

## أنا المسؤول

لا يهمني ما تعتقده عني لأنه شأنك الخاص، ولا أتوقع أنك تسمح لي بدخول عالمك لكي أغير في بواطن قناعاتك، فكما أسلفت فهي حياتك أنت، ولكن الذي يهمني ويشغل بالي، ماذا أعني لنفسي، فهل يا ترى أنا عند ظن نفسي بي، أم أني أخذلها، وأعيش في حالة من الوهم الفكري، لقد قررت أن أكون مسؤولاً عن نفسي مسؤولية تامة، نعم أنا المسؤول عن نفسي مسؤولية تامة ليس أحد سواي، أنا من يجب أن أهتم بها وأعتني بها، وأؤدبها بالآداب التي تعينها على الاستمرار في هذه الحياة، أنا مسؤول عن حركاتي وسكناتي، أنا المسؤول عن البرامج التي أشاهدها والأخبار التي أستمع إليها، أنا المسؤول عن نوعية الكتب والقراءات التي أغذي فكري بها لتنضح وتسقي من هم حولي، أنا المسؤول عن من أجالسهم وأقضي وقتي الثمين معهم وأتأثر وأؤثر بهم، أنا المسؤول عن كيف أقضي يومي، أنا المسؤول عن برنامجي الرياضي، وعن صحتي

التي سأقضي باقي حياتي بها، أنا المسؤول عن عاداتي اليومية وعن أثرها في حياتي المستقبلية، أنا المسؤول عن علاقتي مع نفسي أولاً وكذلك علاقتي معك ومع جميع من هم حولي، أنا المسؤول عن عاداتي والتزامي بأخلاق ديني، والأهم أنا المسؤول عن علاقتي مع ربي، أنا المسؤول عن مشاعري وأحاسيسي، أنا المسؤول عن ردات فعلي اتجاهك واتجاه جميع المواقف التي تمر عليّ في حياتي، أنا المسؤول عن همسي ولمزي وجميع ما ييدر عني، وباختصار أنا هو الشخص الوحيد الذي اعتبر مسؤولاً عن حياتي.

obeikandi.com

نحن نتاج تفكيرنا، كل شخص ينظر للمسائل المختلفة من وجهة نظره الشخصية، لذلك لا تحكم على الآخرين من مجرد تعامل أو احتكاك بسيط.

## تنوع واختلاف

المتأمل في حقيقة التنوع والاختلاف في الكون سيلاحظ بكل سهولة كيف أن الله سبحانه وتعالى خلق كل كائن حي مختلفاً حتى عن المتشابهات من مثل جنسه، فلا نكاد نجد تشابهاً بنسبة 100٪ في أي مخلوقين مهما انحدرتا من نفس السلالة وعاشا في نفس الظروف، لاحظ الطيور والفواكه والخضار على سبيل المثال، حتى التوائم المتشابهين والمنحدرين من نفس المشيمة تجد ولو فارقاً بسيطاً بينهما، لذلك إذا كنت ممن يبحث عن الشخص الذي يشبهك تماماً فقد تكون واهماً، وقد تتعب كثيراً في البحث عن وهم حقيقي، سيولد لك الكثير من المتاعب في حياتك أو قد يحرمك من الاستمتاع بلحظات حياتك وعلاقاتك مع من هم حولك.

الآن عزيزي القارئ دعنا ننظر للموضوع من جهة أخرى، وهي الاختلاف والتنوع في الخيارات الكثيرة في حياتك، فلا تكاد تجد شيئاً واحداً من صنف واحد في

هذا الكون، حتى الصناعي منه، يتشابه مع الآخر، ولو تلاحظ حتى بعض القطع النادرة جداً ستجد أن هناك بعض التنوع والاختلاف فيها، فالتنوع والاختلاف سمة كونية ربانية تنعكس على البشرية لكي تتعايش، كلٌ حسب حاجته، لذلك حق لي الاستغراب من بعض البشر من حولي ممن يجبر نفسه أن يعيش في نطاق صغير وضيق من الخيرات، مما يتسبب له بخسران الكثير من الخير، كما أن هذا الإجبار وضيق الخيارات قد يولد عند الإنسان نوعاً من الإحباط والمشاعر الضيقة والسلبية، لأن الإنسان يحب أن يكون حراً بطبيعته، ومن جهة أخرى فإن كثرة الخيارات وتنوعها ستدفع الإنسان أن يختار الأفضل دائماً على حسب مقدرته والظروف المحيطة به، دعني أعطيك مثلاً لكلامي السابق، تخيل أنك قررت أن تشتري هاتفاً متحركاً وأنت في بلاد لا تدعم سوى نوع واحد من الهواتف، مما يجعل اختيارك لهذا النوع إجبارياً، ولو كان هناك نوعان فقط من الهواتف فإنك ستكون في معضلة وخاصة لو أن هذين النوعين لا يلبيان حاجتك الشخصية، والآن

لتوسيع الخيارات في السوق المفتوحة، حيث أن هنالك  
مئات الشركات والأنواع وفي حال اخترت نوعاً محدداً  
فستجد أن هناك مئات المميزات والألوان وغيرها  
الكثير مما سيجعلك تشتري ما تحتاجه بالضبط وأنت  
راضي المشاعر والأحاسيس.

