

الحب

من المهم تغيير نظرتنا للحب، وتنزيه هذه الكلمة الطاهرة عن الكثير من الممارسات الخاطئة التي يقوم بها الناس باسم الحب، الحب أكبر من العلاقة المادية بين شخصين، الحب منهج للحياة، وروح للعمر، وعمر الحب ما كان علاقة ارتباط بين أجساد يملؤها الخوف والقلق من الفقد والفراق والبعد، لاحظ علاقتك مع الأشياء من حولك، إذا دخل عليك هاجس الخوف أو أحسست بالقلق اتجاه هذا الشيء فاعلم أن الحب انعدم أو على الأقل قلت نسبته، لأن الحب لا يجتمع مع الخوف، مثل النور لا يجتمع مع الظلام، لأن الحب نور ينير الحياة من حولك فإذا سمحت له بالتغلغل في أعماق روحك بكل سهولة وعفوية سيهرب ظلام الخوف.

أول شيء يفترض علينا أن نتعلم كيف نحب أنفسنا، لكينعكس هذا الحب على الحياة من حولنا للوصول للحب الأعظم والأكبر والذي هو غاية الغايات ألا وهو

حب الله سبحانه وتعالى، حب نفسك وسامحها وتقبلها
كما هي، عِشْ مع نفسك بعيداً كل البعد عن الكمال
الوهمي واخلع جميع الأقنعة التي تفصلك عن حقيقة
ذاتك، نعم هذه الحقيقة التي ستلاحظ حياتك عندما
تعيش بها.

الفكرة

للفكرة قوة خارقة لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، كيف لا وهي التي تنقلك من زمن لآخر في لمح البصر، فالآن وأنت جالس بين أهلك أو أصدقائك أو حتى وأنت في عملك أو على مقعد دراستك تستطيع أن تنتقل في لحظات بسيطة إلى أي بعد من أبعاد الزمن الماضي القريب أو البعيد، فتعيش في الزمن مع فكرك وتسلسل مشاعرك، من الممكن أن هذا الموقف مضى عليه سنوات وسنوات ولكنك لازلت تعيشه بكل تفاصيله، وقد يتطور الأمر لأكثر من ذلك فقد تجلب وتستدعي نفس المشاعر التي مرت عليك في ذلك الموقف، إن كانت إيجابية أو سلبية، كل هذا بقوة ودافع من تفكيرك، انتقل الآن وشاهد العالم من نافذة المستقبل فكم من المواقف التي عشتها واقعة في مخيلتك فقط، وكم من الأحلام التي غصت في تفاصيلها في يقظتك، ألا يعطيك هذا مؤشراً ولو بسيطاً عن القوة الهائلة التي تتمتع بها الفكرة.

الآن دعني أخبرك كيف تسيطر وتتحكم بك
الفكرة، وكيف تعيش في وهم كبير اسمه التفكير،
وقبل ذلك لاحظ معي شيئاً مهماً وهو أن معظم أمراض
العصر المنتشرة بين الناس المتهم الأول والرئيس فيها
التفكير، وهنا يلام التفكير السلبي ويوضع في قفص
الاتهام، فالسكري والضغط والقولون وغيرها الكثير
من الأمراض والأعراض بسبب الاسترسال في التفكير
السلبي ونقد الذات، والغالب في هذا النمط من التفكير
يكون في الماضي ويركز على الماضي الأسود بما فيه
من تجارب فاشلة، وفي الجهة المقابلة للخوف والقلق
والاضطراب تنبع من التفكير في المستقبل والتخوف
من ما ستؤول له الحياة، وكيف سيقضي الإنسان أيامه
بعد التقاعد وغيرها الكثير من التساؤلات عن ما لا
يملك من أمور حياته، مما يستدعينا أن نضع التفكير في
قفص الاتهام مرة أخرى.

لا تتسرع في الحكم على التفكير لأن وفي الجهة
المقابلة جميع ما ننعم به من وسائل وأجهزة عصرية
وتسهيلات في الحياة اليومية أصله التفكير، وإلا

كيف ستصل لك هذه الكلمات وأنا على بعد مئات الكيلومترات عنك، وكيف سننتقل بين البلدان للنهل من الخيرات، لولا بعد فضل الله علينا ثم التفكير بطريقة مختلفة خارج الصندوق بطريقة إبداعية لنصل للكثير الكثير من المنتجات والأفكار التي سهلت لنا طرق الحياة، إذن أين تكمن المشكلة هل هي في التفكير أم في ماذا بالضبط يا ترى، بصراحة أتوقع أن الإجابة على هذا التساؤل بسيطة جداً مع صعوبتها، فالناظر لأي مخترع أو مبتكر سيجد أن هذا الإنسان المبدع عاش اللحظة التي هو فيها بطريقة كاملة، فلم يسبح في أبعاد الزمن بل ركز كل جهوده وتفكيره في خدمة الفكرة التي يريد الوصول إليها، ففي اللحظة تكمن القوة الحقيقية للحياة، في اللحظة تتركز الجهود وتثمر الأفكار. يعني باختصار دع عنك التفكير الزمني في الماضي والمستقبل وركز على الحاضر وعلى اللحظة التي أنت فيها إنها قوتك الحقيقية.

لكل واحد منا صندوق داخلي مليء بالتجارب والخبرات،
وتطفح منه المشاعر والقناعات، ومهما حاول الإنسان إخفاء
العمق الداخلي فضحته كلماته وتصرفاته.

القناعات

كل إنسان منا عبارة عن خليط من الإيجابيات والسلبيات، وهذا أمر طبيعي لا يختلف فيه ابن الأمير وابن الفقير.

وعند كل إنسان فينا قناعات ومبادئ تشكل حياته، وتترجم علاقته مع من حوله من بشر، والتحدي الكبير الذي يواجهها هو أن أكبر وأكثر قناعاتنا أخذناها وورثناها من غيرنا، أقصد الأهل في فترة الطفولة وبعدها المدرسة ومرات كثيرة من المجتمع وهذا أمر طبيعي جداً، ولكن وللأسف الشديد كل واحد منهم يحاول أن يزرع قناعاته هو، ويقويها بكل الطرق ونحن لعدم إدراكنا نعيش في دائرة الطرف الآخر - بغض النظر عن من هو - حتى إذا كبرنا وعرفنا حقيقة الحياة من حولنا عشنا في صراع داخلي كبير، صراع بين القناعات التي زُرعت فينا منذ الصغر، وبين ما نراه قد يكون مناسباً للتعايش في فترة حياتنا الحالية.

