

من كتاب: قوة الحب والتسامح

(د. إبراهيم الفقي)

* يجب على الإنسان أن يقول لماضيه:

لقد تعلمت منك الكثير والكثير، وذلك من خلال التجارب والخبرات، لكنني سأترك المشاعر والأحاسيس لك ولن آخذها معي للمستقبل أبدًا.

* عليك ألا تهدر طاقتك في الندم على مافاتك.. بل وَجَّهْ تلك الطاقة إلأمر يفيدك في حاضرک ومستقبلک.

* كي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولًا أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب وبعد ذلك سنصل إلى مرحلة العطاء.

* الأمور الثلاثة (التسامح- الحب- العطاء) مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخرى.

1- التسامح:

- إن التسامح شيء يتعلمها الإنسان بسهولة لكن تنفيذه صعب.

- على الإنسان كلما فكر في شخص كان قد غضب منه أن يتمنى له الخير، فالأسهل والأفضل أن تسامح، وسيعطيك الله (سبحانه وتعالى) الثواب.

فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد.

- فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامح، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وُصِّلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل.

* أرسل لمن يضايقك باقة جميلة من طاقتك الإيجابية، وذلك بأن تغفر وتسامح كل من ظلمك أو أساء إليك.. فهل يمكنك ذلك؟؟

*أنواع الذات:

كل إنسان يوجد بداخله ذات مزيفة وأخرى حقيقية.

- لكي نصل لمرحلة التسامح يجب أن نعلم أنواع الذات:

1- الذات المزيفة:

وهي الذات السفلى، فالذات المزيفة هي التي تحتوي على الخوف واللوم والحقد والغيرة والمقارنة، كما تحتوي على الغضب والخصام والنميمة..فتصل هذه الذات بصاحبها إلى مرحلة الكراهية ثم التكبر.

- الشك من الأسباب الرئيسة للفشل في الدنيا، وإذا تمادى الإنسان في الشك فقد ضاع هذا الإنسان.

2- الذات الحقيقية:

وهي الذات العليا التي يصل لها الإنسان كل يوم ومن وقت لآخر، ومن ضمن الأشياء التي تحتوي عليها الذات الحقيقية التسامح الذي سينتج عنه الحب، والذي سيتبعه الحنان ثم العطاء ثم مرحلة الاتصال مع الآخرين ثم الكفاح في سبيل الله ثم الكفاح لتستمر في حياتك؛ حتى تصل للثقة والتفاهم مع الآخرين وتصل للتواضع والتعلم والصبر والصدق. وكل هذه الأمور الإيجابية ستجعل صاحب هذه الذات يصل لراحة نفسية وهدوء نفسي، وهو أمر ليس من اليسير الوصول إليه.

* حاول أن تكون قناعاتك عن ذاتك مبنية على قناعة ذاتية وليس من خلال كلمة تسمعها من غيرك.

* يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات ومهما كان المؤثر الخارجي.

* إذا كان الإنسان لا يتمتع باتزان روحي فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلى، ويتصرف بها، ويبني تفكيره من خلالها.

* توجد حقيقة في علم الميتافيزيقا تقول: إن الإنسان إذا فكَّرَ بطريقة صحيحة فإنه سيتكلم بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة فإنه سيتصرف بطريقة صحيحة، وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزنًا؛ مما ينتج عن ذلك شعوراً وأحاسيس متزنة وليست سلبية.

* اجتهد أن تصلح من علاقتك بالله؛ لأن ذلك له تأثير كبير على كل مجريات حياتك.

* أقل من 3% في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط؛ وبالتالي يعيشون في سعادة.

* خطوات التسامح:

1- الإدراك:

أولاً يجب على الإنسان أن يدرك أنه يجب أن يكون متسامحاً؛ فهذا الإدراك يمثل 50% من التغيير، فالإدراك يتبعه اتخاذ القرار بالتغيير.

