**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة الرابعة والسبعون بعد المائة في موضوع (القوي ) وهي بعنوان : \* قوة الصبر :**

**15\_ إن الصبر ليس سمة شخصية صغيرة تجعل صاحبها يشعر بمشاعر طيبة، إنه أساس اللباقة، والكياسة، وطاعة النظام.بدون الصبر لا يستطيع الناس العيش معاً، ولا يستطيع المجتمع أن يعمل بشكل سليم، وبه نستطيع أن نوفر إمكانية أن يحل السلام بين الأشخاص وبين الدول.**

**16\_ لا أحد يرغب في أن يعاني من محن جسدية، أو عاطفية، ولكن عندما تأتينا هذه المحن بالفعل - وهي ستأتي على الأرجح، فلكل منا نصيبه من الأحزان - يكون أمامنا خياران اثنان: إما أن نشكو ونتذمر بدون توقف مما يحدث لنا، وإما أن نشعر بمشاعر الحزن والخوف والغضب، وبعد ذلك نلجأ إلى الصبر، ونسمح للتحدي الذي نواجهه بأن يسمو بأرواحنا.**

**17\_ أعظم اكتشاف تم التوصل إليه في جيلي هو أن الإنسان يستطيع أن يغير حياته، وذلك بأن**

**يغير من طريقة تفكيره.**

**18\_ وهناك فارق هائل بين الشعور بالإخفاق، والشعور بأن ثمة ما يجب أن تتعلمه؛ فالأول: يؤدي إلى اليأس وعدم التغيير، بينما يؤدي الثاني إلى إمكانية التغيير والتطور.عندما يتم الضغط على نقاط ضعفك التي تجعلك تفقد صبرك حاول أن ترى هذا الموقف على أنه فرصة لكي تتعلم شيئاً عن نفسك.اسأل نفسك: لماذا يصعب عليّ تحمل هذا الأمر؟.وسوف تندهش من النتائج التي سوف تترتب على هذا الموقف الجديد من جانبك.**

**19\_ عندما ينذر الموقف بمحنة ما فكر ملياً بجد وتروٍّ: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ وبعد أن تفحص وتحلل هذه المحنة المحتملة، امنح نفسك أسباباً منطقية تجعلك تفكر في أنها رغم كل شيء لن تكون كارثة رهيبة.**

**20\_ عندما نتذكر دائماً أن بعض الأشياء تستحق الانتظار فإن ذلك يساعدنا على أن نقرر ما هي**

**هذه الأشياء، وعلى أن نقدرها عندما نحصل عليها بالفعل.**

**21\_ الصبر شيء يعجبك في سائق السيارة التي خلفك، ولكنه لا يعجبك في سائق السيارة التي أمامك.**

**22\_ أكثر الأشياء التي وجدتها فائدة هو أن أذكِّر نفسي في تلك اللحظات التي أنزع فيها إلى انتقاد الآخرين، والحكم عليهم بأنني لست معصومة من الخطأ.**

**23\_ حتى يمكنك أن تمارس الصبر، تحتاج إلى أوغاد حقيقين لمساعدتك على ذلك؛ إذ لا حاجة إلى ممارسته مع من يتسمون بالدماثة واللطف؛ فالتعامل معهم لا يتطلب صبراً.**

**24\_ ياله من موقف غريب! أن يكون في مقدورنا أن نرحب في حياتنا بمن نعتبرهم أكثر الناس إرهاقاً لنا؛ لأنهم سوف يعلموننا الصبر.**

**25\_ فالتحلي بالصبر لا معنى له إلا إذا كنا قادرين على استخدامه عندما نحتاج إليه.**

**26\_ عندما نفتح قلوبنا للناس وللأشياء التي تمثل تحدياً بالنسبة لنا نصبح في حالة من الهدوء الروحي والعاطفي، كما نصبح أقل عرضة للتأثر بكل ما تلقيه إلينا الحياة من صعاب ومشكلات.وفي هذه الحالة يصبح الأشخاص ذوو الطباع الصعبة، والأحداث العصيبة فرصاً مثيرة للاهتمام يمكن استغلالها لمزيد من النضج والنمو، بدلاً من أن يصبحوا عقبات خطيرة يتعين علينا احتمالها.من خلال هذه الرؤية نستطيع أن نستمتع أكثر بالحياة أياً كان ما يحدث لنا.**

**27\_ الصبر هو أن نكون على استعداد للعيش في الحاضر كما هو تماماً، وحتى إذا كنا نريد أو نتمنى أن يتغير الحاضر في يوم ما؛ فالصبر يتيح لنا أن نحيا الآن في سعادة، ورضا بقدر الإمكان.**

**28\_ إن التركيز على اللحظة الحالية، والصبر على الحاضر يبدوان مسألة سهلة عندما تسير الحياة على ما يرام، ولكنهما أيضاً يعتبران السر لمواجهة المحن وأوقات الشدة.**

**29\_ من الأشياء العظيمة التي يمكن أن تحميك من الغضب، ومن الأفكار المتمردة، ومن كل ما قد**

**تشعر به من نفاد الصبر، وكل ما قد تتعرض له من مشاحنات ومشاجرات أن يكون ذهنك مشغولاً ببعض الأعمال والاهتمامات، مثل هذه الأشياء سوف تجذب انتباهك وتحميك من أن تطيل التفكير في الأشياء التي تثير استياءك وتغضبك.**

**30\_ إن التحلي بالصبر ليس معناه أن نحبس تفكيرنا بصورة لا تنتهي في ذلك الشيء الذي يربكنا ويحيرنا؛ فلا بأس من أن نركز انتباهنا في وقت كهذا على شيء آخر.**

**وقد كان أحد الحكماء مقتنعاً بأن الصبر في حد ذاته ليس إلا فن العثور على شيء آخر تقوم بآدائه.**

**31\_ إن الصبر والشفقة يعملان معاً في انسجام وتناغم كمنظومة واحدة؛ ليدعم ويكمل كل منهما الآخر؛ فكلما تحلينا بقدر أكبر من الصبر أمكننا أن نكون أكثر حساسية وتأثراً بمشاعر الآخرين، وكلما استجبنا لهم بقلوبنا وليس بعقولنا استفدنا أكثر من معين الصبر الكامن في أعماقنا**

**32\_ كلما ازداد إدراكنا لحقيقة أننا نفتقر بشكل كامل إلى السيطرة على الآخرين نصبح أكثر صبراً؛**

**لأننا سوف نتوقف عن تعذيب أنفسنا بمحاولة تغييرهم، ونبدأ في توجيه صبرنا في الاتجاه الصحيح نحو أنفسنا حتى نتمكن من احتمال أي شيء نريد منهم تغييره.**

**وعندما نواجه مواقف عصيبة مع الآخرين لا يكون هناك أفضل من أن نتذكر الحكمة التي تقول: اللهم امنحني القدرة على أن أتقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة كي أغير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة حتى أفرق بين الاثنين.[ الأنترنت – موقع أفكار مستقاة من كتاب قوة الصبر - إم. جيه. رايان - عبد الغفور بوغيدة ]**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**