

١١- أظهر قدراتك في المواقف الصعبة



ذات مرة قال «د/ مارتن لوثر كنج» في خطاب له: -

«المحك الأساسي للإنسان ليس موقفه في أوقات الراحة والرفاهية ولكن موقفه في أوقات التحدي والخلاف» وهذا حقيقى لأن معدن الإنسان الحقيقى تظهره الشدائد والمحن وليس الرخاء والراحة فإن أى شخص فى إستطاعته أن يكون إيجابياً ومهدباً وعطوفاً، عندما يكون كل شيء على ما يرام، ولكنى أريدك أن تكون مختلفاً ومتميزاً عن باقى الخلق. أريدك أن تكون من الأفاضل.

أريدك ألا تنهار ولا تستسلم عند المحن.

أريدك أن تغوص فى أعماق ذاتك لتخرج منها مزيداً من القوة والشجاعة.

فقد روى أنه كان هناك رجل أعمال يحكى عن نفسه ويقول: «قبل عدة ساعات، كنت على متن الطائرة التى كانت ستأخذنى عائداً إلى

ديارى من لندن، وكانت الطائرة على وشك الإقلاع. كانت الرحلة قد تأجلت لساعات، ولذلك كان من الجميل أن أصبحنا على وشك الإقلاع. كنت مستعداً للرحلة؛ فقد كان معى جهاز، وكتابى الجديد، ومفكرتى. ثم جاء صوت الطيار ليعلن: «أكتشف طاقم الصيانة الأرضى خللاً فى أحد الإطارات، ولذلك نأسف لإبلاغكم بأننا مضطرون لإلغاء الرحلة». كانت ردود الفعل التى أثارها هذا الإعلان مدهشة.

ثار شخص كان يجلس قريباً منى على إحدى المضيفات. وعلا صوت البعض فى صف آخر بالتذمر والشكوى. وركل كل شخص يرتدى حلة داكنة المقعد المقابل له بقدمه. غير أن بعض الركاب استجابوا بطريقة مختلفة تماماً؛ بطريقة إنسانية هادئة. ابتسم رجل مسن بينما كان يساعد الآخرين على إنزال حقائبهم من المقصورات العلوية. وتوقف فتى مرافق يساعد امرأة مُعاققة، بدلاً من أن يحاول النزول من الطائرة بإندفاع كمعظم الركاب. وضحكت السيدة الجالسة بجوارى وقالت: «حسناً، ليست هذه نهاية العالم» وذلك قبل أن تتصل بأولادها وتقص عليهم هذه التجربة. إن أكثر الناس حكمة يمتلكون مقدرة مميزة على الاحتفاظ بهدوئهم فى أوقات الأزمات.

لا توجد حياة مثالية، وحياتى ليست كذلك بكل تأكيد. ونحن

جميعاً يتعين علينا مواجهة بعض التحديات من آن لآخر، خطيرة كانت أو بسيطة. في هذه اللحظة بالتحديد، وفي مكان ما من العالم، هناك أبوان يقاسيان موت طفلهما. وفي هذه اللحظة بالتحديد، تعرض شخص ما لحادث سوف يدمر أحباؤه. في هذه اللحظة بالتحديد، هناك أناس يصارعون المرض على أسرهم في المستشفيات. المرض، والخسارة والإحباط. لا أحد يخوض في هذه الحياة بدون تجربة هذه الأشياء ومعاناتها. ولكن أنت وأنا لدينا القدرة على اختيار السمو فوق ظروفنا الخارجية. يمكننا دائماً أن نختار، أن نتصرف بقوة وإيجابية عندما تنهار الأشياء من حولنا. لدينا الحق في أن نستخدم حجرات عثرتنا كمعابر إلى حياة أكثر سمواً وعظمة.

ويؤكد لك كلامه بأن هذه ليست خطبة تحفيزية ولكنني أوقن بحقيقة هذا الكلام.

ولذلك، فإن قوة التحمل علامة من علامات القوة والشجاعة فقد قال رجل لعنتره: «ما السر في شجاعتك، وأنت تغلب الرجال؟ فقال له: ضع إصبعك في فمي، وخُذْ إصبعي في فمك. فوضعها في فم عنتره، ووضع عنتره إصبعه في فم الرجل، وكل عَصَّ إصبع صاحبه، فصاح الرجل من الألم، ولم يصبر، فأخرج له عنتره إصبعه، وقال: بهذا غلبتُ الأبطال» أي «بالصبر والتحمل».

فإن المولى عز وجل يحب المؤمن القوى الذى يتحدى الصعاب بصبر وجلادة، ولذلك قال المصطفى ﷺ: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» فالله سبحانه وتعالى يحب الأقوياء ولا يحب الضعفاء الأذلاء، يحب المؤمن أن يكون قوياً عزيزاً، عزيز النفس، مرفوع الرأس، قوياً فى عزمته، قوياً فى إرادته، قوياً فى تفكيره، ولذلك فلا تهن ولا تتراجع ولا تصاب باليأس والإحباط. ولا أن تنهار قواك مع أول محنة تقابلك. وأن تذكر بأن الأمر كلما ضاق اتسع، وأن الأصل الأصيل فى أن تكون ذا شأن قوة الاحتمال وأنه بحسب قوة القلب فى المواقف الصعبة تشرق النفس وتزداد قوة إلى قوتها، وأنه إذا أشد الحبل إنقطع.