عزيزي القارئ قس على هذا المثال كل أمور  
حياتك العامة والخاصة، وتعلم كيف تستطيع أن توسع  
خياراتك، وتختار الأفضل لك وما يناسبك، حتى في  
مشاعرك وعلاقاتك مع من هم حولك، فأنت إنسان  
خلقت وتعيش في كون الاختلاف وتوسع الخيارات  
من سننه الثابتة، فلا تتعارض مع سنن الكون بجمود  
أفكارك.

## لحظات

ها هي الأيام تمضي بنا، لتحمل معها زهرة شبابنا  
كما يحب البعض أن يطلق عليها، أيامنا تمضي ولحظتنا  
تجري بشكل سريع لدرجة أننا لا نستطيع اللحاق بها،  
كل واحد منا مشغول في كل اللحظات لدرجة أن  
أجسادنا ذبلت وهي تجري وراء الراحة المنتظرة، ولم  
نصل لها حتى اللحظة، أو دعوني أكون أكثر وضوحاً  
الراحة التي لم أصل لها حتى الآن، نعم ماذا نريد وما  
هو هدفنا، إن كان الراحة فأتوقع أنه لا يوجد أسهل  
من طريق الراحة الجسدية، أقصد التمدد على الأريكة  
الفارهة والنوم على الفراش الأثير، ولكن بكل تأكيد  
الراحة ليست هناك.

فهاهم أمامي الكثير من الشباب والأصدقاء ممن لا  
هدف ولا شغل لهم بعد أعمالهم سوى متابعة الشاشة  
الفضية أو مسامرة الأصحاب في المقاهي والمجالس،  
ولكن في نفس الوقت كم يشكون من ملل يملأ  
حياتهم، وهم يعكرو صفو لياليهم وبعض أيامهم، وهنا

رجعت لتساؤلي الأول أين سأجد راحتي، فقلت يمكن في المال، نعم فبالمال نستطيع توفير ما يخطر ببالنا من غير أن نبالي، مع أن الفكرة قد راقّت لي كثيراً إلا أنني متردد في قبولها ولم يرض حارس دماغي في التعامل معها، وأخذ يحكي لي عن الكثير من الحالات التي لم يستطع المال جلب الراحة لهم وعلى العكس تماماً كلما زاد المال زاد التعب، كما رجع بي قليلاً وذكرني بذلك العامل الذي ينام قرير العينين بعد أن أجهّد جسده العمل الشاق تحت الشمس المشرقة، وفي لفّة رائعة رجعت بي أفكاري إلى هذه اللحظة التي تمسك بها يدي القلم لأخط هذه الكلمات.

رجعت بي وذكرّني بالسعادة الغامرة التي عشتها في خشوعي وحضور قلبي بين يدي الله سبحانه، ذكرّني بحضن أمي وسعادة أبي عندما أزورهما بأشواق الغائرة، ذكرّني بزخات المطر التي تداعب خصلات شعري في يوم صيف وأنا أناظر السماء.

ذكرّني بلحظات الشوق الغامرة التي تسبق تحقيق أحلامي وطموحاتي، نعم وجدتها فلا توجد متعة

أجمل من متعة تحقيق الأحلام، وإذا كان الأمر هكذا  
فسأعلنها الآن وسأغير نظرتي لحياتي فأنا مستمتع في  
مسيرتي لتحقيق أحلامي، تاركاً خلفي كل فكرة تبعثني  
عن عيش لحظاتي.

## ثم ماذا بعد؟

سؤال مهم خطر ببالي وأنا أراجع مسيرتي في العمل وكيف أن الأمور تجري كما يريد لها المسؤول ولكن هل فكرت مرة ثم ماذا بعد المديح ؟ أو بعبارة أخرى ماذا سبق هذا المديح وكيف كنت أدير أموري في العمل وماهي انطباعات الموظفين الذين يعملون معي، أتوقع أنه لو فكر كل شخص مسؤول بنوع من الحيادية بعيداً عن جلد الذات وفكرة أن العمل سيقف لولا وجودي لكان العمل أسهل وأسلم، والإنجاز أكبر وأنفع للجميع، نعم بتأمل بسيط نستطيع أن نلاحظ زملاءنا الذين يسعون للمديح فقط ناسين أو متناسين أن العمل عبارة عن تشارك وتشاور وأن النتائج عبارة عن جهد الجميع وليس فقط اهتماماً أو نشاطاً زائداً من شخص واحد، نعم هذا مطلوب ولكن من الأفضل أن تسخر هذه الملكة بطريقة أفضل كأن تكون أنت القائد والمحفز الروحي للفريق مبتعداً عن حب الظهور والصعود على اجتهد الآخرين، وهنا في الحقيقة أنت تحقق ذاتك

