

الفصل الأول

كنز اسمه الدرّاة

على قدر أهل العزم تأتي العزائم
وتأتي على قدر الكرام المكارم
وتعظم في عين الصغير صغارها
وتصغر في عين العظيم العظائم
المتنبى

obeikandi.com

تساءلت.. كثيراً كيف يمكن أن يتحكم الإنسان في إدارة حياته المتغيرة دائماً والتي قد لا يملك أمامها الكثير من الخيارات؟، خصوصاً ولأننى كنت أفقد السيطرة و التحكم ببعض الظروف التى لا أملك عليها سلطان، فهناك صعوبة تكمن دائماً فى المستجدات التى تطرأ على الحياة بشكل مستمر وتكون فى غالبها صعبة ومرهقة ومتعبة للنفس، لأنها تتطلب منى التفكير الدائم فى كيفية الحصول على فرص حياتية أفضل بأقل الخسائر والمتاعب، لذا يفضل الكثير منا فى مواصلة الحياة بطريقة طبيعية بعيدة عن المشاكل النفسية التى تظهر مع كثرة التعقيدات وقسوة الظروف المحيطة.

لكل إنسان منا نظرتة الخاصة تجاه الحياة، فهناك من يرى الحياة باسمه جميلة لأنه شخص متفائل طموح وهناك من يراها كثيبة قاسية ومعقدة ولا تستحق النضال لأنه شخص متشائم، وهناك من لا يراها بأى شكل لأنه يعيشها هكذا كما هى لأنه سلبى وبارد تجاه أحداثها وظروفها، لذا تتفاوت درجات التحكم فى إدارة الحياة بينما قد ينجح البعض ويسعد ويفشل البعض ويشعر بالتعاسة.

إن إدارة الحياة تحتاج إلى مهارة وقدرة عالية من القوة والإرادة، لأن الحياة أشبه بالفرس الجامحة التى تحتاج إلى الترويض كى تصبح مطيعة منقادة خلف صاحبها، فكى تروض الظروف المحيطة بك لتتأشى مع ما تريده أنت عليك أن تكون قوياً صابراً، قادراً على التحكم بكل الأحداث الصغيرة والكبيرة التى تباغتك، وذكياً فى التعامل معها، بحيث أنك تفرض خططك مستغلاً كل الخيارات المفتوحة أمامك، ولكن المهم أن تجعل خططك ملائمة للواقع لا أن تكون مستحيلة وصعبة

الحصول، فالواقعية أهم أسباب الحصول على السعادة لأنك ستكون فاهمًا وضعتك ومقتنعًا بكل ما فيه، وعلى ضوء ذلك ستتعامل بقدراتك وعلى حسب معطيات الحياة من حولك على مجابهة الحياة بكل الوسائل الممنوحة.

إن أجهل ما في الحياة ظروفها الصعبة والتي تجعلك دائمًا متحدثًا محاربًا تتذوق الفشل مرات والنجاح مرات، واعتبر الظروف الصعبة هي ملح الحياة والذي بدونه لا يكون للحياة، طعم لذا لا بد أن تحمل في ذاتك روح التحدى للوصول إلى أهدافك وطموحاتك وتطلعاتك المعقولة طبعًا والتي قد تشمل كل متطلبات الحياة الإنسانية والمادية والمهنية وما إلى ذلك.

إذاً عليك أن تسأل نفسك الآن وأنت تقرأ هذه السطور ما مدى تفوقك في إدارتك لحياتك؟ هل أنت مستسلم أم مناضل؟ ما الذى تريده اليوم وغداً؟ وما الذى ستفعله للحصول على ما تريد؟! وهل أنت قوى أمام نفسك والحياة أم لا؟ ما نسبة التحدى في داخلك؟ هل أنت واقعى أم لا؟ والأهم هل لديك أهداف وضعت لها خطط مرنة قابلة للتعديل والتطوير أم لا؟ .

