11

« ما كان يبدو مؤلمًا وجدته مريحًا،
ما كان يبدو محـزنًا وجدته مـفـــرحًا،
ما كان يبدو صـعـبًا وجدته ســـهـــلاً،
ما كان يبدو فشلاً وجدته نجـاحًا،
وما كان يبدو مظـلمًا وجدته مشـــرقًا،
وتعلمت ألا أنظر إلى الأمور من ظواهرها»

« ما كان يبدو مؤلمًا وجدته مريحًا،
ما كان يبدو محزنًا وجدته مفرحًا،
ما كان يبدو صعبًا وجدته سهلاً،
ما كان يبدو فشلاً وجدته نجاحًا،
وما كان يبدو مظلمًا وجدته مشرقًا،
وتعلمت ألا أنظر إلى الأمور من ظواهرها»

هل من الممكن أن يدرك الإنسان شيئًا ويفهمه بمعنى معين ثم يكتشف مع مرور الوقت معنى آخر تمامًا؟

هـــل مـن الممكـن أن يتعلم الإنسان من الفشل ويحوله إلى نجاح؟

هـــل مـن الممكـن أن تدرك شيئًا على أنه صعب ثم تجده أسهل مما كنت تعتقد وتتوقع؟

هـــل مـن الممكـن أن يكون الحزن مصدرًا للنمو والتقدم وإلى الفرحة والبهجة؟

هـــل مـن الممكـن أن ما اعتقده الزوجان السبب في تحدياتهما الزوجية يصبح القوة التي تجعل حياتهما أكثر بهجة وسعادة؟

هـــل مـن الممكـن أن ما كان يبدو صعبًا في عملنا يصبح السبب في إبداعنا وتوسيع آفاقنا؟

هـــل مـن الممكـن أن نتعلم أن الأشياء لا تبدو كما كنا نراها وندركها؟

الواقع أن التحديات التي نقابلها في رحلة حياتنا لا تعرقل مسيرتنا ولكنها تساعدنا على تغيير المسار، وغرضها ليس في منعنا من السعادة ولكنها توجهنا إلى طريق آخر للسعادة.

- عندما كنت في الكشافة قام رئيس المجموعة بتقسيمنا إلى مجموعات تتكون من ستة أفرادًا لكل مجموعة، وطلب من كل مجموعة أن تنقسم إلى ثلاث مجموعات، كل منها يتكون من فردين: شخص منهم يمنع من الرؤية تمامًا بوضع قطعة قماش كبيرة على العينين ويلفها ويربطها حول الرأس كما لو كان هذا الشخص ضريرًا، وكان على الشخص الآخر أن يساعده أن يصل إلى مكان محدد دون أن يلمسه ولكنه فقط يرشده بالكلمات.

وبدأت اللعبة وبدأ الشخص المعمي يمشي ومعه عصاه يتحسس بها طريقه والآخر يرشده بالكلمات فيقول له مثلًا: خذ خطوتين إلى الأمام، ممتاز استمر كما أنت وإلا ستصطدم بشجرة، لا، كن حريصًا امش ببطء الآن اتجه إلى اليسار ممتاز استمر في المشي أنت على وشك الوصول، احذر أمامك حفرة كبيرة، قلت لك أمامك حفرة ومع ذلك وقعت!! قف ببطء وامشِ أمامك عشرون مترًا ممتاز وصلنا إلى الهدف!!

في الحياة نجد أن الله ـ سبحانه ـ يرشد كلًّا منا إلى الهدف الذي كتبه له ـ عز وجل ـ فنقابل بعض الصعوبات التي وضعها أمامنا المولى ـ سبحانه وتعالى ـ لأنها مهمة في تقوية عزيمتنا فتكون الدافع إلى الاستمرار والوصول إلى الغاية المطلوبة.

قد نجد بابًا مغلقًا في وجهنا فلا نستطيع الدخول منه فنشعر بالإحباط والخوف ثم ندرك أن ما نشعر به من خوف أو حزن أو غضب لن يساعدنا على الدخول من الباب والاستمرار في رحلة حياتنا فنتقبل هذا الواقع ونبدأ في التفكير بطريقة مختلفة تساعدنا على الاستمرار في طريقنا ونفاجأ بأفكار وحلول لم تكن لتخطر لنا على بال ونتساءل: من أين أتت هذه الأفكار؟ الإجابة ببساطة من الله ـ سبحانه وتعالى ـ في هذا المعنى.

«عندما يغلق الله ـ عز وجل ـ بابًا فإنه يفتح بابًا أفضل منه، ولكن معظم الناس ينظر إلى الباب المغلق فلا يلاحظ الباب المفتوح».

- نبيل شاب في الثلاثينيات من عمره يعمل في شركة تصدير واستيراد منذ خمس سنوات في وظيفة مدير المبيعات كان يعاني من العمل لساعات طويلة دون عائد مادي يساوي كل هذا التعب وفوق ذلك كانت علاقته مع مدير الشركة سيئة للغاية لدرجة أنه كان دائم الشكوى من هذه العلاقة السلبية التي كانت تسبب له التعاسة في حياته، وفي يوم طلبه رئيسه في العمل ليبلغه بقرار طرده من عمله!! أصيب نبيل بإحباط شديد ولم يعرف ماذا يفعل وماذا يقول لزوجته وكيف يعول عائلته!! بدأ نبيل على الفور في البحث عن عمل وبالفعل وجد عملًا آخر في شركة تأمين على الحياة في وظيفة مساعد مدير وكانت ساعات عمله معتدلة وراتبه أكثر مما كان يتقاضى من قبل، كان من المفروض أن يكون نبيل سعيدًا بعمله الجديد ولكنه كان دائم التفكير والكلام عن عمله السابق وكيف كان متميزًا فيه وكيف طُرد من عمله ظلمًا!! مرت الأيام ولم يحقق نبيل خطة العمل لشركته بل كان

كثير الكلام عن عمله السابق فقررت إدارة الشركة وقفه عن العمل وأصبح نبيل بلا عمل وسجينًا وراء قضبان سجن الماضي!! بعد معاناة وتعب نفسي وعقاقير طبية قرر نبيل أن يفكر بطريقة مختلفة فكتب الأسباب التي طُرد من عمله من أجلها وبدأ في تحسين أسلوبه ومهاراته وبحث عن عمل جديد وبعد شهرين من البحث وجد عملًا في شركة تصدير واستيراد عالمية في وظيفة موظف في قسم التسويق وبراتب ممتاز. منذ اللحظة الأولى عمل نبيل بجد وذكاء وإخلاص حتى قرر مدير عام الشركة ترقيته إلى وظيفة مساعد مدير قسم التسويق وفي أقل من سنة كان نبيل مدير قسم التسويق. ويبتسم نبيل وهو يتذكر ما حدث له في الشركة الأولى وأيضًا في الشركة الثانية وعرف أن ما كان يبدو محزنًا وجده مفرحًا وما كان يبدو مظلمًا وجده مشرقًا وتعلم ألا ينظر إلى الأمور من ظواهرها.

- أما عن سالم فكان أمله أن يدخل كلية الطب ويصبح من أكبر المختصين في جراحة المخ والأعصاب ولكن مجموعه في الثانوية العامة لم يؤهله لذلك فقبل الالتحاق بكلية التجارة ومن اليوم الأول كان دائم الشكوى ناعيًا حظه الذي حطم حياته. لم يعط سالم وقته وفكره وتعبه لدراسته في التجارة ولكنه كان دائم الشكوى والمقارنة بين التجارة والطب حتى رسب في الامتحان وأصيب باكتئاب حاد. في يوم كان يشاهد التلفاز ورأى شخصًا معاقًا يتكلم عن سبب إعاقته وكيف أنها كانت نقطة التحول في حياته فأصبح كاتبًا مرموقًا سعيدًا بحياته وإنجازاته. قرر سالم أن يفعل شيئًا لحياته فبدأ المذاكرة بجد ونجح في الامتحان بدرجة جيد جدًّا وتتابعت نجاحاته حتى تخرج في الجامعة بامتياز وعين معيدًا فأكمل دراساته العليا حتى حصل على درجة الماجستير ثم الدكتوراه وعمل في وظيفة دكتور في الجامعة وتزوج من زميلته الدكتورة سهام..

حقق سالم نجاحات لم تكن تخطر له على بال وقال لزوجته وهو يبتسم ابتسامة عريضة: لولا فشلي في الطب لما نجحت وأصبحت دكتورًا في الجامعة ولما قابلتك وتزوجتك ياسهام، ثم قال: أحيانًا قد يرى الإنسان شيئًا بطريقة ما ثم مع مرور الوقت يجد أنه لولا هذا التحدي لما تعلم ولما تقدم في طريق النجاح ولما حقق ما لم يكن له في الحسبان.

- وصديقي أحمد الذي تعرفت عليه في مونتريال بكندا عام 1980 في فندق الميريديان كان يعمل في قسم المأكولات والمشروبات في وظيفة كابتن في مطعم فرنسي يقدم

الوجبات الفرنسية الراقية، كان أحمد شابًّا ذكيًّا جدًّا يتميز بابتسامة لا تفارق وجهه وكان يعمل بإخلاص كبير. كان كل شيء يبدو إيجابيًّا من الخارج ولكن في الداخل كان مديره المباشر شابًّا فرنسيًّا في الثلاثينيات من عمره وهو مثقف جدًّا ولكنه كان لا يحب العرب وكان يعمل جاهدًا على خلق المتاعب والمشاكل لأحمد حتى تمكن في يوم أن يقنع مدير المأكولات والمشروبات بطرده من العمل وكان السبب أنه كان بطيء الحركة والفهم ولا يتماشى مع السرعة التي يتطلبها العمل في المطعم!! فوجئ أحمد بهذا القرار الظالم وأصيب بإحباط كبير. لم يعرف أحمد ماذا يفعل فعلاقاته بسيطة جدًّا وإمكانياته وخبراته الكندية متواضعة مقارنة بشباب آخر من مواطني البلد. حاول أحمد أن يجد عملًا فكان يخرج في التاسعة صباحًا ولا يعود حتى التاسعة مساءً واستمر على هذا النظام لمدة شهر ونصف لم يوفق فيها في الحصول على العمل. وفي يوم طلبه مدير المأكولات والمشروبات في فندق هيلتون مونتريال وعرض عليه وظيفة متواضعة جدًّا في كافتيريا الفندق والتى كانت تدعى الذهبية. وافق أحمد بدون تردد وبدأ العمل بقوة كبيرة كعادته وفي أقل من ثلاثة أشهر أصبح كابتن وحصل على جائزة العامل المثالي في الفندق وحاز إعجاب الجميع. وفي عام 1984 أصبح أحمد مساعد المدير العام لفندق هيلتون مونتريال بمرتب سبعين ألف دولار سنويًّا بالإضافة إلى الحوافز والخدمات.

قابلته صدفة في اجتماع الغرفة التجارية بمونتريال وسألته عن حاله فقص عليَّ قصته ثم اقترب مني وقال: تعرف يا إبراهيم لولا ما حدث لي لما أصبحت فيما أنا عليه الآن، لولا طردي وتعبي وشعوري بالإحباط لما درست اللغة الإنجليزية والإسبانية ولما أصبحت ماهرًا جدًّا في فن المبيعات والاتصال والمفاوضات وأيضًا في استخدام الحاسوب الإلكتروني، ثم قال: ربنا كريم ياإبراهيم فهو يغلق بابًا ليفتح لك بابًا أفضل منه.

- قرأت في كتاب «الحكم الفلسفية» عن قصة رجل كان في الخمسينيات من عمره يدعى «مارك» حدثت له صدمات كبيرة واحدة تلو الأخرى! الصدمة الأولى كانت في موت زوجته بمرض السرطان فعاش تجربة رهيبة وشعر بوحدة وضياع، وبعدها بسنة واحدة جاءت الصدمة الثانية وهي موت ابنه الوحيد في حادث سيارة! لم يستطع تحمل الصدمة فأغمي عليه ونُقل إلى المستشفى مصابًا

بصدمة قلبية كادت أن تودي بحياته أصيب بسببها بشلل في ذراعه الأيسر مما أدى إلى الصدمة الثالثة وهي طرده من عمله كحارس في أحد المستشفيات.

كان كل ما يملكه هو مائة دولار فقط كان عليه أن يدفع منها الإيجار وهو ثمانون دولارًا، ويدفع النور والماء بما يعادل عشرين دولارًا!!! لم يعرف «مارك» ماذا يفعل فخرج من بيته يمشي في الشوارع حتى شعر بالجوع ووجد مطعمًا يقدم الأكلات السريعة وبسعر رخيص، مشى «مارك» إلى المطعم وقبل أن يدخل وجد امرأة تجلس في الخارج وهي تبكي فاقترب منها وسألها عن سبب بكائها فقالت: تصور يابني أنني لم آكل أي شيء منذ ثلاثة أيام!! لم يضيع «مارك» أي وقت فدخل المطعم وطلب طعامًا وشرابًا بسعر ثلاثين دولارًا وأعطاهما للمرأة المسكينة ولم يكتف بذلك بل أعطاها ما تبقى معه من المائة دولار، فرحت المرأة ودعت له ووعدته أن الله ـ سبحانه وتعالى ـ سيعطيه أكثر مما يتخيل.