إذن: فإذا تأزمت الأمور عليك فلا تتراجع، وكن رجلاً صامداً شامخاً.

فإن هناك فرجاً ويسراً يهرولون إليك، «فإن مع العسر يسراً». وبعيداً عن الرجال فيعجبني كثيراً قوة تحمل المرأة وصلابتها فى المواقف الصعبة، فقوة الرجل فى يده وعضلاته المفتولة إن وجدت، ولكن قوة المرأة تنبع من عقلها بل من قلبها فى الأغلب.

فالرجل يستطيع بقوته الجسدية أن يتغلب على مصاعب الحياة بالعمل والكفاح من أجل معيشة كريمة، لكنه لا يستطيع أن يحيا بمفرده

دون وجود شريكة لحياته تشاركه همومه قبل أفراحه، فى حين أن المرأة وإن لم تستطع العمل بيدها فى بعض المجالات إلا أنها تستطيع أن تحيا وحدها فى الحياة مستغنية تماماً عن وجود الرجل فى حياتها، وربما كان ذلك نابع من فطرتها التى فطرها الله عليها.

ولنضرب مثلاً على ذلك وإن كان جريئاً بعض الشيء:

فالرجل عادة إذا ما رأى امرأة جميلة، إذا لم يكن غاضباً لبصره، أثارته وتمناها لنفسه واشتهاها، وعلى النقيض، فإن المرأة إذا رأت رجلاً وأعجبها فإنها لا تتمناه لنفسها ولا تشتهيه إلا إذا امتلك قلبها بحب يحتوئها، وهذا هو ما يجعل للمرأة قوة فى مواجهة الرجل على اختيار شريك الحياة، فالرجل ربما تدفعه غريزته للإختيار المتسرع، ولكن المرأة اختيارها يكون دقيقاً ونابغاً من عقلها المتصل صلة دقيقة جداً بقلبها ومشاعرها وأحاسيسها، وفى هذا ألف دليل ودليل على قوة تحمل المرأة فى المواقف الصعبة التى تواجهها فى الحياة ولكنها ليست أى امرأة، نعم، المرأة العفيفة التى لها شأن وقيمة فى قلوب من حولها، هى التى تتسم بتلك الصفات الحميدة.

ولنتأمل سوياً موقفاً آخر نستطيع أن نستخلص منه أموراً أخرى:

فإذا ما كان أمامنا زوجين، كلاهما يعمل خارج المنزل، فهل نستطيع الحكم على قوتها معاً؟ بالطبع نستطيع القول بكل ثقة أن المرأة

هى صاحبة القوة الأكبر، فالرجل إذا ما رجع إلى منزله، خلد إلى النوم للراحة، حتى وإن كان هناك من المهام الضرورية التى يتوجب عليه القيام بها، بينما نجد المرأة العاملة التى حينما تعود إلى بيتها ومهما كان ما بها من إرهاق، فإن لها من الأولويات ما يجعلها فى نشاط وحيوية، فتقوم بإعادة ترتيب المنزل، والسؤال على أبنائها، وإعداد مائدة الطعام، إلى آخر مهام المنزل التقليدية، ثم تنتقل إلى مهام أخرى كمساعدة الأبناء فى استذكار دروسهم المدرسية.

وغيره الكثير والكثير، وكل ذلك والرجل خالد فى نوم عميق أو مستمتعاً بمشاهدة التلفاز، والعجيب والرائع فى ذلك أن المرأة حينما تفعل كل هذا لا تفعله من باب الإجبار، ولكنها تفعله وهى ممثلة بالسرور والسعادة، وهذا لأنها بذلك تستطيع إدخال البهجة على أسرتها التى هى فى الحقيقة ملكتها المتوجة، وفى هذا أيضاً ألف دليل على قوة تحمل وصبر المرأة التى بكل صراحة لا يتحملها أى رجل «معدرة».

نعم، فهى تمتلك قوة عجيبة تدهش أغلب الرجال، فيمكنها أن تتعامل مع أصعب المواقف الحرجة، وتحمل الأعباء الثقيلة وتراها تبسم حتى وإن كانت تصرخ، تغنى وإن كانت على وشك البكاء، تبكى حتى عندما تكون فى قمة السعادة، تضحك عندما تخاف، تدافع عن كل ما تؤمن به لا تقول كلمة «لا» عندما يكون لديها بصيص أمل

بوجود حل أفضل، حبها غير مشروط، فتراها تبكى فى انتظار أولادها، أو فى حزن يصيب أحد من حولها، لكنها دائماً تجدد القوة وتستمر فى الحياة، ولكنها مع الأسف الشديد تقع فى خطأ واحد، وهذا الخطأ هو أنها لا تعرف قيمة نفسها ولا تعرف كم هى ثمينة ونادرة وكل شيء نادر له قيمته الحقيقية.

