

حين فهمت الحياة

التسليم

كتيّب عملي صغير للانتقال من السيطرة إلى الثقة

٧ صفحات هادئة تساعدك تفهمي التسليم وتبدئي بممارسته يوميًا
بخطوات بسيطة.



١. ما هو التسليم؟

التسليم مش إنك توقفي السعي. التسليم إنك تسعي... من غير ما تربطي سلامك بالنتيجة.

كنت أفكر إن التسليم يعني أوقف المحاولة وأستنى.

بس الفهم الأعمق إن التسليم هو أن أعمل اللي عليّ بصدق: أخطئ، أتحرك، أتعلم، وأبذل جهدي... ثم أترك النتيجة لله.

لأننا لا نملك النتائج. نحن نملك النية، السعي، وردة الفعل.



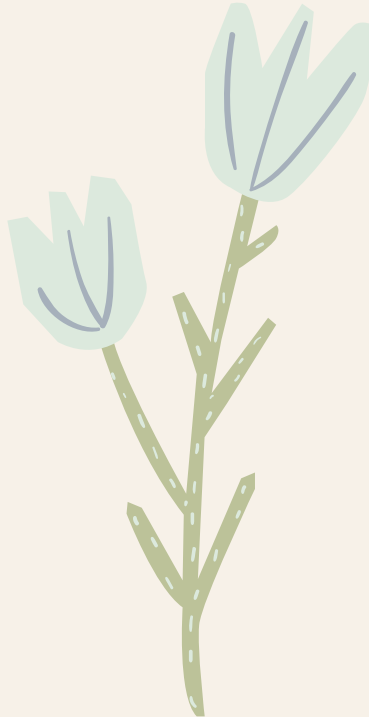
٢٠. لماذا نقاوم؟

المقاومة تبدأ عندما يكون الواقع شيء... ونحن نصرّ أن يكون شيء آخر.

نقاوم لأن العقل يحب المألوف، حتى لو كان مؤلماً.

نريد الناس يتصرفوا بطريقة معينة، والفرصة تأتي في وقت معين، والعلاقة تمشي حسب الصورة اللي في بالنا.

وعندما لا يحدث ذلك... نبدأ بمحاربة الواقع بدل التعامل معه بوعي.



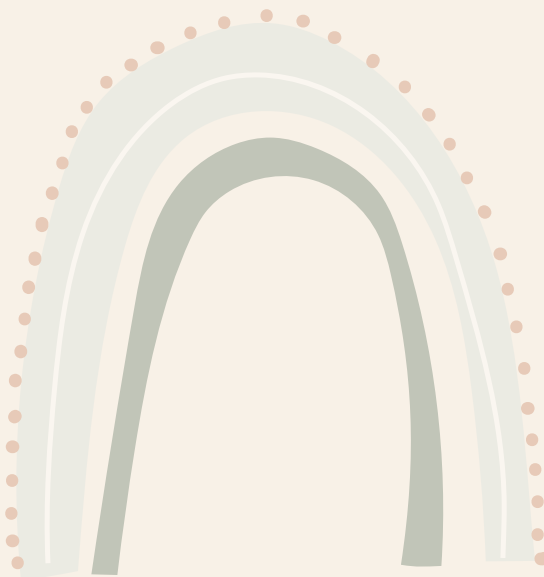
٣. أين تذهب طاقتك؟

كل مقاومة تأخذ من طاقتك قبل أن تغير من واقعك.

اسألي نفسك بهدوء:

- هل أفكر كثيرًا في شيء لا أستطيع تغييره؟
- هل أربط راحتي برد فعل شخص آخر؟
- هل أؤجل سلامي إلى أن تحدث نتيجة محددة؟

إذا كان الجواب نعم، فهذا ليس فشلًا. هذه فقط إشارة أن هناك مساحة تحتاج تسليم.



٤. تمرين دائرة السيطرة

الوعي يبدأ عندما تفرقي بين ما هو بيدك... وما ليس بيدك.



اكتبي الموقف الذي يشغلك الآن.

في الدائرة الأولى اكتبي: ما الذي أستطيع فعله؟
مثلاً: أتواصل، أرتب، أتعلم، أعذر، أبدأ خطوة صغيرة.

في الدائرة الثانية اكتبي: ما الذي لا أستطيع التحكم به؟
مثلاً: توقيت النتيجة، رأي الناس، مشاعر الآخرين، الماضي.

ثم اختاري خطوة واحدة فقط من الدائرة الأولى.



٥. طقس تسليم مسائي

قبل النوم، لا تحملي على كتافك ما ليس بيدك.

كل ليلة اكتبني ثلاث جمل:

١. اليوم فعلت ما أستطيع في...
٢. الشيء الذي أحتاج أن أتركه لله هو...
٣. الخطوة الصغيرة التي سأفعلها غدًا هي...

ثم خذي نفسًا عميقًا وقولي:
فعلت ما أستطيع، وأترك ما لا أستطيع لله.



٧ أيام للبدء بالتسليم

التسليم لا يُفهم مرة واحدة. يُدرَّب عليه القلب يومًا بعد يوم.

- اليوم ١: لاحظني أين تحاولين السيطرة.
 - اليوم ٢: اكتبني ما هو بيدك وما ليس بيدك.
 - اليوم ٣: توقفي قبل رد الفعل وخذي ٥ أنفاس.
 - اليوم ٤: اتركي سؤال لماذا؟ واسألي : ما الخطوة الآن
 - اليوم ٥: سامحي نفسك على مقاومة قديمة.
 - اليوم ٦: اختاري فعلًا واحدًا بدون التعلق بالنتيجة.
 - اليوم ٧: اكتبني رسالة قصيرة لله: أنا سعيته... والباقي لك.
- السعي مسؤوليتك. أما النتيجة... فليست حملك وحدك.

رهام الشهاب

