

دع القلق؛ وافعل شيئاً



هو سلسلة لا نهائية من "ماذا لو؟" تدفع الشخص القلق إلى حالة من الجمود وعدم اتخاذ أي فعل؛ وبمواجهة بسيطة جادة، فإنه يختفي ونصبح أحراراً في الماضي قدماً.

والسؤال: كيف نستطيع أن نتغلب على القلق؟

الجواب: افعل شيئاً!

وبمعنى آخر، "اتخذ إجراءً". فعندما نتخذ أيّ خطوة لمواجهة القلق، فإننا نقتل القلق في مهده. وكلما كان الفعل أسرع، كانت النتيجة أفضل.

فكلّ منّا يملك بداخله القوّة التي تدفعه إلى تخطي المشكلة.

إننا يجب أن ندرك حقيقة أنّ المسؤولية الأساسية للمضي قدماً في حياتنا ملقاة على عاتقنا نحن. وقد

يقوم الآخرون بإزالة بعض العقبات من طريقنا، إلا أن الدافع الأساسي لتقدمنا نحو التغيير يكمن داخل كل منا.

وقد تجيب بأن هناك أوقاتاً لا يمكن لأي منا أن يقوم فيها بأي شيء، وهو أمر صحيح إلى حد ما.. فالظروف يمكن أن تكون أحياناً خارج سيطرتنا. فربما ننتظر قراراً من شخص آخر حتى يمكننا التصرف، أو قد يجب علينا تأجيل خططنا، أو قد يستغرق قيامنا بحل المشكلة بعض الوقت قبل أن نتغلب عليها تماماً؛ ولكن حتى في هذه المواقف، هناك ما يمكننا القيام به.

يمكنك أن تترك نفسك كلياً للبحث عن حلول للمشكلة، وقد يكون من بعض الحلول الإيحاء للشخص الآخر باتخاذ قرار لصالحنا، كما أنه لا غنى لك عن اللجوء إلى الله عن طريق الدعاء والصلاة.. فتستطيع أن تتعامل مع المشكلة بمنظور روحي بالإضافة إلى المنظور الدنيوي.

قال الله عز وجل: (ادعوني أستجب لكم) (غافر/ 60).

وعن النبي (ص): "أعجز الناس من عجز عن الدعاء".

وكما قال أيضاً أحد الحكماء: "لماذا تقلق وأنت تستطيع الدعاء؟!".

هذا التفكير يمدك بالسكينة، ويزيل الهم، ويساعدك على النظر للأمر بشكل أكثر وضوحاً، لأنه يضع المشكلة التي تعيقنا بين يدي قوّة أعلى وأكبر.

وكما تعلم أن المستقبل هو صناعة بشرية بإرادة إلهية، فـ 93% من صناعة المستقبل بيد الإنسان، و7% خارجة عن إرادته.. فكم أنت عظيم وفاعل أيها القارئ الكريم لو عرفت واستخدمت ما بيدك من طاقة وقدرات وهبها لك الخالق تعالى.

لذا، أجد أن بإمكاننا المضي قدماً على الرغم من القلق إذا اتبعنا خطوتين:

الأولى: أن نفعل شيئاً ولا نقف ساكنين.

الثانية: أن نضع قلوبنا الذي يعطينا بين يدي قوّة أعلى وأقوى.

وهذه النظرة ذات الشقّين تؤدي إلى حدوث توازن داخلي رائع.. وهو مزيج فعّال استخلصته من تجارب الحياة وأدعو إلى ممارسته دائماً في دوراتي التدريبية.. فكن طموحاً.

المصدر: كتاب حرّك مياهك الراكدة