فلتعرف كل سيدة تتسم بتلك الصفات الرائعة التى ذكرتها آنفاً كم هى عظيمة ولها قيمة فعالة فى المجتمع، ولتذكر جميع الرجال عظمة هذه المخلوقة التى تسمى «حواء».

وما أريد أن أخصه لك رجلاً كنت أم امرأة، هو أن نواجه ما يقف أمامنا لأن الطريقة الوحيدة للخروج من الظروف الصعبة هى إقحامها، فعند مواجهة الخسائر على سبيل المثال، يجب أن نتأقلم مع الأمر كى نتخطاه، وهذا لأننا عندما نتعامل مع خطأ أو عثرة سنتعلم أن تقديم الأعذار أو لوم الآخرين لا يجدى بشيء، وحينما نحجم عن التحديات

فإن الأمر ينتهى بنا غالباً بضعف تعلمنا واكتشاف وسائل جديدة لإحداث فرق ولو صغير فيما سيحدث بعد ذلك لنا وللآخرين، لذا يجب علينا أن ندرك بأنه لا يمكن أن تكون هناك حياة دون مخاطرة ومن الرائع أننا حينما نتمتع بروح قوية ملؤها الصبر والتحمل، سيبدو كل

شيء آخر غاية في البساطة والسهولة، وسننسى جميع الجراح والآلام التى قد مررنا بها فقط إذا ما توكلنا على الله ثم تحملنا تلك الآلام ونهضنا ونظرنا وبحثنا عن طرق جديدة ترتفع بنا لأعلى مرة أخرى.

ويعجبني كثيراً هذا الذى قال:

«ذات مرة كنت أسير فى وقت مبكر من الصباح مع جدى فى منحدر بالقرب من الروافد العليا لنهر الميسيسبى، كنت فى التاسعة، وكان طولى يكاد يبلغ نصف طول جدى. بعد أن تناولت الإفطار وتناول جدى فنجان القهوة ذهبنا إلى حافة الغابة. دلفنا داخل الغابة عبر شجيرات كثيفة إلى المنظر المطل على المياه، كان الأمر لدى جدى كى يسير شديد الصعوبة، لكننى لم أسمع أبداً يشكو. وإلى الأسفل منا كان النهر المنعزل يتلألأ فى الفجر بينما ترسل الشمس موجة من الضوء عبر الوادى. كان الهواء يعبق بعبير الصنوبر والأزهار البرية.

وكان هناك لسان من الرمال والخصى داخل الماء لمسافة مائة قدم تقريباً، فقال لى جدى: «تقدم» كنت قد سرت فى هذا الطريق من قبل. كان الطريق وعراً لكننى كنت أبتسم بينما كنت أنساب فوقه.

وصلت إلى حافة الماء، وعندها شعرت بثقة كبيرة. حاولت أن أقفز فوق صخرة كبيرة لكننى فقدت توازنى وسقطت، فجرحت ذراعى بسبب شجرة كبيرة مليئة بالأشواك وأنزلت قدماى إلى النهر

المتجمد، فجأة امتلأت رعباً. تخبّطت في المياه وأنا أكافح كي أخلص ذراعى من الأشواك، وأخيراً استطعت أن أسحب نفسى إلى ضفة النهر حيث كانت ذراعى تنزف وكنت أصرخ.

صرخت: «أنا لا أحب التسلق أريد أن أعود»

لكننى كنت أعلم أن جدى لن يستطيع أن ينزل لمساعدتى وأنا لم نحضر معنا حبلاً.

وكانت الطريقة الوحيدة لنجاتى هى التسلق إلى أعلى المنحدر كان الهواء ساكناً وكنت أستطيع سماع دقات قلبى، وحينها سمعت صوت جدى من أعلى يقول:-

«ليس هناك شيء يخيف، مجرد بعض الأحجار القديمة وقليل من الأشواك والمياه الباردة».

فقلت له: «لكننى أنزف».

فقال لى: «سوف تكون على ما يرام»

فقلت له: «لا أرغب فى مزيد من التسلق»

فقال لى: «أخرج أى شيء آخر من عقلك، وواجه ما هو أمامك»

فقلت له: «ماذا تعنى؟»

فقال لى: «إنك لم تخطط لأن تسقط، لكنك سقطت، وأنا لم أخطئ

لأن يصدم السائق المخمور سيارتى ويكسر ظهرى، ولكن هذه هى الحياة أحياناً. إنها تجربة كبيرة واحدة. والآن وאתك الفرصة لأن تفعل شيئاً تجاه ما حدث».

فقلت له: «ولكن، كيف؟»

قال لى: «بأن تكون أقوى مما كنت تعتقد منذ لحظات قليلة، بأن تجرب شيئاً جديداً.. ركز فقط على خطواتك القادمة. أصعد لأعلى نحوى، أرنى كيف يمكنك أن تتسلق»

فضغطت على أسناني وحبست دموعى. ونهضت، ونظرت أبحث عن طريق لأعلى.. خطوات خطوة أخرى. وعندما وصلت إلى أعلى، كنت قد نسيت قدماى المجر وحتين وذراعى المخدوشة...

