

50 المبدأ

لا شيء يجعلنا أقوياء مثل الإيمان بأننا أقوياء

المغزى:

تؤكد الوقائع عبر الأزمان أن قوة الإيمان قادرة على إيجاد حياة جديدة بأن نعيشها، وفي هذا الإطار يمكن اعتبار النجاحات التي نحرزها في حياتنا اليومية تعتمد بشكل رئيس على درجة الإيمان التي نكنه نحوها. فالإيمان كالحق كلاهما فيه القوة، إنه أداة قوة لأي شخص يرغب الوصول إلى الارتقاء، ولعله هو الذي يفرق بين الأقوياء في عالمهم، مراكزهم ونجاحاتهم وبين الساخطين على القدر والقابمين على قارعة الطرق والمخذولين... وسر الفرق قائم على نية الإيمان المُخلص ومعرفة مدى استثماره بشكل جيد.. فمن استخدم إيمانه الخالص لتحقيق طموحاته ومصالحه وفكره المبدع فإنه ولا شك سيصل إلى تغيير نمط حياته ومواقفه، بينما أولئك

الذين يمتلئ في داخلهم «قلة إيمان» فإنهم يسمحون للأفكار السلبية - كالخوف والقلق والحسد والكراهة والفضب - أن تكبح روحهم الإنسانية وتمنعها من أن تقدم على فعل شيء سام، ومن أن تشعر بأنها تعيش على الأقل... لهذا تأتي الإرادة والإيمان كحصاني عربية تسيير بك على الطريق الذي يوصلك إلى ما تريده من الحياة.

قديماً قيل: كما تفكر... تكون، إن فكرت بأن الحياة سهلة أو أنها صعبة ففي حالتها التفكير التي تفكر ستكون على صواب. وبالسياق ذاته أضيف: بما تؤمن... تكونه.. وهذا هو المبدأ الذي يقوله الواثقون في حياتهم اليومية: إما أن تكون وإما أن لا تكون.. ولكي «تكون ما تريد» عليك أن تؤمن بذاتك أو لا، بقدراتك، بقوتك، وبأن تتصرف كبطل في محيطك الصغير.

المثال

«منذ عامين وأنا أعاني من صداع في الرأس - تتحدث رجاء - يأتيني على شكل نوبات حادة، أجريت عدة تحاليل وجربت أنواعاً عديدة من العلاج منها علاج الكهرباء، زاد الأمر سوءاً عندما بدأ الألم ينزل إلى أسفل العنق، إلى التهاب الأعصاب، إلى تآكل فقرات الرقبة، ولأن زميلة لي قد فارقت الحياة من أعراض مرضية مشابهة أخذت أقرن نفسي بحالتها، وبدأت أصفي أوراقها وحساباتي إيداناً بالرحيل، فأوصيت شقيقتي بابنتي

الوحيدة، ورجوت زوجي أن لا يُدخل امرأة إلى منزله إلا بعد مرور عام على وفاتي، وتمنيت أن يُحسن صحبة ابنتنا وأن يذكرني دائماً بالذكريات الجميلة التي كانت رائعة بيننا، قضيت أمسيات كثيرة مع زوجي أتحدّث معه كيف يفتاد على التخطيط للحياة وحده، ورجوته ألا يتأثر بحزنه علي كي لا يكون مؤثراً على عمله، وسألته أن يسامحني إن كنت قد أسأت إليه.

وضعت رجاء نفسها في إحساس جارف بقرب الرحيل، فهي ورغم إيمانها بالقدر بدأت تتصور نهاية رحلة حياتها عبر شواهد الألم وعدم جدوى العلاج ومشابهة وضعها بأناس رحلوا. ورغم أن طبيبها الخاص رفض في آخر زيارة لها أن يعطيها وصفة دواء بسبب أنها سليمة وليس بها أي عارض عضوي ولا تشكو من أي شيء، فإن ما تشكو منه هو نوع من وساوس الوهم ينتاب البعض لفرض حبهم للذين رحلوا وتحت وطأة الحب والخوف تتوالد أحاسيس وأوهام الموت..

