



كيف تصادق خوفك وتتحدى بالشجاعة؟

الخوف مشاعر صديقة لحمايتنا، وتكون أروع شعور عندما نعرف كيفية التعامل معه

بقلم

عبدالله العثمان

www.abdullao.com



اهداء

أهدي هذا الكتاب للقلوب الخائفة التي تحمل بداخلها بذرة الشجاعة

شكر

هذا الكتاب لم يتم بمجهود فردي وإنما أعانني عليه عدة أشخاص من تعديل وملاحظات، وابدأ بالشكر لوالدتي العزيزة فملاحظاتها القيمة واطافة التعديلات على الكتاب، كما أشكر أخي العزيز راشد بن ساحوه على اضافاته، وأواصل الشكر لأخت نادية أبوبكر وختام العمالي لجهدهم المبذول في الكتاب، أسأل الله لهم التوفيق والأجر والثواب.

قبل البدء

كتبت هذه الخواطر عن الخوف ومصادقته منذ 10 سنوات تقريبا، وبصراحة لم أكمل مشروع الكتاب ولكنني عندما عدت له وجدت فرائد ربما يستفيد منها إنسان، صيغت بأسلوب مبسط على شكل خواطر، وقمت بتعديلها وتهذيبها، وقررت وضعها في الانترنت مجانا لمن يرغب بالاستفادة، أسأل الله قبول هذا العمل والنفع منه.

انطلق

العديد من الناس يعتقد أن الخوف مقصور على الخوف من الحشرات ومن التحدث أمام الجمهور ومن الأماكن المرتفعة لكنني إكتشفت أنه معنى أعمق فهو يعني أنك غير مستعد أو غير قادر على مواجهة هذا الأمر وعندما تقول أنك قادر على مواجهة الأسوأ أو مستعد له فإنك ستتخلص من هذا الخوف..

إن الخوف من الأمور الخطيرة عندما يتحكم بنا .. إنه كالتمساح بلا أسنان.. مرعب لكنه لا يؤدي .. أحيانا نسجن أنفسنا ونحرم أنفسنا من المتع الكبيرة بداعي الخوف .. لقد إكتفينا من الخوف ... أكل من صحتنا ومتعتنا وعلاقتنا.. وأن الأوان لنقول له كفى لقد أدبت رسالتك وأن للمارد الداخلي أن ينطلق.. وأن الأوان لأمنياتنا أن تتحقق ..أن الأوان لأن تستبدل الخوف بالشجاعة والجرأة والقوة.. الخوف لا تعرفه ولا يشكل ضغط كبير في حياتك فهو السجن الخفي ولكنك إن عشت فيه فستفقد معنى الحياة وستنسى المارد الشجاع الذي بداخلك ..أدعوك الآن لقراءة هذا الكتاب لمصادقة خوفك والعيش برضى وحب وسعاده.



تساؤل

كيف لك ان تخاف من أمر لم تجربه .. معظم الأشياء التي اخبروني عنها أنها مخيفة جربتها فإذا هي متعة من متع الحياة .. أكثر الناس تخاف وهناك القليل من الشجعان .. لا تستمع لأحد وإنما إتبع قلبك .. لاحظ أن الطفل لا يخاف .. إنه على الفطرة وأبواه يخوفانه .. أصبحت كلمة "لا" أكثر من "نعم" .. والخوف هو السائد .. أصبحت الناس تؤمن بالجن أكثر من الملائكة ..

سمعت إنتقادات عن أشخاص فلما خالطتهم وجدتهم أحق الناس بحسن الصحبة لا تصدق الخائفين إنما إكتشف الحقيقة بنفسك وكن شجاعاً وبادر لإسعاد نفسك .. كن جريئاً ولا تخاف في الله لومة لائم والحياه تجارب، وكل تجربه فيها سعادته، وإن لم تسعد في تجربته فهي ممهده للتجربه التي تليها والتي باذن الله سوف تسعد بها.

كلما زادت تجاربك وتحدياتك كلما سعدت اكثر واكتشفت اكثر وتطورت اكثر. وليس كلامنا هذا معناه ان السعاده في مصادقة الخوف بل السعاده في القلب ولكن ننميها بمصادقة خوفنا، جرب وصادق خوفك وسوف تنعم بالنتائج الايجابية .