وشأننا شأن هذا الرجل، نهوض، حلقه فى وجه المصاعب ثم بحث عن طرق جديدة تعلو بنا مرة أخرى، وقبل كل هذا وذاك توكلأ على الله لأننا إذا جلسنا وانتظرنا، فسنجلس ومنتظر مدى الحياة، وسنصبح فى النهاية بلا قيمة تذكر...

١٢- تحلى بقدر وافر من الثقة



لأنك بطريقة أو بأخرى لن يصبح لك شأن في هذا العالم ما لم تتحلّى بالثقة، فبالثقة سوف تستغل أقصى طاقاتك الفولاذية الكامنة داخلك، وبالثقة سوف تُظهر أفضل ما لديك من إمكانيات وإبداعات، وبالثقة سوف تتخلص من جميع المخاوف التي تسيطر عليك، والثقة سوف تملأك بالأمل الذي سيساعدك على تحقيق آمالك وأحلامك، نعم، الثقة سوف تمنحك القوة التي ستساعدك على التعبير عما بداخلك وستجعلك تتحلّى بالمشابرة التي سوف تجعلك ثابتاً أمام المشاكل والمحن، نعم، نعم، الثقة ستجعل لك المكانة المرموقة المتميزة في هذا العالم، وسوف تجعلك لا تسوف ولا تتردد إنما مبادرة، قوة، عزم، تصميم.

ولذلك إذا ما أردت المكانة التي تريد أن تحققها لذاتك، فما عليك إلا أن تكون رجلاً متيقناً بروائع وإبداعات هذا الخالق العظيم «جل في علاه» بأنه سبحانه قد أودع داخلك جميع القدرات والمواهب التي ستؤهلك بأن تتأهب للوصول لتلك المكانة العظيمة التي تريدها، فتق بنفسك ثقة مطلقة، ثقة ليس لها حدود، نعم، ليس لها حدود، ثقة لا

تعرف المستحيل فقد كان هناك رجلاً يُدعى «روبرت شورل» هذا الرجل قد أنشأ مكاناً إسمه (كريستل كاتبد رال) موجود في نيويورك ولما أراد هذا الرجل بناء الكريستل، قال له الشخص المتخصص في أمور البناء إن هذا المبنى سيتكلف ١٥٠ مليون دولار، فقال روبرت: أنا لا أملك منهم دولاراً واحداً ثم أعطى للرجل القاموس وقال له: أرني فيه كلمة مستحيل، فبحث الرجل في القاموس فلم يجدها، فأخرج له ورقة من مكتبه، وقال له: لقد محوتها منذ ٢٥ سنة، ولا يوجد شيء في الدنيا إسمه مستحيل.

حقاً، فليس هناك على وجه الأرض شيء اسمه مستحيل، لكن هناك شيء واحد فقط هو (أننى لا أريد أن أفعل هذا) فليس هناك مستحيلاً إلا ما جعلته أنت كذلك.

فإن لم تتحلى بتلك الثقة، فلن تستطيع إنجاز أى شيء في هذه الدنيا، وسيكون وجودك في الحياة بلا قيمة تُذكر، وسوف تعيش في خوف شديد وستشعر بأن كل من حولك أهم وأفضل منك، وستعيش في ظلال الآخرين تحتذى بهم، وستعانى من الإحباط والأوجاع النفسية، ولذلك، فلزاما وحتماً عليك إذا ما كنت لا تريد العيش على هامش الحياة أن تتعلم من الآن كيف تستطيع اجتياز ما يعترضك من ظروف وعقبات وتتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك. وأن تحرص

كل الحرص على أن تحب حياتك وعملك ودراستك، واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق وتبدع في أى مجال ما لم تحبه أو كما قيل، فأرفع رأسك دون كبر وتفاخر، إنما ثقة في الله، ثم بالقدرات التى أعطها لك وإستهزاءً بالصعاب والتحديات التى تعترض طريقك، ورحب بها وشمّر عن ساعديك وقم باقتحامها ولا تخف، فأنت أقوى من كل هذه التحديات والصعاب.

وفي النهاية أشكر المولى «عز وجل» على أنه قد أعطاك هذه القوة، هذه الثقة، هذه الإرادة، هذه الشعلة الملتهبة التى ستمكنك من أن تملك العالم بأسره فى قبضة يدك. وهذا لأن الثقة بالنفس فى حد ذاتها هى إحساس المرء بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعى دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره... نعم هى نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به .

وعكس ذلك انعدام الثقة التى تجعل الإنسان يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فتصبح تصرفاته وتحركاته بل وأراؤه فى بعض الأحيان مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول فى كل حركة وتصرف.

وفيما يلى أهم المظاهر التى نجدها لدى بعض الأشخاص الذين

يشعرون بضعف الثقة:

عدم الجرأة:

حيث يشعر الانسان بعدم القدرة على مواجهة الأخطار التى يمكن أن تعترض طريقة.