وتبني روحك ولن تشعر بالإحباط في حال عدم حصولك على المديح الذي تنتظر، هنا فقط سيكون الإنجاز بالنسبة لك محطة وطريقاً للاستمتاع بالنتائج، صدقني في هذه الحالة ستحصل على ما تريد بطريقة أنت تستحقها، وستفرح بالعطاء مقابل ما تبذله من جهود، ستبني معرفتك بالتشارك مع معارف الآخرين هنا سيفرح الجميع لنجاحك وتحقيق ذاتك، خذها مني وابتعد عن الأنانية في العمل اجتهد بقدر استطاعتك وابدل قصارى جهدك ولا تتشبث بإنجازات الآخرين لتنسبها لك لأنه وبكل بساطة الوقت كفيل بأن يكشف الحقائق ويعري الذات الحقيقية، نعم هذه الذات التي حاولت جاهداً لرفعها وسعيت للحصول على مديحها بما لا تستحق، ستنكشف ذاتك على حقيقتها وستصاب بإحباط كبير جداً، إحباط قد يفقدك لذة المديح الذي حصلت عليه في وقت سابق، ولذة تحقيق الإنجازات التي سيستفيد منها بلا شك غيرك، كن أنت وأعمل بجهد وصمت واستمتع في طريق تحقيق الإنجازات، ولك مني كل احترام وتحية.

## أحوال

إخواني في الفترة الأخيرة كنت أراقب تعاطيكم مع بعض المواضيع الحيوية المطروحة في ساحات النقاش وفي مواقع التواصل الاجتماعي وكذلك المجموعات في الوتساب وغيرها، قد لا يخفى عليكم وأنتم تقرأون هذه الكلمات مدى سطحية البعض وتعصب البعض الآخر لآراء قد تحمل الصحة وقد تحمل الخطأ أيضاً.

الناس في المجموعة منقسمون لثلاثة أقسام، القسم الأول تناقش الأشخاص والثاني يناقش الأحداث والثالث يناقش الأفكار، دعونا ننظر إليها واحدة واحدة، أولاً الذين يناقشون الأشخاص كفلان قال وعلان عمل وفلان كتب، وتنتشر الإشاعات والصور والكلمات التي تقدح في الأشخاص، وهنا مرات كثيرة ومن غير قصد نجد أن البعض قد يقع في المحظورات والتي منها الغيبة والنميمة، وقد يقول القائل إن التشهير بأهل الأهواء والمعاصي وأصحاب الأفكار المغلوطة - من وجهة نظرهم - واجب وهذا

قد يكون صحيحاً ولكن له شروط كثيرة أهمها أن الشخص يكون فعلاً في محل الجرح والتعديل، ومع احترامي الشديد لجميع الموجودين لكن قد لا يكون من الحكمة الكلام في الأشخاص بأي حال من الأحوال وخاصة في الأماكن العامة التي قد يشترك فيها من قد يفهم الأمور على غير حقيقتها.

أما الفئة الثانية فهي التي تناقش الأحداث، وهذا شيء جيد ومطلوب ولكن في نفس الوقت يجب أن يكون بدافع التعديل والتغيير والفهم وإلا دخل في حكم تضييع الوقت وصرف العمر في غير محله، كمن يناقش بعض المواضيع ليمضي الوقت ويثبت لنفسه أنه متماشٍ مع الأحداث، هنا أؤكد على أن فهم الواقع مهم وواجب على الجميع فهمه وتعلمه ولكن لا يجب أن نضيع زهرة حياتنا وأجمل أوقاتنا في نقاشات وأفكار لن تعود على واقعنا بأي فائدة وهنا مربط الفرس.

ومن هذا الصنف أدخل للصنف الثالث الذي يعتبر الأهم والمؤثر في نفس الوقت وهو الشخص الذي يناقش الأفكار من باب الفهم والتغيير، والحكمة هنا

أن الأفكار لا تدحضها إلا الأفكار، لأن الشخص  
مهما اختلفنا معه في فهمه وأفكاره قد يتغير ويتحول  
من حال إلى حال في لحظة وشاهدنا أشخاصاً كثيرين  
فكم من شخص كان يدافع عن بعض الأفكار المغلوطة  
والمسمومة رجع لجادة الطريق بعد أن فتح الله عليه  
بالفهم الصحيح، وكم من شخص استمات من أجل  
مذهب تركه في طرفة عين بعد أن اقتنع بالفكر السليم،  
كلامي هذا قد لا يعجب الكثيرين ممن تعودوا الكلام في  
أشخاص البشر، كما أنه لن يعجب من يصنف البشرية  
لأبيض وأسود أو خير وشر يعني يا معي يا ضدي، دعونا  
نرتقي بأنفسنا ونتعامل مع البشر بإنسانيتنا ونترك النويا  
والخلق على الخالق.