وأهم شيء والذي يقرر مصير الإنسان الحقيقي هو

الإدراك، أقصد أن يدرك الإنسان المعنى الحقيقي للحياة من حوله، يدرك ماذا يريد من هذه الحياة، ويستطيع رسم خارطة طريقه، يضع لنفسه خطة ورؤية ورسالة يعيش ويموت من أجلها، حينها فقط سيعرف معنى الحياة الحقيقي، ولن يقع في الفخ النفسي الذي بنيناه في نفوسنا على مر السنين، وسجنا ذواتنا فيه، وأقنعنا عقولنا بعدم قدرتنا على التغيير، فنعيش في دائرة من الروتين والرتابة، ثم نتعود عليها حتى ولو كانت تسبب لنا الكثير من الألم والتعب والأرق. من هذه اللحظة قرر أن تعيش حياتك بطريقة تراها مناسبة بعيداً عن تدخل الآخرين، اكسر كل القناعات التي تحول بينك وبين النجاح، ناقشها بينك وبين نفسك ثم انسفها وارمها بعيداً عنك حيث لا رجعة لها مهما حاول المحاولون، ثنيك عن قراراتك، قرر ما تريد في هذه الحياة ولا تعش على الهامش، تتقاذفك رياح الآخرين، لتعصف بمشاعرك وحياتك فلا تعرف معنى الحياة الحقيقي.

واعلم جيداً أن النفس تألف الألم وقد تستمتع به، فتحول دون التغير الإيجابي الذي قد يتطلب منك

الكثير من الجهد والتعب في الخطوات الأولى، وهذا أمر طبيعي، حتى إذا ما تجاوزت الحواجز النفسية، وبدأت تبصر معنى الحياة الحقيقي، وتذوقت طعم النجاح، لم يضرّك حينها شيء، ولن يثنيك عن الوصول لهدفك أحد، ولا تنس إن حياتك من صنع أفكارك، تشكّلها كيف تشاء.

يمكن .. يمكن

مرات كثيرة في حياتنا نتجنب خوض بعض التجارب لأننا بكل اختصار غير مستعدين لها، أو بعبارة أشمل وأدق قليلاً نكون خائفين من خوض هذه التجربة، فتجدنا مترددين مستحضرين ألف عذر وعذر في حالة إن سُئِلنا أو تعرضنا للإخفاق، وهذا الحاجز النفسي بدوره يعمل عملاً جيداً لتثبيط مخططاتنا، وللبقاء في أماكننا متخفين خلف هذه الأعذار، فإلى متى ستظل هذه الأعذار تلعب دور المثبط وإلى متى سنسمح لها بتحديد ورسم معالم حياتنا؟ بتأمل بسيط سنجد هذه الأعذار التي ورثناها من الأهل والمجتمع ومن الأفكار الكامنة خلف حيطان تفكيرنا قد منعتنا من الإقدام ومحاولة تحقيق ذواتنا، لنعيش في دوامة اختصارها لا أستييع، وليس لدي المقدرة، وهل ستنجح هذه الفكرة؟. كل هذه الأعذار وغيرها الكثير يدور في مخيلتنا، وتدعمها بعض التجارب التي خضناها أو سمعناها من أحدهم، مع كل ما نملك من قدرات

ومقومات لا ينقصها سوى كسر هذا الحاجز النفسي
البحث. تأمل معي قليلاً وستلاحظ الكم الهائل حولنا
لم يكمل دراسته مع أنه لا ينقصه سوى التقدم والالتحاق
بما يناسبه من الجامعات أو المدارس، أضف إليهم الكثير
ممن تخلفوا وخسروا رشاقة وصحة أجسامهم وذلك
لكسلهم من الالتزام بالتدريب في صالة رياضية أو أقلها
مشي صحي بشكل دوري، متذرعين بعدم وجود
الوقت للرياضة متناسين أو متغافلين عن الساعات
الكثيرة التي تضيع أمام شاشات التلفاز أو في المقاهي،
وكم من العلاقات الأسرية وصلات الأرحام تقطعت
بسبب هذه الأعذار الواهية، وقس على ذلك الكثير
الكثير من أعمال الخير والبر والصالح.

كثيرون مروا في حياتي كانت عندهم أفكار لمشاريع
رائعة وناجحة لم يقدموا عليها لعدم استعدادهم
وللخوف القاسي الذي تملك تفكيرهم، حتى أصبح
الخوف من الخوف أقوى من الخوف نفسه، الآن
راجع ذكرياتك وتجول في أحياء فكرك لتذكر الكثير
من المشاريع والأحلام التي تبخرت مع طموحاتك

بسبب عدم استعدادك لخوض تجربة جديدة تنقل حياتك لبعد جديد، ابق واعياً وملاحظاً للرسائل التي تصلك عبر هذا الكون الفسيح، من صفات الكون الذي سخره الله لنا العطاء، فحولك الكثير والكثير من الفرص، ومن أسماء الله الحسنى الوهاب، هل فكرت فيه يوماً، الوهاب الذي يهبك ويغدق عليك بالعطايا. التي تنتظرك لتقتنصها، اسمح لنفسك أن تتذوق طعم تحقيق الذات، والأهم من هذا كله أن تكتشف رسالتك الروحية التي تسعى لتحقيقها في هذه الحياة القصيرة نسبياً، لتكون لك منبراً من نور يشعل حياتك بالحماس الذي تحتاجه لتكسر حاجز الخوف وتشحذ همتك لتكون مستعداً للتغيير الحقيقي.

دعواتي لكم بتحقيق كل طموحاتكم

زحمة الحياة

مع زحمة الحياة تضيع منا أجمل اللحظات إلا إذا تعلمنا كيف نستمتع بها - أقصد اللحظات-، وهنا دائماً أسمع نفس الردود ويقول القائل هذا كلام فلسفي بحث، فكيف لي أن أستمتع وأنا غارق في ضغط دائم وجري سريع للساعات والثواني لدرجة إنني لا أستطيع الحفاظ على توازن حياتي، وقد يقول آخر كيف لي أن أستمتع بأمور ومهام أنا مجبر على القيام بها، ولا يخفى عليكم الكثير الكثير من الأعذار والمبررات التي تعمل بدعم من العقل الباطن، وتفعل مفعول المخدر الذهني لأننا باختصار لم نتعلم كيف نستطيع أن نستمتع بلحظتنا، والكثير منا يؤثر الاستسلام للأمر الواقع من غير أن يقوم بأي عمل يدفع حياته للأحسن، وتستمر دوامة الحياة وتمضي الأيام سريعة، لترسخ هذه المفاهيم في عقولنا وتبنيها في أذهاننا لنحيا بها باقي أيامنا، حتى نصل لحقبة عمرية جديدة فلا نجد في حساباتنا إلا انتقاد الماضي، وجلد ذواتنا على التقصير في حق

أنفسنا، ناهيك عن حقوق الغير المرتبطة بنا، فكم نسمع وبشكل مستمر لأناس هم حولنا طوى الشيب زهرة حياتهم وهم في جهد وكد مستمر بلا هدف واضح ولا رؤية لفرج قريب.

أرجو منك قراءة كلماتي هذه بطريقة واعية فأنا لا أجزم أن الحياة والظروف اليومية سهلة المنال، وأن الحياة ستأتينا على طبق من ذهب، ولكن أتحدث هنا عن الصورة الذهنية المترسخة في عقولنا والتي عززناها بكثرة الانتقادات والتوكيدات اليومية بأن الدنيا سجن للمؤمن، والناظر بعمق في هذه الجزئية يجد غير ذلك فكيف تكون حياتنا وذواتنا في سجن ونحن مرتبطين وتتفاعل من رب الكون سبحانه وتعالى، وكيف تكون الدنيا سجنًا لنا ونحن نتعامل بشكل مباشر ولحظي مع مدبر الكون ومسخر الكائنات لخدمتنا سبحانه، فهذا الجزء الأول والمهم في حديثي والذي يركز على تغيير طريقة التفكير والنظر في الأمور ومحاولة تبسيط حياتنا وربطها بمصدر وطاقة الكون الإلهية.