التردد:

فالإنسان الذى يعانى من ضعف الثقة بالنفس يتردد كثيراً عند توجيه سؤال ما إليه، بسبب عدم ثقته بالقدرة على الإجابة الصحيحة .

الخجل والإنكماش:

وهو ناجم من الخوف فى الوقوع فى الخطأ، ولذلك نجد البعض يتجنب المشاركة فى أى نقاش لهذا السبب .

التهاون:

حيث يحاول الانسان تجنب مواجهة الصعاب والأخطار التى تصادفه فى حياته .

عدم القدرة على التفكير فى مصالحة:

حيث يشعر الانسان دومًا بحاجته إلى الاعتماد على الآخرين .
ولعلاج هذا الضعف وهذه السلبية، فيما يلى بعض النقاط التى ليس من الممكن أن تكون حلاً قبل أن تجلس مع نفسك وتصارحها

وتشوق بأنك قادر على التحسن يوماً تلو الآخر.

١- أقرأ وثقف:

وهذا لأن العلم يصنع المعجزات، ومن يمتلك العلم فهو من يستطيع السيطرة على نفسه، ولذلك حاول أن تقرأ وتثقف في كل العلوم.

فكلما قرأت وتثقت أحسست أنك إنسان قوى لديك الخبرة الكافية لمواجهة أحداث الحياة. وهذا في حد ذاته يعزز ثقتك بنفسك.

٢- لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه:

فإذا ما حدث وتصرفت بتصرف يوجب الندم بعده، أو شعرت أنها ليست الطريقة الصحيحة في التعامل مع موقف ما لا تفكر في لوم نفسك على ما حدث، بل فكر بطريقة صحيحة نعم، فكرياً هو التصرف الأفضل، وتعرف على خطأك وكيفية إصلاح الموقف الذي أوقعت نفسك فيه بتعقل.

٣- لا نسمح للآخرين بأن يزيدوا الأمور سوءاً:

فنحن جميعاً نتعرض للانتقادات في جميع مراحل حياتنا، فبعض الناس ينتقد بطريقة لبقة ولطيفة، والبعض الآخر بطريقة جافة نوعاً ما، وليس كل من ينتقدنا لا يحبنا.

فكثير من الانتقادات تهدف إلى تطويرنا ودعمنا، ولكن عليك أن تعرف أن لديك عقل وإحساس يجب أن تستخدمهما للتعرف على ما هو صحيح ونافع من هذه الانتقادات، والانتقاد الصحيح هو ما يوجه إلى فعلك وليس إلى شخصيتك ولذلك، فإذا كان فعلك هو الذى تعرض للانتقاد، فحاول أن تفكر بهدوء ورياسة فى مدى صحة هذا الانتقاد، وحاول أن تراجع بتفكر هذا الموقف الذى سبب لك هذا الانتقاد، وحاول جاهداً تصحيح هذا الخطأ.

أما إذا كان هذا الانتقاد موجه لشخصيتك، فهذا إنتقاد مدمر وغير مفيد على الإطلاق، إذ من الصعب أن تجد الإجابة عليه.

وأن تكرر هذا النوع قد يسبب ضعف الثقة فى نفسك، لذا، فلا تلقى بالاً لمثل هذه الإنتقادات وأوقفها عند حدها ولا تصدقها.

٤- لا ندع مجالا للمقارنة بينك وبين الآخرين:

فاحذر من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيتة، فلا تقل لا يوجد لدى مثل هذا الشخص، ولكن تذكر أن لكل مناشيء يميزه عن الآخر، وأنه لا يوجد إنسان كامل بوجه عام.

٥- أعط نفسك فرصة أخرى للحياة:

فاقبل التحدى، إعلنها صريحة لزميلك أو صديقك سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله، ولا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت، ومهما

مررت بفشل سابق.

٦- حدد مشاكلك:

فأين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

هل ذلك بسبب تعرضي لحادث وأنا صغير كالإحراج أو

الإستهزاء بقدراتي ومهاراتي ومقارنتي بالآخرين؟

هل السبب أننى فشلت فى أداء شيء ما؟

هل للأقارب أو للأصدقاء دور فى زيادة إحساسى بهذا الألم؟

هل ما زال هذا التأثير قائم حتى الآن؟

أسئلة كثيرة ومتعددة يجب أن تواجه نفسك بها، حتى تتوصل إلى

الحل، فكن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطاءك،

وذلك كى تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها.

فحاول ترتيب أفكارك واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت

فى خلق مشكلة عدم الثقة لديك، وتعرف على الأسباب الرئيسية

والفرعية التى أدت إلى تفاقم المشكلة، ثم بعد ذلك، بعد أن تتوصل إلى

مصدر المشكلة، قم وأبدأ فى البحث عن الحل.

وهذا لأنك بمجرد تحديدك للمشكلة ستبدأ الحلول فى الظهور

تدريجياً.

فأجلس فى مكان هادئ وتحاور مع نفسك.