## بين الإيجابية والواقع

يخطئ من يظن أن الإيجابية هي أن تظل مبتسماً طوال الوقت، أو أن تخفي ما تشعر به من ألم وراء قناع من الأمل الكاذب، أو المستقبل المجهول، نعم كل هذه الأمور مطلوبة بل قد تكون مهمة جداً في كثير من الأحيان ولكن يبالغ البعض منا في التخفي وراء الأقنعة لدرجة أنه يقنع نفسه بواقع مغاير للحقيقة وهنا تكمن الخطورة، فكيف يستطيع أن يتغلب الإنسان على الآلام أو كيف سيستطيع أن يحلل المشاكل التي تمر عليه إذا لم يكن صادقاً في تحليل الواقع، وهنا أتذكر صديقاً قديماً تعرفت عليه منذ أكثر من خمس عشرة سنة، وهو في ذلك الوقت كان إنساناً متميزاً جداً، لدرجة يشهد له بها القاصي والداني.

ولكنه للأسف الشديد وقع أسير كذبة الإنتاج ومساعدة الآخرين، ولكنه في الحقيقة كان يعيش دوامة بين مجموعة محددة من الأصدقاء الذين يقضون جل وقتهم في التصفيق لبعض وجل وقتهم الآخر في

اختراع الألقاب والمسميات الرنانة والفارغة للأسف الشديد من غير مفيد، مكررين نفس التجارب بنفس العقليات، وفي كل مرة يحصلون على نفس النتائج وهذا أمر طبيعي جداً ولكنهم بذكاء خادع يستطيعون إيجاد الكثير الكثير من الأعذار التي قد تكون حقيقية في بعض الأحيان ولكن للأسف لا يخرجون منها بفائدة بسبب ايجابيتهم الكاذبة، وهاهي الأيام تمضي لألتقط نفسي وأرحل بعيداً عنهم، وشاءت الأقدار أن ألتقي بصاحبنا الإيجابي بعد سنوات من الزمن لأتفاجأ أنه في مكانه لم يغير ساكناً بل للأسف تدهورت حالته، وكأن الأيام الماضية هي نفسها وكأن الحياة لم تمض به بعيداً، وكأن العمر قد توقف عند لحظة واحدة عاشها ولم يشأ أن يغادرها.

وكان الأفكار التي تعلمها قرآن مُنزل لم ولن تتغير، وهنا وبصراحة أدركت الخير الكبير الذي طرأ على حياتي، وحمدت الله سبحانه أن رزقني البصيرة وحب الاطلاع على تجارب الآخرين، لكي استقي من علم الله المنتشر في الكون عن طريق عقول أناس، لأكسر حاجز

القوقعة وأتعلم كيف أفهم نفسي ورغباتي بعيداً عن  
تأثير رغبات الآخرين، نعم هي حياتي فلماذا انخدع  
بالألقاب التي تبعدني عن الحقيقة، أو لماذا أتأثر بما يريد  
المجتمع ناسياً أو متجاهلاً حياتي ورغباتي التي تمثلني  
أنا.

## توكل على الله

إذا حسمت أي موقف في حياتك فتوكل على الله ولا تردد، فطاقة التردد دائماً مزعجة وتضيع عليك الكثير من الفرص والتجليات في حياتك، وهنا استحضر صلاة الاستخارة وكيف أن البعض يفهم هذا المفهوم بشكل خاطئ تماماً فيقع في حرج وزيادة في الحيرة، حيث إن الأصل في الاستخارة هو الحسم بعد المشاورة ومن ثم الصلاة والدعاء بالدعاء المعروف والمأثور عن الحبيب صلى الله عليه وسلم.

ومن ثم السعي بكل الطرق المشروعة لإنهاء هذا الأمر من غير تردد أو تدمير، وثق يقينا أن لو كان لك فيه خيرة فسييسر بلا أدنى شك وإن كان غير ذلك فستجد الخير في المكان والوقت المناسب، بعيداً عن الحيرة، هذا كفيل بأن يضيفي على حياتك نوعاً من الراحة والطمأنينة التي تنشدها، فإذا عزمت وأنت موقن متوكل على الله سبحانه لم ولن تضرك مطبات الحياة.