كان «مارك» على وشك أن يمشي في طريقه عائدًا إلى بيته فوجد شخصًا خلفه ينادي عليه فتوقف «مارك» ونظر خلفه فوجد الرجل صاحب المطعم يشكره على مافعله ويطلب منه أن يعمل معه في المطعم رد «مارك» قائلًا: أنا لا أعرف أي شيء عن العمل في المطاعم، فقال الرجل: سأعلمك في وقت قصير إن شاء الله، فوافق «مارك» وبدأ العمل على الفور. وفي نهاية اليوم أعطاه الرجل مبلغ مائتي دولار كجزء من راتبه الذي كان ألف دولار في الشهر، بالإضافة إلى البقشيش الذي يحصل عليه من زبائن المطعم.

خرج «مارك» فرحًا جدًّا وعند عودته إلى بيته أعطى صاحب البيت الإيجار ودفع كافة الفواتير المستحقة وتبقى معه مبلغ كبير من المال.

استيقظ «مارك» مبكرًا وذهب للعمل وهناك علم أن السيدة المسكينة ماتت وتركت له رسالة فتحها «مارك» على الفور وقرأ:

«إلى الرجل المعطاء، الذي فك عني كربتي وأنقذني من الدمار أعدك أن الله ـ سبحانه وتعالى ـ سيعطيك عطاءً لم يكن يخطر لك على بال ويفتح أبوابًا لم تكن عندك في الحسبان فحتى اللقاء أيها الرجل الحنون لك حبي واحترامي».

كان «مارك» يبكي وهو يقرأ الرسالة ويشكر الله ـ سبحانه وتعالى ـ على كل شيء ثم بدأ عمله كالمعتاد. مرت الأيام والشهور حتى أصبح «مارك» ماهرًا جدًّا ومخلصًا جدًّا لعمله وللرجل الذي منحه العمل. وفي يوم طلب منه صاحب

المطعم أن يشاركه في المطعم بخبرته ووقته ولا يأخذ مرتبًا ولكن يأخذ أرباحًا مثله تمامًا، فوافق «مارك» وأصبح شريكًا في المطعم.

مرت السنون ومات صاحب المطعم وترك في وصيته نصيبه لـ«مارك»!! أصبح «مارك» صاحب المطعم! جلس «مارك» يفكر في نفسه ويتذكر ما كان عليه من قبل والمصائب التي حلت به واحدة تلو الأخرى ثم ابتسم ابتسامة عريضة وهو يكلم نفسه بصوت مرتفع:

«فعلًا كل شيء يحدث في حياة الإنسان يحدث لسبب ما علمه عند الله ـ سبحانه وتعالى ـ لا يعلمه الإنسان في وقتها بل يجده مصيبة تحل عليه فتشل تفكيره وتشعره بالضياع، ولكن مع مرور الوقت يجد أن ما حصل له كان بداية التحول من طريق كان يعتقد في وقت ما أنه أفضل طريق، ثم يدرك أن ما يخبئه له الله ـ سبحانه وتعالى ـ هو الطريق الصحيح الذي يقوده إلى حياة أفضل».

الآن دعني أسألك:

هل حدث لك شيء مماثل في حياتك؟

هل من الممكن أن يقول شخص تركته زوجته: كنت سعيدًا معها جدًّا، كنا نقضي وقتًا ممتعًا معًا، كان من الممكن أن نعيش معًا لآخر يوم في حياتنا!

أو يقول شخص ما فقد كل أمواله في مشروع فاشل: لو كنت خططت تخطيطًا استراتيجيًّا لنجح المشروع ولكنت أنا في أحسن حال، كان عندي أمل كبير في هذا المشروع!

أو تقول سيدة في وفاة والدتها: لن أكون أبدًا مثل ما كنت، لن أجد للبهجة مكانًا في حياتي لن أجد طعمًا للحياة!

المشكلة في ذلك تكمن في أن كل واحد من هؤلاء الناس يسير في الاتجاه الخطأ!! الحل ببساطة شديدة هي السير في طريق آخر.

لأنك لو استمررت في نفس الطريق ستجد نفسك ضائعًا في سراب الماضي وكل ما فيه من إحباطات وتعاسة وكل ما ستراه هو الأشياء التي لم تعد تخدم غرضك في الحياة.

ابعد عن الطريق الذي لا يخدمك ولا يأخذك إلى هدفك.

هناك حكمة صينية تقول: «لو استمررت تفعل نفس الشيء، فستحصل على نفس النتيجة».

لذلك ابعد عن الطريق الذي لم يعد يخدم غرضك، ابعد عن الطريق الذي يبعدك عن تحقيق هدفك.

بنهاية أي طريق هو أنه لا يوجد طريق بعدها لذلك لا يوجد عندك الخيار إلا أن تبتعد عن هذا الطريق وتبحث عن طريق آخر حتى تصل إلى ما تريد. لن تستطيع أن تتعلم أي شيء إن لم تفعل أي شيء، لن تستطيع أن تكتشف مستقبلك وأنت في مكانك لا تتحرك.

قرر الآن واختر الطريق وضع نفسك في الفعل وتوكل على الله ـ عز وجل ـ ستجد الله ـ سبحانه وتعالى ـ يسير معك ويرشدك إلى الطريق الصحيح.

سر في طريق آخر، انظر أمامك ولا تنظر خلفك، كن ملتزمًا بهدفك ومرنًا في أسلوبك، ستجد الباب الجديد في انتظارك مفتوحًا أمامك على مصراعيه ـ بإذن الله ـ.
ولكن هل أنت مستعد حقًّا للتحول الآن؟

هل تعرف أن ذلك قد يأخذ منك ثانية واحدة تقرر فيها الإجابة على هذا السؤال؟

وهل تدرك أنه لكي يحدث التحول يجب أن تفكر بفكر إيجابي جديد وتبذل جهدًا مختلفًا شديدًا وصبرًا جميلًا وانتظارًا؟

هناك حكمة صينية كتبها الحكيم والفيلسوف الصيني «لاو تسو» تقول:

«هل عندك الصبر للانتظار حتى يستقر ذهنك ويصبح الماء نقيًّا؟
وهل تستطيع أن تظل ساكنًا لا تتحرك حتى يظهر لك الأسلوب الصحيح من تلقاء نفسه؟».

عندما تقرر بنية صافية أن تحدث التغيير في حياتك خذ بكل الأسباب مستخدمًا روعة جوارحك الإدراكية من بصر وسمع ومشاعر ورائحة وتذوق، وتوكل على مسبب الأسباب ولا تدع أي شيء مهما كانت قوته أو أي شخص مهما كان تأثيره

عليك أن يعرقل مسيرة تغيرك ونموك فعندما تتبع الصراط المستقيم تأكد أنك ستجد الأبواب مفتوحة أمامك ـ بإذن الله ـ أبوابًا لم تكن تتوقع أن لها وجودًا.

لكن هل كانت هذه الأبواب موجودة فعلًا في الواقع؟

الإجابة نعم لأنها أمامنا الآن!

إذن لماذا لم نرها من قبل؟

الإجابة ببساطة أننا لم نكن مستعدين وجاهزين لرؤيتها في تلك الأوقات لأنه كان يجب علينا أن نسير في طريق رحلة حياتنا ونتعب حتى نرتاح ونجاهد حتى نحصد ونضيع حتى نلتقي مع المصير الذي كتبه لنا الله ـ سبحانه وتعالى ـ.

هنا فقط نكون مستعدين لرؤية الأبواب التي فُتحت أمامنا ـ بإذن الله ـ وأدركنا أنه حان لنا الأوان أن نعيش أحلامنا ونحقق أهدافنا، آن الأوان لكي نستيقظ من نوم الضياع وأن نفيق على صوت الحكمة يقول لنا:

ألم أقل لكم إنه:

«ما كان يبدو مؤلمًا ستجده مريحًا،
ما كان يبدو محزنًا ستجده مفرحًا،
ما كان يبدو صعبًا ستجده سهلًا،
ما كان يبدو فشلًا ستجده نجاحًا،
ما كان يبدو مظلمًا ستجده مشرقًا،
فتعلم أيها الإنسان ألا تنظر إلى الأمور من ظواهرها».

وتذكر:

«أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بحبك لله ـ سبحانه وتعالى ـ
عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ
وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين،
عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،
عش بالمرونة والصبر،
وقَدِّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل

اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيدًا.

2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو: .....

3 - اكتب القرار الذي قررته

القرار هو: .....

4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم

الفعل هو: .....

5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)

«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير».

كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7 - ابنِ صورة منك وأنت متزن مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.

8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تمامًا، الحمد لله».

9 - افتح عينيك.

10 - الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

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

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

مـا فعلتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

2 - اكتب ما حققته اليوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

3 - قَيّم ما فعلته وحققته:

تقييمـي لمـا فعلتـــه وحققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

4 - التعـــديـــــل:

بعد أن قيَّمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

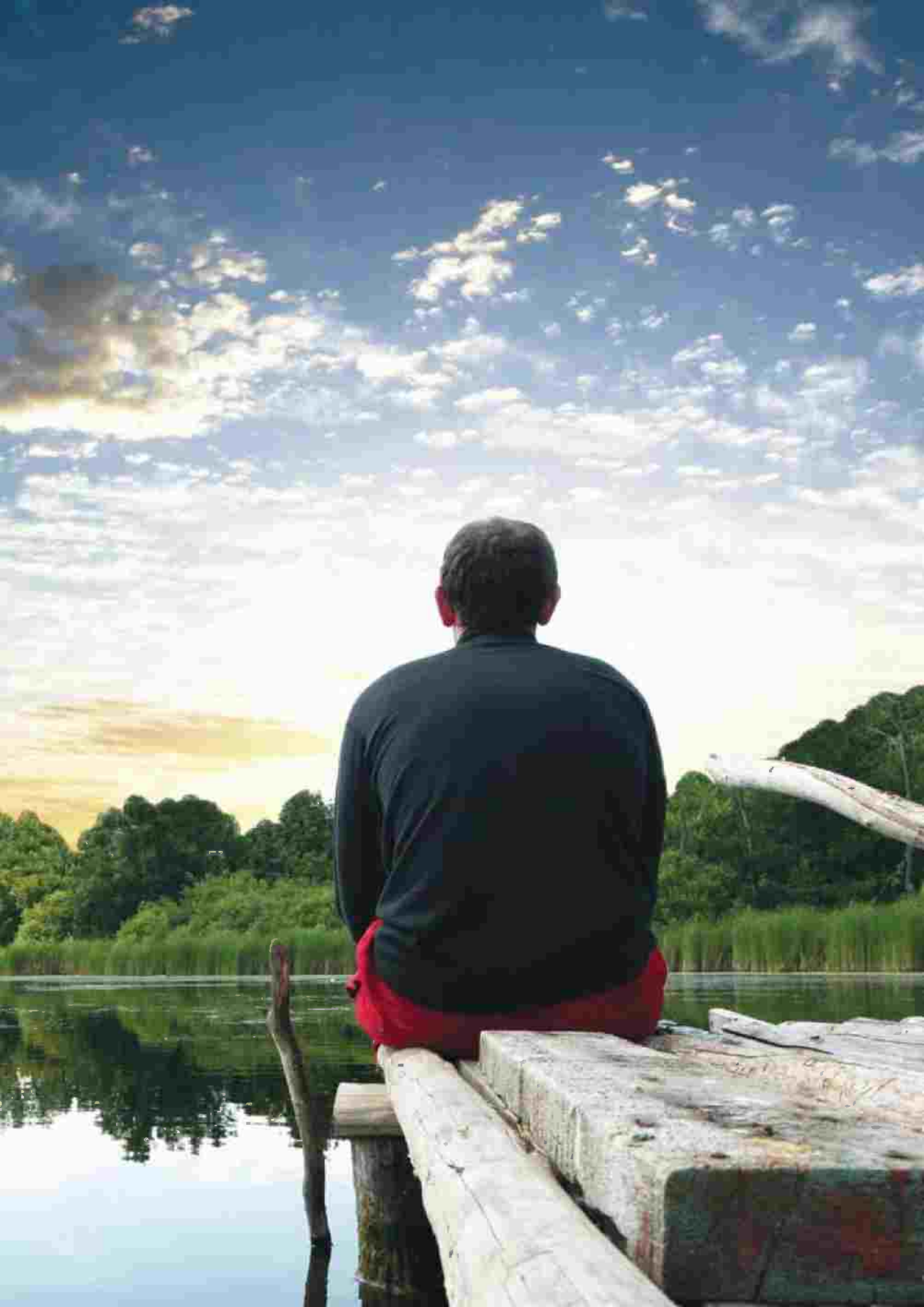
4 - .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

12

«عندما نفقد الأمل نفقد الرغبة،
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية،
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة،
ونعيش تائهين في سراب الألم»



« عندما نفقد الأمل نفقد الرغبة،
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية،
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة،
ونعيش تائهين في سراب الألم»

«لـــولا ســـعة الأمـــل لضاقـــت الحيـــــاة»

حكمة سمعتها لأول مرة في حياتي؛ عندما كان عمرى عشر سنوات، وكنا في القاهرة نلعب في بطولة مصر لتنس الطاولة، وكنت وقتها الأول تحت 12 سنة، وسألت مدربي الكابتن محمد الحديدي ـ رحمه الله ـ: ياكابتن حديدي هل من الممكن أن أكون مع الفريق القومي الذي يمثل مصر في الخارج في يوم من الأيام؟ فنظر لي بدهشة وسألني: ما ترتيبك الآن بين لاعبي مصر؟ فقلت الأول في سني، فسألني وهل عندك أمل أن تكون دائمًا الأول في سنك عندما تكبر؟ فقلت: طبعًا ـ إن شاء الله ـ فسألني وعندما يكون عندك ثمانية عشر عامًا وتلعب في بطولات الرجال درجة أولى، هل عندك أمل أن تكون بطل مصر في سنك؟ فقلت: لا أعرف ولكن عندي أمل ـ إن شاء الله ـ فاقترب مني الكابتن حديدي ووضع يده اليمنى على كتفي وقال: تمسك بالأمل ياإبراهيم لأنه يولد الرغبة المشتعلة ويجعل الرؤية أوضح وأقوى ولأنه:

«لولا سعة الأمل لضاقت الحياة»

ما هو الأمل؟ هل له تعريف؟

هل الكلمات تكفي لتعريفه؟ هل من الممكن أن نعيش بدونه؟

ولو استطعنا أن نعيش بدونه، فهل من الممكن أن نستمر بدونه؟

دعنا نبدأ بمعرفة معنى الأمل من الناحية الروحانية ومن الناحية المادية:

1 - من الناحية الروحانية ذكر في القاموس الروحاني بيكر أن:

«الأمل يعني الثقة في شيء، الانتظار بثقة في أن يحدث شيء ما، التوقع التام بأن شيئًا ما سيحدث، الرغبة في الحصول على شيء».