أما الجزء الثاني فأتمنى منك عزيزي أن تفكر في

بعض الممارسات اليومية والتي تقوم بها وتشغل حيزاً كبيراً من جهدك، وفكرك، واسأل نفسك بصدق عن مدى حاجتك للقيام بها، وهل الطريقة التي تعمل بها صحيحة ولا يمكن تبسيطها؟ أو إلغاؤها؟

قبل أيام شكالي أحدهم كثرة الإجهاد اليومي وكيف أن حياته باتت صعبة المنال، فهو لا يستطيع التركيز في أمور حياته الروتينية، ناهيك عن النسيان المتكرر لأتفه الأشياء والمواعيد، ومراجعة سريعة معه لبرنامجي اليومي وجدت أنه وبكل بساطة من حول حياته لصراع، فالسهر اليومي المستمر لساعات متأخرة في مقاهي الشيشة، أو أمام شاشات التلفاز، مع عدم وجود برنامج رياضي زد عليه سوء جودة الغذاء حولت حياته لروتين قاس أنهك جسده الشاحب وقضى على جمال روحه البراقة، ليتحول لإنسان غريب يعيش ليأكل وينام بلا هدف أو معنى يذكر في حياته.

إذا المطلوب هنا بكل بساطة مراقبة روتين حياتنا اليومية والاعتراف بمكان الخلل فيها ليتسنى لنا وبكل سهولة تغيير الواقع الذي نعيشه لحال أفضل، بإدخال

بعض التعديلات والعمل على تطوير طريقة تفكيرنا لكي نكتشف المعنى الحقيقي لحياتنا.

مع الأخذ بعين الاعتبار أن حياتنا نحن من يكتب جزئياتها، ونحن من يشكل يومياتها، وبعبارة أخرى نحن المسؤولين عن حياتنا وتغيير واقعنا للأفضل، فأنت هو الشخص الوحيد الذي يستطيع أن ينقذك.

مع تمنياتي لكم بحياة سعيدة هائلة مليئة بالنشاط والحيوية والإنجازات.

نفسى أسامحها

فى يوم هادئ وجميل ومع أجواء رائعة جلست
أفكر فى التسامح وأخذت أسرح بفكرى لأختار فئة من
البشر، تستطيع نفسى مسامحتهم، وغفران زلاتهم.
واكتشفت شيئاً خطيراً وهو أن نفسى أهم كيان
يجب علىّ أن أسامحها.

لذلك أعلن لكم الآن بأنى قد سامحت نفسى عن كل
المواقف التى خذلتنى فيها، والتى كنت أتوقع منها أداء
أفضل.

أسامح نفسى وأحبها وأقبلها كما هى، وسأسعى
على رفع معنوياتها واكتشاف رسالتها، فهى الأهم
بالنسبة لى، فأنا لا أسعى لتغيير الآخرين، وزعزعة
حياتهم لأن الذى رزقنى العقل الذى أفكر به والقلب
الذى ينبض بالحب، رزق الجميع، فأنا إن أثرت على أى
مخلوق فى الدنيا فذلك لأنه هو الذى تقبل وسمح وأراد
التغيير من الداخل.

اذا استقبلت الصباح ابتسم واحمد الله على هذه النعمة
واجعل يومك يسري بسهولة ولطف.

بعثت الرسالة التالية للوالدة الله يحفظها «أکید انتِ عليّ
ولهانه مثل ما أنا عليك ولهان» وردت عليّ بهذه الرسالة
«أکید مشتاقين لك ولهانين عليك أكثر وادعيلك الله أن
يوفقك ويسعدك» جرب أن ترسل مثل هذه الكلمات لأمك
وأنظر ردة فعلها.

فن إدارة الحياة

فن إدارة الحياة واحدة من أنجح طرق التعامل مع الوقت من وجهة نظري البسيطة، لا يخفى على كل من سمع هذه النظرية أو تعلمها الفائدة الكبيرة التي يجنيها لترتيب الوقت، وتكمن الفائدة الكبيرة من هذا الفن في استغلال الأوقات الضائعة بين الأعمال، فكثير من الأحيان نعيش في دوامة كبيرة من الأعمال بما فيها الدوام والجامعة والارتباطات الأخرى، لنضغط على الجوانب الأخرى من شخصياتنا فنعيش في دوامة من العمل مع عدم الإحساس بالمتعة في تحقيق الأهداف الأخرى، والتي قد تسبب نوعاً من التوتر عند البعض، حيث الشعور بالضغط اليومي، وكثرة الأعمال مع عدم القدرة على التركيز، والعطاء، فكم صادفنا من البشر الذين ليس على لسانهم إلا أنهم مشغولون ولا يملكون الوقت الكافي لترتيب حياتهم، ولكن عند سؤالهم عن إنجازاتهم تجدها لا تتجاوز محيط العمل أو الجامعة، فأجمل ما في فن إدارة الحياة أنها تبعث في داخلك نوعاً

من الهدوء النفسي، وإعادة ترتيب للأفكار المتزاحمة في عقلك، وهذا بدوره يدفعك للاستمتاع بالإنجازات وزيادة الإنتاجية.

من الأمور المهمة في هذه النظرية عمل جدول للأعمال اليومية المختلفة على حسب أولوياتها مثل الواجبات الجامعية، أو الأسرية، أو ممارسة الهوايات مثل الرياضة والكتابة، بعدها يفضل معرفة أوقات الامتحانات وتسليم الواجبات والمشاريع، وذلك يعطيك نوعاً من التركيز مما يزيد الإنتاجية عندك.

أما فن إدارة الحياة فسيكون بتقسيمنا للأعمال وفقاً للوقت على طول أسبوع كامل، نقوم فيه بتقسيم الوقت في اليوم إلى قسمين، القسم الأول من الوقت الذي لا نتحكم به أو يشاركنا به آخرون، مثال ذلك وقت النوم ووقت العمل، وكذلك كل وقت يتشارك مع فيه شخص آخر مثل موعد عند الطبيب، أو زيارة مع الأهل، فأنت في هذه الحالة مرتبط مع طرف ثانٍ، تقوم بتحديد هذه الأوقات، وتعيينها في الجدول الأسبوعي، بعدها مباشرة ستتفاجأ باكتشاف الكثير من الأوقات

التي تشكل الفراغات بين الأوقات التي لا تتحكم بها، عليك هنا تعيينها، ثم بكل سهولة تراجع قائمة الأعمال التي تود إنجازها وتحجز الوقت المناسب لذلك على حسب الأهمية والأولوية، وتجدد الإشارة هنا لأهمية تفرغ الأعمال يوماً بيوم وعدم ملء الفراغات في الأسبوع كاملاً، وذلك لسهولة المتابعة وعدم الدخول في صراع بين الأوقات والإنجازات فتخيل في حال انشغالك أو عدم إنجازك ستتراكم الواجبات وستدخل في الفوضى مرة أخرى، وفي المقابل تستطيع الرجوع للجدول والبدء من أي يوم جديد، وهنا تجدد الإشارة إلى أن نسبة الإنجاز قد تختلف من شخص لآخر، فقد تصل عند البعض إلى ثمانين بالمئة («80%») في حين أنها قد لا تتجاز الخمسين بالمئة («50%») عند الأغلبية وذلك على حسب قدرة الإنتاج.