إن الكفاح الإنسانى فى بناء الحياة متعة تحتاج إلى كثير من الصبر والقوة، وجميعنا مناضلون فى هذه الحياة، أنا وأنت وهى، جميعنا نسعى لأن نتذوق السعادة ونعيشها، ولكن لكل واحد منا طريقته وأسلوبه وقدراته، وجميعنا تذوق طعم الفشل ونتألم ولكن الحياة مستمرة، وعلينا أن نحصل على النجاح، على شيء من السعادة فى كل شيء، فالحياة قصيرة وإذا لم نتحكم بها ونأخذ منها ما نريده نحن باجتهادنا وبضالنا لن نحصل على شيء، فما من شيء يأتى على طبق من ذهب للجميع، وعلينا أن نعى ذلك جيداً.

أعترف أنني عانيت كثيرًا كى أتحكم فى إدارة حياتى ولكنى ومع كل ذرة تعب كنت أفكر فى الغد، بدأت من الصفر، لا من تحت الصفر وها أنا أحاول أن أصعد إلى أحلامى بطموح، رغم العقبات التى لا تضايقنى ولكنها تتعبنى فقط، لأنى مؤمن بأنه لن يأتينى أى شيء لم يقدره الله تعالى لى، قال الله عز وجل ((قل لن

يصيبنا إلا ما كتب الله لنا))، وأيضًا لأننى واقعى جدًا فى حياتى رغم بعض المصاعب ، وأتصور إيمانى وواقعيتى هى التى ساعدتنى كثيرًا كى أعرف أين أنا، وماذا أريد، وإلى أين، وكيف؟.

الحياة جميلة ولو كانت مرهقة وتستحق أن نناضل فيها لنسعد بأى شيء ولو كان حلم على وسادة .

الكنز أمام عينيك فهل تراه !!

الكنز أمام عينيك ، وتحت قدميك ، وبين يديك ، وهو طوع أمرك، ورهن إشارتك، ألسنت تراه؟ ألا تبدو لك كنوزه المتنوعة؟ ألا تغريك ثروته الغالية؟ انتبه... ألا تبصر ألم يتكرر هذا المشهد أمامك كثيرًا؟! إنه مستودع ثروات... إنه كنز الإرادة والتصميم والبحث عن إثبات الذات مهما كانت المشبطات والظروف المحيطة

ولا بد للإرادة القوية أن يتوفر لها الهمة العالية والصبر الجميل وتتوفر لأصحاب النفوس العالية التواقة للإنجاز والنجاح ، ولعل خير دليل على ذلك وجناه من همة وصبر الهاء المسلمين الذين استطاعوا تحقيق أعمال أشبه بالخوارق ولذلك لهم وقفة علنا نعتد ونعود إلى مجدنا القديم

فقد استطاع علماء المسلمين أن يفكوا القيود الروحية الجامدة التى عطلت حرية البحث العلمى خلال العصور الوسطى، وبلوروا حرية البحث العلمى بوحي من تعاليم دينهم الحنيف الذى يحث على الدراسة والتفكير، على عكس ما كان يحدث فى أوروبا التى كانت تعذب العلماء وترغمهم على الأفكار العقيمة. لقد كان الخليفة المأمون يدفع للعلماء وزن ما يترجمونه ذهبًا، كما شمل الخلفاء المسلمون دور العلم والمعرفة بالرعاية والاهتمام⁽¹⁾.

(1) استفدت كثيرا من كتاب دكتور أنور محمود زناتى ، فن كتابة الأبحاث والذى أفرد فيه بحثًا خاصًا عن تاريخ البحث العلمى ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٧ م .

ويشهد استقراء تاريخ الفكر البشرى بأن علماء الحضارة الإسلامية كانوا أسبق من الغربيين إلى نقض منطق أرسطو النظرى وإتباع المنهج التجريبي قبل بكون بعدة قرون^(١) فقد استطاعوا أن يميزوا بين طبيعة الظواهر العقلية الخالصة من جهة، والظواهر المادية الحسية من جهة أخرى، وفطنوا إلى أن الوسيلة أو الأداة التي تستخدم في هذه الظواهر يجب أن تناسب طبيعة كل منها، ويعتبر (ابن تيمية)^(٢) من أوائل العلماء المسلمين الذين نقدوا منطق أرسطو الصوري حيث هاجمه بعنف في كتابه (نقد المنطق) ودعا إلى الاستقراء الحسى الذى يصلح للبحث فى الظواهر الكونية ويوصل إلى معارف جديدة.