حاول ترتيب أفكارك.

ما الذى يجعلنى اسيطر على مخاوفى واستعيد ثقتى بنفسى .

انظر إلى نفسك كشخص ناجح واثقاً من نفسه واستمع إلى حديث ذاتك جيداً، واحذف تلك الكلمات المحملة بالإحباط، فارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك أنت وحدك، لذلك، حاول إسعاد نفسك، واعتبر الماضى بكل ما فيه من سوء قد انتهى، وابتعد كل البعد عن المقارنة، أى لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين، حتى لا تكسر ثقتك بقدراتك.

وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شيء فقط، ركز على إبداعاتك وعلى كل ما تبرزه، وحاول تطوير هواياتك الشخصية، وكنتيجة لذلك، حاول أن تكون ما تريده أنت، لا ما يريده الآخرون.

ومن الضرورى جداً، أن تقرأ عن الأشخاص العظماء الذين حققوا ما عجز عنه الآخرون، وكيف قادتهم قوة عزمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا. فعليك بإختيار مثل أعلى وقم بدراسة حياته وأسلوبه فى الحياة ولن تجد أفضل من الرسول ﷺ وصحابته الكرام رضى الله عنهم أجمعين، مثلاً فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سامٍ ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

١٣- كن صبورًا



يقول أحد الكتاب المميزين :

لقد حدثت أمور طريفة عندما شرعت في كتابة هذا الفصل عن الصبر، إننى أقرأ كثيرًا تأهبًا لما سأقوم بكتابته ويبدأ هذا دومًا بالبحث عن الكتب التى تتحدث عن نفس الموضوع. وبعد أن وجدت كتابًا من خلال الإنترنت بدا وكأنه سيكون كثير النفع، فهاتفت المكتبة المجاورة لى لأرى إن كان موجودًا لديها. فأعطيت الرجل عنوان الكتاب فطلب منى أن انتظر وانتظرت لبضع دقائق، بدا وكأنها طالت لتصل إلى نصف ساعة. وحينما عاد وجدته يطلب منى إسم المؤلف. فأعطيته الاسم وطلب منى مجددًا أن انتظر. وكان الانتظار هذه المرة أطول، وبدا أننى ظلت منتظرًا الساعة وفى النهاية عاد ليقول لى: هل لديك رقم الإيداع الخاص به؟ فأعطيته رقم الإيداع وبالطبع طلب منى أن أنتظر فانتظرت لقرابة الساعة والنصف وكنت أتساءل عن السبب فى كون الوقت يمضى بطيئًا حينما نكون منتظرين على سماع الهاتف؟

كانت الأسئلة تجتاح ذهنى خلال هذا الانتظار: كم من الوقت مضى على هذا الرجل وهو يعمل بهذه المكتبة؟ ولماذا تعجز مكتبة كبيرة

كهذه عن إعطائى ردًا فورياً على تساؤلاتى؟ وما الداعى إلى كل هذا الوقت الطويل؟ ومن هنا بدت المفارقة. هل كنت سأتحلى بكل هذا الصبر فى نفس هذه الظروف لو لم أكن أتناول هذا الموضوع بالذات؟ ربما كنت سأصبح أقل صبراً. إلا أن الاختيار لم يكن لينتهى عند هذا الحد. فقد عاد ليقول بأنه لم يستطع التوصل إلى الكتاب داخل نظام المكتبة بالرغم من أن لديه اسمه واسم المؤلف ورقم الإيداع. وبعدها أخبرنى بأنه طلب من شخص آخر أن يتولى البحث عن الكتاب، إلا أن هذا الشخص مشغول الآن ومن الطبيعى أن يطلب منى مرة أخرى أن انتظر وأعتقد أن ذلك الشخص كان يتناول غداءه أو نائماً فى قبولته، فقد ادلى بعد ساعتين ليخبرنى وبكل أدب بشيء أعرفه من قبل. يبدو أن هناك خطأ ما فى النظام. عندها كبحت رغبة عارمة فى أن أوصول له تعليقى على هذا النظام أو على قدر الوقت المهدر على الهاتف .

كما أخبرنى بأنه مشغول جداً الآن ولن يستطيع أن يجد وقتاً لبحث عن كتابى على الأرفف. وأنا أعذره، فربما كان يريد أن يستكمل نومه. ولما كانت المكتبة تبعد ميلين عن سكنى فقررت أن أستقل سيارتى لأبحث هناك عن الكتاب. وفى الطريق توقفت وسط شارع منتظراً أن تعدل مقطورة من مسارها، وكانت تواجه صعوبة فى هذا، فعطلت المرور بالكامل، حاولت أن أستدير بالسيارة بحثاً عن شارع فرعى،

لكننى وجدت ثلاث سيارات خلفى. وهكذا استغرقت رحلتى التى لا تتعدى ثلاث دقائق قرابة العشرين دقيقة. وحينما دخلت المكتبة وجدت أن هناك أمامى ثمانية أشخاص فى الصف أمام مكتب خدمة العملاء. وبدأ أن كل شخص منهم يبحث عن أشد الكتب ندرة فى العالم. قلت لنفسى: «هذا أمر غير معقول» إلا أنها كانت حقيقة واقعة وحينما وصلت فى نهاية المطاف إلى المكتب وجدت أن النظام يسير على ما يرام وأخبرتني الموظفة بأدب أن الكتاب غير متوافر، ولكن من الممكن أن توفره لى خلال أسبوعين. وهنا قاومت مجددا رغبة ملحة تدفعنى للصرخ فيها «أريد ذلك الكتاب الذى يتحدث عن الصبر... وأريده الآن» فقد كنت أشعر بحاجة شديدة إلى هذا الكتاب فى هذا الوقت بالذات .