2 - أما من الناحية العلمية المادية ذكر في القاموس الأمريكي «نوا ويبستر» طبعة عام 1828:

«الأمل هو الرغبة في شيء طيب، يصاحبه التوقع في حدوثه، والاعتقاد التام في الحصول عليه».

في رأيي الشخصي لا يمكن تعريف الأمل بمجرد كلمات فهو فلسفة متكاملة للحياة وبدونه لا يكون هناك حياة، فهل من الممكن أن يعيش الإنسان بدون احتياجاته الأساسية التي وفرها له الله ـ سبحانه وتعالى ـ لتضمن له بقاءه مثل: الهواء والطعام والماء؟ بالطبع لا، بدون هذه الأساسيات لا يمكن لأي مخلوق العيش. تمامًا مثل الأمل فلقد وفره الله ـ سبحانه وتعالى ـ للإنسان لكي يعينه على تحديات الحياة، ويجعله يستجمع قواه العقلية والجسمانية لكي يحقق أهدافه.

هـــل مـن الممكـن أن يذاكر طالب أكثر من عشر ساعات يوميًّا دون أن يكون عنده أمل في النجاح والالتحاق بالجامعة؟

هـــل مـن الممكـن أن يستثمر إنسان أمواله في مشروع ما دون أن يكون عنده أمل في تحقيق الربح الذي يريده؟

هـــل مـن الممكـن للاعب أن يضيع وقته في التدريب إن لم يكن عنده أمل في الفوز بالبطولة؟

هـــل مـن الممكـن لمريض السرطان أن يعيش بدون الأمل في الشفاء؟

هـــل مـن الممكـن للجراح أن يقوم بإجراء الجراحة بدون الأمل في نجاح الجراحة؟

هـــل مـن الممكـن للطيار أن يطير بطائرته لمجرد أنه ماهر في مهمته؟

هـــل مـن الممكـن لأي شيء على الإطلاق أن يحدث بدون أمل؟

طبعًا الإجابة على كل هذه الأسئلة هي «لا».

إذن «الأمل ببساطة شديدة هو... الحياة ذاتها وبدونه لا توجد حياة».

انظر حولك تجد كثيرًا ممن أقدموا على الانتحار، فعلوا ذلك لأنهم فقدوا الأمل في الحياة، ومن ناحية أخرى تجد آخرين أقدموا على الحياة رغم الصعوبات الكثيرة والأمراض القاتلة التي مروا بها في حياتهم بسبب الأمل في النجاة، هؤلاء الناس أدركوا تمامًا أن التحديات لا تعرقل مسيرة الأمل وأن الأمراض لا تقف في طريق الأمل، وأن الأمل قوة منحها الله ـ سبحانه وتعالى ـ لتعطيه الأمان وراحة البال

والشجاعة في مواجهة الصعوبات والتحديات. هو الذي يخفف الدموع التي يسببها الألم وهو الضوء الذي يشرق في آخر النفق المظلم.

«الأمل هو حقيقة الحياة وبدونه لا تُحتمل الحياة».

قال البحتري:

لولا الرجاء لمت من ألم الهوى لكـــن قلبـــي بالرجاء مؤمل

- «الإيمان، الأمل، الحب، هي القوى التي ساعدتني على التغلب على الإعاقة التي ولدت بها» هكذا بدأ حديثه معي الدكتور زكي عثمان الضرير الكسيح في برنامجي التلفزيوني «لقاء مع شخصية ناجحة» قناة شاشة وتليفزيون العرب..

كان مبتسمًا، هادئًا، واثقًا تمامًا من نفسه ويبدو على وجهه الخشوع والتقوى. سألته عن بدايته فقال: الحمد لله ـ سبحانه وتعالى ـ جئت إلى هذا العالم كسيحًا لا أستطيع الحركة، وضريرًا لا أرى أي شيء. أي إنني كنت في سكون وظلام!! قرر والدي أن يحضر لي المدرسين في البيت فتعلمت كل ما أستطيع أن أتعلمه وكنت أستمع إلى الراديو فتعلمت منه اللغة الإنجليزية وحفظت القرآن قبل سن الرابعة عشرة وكنت أشعر أنني أستطيع التلاوة وإنشاد التواشيح الدينية فكنت أقف على سطح البيت وأقرأ سورًا من القرآن وأنشد التواشيح فكان الناس يلتفون حول البيت لسماعي، وكان عندي أمل كبير في الله أن أكون معلمًا للشريعة الإسلامية في جامعة الأزهر وبالفعل التحقت بالأزهر؛ ولأنني كنت حافظًا للقرآن الكريم أدخلوني مباشرة إلى الإعدادي، وكانت الرحلة مزيجًا من السعادة في الدراسة والوصول إلى هدفي، ومن ناحية أخرى في الشقاء والألم في المواصلات!!

ثم قال الدكتور زكي عثمان: في يوم كان الشتاء شديدًا وكانت الرياح تنقلني من مكان لآخر وكأنني قطعة من الورق. جاء إليَّ مسرعًا رجل طيب عميد في الشرطة وأخذني بين ذراعيه ووضعني في الأوتوبيس الموصل للأزهر وطلب من السائق أن يهتم بي شخصيًّا وبالفعل لم يتركني السائق حتى أوصلني إلى مكان الدراسة. استمرت الأيام وكبرت، وكبرت معي تحديات ولكني بفضل الله ـ سبحانه وتعالى ـ كنت مملوءًا بالإيمان والأمل والحب حتى انتصرت على إعاقتي وحصلت على درجة الدكتوراه وبتميز وأصبحت دكتورًا في جامعة الأزهر.

- كانا يتناولان الإفطار معًا الدكتور ويليام فيشر، والدكتور جيمس ماكدونالد المتخصصان في علاج السرطان في مستشفى تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية وكانا يتحدثان عن أيام الدراسة وكيف تخطيا صعوبات كثيرة حتى وصلا إلى هذا

المركز. ثم سأل دكتور ماكدونالد صديقه الدكتور فيشر: صديقي نحن تخرجنا من نفس الجامعة ونعمل في نفس المستشفى ونستخدم نفس أساليب العلاج، ونفس الكميات ونفس جدول العلاج ومع ذلك أحصل أنا على نتيجة شفاء لا تتعدى ثلاثين في المائة بينما أنت تتعدى الثمانين في المائة.... لماذا؟ فرد دكتور فيشر بابتسامة عريضة وقال: لأنك ياصديقي العزيز تستخدم الأساليب العلمية فقط ولا تعطي أي شيء آخر.

فسأل دكتور ماكدونالد: وهل هناك شيء آخر نستطيع نحن الدكاترة أن نعطيه؟ فقال دكتور فيشر بعد فترة صمت: نعم ياصديقي هناك شيء آخر يجب أن نعطيه، وهذا الشيء هو السبب في الفارق الكبير بين نتائجي ونتائجك. فسأل دكتور ماكدونالد بشغف: ما هذا الشيء الذي يجعل الفارق بيني وبينك أكثر من خمسين في المائة؟ فرد دكتور فيشر: الأمل! أن نساعد المرضى على أن يتحلوا بالإيمان بالله ـ عز وجل ـ وبالأمل في الشفاء ونعطيهم منه جرعات مستمرة لا تتوقف ثم اقترب من صديقه وقال: الأمل، ابدأ من اليوم وسترى بنفسك نتائج لم تكن لك في الحسبان.

في اليوم التالي بدأ دكتور ماكدونالد جولته العادية لزيارة المرضى وتذكر الفتاة الصغيرة ناتالي الموجودة في العناية المركزة منذ أكثر من خمس سنوات والتي تعيش على المعدات الطبية، ولو أنهم توقفوا عن استخدام هذه المعدات لماتت الطفلة، وكيف أن أمها تأتي كل يوم لزيارتها من الساعة التاسعة صباحًا ولا تمشي حتى الساعة التاسعة مساءً وكانت تتكلم معها كما لو كانت في حالة اليقظة وتقبلها.

اقترب دكتور ماكدونالد من المرأة وسألها: سيدتي أنت تعرفين تمامًا أن ابنتك تعيش فقط على هذه المعدات وبدونها تموت في الحال فلماذا تتعبين نفسك كل هذا التعب يومًا بعد يوم؟ نظرت إليه المرأة وقالت: أنت يادكتور تستخدم ما تعرفه من أساليب علمية وطبية بمهارة أما أنا فأستخدم مهارة من نوع آخر هي الإيمان بالله ـ عز وجل ـ فعندي أمل كبير في الله أنه لن يخذلني أبدًا وأن ابنتي ستعود لي قريبًا جدًّا ـ إن شاء الله ـ وستعرف وقتها يادكتور أن الأسباب لا تكون فعالة بدون مسببها وصانعها والقادر على كل شيء. تأثر دكتور ماكدونالد كثيرًا بما سمعه بالأمس من صديقه وما يسمعه الآن من هذه المرأة.

مرت الأيام، وفي يوم رأى صديقه دكتور فيشر يأتي إليه مسرعًا وقال له: صديقي العزيز تعال معي لكي ترى بنفسك روعة الأمل. لم يَقُل دكتور ماكدونالد كلمة واحدة ولكنه ذهب مع صديقه إلى غرفة ناتالي فوجدها حية ترزق في أحضان أمها، لم يصدق ما رأى حتى نظرت الأم إليه وقالت: ألم أقل لك يادكتور إن الله ـ سبحانه وتعالى ـ كريم وإنه هو الشافي والمعافي؟ لم يقل شيئًا ولكنه اقترب من ناتالي وقبلها وكشف على نبضها وضربات قلبها وقام بعمل كل التحاليل اللازمة والأشعات الممكنة فوجد أن ناتالي في أفضل صحة وأحسن حال. ومن يومها أصبح دكتور ماكدونالد من أقوى الأطباء في إعطاء الدواء الرباني لمرضاه وهو ..... «الأمل».

هذه هي قوة الأمل وروعته فهي قوة تعمل خلال الإيمان وحسن الظن بالله ـ سبحانه وتعالى ـ فهو الشافي والمعافي، هو صاحب الداء والدواء، هو صاحب الأسباب ومسببها، هو الذي يقول للشيء كن فيكون. فعندما تأخذ بالأسباب تذكر أن تتوكل على مسبب الأسباب... من اليوم لا تدع لليأس مكانًا في حياتك لأنه:

«عندما نفقد الأمل، نفقد الرغبة...

وعندما نفقد الرغبة، نفقد الرؤية،

وعندما نفقد الرؤية، نفقد الحياة،

ونعيش تائهين في سراب الألم».

وتذكـــر أن:

«تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله ـ سبحانه وتعالى ـ

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

عش بالعلم والكفاح، عش بالمرونة والصبر،

عش بالحب والأمل،

وقَدِّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل

اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيدًا.

2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو: .....

3 - اكتب القرار الذي قررته

القرار هو: .....

4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم

الفعل هو: .....

5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)

«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير».

كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7 - ابنِ صورة منك وأنت متزن مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.

8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تمامًا، الحمد لله».

9 - افتح عينيك.

10 - الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

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

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

مـا فعلتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

2 - اكتب ما حققته اليوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

3 - قَيّم ما فعلته وحققته:

تقييمـي لمـا فعلتـــه وحققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

4 - التعـــديـــــل:

بعد أن قيَّمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

13

«عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل،
وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل،
فسعادة العمل تجدها مع الأمل،
وروعة الأمل تجدها في العمل»

«عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل،
وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل،
فسعادة العمل تجدها مع الأمل،
وروعة الأمل تجدها في العمل»

هل من الممكن لطالب أن ينجح فقط بالأمل؟
هل من الممكن لعاطل أن يجد عملاً فقط بالأمل؟
هل من الممكن لمريض أن يُشفى فقط بالأمل؟
هل من الممكن لجراح أن ينجح في جراحته فقط بالأمل؟
هل من الممكن لشخص لا يعرف فنون القيادة أن يقود سيارة؟
هل من الممكن لشخص أصلع أن يكون عنده شعر بالأمل؟!!!!
وهل الأمل وحده يكفي لكي يحقق الإنسان أي شيء على الإطلاق؟
الإجابة ببساطة شديدة هي..... « لا ».

