

Den optimale levemåde

Naim al-Gharib

Version: 2.2.0

Oprettet: 12-09-2017

Sidst opdateret: 19-08-2019

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Indledning	3
Tænkning og opfattelser	3
Metoden	4
Identifikation af ønsker	7
Virkelige begrænsninger	8
Motivation	10
Beslutsomhed	11
Tips og tricks	11

Copyright

Copyright har ingen eksistensberettigelse i Islam, og du kan frit citere eller kopiere dele af bogen eller hele bogen. Dog har du ingen ret til at begå plagiat, og du må således ikke foretage uddrag fra bogen eller hele bogen for derefter at udgive dette i eget navn. I overensstemmelse med god islamisk etikette skal uddrag eller citater fra bogen angives med kildehenvisning.

Indledning

(I Allahs navn, den Nådige, den Barmhjertige) بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Al pris og taknemmelighed tilkommer alene Allah, vi priser Ham, og søger Hans hjælp og tilgivelse. Vi søger tilflugt hos Allah imod vor egen ondskab og imod det onde fra vore handlinger. Den som Allah retleder, kan ingen vildlede, og den som Allah efterlader i vildfarelse, kan ingen retlede. Jeg bærer vidnesbyrd om at ingen har ret til tilbedelse eller underkastelse foruden Allah alene, og jeg bærer vidnesbyrd om at Muhammad (saaws) er Hans tjener og sidste sendebud.

Dette hæfte handler om at identificere dine begrænsninger, både dem der er pålagt dig udefra, og dem du pålægger dig selv, og at identificere dine realistiske muligheder, for derefter at leve optimalt ud fra en islamisk synsvinkel.

Tænkning og opfattelser

Vi er underlagt en hel del begrænsninger der går ud over vores kontrol, men på trods af dette så er de begrænsninger, der virkelig forhindre os i at leve optimalt, ofte de begrænsninger vi lægger på os selv, bevidst og ubevidst (vane). Vi er fysisk begrænsede af de naturlove som Allah (swt) har iværksat. Dette betyder f.eks. at vi ikke kan forhindre, at vi bliver ældre og at vore kroppe langsomt, men sikkert, svækkes. Vor fysiske formåen, vor udseende, vor helbred, er alt sammen underlagt begrænsninger som vi ikke har nogen indflydelse på.

Vi er også mentalt begrænsede af de tanker og opfattelser vi bærer på, og hvis du på en eller anden måde i dit daglige tankespin, af en eller anden grund, siger til dig selv, at du ikke kan et eller andet så opbygger du en stærk psykisk og fysisk barriere imod dig selv. Hvis du f.eks. mener at du er ubegavet, doven, dårlig til at huske, uintelligent, grim, for gammel, for syg, at du har spildt dit liv, og din tid til ændring er forbi, eller noget andet negativt, så vil en sådan negativ opfattelse begrænse dig på måder du ikke kan forestille dig.

Dine erfaringer i livet har måske ikke alene opbygget bestemte opfattelser om dig selv, men har måske sågar bekræftet sådanne opfattelser igen og igen så det er blevet til rodfæstede overbevisninger, overbevisninger som du ikke ser nogen grund til at betvivle, og som måske sågar er blevet til faste vanetanker.

Vi kan gå rundt med et hav af forhindringer som vi selv har sat op, men som vi ikke ved hvordan virker i vores liv.

Urealistiske forventninger til dine egne evner og kunnen er også begrænsninger. Dette skyldes at urealistiske forventninger ofte leder os ad forkerte stier i søgen efter ting som vi aldrig kan opnå, og dermed begrænses vi i de ting som vi kunne have opnået i stedet for.

Det er derfor vigtigt at vi opbygger korrekte opfattelser om os selv, og vi kan med fordel slå fast at de tanker vi gør om os selv, skal udelukkende tage udgangspunkt i fakta baseret på en objektiv bedømmelse af realiteten.

At leve optimalt handler således om at kunne identificere dine begrænsninger korrekt, og at udnytte dine muligheder og dit potentiale til fulde.

En korrekt identifikation af dine begrænsninger betyder ikke alene at du finder ud af hvilke opfattelser du

bærer rundt på, det betyder også at du finder ud af hvilke former for undskyldninger du giver dig selv for ikke at udnytte dit liv fuldt ud.

Det lyder måske svært, men det er det ikke, og det kræver ikke at du læser mange selvhjælpsbøger eller udfylder massevis af spørgeskemaer, det kræver blot at du er 100 % ærlig overfor dig selv.

Metoden

Lad mig starte med at sige at hvis du selv mener, at du lever optimalt, trods de begrænsninger du eventuelt måtte have, og dermed heller ikke ønsker de store forandringer i dit liv, så er dette hæfte ikke skrevet til dig. Hvis du derimod mener og ønsker, at du kunne leve dit liv bedre, og at det potentiale Allah (swt) har givet dig, ikke bliver udnyttet til sit fulde, så er dette hæfte skrevet til dig.