من هنا يمكن لنا أن نؤكد أن قوة الإرادة خير منهج لإنجاز أشياء غير متوقعة وتكشف عن القوة الكامنة داخل الإنسان وعلينا أن نتأكد أن أصحاب الإنجازات سواء فى الشرق أو الغرب هم من البشر وكما يقال فى مصر "كلنا أولاد تسعة"

فإذا نظر الفرد منا إلى عالم أو مفكر أو مبدع للأسف نجدة يصاب بالإحباط ويقول إذن أنا فاشل !!! لا هذا أول طريق الندم ، والضعف الذى يصيب البعض يكمن فى أن الشخص لا ينظر الى الجانب المضى فى شخصيته بل ينظر نقاط الضعف، وبذلك تضعف همته وإرادته إلى التطلع إلى غير ذلك ، ومن منا بشرًا منزها أو كامل الصفات

الإبداع المدفون

تحمل لنا الرواية التالية مثالا على الإبداع المدفون لدى كل فرد منا فقد كان الإمام مالك رضى الله عنه يطلب العلم على يدى والده أنس وكان أخوه عبد الله يطلب العلم كذلك على يدى والده ، لكن الإمام مالك رحمه الله كان منشغلاً بشيء

(١) من أسف نجد من بيننا من يشكك فى تلك المعلومات التى اعترف بها علماء الغرب أنفسهم !!
(٢) فيلسوف وفقيه حنبلى تركى (١٢٦٣-١٣٢٨م). ولد فى حران فى تركيا ثم هاجر مع اهله وهو فى السابعة الى دمشق . كان أبوه فقيها مشهورا ، عمل مدرسا بالجامع الكبير فى دمشق ، وتبعه ابنه تقى الدين فعمل فيه هو أيضا . وقد زار ابن تيمية مصر ودرس فيها ولكنه رجع الى دمشق وتوفى فيها.

يلهيهِ عن اللحاق بركب أخيه في الطلب ، لقد كان منشغلاً بتربية الحمام ، وذات يوم والإمام مالك يُسمع ما حفظه على أبيه فوق الخطأ منه مراراً ولم يتقن الحفظ هذه المرة ، فقال له أبوه كلمة أيقظت الإرادة في نفسه ، قال له يا مالك لقد شغلك الحمام عن الحفظ ، هذه الجملة غيرت حياة الإمام مالك فقد أيقظت إرادته وعزيمته وهمة لطلب العلم حتى أصبح إمام الدنيا في الفقه والحديث .

إذن لابد من نفص غبار الأوهام وارتداء رداء قوة الإرادة وبعزيمة تنهاوى معها كل العوائق وسوف ترى نتيجة تبهرك بفضل الله تعالى .

ولابد وأن نتأكد أنه لا يستوى رجلان يعملان عملاً واحداً لكن أحدهما متقن والآخر مفرط متهاون ، الكل يعمل لكن شتان بين العاملين ، وأتذكر في هذا المقام قولاً رائعاً للإمام ابن القيم رحمه الله عندما وصف رجلين في الصلاة يصليان بجوار بعضهما أحدهما متقن خاشع في صلاته والآخر مفرط قد خرج بفكره عن الصلاة ، قال الإمام رحمه الله فأحدهما قلبه معلق بالعرش والآخر قلبه معلق بالحش - بالقاذورات - ، الأول المتقن كان موفقاً لإرادة قوية قادت به إلى مقصده الأسمى ، أما الثاني فضعفت عزيمته ، فصلى صلاة بلا روح وهو قادر على أن يفعل ما فعل الأول ، فالإتقان في العمل متيسر متى ما بحثت عن مظانه وسلكت طريقه وكانت إرادتك تبعاً للتوكل على ربك .