وستتعلم كيف أنه في كل أمور حياتك خير

لك، ومهما كانت الصورة قائمة في هذه اللحظة ثق  
تماماً بأنك مرتبط برب الكون، الذي يعلم خائنة الأعين  
وما تخفي الصدور.

obeikandi.com

أصلح ما بالداخل لتراتح في الخارج، وراقب في الخارج  
لتصلح ما في الداخل،

## التدمير الذاتي

قالت لي بكل سعادة إنه يومها الثامن من الريجيم القاسي الذي ستخسر فيه شكل جسمها غير المتناسق، وهنا ذكرتها بأنها قد أخبرني بأنها قد بدأت أكثر من مرة نفس الريجيم أو برامج ريجيم أخرى ولكن للأسف فشلت في إكمالها على حسب قولها لأنها لم تناسب طبيعة جسمها، وهنا سألتها بمكر لكي أثبت لها شيئاً مهماً ستكتشفونه مع إكمال هذه الكلمات، اليوم نحن مدعوون على العشاء وشكل الأطباق والأكل لا يقاوم، قالت لي بكل أسف لا تحاتي أنا بضغط على نفسي وسأجبرها على عدم التجروء على كسر ريجيمي الجديد وخاصة أنه بعد غدٍ سأقف على الميزان، هنا انتهى حوارنا معها، وبدأت أفكر كيف أستطيع أن أخبرها بتوقعاتي بأن هذا الريجيم لن يستمر بدون أن أخرج مشاعرها أو أنني من عزميتها، بصراحة هنا وقعت هذه الإنسانية في فخ نفسي كبير وفكرة لن تستطيع إكمال برنامجها إلا إذا استطاعت فهمها وتغيرها.

طبعاً الكلام التالي ينطبق على الريجيم وعلى أي برنامج نحاول أن نلزم أنفسنا به مثل القراءة أو عمل الرياضة أو أي عادة جديدة نريد أن ندخلها في برنامج حياتنا.

أريد أن نرجع لبعض الجمل في الأعلى حين قالت هذه الإنسانية إنها ستلزم نفسها وستحارب ذاتها لكي لا تفقد وتخسر نظامها الجديد، وهنا تكمن المشكلة الأساسية كيف يمكن أن نلزم أنفسنا بالقوة، دعونا نأخذ الموضوع من جانب آخر للتوضيح، كم منا وقع ضحية طفل حاول أن يجبره بعمل شيء معين أو أمر محدد ولم يفلح، من شخص آخر مر بالكثير من التجارب التي حاول فيها فرض رأيه بالقوة ولم يفلح، كثيرة هي التجارب التي خسرت فيها القوة في إجبار الآخرين، هل لاحظتم ذلك، الآن دعونا نربط هذا بموضوعنا الأساسي، مثل ما خسرنا في إجبار الآخرين صدقوني سنخسر في أي حرب إجبارية اتجاه ذواتنا وأنفسنا فمثل ما ننفر من الأوامر الصارمة هي ذواتنا كذلك سننفر من الإجبار، حتى إذا كان في الأمر خير لها، لذلك نحن

نحكم على أي برنامج نعمل عليه بالفشل إذا تعاملنا معه بالقوة، والسؤال هنا ما هو الحل وكيف نستطيع أن نحقق ما نريده في هذه الحالة وغيرها؟

عاملوا أنفسكم مثل ما تحبوا أن يعاملكم الآخرون، تعاملوا مع ذواتكم باحترافية، لا تحاولوا أن تجبروا أنفسكم على القراءة أو الرياضة أو الريجيم أو أي عمل دون أن تقنعوها بأهمية هذه الممارسة لكم ومدى مردودها على حياتكم، على سبيل المثال بدلاً من أن أقول وأحدث نفسي أنه يجب أن ألتزم ببرنامج رياضي لكي لا أصاب بالمرض، حب البرنامج الرياضي لنفسك بأن تتخيل نفسك وقد بلغت سن الخمسين أو الستين وأنت تتمتع بصحة ولياقة عالية، لا تجبر نفسك على قراءة كتاب فقط لأن القراءة مهمة، بل أخبر نفسك كيف أن القراءة ستفتح لك عالماً جديداً من الثقافة، ابدأ بما تحب واقرأ ما تعشق لكي يكون عوناً لك على الاستمرار، في حالة الريجيم والبرامج الغذائية المختلفة، لا تحرم نفسك بحجة الالتزام بالبرنامج بل حقق رغبات ذاتك بحرص حيث إنه من السهل عليك ضبط الكميات

بدلاً من الحرمان الكامل، لأنه من جهة أخرى مجرد مقاومة التفكير في شكل الصحن المتناسق ولذة الطبق المكون يفرز الهرمونات اللازمة في الجسم لهضمه وكأن الأكل حقيقة موجود ومستقر في المعدة، وأول عمل سيقوم به جسدك هو تخزين كمية من الطعام لكي لا يشعر بالجوع والحرمان، وأتوقع أنه لو استطعنا تنفيذ وصية الرسول عليه الصلاة والسلام في الأكل وحافظنا على قاعدة ثلث لطعامك وثلث لشرابك وثلث لنفسك لوجدنا أنفسنا نعيش بطريقة صحية خالية من الحرمان، في النهاية الحرمان ليس هو الحل، الإقناع هو الحل.