Du kan have oplevet hundredevis af negative ting i dit liv, der alle har haft en negativ indflydelse på dig, og som i dag synes at ligge til grund for at du ikke lever dit liv optimalt. Måske har du været udsat for vold, måske har du været udsat for fysisk eller psykisk svigt, måske lider du af ensomhed, måske lever du i et elendigt ægteskab, måske er du fattig, måske er du tynget af gæld, måske behandler din familie dig dårligt, måske behandler dine venner dig dårligt. Alle sådanne begivenheder kan medføre negative følelser, og du kan være dybt ulykkelig eller måske føle vrede, men det er vigtigt at du forstår en grundlæggende sandhed med det samme, det er ikke disse ting der får dig til at føle som du gør, og det er ikke disse begivenheder der forhindrer dig i at leve optimalt.

Det er dig selv og de opfattelser du bærer på.

Mennesker der udnytter deres potentiale optimalt, og mennesker der opnår fantastiske resultater, er ikke mennesker der er specielle eller mennesker der er "født med en guldskæppe i munden". Det er mennesker der har identificeret deres begrænsninger korrekt, og derefter har truffet den beslutning, at de reelle begrænsninger de har i deres liv ikke må forhindre at de opnå det de ønsker.

Dette liv er designet til at indeholde en vis mængde af negative ting, og alle mennesker oplever negative ting i deres liv. Det afgørende spørgsmål er hvordan du vælger at håndtere disse negative ting.

Det er derfor afgørende at vi identificerer og definerer reelle og virkelige begrænsninger, de begrænsninger som vi virkelig står helt magtesløse overfor, sådan at vi kan indrette vor liv på en måde hvor disse begrænsninger ikke udgør en større barriere end de i virkeligheden er. Dernæst at vi identificerer og definerer vor "fiktive" begrænsninger, de begrænsninger vi lægger på os selv, bevidst eller ubevidst, og at vi eliminerer disse totalt fra vort liv.

Profetens (saaws) forældre døde da han (saaws) var lille. Alle hans (saaws) sønner døde mens de kun var små. Og alle hans (saaws) døtre døde i hans livstid, på nær Fatima (raa). Han (saaws) mistede sin elskede kone Khadijah (raa), og han mistede sine to elskede onkler Hamza (raa) og Abu Talib, hvor specielt Hamzas død var meget hård for ham. De fleste af hans familiemedlemmer behandlede ham (saaws) som en gal mand, og de tøvede ikke med være efter ham dag og nat. De spredte falske rygter om ham til alle der kom for at besøge Mekka. Mange af hans (saaws) elskede sahaba (raa), der samtidig var hans bedste venner, blev dræbt eller tortureret. Og han (saaws) led selv under voldsom boykot, mishandling, vold og hård sygdom.

På trods af dette så levede Profeten (saaws) det mest optimale liv i relation til både denne verden og den Kommende.

Nogle mennesker kan ikke forstå hvorfor Allah (swt) lod Sin elskede Profet (saaws) opleve alle disse ulykkelige ting. En af grundene er at det var for vores skyld. Så vi kan se at livet i denne verden er ikke ment til at være et liv i nydelse uden modgang. Livet i denne verden er en test, en test der skal bestås for at få adgang til Paradiset. Livet i Paradis er så til gengæld et liv i nydelse uden den mindste modgang. Og Profeten (saaws) viser os, igennem sit eget liv, hvordan vi skal bestå testen og leve optimalt.

Allah (swt) siger: **"I har visselig i Allahs Sendebud det bedste eksempel at følge for enhver der har håb i Allah og den Sidste Dag, og som ihukommer Allah meget."** (33:21).

De fleste selvhjælpsbøger taler om at sætte mål og delmål, om at udvikle todolister og planer med datoer, og om løbende at holde øje med disse planer osv. Men intet af dette hjælper virkeligt, og det er unødvendig kompliceret og ikke noget der ikke bærer frugt. Dette skyldes at livet kører ikke i henhold til mål og delmål og todolister. Vi er ikke skabt til at leve sådan, og dette liv indeholder alt for mange faktorer, selv små faktorer, som vi ikke har kontrol over, og som hver eneste dag er med til at saboterer selv den grundigste planlægger. Og jo mere vi kan se at det er svært at nå vores mål, desto mere fyldes vi med håbløshed og selvbebrejdelse.

Hvis du sidder i din stue, og der pludselig kommer en gal vips ind ad dit vindue, så begynder du ikke at lægge planer på et stykke papir med specificerede mål, delmål og et tidsskema for at få vipsen ud af stuen igen. Det gør du ikke dels fordi det ikke er nødvendigt, og dels fordi situationen kræver en hurtig reaktion hvis du vil undgå at blive stukket. Måske henter du en fluesmækker eller en avis. Måske er du venlig og hjælper vipsen ud igen ved at fange den i et glas og så bagefter slippe den fri. Pointen er at opgaven ikke kræver planlægning.