هناك قصة تروى لملك من ملوك الشرق الأقصى هذا الرجل كان لا تأتيه السعادة إلا إذا شرب كأساً من بوله الخاص ، وتمضي الأيام ويتناقل الناس الخبر ، فيأتيه كبير وزرائه ليساره ويناصحه ، فيعزم على ترك هذه العادة القبيحة ولا يستطيع فيجمع الأطباء والحكماء ليأتوه بالدواء ، وكأن داءه بلا دواء ويخطئ الكل ويصيب واحد منهم الهدف ويصل إلى الحل ويطلب من الملك الوعد بالتنفيذ وكل في اشتياق إلى معرفة الدواء فيعلنها ذاك الطبيب الحكيم ، للملك إنك تحتاج فقط إلى عزيمة من عزمات الرجال ، نعم فقط لا يحتاج إلى أكثر من ذلك إرادة قوية تحطم أغلال تلك العادة القبيحة .

ومن الآن وقبل أن تفتّر عزيمتك وتضعف إرادتك ضع لك هدفًا أو أكثر فأن تكون إرادتك قوية معناه: أن تريد شيئًا وتقرر اختياره وتصر على تنفيذه حتى النهاية. أن تقلع عن التدخين، عن الخمر، عن النسيمة.. تريد ذلك وتنتقل من مجرد الرغبة إلى الإرادة ومن الأداة إلى التطبيق أى الاستمرار ومواجهة الصعوبات وتذليلها والمضي في ذلك حتى النهاية!

وعلماء النفس في ذلك يقولون لكى تكون لك إرادة قوية يجب أن تدرب نفسك عليها ابتداء من الأشياء الصغيرة ثم الكبيرة. وأن تكون إرادة الخير أو السلام أو التوافق هى البداية. وليس من التربية الصالحة أن تبدأ بإرادة الشر وإيذاء الآخرين ونفسك أيضًا..

ويروى الدكتور عاطف بصاص تجربته مع الإرادة قائلاً:

" في السنوات الماضية وخلال فترة عملى الطويلة في مجال الجراحة العامة ، وجراحة المناظير، و زراعة الأعضاء، كنت دائماً وأبداً أطمح إلى تطوير مستوى الجراحى وإدخال التقنيات الجراحية المتطورة. وقد كان لى والحمد لله السبق في إدخال وتطوير جراحة المناظير للتخلص من السمّة سواء للمستشفى الذى أعمل به أو للمستشفيات الأخرى التى ساعدت في بناء خبراتها في هذا المجال.

فكرت في أن أقوم بإجراء العمليات الجراحية لمعالجة السمّة عرفت أننى أسير ضد التيار وضد ثقافة مجتمع بأكمله، ولكنى أصررت على المضي قدماً في هذا المجال، لأننى عرفت أن هذا الباب سيظل موصداً في وجه الجميع إن لم يتشجع أحد ويقوم باقتحامه وإخراج من خلفه إلى النور، لأننا للأسف دائماً نختبئ ونخبئ إنكسارتنا خلف الأبواب الموصدة، وسياسة الأبواب الموصدة هى تركه مزمنة نتوارثها للأسف جيلاً بعد جيل وهى التى حدّت من تقدمنا كشعوب وأمم، أقصيت فكرياً من هذا العالم وأصبحت متلقية فقط.

بدأت وكانت البداية خجولة .. الجميع متخوف .. الجميع يحاول أن يثبط من معنوياتى، الجميع يحاول إخافتى من العواقب ، ولكنى أصررت على الاستمرار لأننى كنت أرى الهدف.

كما أننى التصقت بمن أجريت لهم العملية ، وعاشتهم ورأيت كيف تغيرت حياتهم بل كيف بدأ يشعر بعضهم بأنه ولد من جديد، وبأن الحياة فتحت ذراعيها له من جديد.