ولكننى عدت إلى منزلى وكلى ثقة أن تلك المقطورة قد فارقت الشارع وأنه لا يوجد شيء يعطل المرور الآن، إلا أننى لم أكن أعلم أن الاختيار لم ينته بعد، فكنت أسير بسيارتى خلف سيارة خرجت من الموقف متجهة للمنزل. وكان العجوز صاحب السيارة التى أمامى يتخذ نفس مسارى، إلا أنه يسير بسرعة منخفضة. فكنا نسير فى طريق يسمح بسرعة خمسة وعشرين ميلاً، إلا أنه كان يسير بحذر شديد. وخلال

الدقائق التالية - والتي بدت ساعات في نظري - كان لا يتعدى سرعة العشرين ميلاً في الساعة، وبالطبع فإن هذه السرعة بدت أبطأ للشخص الذى يسير خلفي. وكنت أظن أنه سيتخذ أى طريق فرعى، لكنه لم يفعل. وتابع الرجل الذى أمامى طريقه حتى الشارع الذى أقطنه، وكأنها يرشدنى إليه وتخلته يسألنى ساخراً: «أتريد أن تكتب فصلاً عن الصبر؟ فما أنت تتذوق الصبر، كيف وجدته إذن؟»

وفي النهاية وصلت للمنزل، والتقطت أنفاسى، وجلست إلى الكمبيوتر، لأبدأ من جديد فى كتابة عجائب الصبر. وبينما أنا كذلك انقطعت الكهرباء وظلت على هذا الحال طوال النهار. ربما كانت هذه رسالة من السماء فحواها هو «دعنى أساعدك على إتمام هذا الفصل كما يجب. لنختبر صبرك أنت، قبل أن تشرع فى تعريف الناس بفضيلة عظيمة كهذه».

فى الحقيقة أن هذه القصة تحمل فى طياتها العديد والعديد من الرسائل الموجه إلينا جميعاً من أهمها:-

أن جميع الأمور التى تحدث فى حياتنا لا تحدث من تلقاء نفسها بل الذى يجريها علينا هو الله ليعلمنا كيف نتحلّى بهذه السمة العظيمة «سمة الصبر» فالمولى «عز وجل» يحبنا ويريد لنا الخير الكثير والعلو فى الدنيا والآخرة والصبر سمة من أهم السمات التى تعين على ذلك.

وجميعنا لد به أمانى ىرىء أن ىحققها على الفور والله قادر على أن ىحققها لنا فى ملح البصر؁ ولكنه سبحانه قد وضع قوانىن فى هذه الحىاة ومن بىن تلك القوانىن «قانون الصبر» وكان المولى «عز وجل» ىقول لنا علىكم بالصبر إذا ما أردتم تحقيق أحلامكم وأمانىكم. نعم فأكثرنا ىعانى من قلة الصبر إلا من رحم ربى؁ فبعضنا قد توارث صفات تجعله هادئاً ورابط الجأش. فالصبر عندها صفة طبعىة. والبعض الآخر تربى فى وسط لا ىعرف شىئاً عن الصبر. بل هو ذو إىقاع متعجل سرىع الغضب متوتر الأعصاب. فإن كنت تعيش فى ظل هذا المجتمع؁ فإن التحلى بالصبر سىكون أصعب إلا أنه ممكن. فبغض النظر عن نمط شخصىتك فإن أعظم التحدىات التى نواجهها جمىعاً هو هذا المجتمع المتقدم الذى نعيش فىه تحت ظل إىقاعه المتسارع. فنحن أسرى لرسائل متتالىة منه. لا تخرج عن هذه الكلمات والعبارات الآتىة:-

سرىع؁ متعجل؁ سرعة عالىة؁ متسارع؁ فورى؁ على الفور؁ دون تأخىر؁ فى غمضة عىن؁ فى دقىقة؁ فى جزء من الثانىة؁ الآن؁ مفاجئ .