ما كان ينقص رجاء هو قليل من الإيمان يعيد إليها الاعتبار لذاتها، يعطيها اعترافاً حقيقياً بجدوى الحياة، والافتناع بالحقيقة العلمية التي تقول بأنه ليس كل من يصاب بنفس المرض قد ينتهي إلى نفس النتيجة التي ينتهي إليها أحدهم.. بل الإيمان بجدوى البقاء وبأننا أقوى على المصاب هو وصفة الدواء الناجمة لكي نستمر.

■ الملخص:

لا تقنع نفسك بأنك لم تولد محظوظاً بما فيه الكفاية كالآخرين،
إنما يمكنك أن تعوض عن ذلك بالإيمان والإصرار عما تقتقر إليه،
فالحياة أشبه بلعبة لا أهمية لما تملكه من أدوات إن لم تحسن اللعب.

■ المرادف:

■ « ليكن لكم إيمان بالله، فالحق أقول لكم أن أيّ من قال لهذا الجبل
انقلع وانطرح في البحر ولا يشكّ في قلبه بل يؤمن أن ما يقوله
سيحدث، فما يقوله يتم له.»

(إنجيل مرقس)

■ «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل
خير.»

(حديث شريف)

■ ثق بذلك الصوت الهادئ الصغير الذي يقول: قد ينجح هذا العمل
وأنا سأجربه.

(ديان ماري تشايلد)

■ زبدة الموضوع

■ لا تعاقب حامل رسالة - مهما كان العقاب خفيفاً - لأنه قد لا يخبرك بعد ذلك بالحقيقة.

■ حدد ما هو الشيء الجيد بالقدر الكافي، اجعل التعريف واضحاً بالنسبة لك ما أمكن والتزم به.

■ تذكر أن قبول القوانين لا يعني بالضرورة الانحناء أمامها، فالمسألة انحناء مؤقت أمام العاصفة كي تمر.

■ إن استخدام القوة لا يعني استغلالها، القوة ليست كلمة بذئنة بل حبة دواء يستحسن معرفة وصفة استعمالها: متى وكم؟

■ تدرب على قراءة الأشخاص من خلال علاقتك بهم، فالتقمص العاطفي يعتبر مهارة وليس ضعفاً.

■ قم بإعداد مفكرة عن الأشخاص الذين تعرفهم والذين تتعرف إليهم، والذين على علاقة بهم وسجل ما يثير اهتمامهم، وما هو القدر الذي يحتاجونه من الاعتبار..

■ احترس إغراءات المال والشهرة والشعور الفوري بالرضا..

■ انظر خلفك في الطابور وانظر أمامك، فمن شأن ذلك أن يحدد موقعك وأين أنت من المسافة التي قطعت.

■ إن النجاح البسيط يحملك بعيداً لهذا وجه اهتمامك للانتصارات العظمى والمكاسب المبكرة، ولا تقف عند النجاحات الباهرة..
يتيمة الدهر.

■ لا تنس الفرق بين كون المرء على حق وبين كونه فعالاً.

■ تدرب على إعادة الأمور إلى طبيعتها في العلاقات المتوترة، فالدبلوماسية تقضي بتعلم أمر ما: متى تقول الشيء بعينه ومتى تصمت.

■ أسرع بالاعتذار عندما تُفسد أمراً ما وكن صادقاً فيما تقول.. فمن شأن ذلك أن يثمر.

■ يخوض بعض الناس معاركهم بأساليب قذرة يجب أن تعرف متى وكيف تواجههم بالرد المناسب.. لا بالقذارة.

■ حدد توقعاتك وتوقعات الشخص الذي تعمل معه ثم دعه يعرف أنك لا تتوقع الكمال.

■ مع مرور الوقت: الفرصة التي لا تُستغل تهدر إلى الأبد.

■ لا يهتم الناس بما تعرفه إلا بعد أن يعرفوا مدى اهتمامك به.