## المسؤولية

كل شخص مسؤول عن من حوله وعن نفسياتهم، تخيلوا معي لو كل واحد منا أحس فعلاً بهذه المسؤولية، كيف سيكون حالنا وكيف سنتعامل مع بعض، كيف نطلب أمور حياتنا ممن هم حولنا، كيف سنتعامل الأم مع أبنائها، والأبناء مع أمهم، كيف سيتعامل الأزواج والأخوان وجميع الأقارب والجيران، تخيلت وسرحت بفكري بعيداً قليلاً، عشت الحلم الذي أتوقع أن أشاهده واقعاً في يوم من الأيام، لما لا سأبدأ بنفسى وسأعامل كل من هم حولي بحب واحترام، نعم فكل إنسان عبارة عن كيان يلعب دوراً مهماً في حياتنا مهما كانت هذه المهمة، فبمجرد دخوله في حيز التعامل معي فقد أصبحت مسؤولاً عن طريقتي في التعامل معه، مسؤولاً عن امتصاص الصدمات والغضب الذي قد يتواجد مع شخصيته. إذ أتوقع أنها من الحكمة أن نتعلم الطرق الصحيحة والصحية في التعامل مع مختلف الشخصيات من حولنا وأقل شيء إذا ما ساهمنا في تعديل مشاعر وسلوك من هم حولنا، وجب علينا أن لا نساهم في معاناتهم، وأن لا نكون سبباً في اشتعال مشاعرهم.

هل أنا مشغول لهذه الدرجة التي تمنعني من الاستمتاع بأجمل  
لحظات عمري،،

هل هي فعلاً مشاغل حقيقية أم هي مجرد وهم لا أكثر..

## مشغول

لماذا هذا الروتين القاتل في حياتنا، هل هي الحياة أم نحن من صاغها وكتب جزئياتها، كل هذه التساؤلات دارت في فكري وأنا جالس أنتظر العشاء على طاولة المطعم الفاخر الذي اعتدت المجيء له بعد يوم مليء بالأحداث الدراماتيكية، أحاول وأنا أعبت بالشوكة بين يدي أن أجد إجابة تسكت أفكاري، ولكن هيهات، فكلما فكرت في هذا الأمر تذكرت أُمي الغالية التي لطالما حلمت أن أقبل رأسها كل يوم ولكن حالت بيني وبينها الأيام والمسافات، وتذكرت عتاب جدتي لي وهي تعلن تقصيري مع الآهات، وهامو خالي الأكبر والثاني والثالث وجميع الأعمام والعلمات يمرون على ذهني ويقولون لي أين وكيف ومتى سيكون لنا في جدولك المزعوم من أوقات؟ أيامي تمضي وحياتي أقضيها في العمل أو بين الأوراق أو في كتابة هذه الحروف التي تعبر عما في داخلي من آهات، أيامي تمضي وحياتي تمضي وأنا أسعى للحصول

على أعلى الدرجات، هذا ليس حالي فقط بل هو حالي  
وحالك وحال جميع من هم حولنا، ولكن السؤال إلى  
متى سنعيش في صراع مع الرغبات، أو قل بعبارة ثانية  
لماذا لم نستطع ترتيب حياتنا وضبط جدول أولوياتنا  
بما يضمن لنا التوازن بحيث لا إفراط ولا تفريط، لكي  
نتوقف عن جلد ذواتنا ونتحول لناس عمليين بعيدين  
عن الاتكالية متعذرين ومرددين لبعض الأعذار التي لا  
طائل منها، فمثلاً يمكننا أن نستفيد من الأجهزة الحديثة  
والتكنولوجيا من حولنا لزيادة الأواصل والروابط بين  
عوائلنا وليس العكس، على سبيل المثال يمكننا عمل  
مذكرة دورية للاتصال بمن نحب، كما يمكننا عمل  
مجموعة تراسل تلم شمل أفراد العائلة للحديث والتعبير  
عن ما يجول بخواطرهم، كما أن كثرة مواقع التواصل  
الاجتماعي أحد أهدافها التواصل بين أفراد العائلة  
لذلك يجب علينا من البداية أن نعطي لهذه أولوية  
وليس العكس، تعلمت لو أنني جلست ألوم نفسي فلن  
أصل لأي نتيجة غير الألم، لذلك وجب عليّ التحول  
السريع للعمل فمسكت هاتفي وأخذت أنفذ ما قلته  
لكم بدءاً بالاتصال بأمي الغالية.