الأمل وحده قوة روحانية تنبع من الإيمان بالله ـ سبحانه وتعالى ـ وهي الجذور الأساسية التي تعطي الدافع للفعل والالتزام والإصرار والصبر مهما كانت الظروف والتحديات والمؤثرات. لكنه يحتاج للفعل؛ لذلك قال الله ـ سبحانه وتعالى ـ في القرآن الكريم في «سورة التوبة الآية رقم 105»:

﴿ وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ﴾.

وقال عز من قائل في «سورة النحل الآية رقم 32»:

﴿ٱدۡخُلُواْ ٱلۡجَنَّةَ بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ﴾.

إذن العمل هو العامل الأساسي الذي يعطي للأمل الحياة وبدونه يكون الأمل ساكنًا في مكانه لا يتحرك ولا يعطي روعته.

في كتابه «قوة الأمل» كتب دون كلوس: «العمل لا يصلح إلا مع الأمل فهما قوتان مكملتان لبعضهما البعض».

وقال الكاتب دين كرافت في كتابه «لمسة أمل»: «الأمل موجود في داخلنا لا يحتاج أن نكتشفه ولكن نحتاج أن نكشف عنه وبدون العمل لا يكون له قوة ولا معنى».

الأمل واحتياجاته الخمسة:

1 - الأمـــل:

هو المركز الأساسي الذي يتواجد في عمق الأحاسيس وطبيعته روحانية تركز على الإيمان بالله ـ سبحانه وتعالى ـ، وهو يمثل القيم العليا اللازمة للحياة ولكنه بمفرده لا يستطيع أن يحقق أي شيء!!

2 - الرؤيـــة:

هي ما يريد الإنسان أن يصل إليه وهو يسير في طريق تحقيق أهدافه.

هي ما يرى الشخص نفسه محققًا في المستقبل، فبينما تركيز الأمل على الإيمان بالله ـ سبحانه وتعالى ـ فإن تركيز الرؤية على النتائج التي يريد الشخص أن يحققها. ولكن مهما كانت الرؤية واضحة المعالم لا يمكن لها أن تكون فعالة بمفردها أو حتى مع الأمل!!

3 - الرغبـــة:

هـي الـوقـود الأساسي الـذي يحرك الإنسان في الطريق إلى تحقيق الرؤية وبدونه لا يستطيع الإنسان أن يحقق أهدافه وبالتالي الوصول إلى رؤيته. الرغبة للإنسان كالوقود في السيارة، فلو عندنا سيارة فخمة بها كل المعدات الحديثة ووسائل الراحة وموتور قوي وإطارات جديدة لن تتحرك من مكانها بدون الوقود مهما كانت الظروف أو مهما كان الأمل كبيرًا. يجب أن تضع فيها الوقود اللازم لكي تبدأ في الحركة من مكان إلى آخر؛ وذلك يتوقف على المكان الذي تريد أن تكون فيه.

نفس الشيء بالنسبة للرغبة، فبدونها لن تستطيع أن تتحرك من مكانك مهما كان الأمل قويًّا والرؤية واضحة!!

4 - الاتجـــاه:

دعني أسألك: لو عندنا رؤية واضحة ورغبة مشتعلة وأمل كبير، هل هذا يكفي لكي نحقق الأهداف ونصل إلى الرؤية؟

الإجابة: لا!! لماذا؟ لأنه يجب علينا أن نعرف الاتجاه الذي سنأخذه لكي نصل إلى الرؤية. وأهمية الاتجاه مثل أهمية الاحتياجات الأخرى وبدونه يتخبط الإنسان ويضيع في طريق لا يعرف إن كان الطريق الصحيح أم لا.

5 - العمـــل:

هل لو كان عندنا أمل كبير ورؤية واضحة ورغبة مشتعلة ونعرف الاتجاه الذي سنسلكه ونكون على أتم استعداد هل هذا كاف لكي نصل إلى الرؤية؟ الإجابة أيضًا... لا!! لماذا؟ لأنه يجب أن نضع كل ذلك في الفعل، فالفعل هو الذي يعطي لها الحياة.

● قابلته في دالاس بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان رجلًا طويل القامة نحيفًا، في الأربعينيات من عمره، وكان يبدو على وجهه حزن شديد، اقترب مني بعد الانتهاء من برنامجي «المفاتيح العشرة للنجاح» وقدم لي إعجابه عن البرنامج وقدم لي نفسه وكان يدعى ستيف.

سألته عن سبب هذا الحزن الذي يبدو في عينيه؟ فقال: يادكتور إبراهيم لقد فعلت كل ما أستطيع أن أفعله لكي أنجح في مشروعي لبيع السيارات المستعملة، ولكني خسرت خسارة كبيرة وأصبحت مديونًا بمبالغ ضخمة، ولا أعرف لماذا؛ فقد قمت بحملة تسويقية واسعة النطاق ولكن بدون فائدة! ثم سألني ستيف: هل من الممكن أن تساعدني في فهم ما حدث لكي أستطيع أن أبني نفسي من جديد؟ فقلت بكل سرور وسألته: هل كنت تعرف بالتحديد ماذا تريد من هذا المشروع؟ فقال نعم. فسألته: هل كنت تعرف شريحة الزبائن الذين تريدهم أن يشتروا السيارات من عندك؟ فقال نعم. سألته: هل كانت عندك رغبة كبيرة في النجاح في مشروعك؟ فقال على الفور: أكيد. سألته: هل كنت تعرف الاتجاه الأساسي الذي ستسلكه لكي تحقق هدفك؟ فقال بالطبع يادكتور كل ما تسأله لي يدخل في نطاق التحليل الاستراتيجي لتسويق السلع والخدمات. قلت رائع ياستيف الآن دعني أسالك: هل تؤمن بالله ـ سبحانه وتعالى ـ؟ قال: نعم ولكنني لا أصلي ولا أفعل أي شيء ديني أو روحاني!! فسألته: هل كان عندك أمل كبير في النجاح؟ فقال: أنا لا أؤمن بهذه الأشياء يادكتور ولكني رجل أعمال وعملي جدًّا وعملت كل ما أستطيع عمله لكي أنجح ولكني فشلت!!

هذا مثل من الأمثلة التي نراها في الناس الذين يأخذون بالأسباب بدون التوكل على مسبب الأسباب، يأخذون بالمادة ولا يعتقدون في صاحب المادة، يعتقدون في العمل ولكنهم لا يعتقدون في الأمل فتكون النتيجة ضياع العمل!!

● أما عن صفاء فكانت آنسة عمرها خمسة وثلاثون عامًا، كانت تعمل في وظيفة سكرتيرة في شركة من شركات الأدوية. كانت سعيدة في عملها حتى أخبرها مديرها بإقالتها من عملها لخفض المصروفات ووعدها أنه لو تغيرت الظروف

فسيطلبها للعمل مرة أخرى بدون تردد. كانت المفاجأة شديدة على صفاء فبكت بشدة واستمرت في البكاء حتى وصلت منزلها وهناك سألتها والدتها عن سبب كل هذا البكاء فقالت: طردوني من العمل ودخلت غرفتها وأغلقتها على نفسها.

استمر الحال على هذا الوضع وصفاء عندها أمل كبير أن يطلبها المدير للعمل مرة أخرى. مرت الشهور حتى اقتربت من سنة كاملة وصفاء لا تعمل أي شيء لكي تجد عملًا آخر ولكنها كانت تنتظر أن مكالمة المدير لكي تعود إلى عملها. انتظرت كثيرًا حتى أصيبت باكتئاب وأصبحت تعيش على العقاقير الطبية، وكانت تردد دائمًا: عندى أمل أن يطلبني مديري ويعيدني للعمل!!

هذا مثل من الأمثلة التي نراها أيضًا في حياتنا
عن بعض الناس الذين يعتقدون أن الأمل وحده كافٍ لكي يحقق
الإنسان هدفه فتكون النتيجة ضياع وقته وإصابته بخيبة الأمل!!

قال الشاعر والفيلسوف الألماني جوته: «من يبنِ آماله على الأوهام يجدها تتحقق في الأحلام».

فلو تقبلت صفاء الوضع وبدأت في تجهيز السيرة الذاتية وفي البحث المكثف عن عمل آخر ولا تيئس أبدًا مهما كانت الظروف لكانت وضعت العمل مع الأمل ولكانت النتيجة خيرًا كما وعدنا الله ـ سبحانه وتعالى ـ:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

كما ترى معي في قصة جيمس من دالاس تكساس نجد أنه أخذ بالأسباب ولكنه لم يتوكل على مُسبب الأسباب.

ما استخدمه كان عملًا بدون أمل لذلك كانت النتجة... ضياع العمل.

أما عن صفاء فهي أخذت بالأمل ولكنها لم تفعل أي شيء لكي تعطي القوة للأمل. أخذت بالأمل ولكن بدون العمل.

فكانت النتيجة... خيبة الأمل..

الآن دعني أسألك:

هل ترى معي قوة الأمل؟
وهل ترى معي قوة العمل؟

هل من الممكن أن نستخدم الأمل وحده بدون العمل؟ أو نستخدم العمل بمفرده بدون الأمل؟ طبعًا لا.

قال خليل مطران:

وإذا تمنيت الحياة كبيرة بلغتها بكبيرة الأعمال

قال لاو تسو الحكيم الصيني لتلاميذه: «لا يوجد معنى للحياة بدون أمل..... ولا يوجد معنى للأمل بدون حياة».

فسأله أحد تلامذته عن معنى هذه الحكمة الرائعة فقال لاو تسو:

إن لم يكن هناك أمل في أن نعيش حياة طيبة فلماذا نعيشها؟ وما فائدة الأمل؟

وإن لم نعمل من أجل تحقيق ذلك فلماذا نطلب الأمل؟

من أول اليوم حصن نفسك بالعلم وقوِّ إيمانك بالأمل وضع نفسك في الفعل ولا تتأثر بآراء الآخرين ولا بنظرات الضائعين.

وتذكر أنه:

«عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل،

وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل،

فسعادة العمل ..... تجدها مع الأمل،

وروعة الأمل ..... تجدها في العمل».

«وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

عش بالكفاح والعلم، عش بالعمل والأمل،

عش بالصبر والمرونة، عش بالحب،

وقَدِّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل

اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيدًا.

2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو: .....

3 - اكتب القرار الذي قررته

القرار هو: .....

4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم

الفعل هو: .....

5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)

«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير».

كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7 - ابنِ صورة منك وأنت متزن مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.

8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تمامًا، الحمد لله».

9 - افتح عينيك.

10 - الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

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

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

مـا فعلتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

2 - اكتب ما حققته اليوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

3 - قَيّم ما فعلته وحققته:

تقييمـي لمـا فعلتـــه وحققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

4 - التعـــديـــــل:

بعد أن قيَّمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

14

«ما يعيش في قلبي،
ويسري في عروقي ودمي،
ويسيطر على فكري ووجداني،
يجب أن يخرج للحياة»

«ما يعيش في قلبي،
ويسري في عروقي ودمي،
ويسيطر على فكري ووجداني،
يجب أن يخرج للحياة»

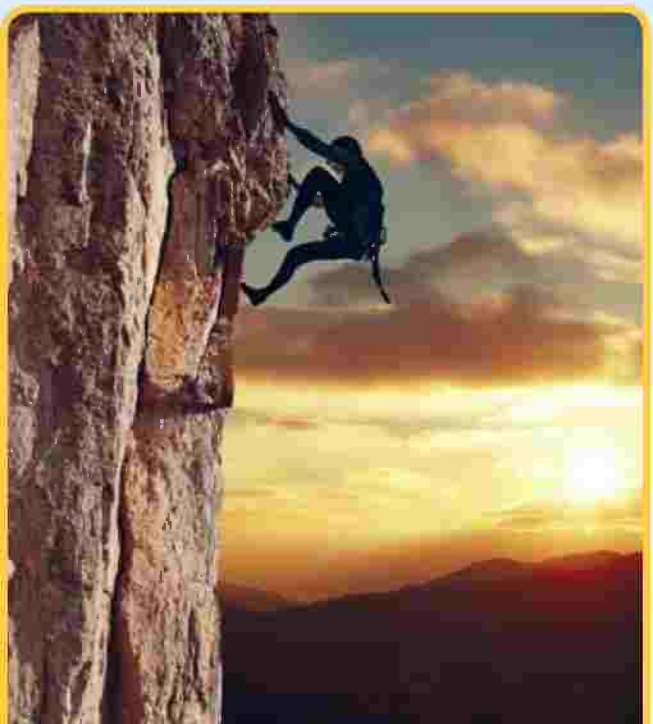
«حياة بدون هدف لا تستحق المعاناة أن نعيشها»

هذه الجملة قالها ألبرت أينشتين للدكتور الذي كان يقوم بعلاجه قبل موته بدقائق!

«لو تمعنا في معنى هذه الجملة لوجدنا فلسفة عميقة لأن الحياة التي يعيشها أي إنسان بدون هدف لا يكون لها معنى فيعيش في ظلال الآخرين».