إلا أن الأمر لا ىتوقف عند تلك الرسائل بل ىمتد إلى خبراتنا الحىاتىة كذلك؁ فكل ما نقوم به فى المنزل هو أن نشغل التلفزيون؁ ونتقل بىن قنواته؁ ونسخن طعامنا؁ ونجفف ملابسنا؁ ونغسل صحنونا؁ أو نتصل هاتفياً بمن نرىء؁ كل هذا بضغطة زر؁ وفى العمل

تجد كل التشجيع لمن هو قادر على القيام بعدة مهام في وقت واحد. بل وفي الرياضة تجد الكل يبحث عن خطط لتسريع إيقاع اللعبة. حتى في الخطب الدينية أصبح الواعظ يراعى ألا تطول مدة الخطبة حتى لا يمل الناس. وحتى عندما يخرجون من الخطبة تجدهم يُهرعون إلى مطعم يقدم وجبات سريعة.

فماذا تفعل أنت لو كنت متصفاً بفروع الصبر، ولا تحتمل إنتظار أى شيء، ولا تحتمل أى شخص، ولا حتى أن تتحمل أولادك في المنزل؟ لذا يجب علينا أن نعشق الصبر ونتدرب عليه. فلقد لقنونا ونحن صغارا أن «الصبر فضيلة» وهو كذلك بالفعل. بل هو علامة قوة. فنحن جميعاً نعجب بمن يبدى رباطة جأش وهدوءاً في مواجهة فوضى الأمور من حوله إلا أننا لم نتعلم كيفية أن نكون نحن أنفسنا من الصابرين. وهذا هو السبب في استمرار معاناة الكثيرين منا.

ففروع الصبر أساس كل رذيلة وأساس القلق والتردد والفشل. ولذلك فإنه لزاماً علينا أن نتعلم أن نكون صابرين في كل شيء. فبالصبر ثقة في النفس وحسماً للقرارات التي نتخذها ونظرة عقلانية في الأمور وفي النهاية نجاح وعلو في الدنيا والآخرة. إلا أنه في بداية تعلمه صعب بعض الشيء ويتطلب الكثير من المران ولكنه سيصبح سهلاً ميسوراً بمجرد أن يصبح عادة. فإذا تمرست عليه بانتظام فإنه سيتحول إلى عادة تثري حياتك.

وفي النهاية تذكر بأن جميع الذين قد حققوا أعظم وأبهى الأعمال في هذه الحياة لن يصلوا إلى ما وصلوا إليه من مكانة إلا عندما جعلوا الصبر سمة من سماتهم. نعم فلم تكن نتيجة الصبر قاصرة على نيل العلو في الآخرة فقط، بل الصبر سبيل أيضًا إلى نيل الدنيا وإقتنائها، ولو أننا راجعنا تاريخ الأمم وتصفحنا سجلات الدول لوجدنا أكثرها خطرًا وأعظمها أثرًا، وأرفعها ذكرًا وقدرًا، أمة تمسكت بالصبر وآدابها، وتعلقت بحباله وأهدابه، حتى وصلت إلى ما تحبه وتبتغيه، بل لو تأملنا حياة الأفراد لوجدناها كذلك، فما حصد الزارع ولا ربح التاجر، ولا اشتهر الصانع ولا نبغ التلميذ، ولا أنتج الأستاذ، ولا تفوق الجندي، ولا انتصر القائد، ولا نجح الداعية إلى الله إلا بفضل الصبر. فهو حليف الفوز والظفر. وقرين السلامة والنجاة، ودليل النجاح والتفوق، عليه أسست الأمم مجدها، وأقامت حضارتها، وبفضله بلغ المرسلون دعوتهم، ونشر المصلحون مبادئهم، وبه تم لكل إنسان ما يُريده. فالصبر دواء القلوب الضعيفة، وبلسم النفوس التي فجعها الدهر في أمالها، وحال بينها وبين ما تشتهي، وهو أمل اليائسين، وطمأنينة القلقين، يلجأ إليه العقلاء في النوازل، ويعتصمون به في الشدائد. لذا.

فلتجعله شعارك في نيل العلو والمكانة المرموقة في الدنيا والآخرة، ولتجعله مطيتك في كل ما تريده وتطمع فيه، وليكن حليتك في كل ما

تقوم به من أعمال وما تبغيه من أغراض وأمال ليبارك الله لك في جهودك ويحقق لك كل هدف تسعى إليه. فهو وإن كان مرًا، لكنه دواء، وإن كان مؤلمًا موجدًا، لكنه بلسم وشفاء. فالصبر مفتاح لكل شيء ولذلك:-

- ❧ إذا ما أردت أن يحبك الله ويرضى عنك فاصبر على طاعته.
- ❧ وإذا ما أردت أن تترك المعاصي فاصبر عليها ولا تقربها وخلال مدة وجيزة ستكرهها .
- ❧ وإذا ما أردت أن تتفوق في حياتك فاصبر
- ❧ وإذا ما أردت أن تبدع في أعمالك فاصبر.
- ❧ وإذا ما أردت أن تصبح ذا شأن فتوكل على الله ثم أسعى وابدل مزيدًا من الجهد فيما تقوم به من أعمال واصبر على ذلك، وأكررها اصبر على ذلك، حينها فقط ستعلم بأن الصبر من أعظم الصفات التي ستجعلك تحظى بما تحلم به والأدهى أنك ستدعوى دون أن تشعر.
- ❧ فكما الدنيا والدين مرتبطان بالصبر.