ابحث عن خوفك

كيف تعرف الخوف من وجهة نظرك ؟

هل الخوف شعور دائم معك ؟

هل الخوف إحساس أم صوت أم منظر في حياتك ؟

مما تخاف ؟

ولماذا تخاف ؟

ولماذا تريد أن تتحرر من خوفك ؟

اجلس جلسة هادئة مع روحك واستمع فيها لنفسك وحاورها وتناقش معها فحوار النفس مما يخيفها يساهم في القضاء على الخوف.

غشاء الخوف

الخوف غشاء وزجاج يبعدنا عن قدراتنا ويبعدنا عن خطتنا في الحياة وما خلقنا لأجله .. إن أغلب مخاوفنا لا تتحقق ..

تخيل أحد الأيام أخبرت أخي أن يرافقني للسباحة فتردد وأخبرني أن مزاجه غير جيد اليوم ، فأفنعته بكل الوسائل فذهب معي واستمتع بالرحلة البحرية وأحب هذه المتعة .. فلو أنه صدق خوفه لحرم من هذه المتعة ..

وأنا كذلك كنت أقوم بتأجيل الإلتحاق بدروس السباحة، إن التردد خوف .. خوف من الإلتزام خوف من التعب .. خوف طفولي وما إن بدأت الدروس لم أتوقف حتى في أيام البرد في الشتاء .. علينا أن نجرب .. نبادر .. نكسر الخوف .. ضع قائمة بـ 10 أشياء تؤجلها وتأكد أن الخوف يعيقك .. إعملها وتابع عملك رغم خوفك .. اكتب بجانب هذه القائمة النتائج الايجابية المترتبة على انجاز القائمة لتدفع نحو النجاح ومصادقة خوفك، وثق إنك ستجد في نهاية القائمة بعد ممارستها أنها من أحب الأمور لقلبك .

إذا كان يؤذيك حر الصيف ويبس الخريف وبرد الشتاء

ويلهيك حسن زمان الربيع فأخذك للعلم قل لي متى؟

الخوف طبيعي

الخوف إرسال الإدرينالين للجسم ليستعد ليتأهب ليتحفز الجسم .. الخوف شيء طبيعي .. يقول إنتوني روبنز (أنا أستمتع بالإدرينالين قبل المحاضرات لكي أعطي بحماس وقوة) وجون جري يقول تخلصت من خوفي بعد أن إن سمعت عن أحد المحاضرين يتقياً قبل المحاضرة من قلقه فأدركت أن الخوف شيء طبيعي .. والخوف دليل على أنك مهتم ومتحمس، عديم الإحساس وحده الذي لا يخاف، لا تكن مثله ولا تكن كالذي يتقياً قبل المحاضرة، كن وسطاً بمعنى متى ما أنتك الأفكار المخيفه جاهد نفسك ببعض التأكيدات الايجابيه، أنت في خوفك تواجه شحنات عاليه من الادرنالين، فاستخدمها بشكل ايجابي بتأكيدات ايجابيه بدل الرسائل والتأكيدات السلبيه..

عندما تبدأ يذهب الخوف

طلب مني تلاوة القرآن الكريم في إحدى المناسبات الرسمية بحضور من كبار الشخصيات ولفيف من الصحافة ووسائل الإعلام، فامتألت بالرهبة والخوف وطبقت كل تمارين التنفس وتهدة النفس .. إلا أنها لم تقف وظل خوفي وهذا الموقف لا يحتمل الإرتباك أو الخطأ .. لكن الشيء الغريب أنه عندما بدأت بالتلاوة زال الخوف وكلما قرأت أكثر كلما حسن صوتي وزاد التأثير.. فأكنتشفت هذه القاعدة وهي أنه بمجرد أن تبدأ العمل فإن خوفك سيزول .. وأفضل طريقه للتخلص من الخوف هي مواجهه والخوض في تجربه مباشره . وأذكر في المدرسة الثانوية كنت أقدم البرامج الإذاعية المدرسية وكنت أتكلم بالإذاعة بطريقة غير عادية وأمشي بين الطلبة أقدم المسابقات الثقافية والجوائز وهم يتعجبون من جرأتي وهناك أمر لا يدركونه هم وهو أنني قبل البدء أكون في قمة خوفي ورعبي ولكن بمجرد البدء فإنه يتلاشى الخوف ويزول..