Og fakta er at de fleste mål i livet, selv de store mål, ikke kræver nogen planlægning. De kræver derimod en aktiv og kompromisløs handling, og en korrekt identifikation af begrænsninger og muligheder er der er forbundet med målet. Dette betyder at det er først når du virkelig har identificeret alle dine reelle begrænsninger og alle dine reelle muligheder korrekt, at du kan udføre de aktiviteter der fører til målet. Til gengæld er det derefter så forholdsvis simpelt - du skal blot være vedholdende.

Lad os tage et konkret og meget simpelt eksempel og sige at du har det mål, at du gerne vil lære en eller anden surah udenad.

Du kan så lave en plan over hvor meget du skal læse hver dag, og i hvor lang tid. Og du kan lave en plan over hvor meget af surahen du skal kunne udenad indenfor en given tidsramme. Dertil kan du planlægge hvad du skal gøre, hvis du fejler. Du begynder så at øve dig, og du gentager måske et vers af gangen for dig selv. Måske får du dårlig samvittighed hvis du ikke opnår dit mål, eller hvis du er for længe om det i henhold til din plan, eller hvis du finder at du har svært ved at være vedholden, og ofte laver du måske noget helt andet end det du skulle. Måske synes du ikke at du gør nok, og hvis du også sammenligner dig selv med andre, så synes du måske du er ret elendig til det. Det kan også være at din konklusion er, at du er dårlig til at huske. Måske glemmer du begyndelsen af surahen når du endelig har lært slutningen. Måske giver du op og forsøger aldrig nogen sinde igen at lære en ny surah udenad, og dit syn på dig selv har samtidig måske også rodfæstet en ny opfattelse om at du er useriøs eller doven.

På den anden side kunne du gøre noget helt andet. Blot handle! Ingen planer, ingen vurderinger, ingen datobaserede målsætninger, intet af alt dette. Hver gang du skal bede den obligatoriske bøn holder du Koranen i hånden og læser den surah du ønsker at lære udenad, eller en del af den, i hver eneste salah. Indtil du kan den!

Kernen i alt dette er at du skal handle, og hvis de handlinger du plejer at udføre, ikke giver dig de resultater du ønsker, skal du udføre nogle andre handlinger. Det kan være det tager lang tid, men det er ikke relevant. Det eneste der er relevant, er en fast beslutning og en fast handling.

Hvis du f.eks. ryger, og gerne vil stoppe med at ryge, så STOP! Intet andet. Bare stop! Ja, det kan være utroligt svært, men sværhedsgraden af en handling er aldrig virkelig relevant i forhold til at nå målet. **Så længe målet er fysisk muligt at nå, så er det irrelevant hvor svært det er. Det eneste der er relevant er hvad du vedholdent gør.**

Fakta er det aldrig er mængden af besværligheder der holder os tilbage fra at nå et mål. Det er udelukkende vor beslutning om at nå målet uanset de besværligheder vi må kæmpe med der er afgørende. Enten så ønsker du at opnå målet, eller også drømmer du kun. Hvis du virkelig ønsker at opnå et mål, og hvis det virkelig er vigtigt for dig, så gør du alt det du skal gøre for at opnå målet.

Når vi ikke gør det et mål kræver af os, og derfor ikke opnår målet, så er det udelukkende fordi vi ikke ønsker målet nok!

Hvis der ikke findes en indflydelse udefra der tvinger dig væk fra dit mål med magt, altså med en virkelig

forhindring, så er det eneste der afholder dig fra at opnå målet dig selv.

Hvis jeg siger, at jeg ønsker at stoppe med at ryge, men ikke stopper, men derimod bliver ved med at ryge, så ønsker jeg ikke virkeligt at stoppe med at ryge, det er kun en fantasi at stoppe med at ryge, det er ønsketænkning.

Hvis du er uenig når du læser dette, så stop med at læse, hold en pause og tænk dybt over det.

Hvis et menneske virkelig ønsker forandring, og forandring er indenfor de reelle rammer af hvad mennesket kan opnå og formå, så er det eneste der kan stoppe mennesket mennesket selv.

Det er dig der bestemmer, indenfor de rammer af ting som du rent faktisk har indflydelse på, hvordan du lever dit liv.

Som nævnt i starten handler dette hæfte om at identificere dine begrænsninger, både dem der er pålagt dig udefra, og dem du pålægger dig selv, og om at identificere dine realistiske muligheder så du kan leve optimalt ud fra en islamisk synsvinkel. Det er derfor også vigtigt at se i øjnene at en del af dig måske ikke virkelig ønsker forandring. Eller sagt med andre ord så ønsker du det ikke nok. Lad ikke en sådan eventuel konstatering udgøre en negativ konstatering, lad det blot udgøre en konstatering.