ميادين الحياة :

هناك ثلاثة ميادين أساسية يخوض فيها الإنسان حياته، وهى :

- ١- العمل .
- ٢- المنزل .
- ٣- الحياة الشخصية .

ونجد من الأشخاص ما بين مسيطر على أحد هذه الميادين، ومن النادر أن تجد من يسيطر على ميادين الحياة الأساسية، لذا على المرء أن يتأقلم ويتكيف مع حياته بما يشبه البهلوان الذى يبقى بعض الكرات فى الهواء مع سيطرته على جميع الكرات.

الضلع بأكثر من طاقتك :

يتحمل البعض العديد من المسؤوليات فى آن واحد بطيبة خاطر، وذلك لإدراكهم على إتمام هذه المسؤوليات بشكل صحيح، قد يكون هذا الوضع غير عادل بينما البقية يتحملون مسؤوليات بسيطة أو ربما أنك غير قادر على قول (لا) أو ربما تسمح لغيرك بالاعتماد عليك بشكل مستمر، يبقى كل ما قيل مقبولا، لكن هذه المسؤوليات قد تزيد عليك بشكل يمنعك من إدارة شؤونك بنجاح، لذا اسأل نفسك، هل أنا ملزم بهذه المسؤوليات؟ قد تظن أن الآخرين يتوقعون منك العطاء دائما، ولكن عليك أن تقرر قبول هذه المسؤوليات أو رفضها.

التعود على نمط ما :

إن التعود على نمطية معينة وثابتة وروتينية تعطيك شعورا زائفا بالأمان، فقد تشعر بأنك مشغول وأنك تبلى بلاء حسنا، وخصوصا فى الأشياء التى تعودت على القيام بها، ولكن هذا لا يعنى بالضرورة أنك ناجح ومنتج، هذا النوع من النمطية

يجعلك غارقاً في بحر الروتين، وتعيقك عن التكيف مع أى تغيير يساعدك في إدارة شؤون حياتك بشكل أفضل.

التأقلم دون المستوى المطلوب :

قد تشعر أنك غير قادر على تنظيم أمورك بشكل أفضل؛ لكونك مشغولاً فوق العادة مما يجعل مستوى التنظيم الشخصى لديك دون الحد المطلوب، وإن توهمت أنك تتقدم خطوة فإنك تتراجع عدة خطوات، وهذا لا يعد تقدماً؛ لأنك إذا لم تنظم أمورك فليس من السهل أن تنجز أى عمل، لذا عليك بما يلي:

- (١) استفد من عمل أى مجهود لتنظيم أمورك.
- (٢) قرر ما الذى تريد أن تقوم به والأهم لك.
- (٣) الأمور المفروضة عليك والأمور التى تفرضها على نفسك.

الوقوع تحت ضغط ما :

عند إحساسك بأنك غير قادر على شؤون حياتك بشكل سليم، فهذا يعنى أنك تقع تحت ضغوط معينة قد تكون غير معروفة لديك، جعلت العمل يخرج عن سيطرتك. بيد أن هناك ضغطاً صحياً بل ومطلوباً وهو الضغط الذى يدفعك للنجاح والإنجاز، وإنما نقصد هنا ذلكم الضغط الذى يمنعك من إنجاز أمورك بنجاح وإليك بعض الإشارات التى تدل على الضغط :

- ١ - تقديم الأعذار المستمرة لتخلفك عن إنجاز الأعمال فى الوقت المحدد.
- ٢ - عدم القيام بأعمال إضافية كنت تخطط القيام بها، وذلك لشعورك بالتعب الشديد.
- ٣ - كونك شديد الحساسية وحاد المزاج بشأن أمور تافهة لم ترعجك فى السابق.
- ٤ - نقص حماسك المعتاد والذى يشتعل حيوية.

هذه الدلائل تشير إلى حدوث ضغط فتدفعك إلى تصرفات غير معتادة منك، وقد تدرك مستقبلاً أنك متعب ليس من العمل، بل من الضغط الناتج هو السبب فى هذا الاجتهاد والتعب.