هناك الكثير من البرامج الإلكترونية التي قد تساعدك في تخطيط أعمالك لأسبوع منها على سبيل المثال، تقويم البريد الإلكتروني، وبعض مذكرات الهواتف الذكية، وغيرها مع خاصية التذكير.

باختصار وكنقاط مباشرة:

- برمج حياتك لمدة أسبوع.
- حدد الأوقات التي لا تملكها وفرغها على أيام الأسبوع.
- اكتشف الفراغات بين الأوقات.
- اكتب قائمة أعمالك التي تود أن تقوم بها.
- فرّغ قائمة الأعمال يوماً بيوم في الفراغات بين الأوقات.
- استمتع بالإنتاج.
- في النهاية اعلم يقيناً إن ما نحققه نتاج لما نركز عليه، وأحلام اليوم حقائق الغد إذا أعطيناها من وقتنا وغذيناها بفكرنا.

فن التركيز

تتسارع الأيام وتجري بنا في هذه الحياة لتحصد أغلى ما نملك وهي أعمارنا، الوقت شيء عجيب لأنه يمر على الجميع في نفس اللحظة ونفس الرحلة، ولكنه يكون سريعاً لدرجة لا يصدقها العقل على البعض، وبطيئاً يكاد يقتل البعض الآخر، بصراحة دائماً أفكر في هذا الموضوع وكيف أن الوقت هو هو نفسه الذي أعطاه الله للجميع بكل عدل وإنصاف، وترك الكيفية للإنسان في استغلاله أو هدره، فنجد البعض في وقته الكثير من الإنجازات والمهام التي يقوم بها وكذلك يجد الوقت الكافي للنزهة والمتعة وأداء بعض الأعمال التي يراها الشخص الآخر من الأحلام.

لا أخفي عليكم فحالي مثل حال الكثير من الشباب الذين احتاروا في الوقت كيف يقضونه وأي المشاريع بها يبدوون؟ وهي الأيام تجري والإنجازات تكاد تكون معدومة ومعدودة على الأصابع إذا ما قورنت بالطموحات، إلى أن اكتشفت السر الخطير والذي يميز

البشر، ويفرق بين الإنسان الناجح المنتج والإنسان
المتمني والغارق في بحر الأحلام، فأصبحت أكثر
إنتاجية وأكثر وفرة في الوقت والله الحمد والمنة.

السر الذي اعتبرته مفتاح حياتي يكمن في التركيز،
نعم في التركيز على العمل الذي أقوم به وإعطائه كل
حقه من غير أن أبعثر تفكيري وأضيع وقتي حتى
أنتهي من هذه المهمة لأبدأ غيرها، فأنا حين أكتب هذه
الكلمات أكتبها بكل تركيز بعيداً عن المشتتات، فلا أزد
على الهاتف ولا أقاطع عملي بالنظر للبريد الإلكتروني
وغیرها من الأعمال والملهيات الكثيرة. فقبل كل
شيء عندما أراجع جدول أعمالي اليومي والمهام التي
يجب عليّ أن أنجزها، أقوم بتحديد الوقت اللازم لكل
بند بعدها عندما أباشر العمل في المهمة المراد الانتهاء
منها أقاطع كل العالم حتى أنتهي من الهدف المنشود
أو إنجاز المستطاع، وبكل صراحة وجدت نفسي أنتج
أكثر وأنهى أعمالي أولاً بأول من غير تأخير أو تأجيل،
وأيضاً فاض عندي الوقت فأصبحت أمارس هواياتي
وأنا أشعر بالسعادة والراحة.

أصدقائي الوقت هو نفسه يمضي على الجميع وهنا
دور وعيك واهتمامك واكتشاف رسالتك، كل هذا
سيساعد في استثمارك الوقت بالكفاءة المطلوبة، فهذه
دعوة مني لك بأن تسعى جاهداً في تحقيق رسالتك في
هذه الحياة، وإن لم تكن لك رسالة واضحة حتى هذه
اللحظة، أرجوك أن تبحث عنها وتكتشفها وتسعى
جاهداً في تحقيقها لأن الوقت لا يمهل أحداً، ولا تنسَ
أن أحلام اليوم حقائق الغد. والمسألة عبارة عن فن
التركيز.

كل الأمل

عش الأمل حتى في أصعب الظروف...

من الممارسات التي أحرص عليها بشكل مستمر إلا أن يحول بيني وبينها أمر سماع آيات من الذكر الحكيم في وقت الصباح الباكر، حيث الصفاء الذهني في أعلى مستوياته، وفي يوم من الأيام وقفت عند آية مع أنى سمعتها مراراً وتكراراً إلا أنه كان لها وقع خاص في قلبي ذلك اليوم، وهي ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ شعور غريب دفعني للنظر في هذه الآية فوجدت شيئاً جميلاً وهو ارتباطها بظاهرة مؤلمة ومنتشرة في المجتمعات لتبعث نوعاً من الراحة والسكينة الحقيقية، وتعطي المجتمع استقراراً كبيراً ودافعاً لعدم الظلم لضمان الراحة والفتح من الله سبحانه وتعالى، الشيء الجميل أن هذا المقطع القرآني ورد في سورة الطلاق، في الآية الثانية وهي ﴿فَإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُنَّ فَاَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوِي عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوَعِّظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ

بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا.

آية أجزم أنه من قرأها بتدبر وعقل واع عاش في سلام في كل مراحل حياته ولم يتردد في اتخاذ القرار السليم أياً كان في الإمساك والرجوع للحياة الزوجية الرائعة أو الطلاق والتسريح لأن القرار ارتبط بالشرط الرئيس وهو تقوى الله سبحانه، هذا التقوى الذي يجعل المخرج واضحاً ويسيراً في هذا الموقف الصعب، والذي تقع فيه حيرة وألم نفسي كبير على جميع الأطراف. والشيء الأجل في الآية التي بعدها حيث تؤكد استمرارية الخير والرزق في أي قرار متخذ. حيث يؤكد الله سبحانه على هذا بقوله ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ فقول الله سبحانه ويرزقه من حيث لا يحتسب تعطينا دفعة أمل كبيرة خاصة في المواقف المزعجة التي يظن الشخص فيها أنها مصيبة عليه ليكتشف العكس تماماً، بشرط بسيط ورائع من رب كريم حلیم بعباده وهو التوكل عليه، وهنا وقفة أخرى وهي أن التوكل على الله يزرع الطمأنينة

والسعادة في القلب مهما كانت الظروف.

بصراحة الفضول دفعني لتفحص الآيات الباقية لأني أحسست بنشوة ونشاط كبير، بعد أن قرأت وعشت الأمل الحقيقي، ويا سبحان الله لما وجدت من روعة وجمال وأمل، بدأ من أول آية في السورة حيث الأوامر واضحة للحبيب عليه الصلاة والسلام وللمسلمين من بعده بعدم إخراج المؤمنات المطلقات من مكان السكن لعل الله يحدث أمراً حيث يقول «لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا».