Lad os starte med at prøve at identificere de begrænsninger du lægger på dig selv. De begrænsninger der i virkeligheden ikke udgør reelle begrænsninger. Det kræver at du tænker dig rigtigt godt om. Måske kan du ikke gøre det her og nu, men vil opleve at du igennem de næste par dage, efterhånden som du overvejer dine forhold og dit liv, kommer i tanke om flere og flere ting.

Start med at lave en liste med alle de ting du virkelig og alvorligt ønsker at opnå. Du kan med fordel skrive listen ned så du ikke skal bruge tid og energi på at huske på flere forskellige ting.

Listen kunne f.eks. se sådan ud:

- Stoppe med at ryge.
- Tabe mig.
- Skrive en bog.
- Få et godt ægteskab.
- Bruge mere tid med mine børn.
- Lære et sprog.

Det vigtige her er at listen udelukkende indeholder ting du virkelig ønsker, ikke ting du drømmer om. Ting vi drømmer om er ting vi gerne vil have, men som vi ikke er villige til at gøre hvad det kræver for at opnå, eller det er ting som vi reelt ikke kan opnå af fysiske årsager.

Tag et kig på din liste igen og kontroller at den virkeligt kun indeholder du oprigtigt ønsker at opnå.

Spørg så dig selv om du virkelig er ærlig overfor dig selv.

Hvis du ikke er stoppet med at ryge, ikke har ændret din kost, ikke er begyndt at skrive din bog, ikke bruger mere tid på dine børn, ikke undersøger hvad et godt ægteskab kræver, og ikke studerer sproget, men samtidig heller ikke virkelig er forhindret i at opnå disse ting af en udefra blokkerende årsag, så ønsker du ikke virkeligt disse ting, men drømmer kun.

Vær nu bundærlig overfor dig selv og se det i øjnene! Du drømmer om disse ting, men du ønsker dem ikke - ikke virkeligt!

En udefra blokkerende årsag er en årsag der er fysisk forhindrende på en absolut måde. F.eks. sygdom, fængsel, jordskælv, ekstrem fattigdom m.v. En blokkerende årsag er ikke det du giver dig selv, dine venner eller din familie som en undskyldning for hvorfor du ikke har opnået dine mål.

Fakta er at **hvis du virkelig ønsker at opnå noget, og du ikke bliver forhindret med nogen form for påført tvang udefra, så kan intet stoppe dig!**

Det kan være at du tænker: "Jeg mener selv at jeg ønsker disse ting! Jeg synes bare det er voldsomt svært, og flere af disse ting ved jeg ikke hvordan man opnår."

Men dette betyder blot at du enten ikke har fået identificeret dine virkelige ønsker, begrænsninger og muligheder. Enten ønsker du virkelig ikke disse ting, men har af en eller anden grund bildt dig selv ind at du ønsker dem, eller også lader du fiktive begrænsninger stoppe dig.

De ting som du ikke ved hvordan du skal opnå, skal du undersøge. Og de ting som er sværest at udføre, gør du alligevel, selvom det er svært - hvis du altså virkelig ønsker det.

Tag den vigtigste ting på listen for dig. Hvis denne ting kræver viden, så find computeren frem og søg efter denne viden, find relevante bøger, foredrag og artikler. Hvis du har råd til det kan du sågar ansætte en ekspert til at hjælpe dig. Find andre der har haft samme problemstilling som dig, og som har løst problemet, og find ud af hvad de har gjort. Dernæst foretag en handling! Tag det første skridt, dernæst det næste skridt, og gå målrettet mod dit mål uden at stoppe. Måske kræver et mål at du selv bliver en form for ekspert, men så er dette "trin" en del af målet. Og hvis du har et mål der kan opnås ad forskellige veje, så bliver en del af målet at finde ud af, måske igennem forsøg, hvilken metode der virker bedst for dig. Så bliver dette "trin" også en del af målet.

Uanset om du ønsker at blive god til noget, eller at lære noget nyt, eller at stoppe med noget uhensigtsmæssigt, så **stop med at spille tiden på irrelevante ting**. Lad være med at spille tiden på computerspil, film og serier eller tilfældig browsing på internettet. Brug så meget tid som du overhovedet fysisk kan på det som du gerne vil opnå, stræb efter det med næb og klør. Brug kun tid på andre ting når det er strengt nødvendigt. Slap af når det er nødvendigt. Vær sammen med familien når det er nødvendigt. Søg rizzq når det er nødvendigt. Men brug så meget af tiden, uanset hvor meget det er, på det som du gerne vil opnå, og stop alt andet!

Dette er vejen til succes, og det kræver ingen avanceret planlægning, ingen analyse, og ingen datobaserede målsætninger. Og det kræver ingen ændring i din psykiske tilstand, derimod vil det med garanti forårsage en ændring i din psykiske tilstand.