كيف تعرف الشجاع

الشجاع إنسان مغامر جري لديه تجارب وكلما كثرت تجارب الإنسان كلما كثرت خبرته وشجاعته، وإني أقصد التجارب الإيجابية الكثيرة والمتنوعة .. لأنه هناك أناس تجاربهم في المشكلات والبعض الآخر يومه كأمره وغده كيومه .. لا بأس بأن تكون لك تجارب مع المشكلات ولكن تعلم واستند منها ولا تعود اليها .

هذا الإنسان حياته رتيبة وكل يوم يأتي في مشكلة جديدة ولا يتجاوزها.. إن أفضل طريقة لحل المشكلات هو الخوض فيها وحلها ومواجهتها والتغلب عليها بخبرة رائعة تخبر الناس عنها وتساعد من يمر بها في الخروج منها.. صاحب الإنسان الذي يشجعك على الوصول لقدراتك.. الإنسان الذي يدعوك للتجربة.. الإنسان الذي يشجعك ولا يخوفك.. الإنسان الذي يخبرك أن عمالك إن كان الله فإنه سيذوم وإن كانت إرادة الله تريد مشاريعك فإنه ليس هناك شيء سيوقفها ..

الخوف من قول الحقيقة

إن أكبر عائق يمنعنا من قول الحقيقة هو خوفنا من أن يرفضنا الآخرون .. ولكنك في كل الأحوال ستزعج أناساً معينين لأن الناس مختلفين ..

هناك سؤال : هل سترضي نفسك ؟ هل ستنتبع كلام الناس أم الحقيقة أم هوى النفس ؟ إن هذه الأسئلة مهمة جدا ولا بد من أن نسأل أنفسنا بها .

أنا لا أكثر من مجالس اللغو ولا أقرأ الجرائد ولا أسمع الأخبار .. إنها لا تفيدني في شيء وإنما تزيد همي .. لاحظ كلامهم فارغ.. إنهم يبعدونك عن قوتك وقدراتك .. همهم ماذا فعل الناس وليس ما فعلوا هم .. وحديثهم بالسلب .. لكن الشيء الإيجابي أن هناك مجالس مليئة بالفائدة فابحث عنها..

كيف نتعامل مع الرفض ؟

أولاً: أسأل نفسك هذه الأسئلة..

1. مالذي يمكنني فعله لإتقان عملي ؟

2. هل هذا يرضي ربي ؟

3. هل سأفعله رغم أنه لن يرضي البعض ؟

4. هل أقول وأفعل الحقيقة ؟

5. ماذا سيقال أو ماذا سيحدث وكيف سأتعامل معه ؟

6. ماذا يقول قلبي؟ عقلي؟

7. ما أثر هذه الخطوه على المدى البعيد؟

8. هل هذه الخطوه سوف تزيد من شجاعتي؟

ثانياً: ضع العطاء أولى قيمك لتفكر كيف أعطيه وأقدم له.

ثالثاً: خذ النصيحة على أنها شيء يطورك وأنها جاءت بهذا الوقت كرسالة لك خاصة إن شعرت أنها تطورك وإن كانت تفيدك وتستطيع أن تخير الشخص المقابل أنك ستفكر بنصيحته لتأخذ وقتك بالتفكير وإن أزعجك نصحه صارحه بالأمر وأنت تفكر بما يقوله بشكل جدي ..

الشجاعة في الفراق

- إنها شجاعة كبيرة في ترك العلاقة التي لا تقويك ..
 - شجاعة كبيرة في ترك الأكل غير الصحي ..
 - شجاعة كبيرة في ترك العمل الذي لا تحبه والذي لا يستخلص منك قدراتك..
 - شجاعة كبيرة في ترك العادات السلبية ..
 - شجاعة كبيرة في ترك الغضب ..
 - شجاعة كبيرة في ترك الأنا والكبرياء ..
 - شجاعة كبيرة في ترك نار المعصية والعيش في جنة الطاعة ..
 - شجاعه كبيره ان تترك الخوف بذاته..
- نحتاج لشجاعة كبيرة والسماح لأنفسنا بفراق الأشياء بسهولة وتأكد أن ما تفارقه سيأتيك ما هو أفضل منه