كل الآيات تأكيد على مبدأ التيسير والتمكين من الله سبحانه وتعالى لهذا العبد الفقير لله، بشرط بسيط جداً وهو تقوى الله سبحانه وتعالى، ففي الآية الرابعة يقول الله سبحانه وتعالى ﴿وَاللَّائِي يَنْسَنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعَدَّتْهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَاللَّائِي لَمْ يَحِضْنَ وَأُولَاتِ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ في الآية الخامسة للتأكيد وتعظيم الأجر ﴿ذَلِكَ أَمْرُ اللَّهِ أَنْزَلَهُ إِلَيْكُمْ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا﴾.

وهكذا تمضي بنا الآيات في يسر وسهولة عجيبة،
استغربت بها من واقع البعض الذي وضع قضية الطلاق
قضية محورية فقد بسببها روعة وجمال الحياة في
كنف رب كريم حلیم يرزق عباده الخير بلا حساب،
رب يزرع الأمل والثقة لك يا أيها الإنسان بتشجيعك
للمشي في تقواه ورضاه الذي سيضمن لك خير الدنيا
والآخرة.

سورة الطلاق حولت الكابوس لأمل، لتختتم بآية
عظيمة كريمة تأكد لنا قوة الله المطلقة في هذا الكون فهو
الخالق المتفرد بصفات الكمال والجلال حيث يقول في
الآية الثانية عشرة ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ
الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا﴾.

كلمات بسيطة ومشاعر انصبت بعفوية عندما
سمعت هذه الآية العظيمة والتي أعلم جازماً أنني لم
أعطيتها حقها، فما كان من صواب فمن الله سبحانه
وما كان من خطأ فمن نفسي والشيطان.

قصة يوسف

المتأمل في قصة سيدنا يوسف عليه السلام يجد أنها دراسة حقيقية، تجسد واقع عاشه سيدنا يوسف لتكون نموذجاً يقتدي به الكثيرون من بعده، فمع زحمة الحياة قد تمر على الإنسان الكثير من الأحداث والتي يظن أنها شر محض، ولكنها تخفي الكثير من الخير في طياتها التي لا تلبث الأيام أن توضحها وتجليها للإنسان العارف المتأمل ولو بعد حين. فأحداث قصة سيدنا يوسف استمرت لأكثر من أربعين سنة كما سنرى في السطور التالية. كثير من الأحداث ليس لنا به أي قرار مثل ما حصل لسيدنا يوسف عندما قرر إخوانه التخلص منه، وهنا نجد العناية الإلهية تتدخل ليتحول قرارهم من القتل إلى رميه في غياهب الحب، ليسدي الله عليه من الراحة والطمأنينة ما يكفيه ليعلم أنه سينبئهم بأمرهم هذا ولو بعد حين. وهذا ما كان بعد العشرات من السنوات، تأمل التحول الكبير في حياته عليه السلام، والكيفية التي تتابعت بها الأحداث ليعيش في بيت

عزيز مصر الذي كان يمثل وزير المالية في ذلك الحين، لكي يتعلم منه وهو صغير كيف يدير الأموال فيكتسب الخبرة التي ستؤهله ليشغل هذا المنصب بعد عشرات السنوات أيضاً. فكأن الأحداث تجر بعضها بعضاً لكي ترسم معالم هذه الحياة الكريمة، كل هذا من جانب واحد فقط من الجوانب الكثيرة. والتأمل أيضاً للميزة التي حصل عليها من الشر الذي أريد به حيث أدخل السجن ظلماً وجوراً، لكي يلتقي بساقي الملك فيكون سبباً رئيساً لخروجه وتبرئته من التهم المنسوبة له ليكون وزير مصر في فترة من أصعب الفترات التي مرت على الدولة حيث المجاعة والقحط. والتي دفعت بإخوانه للمجيء من البادية لمصر ليستفيدوا من عطايا الملك الذي أصبح أخوهم وزير مالىته. فهل تصوّر هؤلاء أن القصر الذي أخذوا منه الإعانة لأخيهم الذي رموه في بئر جافة في الصحراء قبل أكثر من أربعين سنة، بل هل خطر على قلب سيدنا يوسف بأن كل هذه الأقدار لكي يلتقي بإخوته وهم في أمس الحاجة للمساعدة والمعونة. والكثير من الأحداث في هذه القصة العظيمة ترينا قدرة

الكريم سبحانه في توزيع الأدوار لترسم معلم الحياة.
أخي أختي لا تنظر للأحداث المؤلمة أنها ظلم عليك.
بل عود نفسك على ملاحظة الجوانب المشرقة الكثيرة
التي تحملها لك الأقدار وإن لم يكن لها معنى في الوقت
الراهن، فقد تكون سبباً رئيساً في إحداث تغيير جذري
في طريقة حياتك لتغير مجراها للأحسن ولو بعد أكثر
من أربعين سنة مثل ما رأينا سالفاً. تعلم الرضا بما قسم
الله لك واسع جاهداً بكل ما رزقك الله من قدرات
لتحويل الليمون الحامض لشراب حلو. وهذا لن يكون
إلا إذا خلعت النظارة السوداء التي تحيط بعينيك لكي
تبصر الجوانب المشرقة في حياتك.

فكرة

في ليلة من الليالي رائعة الجمال، كنت أحاول أن أقنع زوجتي بأن نخرج نتمشى في ذلك الجو البديع، المسكينة تعللت بالتعب وكثرة المشاغل وحاجتها للراحة، بعدها بعشر دقائق اقترحت عليها الذهاب للاستفادة من التنزيلات التي يعملها أحد المحلات، فمشينا أكثر من ساعتين، بصراحة كانت رحلة ممتعة، الشاهد من الموضوع لتحقيق أهدافك عن طريق الآخرين لاحظ ما يحبون واعمل على تحقيق ما يناسبهم، حينها ستصل لما تريد والطرف الآخر سيستفيد.

أنا مسؤول عن عقلي .. أنا مسؤول عن نتائج أفعالي

قوانين

كثيرون هم من يشتكون وعلى أيامهم يكون، وفي صراعات يومية يعيشون، اتهموا كل من حولهم بأنهم سبب في شقائهم ومعاناتهم، ولم يلتفتوا لأمر مهم وهو ما هو عليه حالهم، وكيف يديرون حياتهم في تصادم مع القوانين الربانية والكونية، انتبه لأنك إذا خالفت القوانين الربانية، أو الكونية أو حتى الشخصية، فتحمل النتائج المترتبة على ذلك، لأنك أنت من قام بالفعل فلا تعكر باقي حياتك بالعيش في ردات الفعل بل ارجع مباشرة للأصل، وحينها ستعود الأمور لطبيعتها، والأمثلة على ذلك كثيرة وعديدة فمخالفة أوامر الخالق سبحانه وتعالى بارتكاب بعض الذنوب والمعاصي أو الابتعاد عن فعل الطاعات مثل الصلاة وغيرها يورث نوعاً من الغربة الداخلة والضجر فيدخل الإنسان في دوامة الهم والكدر، والحل بسيط جداً ما عليك سوى الرجوع له والوقوف عند بابه، فباب التوبة مفتوح لنا لكي نرجع العلاقة ونرسم ما كان من خطأ