Lad være med at finde på undskyldninger som f.eks. "Jeg skal først lige have styr på X før jeg kan gå i gang med Y". Der er ikke noget du først lige skal have styr på. Hvis der virkelig findes en ægte begrænsning der forhindrer dig i at opnå noget, så kan du ikke gøre noget og må betragte målet som uopnåelig. Men hvis begrænsningen ikke er ægte, men blot udgør en besværlighed, så er det et mål i sig selv at fjerne denne besværlighed.

Det berettes fra Abu Hurairah (raa) at Profeten (saaws) sagde: *"Den stærke mumin er bedre og mere elsket af Allah end den svage mumin, selvom de begge er gode. Stræb efter det der vil gavne jer og søg Allahs hjælp og vær ikke håbløse. Hvis noget træffer jer så sig ikke: 'Hvis bare jeg havde gjort sådan og sådan, så ville det ikke være sket', men sig i stedet: 'Allah fastlægger, og hvad Han vil, det gør Han', for ordene 'hvis bare' åbner døren for Satan."* (Muslim).

Og det berettes fra Abu Hurairah (raa) at Profeten (saaws) sagde: *"Gør kun så meget godt som du kan magte for de bedste handliner er de er vedholdne, selv når de er få."* (Ibn Majah).

Identifikation af ønsker

Lad være med at dømme dig selv. Lad være med at sætte "mærkater" på dig selv. Mærkater i form af selvkritik er ikke relevant overhovedet. Om nogle mennesker kalder en bestemt adfærd for dovenskab, eller svaghed, eller noget andet er total irrelevant. Det eneste du skal gøre er at identificere alle dine virkelige ønsker.

Det er muligt at have modstridende ønsker, og disse er også vigtige at identificere. Hvis jeg på den ene side ønsker at tabe mig, og jeg på den anden side elsker at drikke sodavand, så har jeg modstridende ønsker fordi disse ting modarbejder af natur hinanden. Jeg vil gerne tabe mig, men jeg vil også drikke sodavand.

Det ønske der har den stærkeste motivation, eller den mindste modstand, vinder altid!

Du skal træffe en **ægte** og **fast** beslutning om at prioritere det der virkelig har betydning for dig. Fra det øjeblik findes den anden mulighed ikke.

Det kan lette byrden, når man skal afholde sig fra noget man nyder at gøre, men som samtidig er uhensigtsmæssigt, hvis man "udskyder" det man nyder til livet i den næste verden. Dette bygger på at du virkelig forstår, at det udelukkende er et spørgsmål om tid før det igen er muligt at nyde alt hvad du har lyst til i Paradis inshAllah. Der er dermed kun tale om en midlertidig udskydelse.

En anden vigtig ting at finde ud er om dine ønsker virkelig er dine ønsker. Dine ønsker skal ikke være dine forældres ønsker for dig, eller samfundets ønsker eller nogen som helst andet.

Måske ønsker du f.eks. ikke selv at tabe dig, og befinder dig godt med dig selv som du er, men fordi andre siger at du er for tyk, så tror du at du ønsker forandring.

Find ud af hvad dine ønsker virkelig er. Dem alle sammen. Ikke dine fantasier, ikke dine drømme, kun dine ægte ønsker.

Virkelige begrænsninger

Hvordan finder du ud af hvad der udgør dit fulde potentiale, og hvad der udgør virkelige begrænsninger når det kommer til dine muligheder?

Du skal stoppe med at sammenligne dig selv med andre mennesker, hvis du gør det. Vi er hver især unikke, og Allah (swt) har skænket os forskellige kompetencer, muligheder og potentialer. Hvis du sammenligner dig selv med andre for at bruge dette til at skabe motivation, så er der ikke noget i vejen for at gøre det, men hvis du sammenligner dig selv med andre for at kritisere dig selv, eller se ned på dig selv, så er det både forkert og irrelevant.

Det relevante er at finde ud af hvad du kan, ikke hvad andre har gjort. Allah (swt) vil bedømme din indsats i forhold til dine unikke forhold, ikke i forhold til andre mennesker og deres forhold og indsats.

En rig person kan donere en million kroner til et velgørende formål, men alligevel er hans belønning mindre end en anden person der kun giver hundrede kroner til det samme formål. Den rige person er så rig at det at give en million ikke betyder noget for ham fordi han svømmer i penge, men den anden person er fattig, og det at give hundrede kroner væk betyder meget.

På samme måde gælder det med fysisk styrke, mental kapacitet, økonomiske forhold, sociale forhold, og alle andre forhold. Omstændigheder og forhold som vi ikke kender noget til kan ligge bag andre menneskers formåen, og vi må derfor aldrig sammenligne os selv med andre til andet end evt. at frembringe en motivation til at opnå det samme. Vi kan være begrænsede af fysiske omstændigheder, som f.eks. sygdom, alderdom, levevilkår, naturkatastrofer, o.a.

Og selv under de mest kummerlige forhold med naturkatastrofer og nød er det vigtigt at identificere de eventuelle muligheder der eksisterer. Og uanset hvor elendige vor forhold er, så kan de blive forbedret meget hurtigt, faktisk som et blink med øjet, hvis Allah (swt) hjælper. Og vi er altid totalt afhængige af Allah (swt).

