

تغيير النفس

الحقيقة أننا لا نستطيع أن نُولدَ ولادةً جديدةً لنمارس نفس الحياة ، لكننا نستطيع أن نعيش حياةً أخرى وأكثر من حياة بعد الولادة ؛ فالرحلة رحلتك لن يعيشها أحد بدلاً عنك لأن الخيار والاختيار ومسؤولية كل خيار قرار ستتحمله وحدك ؛ وهو جزء من امتلاكك لحياتك.

إن التغيير في حياتك الخارجية يبدأ بالنفس الداخلية ؛ لأن الخارج مجرد مرآة تعكس ما يجري في الداخل من انفعالات واضطرابات ، ترغمنا على رؤية ما نهرب منه مما يجري في عوالمنا الداخلية ؛ فأهم ؛ القوانين الكونية هو قانون كل ما يجري في الداخل يجري في الخارج وبالعكس، وهذا سر ومعنى تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)^(١) ، وقوله تعالى: (ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)^(٢) .

فمن منا لم يفقد عزيزاً أو رفيقاً أو صديقاً أو قريباً؟ ومن منا لم يختبر نفسه وتمر عليه مواقف مؤلمة وأخرى جميلة خلال مسيرة حياته ؟.

فانظر إلى نفسك كم تغيرت؟ وهل أنت الشخص ذاته قبل السنوات العشر الماضية مثلاً ؟ وما الجوانب التي ماتت أو قتلت فيك ورحلت عنك عنوة أو خياراً ؟.

(١) سورة الرعد آية ١١ .

(٢) سورة الأنفال آية ٥٣ .

اسأل نفسك ما الذي يريد الاختفاء من داخلك؟ عليك أن تنتبه بأن هذه الرغبة ليست بالموت الجسدي وإنما هي رغبة الروح بالتجدد وبالخلاص من التالف والبالى والأخطاء الحياتية والشخصية السلبية المتكدسة القديمة من مشاعر، وأفكار، وذكريات، وعادات، كلها تثقل كاهل الروح وتمنعها من التقدم والتحرر.

ولك أيضاً أن تسأل نفسك هل أنا مستعد لتغيير الحياة التي أحيها؟ أو هل أنا مستعد لتغيير نفسي من الداخل؟

فهذه أسئلة ليست متأخرة عن وقتها أبداً ؛ فلو تبقى في حياتك يوم واحد فابدأ بها؛

وللم جراحك وأحلامك وآلامك المنكسرة التي تنتج كل ذلك الصراع الداخلي ؛ فالخروج منه يستحق كل ما ستفقداه أو ستقدمه والبقاء على ذاتك القديمة هو خيار أيضاً، خيارك وحدك، وأياً ما اخترت عليك أن تتحمل نتائج خيارك حتى النهاية.

إن هذا اليوم الذي تحياه هو يوم فريد لن يتكرر مرة أخرى، لأنه يأتي مرة واحدة فقط ونحن ننشغل بالمستقبل والماضي عن جمال وروعة ما نعيشه الآن ؛ فاستمرار الماضي والمستقبل بالوجود في أذهاننا يسبب استمرار في فقدان الشيء الوحيد الحقيقي والذي يهم بحق وهو ما يحصل في حياتنا اليومية .