الشجاعة في تنفيذ الأفكار

كلما تقاربت أفكارك وإنجازائك كلما زادت سعادتك .. وكلما قلت الفجوة بين طموحك وبين ما أنت عليه كلما زدت سعادة وفرح وزاد أملك .. إذا خطرت في عقلك فكرة فلا تهملها واكتبها في دفتر واحد لتطبقها في أوقات فراغك .. وأفضل الأفكار للذين حددوا أهدافهم في الحياة فكل الأفكار تأتي مركزة وتخدمهم وتطورهم .. والشجاع من ينفذ أفكاره ولا يجعلها للوقت وللظروف والأشخاص .. لاحظ أن الأفكار التي تأتيك فهي أفكارك أنت وأنت من عليه تنفيذها فإن إستجبت لها فلك الفضل والنجاح وتقدمت وإن ظللت فستظل في مكانك .. كم مره وجدت فكره ناجحه على أرض الواقع وتكون قد خطرت بياك مسبقاً ولكن دون أن تنفذها؟

الخوف من التقدم

الكثير من الناس يخافون التقدم للمراحل القادمة ويخافون من النجاح .. يخافون من فقد صداقاتهم .. يخافون من الفشل بعد النجاح .. يخافون من أن يكون هذا النجاح ليس ما يرغبون فيه .. يخافون من العجز فيه وعدم القدرة على تبعاته ..
أولا عليك أن تتظر لألم عدم الإنجاز وكيف أن الناس سبقتك وكيف أنه مؤلم أكثر من الخوف والرفض والنجاح وإستشعر ألم عدم إفادتك للناس بسبب عجزك وإتعاس نفسك .. ألم الإكتئاب من الروتين .. ثم استشعر متعة الإنجاز والتقدم .. متعة استبدال أناس افضل أو مصادقة عدد أكبر وأناس رائعيين ..

صدقني بعد نجاحك ستذهب لنجاحات أخرى .. وإن غيرت إتجاهك ليس معناه فشلك وإنما وصلت لقمة الجبل فرأيت واد مملوء بالزهور فذهبت له ولم تسقط وكل مرحلة لها جمالها لكن الأهم أن تستمر بالجريان وإلا ستصبح بركة مليئة بالحشرات وتموت مع الأيام .. وكيف تعرف أنك تحب هذا الأمر أم لا إن لم تجرب .. النا جحين يفكرون بالأمر ويتخذون القرار ولا يغيرونه بسرعة .. والفاشلين يتخذون القرارات ببطء ويغيرونها بسرعة ..

الخوف بين الألم والمتعة

يتغير الإنسان عندما يستشعر قمة الألم في سلوكه السلبي وقمة المتعة في سلوكه الجديد .. والتمرين القادم يحتاج للإجابة عليه ليساعدك على فهم خوفك واستشعار ألمه ومتعته لكي تتخلص منه ..
س 1 : ما الألم الذي ستحصل عليه من خوفك ؟

س 2 : ما الألم الذي ستحصل عليه عند إستمرارك على خوفك 5 سنوات ؟

س 3 : ما الألم الذي ستحصل عليه عند إستمرارك على الخوف 10 سنوات ؟

س 4 : ما الألم الذي ستحصل عليه عند إستمرارك على الخوف 20 سنة؟

س 5 : ما المتعة التي ستحصل عليها عند اكتساب الشجاعة ؟

صديق خوفك

اجلس جلسة إسترخاء وتخيل المكان الذي تشعر فيه بالراحة والإطمئنان .. خذ وقتك في التمتع في هذا المكان .. بعدها تخيل خوفك كإنسان أو شكل أو صوت أو أوصورة أو حادثة .. سلم عليه وإن شعرت أنه غير متجاوب تأسف منه لأنك لم تكن تعرفه .. إعتبره كصديق وحادثه بما تريد واستمع له .. اسأله .. بإمكانك الإستعانة بهذه الأسئلة ..

س 1 : ما سر وجودك في الحياة ؟

.....
س 2 : متى تأتيني ؟

.....
س 3 : هل تعيق حياتي أحيانا ولماذا ؟

.....
س 4 : ماذا تريد أن تعلمني ؟

.....
س 5 : متى يكون خوفي زائد عن الحد ؟

.....
س 6 : بماذا تنصحني لأتغلب بالشجاعة ؟

.....
س 7 : من هم الناس الذين أشعر معهم بالشجاعة ؟

.....
س 8 : ما الأماكن التي أشعر فيها بالشجاعة ؟

.....
س 9 : بماذا تنصحني ؟

.....
س 10 : ما الكتب التي ستساعدني ؟

.....
بعدها عبر له عن حبك وامتنانك ثم افتح عينيك ..