ووهم، فلا تتأخر لأن المفتاح بيدك، وكذلك مخالفة القوانين الكونية تقلب الموازين الشخصية الداخلية رأساً على عقب، فتعيش متلخبطاً لا تعرف الصبح من الخطأ والأمثلة على ذلك كثيرة فمن يكثر السهر ليلاً ويداوم عليه لا ينتظر أن يكون نشيطاً في النهار، بل بالعكس سيكون متعباً متوتراً مما سيؤثر على سلوكياته فتكثر مشاكله ويتعب جسده، فلا يوجد حينها مكان أو فسحة في حياته للإنتاج المثمر ناهيك عن الإبداع والإحسان في الأعمال، مما يجبر له الويل والخسائر، قس على ذلك باقي القوانين مثل قانون الطعام الذي جعل للإنسان ليتقوى به فجعل منه بعض البشر شغلهم الشاغل فعاشوا في دوامة بطونهم يملأونها حتى التخممة من مختلف الأنواع والأصناف غير مبالين لأي ضرر قد يلحق بهم من هذا الخليط مما يورث لهم السممة والسموم فيعيشوا في أسر هذه البطون، وقس على ذلك باقي القوانين مثل قانون النجاح والفشل الذي تحكمه سنن وعوامل لا تتجاوزها، بل افهمها وطبق ما بها من خير لتنعم بما تريد، هذه القوانين مثلها مثل

القوانين المجتمعية، فقوانين المرور تحترم وتحافظ على حياة وكرامة من يحترمها والعكس صحيح، وكذلك القوانين المدنية وغيرها الكثير الكثير، لا يسعني في هذه السطور الخوض في تفاصيلها، ولكن الخلاصة أن الكون وحياتنا تسير وفق قوانين كونية ربانية محكمة إذا أردت أن تعيش بسلام وهناء ما عليك إلا فهم هذه القوانين والعمل بها، وفي حال مخالفتها أرجع مباشرة ورمم ما كان لتعود المياه لمجاريها، وتذكر أنك أنت السبب في كل ما يحصل لك.

مرات كثيرة يعجز اللسان عن التعبير والبوح عما يجول في
الخطر، ولكن فيض المشاعر لا يلبث أن يطفو ليعلن الأشواق
الحارة التي تجتاح قلبي.

ماذا تعنين لي يا أنت؟

لا أستطيع قول غير أني أحبك..

أحبك كلمة ليس لها أي ترجمة أو تفسير غير أني

أحبك،

أحبك حباً مطلقاً غير مشروط يا أنت يا من علمتني

كيف يكون للحب طعم، وكيف أذوق هذا الطعم

الرائع بعد أن تعبت أبحث عنه، نعم أحبك ولا أجامل

أحدًا في هذا الحب وأعلنها صراحة، وأمام كل البشر نعم

أحبك، أحبك من غير الحاجة لأن أخبئ هذا الحب، أو

أحتفظ به لنفسي، أحبك أعلنها للعالم ليشهد على هذا

الحب، أحبك لأنك أنت هي أنت لا للون أو جمال أو

جاه أو مال، بساطة لأنك أحببتني من غير شروط ومن

غير مصالح.

أحبك لأنك عندما وجدتنني جريحاً لم تكتفِ بالبكاء

على جرحي ولم تعشي تعاطفاً سلبياً مع نفسيّتي بل

ساعدتني لكي أطب جرحي بنفسي وأسمو بروحي،

من غير مجاملات أو مDAHنات.

أحبك لأنك أحببتني من غير أن تسألني عن عرقي
وعن أصلي، ببساطة أنت علمتني كيف يكون الحب
من غير تصنيف ولا تحليل للماضي أو توقع للمستقبل.
أحبك بجمال الكون الذي علمتني كيف أنظر له
من منظور الجمال الرائع بعيداً عن التوقف على السلب
والتركيز على ما لا أريد.

أحبك زوجتي لأنك ببساطة إنسانة رائعة تعرف
كيف تتعامل مع ظروف الحياة المختلفة من غير أن
تتذمر أو تتملل.

أحبك زوجتي لأنك ذات روح عالية وجمال
داخلي هادف ينعكس على جمالك الخارجي ليرسم
لوحة فنية رائعة الجمال لتحكي لي أجمل قصة عشتها
معك، بكل شفافية وكل حب صادق مطلق بعيداً عن
التملل والمشاحنات السلبية التي لا طائل من ورائها.
تركك لجزء غير واضح عند أي اتفاق قد يحكم عليه
بالانهيار، لذلك اهتم بتوضيح أهم وأدق التفاصيل
وخاصة فيما يتعلق بمصالح الآخرين، فالناظر في حال
المحاكم والشكاوى في مراكز الشرطة يجد أن أغلب

القضايا تدور حول عدم الوفاء بالاتفاقيات أو الإخلال
بشروط الاتفاق.

obeikandi.com

من صفات الله الجليلة أنه غفور رحيم، التطبيق العملي لهذه
الصفة الكريمة أن نغفر ونتجاوز عن من أساء لنا، هل تستطيع
أن تغفر وتسامح كل من أخطأ في حقك؟

التسامح

هل تسامح الناس بسهولة من غير أن تحمل في قلبك
مثقال ذرة من حقد أو محاولة انتقام؟!!

تأمل في صفة الله «الغفور» التي تعني كثير المغفرة
مع التكرار، ألا تدفعك هذه الصفة الإلهية للتخلق بها،
للتجاوز عن زلات الآخرين، وخاصة أقرب الناس لك
مثل أمك أبوك إخوانك، زوجك، زوجتك، عل الله أن
يغفر لك بها؟

وهنا قد يقول قائل إن الأذى النفسي الذي لحقني لا
يغتفر، أو كيف أستطيع أن أسامح من مارس عليّ الظلم
وتسبب في هدر طاقتي لسنوات ليس لي فيها من ذنب،
وكيف أسامح من تعمد أذيتي وإحراجي أمام الناس،
وغيرها من المبررات التي لا تنتهي لسبب بسيط وهو
صفتنا البشرية الملازمة لمثل هذه التجاوزات.

وهنا مربط الفرس، وإلا ما كان الثمن الجنة، مثل ما
أخبرنا الحبيب عليه الصلاة والسلام في الحديث المشهور
عندما كان يقول للصحابه «يدخل عليكم من هذا الفج

رجل من أهل اللجنة وتكرر التأكيد والواقعة 3 ليال مما دفع عبدالله بن عمرو بن العاص للبحث والتحري عن ماذا فعل هذا الرجل ليحصل على هذه المكانة الكبيرة فوجد المفاجأة والتي كانت «لا أبيت وفي قلبي غش على مسلم» يعني يسامح الكل بلا استثناء، بلا غش ولا غل ولا حسد على أي أحد.