وهناك حكمة هندية تقول: «لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاع الإنسان».

● «سير هيلري أدمون» كان أول رجل يتسلق جبل إفرست. عام 1952 بدأ المحاولة الأولى وفشل وجرح جروحًا خطيرة كادت تودي بحياته، بعدها بعدة أسابيع استضافه رجال وسيدات الأعمال في الغرفة التجارية بلندن لكي يتكلم عن تجربته في محاولة تسلق أعلى جبل في العالم، قدمه رئيس الغرفة التجارية للحاضرين وطلب منه أن يأخذ المنصة ويتكلم عن تجربته الفريدة من نوعها، مشى هيلري ببطء إلى المسرح وأخذ الميكروفون وكان على وشك أن يتكلم، ولكنه لاحظ أن الأعضاء وضعوا صورة كبيرة للجبل الضخم أمامه تمامًا، ابتعد هيلري عن المنصة ومشى في اتجاه الجبل وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى الجبل العظيم وقال وكأنه



يتحدث إليه: جبل إفرست لقد وصلت أنت إلى أقصى نمو يمكنك أن تصل إليه ولكنني أنا سأستمر أنمو حتى آخر يوم في حياتي، هزمتني المرة الأولى ولكنك لن تهزمني بعد اليوم، ثم قال بصوت قوي زلزل القاعة: «سأهزمك قريبًا... انتظرني... سأهزمك قريبًا».

في 29 مايو عام 1953 استطاع سير هيلري أدمون أن يتسلق الجبل العملاق الذي يبلغ ارتفاعه 29000 قدم وعندما وصل إلى قمة الجبل وقف رافعًا رأسه وقال: حققت هدفي، حققت هدفي، تسلقت إلى القمة.

عندما نزل من أعلى الجبل ووصل إلى أسفله التف حوله كثير من مختصي وسائل الإعلام العالمية لكي يأخذوا منه حديثًا عن تجربته الفريدة من نوعها. قال هيلري: كانت الفكرة في ذهني منذ الصغر وكنت أرى نفسي متسلقًا هذا الجبل العظيم، وعندما أخبرت الآخرين عن حلمي سخروا مني ولكنني لم أتوقف عن الحلم ومع مرور الوقت أصبحت الفكرة تسيطر عليَّ تمامًا فكنت لا أتكلم إلا عن الجبل وارتفاعه وروعته وبأنني واقف فوقه حتى أقدمت على التجربة والحمد لله نجحت بعد المحاولة الثانية.

سأله أحد المذيعين: سير هيلري بماذا تنصح الناس؟

فرد قائلًا: أنصح أي إنسان يريد أن يعيش حياة كبيرة أن يحلم ويحلم أحلامًا كبيرة لأن الإنسان كبير وقوي وكله معجزات، وأن يخطط لأحلامه ثم يضعها في الفعل ولا يجعل أي إنسان على وجه الأرض يسرق منه أحلامه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات.

- سير ونستون تشيرشل لم يكن تلميذًا مميزًا بل على العكس فشل كثيرًا لكي يحصل على شهادة الثانوية، وكانت أكثر مادة يجد فيها صعوبات هي مادة اللغة الإنجليزية!! من المدهش أنه بعد سنوات استضافته جامعة أكسفورد ليلقي كلمة على طلبتها وطالباتها. وصل ونستون تشيرشل بمظهره المعروف والسيجار في فمه وعصا يمسكها في يده وقبعة سوداء على رأسه! استقبله الحاضرون بعاصفة كبيرة من التصفيق وانتظروا كلمته

بفارغ الصبر لم يتكلم تشيرشل لمدة خمس دقائق ولكنه كان فقط ينظر إلى الحاضرين ثم قال:

لا تستسلم أبدًا، ثم كرر مرة أخرى: لا تستسلم أبدًا.

ثم ترك المنصة ومشى نحو الجمهور وقال مرة أخرى بصوت قوي:

لا تستسلم أبدًا مهما كانت الظروف والتحديات.

وخرج من القاعة وسط دهشة الحاضرين فقد كانت أقصر محاضره سمعها طلبة جامعة أكسفورد ولكنها تركت أكبر الأثر في نفوسهم وحياتهم.

قال ألكسندر جراهام بيل: «ما هذه القوة؟ لا أستطيع القول، كل ما أعرفه هو أنها موجودة في داخلنا، وتتواجد فقط عندما يكون الشخص في حالة ذهنية تجعله يدرك تمامًا ما يريد». وملتزمًا بها ولا يتركها مهما كانت التحديات».

الآن دعني أسألك:

ما معنى الحياة بالنسبة لك؟

إجابتك عن هذا السؤال تعطي وتشير إلى قيمة، ومن خلال هذه القيمة يبني الإنسان حياته حولها.

والحقيقة أنه مهما قلت أو فكرت فإن معنى حياتك أبعد بكثير مما تتخيل!! فهو أبعد من إنجازاتك بكل أنواعها سواء كانت هذه الإنجازات شخصية أو مادية، هو أبعد من مستقبلك ومهنتك، من عائلتك وعلاقاتك، من أموالك وما تحصل عليه، من شهاداتك وخبراتك، هو أبعد من راحتك الذهنية وحتى أبعد من سعادتك!

فالمعنى الحقيقي للحياة يكمن في حب الله ـ سبحانه وتعالى ـ والارتباط به.

قال الله ـ سبحانه وتعالى ـ في كتابه الكريم:

﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾.

فكل منا خلق من أجل عبادة الله ـ سبحانه وتعالى ـ، فمنه أتينا ومن أجله سعينا وإليه مرجعنا.

عبر التاريخ البحثي عن معنى الحياة والغرض منها الذي حير الكثير من الناس والعلماء والباحثين وحتى بعض أهل الدين، لماذا؟ لأنهم بدءوا من المكان الخاطئ وهو البحث عن الذات فكانت أسئلة البحث تدور حول:

من أنا؟ ماذا أريد؟ ما هي أحلامى وأهدافي وكيف أحققها؟ كيف أبني مستقبلي؟ كيف أشعر بالأمان؟ كيف أكون مرتاحًا ماديًّا؟ كيف أكون علاقات قوية؟

كانت نتيجة هذه الأبحاث هي الجري وراء الأهداف وكيفية تحقيقها، وأنا أيضًا كنت في هذه الدوامة من التخطيط لتحقيق الأهداف وكنت متميزًا في أن أفعل وأن أحصل على نتائج رائعة حتى أصبحت معروفًا في العالم بنجاحاتي المادية!! ولكن مع مرور الزمن وجدت أن هذه الإنجازات لم تعد تعني شيئًا كبيرًا فبحثت أكثر فوجدت أن معظم أغنياء العالم مصابون بأمراض نفسية!! لماذا؟ مع أنهم يملكون كثيرًا من الأموال وعندهم كثير من النفوذ والسلطة والعلاقات!!! لماذا يكتئب شخص كهذا؟

ومع مرور الزمن وجدت أن هؤلاء الناس بحثوا في المكا ن الخاطئ فوصلوا إلى المكان الخاطئ!!

لقد بدأت هذه الحكمة التي تقول:

«ما يعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي،

ويسيطر على فكري ووجداني، يجب أن يخرج للحياة».

بقصص مادية من الناجحين والمتميزين في النجاحات المادية والتي من الممكن جدًّا أن نتعلم منهم ونسير على خطاهم لكي نحقق ما حققوه. ولكن هدفي الحقيقي من هذه الحكمة أبعد من ذلك بكثير وتركيزه الأساسي روحاني وجذوره تكمن في النجاح مع الله ـ سبحانه وتعالى ـ ومن هنا تصل إلى غايتك في الدنيا والآخرة بإذن الله ـ سبحانه وتعالى ـ وليس العكس كما يفعل معظم الناجحين الذين يعتقدون أن المادة والتكنولوجيا هي السبب في النتائج التي حصلوا عليها. لذلك نجدهم يعيشون معيشة ضنكًا لا يوجد فيها طعم ولا معنى إلا بعض الملذات التي تنتهي لمجرد حدوثها فلا يجد الشخص ما يسعده فيصاب بالاكتئاب!

ولكن عندما تعلم تمامًا أنك خلقت لله ـ سبحانه وتعالى ـ وفي النهاية تعود إليه ـ عز وجل ـ، وأن كل شيء فوق أو تحت، يمينًا أو يسارًا، مرئيًّا أو غير مرئي من الله ـ عز وجل ـ ويعود إلى الله ـ عز وجل ـ.

هنا فقط ستجد المعنى الحقيقي للحياة،

هنا فقط تفهم معنى وجودك في الحياة،

وهنا فقط تكون سعيدًا في الحياة..

الآن دعنا نبدأ من جديد ونفهم معنى الحكمة:

الجزء الأول فيها يقول: «ما يعيش في قلبي».

إذن ما يعيش في القلوب هو القيمة الأساسية التي ينظر إليها الله ـ سبحانه وتعالى ـ. هو القوة الدافعة التي تجعل العقل يفكر ويخطط وتجعل الجسد يحرك وينفذ. فلو كان ما في القلب الرغبات المادية لكانت الأفكار مادية ولكان السلوك ماديًّا، ولو كان ما في القلب روحانيًّا كانت الأفكار روحانية وأصبح السلوك روحانيًّا.

فماذا يعيش في قلبك؟

ما هو الموجود في داخلك ويتنفس معك ويتحرك مع كل ضربة من ضربات قلبك وتريده أكثر من أي شيء في حياتك؟

وتكملة الجزء التالي من الحكمة هي:

«ويسري في عروقي ودمي».

ما الشيء الذي يسري في العروق والدم؟

لنفترض أن ثعبانًا عضَّ إنسانًا، ما هو المتوقع أن يحدث؟ طبعًا يسري السم في الدم والعروق فيسبب نتائج خطيرة قد تصل إلى الموت. ولكن هل عضة الثعبان هي التي تقتل إنسانًا أم السم الذي يسري في العروق والدم؟

طبعًا السم، فالعضة لها حدودها وتترك أثرها الذي من الممكن ألا يؤثر في الإنسان على الإطلاق لو كان الثعبان غير سام.

إذن ما يجري في العروق والدم نابع مما يعيش في القلب، فلو كان ما يعيش في القلب حقدًا أو غيرة أو حسدًا أو كرهًا فسنجد أن النتيجة تسري في العروق والدم وهذا ما يسبب السلوك والفعل.

والجزء التالي من الحكمة هو:

«ويسيطر على فكري ووجداني»

في كتابي «قوة التفكير» كتبت عن قوة الفكر وتأثيره على كل شيء في حياتنا. فالفكر يؤثر على الذهن والحواس والجسم والأحاسيس والسلوك ويسبب النتائج والواقع. والفكر يتخطى حاجز الزمن فيمكن أن تفكر في شيء حدث في الماضي أو من المحتمل أن يحدث في المستقبل. والفكر يتخطى المسافات فمن الممكن أن تفكر في شخص ما في كندا أو أي مكان في العالم. قال بودا:

«ما يفكر فيه الإنسان يصبحه».

لذلك عندما يسيطر ما في القلوب على الفكر يصبح قوة تتحرك في كافة الاتجاهات وتؤثر على كل أركان الحياة فتجد الشخص يفكر في الشيء الذي يريده أكثر من أي شيء آخر في حياته بأكملها لأن الفكرة الملحة تأخذ الأولوية بالنسبة للعقل؛ لأنها مرتبطة بالوجدان والأحاسيس والرغبة المشتعلة.

ثم يأتي الجزء الأخير من الحكمة الذي يقول:

«يجب أن يخرج للحياة».

كما هو الحال في الجنين الذي اكتمل نموه في داخل بطن الأم وأمضى فترة إقامته تسعة أشهر كاملة لن يستطيع أى مخلوق أن يمنعه من الخروج، تمامًا مثل القيمة

التي عاشت في القلب، وسرت في العروق والدم، وسيطرت على الفكر والوجدان، يجب أن تخرج للحياة؛ لأنها أصبحت قوة ضاربة مستعدة للانطلاق.

الآن دعني أسألك:

هل عندك هدف محدد تريد أن تحققه أكثر من أي شيء آخر في حياتك؟

هل نيتك من تحقيق هدفك هو أن تقترب أكثر من الله ـ سبحانه وتعالى ـ، وأن تساعد به أكبر عدد ممكن من الناس؟

هل يعيش هدفك في قلبك فتشعر به مع كل ضربة من ضرباته؟

هل تشعر به يسير في عروقك ودمك؟

هل تفكر فيه لدرجة أنك أحيانًا لا تستطيع النوم بدون أن تفكر فيه وتحلم به؟

ما هي إجاباتك عن الأسئلة؟ لو كانت إجاباتك «نعم» عن هذه الأسئلة،

فأبشر فأنت في الطريق الصحيح ـ إن شاء الله ـ لأن هدفك مستعد أن يخرج للحياة.

دعني أصحبك في طريقنا إلى معرفة الفرق بين الرؤية والهدف والغاية والغرض، حتى تستطيع أن تعطي الحياة لما في قلبك فيربطك أكثر وأكثر بالله.

1 - الرؤيـــة:

هي نهاية المطاف لما هو موجود في قلبك،

هي الهدف المستمر في الزمن الذي ترى نفسك تعيشه بكل تفاصيله،

هي الهدف الذي لا ينتهي ولا ينقطع لأي سبب حتى بسبب الموت.