الخوف

هذه أسئلة تجعلك تفهم الخوف بشكل أكبر وأعمق .. أجب عليها ..

س 1 : مم تخاف؟ (الأشخاص ، الأشياء ، المواقف ،)

س 2 : لماذا تخاف منها؟

س 3 : من الذي يخاف ومن الشجاع ولماذا؟ (من معارفك)؟

س 4 : ما الأوقات التي تشعر فيها بالخوف والأوقات التي تشعر بالشجاعة؟

س 5 : من الأشخاص الذين يشجعونك ويهمونك؟

س 6 : بماذا يفيدك الخوف وما الرسالة منه؟

س 7 : بماذا أضرك؟

س 8 : لماذا تريد التخلص منه؟

س 9 : ما الذي تحتاج تعلمه أو اعتقاده أو فعله بحيث لا يصبح الخوف مشكلة لديك؟

س 10 : ما السؤال أو القول الذي تقوله لنفسك ويتلاشى مع الخوف؟

س 11 : إذا خفت ماذا تفعل؟ وما الشيء الصحيح الذي لا بد منه؟

س 12 : كيف ستكون حياتك لو كنت بشجاعة أكبر وخوف أقل؟

س 13 : ما الخطة التي ستتبعها لكسر الخوف والتخلي بالشجاعة؟

س 14 : ما التجارب التي تريد أن تجربها بحيث تزداد شجاعة؟

س 15 : لماذا خلق الله الخوف؟

اطمئن

من علاجات الخوف الفعالة هي أن نشعر الطفل الذي بداخلنا بالأمان وأن كل شيء على ما يرام .

تذكر موقفا كنت خائفاً فيه في الطفولة وحاوّر هذا الطفل وأشعره بالأمان وأخبره أنك قوي الآن ولم يحصل لك مكروه وستجد أن مشاعر الخوف تلاشت، عامل الطفل الذي بداخلك بالطريقة الفعالة التي كنت تتمناها لنفسك عندما كنت طفلاً، حتى لو اضطررت للذهاب الى الملاهي والعب، لقد قيل never too late to have a happy childhood ، جرب أن تعالج خوف ابنك بأن تكون معه في الأمر الذي يخاف منه وكن قريباً منه وشجعه وقل له بصوت حماسي هيا يا بني كن شجاعاً أنت في أمان .



الإمام الغزالي وخوفه من المقابر

كان الإمام الغزالي رحمه الله يخاف من المقابر ففكر بعلاج هذا الخوف فقرر المشي بين القبور ليلاً والنوم هناك إلى أن ذهب الخوف، لا أدعوك لمثل هذا الفعل إلا إذا رغبت بتربية نفسك فإذا كان لديك خوف من القطط مثلاً فلن أدعوك لمواجهته بل لا بأس من وجوده من بعيد، جرب التصوير مع الثعبان كما في بعض الدول السياحية مع شخص مختص. الحكمة بأن تربي نفسك وتهذبها، تغلب على مواطن الضعف لديك، فإن أهملت جانباً أثر سلبياً على الجوانب الأخرى وإن أصلحت جانباً أثر إيجابياً على الجوانب الأخرى. تخيل نفسك اليوم تتخلص من خوف ملامسة القطط ثم الخوف من الأماكن المرتفعة ثم عدم التردد من بداية مشروعك التجاري، نجاح يجز نجاح آخر.

الإمام الشجاع

يحكى أن أحد الصالحين حبس من أحد السلاطين وتم تجويع أسد وإدخاله عليه فلم يخف وخاف الأسد وابتعد فلما سئل عن سر شجاعته أخبرهم أنه كان يسأل نفسه هل لعاب الأسد يفطر أم لا ، إذا تركيزنا هو ما نحصل عليه، وفي قصة عجيبة لأحد الصحابة كما روى عبد الرزاق صاحب "المصنف" أن سفينة مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم أخطأ الجيش بأرض الروم، أو أسر في أرض الروم، فانطلق هارباً يلتمس الجيش فإذا هو بأسد فقال له: يا أبا الحارث "كنية الأسد" إني مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم كان من أمري كيت وكيت فأقبل الأسد يبصبصه حتى قام إلى جنبه لم يزل كذلك حتى أبلغه الجيش، ثم همهم ساعة، قال: فرأيت أنه يودع ثم رجع عني وتركني.