وهنا طرأ على فكري سؤال آخر، إذا استمررنا في مواجهة الغضب بالغضب فمتى ستنتهي القضية، الكلام جميل ولكن قد يدفع البعض للقول بأن الكلام سهل ولكن كيف لي أن أسامح وأتجاوز وأنا من كان الضحية، وكيف لي أن أحوله لتطبيق حقيقي، وهنا التحدي فمن السهولة على الإنسان التحدث عن المسامحة وعن العفو طوال النهار ولكن كيف الوسيلة وكيف أستطيع أن أحولها لواقع حي وحقيقي في حياتي المؤلمة، وماذا سأفعل لكي أقنع مشاعري المتضاربة، أنا هنا سأحاول أن أتدارس معكم بعض الطرق العملية للوصول لمستوى عالٍ من المسامحة والتجاوز بطريقة لا تؤذيني كشخص ولا تقلل من قدرتي في عيني.

والتأمل في مواقف الناس مع بعض قد يلاحظ بسهولة أن المشكلة ليست في الموقف الذي صار وانتهى، التحدي في سيل الأفكار والسيناريوهات التي يعيشها الإنسان في خياله، مما يولد عنده نوعاً من المشاعر السلبية تجاه الشخص وتجاه الموقف، ليحمل هذه المشاعر معه في كل مكان مما تنعكس بشكل مباشر على سلوكياته أيضاً لاسيما مع الطرف المقابل.

إذاً الخطوة الأولى التي يجب عليّ أن أبدأ بها هي أن أوقف سيل الأفكار التي قد تعصف بي بسبب أي موقف كان وأن أكون واعياً لما يدور في ذهني، لكي لا أقع ضحية لأفكاري.

من الطرق العملية في هذا الصدد أي إيقاف الأفكار السلبية التي تعصف بمشاعري أن أقوم بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة والتي أقلها المشي. أو حتى أستطيع ممارسة التأمل مع التركيز على التنفس، هذا بدوره يعطيني قوة الحضور الآني في اللحظة.

الخطوة الثانية التي أستطيع أن أمارسها أيضاً أن أسامح هذا الشخص من أعماق قلبي، هذه ما يسمونها التطهير

الداخلي، فأنا حين أظهر ذاتي من المشاعر والأفكار السلبية أستطيع التحكم بتصرفاتي بشكل أكبر وأفضل، هذا غير السعادة الداخلية التي ستشعر بها. تأمل معي إذا استطعت أن تنقل مشاعرك وأحاسيسك السلبية إلى مشاعر إيجابية وقمت تدعو لمن أساء لك في ظهر الغيب، هل تتوقع كيف ستكون نفسك ومشاعرك. الخطوة الثالثة راجع نفسك في الموقف نفسه وأين كان الخطأ، وماذا كان دورك في إثارة الموضوع وتصعيد الموقف؟

فمن الحكمة والجمال إن كنت قد أخطأت أن تعترف بهذا الخطأ، ولا تحسب إنه ضعف بل بالعكس تماماً هذا عمق القوة.

أخيراً وليس آخراً القرارات كثيرة والتصرفات الواردة أكثر أريدك هنا أن تعرف إن مسامحتك إطلاق لقوتك ودعم لطاقتك لأن الوقت الذي ستقضيه في الصراع انتهى وإنجازتك أولى به.

اللهم ارزقنا المغفرة والستر وحب الخير للناس يارب.

كلما رسمت البسمة على وجوه من حولك رجعت إليك
البسمة مضاعفة فلا تحرموا أنفسكم من بهجة ابتساماتكم

تخلوا معا مع الإنسان الفاقء لمعنى الحب فى حىاته كىف سىتعامل
مع من حوله من البشر والأشياء. كىف سىستطىع التفاعل مع
من أحب ومع من أحسن إله، فلنحرص على تعلم أصول
الحب، لأنها الطرىق الرئىس للوصول وبنىاء علاقة صالحة
مع الودود سبحانه وتعالى.

مشاعرك راقبها

تدوينه منتصف الليل

إذا فارق النوم عيوني، وأنا كنت السبب في ذلك،
فنوم العصر، وشربي للمنبهات بعد العشاء وإمساكي
للآبياد قبل النوم من أسباب مجافاة النوم لي، مع أنها
أسباب كافية للأرق إلا أنني أعرف السبب الحقيقي
والخفي وراء كل هذا، هناك شعور غريب يراودني،
شعور يدق ناقوس المؤشر الداخلي ليدفعني للبحث
عن الخلل الحقيقي. تُريدون الصراحة لم أتعب كثيراً في
اكتشاف الخلل، مع أنني أود أن أشارككم إياه إلا أنني
آثرت الاحتفاظ به بيني وبين نفسي، وسأشارككم
الأهم وهو أهمية مراقبة مشاعرنا الداخلية، وتفحصها
بين الفترة والأخرى، لأنها كما أسلفت المؤشر الحقيقي
لما يدور في خفايا الفكر، الذي لا يأل جهداً في السريان
والتنقل بين الماضي والمستقبل، جاذباً جميع التجارب
التي خضناها أو تلك المخاوف التي تقبع في ظلمات
المستقبل.

فشعوري بالسعادة والبهجة بلا شك تقبع خلفه
فكرة تدفعني لهذا الشعور، والشعور بالملل والوحدة
له الكثير من الأفكار التي تدور خلفه، وقس على ذلك
فلا مشاعر بلا أفكار، فلن تجدني أشعر بالتعاسة والبؤس
إلا مع وجود هذه الأفكار التي تسري في الخفاء من
غير أن ألمسها إلا بعد أن تطفو على السطح حاملة نوع
المشاعر التي أجرتها على الواقع الحي. بمجرد معرفة
هذه الحقيقة نجد أن التعامل مع المشاعر يتحول من كبت
وتجاهل، ليصبح فناً ومراقبة، فهي إحدى الوسائل التي
يستخدمها العقل لإرسال مؤشر لك، يخاطب به عقلك
الواعي لاتخاذ الإجراءات الاحترازية لكي توقف هذا
التفكير، أو لتغير السلوك الذي تمارسه، وبكل صراحة
نجد أن تجاهل مثل هذه المشاعر يعكر صفو الحياة، لأنها
بعد قليل ومع الضغط الشديد من التفكير ستتحول إلى
سلوك قد تؤذي نفسك أو غيرك من خلاله، فالعصبية
الزائدة والانفعال غير المنطقي ومجافات النوم للعيون،
ماهي إلا بعض السلوكيات التي يفترض أن توصل لك
الرسالة أيضاً، وما هي إلا انعكاس للأفكار الكثيرة

والمتدافعة بين طيات العقل.

من هذه اللحظة تعلم أن لا تتجاهل مشاعرك، وخاصة التي تأتيك فجأة من غير سبب ظاهري واضح، واستمع للرسالة التي تريد أن توصلها إليك، والطريقة العملية هي أن تعيش اللحظة الحالية بمعناها الحقيقي، مع إسكات التفكير بأبعاده الماضية والمستقبلية، والانصات للحديث الداخلي، وأنت هو الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يعرف ويترجم هذه الرسالة، فأنت أعلم من في الأرض بتصرفاتك، وكيف تقضي خلواتك، بهذه الطريقة ستحول السلوك غير المرغوب فيه من السلب الذي أثر عليك، إلى الإيجاب فتفوز بالبال الهادئ، وستفرغ للإنجازات العظيمة.