## الهدية

يوم نسمع رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام يقول «تهادوا تحابوا» ينتابنا شعور جميل بمجرد سماعنا للحديث، وكأن الذاكرة تفتح لنا وتستدعي جميع اللحظات السعيدة التي عشناها ونحن نستلم الهدية من شخص قريب أو حبيب، دعونا ننظر للموضوع من الجانب الآخر، ففي اللحظة التي نستلم فيها الهدية من الشخص العزيز الذي أعطانا إياها بلا شك نكون قد وصلنا لأعلى درجات الانسجام والاحترام معه، وهذا يدفع ويدعم العلاقة بين الطرفين، وتمضي الأيام ونستلم هدية أو هدايا بين الحين والآخر، قد تكون من نفس الأشخاص أو من آخرين، صدقوني في كل لحظة نفاجأ بهدية فإن الذاكرة تعمل بمنتهى الروعة لكي تستدعي مشاعر اللحظات السعيدة المماثلة، وكأننا نستلم الهدية من الجميع، لذلك بغض النظر عن حجم الهدية أو سعرها فإنها تحمل معها الكثير من المشاعر الرائعة لتنشر السعادة والحب بين الجميع، الآن هذه دعوة مني لكي

نذيب جليد المشاعر الملتهبة في حال وجودها بينك  
وبين أي شخص من حولك، فقط قم بإعطائه هدية  
ولو كانت بسيطة وراقب العلاقة والمشاعر بعدها كيف  
ستكون، صدقوني إنه شعور جميل ورائع فقط انتبهوا  
واستمعوا بأجمل اللحظات، وصدق حبيبي رسول الله  
صلى الله عليه وسلم حين قال: «تهادوا تحابوا» لذلك  
فلنجعلها شعاراً لنا في الحياة.

obeikandi.com

لا تستهن بأي فكرة، مهما كانت في نظرك سخيفة، لأن أغلب المشاريع الإبداعية بدأت بما كان يعتقد أنها فكرة سخيفة ولا تنس أن أحلام اليوم حقائق الغد.

# احلم لأنك تستحق

ارسم هدفاً لحياتك،  
واسع لتحقيق هذا الهدف،  
وستجد أنه كان سهل المنال،  
قريباً لدرجة لا تتصورها،  
لذلك ابدأ الآن  
لا تتأخر لا تجازف في السعي لتحقيق حلمك  
نعم إنه حلمك إنها حياتك  
تعلم كيف تصبر  
تعلم كيف تسعى بجهد واجتهاد  
فإذا نفذ صبرك فلا تيأس ولا تتملل  
بل عد من جديد واحلم بحلمك  
وعش واقعك الذي تتمنى  
فأنت إنسان راقٍ  
ارتبطت بروحك بنور من الله  
إنك إنسان مبدع، لديك من الإمكانيات التي  
ستدعمك في تحقيق أحلامك

فقط آمن بالنصر وسينحني لك النصر إجلالاً  
فقط آمن بقوة ذاتك، وستلبسك وسام النجاح  
إن لم تسع أنت لتحقيق أحلامك فمن سيحققها بدلاً  
منك

لا تعلق أحلامك عند أبواب الآخرين  
لأنهم قد لا ينتبهون لها في طريق تحقيق أحلامهم  
لا تكن جزءاً من أحلام الآخرين بل اصنع حلمك  
بيديك

راجع نفسك وتعلم كيف تنجح لأنك فعلاً تستحق  
النجاح.

فقط ارسم هدفاً لحياتك،  
واسع لتحقيق هذا الهدف،  
وستجد أنه كان سهل المنال،  
قريباً لدرجة لا تتصورها،  
واستمتع بأجمل اللحظات  
فكما قيل لا توجد متعة أجمل من متعة تحقيق  
الأهداف.

## أبجدية الحب

أحبك يا من علمتني أبجدية الحب،  
أحبك يا من أنرت قلبي بحبك ،،  
أحبك يا من عشتِ بقلبي،  
فحافظتِ على نبضات عمري،  
ورويت عروقي ببحر من الحنان،  
وأشرقت في نفسي بنورك الساطع الذي أوصلني إلى  
بر الأمان،

أحبك مع أنني لم أتعلم كيف أعبر لك عن حبي،  
أحبك بقوة النهر المتدفق الذي لا يقف أمامه شيء،  
فإذا اعترض طريق حبي عائق، بحثت لي عن ألف  
طريق، نعم فنهر حبي المتدفق لن يمل ولن يكل من  
الجريان حتى يستقر في عمق قلبك الدافئ،  
أحبك بقوة الشمس التي حتى وإن غابت أو ارتحلت  
بعيداً عن عيوننا تظل أشعتها ونورها حاضرا معنا في  
صورة البدر الذي ينير ظلمة ووحشة بعض الليالي  
الحالكة،

أحبك مع مطلع كل فجر يحمل معنى جديداً للحياة،  
أحبك مع غروب كل شمس لتريح الأجساد التي  
تحلم بك أيها الحب،  
أحبك كلمة ليس لها تفسير غير أنني أحبك.

obeikandi.com

أجمل تضحية هي التي لا تنتظر بعدها ردة فعل الطرف الآخر،  
فبعد العمل نتركها تذوب في صفحات نسياننا وتسطرها  
صفحات ربنا لنفرح بها حين نلقاه سبحانه