الإنسان الأشجع

الإنسان أقوى وأشجع المخلوقات إنه ظاهر وغير خفي كالجن ولا أدري لم يخاف الناس من الجن وهم أضعف. الإنسان يحرك الفيلة ويروض الخيل ويأخذ جلود الثعابين والنمور، لقد منحه الله العقل وذلك له الخلاق وأسجد له ملائكته وجعلهم في خدمته وحمائمه فلم تخاف؟ أريد أن أسألك سؤالاً هل في حياتك دخلت حشرة في فمك عند نومك؟ أتحداك في عدم دخولها لأنه الملائكة تحرسك، للإنسان قوى عجيبة على التشافي وضعها الله به فإذا مرضت فلا تخف ولكن تعلم من الدرس واهتم بصحتك.

يَرَى الْجُبْنَ أَنْ الْعَجَزَ فَخَرُّ ... وَتِلْكَ خَدِيعَةُ الطَّبَعِ اللَّئِيمِ
وَكُلُّ شَجَاعَةٍ فِي الْمَرءِ تُغْنِي وَلَا مِثْلَ الشَّجَاعَةِ فِي الْحَكِيمِ

المتنبي

التحدث

تحدث بما تخاف وليكن أمراً طبيعياً وابتعد عن الأفلام المرعبة وعن الأخبار السيئة وكثرتها فإنها لا تعطي صورة حقيقية عن الواقع، تحدث لأبنائك واسمع منهم مخاوفهم ودائماً قل لهم الحقيقة ولا تخفي عنهم شيئاً وعاملهم كأنهم كبار فإنهم يفهمون ويدركون، وحاول أن تسألهم أسئلة تخالف ما يخافون منه كأن تقول وما أدراك أن الظلام سيؤذيك؟ لقد كنت في الظلام مرات كثيرة لم يحدث لك شيء وهكذا.

خير للمرء أن يكون جبان من أن يكون شديد التهور (بيار غرانغور)

الخوف من الفعل

نريد أن نعمل أشياء ثم نتردد في عملها أو أن نبدأ في شيء ثم لا نتمه أو نسأل دائماً هل نحن على صواب؟ أفضل حل لهذه المشكلة هو أن تسأل حكمتك الداخلية وتفكر قبل أن تقدم وإذا أقدمت على شيء فأنجزه للنهائية، وإذا رأيت أن ما تفعله لا يعطيك النتائج التي تريدها وترغبها فاتركه بلا رجعة أو تفاوض مع الأشخاص المؤثرين للحصول على ما تريد وأن تقرر وتخطئ أفضل من أن لا تقرر فعندما تخطئ تتعلم وعندما تصيب فهذا ما أردت . أما أن تظل واقفاً في مكانك والناس يتقدمون ويسبقونك فهذا ما لا نريده .

قُلْ لِلْجَبَانِ إِذَا تَأَخَّرَ سَرُّهُ هَلْ أَنْتَ مِنْ شَرِكِ الْمَنِيَّةِ نَاجِي

جرير

الخوف من عدم تحقق ما تصبوا إليه

اعلم علم اليقين أن ما تحلم به ليل نهار وتعمل له كل يوم ويداعب أحفانك ولم تتخل عنه أنه سيتحقق وإن لم يصدق التاريخ فإن الأمانى تصدق ، استمر في الحلم بها ولا تتخل واعمل لها فإنها ستتحقق واستمع لخوفك وما الذي يدعوك لفعله لتقترب من هدفك فربما دعائك لتكون أفضل وتحدث بأسلوب راق لتصل لما تريد وأن تحلم أكثر وأن تدعوا الله بصدق ليحققها فالخوف صديق وليس بعدو .

الخوف من عدم الملائمة

أحياناً نخاف من أن ما سنقوم به لن يلائمنا أو أنه يتعسنا ، النصحية هنا أن تجرب وإن لم يكن يلائمنا فإننا سنرديه وقد أخذنا أحسن ما فيه، وإنى أدعوك قبل أن تقرر أن تتخيل نفسك وقد حققت هذا الشيء ووصلت لهذا المكان هل تشعر بسعادة وهل هي فعلاً رغبتك إن كانت نعم فاعزم وتوكل على الله وإن لم يكن فلا تخاطر وتضيع وقتك خاصة في الإتجاه الذي يأخذ منا أوقاتاً طويلة. نجاحك سوف يحدد بعدد تجاربك للأشياء الغير ملائمة ومعرفتها لعدم الرجوع إليها واخذ المفيد منها .