فما هي رؤيتك؟

اكتبها، واقرأها، وفكر فيها، واشعر بها تسري في عروقك ودمك.

استمر في قراءتها بهذه الطريقة يوميًّا خاصة قبل النوم حتى تصبح حقيقة واقعة تعيش بها في حياتك.

2 - الغايــة:

هي الارتباط الوثيق بالله ـ سبحانه وتعالى ـ الذي لا تريد من تحقيقها إلا مرضاة الله ـ عز وجل ـ.

هي القوة الروحانية التي تعطيك الدافع للاستمرار في تحقيق رؤيتك.

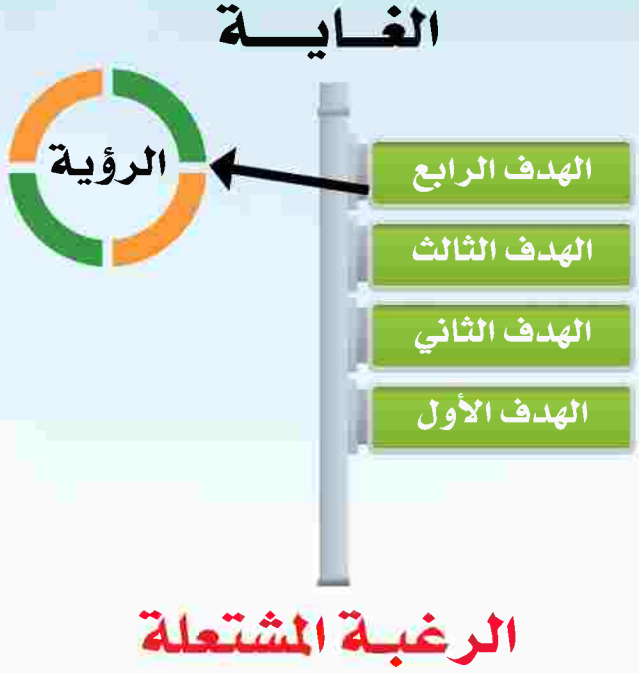
هي القيمة العليا الملتفة حول رؤيتك لتعطيها البركة والحكمة.

هي التي تجعلك تسير على الصراط المستقيم ـ بإذن الله ـ فلا تنجرف إلى الضياع في الدنيا وملذاتها ولا تصاب بالغرور عند تحقيقها.

الآن اكتب غايتك واجعلها واضحة تمامًا، ثم أعد كتابة رؤيتك مصحوبة بغايتك. اقرأ رؤيتك الآن ومعها غايتك ستجد أن الرؤية أصبحت أقوى من قبل وأصبح لها المعنى الأساسي الذي تريده أن يستقر في قلبك ويسري في عروقك ودمك.

3 - الرغبــة:

هي الوقود الذي يعطي الرؤية الطاقة ويجعلها قوة لا تتأثر بأي شيء. فالرغبة المشتعلة تعطي الفكر قوة وتضاعفه شدة الأحاسيس وتحرك الإنسان من مرحلة إلى أخرى فلا يتوقف بسبب المؤثرات أو الأحداث.



فمثلًا الشخص الجائع الذي لم يأكل منذ أيام لا يرى إلا شيئًا واحدًا.. الطعام! لماذا؟ لأنه احتياج من احتياجات بقائه وبدونه يموت؛ لذلك تجد كل تركيزه وانتباهه عليه حتى يحصل عليه ويكمله. ما الذي كان وراء كل ذلك؟ هي الرغبة المشتعلة التي أعطته الوقود اللازم للفكر والحركة والاستمرار فيها حتى يحقق هدفه. نفس الشيء بالنسبة للرؤية فهي بمفردها قوة كبيرة تعطي لإنسان معنى وأملًا في التقدم والنمو، وعندما تكون مصحوبة بغاية مرضاة الله ـ سبحانه وتعالى ـ تصبح قوتها راسخة في القلوب وتعطي الحياة الرغبة فيرغب الإنسان في تحقيق رؤيته لكي يقترب أكثر من الله ـ سبحانه وتعالى ـ، ثم تعطي الأسباب المادية والصحية والشخصية والعائلية التي تدعم وتقوي ما تريد من رؤية فتزيد الرغبة قوة فتدفعك إلى الحركة في طريق تحقيقها.

الآن دعني أسألك:

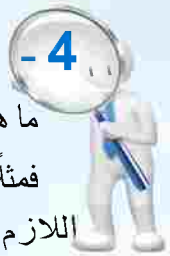
ما هي نسبة رغبتك في تحقيق رؤيتك؟

ما هي الأشياء التي تعطيك الرغبة المشتعلة لتحقق رؤيتك؟

هل ستكون أفضل مع الله ـ سبحانه وتعالى ـ؟

هل ستتحسن صحتك؟ هل ستتحسن شخصيتك؟ هل ستتحسن علاقاتك العائلية والاجتماعية؟

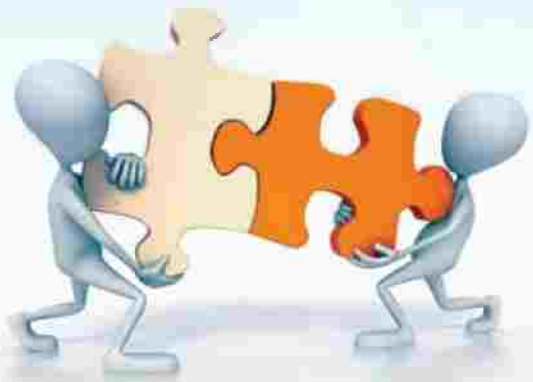
هل ستتحسن ماديًا ومهنيًا؟ هل ستكون أسعد بتحقيقها؟ وهل ستجد معنى حقيقيًا لحياتك؟



4 - الأهداف:

ما هو الهدف؟ هو شيء يريده الإنسان وينتهي بمجرد تحقيقه.

فمثلًا لو تريد أن تشتري سيارة وتعمل بجد وإخلاص حتى تحصل على المال اللازم لشرائها وبالفعل تشتريها وتشعر بالبهجة في الحصول عليها ثم مع مرور فترة بسيطة من الزمن تتعود عليها فلا تشعر بنفس الشعور الأول الذي شعرت به عندما اشتريتها وحصلت عليها. وهذا هو الحال مع الأهداف؟ لماذا لأنها غير مرتبطة برؤية واضحة أو مصحوبة بغاية



روحانية. فالأهداف الحقيقية هي التي لا تنتهي لمجرد تحقيقها لأنها تتبع رؤية وغاية ولها غرض يجعلها لا تموت بسبب المؤثرات المادية أو حتى الزمنية. فالأهداف هنا هي الخطوات التي تؤدي إلى الرؤية وتخدم الغاية، فكل هدف يخدم الهدف الذي يليه، ويقربك أكثر من الرؤية والغاية.

والأهداف لها ثلاثة أنواع أساسية:

1 - **الأهداف قصيرة المدى:** ومدتها تكون من ساعة إلى ستة أشهر.

2 - **الأهداف متوسطة المدى:** ومدتها من ستة أشهر إلى خمسة أعوام.

3 - **الأهداف طويلة المدى:** ومدتها من خمس سنوات إلى خمسة وعشرين عامًا.

كما ترى، الأهداف هي السلالم الموصلة للرؤية والتى تخدم الغاية وكل منها يكون الأساس للهدف الذي يليه وهكذا حتى تصل إلى تحقيق الرؤية وفي كل خطوة تزداد ارتباطًا بالله ـ سبحانه وتعالى ـ.

الآن دعني أسألك:

هل وضحت لك الصورة في معنى الرؤية وقوة الغاية وروعة الرغبة المشتعلة؟

هل اتسعت آفاقك في المعنى الحقيقي للأهداف؟

الآن اكتب الأهداف قصيرة المدى والمتوسطة المدى وطويلة المدى واربطها بالرؤية والغاية ولاحظ قوة رغبتك.

الآن معك الصورة الكاملة لكي تحقق رؤيتك ـ بإذن الله ـ فهي لا تنتهي بأي مؤثر ولا تنتهي حتى بالموت.

الآن دعني أعطك استراتيجية متكاملة تستطيع أن تستخدمها في الحال لكي تبدأ رحلة تحقيق رؤيتك وزيادة قوة ارتباطك بالله ـ سبحانه وتعالى ـ.

هذه هي استراتيجيتك في تحقيق الرؤية:

1 – اكتب الرؤية التي تريد تحقيقها.

2 – اكتب الغاية وكيف يمكن أن تحقق رؤيتك بقربك أكثر من الله ـ سبحانه وتعالى ـ.

3 – اكتب الغرض الذي من أجله تريد تحقيق رؤيتك على أن يكون في الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي: «الروحاني، الصحي، الشخصي، العائلي، الاجتماعي، المهني، المادي».

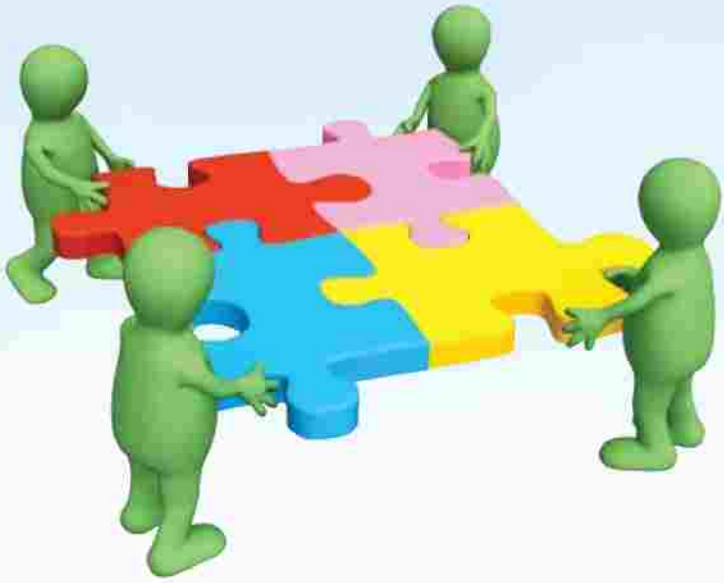
وكيف أن كل ركن من هذه الأركان سيجعل الغرض قوة ورغبة مشتعلة تدفعك للوصول إلى الرؤية وإلى الارتباط بالله ـ سبحانه وتعالى ـ.

4 – اكتب ما ستفعله اليوم لكي تقترب من الرؤية مبتدئًا من الهدف الأول.

5 – الآن تنفس بعمق ثلاث مرات وأغمض عينيك وابن صورة منك وأنت محقق لرؤيتك وغايتك.

6 – ارجع في الوقت الحاضر.

من اليوم اجعل الرؤية واضحة، انظر إليها يوميًّا، وركز على الهدف حتى تحققه، ولا تنظر وراءك ولا تستمع إلى آراء الحاقدين ولا تتأثر بمؤثرات الضائعين. كن ملتزمًا برؤيتك وغايتك ومرنًا في أسلوبك.



وتوكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ حق التوكل.

قال الله ـ سبحانه وتعالى ـ في القرآن الكريم في سورة النجم الآيات (39-41):

﴿ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾
وَأَنَّ سَعْيَهُۥ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَىٰهُ ٱلْجَزَآءَ ٱلْأَوْفَىٰ ﴿٤١﴾ .

ولا تترك عملك أبدًا مهما كانت الظروف، قال النبي محمد ـ عليه الصلاة والسلام ـ: «إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها».

وقال خليل مطران:

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

وتذكر أن:

«تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بحبك لله ـ سبحانه وتعالى ـ،
وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ
وبأخلاق الرسل والأنبياء
وعش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،
عش بالصبر والمرونة، عش بالحب،
وقَدِّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل

اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيدًا.

2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو: .....

3 - اكتب القرار الذي قررته

القرار هو: .....

4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم

الفعل هو: .....

5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)

«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير».

كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7 - ابنِ صورة منك وأنت متزن مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.

8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تمامًا، الحمد لله».

9 - افتح عينيك.

10 - الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

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

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

مـا فعلتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

2 - اكتب ما حققته اليوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

3 - قَيّم ما فعلته وحققته:

تقييمـي لمـا فعلتـــه وحققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

4 - التعـــديـــــل:

بعد أن قيَّمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

15

«مـا تجنـيـه ليـس إلا
مـا قـررت أن تعـطـيـه»

«ما تجنيه ليس إلا ما قررت أن تعطيه»

«ما تزرعه تحصده من نفس نوعه»

من أولى الحكم التي تعلمتها من الفلسفة الصينية من كتاب «التاو» وتعلمت كثيرًا من معناه العميق. ثم قرأت في كتب الحكم الفلسفية والحكم الروحانية، وأيضًا كتب دروس في المعجزات ووجدت معاني كثيرة وعميقة لهذه الجملة التي تبدو بسيطة ولكن يكمن في معانيها قيم ودروس عميقة.