Allah (swt) siger: **"Du ved det ikke, men Allah kan meget vel forårsage at noget nyt sker."** (65:1). Og Allah (swt) siger: **"Hvis Allah hjælper jer, er der ingen der kan få magt over jer, men hvis Han forlader jer, hvem skal da hjælpe jer efter Ham? Og lad de der har iman stole på Allah."** (3:160).

En realistisk tro på succes er vigtig fordi foruden dette så ophører enhver fysisk aktivitet. Hvis du virkelig er 100 % overbevist om at et bestemt mål er helt umuligt at opnå, så betyder det at du stopper enhver aktivitet, og du giver helt op.

Et virkelig realistisk håb i Allah (swt) betyder at du ved, at selv hvis dine egne midler og muligheder er

begrænsede, og dermed måske kan udgøre en hindring til at nå dit mål, så sætter du din lid til Den Almægtige, hvis midler og muligheder er totalt ubegrænsede, og hvis Han (swt) hjælper dig, så kan du opnå mål der er helt ud over hvad dine egne midler og muligheder ellers giver anledning til. Og Koranen er fyldt med eksempler på dette.

I praksis betyder dette at hvis en muslim og en ikke-muslim stræber efter at opnå det samme mål, og de begge har helt identiske muligheder og forhold, så giver ikke-muslimen op længe før muslimen giver op. Muslimen fortsætter i længere tid, og han eller hun gør meget mere, fordi personen ved at Allahs (swt) hjælp altid er nær, og at vi via Allahs (swt) hjælp kan opnå ting, som man ikke kan opnå uden Hans (swt) hjælp.

Men det er samtidig vigtigt at håbet i Allah (swt) er et realistisk håb, og ikke fantasi og forestilling. At Allah (swt) er Almægtig og Ubegrænset må ikke, og kan ikke, bruges som en undskyldning om ikke at foretage de nødvendige handlinger, eller om ikke at være i besiddelse af de nødvendige ressourcer. Hvis tanken på din bil er tom, så skal du ikke forvente at Allah (swt) på mirakuløs vis fylder den op.

Fakta: Når du har et valg og en mulighed, men forbliver passiv, og ikke gør det der skal til, så vælger du at forblive i din nuværende situation.

Måske lider du under en social fobi samtidig med at du brændende ønsker at møde nye mennesker fordi du er ensom. Tanken og forestillingen om de problemer der kan opstå grundet din sociale fobi frembringer en større modstand imod ønsket om at ændre på din situation, end den modstand du har imod din nuværende situation. Sagt med andre ord ønsker du ikke at møde nye mennesker mere end du ønsker at undgå frykten for sociale situationer.

Fakta: Hvis du virkelig ønsker noget nyt, hvis du virkelig mener det er vigtigt for dig, så vil du gøre det, og du vil ikke lade hverken psykisk frygt eller fysiske skavanker holde dig tilbage. Dette er et absolut objektivt faktum du skal se i øjnene og erkende.

Forskellen på mennesker der opnår deres mål, og de mennesker der ikke opnår deres mål, når der altså ikke er tale om fysiske forhindringer, er den at de mennesker der opnår deres mål ikke lader sig standse af besværligheder og modstand.

Det er bl.a. derfor nogle personer i ekstreme situationer nogle gange formår at udføre helt fantastiske handlinger. Situationen frembringer så stærke ønsker i personen at han eller hun ikke lader noget som helst holde sig tilbage. Måske springer personen ned i en sø med krokodiller for at redde et andet menneske der er faldet i vandet. Måske sætter nogle brandmænd livet på spild i en bygning der er ved at falde sammen, fordi de ønsker at redde de mennesker, der befinder sig inde i bygningen. Måske springer en mor ud foran en bus for at redde sit barn.

Det hele afhænger af hvor vigtigt det er for dig. Alt andet er i virkeligheden blot distraktion, irrelevante undskyldninger, og fantasi, og det er virkelig vigtigt at du tænker dybt over dette.

Erkend de begrænsninger du har lagt på dig selv ved at lade sygdom, et problem eller en besværlighed holde dig tilbage. Du skal ikke dømmе om det er godt eller dårligt, blot erkende situationen. Dernæst skal du beslutte dig for om det er sådan du vil fortsætte med at leve, eller om du vil handle anderledes fra nu af.

Dernæst skal du handle nu. Ikke i morgen, ikke i næste uge, og ikke når X, Y eller Z er overstået, men nu!

Stephen Hawking var medlem af organisationer som f.eks. "Honorary Fellow of the Royal Society of Arts" og "Presidential Medal of Freedom and lifetime member of the Pontifical Academy of Sciences". Dette på trods af at han led af en alvorlig neurologisk bevægelsessygdom, der ikke alene bandt ham til en kørestol, men som også gjorde at han ikke selv kunne spise eller tale. På trods af dette var han en af de mest berømte videnskabsmænd indenfor fysik, og han har udgivet en bunke bøger og populære artikler.