وَإِذَا لَمْ يَكُنْ مِنَ الْمَوْتِ بُدُّ فَمِنَّ الْعَارِ أَنْ تَمُوتَ جَبَانًا

المتنبى

الخوف من الغنى

إن أي هدف لا يتحقق لك بسهولة هو بسبب الخوف ومعيق داخلي وربما مواقف ماضية، هناك أناس يريدون الغنى والمال الكافي لكن بداخلهم خوف وأفكار متعارضة، وهنا سأطرح بعض الأمثلة والمناقشة لهذه الأفكار المعيقة:-

مناقشة الفكرة	الخوف
لقد مررت بأحوال كثيرة لم تطغى فيها وإنما زدت تواضعاً والمال يساعدك في تحقيق أحلامك و ينقلك إلى مراحل أكثر وأكبر وليس المال هو الهدف بل المساعد في بلوغ السعادة وتحقيق رسالتك السامية والذي يطغى غير سعيد وهمه الأوحد المال ، روحك هي نفسه ولن تتغير إلا للأفضل، أنت لست عبداً للدينار أنت عبد الله والله يحب المال الصالح للعبد الصالح	الخوف من التكبر والطغيان
بل أغنى الناس وكان يملك كل جزيرة العرب وجعل ماله في سبيل الدعوة وفي الخير ولم ينفقها على الملذات بل أخذ ما يكفي حاجة يومه ، لا تنفق كل المال في الممتلكات والملذات بل إنفقه في مشاريع تخدم الأمة وتطورها وفي فعل الخير وأفضل المال ما كان في مشاريع من إهتمامك ومتى ما وضعت الأهداف سيأتيك المال الكافي، إن خشيت على نفسك من الفتنه وعدم التحمل فلا بأس ولا ضير في صرف المال في بعض المتع الحلال، "ولا تنسى نصيبك من الدنيا	الرسول صلى الله عليه وسلم لم يكن غنياً
من يتركك فهناك ملايين الأصدقاء والأوفياء هم من يتمسكون بك في كل حال ، عندما يكون عندك المال سوف تأتيك الناس ولا تدري من الصادق فيهم ولكن عليك بالظاهر واحسان الظن بهم واخذ اخوانك المسلمين على سبعين محمل ، معنى ذلك أنك انتقلت لمرحلة أكب	أخاف خسارة الأصدقاء
هذه طبيعة بشرية أقرها الرسول الكريم وذكرتها الآيات الكريمة فلن تملك قلوب الآخرين بل أفضل ما تفعله هو أن تكون إنساناً مثالياً ولا تحسد أحد بل	أخاف من الحسد وذنم الناس

<p>تبارك له فيما أعطاه الله، ثم لماذا أخاف من الحسد إن قلت الأذكار</p>	
<p>الإنسان التقي لا يبعده شيء عن ربه والمال الحلال يرقيه ويزيده أجراً كعثمان بن عفان فلولا له لما انتصر المسلمون وبالمال أنشأت المشاريع وتطورت الحضارة وإذا ترك الإنسان الصالح المال أخذته الطالح وأنشأ به المشاريع المفسدة ألا ترى القنوات الفضائية التي يملكها غير الصالحين وألا ترى انكباب وتكالب الناس على المشاريع الإسلامية، خصوصاً في اسهم البورصة، الله يبارك في المشاريع الحلال، الله يبارك في النية الصادقة الله يبارك لمن يبتغي وجهه الكريم والرسول مدح العبد الغني التقي الخفي</p>	<p>أخاف ألا يسعدني المال أو يبعدي عن العبادة</p>
<p>بالتفكير والتجربة ستعرف ما حجمه ويدرك عليك ربح أكبر وإن كان ما تحبه لا يدرك عليك الربح افتح مشاريع مساندة لتدعم مشروعك أو مناقشة أناس مهتمين بالمشروع، النجاح يتطلب فشل لا نجاح بدون فشل هذه ضريبة النجاح، إن رضيت فهنئاً لك وإن لم ترتضها فأنت حتماً تخالف وتعارض سنن الكون</p>	<p>أخاف ألا أجد الطريقة التي تسعدني</p>
<p>حاول إيجاد تحديات جديدة عند الملل ونمو أكبر، لا يوجد عمل على وجه الكره الأرضية لا يسبب الملل إذا استمررت عليه دون تغيير، الحكمة تكون بالانتقال بين الأعمال، ساعه للقراءة، ساعه للتحدث، ساعه للأهل، ساعه للتخطيط، وهكذا ، وعند التعب خذ إجازة وقسط من الراحة ولا تستعجل على الثمر فالنمو خير من الثمر ، إن لم تجد النتائج والثمار التي ترجوها فإما أن تصبر وتتقن العمل لأن النتائج تظهر بعد 3 سنوات مثلاً وإما أن تغير أو أن تجعل مشروع مساند لك وإذا لم تسعد تكفيك المحاولة لأنك استفدت منها واخذت إيجابياتها وعرفت سلبياتها</p>	<p>أخاف أن أمل أو أتعب ولا أجد السعادة</p>
<p>اسأل من تريد أن تكون مثلهم ، اقرأ ، احضر دورات ، اعمل مع شريك ، اجمع المال أو ليدعمك المهتمين بالمشروع ، ادرس دراسة جدوى، تعلم كيف تكون بالبداية</p>	<p>لا أعرف كيفية البدء</p>

