التسامح

من أبرز سمات السعداء الناجحين هي صفة التسامح وإليك مواقف من هدي الرسول -صلى الله عليه وسلم- فبعد فتح مكة، حينما قال لقريش: " اذهبوا فأنتم الطلقاء" وهم الذين حاربوه، وشوهوا دينه، ونالوا من أصحابه...، فلم يكن ذلك ليمنعه من أن يفتح صفحة جديدة معهم...
وقوله أيضاً لملك الجبال عندما قال له: " مرني أطبق عليهم الأخشبين"، قال - صلى الله عليه وسلم-: " لا.. لعل أن يأتي من أصلابهم من يعبد الله ولا يشرك به شيئاً"أو كما قال عليه الصلاة والسلام.

إن الأمر الحقيقي الذي يجب أن نركز عليه هو: أننا عندما نسامح الآخرين نكون قد أرحنا أنفسنا من عناء الهم والكره والحسد... ودعنا نطلق العنان للتسامح لنحيا في سعادة...
لماذا لا نتسامح؟
لأننا نحمل في أنفسنا حب " الأنا "، وأقصد بـ" الأنا " هو ذلك الجزء من أنفسنا الذي يقوم بالدفاع عنها، فعند حصول خطر تقوم " الأنا " بالدفاع مباشرة لحمايتنا وذلك مثلما تفاجىء أثناء عبورك للطريق بسيارة مسرعة جداً عندها وبدون أي تفكير ستجري بأقصى سرعة...
أن هذا الجزء هو الذي نطلق عليه "الأنا "، غير أنه قد يقوم بأذيتنا بدافع البقاء والحب لأنه يهتم بأجسامنا وشخصياتنا...

ألا ترى أن الكثير من الناس يصعب عليه أن يعترف بالخطأ، أو يقول " أنا آسف" والسبب أن " الأنا " السلبية تمنعه، فيقول إذا اعتذرت قد يستصغرني الآخرون...
وبهذا تكون السعادة الحقيقية هي في البعد عن نصائح " الأنا " السلبية...

إن السماع لنصائح " الأنا " السلبية سيبرمج عقلك على التفكير والسلوك السلبي..وذلك مثل: البخل.. ما هو الدافع منه؟!
أليس حب البقاء!!
أيضاً إساءة الظن بالآخرين..
أليس دافعه حفظ الحقوق الشخصية!!
وعلى هذا فإن سعادتنا وتعاستنا تقاس بالدرجة التي نتقبل بها النصيحة من " الأنا " والحل هو أن ننظر للأمور من زاوية أخرى.. لأن " الأنا " السلبية ستستمر في الدفاع عن أنفسنا، فعليك عند حصول أي أزمة بأن لا تسأل بـ "لماذا"... بل اسأل بـ " ما الذي يمكنني أن أتعلمه من هذا الموقف؟!"
والآن طبق هذا التمرين:
-1تذكر مشكلة حصلت لك.. فكر فيها من وجهة "الأنا" السلبية.
-2اطرح باستمرار الأعذار- انظر للموضوع بطريقة إيجابية- ويسأل ما الذي يمكن أن أستفيده من هذا الموقف؟
سامح بلا شروط
عندما تحصل لك مشكلة مع شخص آخر، قد يبقى في نفسك شيء من الهم، الذي من شأنه أن يتعبك وخصوصاً كلما تذكرت تلك المواقف مرات ومرات...
وكما قيل: " أننا عندما نلوم الآخرين والظروف فإننا نعطيهم القوة لقهرنا ".
لذلك قرر من الآن أن توقف أي أفكار سلبية تجاه الآخرين أو الظروف، وفكر بطريقة إيجابية...