2- الاستفادة من التجربة:

عليك أن تسأل نفسك بعد كل تجربة تمر بها: ماذا استفدت من تلك التجربة؟؟

3- الاحتفاظ بالمهارات:

إذا نجح الإنسان أن يحتفظ بمهارته في تلك التجربة فإنه سيتعلم شيئاً جديداً، وسينتج عن ذلك اختفاء للشعور والأحاسيس السلبية وهي الخطوة الرابعة.

4- التخلص من الأحاسيس السلبية.

5- الفعل:

وهو القرار بالتغير والتصريف بطريقة صحيحة؛ لأن التفكير وقتها سيكون منضبطاً.

* استعن بالله ولا تعجز.

* سَامِحٌ نَفْسِكَ، عَلَيْكَ أَنْ تَسَامِحَ نَفْسَكَ أَوْلَا لِيَسَامِحَكَ اللَّهُ.

* تَذَكَّرَ أَمْرًا أَنْتَ تَلُومُ نَفْسَكَ فِيهِ، وَحَاوَلَ أَنْ تَسَامِحَ نَفْسَكَ عَلَى مَا كَانَ مِنْكَ.

* عَلَيْنَا أَنْ نَسَامِحَ وَالِدِينَا وَنَعْلَمَ أَنَّهُمْ كَانُوا يَبْذُلُونَ مَا فِي جَهْدِهِمْ لِتَرْبِيتِنَا وَجَعَلْنَا أَفْضَلَ مِنْهُمْ.

* سَامِحٌ وَالِدِيكَ عَلَى أَيِّ مَكْرُوهِ حَدَثَ لَكَ مِنْهُمَا أَوْ مِنْ أَحَدِهِمَا.

* عليك أن تسامح أولادك وتغفر لهم ما كان منهم.

* لو بينك وبين أحد من أفراد عائلتك خصام أو سوء تفاهم فعليك أن تصلح فوراً من علاقتكما.. وتذكر أن خيرهما البادئ بالسلام.

* إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده.. لذلك كان عليه أن يغفر ويسامح غيره ممن أساءوا إليه.

* على الإنسان أن يسامح بشكل مطلق، وأن يلتمس دائماً لغيره الأعذار.

* سامح غيرك، واعلم أن لكل شخص عيوبه، فتقبل غيرك حتى يتقبلك الآخرون.

* اعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك.

* يجب عليك أن تجعل نفسك من الداخل شخصاً نقياً ثم تطلب بعد ذلك المغفرة من الله (تعالى)، وبهذا يبارك لك الله في جميع أعمالك.

* انتبه لما ترسله؛ لأنه سيعود عليك مرةً أخرى وبقوة، فإذا أرسلت حباً سيعود عليك حباً، وإذا أرسلت غضباً سيعود عليك غضباً.

* إن رضا الله (تبارك وتعالى) يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان في هذه الحياة.

* حاول أن تتعرف على أسماء الله الحسنى، ولو كل يوم نعرف اسماً، ثم تُطَبِّق ماترى أن الله (تعالى) يستحقه بهذا الاسم.

* عليك أن تحب نفسك وتقدرها، وتقول أنا أحب الهدية التي وهبني الله (سبحانه وتعالى) إياها.

* فَكَّرْ بطريقة عملية يمكنك بها أن ترد بعضاً من جميل والديك عليك.

* أَعْلَمِ أَحَدًا تحبه بأنك تحبه.

* إن طبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين. إذا كان الإنسان محباً من داخله للآخرين، ساعياً إلى مد جسور التواصل بينه وبين غيره؛ فإنه سيحب الآخرين وسيسعد بهم وسيبادلونه نفس الشعور. أما إذا كان الإنسان من داخله كارهاً للآخرين مُتَرَقِّباً منهم الزلات لا ينظر فيمن حوله إلا إلى الجانب المظلم من شخصياتهم؛ فهو لا يرى في غيره من الناس إلا كل ما هو سيء ومظلم فهذا الإنسان بلا شك سيكره من حوله أياً كانوا؛ لأن الكُره نابع من داخله وليس نتيجة لتصرفاتهم معه.

* حبك للناس نعمة من الله (تعالى) كما أن حب الناس لك نعمة أيضاً.

* على قدر عطائك لغيرك سيكون كرم الله (تعالى) لك.