بالإمكان استخدام هذه الطريقة مع أي مخاوف وأفكار أخرى..



رسالة للخائفين

- ❖ لا أدري مدى خوفك ومدى ما عانيته من ألم في الماضي ولكني جربت الخوف كما جربته أنت لكنني وجدته غير لذيذ وجدته جداراً يعيقنا عن قدراتنا .. يحطمنا من الداخل.. ضيق لا يراه أحد ولا نستطيع التعبير عنه وتجاهله .. أحياناً لا ندري عنه ولا نعلم أننا خائفين ..
- ❖ هدف الإنسان أن يسير في الأرض بسلام بلا خوف .. حتى خوفك من أي حيوان يعني أنك لم تسامحه .. ألم تفكر بأنك من أخفت هذه الحيوانات أو من بني جنسك أو هي خافت منك أم أنها هي من أدتلك .. أحبب نفسك وكل مخلوقات الله ..
- ❖ الخوف يبعدهنا عن الخطر فلولا وجوده لما عشت ولكني أتكلم عن الخوف المعيق لقدراتنا ..
- ❖ أريدك أن ترصد خوفك فهو الجدار الخفي .. كلما خفت اكتب ذلك .. واكتب هذه المذكرات كل يوم



- خفت اليوم من
- كنت مذعوراً من
- تغلبت على خوفي اليوم بـ.....
- الناس الذين أشعر معهم بالأمان هم
- شجعني
- شعرت بالجرأة عندما
- أريد أن

الخاتمة

أتمنى أن حاز اجتهادي على اعجابكم وأن وجدتم المعلومات والخواطر مفيدة للانطلاق في عالم الشجاعة والفرحة، أريدك بعد اليوم تتشجع أكثر لكي لا تفوتك لحظات سعادة في حياتك ونجاحات بالإمكان الوصول لها، لا تفوت الفرص بعائق داخلي وأنطلق نحو نجاحك..

أخيراً أحببت أن أزيدك عزيزي القارئ بمقالين وجدت فيهم الفائدة وهما:

ألفاظ الخوف في القرآن تجده في هذا الرابط

<http://www.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=147728>

والمقال الآخر أنواع الخوف في القرآن

<http://www.alhandasa.net/forum/showthread.php?t=6192>

الكاتب والمدرّب عبدالله العثمان



- ❖ مسؤول العلاقات العامة في دار العثمان.
- ❖ مدير مشروع خطط وينا.
- ❖ مستشار التدريب في شركة إنجاز للاستشارات والتدريب وعدة شركات.
- ❖ مدرّب محترف معتمد من المركز الكندي العالمي CGC.
- ❖ عضو مجلس أمناء مشروع الجليس لحياء الثقافة.
- ❖ له أكثر من 50 كتاب وإصدار.
- ❖ كتب في عدة مجلات وصحف.

طرق الإتصال

- الموقع الشخصي: abdullao.com
- المدونة الشخصية: abdullao.com/blog
- مواقع أخرى: planner1.com
- الفيسبوك: facebook.com/abdulla.othman
- التويتر: @alothmanabdulla
- الايميل: abdulla_al_othman@hotmail.com ، planner1.com@gmail.com