- هذا يذكرني بقصة الأب الذي اصطحب ابنه سامي معه في رحلة إلى الجبال والحدائق وعندما وصلا بدأ الأب في ترتيب معداته الخاصة وتجهيز المكان لكي يكون مناسبًا لقضاء وقت ممتع مع ابنه وبينما كان الأب منهمكًا في عمله مشى سامي ليتفقد المكان حتى وصل إلى جبل كبير فدخل فيه وبعد دقائق فر هاربًا مذعورًا وهو يصرخ: «أبى، أبى»، جرى الأب نحو سامي وضمه إليه وسأله: ماذا حدث؟ فقال سامي وهو يرتعش: أبي دخلت الجبل وكان هناك شخص يتكلم معي ويكرر كل صوت أفعله. فطلب الأب من سامي أن يأخذه إلى داخل هذا الجبل وبالفعل وصل الاثنان إلى داخل الجبل وهناك سأل الأب سامي: أين هذا الشخص ياسامي؟ فقال سامي: لا أعرف ولكنه كان يردد ما كنت أقول. طلب الأب من ابنه أن يتكلم بصوت عالٍ فقال سامي وكأنه يتكلم مع شخص أمامه: «مرحبًا»، فرد الصوت: مرحبًا، فصرخ سامي خوفًا وقال لأبيه: ألم تر يا أبي هناك شخص يختبئ في هذا المكان ويريد أن يخيفني. ابتسم الأب وطلب من سامي أن يتكلم بغضب ففعل وكرر الصوت نفس الشيء أي رد بنفس الصوت والحدة والغضب. فطلب الأب من سامي أن يقول شيئًا مهذبًا ففعل ورد الصوت بنفس الطريقة! قال الأب: لا تخف يا سامي هذا ما يسمي بصدى الصوت. فسأل سامي بدهشة: ما هو صدى الصوت يا أبي؟ فقال الأب هذا صوت الحياة يابني فما ترسله للعالم يعود عليك من نفس نوعه فكما رأيت وسمعت بنفسك ما قلته عاد عليك من نفس نوعه سواء كان ذلك سلبيًّا أو إيجابيًّا.

سأل سامي الأب: أبي أنت تعلمني أشياء كثيرة وهذا شيء مدهش جدًّا ولكني لا أفهم ما تقصد بذلك فهل من الممكن أن تعلمني أكثر يا أبي. ابتسم الأب في سعادة

لرغبة ابنه في العلم وسأل سامي: قل لي يا بني لو أردت أن أزرع تفاحًا ماذا أفعل؟ فرد سامي: تضع بذور التفاح في التربة الخاصة بها وفي درجة الحرارة المناسبة لها وتسقيها وتهتم بها.

سأل الأب وعندما نفعل كل ذلك ماذا نجني؟ رد سامي نجني تفاحًا يا أبي. سأل الأب هل من الممكن أن نزرع تفاحًا ثم نحصل على عنب؟ فضحك سامي وقال: طبعًا لا. فسأله الأب: ولم لا؟ فرد سامي لأننا زرعنا تفاحًا سنحصد تفاحًا. ابتسم الأب وقبل ابنه وقال: هذا ما يحدث مع الحياة يا بني فما تزرعه من حب يعود عليك بالحب، وما تزرعه من تسامح يعود عليك بالتسامح وما تزرعه من عطاء يعود عليك بالعطاء وأيضًا ما تزرعه من حقد وغضب وغيرة وحسد يعود عليك بحقد وغضب، وغيرة وحسد، فما تزرعه من عمل مهما كان هذا العمل فإن الحياة ترده لك بنفس الكمية وبنفس السرعة والقوة. فلو أردت يا بني أن يحبك الناس أحبهم أنت أولًا فيعود عليك الحب من نفس نوعه، وإن أردت أن يحترمك الناس فاحترمهم أنت أولًا لكي يعود عليك الاحترام من نفس نوعه. ثم اقترب الأب من ابنه وسأله: ماذا تعلمت اليوم يا سامي؟ فرد سامي قائلًا:

«أن ما أزرعه، أحصده من نفس نوعه،
ولا يمكن أن أحصد إلا ما أزرع.
فإذا أردت حبًّا، يجب أن أزرع حبًّا،
وإن أردت سعادة يجب أن أزرع سعادة،
فما أزرعه مهما كان نوعه أحصده من نفس نوعه».

«ما ترسله للعالم سواء كان سلبيًّا أو إيجابيًّا أو حتى روحانيًّا يعود عليك من نفس النوع وبنفس القوة».

قانـــون العـــودة:

هو قانون روحاني عام يختص بكافة البشر، يقول القانون:

«ما ترسله يدور ويعود إليك من نفس نوعه لأنك مصدره،

وما تقذفه لأعلى يسقط عليك بنفس السرعة والقوة لأنك قاذفه».

- هذا القانون يذكرني بفترة صعبة مرت على في رحلة حياتي عندما كنت أشغل وظيفة المدير العام لأحد فنادق الخمسة الأولي واستثمرت كل ما كنت أملك في وقتها من مال وتعب وجهد ووقت وفوجئت بأن المستثمرين الآخرين قرروا معًا أخذ مبالغ من البنوك ورهن الفندق والهروب من العقاب بقانون يسمى قانون التفليس فخسرت كل شيء وأخذوا سيارتي ورجعت بيتي لا أملك إلا ألف دولار لا أكثر ولا أقل!! كنا في شهر رمضان وكان اليوم يوافق يوم جمعة فذهبت إلى المسجد مبكرًا وصليت عشر ركعات لله ـ سبحانه وتعالى ـ وصليت ودعوت وأنا موقن أن الله ـ سبحانه وتعالى ـ لن يتركني وأنه قريبًا جدًّا ـ إن شاء الله ـ سيأتي الفرج.

سمعت شيخ المسجد الشيخ خالد البقار يطلب من المصلين أن يبقوا لدقائق بعد الصلاة فبقيت، وقال الشيخ خالد: «نحن في شهر البركة والغفران نريد أن يكون عندنا برنامج في الراديو لكي نساعد أكبر عدد ممكن من الناس وقال: لقد استطعنا بفضل الله ـ عز وجل ـ أن نجمع المال ولكن ينقصنا ألف دولار». لكي نأخذ البرنامج وبقي لنا يومان لكي ندفع المبلغ أو نفقد العقد كله!! أحسست أن الله ـ سبحانه وتعالى ـ يختبرني وأنا في هذه المحنة وقلت في نفسي: الشيخ خالد يطلب ألف دولار وأنا معي الألف دولار في جيبي وهي كل ما أملك، ألهمني الله ـ عز وجل ـ فأعطيت المبلغ كله للشيخ خالد وطلبت منه أن يدعو لي فقال: يادكتور إبراهيم إن الله يحب المحسنين ولا يضيع أجر من أحسن عملًا؛ فأبشر بالخير ـ إن شاء الله ـ.

خرجت من المسجد وأنا في قمة السعادة. عندما رجعت إلى منزلي قالت لي زوجتي إن مدير شركة كبيرة يريد أن يتحدث إليك فطلبته وطلب أن يقابلني فذهبت إليه وفوجئت به يطلب مني أن أدرب فريق عمله وأن عنده ميزانية تقدر بعشرة آلاف دولار وطلب مني أن أقبل عرضه ووعدني أن يزيدني في

المستقبل!! سعدت جدًّا ليس فقط بالفرصة الرائعة التي سنحت لي ولكن بحب الله عزو جل وروعته وحنانه وبأنه معي يفتح بابًا جديدًا.

مرت الأيام وقمت بتدريب الشركة على فلسفة المبيعات وبعد التدريب فوجئت بالمدير العالم للشركة يطلب مني أن أعمل كمستشار التدريب للشركة لمدة سنة بمرتب شهري عشرة آلاف دولار!! أي أن المجموع سيكون مائة وعشرين ألف دولار في السنة! رجعت البيت وصليت عشر ركعات حمدًا وشكرًا لله عز وجل وبدأت رحلتي في التنمية البشرية من نجاح إلى آخر وعلمت كل العلم أن ما أعطيته كان الجذور الأساسية لما استقبلته. هذا هو قانون العودة.

وقانـــون الكرمـــة يقـــول:

«ما تزرعه هو ما سوف تحصده،

ما تعطيه هو ما سوف تحصل عليه،

افعل للآخرين ما تريدهم أن يفعلوه لك،

لا تفعل للآخرين ما لا تريدهم أن يفعلوه لك،

بإظهارك الرحمة للآخرين ستظهر الرحمة عليك،

وبإظهارك المحبة للآخرين ستظهر المحبة عليك».

- أصيبت مريم وهي في الثالثة من عمرها بحمى شديدة تركتها مشلولة من العنق إلى أسفل، فكانت لا تتحرك ولا تلعب مع الأطفال ولا تستطيع أن تفعل أي شيء بمفردها فكانت تبكي معظم الوقت وتنام بعض الوقت. مرت السنوات وأصبحت مريم في السابعة من عمرها وتعيش بنفس الأسلوب وتزداد تعاسة في كل يوم. قرر الأب ان يفعل شيئًا لابنته فأخذها معه إلى المسجد لصلاة الجمعة وكانت الخطبة عن العطاء وكان الإمام ممتازًا جدًّا فكان تأثيره كبيرًا على مريم.

بعد الصلاة طلبت مريم من والدها أن يأخذها إلى الإمام لتسأله كيف تعطي؟ وبالفعل أخذها والدها إلى الشيخ فاستقبلها استقبالًا حارًّا فسألته مريم: كيف أستطيع أن أعطي وأنا هكذا لا أستطيع الحركة؟ فقال الشيخ: تستطيعين أن تعطي حبَّك ووقتك وهذا كثير جدًّا يا مريم فابدئي من اليوم.

طلبت مريم من أبيها أن يساعدها في عمل ما طلبه الشيخ؛ فأخذها الأب معه في زيارة أحد المستشفيات الخاصة بكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ولا أحد يسأل عنهم. اشترى الأب لمريم بعض الحلوى لكي تعطيها للمرضى وهناك كانت تشير إلى الشخص فيقوم الأب بإعطائه الحلوى فيشكرها المرضى ويدعون لها فشعرت مريم بشعور لم تشعر به من قبل واستمرت الجولة حتى وصلت مريم إلى غرفة سيدة مسنة في الثمانين من عمرها تجلس في سريرها وهي تبكي، طلبت مريم من الأب أن يعطيها قطعتين من الحلوى وأن يجلسها بجانبها ففعل فسألتها مريم: سيدتي لماذا تبكين؟ فردت المرأة المسنة وقالت: اليوم هو عيد ميلادي وأنا بمفردي تمامًا ودعوت الله ـ سبحانه وتعالى ـ أن يرزقني بأحد يقضيه معي فأرسلك لي الله ـ عز وجل ـ، ثم اقتربت من مريم وطلبت من الأب أن يقربها منها أكثر لكي تأخذها في حضنها وبالفعل حضنت المرأة مريم وهي تبكي وتقبلها وتدعو لها الله ـ سبحانه وتعالى ـ. وكانت المفاجأة أمام الجميع تحركت مريم، حركت ذراعيها واحتضنت المرأة بقوة وهي تبكي معها وبكى الأب من الفرحة بشفاء ابنته وعرف أن ما أعطته مريم من حب عاد إليها بالشفاء، وما أعطته من وقت عاد عليها بالسعادة.

الحقيقة أنه عندما تعطي فأنت تستقبل ما أعطيته من الله ـ سبحانه وتعالى ـ فتصبح قناة وصل من الله ـ عزو جل ـ إليك ثم منك إلى الآخرين. فإذا أردت أن تستقبل يجب عليك أن تعطي وكلما زاد عطاؤك زاد استقبالك وزادت بهجتك وسعادتك وهذه السعادة لا تنتهي بعد انتهائها، ولكنها تبدأ من الوقت الذي قررت فيه أن تعطي وتزداد قوة وحدة عند العطاء ثم تتضاعف عند الانتهاء من الفعل وتظل في داخلك مدى الحياة. لأن العطاء ليس لك ولا للشخص الآخر ولكنه لله ـ سبحانه وتعالى ـ فالله ـ عز وجل ـ يحب المحسنين. الذين يعطون لوجه الله وللتقرب من الله.

«من المهم أن تعطي،

ومن الأهم كم من الحب وضعت فيما أعطيت»

العطاء قوة تجعلك تشعر بالسعادة وعندما تعطي بحب وحنان تشعر بسعادة أكبر.

فمثلًا عندما تقرر أن تعطي مسكينًا جنيها فلك حسنتك عند الله ـ عزو جل ـ لأنها صدقة فلها عشر أمثالها ـ إن شاء الله ـ ولكنك تستطيع أن تستفيد أكثر بكثير من هذا العطاء! كيف؟

1 – أعط الجنيه فتكون لك صدقة ـ إن شاء الله ـ.

2 – أعط بابتسامة فتكون لك صدقة إن شاء لأن الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ قال: «**تبسمك في وجه أخيك صدقة**».

3 – أعط بحنان وحب تأخذ صدقة ـ إن شاء الله ـ لأنك وضعت في عطائك حبًّا فأسعدت هذا المسكين بحنانك. قال الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ: «أحب الناس إلى الله من يدخل السرور على قلوب الناس».

4 – أعط بكل ما سبق ذكره بالإضافة إلى الدعوة، فادع الله ـ سبحانه وتعالى ـ أن يرزق هذا المسكين من أوسع أبوابه. وبذلك تستفيد من عطائك البسيط في القيمة المادية أكبر استفادة في القيمة الروحانية.

وأصبحت قناة وصل من الله ـ سبحانه وتعالى ـ إلى الآخرين فتسعد وتتمتع بالاستقبال ثم تستعد وتتمتع بالإرسال.