Helen Keller var både blind og døv. Alligevel blev hun en kendt foredragsholder og aktivist. Hun var den

første til at modtage en bachelorgrad i kunst. Hun var også en politisk aktivist og en berømt forfatter i USA. Hun var en af de førende udviklere af American Civil Liberties Union (ACLU).

John Nash var en kendt amerikansk matematiker der led voldsomt under paranoid skizofreni. Få år efter at have afsluttet det der svarer til gymnasiet, begyndte han at udvikle tegn på skizofreni. Tilstanden fik imidlertid ikke lov til at påvirke hans kærlighed til matematik, og hans arbejde med geometri og differentialligninger betragtes stadig som værende enestående.

Marla Runyan blev blind i en alder af 9 år. På trods af dette blev hun 3 gange national mester i 5000 meters løb for kvinder.

Dashrath Manjhi (1934 - 2007) blev født ind i en fattig arbejderfamilie i byen Gehlaur i Bihar, Indien. Han er kendt som "Bjergmanden" fordi han hakkede en vej igennem et bjerg i Gehlour sådan at hans landsby kunne have lettere adgang til lægebehandling. En dag da Dashrath Manjhis kone, Falguni Devi, skulle over bjerget, faldt hun og kom alvorligt til skade. Den nærmeste by med en læge lå 70 kilometer væk. Dashrath Manjhi blev nød til at transportere sin kone uden om bjerget, men inden han nåede frem til lægen døde hun. Dashrath Manjhi besluttede sig for at frembringe en kortere rute ved at udhugge en vej igennem bjerget, hvilket resulterede i at rejsen imellem byerne blev forkortet fra 80 km til 13 km.

Dashrath Manjhi udhuggede en 109 meter lang og 9,1 meter bred vej igennem bjerget, hvor han arbejdede dag og nat i 22 år uden hjælp af maskiner og under fattige vilkår! Han sagde: "Mens jeg hamrede løs på bjerget sagde folk at jeg var sindssyg, men det styrkede blot min beslutsomhed!"

Man kan se en kort video af mandens familie, det værktøj han brugte, samt selve vejen han udhuggede på: [YouTube](#)

Så hvilke begrænsninger har du virkelig ud over dem du lægger på dig selv? Og hvad holder dig virkelig tilbage?

Motivation

Motivation som når man spørger ind til hensigten bag en handling og siger, "hvad er motivation bag din handling", er ikke det jeg taler om her. Her taler jeg om motivation som værende den indre drivkraft, energi og lyst til at udføre en bestemt handling.

Motivation opstår typisk når man forestiller sig at man har opnået et mål, eller ved at man oplever en eller anden positiv ting der giver lyst og drivkraft, eller ved at man oplever en negativ ting, som man vil undgå, hvor man så er negativt motiveret f.eks. på grund af frygt.

Jo mere motiveret du er til at udføre en given handling, desto mere lyst har du til at gøre det, og desto lettere bliver det, men motivation er på ingen måde nødvendig. Alt hvad der er påkrævet er den nødvendige fysiske energi til at handle, og her mener jeg kropslig energi sådan at du fysisk kan foretage dig de nødvendige ting.

Fakta: Hvis du har energi i din krop til at kunne bevæge dig, så kan du handle, uanset hvor meget lyst eller ikke lyst du har.

Motivation er ikke relevant i forhold til at opnå dine mål. Hvis du er motiveret, er det lettere, men handling er ikke afhængig af motivation.

Du kan være træt og have den stærkeste motivation til at lægge dig i din seng, men alligevel tvinger du dig selv til at løbe en tur, ikke fordi du på nogen måde er motiveret til at løbe turen, men blot fordi du har besluttet, at det er noget du absolut skal gøre, og du kan sågar hade at gøre det, men alligevel gøre det.

Det hjælper meget at være motiveret når man skal nå sine mål, men det er bestemt ikke en betingelse at være hverken positiv eller negativ motiveret. Alt hvad det kræver er en fast beslutning om aktivitet. Og en beslutning er ikke det samme som motivation. Motivation er noget der påvirkes af omstændigheder og forhold, og motivation stiger og falder afhængig af alle mulige ting.

En ægte og oprigtig beslutning er derimod fast og total uforanderlig og helt uafhængig af motivation.

Beslutsomhed

Beslutsomhed er utrolig vigtig i relation til at nå et mål. Det er nemlig først når du har truffet en ægte beslutning at du kan handle.

Du kan kende en uægte beslutning på at du udskyder dagen for påbegyndelsen eller afholdelsen af aktiviteten. Hvis det f.eks. er onsdag og du siger til dig selv, "på mandag vil jeg holde op med at ryge", så er dette ikke en ægte beslutning. Det kan være du holder op med at ryge på mandag, og det kan være du føler du har brug for en vis form for mental forberedelse, men det er ikke en ægte beslutning før du foretager handlingen! Det er først når handlingen iværksættes at der er tale om en ægte beslutning, såfremt handlingen i sin natur ikke er afhængig af andre forhold der nødvendigvis først må afklares.