شروط إدارة الحياة :

لا يستطيع احد فينا ان يدير حياته إلا من خلال الشروط الآتية :

- ١- أصيغ الأهداف التي أريد أن أحققها وأنفذها .
- ٢- أن اعرف النظام التمثيلي لدى ولمن التعامل معهم .
- ٣- معرفة كيف احصل على ما أريد في حياتي .
- ٤- التخطيط الزمني (أسبوعى ، شهري ، سنوى) لإنجازاتي ومتابعة تطوير ذاتي .
- ٥- إدارة الوقت .
- ٦- تحديد رسالتى فى هذه الحياة .

كيف استطيع أن أطبق شروط إدارة الحياة ؟

سواء كنا طلابا أو موظفين أو حتى رجال أعمال .. فإن متابعة الحياة اليومية قد تصيبنا بالتشتت وعدم التركيز .. فالعالم اليوم يحوى الكثير من الملهيات والكثير من المشكلات .. أحيانا نغرق فى مشاكلنا حتى لا نستطيع التفكير .. أو نغرينا الفرص من حولنا فنعيش أحلام اليقظة ونفقد التركيز .. هذه هى الحياة .. ونحن كمسلمين لنا أهدافنا والتي لا سبيل لنا بتحقيقها إلا عندما نكون فى كامل تركيزنا حتى لا نضيع !

إن هذا الموضوع يشبه رجلا يعانى من ضعف فى بصره فمتى ما أراد أن يدقق فى شيء ما اضطر لأن يشدد تركيزه حتى يراه .. فذهب إلى طبيب ليفحص نظره فوصف له نظارة .. وعندما لبسها صار يرى الأشياء بوضوح .. فلا يحتاج إلى مزيد جهد من تركيز ... فهنا أصف لك النظارة حتى تبقى مركزا طوال الوقت واضح الرؤية والهدف دائما !!

أولا .. التخطيط ..

ولكى تخطط فإن هناك ثلاثة أمور سهلة لإنجازه :

- ١- اجعل أعمالك اليومية متابعة لأهدافك .. وهنا تجدر الإشارة إلى وجوب كتابة الأهداف .. وإلا ستكون مضیعة للوقت !

٢- اجعل تخطيطك اليومي قبل بدئك بالعمل .. ويشير المختصون إلى أن أفضل الأوقات للتخطيط هو الليلة التي تسبق يوم العمل وذلك لإعطاء العقل الباطن الوقت الكافي لهضم جدول الأعمال ..

٣- صف لاثحتك بحسب الأولوية .. إذا كانت اللائحة طويلة فقم بعمل أبرز ٥ أولويات واحرص أن يكون واحدا منها على الأقل يخدم أحد أهدافك بشكل مباشر بحيث لا تكون جميع اللائحة للأمور الطارئة فقط !!

* لا تنس أن تجعل في برنامجك شيئا من المرونة .. حتى تتمكن من إدارة وقتك بشكل أفضل!

ثانيا .. المسألة ..

اسأل نفسك خلال اليوم الأسئلة التالية :

- هل ما أقوم به الآن يخدم أحد أهدافي ؟ إذا كانت الإجابة نعم فتابع تركيزك في العمل .. وإذا كانت لا .. فحاول أن تعود إلى تركيزك !

- هل طاقتي للعمل كافية ؟ تناول مأكولات خفيفة وخذ قسطا من الراحة - لنقل ٥ دقائق - لو شعرت بالتعب ... !!

- ما الذى يلهينى الآن ؟ تعرف على ما يلهيك وتخلص منه .. إذا كانت هناك ملهيات !!

ثالثا .. جزء أهدافك على مهام :

بحيث تستغرق كل مهمة ٣٠ - ٥٠ دقيقة فإذا تحقق الهدف فيها ونعمة .. وإلا تمهها في مهمة أخرى في يوم آخر إن شئت .. فبهذا تكون أهدافك دائما حاضرة وحيوية ..