ما رأيكم أن نستمع لكلام الحكيم القائل «كل شيء ينقص
إذا قسم نصفين إلا السعادة فإنها تزيد» وننشر السعادة لمن
حولنا نيتي أن أسعد نفسي بإسعاد كل من هم حولي، أنتم ما
هي نواياكم.

مصدر سعادتك

ما هو مصدر سعادتك؟ لكل إنسان في الكون نوع خاص من الحياة، قد لا يفقهه غيره، وهذه طبيعة بشرية فطرنا الله عليها، فوجدت الكثير من الناس اكتشف مصدر سعادته، ونماها واعتنى بها، ولكن في المقابل أيضاً الكثير منهم ضل الطريق، وعاش بعيداً عن هذا المصدر الرباني، وقد يكون البعض تعب من كثرة البحث والإبحار في طريق السعادة المنشودة ولكن هل وجدها في الخارج، سؤال صعب جداً، الكثير يبحث عن السعادة في حياة الآخرين متوهماً أنهم يستطيعون فرض حاجز من السعادة على قلبه، خائفاً متربحاً من الابتعاد عنهم، فيعيش في الخوف بدلاً من الحب المنشود، الخوف من الفقد، والخوف من عدم الاستحقاق، فيعيش في دوامة من التعاسة التي يعتادها، لتصبح هي محور حياته، متوهماً أنها السعادة التي يبحث عنها مشكلاً منطقة للراحة، وعن أي راحة يتكلم، عن الخوف من المجهول، عن البحث في السراب، عن

إضاعة الوقت بطريقة تصعب على الإنسان العاقل أن يتخيلها، في المقابل السعادة قريبة منه جداً، فقط ينظر للداخل، يعطي نفسه راحة بسيطة لكي يسمع حديث الروح التي تحاول أن تضيء حياته، ولكن كيف له أن يستمع لهذه الروح التي أنهكها وأتعبها في البحث غير المجدي لدرجة أوصلتها لليأس والقنوت. الإنسان السعيد يعيش بكل فخر واعتزاز في هذه الدنيا لأنه يحقق إنجازاً ويحصد ثمرة مجهوده، وفي المقابل كيف للإنسان الضائع أن يحقق ما يريد وهو مشغول الفكر متعب البال، وحتى إن عاش بعض الإنجازات وحقق بعض المراد، فإن إحساسه الداخلي بعدم الاستحقاق قد يدمر لذة النصر، ويبدأ في جلد ذاته ولوم أحاسيسه، لأنه بكل بساطة غير معتاد على العطاء.

السعادة قريبة منك في داخلك فلا تتعب نفسك كثيراً ولا ترهق حياتك في البحث عن طريقها لأنها باختصار هي الطريق، فقط عيش لحظاتك بوعي وراقب أفكارك التي تبهر بك في الماضي السحيق والمستقبل البعيد، أوقف هذه الأفكار ولا تدعها تفسد عليك أجمل

لحظّاتك، فتخسر الماضي وتضيع المستقبل.

لاحظ المصلين في المساجد، كم من ساهٍ وكم من سابع في الفكر بين هذين البعدين، بين الماضي وما حصل والمستقبل وما هو متوقع، ويضيع أجمل لحظات حياته وهو واقف بين يدي الله سبحانه وتعالى، فكيف للقلب أن يخشع ويتدبر القراءة والركوع والسجود من غير أن يكون حاضر اللحظة، طارداً لكل الأفكار من دماغه، مبتعداً عن التصنيف والتحليل، سابعاً في ملكوت الله بوعي وقمة الحضور. وكم من قارئ للقرآن وهو يحرك شفّتيه وقد يتمتم بالكلمات ويسارع في قلب الصفحات، وهو أبعد ما يكون عن القرآن الذي بين يديه، وكم من اللقاءات العائلية التي يحضرها بجسده فقط، ويعيش بعيداً بفكره عنهم، وكأن الحياة مضت وانتهت بالنسبة له، فلا يحس بطعم بالسعادة المنتشرة حوله لأنه بكل بساطة فقد السعادة الداخلية وعاش مثل الأشباح، كجسد يهيم في الأرض بلا روح.

وقت للراحة

ما رأيكم نأخذ وقتاً للراحة قبل الموسم، ومن المتوقع أن تتساءلوا عن أي موسم أتكلم، بصراحة أتكلم الآن عن أعظم موسم نقبل عليه كل سنة وننتظره بكل شوق، عن شهر رمضان المبارك، مرة أخرى ما هو الرابطة بين الراحة واستقبال مواسم الخيرات؟ بصراحة هذه الدعوة مرت في خاطري وأنا أتأمل الدوامة الكبيرة والصراعات مع الوقت الذي نعيشه، و بعدما أحسست بشعور غريب يدفعني لفعل لا شيء، شعور كان يقول لي كيف ستستقبل شهر الخيرات وفكرك مشغول بالكثير من الأعمال التي لم تنجز، كيف ستستقبل شهر الخيرات وجسدك منهك من سهر الليالي وسعي النهار في دوامة من المشاوير التي لا تنتهي إلا بانقضاء العمر، لذلك كان الصوت الداخلي يدفعني لاتخاذ إجراءات حقيقية للاستفادة القصوى من شهر الكرم، من هنا أتت فكرة أخذ وقت للراحة، وإعادة النظر في برنامج الحياة الذي أعيشه، لكي أفرغ هذا القلب من مشاغل

لم ولن تنتهي لأنها من سنة الحياة، وبما أن هذا الشهر قد جعله الله لنا فرصة للوقوف والتأمل في أوضاع حياتنا الداخلية قررت أن أتخلص من كل المشاغل التي تشغلني وأفّرغ وقتي للنهل من خيرات وعطايا الكريم سبحانه، كيف لا وهذا الشهر زاد لي في أيامي المقبلة، فأنا في هذه اللحظة أعيش وأحس برمضان السنة الماضية، ففي بالي أدق التفاصيل التي عشتها بقلبي ورأيت انعكاس جمالها في حياتي، رمضان محطة سنوية تستحق منا كل استعداد للنهل من الخيرات والعطايا والتي لا يستطيع أن يصفها لسان أو قلم، هذه المحطة تستحق منا وقفة صادقة مع الذات، وقفة راحة من مشاغل الدنيا بما فيها، والاستعداد لشغل القلب بشيء واحد فقط وهو القرب من الودود سبحانه، كلما كنت من الله أقرب كلما كنت في منأى عن مطبات هذه البسيطة، كلما كنت من الله أقرب كلما سمت وعلت همتك لتناطح الثريا، كلما كنت من الله أقرب، كلما عشت في سعادة داخلية خالية من الشوائب. لذلك هذه الدعوة مني لكي نستريح من تعب الدنيا ونستعد

لاستقبال عطية الله لنا بكل همة ونشاط نستغل فيها كل
اللحظات، وأعدكم بأن مشاغلكم التي ستستريحون
منها ستجدونها تنتظركم وستستطيعون العودة لها متى
قررتم، اللهم سلمني لرمضان وسلم رمضان لي وتسلمه
مني متقبلاً يا رب العالمين.