Hvis du udskyder beslutningen til en anden dag, og det er noget du rent fysisk er i stand til at gøre her og nu, så er du ikke seriøs, og så er dette et alvorligt tegn på at du med meget stor sandsynlighed kommer til at stoppe eller give op på et tidspunkt i forløbet.

I virkeligheden er undskyldningen om en eventuel "mental forberedelse" et tegn på at du har en indre modstand imod det, du skal til at gøre. Du kan bruge dette tegn til overveje, hvorfor du har en indre modstand, og om du i virkeligheden ønsker at træffe denne beslutning.

Fakta: En ægte beslutning er ikke et ønske, det er derimod noget du gør med det samme, her og nu, og ikke ti vilde heste kan holde dig tilbage, og du udskyder det ikke.

En anden vigtig ting er når du har truffet din beslutning, så skal du ikke se dig tilbage, men du skal sætte din lid til Allah (swt). Når vi holder flere muligheder åbne og ikke træffer en afgørende beslutning uden at se os tilbage, så vil en del af vore mentale energi gå på hele tiden at overveje hvorvidt vi har truffet den rette beslutning. Dette vil medføre en form for uopmærksomhed og lammelse, hvor vi ikke er så fokuserede som vi ellers ville være.

Det er først når vi "brænder alle broer" og ikke længere ser os tilbage at vi kan frembringe den knivskarpe fokus og energi vi har brug for.

En anden ting der er vigtig er at vi holder følelser udenfor beslutninger. En beslutning foretaget på basis af en følelse eller en påvirkning af en følelse er ubrugelig. Følelser kommer og går, og de har intet at gøre med beslutninger.

Man kan godt have en god eller dårlig "mavefornemmelse" om en ting eller en situation, og dette kan være både farisah fra Allah (swt) eller en lynhurtig bedømmelse, og der er ikke noget i vejen for at man tager en betragtning til dette når man træffer en beslutning, hvis det er det man ønsker at gøre, så længe beslutningen er fast. Men derimod skal følelser af vrede, sorg eller glæde holdes helt udenfor fordi sådanne følelser påvirker forstandens evne til at foretage korrekte bedømmelser.

Tips og tricks

Som nævnt er motivation ikke relevant i forhold til at opnå dine mål, men da det er lettere at handle hvis man er positiv motiveret, så kan det være en god ide at forsøge at være kreativ.

Hvis du f.eks. ikke kan fordrage fysisk træning, kan du med stor fordel kombinere denne aktivitet med en anden aktivitet. Træner du på en motionscykel eller på et løbebånd kan du se en film eller en serie mens du træner. Er det styrketræning eller løb i det fri kan du høre musik eller lydbøger. Nogle mennesker motiveres meget hvis aktiviteten bliver social, og man kan således f.eks. løbe med andre mennesker.

Hvis det er en "passiv" aktivitet, som f.eks. at lære et sprog, og du har svært ved at gøre dette dagligt, så kan du sætte tiden du bruger på det ned til et minimum. Tricket består i at du sætter f.eks. 10 minutter eller 20 minutter af dagligt til den pågældende aktivitet. Dette gør at opgaven føles let, og du siger til dig

selv, jeg kan helt sikkert godt gøre dette minimum 20 minutter dagligt. De dage hvor du så normalt ville springe over, da laver du denne aktivitet i 20 minutter kun, men de dage hvor du har mere energi, fortsætter du i mere end 20 minutter. Resultatet er at du får lavet denne aktivitet hver eneste dag i minimum 20 minutter fremfor at der måske går flere dage hvor du bliver ved med at springe over.

Hvis du har et barn som du f.eks. ikke kan få til at rydde op på sit værelse, kan du skabe motivation ved at lave opgaven om til en konkurrence hvor du f.eks. sætter tid på og siger ting som, "Nå, nu skal vi se hvor hurtigt du kan gøre det, og om du kan slå din egen rekord i dag!" Eller du kan foretage en anden aktivitet, og så kan I se hvem der bliver først færdig osv. De fleste børn kan motiveres ved at gøre opgaven spændende og sjov, uden at det er nødvendigt at bruge "belønninger".

På samme måde kan du måske også frembringe mere motivation i dig selv hvis du forbinder opgaven til at opnå at gøre noget ekstraordinært. En ting er at studere et sprog, en anden ting er at sætte sig målet at lære 10 nye sprog. Blot denne ændring i målet, hvor du nu pludselig kræver noget ekstraordinært af dig selv, noget usædvanligt, forårsager en markant ændring i din tilgang til målet, i måden du arbejder på, og i din prioritering i forhold til andre aktiviteter.

Og Allah (swt) ved bedst!