ولكن ماذا نعطي بالتحديد؟

في رأيي هناك سبعة أبواب للعطاء:

1 - **المال:** من المعروف أن تعطي ما تبقى عندك من مال ولكن الروعة الحقيقية في أن تعطي ما عندك ولو قليلًا.

2 - **العلم:** أن تتعلم ثم تعلم الآخرين بدون مقابل، ولو كنت تعيش من ذلك أعط نسبة للمحتاجين الذين لا يستطيعون دفع مبالغ العلم.

3 - **الوقت:** من المعروف أن الشخص العادي يشاهد التلفاز أكثر من عشرين ساعة في الأسبوع. أعط نصف هذا الوقت للمحتاجين وقد يكون ذلك في زيارة المرضي أو في مساعدة شخص على النجاح.

4 - **التسامح:** التسامح من سمات الأقوياء وهو عطاء تستفيد منه أنت أكثر من الآخر لأنه يعود عليك بالراحة والخيرات. قال الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ: «**من لا يغفر لا يغفر له**».

5 - **التشجيع:** أحيانًا تشجيع شخص للتقدم في شيء ما يكون له أثر أكبر من إعطائه المال فكن مشجعًا واجعل تشجيعك يخرج من قلبك.

6 - **الإنصات:** الإنصات يساعد على العلاج فمن الممكن أن يكون شخص ما يمر بأزمة ويحتاج لأحد أن يسمعه، فأنت بذلك تعطيه آذانك الصاغية باهتمام وحب فتترك في نفسه راحة واطمئنانًا.

قناة الوصل الروحاني

7 - **السؤال:** أن تضع في جدولك اليومي الاتصال ببعض الناس لكي تسأل عنهم بدون أن تطلب منهم أي شيء وبذلك فأنت تدخل البهجة على قلوبهم.. كما ترى، العطاء روعة وقوة ويعود عليك بأكثر مما تعطي. ففي كل لحظة من حياتنا عندنا اختيارات لا محدودة والاختيار الأكثر أهمية هو الذي يدخل البهجة والسعادة على قلبك وفي نفس الوقت يدخل السعادة والبهجة على الآخرين وأيضًا في نفس الوقت يجعلك تقترب أكثر وأكثر من المعطي بدون حدود، من أكرم الأكرمين، من الحنان المنان، من الله ـ عز وجل ـ.

فمن اليوم اجعل ما تجنيه ما قررت أن تعطيه وستجد بنفسك أنك ستصبح قناة وصل روحانية تعطي الخير أينما كنت.

وتذكـــــر أن:

«تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بحبك لله ـ سبحانه وتعالى ـ
وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ
وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين،
عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،
عش بالصبر والمرونة، عش بالحب والعطاء،
وقَدِّر قيمة العطاء،
وقَدِّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل

اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيدًا.

2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو: .....

3 - اكتب القرار الذي قررته

القرار هو: .....

4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم

الفعل هو: .....

5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)

«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير».

كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

7 - ابنِ صورة منك وأنت متزن مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.

8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تمامًا، الحمد لله».

9 - افتح عينيك.

10 - الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

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

لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

استراتيجية الفعل

اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

مـا فعلتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

2 - اكتب ما حققته اليوم:

مـا حققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

3 - قَيّم ما فعلته وحققته:

تقييمـي لمـا فعلتـــه وحققتـــه اليـــوم هـــو:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

4 - التعـــديـــــل:

بعد أن قيَّمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا:

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيءٍ أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله ـ سبحانه وتعالى ـ وكن واثقًا من قوله تعالى:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾.

الخاتمة

«أنت أقوى مما تتخيل»

«أنت أقوى مما تتخيل»

هكذا بدأت حكاية أبلة نعمت المدرسة مع التلميذ تامر الصغير عندما وجدته وحيدًا ضائعًا خائفًا، قالت له: «لا تجعل الأحداث أو الأشياء أو الناس يؤثرون عليك، يا تامر أنت أقوى مما تخيل».

بدأت القصة عندما بدأت الشابة نعمت عملها في مدرسة ابتدائي ومثل كل أبلة متميزة بدأت أبلة نعمت بالتعرف على تلاميذها من ملفاتهم والنتائج التي حصلوا عليها من قبل وتقارير المختصين عن شخصياتهم وسلوكياتهم.

من بين الملفات وجدت أبلة نعمت ملف تامر وكان عمره سبع سنوات وكان متميزًا حتى توفيت أمه التي كان مرتبطًا بها ارتباطًا وثيقًا ولا يفارقها أبدًا إلا في حالات الضرورة القصوى.

قرأت أبلة نعمت التقارير كلها وبدأت في العمل مع التلاميذ ونسيت موضوع تامر لانشغالها في أعمالها.

مرت الأيام وجاء العيد وقدم كل تلميذ هدية لأبلة نعمت وكانت الهدايا بسيطة وجميلة وملفوفة في أوراق ملونة ما عدا هدية تامر فكانت عبارة عن «أسورة» نحاسية قديمة تنقصها ثلاثة فصوص وزجاجة كولونيا مملوءة للنصف.

ضحك التلاميذ وسخروا منه ولكن أبلة نعمت لبست «الأسورة» واستخدمت الكولونيا . اقترب تامر من أبلة نعمت وقال: الله يا أبلة نعمت رائحتك رائعة مثل ماما تمامًا وأسورة ماما جميلة جدًّا في يدك وبكى فقبلته أبلة نعمت وشكرته أمام كل الطلبة والطالبات وطلبت منهم أن يصفقوا له.

بعد انتهاء اليوم الدراسي لم تستطع أبلة نعمت أن تنام الليل وكانت تفكر أن تتخصص في مساعدة الأطفال المتعسرين مثل تامر وبالفعل بدأت أبلة نعمت وكان أول من بدأت به هو تامر فكانت تساعده نفسيًّا ومعنويًّا ودراسيًّا حتى أصبح تامر من المتفوقين وحصل على 90 % في امتحان الابتدائية النهائي وكان ترتيبه الثالث على المدرسة بأكملها فكانت سعادة أبلة نعمت لا تقدر بالمال.

في يوم كانت أبلة نعمت في بيتها تقرأ فوجدت ورقة قذفها شخص لها من تحت عقب الباب فأخذتها أبلة نعمت وفتحتها فكانت من تامر قرأتها والدموع تنساب على خديها.

هذه هي الكلمات :

«أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك عليَّ،
أنقذتني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين،
ساعدتني لكي أتخطى ألمي وحزني في فقدان أمي الحبيبة،
آمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي،
أبلة نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبلة عرفتها في حياتي».
«الله يسعدك ويجزيك خيرًا».

ابنك الحبيب تامر

لم تنم أبلة نعمت هذه الليلة من فرحتها بتفوق تامر وشكرت الله ـ سبحانه وتعالى ـ على هذه الهدية التي لا تقدر بثمن وقررت أن تعطي تامر اهتمامًا أكبر حتى آخر يوم في حياتها..

مرت الأيام والسنوات وأبلة نعمت تهتم بتامر اهتمامًا كبيرًا فكان دائمًا من المتفوقين حتى وصل إلى شهادة الإعدادية فحصل على 98 % وكان ترتيبه الأول على المدرسة فاحتفلت به إدارة المدرسة ومنحته ميدالية المتفوقين فأخذ الميدالية ووضعها حول رقبة أبلة نعمت وقال: لولاك يا أبلة نعمت لما حصلت عليها؛ لذلك فأنت أحق بها مني، بكت أبلة نعمت من الفرحة وطلبت من تامر أن يحتفظ بها عنده لكي تذكره دائمًا بتفوقه وبأنه أقوى مما يتخيل. وافق تامر وأخذ الميدالية وعلقها في غرفته وكتب تحتها:

«أنت أكبر وأقوى مما تتخيل»

وكتب تحتها: إمضاء أبلة نعمت

في المساء عندما كانت أبلة نعمت تقرأ كعادتها وهي تجلس على كرسيها الهزاز وجدت ورقة تقذف من تحت عقب الباب فأخذتها وفتحتها وقرأتها والدموع تنساب من عينيها وكانت الورقة من تامر مكتوبًا بها نفس الكلمات التي أرسلها لها عندما حصل على شهادة الابتدائية بتفوق فكانت الكلمات:

«أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك عليَّ،
أنقذتني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين،
ساعدتني لكي أتخطى ألمي وحزني في فقدان أمي الحبيبة،
آمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي،
أبلة نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبلة عرفتها في حياتي».
«الله يسعدك ويجزيك خيرًا».

ابنك الحبيب تامر

ومرت الأيام والسنوات وكان تامر مستمرًا في النجاح بتفوق حتى وصل إلى شهادة الثانوية العامة وكما كان الحال مع الشهادات الأخرى نجح تامر بتفوق وحصل على مجموع 98 % فقدم أوراقه في كلية الطب وحصل على القبول من الجامعة وشعر أنه حقق حلم حياته في أن يكون طبيبًا لكي يساعد الناس ويقترب أكثر من الله ـ سبحانه وتعالى ـ.

وكما هي عادته أرسل نفس الخطاب لأبلة نعمت شكرها على ما فعلته وما تزال تفعله معه. وكما هو حال الزمن مرت الأيام بسرعة وتخرج تامر في كلية الطب بتقدير امتياز فعينته إدارة الجامعة معيدًا بها . وكما هي عادته أرسل نفس الخطاب لأبلة نعمت يشكرها على ما فعلته معه وما تزال تفعله معه. ولكن هذه المرة كانت الإمضاء دكتور تامر.

وفي يوم تلقت أبلة نعمت باقة من الورود الجميلة وكان معها بطاقة دعوة لحضور حفل زفاف فقالت في نفسها ترى حفل من هذا فقرأت الكلمات وكانت تقول:

«أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك عليَّ،
أنقذتني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين،
ساعدتني لكي أتخطى ألمي وحزني في فقدان أمي الحبيبة،
آمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي،
أبلة نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبلة عرفتها في حياتي».
«الله يسعدك ويجزيك خيرًا».

ابنك الحبيب تامر

حبيبتى أمي الروحية أرجو أن تقبلي دعوتي لحضور حفل زفافي فبعد موت أمي أصبحت أنتِ أمي وبعد موت أبي أصبحت أنت عائلتي، فلن يجلس على كرسى ماما غيرك، أنت يا ماما نعمت، فأرجو منك أن تقبلي دعوتي. بكت أبلة نعمت كما لم تبك في حياتها من قبل وشكرت الله ـ سبحانه وتعالى ـ وقالت في نفسها الحمد لله على هذه الهدية التي لا تقدر بثمن.

مرت الأيام وجاء يوم ليلة الزفاف فذهبت أبلة نعمت إلى مكان الحفل فوجدت «تامر» ينتظرها في الخارج مع خطيبته.

جرى نحوها وقبل يديها فوجدها تلبس «الأسورة» التي أعطاها لها يوم العيد، أسورة أمه، وأيضًا كانت تضع نفس الكولونيا التي أعطاها إياها في نفس المناسبة.

بكى تامر وقال: الله يا ماما نعمت رائحتك مثل رائحة ماما ـ رحمها الله ـ، و«الأسورة» جميلة جدًّا في يدك. ثم اقترب منها وقال:

«أبلة نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك عليَّ،
أنقذتني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين،
ساعدتني لكي أتخطى ألمي وحزني في فقدان أمي الحبيبة،
آمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي،
أبلة نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبلة عرفتها في حياتي».
«الله يسعدك ويجزيك خيرًا».

فقالت أبلة نعمت والدموع تنساب من عينيها: أنا التي يجب أن أشكرك يا تامر لأنك علمتني أقوى وأحلى درس في الدنيا وهو الحب، علمتني أستخدم الحب في مساعدتك، علمتني أستخدم الحب في تعليمك وعلمتني أستخدم الحب في التعامل مع الناس فاقتربت أكثر من الله ـ سبحانه وتعالى ـ وأصبحت سعادتي لا تقدر بثمن.

والحقيقة أنني حاولت يا صديقي القارئ أن أكون لك من خلال كلماتي التي كانت تتدفق عليَّ من الله ـ سبحانه وتعالى ـ مثل ما فعلت أبلة نعمت مع تامر. فخرجت الكلمات من قلبي إلى قلبك مدعمة بالحب والدعاء لك بأن يجعل الله أيامك كلها سعادة.

وتذكـــر أن:

«تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بحبك لله ـ سبحانه وتعالى ـ، عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ،
عش بالعلم والكفاح، عش بالعمل والالتزام،
عش بالمرونة والصبر، عش بالعطاء، عش بالحب،
وقَدِّر قيمة الحياة».

« إذا أردت أن تدرك بساطة الحياة
فانظر إلى المطر وهو ينزل
وإلى الطير وهو يطير ،
وإلى الطفل وهو يضحك
وإلى ألوان الفراشة ، وإصرار النملة..
إلى الشمس ودفئها ، إلى النجوم وبريقها ،
إلى السماء وروعتها ، وإلى الحياة ورونقها
هنا تدرك أن الحياة تسير بلا جهد ولا تفكير
تعيش كما هي حقًا ولا تعيش كما تود أن تكون
ولا كما كانت تعيش هي فقط تعيش هذه اللحظة »
بالتوكل على الله
ـ سبحانه وتعالى ـ.