رابعا .. استخدم (الفلتر) للمهام الغير ضرورية والتي تعتبر طفيلية على مهامك

بحيث انك تزيل طفيليات المهام وان تحاول التخلص منها ، حتى لا يضيع

وقتك على أمور تافه وتعتبر من معوقات تقدمك لإدارة حياتك مثل المكالمات الغير هادفة والجلسات والرحلات العشوائية .

خامسا .. نوع في سماعك .. نوع في قراء القرآن .. ونوع في نوع الموسيقى التي تسمعها (الأناشيد) فإن لها أثرا مريحا على النفس ..

سادسا .. حافظ على ترطيب جسمك بوضع قارورة ماء في متناول يدك .. أثناء عملك أو أداء مهامك

سابعا .. اجعل مكتبك نظيفا ومرتباً .. لأن الفوضى تشتت الذهن .

ثامنا .. احرص على الجلوس بوضعية جيدة وعلى كرسى مريح .. وإلا ستشغل بجلستك عن هدفك .

تاسعا .. غير نظرتك للأمور من حولك .. في بعض الأحيان تقوم بأمور لا نميل إليها بطبيعتنا .. فلنحاول تغيير صورتنا الذهنية عنها وننظر إلى أفضل ما فيها .

عاشرا .. قرر نجاحاتك لفظيا .. وذلك بأن تتلفظ بإنجازك كأن تقول : اليوم حققت! وتسميه ..

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك إلى الأسباب الجالبة للهو والحزن واستعن بالراحة واجمع النفس على الأعمال المهمة.

احسن الأعمال في الحال وتفرغ في المستقبل لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمعت عليك بقية الأعمال السابقة وأضيفت إليها الأعمال اللاحقة فتشدد وطأتها فإذا تفكيراً وقوة عمل عليك أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشدد رغبتك فيه فإن ضد هذا يحدث السامة والملل والكدر واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة فما ندم من استشار وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله فإن الله يحب المتوكلين :

استخدام الألم والمتعة بدلاً من السماح للألم والمتعة

إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تحسن استخدام قوى المتعة و الألم داخلك
يقول أنطوني روبرت: 'إن سر النجاح هو أن تتعلم كيف تستخدم الألم والمتعة بدلاً من
السماح للألم والمتعة

باستخدامك فإن فعلت فإنك ستتحكم في حياتك وإلا فإن الحياة هي التي
ستتحكم فيك

فإذا قمنا بربط أى سلوك لنا وبين الألم الشديد فإننا سنتجنب الإقدام عليه بكل
ما لدينا من قوة أما إذا فشلنا في توجيه ما نربطه بالألم والبهجة فإننا نعيش حياة لا
ترتفع عن مستوى حياة الحيوانات.

و هذا رجل يحكى لنا عن نفسه فيقول: 'لقد وهبني الله تبارك وتعالى خلقة جميلة
و كنت رشيقاً لا بالسمين ولا بالنحيف ثم أصبت بذبحة صدرية كما يصاب بها كثير
من الأطفال وكانت أمي تعطيني دواءً لعلاج هذه الذبحة ولكن كان لهذا الدواء
أثر في زيادة وزني فبدأ وزني يزيد بشدة حتى أصبحت أمي تعاتبني على زيادة وزني
ولكني كنت أظن أن شكلي حسن ولست في حاجة لإنقاص وزني ولكني كنت على
فترات متباعدة يصيبني الألم من هذا الوزن الزائد فربما يعيب على بعض أصدقائي
ويصفوني بالبدانة كما أن أمي كانت تلقبني بالفيل من شدة وزني فبدأ الألم يزداد
عندي من هذا الوزن الزائد ولكني ما زلت على ظني أنني لست في حاجة لإنقاص
وزني فذهبت إلى الطبيب لكي يضع لي برنامجاً غذائياً أتبعه وتكرر هذا الموقف عدة
مرات فذهبت إلى أكثر من أربعة أطباء أشعر بالألم من وزني الزائد ولكني على
يقين أنني هكذا أفضل وإلى اليوم وأنا لم أستطع إنقاص وزني وأشعر بالندم أنني لو
صبرت لاستطعت أن أتبع هذا البرنامج الغذائي هذا حال الكثير فقد يتخذ أحدها
قراراً بالتغير ولكنه مؤقت فيتمسك بنظام غذائي لبعض الوقت ولكن سرعان ما
يشعر بالألم من جراء هذا النظام الغذائي الصعب فيفشل و يعود إلى ما كان عليه
وبذا فإننا نحل المشكلة مؤقتاً لأننا لم نصل إلى سبب المشكلة وبالتالي فإنها ستعود إلى