■ افعل ما يقلقك ولا تفعل ما يكدرك، فقد ثبت أن للقلق فعالية أكثر من النظام الفذائي.

■ إذا أردت أن تسعد رجلاً فلا تعمل على زيادة ثروته ولكن حاول أن تقلل من رغباته.

■ ليس المهم مكان وقوفنا (ثبات) بل الأهم منه كيف يكون اتجاهنا (مغامرة).

■ داوِ الإساءة بالتسامح المنطلق من قوة، وإذا فشلت لتكن القوة الدواء الوحيد.

■ أن تعض لسانك خير من أن تسمح له أن يمض أحداً غيرك.

■ ليس الأحق من ارتكب حماقة بل من ارتكبها ولم يعرف.

■ الثروة لا تغير الرجال ولكنها ترفع القناع عنهم.

■ من كذب عليك مرة كيف تأمن جانبه ما دمت لا تدري متى يصدق ومتى يكذب؟

■ لا تنس قط ما يقوله أحدهم عنك وهو نائر فقد تكون الحقيقة التي يخشى قولها وهو هادئ.

■ عندما ينهار احترام الحقيقة فكل الأشياء عرضة للشك.

■ خير للإنسان أن يكون كالسلحفاة في الطريق الصحيح من أن يكون غزاً في الطريق الخاطئ.

■ اعرف أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه.

■ لا يستطيع الإنسان أن يتطور إذا لم يجرب شيئاً غير معتاد عليه.

■ هناك طريقتان ليكون لديك أعلى مبنى: إما أن تدمر كل المباني التي حولك وإما أن تبني مبنى أعلى منها جميعاً، اختر دائماً أن تبني أعلى من غيرك.

■ إذا أمضيت وقتاً ممتعاً وأنت تلعب رياضة معينة، فأنت الفائز حتى لو خسرت النتيجة.

■ من أكثر الأسلحة الفعالة التي يملكها الإنسان هي تدير الوقت مع الصبر.

■ أجمل إحساس هو شعورك بأنك تقوم بالخطوة الصحيحة حتى لو عاداك العالم أجمع.

■ لا تتحقق السعادة بغياب المشاكل من حياتنا ولكن في التغلب على هذه المشاكل.



- من المؤلم أن تمد يدك لانتشال أحدهم فيسحبك لإغراقك معه.
- لا تعاقب أو تصدر حكماً على آخر وفقاً لما تسمعه عنه فقط.
- إذا سألك أحدهم سؤالاً لا ترغب في الإجابة عليه، تبسم وقل:
لماذا ترغب في معرفة الإجابة؟.
- لا تترك سوء تفاهم لو كان بسيطاً يدمر صداقة عظيمة.
- تذكر أنه في بعض الأحيان لا ننال ما نريد... وربما في ذلك قدر من
الحظ الجيد.
- لا تخافوا العظمة، فبعض الناس يُولد عظيمًا وبعضهم يحقق
العظمة بنفسه، ومنهم من يخلعها الناس عليهم كثوب يستأهلون أن
يلبسوه.
- إذا كان ما تقوم به لا يسير بالشكل المطلوب مع شخص معين، غير
ما تقوم به ولا تحاول تغيير الشخص الآخر.

تنويهات

■ اضطررنا إلى تغيير معظم الأسماء الواردة في الحالات الاجتماعية احتراماً للخصوصية.

■ تم إلغاء تفاصيل تتعلق بالزمان والمكان تعميماً للفائدة.

■ جزيل الشكر لمن شاركني إنجاز هذا العمل وأبدى بعض الآراء والنصائح وأخصهم:

(1) طالباتي في كلية الصحة العامة (الجامعة اللبنانية).

(2) دار المعرفة على اهتمامها ومتابعتها للإصدارات.

(3) أصدقاء وصديقات قدموا ملاحظاتهم وخبراتهم.

(4) قرائي الأعزاء الذين تصلني منهم دائماً رسائل تقدير.

لاقتراحاتكم وآرائكم يمكن المراسلة على البريد الإلكتروني:

■ tarabeym@hotmail.com