السطح. المشكلة في غالبتنا أننا بنى قراراتنا حول ما سنفعله على ما سيسبب لنا الألم والمتعة على المدى القصير وليس على المدى الطويل. غير أننا لكي ننجح فإنه يجب علينا أن نكون قادرين على تخطيط جدار الألم قصير الأجل لكي نحقق المتعة طويلة الأجل فإن الذى يدفعنا ليس الألم الفعلى بل خوفنا من أن شيئاً ما سيؤدى للألم وليست المتعة الفعلية هى التى تدفعنا بل اعتقادنا بأن القيام بأفعال معينة سيؤدى للمتعة. 'فالذى يدفعنا ليس الواقع بل مفهومنا للواقع'. وبالتالي فبداية التغير هو بأن يكون لدينا من القوة الكافية من السعادة والألم و التى تدفعنا إلى الأسباب الحقيقية للسعادة على المدى البعيد و تبعد عنا الألم الحقيقى على المدى البعيد.

تدريب عملى:

والآن هيا بنا لتدرب على تغيير أنفسنا بصدق:

١- سجل أربعة أفعال يجب عليك اتخاذها وكنت ترجئها مرة بعد أخرى: كإنقاص الوزن، المحافظة على صلاة الفجر، ترك معصية مصر عليها كالتدخين، فعل شئ تسعى دائماً إلى تأجيله .

٢- سجل تحت كل من هذه الأفعال الإجابة على الأسئلة الآتية:

لماذا لم تتخذ الإجراء المناسب ؟؟

ما هو الألم كنت تربطه فى الماضى باتخاذ هذا الإجراء ؟؟ .

الإجابة على هذه الأسئلة ستساعدك لتدرك بأن ما منعك من القيام بهذا الفعل هو أنك ربطت بينه وبين التعرض لألم أكبر إذا قمت بهذا الفعل. كن صادقاً مع نفسك .

٣- سجل المتع التى استمتعت بها فى الماضى نتيجة للانغماس فى هذا الموقف السلبي.

أنى كنت أتمتع بأكل أى شئ كنت أتمناه صبح نومي متواصلاً فلا أقطعه بالقيام إلى صلاة الفجر أشعر بالهدوء عندما أتناول سيجارة واحدة .

٤- سجل الثمن الذى سيكون عليك أن تدفعه إن لم تحدث تغييراً الآن:

سوف يتسبب الوزن الزائد في كثير من الأمراض '

التدخين يؤدي إلى السرطان '

الإمتاع عن صلاة الفجر سبب في عدم دخول الجنة

٥- سجل كل المتع التي ستتعلم بها بعد قيامك بكل هذه الأفعال اعتبارًا من هذه اللحظة:

- أشعر بالراحة النفسية عندما أحقق ما كنت أسعى إليه

- أشعر بالقوة أنني أملك إرادة قوية

إن فائدة هذا التمرين أنه سيكشف لك تلك الأوهام التي كانت تدفعك للأفعال السلبية وتمنعك من الأفعال الإيجابية كما أنه سيعرفك بالأسباب الحقيقية للسعادة والألم وبالتالي سيقظ فيك هذه القوة الدافعة للفعل الذي تريده، و حتى تنجح في هذا التدريب تحتاج أن تقنع نفسك حقيقة بهذه الأسباب الحقيقية للسعادة والألم و أن تشعل في نفسك الحماس الداخلي من خلال شدة الاقتناع بهذه الأسباب التي تدفعك للعمل .