## بدايات جديدة

تمضي بنا الأيام بوتيرة متسارعة تتعاقب فيها الليالي والأيام، معلنه نهاية سعيدة وبداية جديدة لمن أراد أن يعيش حياته بحب وتفاؤل، كما تطوي بين جنباتها الكثير الكثير من المواقف والمشاعر والتجارب، منها الجميل الذي نتمنى أن يتكرر ومنها غير ذلك، والعجيب في توالي أيامنا وأشهرنا وسنواتنا توجد بداية ونهاية، لماذا لا نعيشها بعمق أكبر، فإذا كانت حياتنا كلها عبارة عن بداية ونهاية لماذا لا نتأقلم معها ونحدد حياتنا مع كل بداية جديد، ففي كل صباح أمل جديد، ومع كل بداية أسبوع مشاريع جديدة، وكل شهر عبارة عن تراكم لخبرات وأعمال منجزة، ومع بداية كل سنة جديدة دروس وعبر مفيدة، لاحظ معي كيف يختم الله لنا سنتنا الهجرية بشهر ذي الحجة، حيث يحصل فيه من استطاع الحج على فخر الرجوع كيوم ولدته أمه، ناصع البياض، أما من لم يستطع الحج، فصيام عرفة يكفر عنه ذنوب سنتين، وكأن الأمر يعتني بالتنظيف والتطهير،

لاحظوا أيضاً أمراً جميلاً آخر مع بداية السنة، مسألة  
صيام عاشوراء، إنه يأتي في بداية العام وكما أخبرنا  
الحبيب صلى الله عليه وسلم إنه يكفر السنة التي قبله،  
يعني هذه بشارة لاستقبال سنة جديدة بروح جديدة  
ونفسية جديدة.

ماذا ننتظر بعد، دعونا نطبق قاعدة البدايات الجديدة  
في كل شؤون حياتنا، ونبدأ من هذه اللحظة بدايتنا  
الجديدة.

## الترتيب

في يوم من الأيام صحت مع إشراقة الصباح ووضعت في نيتي أن أقوم بترتيب شامل للكتب التي تملأ كل زاوية في المكان من حولي، ثم ترتيب سيارتي الرائعة التي تساهم بشكل كبير في تحقيق أحلامي وتسهيل أموري فهي من يقلني وينقلني من مكان لآخر، والدور القادم على المكتب الجميل الذي أقضي فيه معظم وقتي وطوال ساعات نهاري، لكي أتحول بعدها لجميع ما يحيط بي وأعيش معه أو به.

كل هذه الإجراءات جاءت بعدما أحسست بلخبطة في تفكيري، وتأملت فإذا الفوضى تملأ المكان من حولي، فقررت أن أبدأ هذه المرة من الخارج، لكي أعيد ترتيب داخلي، وكان فعلاً وحقاً تغييراً شاملاً وراحة وتسلسلاً في الأفكار.

فقراري بترتيب ما هو حولي عمل على تصحيح وضعي الداخلي وتغيير نفسياتي للأحسن، تعاملت بهذه الطريقة مع دماغي وكأنه مكتبة كبيرة تحتوي على

الكثير من الأرفف والأدراج، فمع ترتيب هذه المكتبة  
يسهل الحصول على ما أريد في الوقت الذي أريد، نعم  
فالداخل والخارج انعكاس لبعضهما.

## حقيقة لا تخفى عليكم

أحداث هذه القصة من الواقع وقد حصلت مع شخص أثق به حتى أكثر من نفسي، حدثني إنه في الليالي القليلة التي تسبق العيد، لم يكن يملك إلا مبلغ 500 درهم لا غير، وقد حسب عليها ألف حساب - ملابس الأبناء، وعباءة الزوجة، فواكه العيد، و و و - ومع زحمة الأفكار اتصل به صديق من خارج المدينة يخبره إنه بحاجة ماسة لمساعدة مالية وبشكل سريع، فما كان من صاحبنا إلا أن ذهب مباشرة للبنك وأودع كل ما يملك في الحساب. وبدأت تتقاذفه الأفكار، ماذا سيقول للزوجة المسكينة وللأبناء المنتظرين، فقال لي لم أستطع في ذلك اليوم الرجوع للمنزل وخاصة أن الغد سيكون العيد، آهات تتقاذفه، وبعد صلاة الظهر مباشرة اتصل به أحد الأصدقاء الذين مرت سنوات ولم يقابله، ليخبره أنه يريد في موضوع مهم جداً جداً، وتواعدا بعد صلاة العصر، وأول ما ركب الزميل سيارة صاحبنا، وضع على صندوق السيارة مبلغ 5000 درهم، فاستغرب

الحبيب وسأله عن هذا المبلغ ، فأجاب الزميل :- منذ أكثر من سبع سنوات كنت قد استدنت منك هذا المبلغ ، وأنا متأكد أنك قد تكون نسيته ، ولكن الآن أرجو أن تقبله مني وتعذرنى ونزل مباشرة من السيارة.

يقول صاحبي لم أتمالك نفسي من البكاء ، نعم بكيت وبكيت لدرجة أني لم أتمكن من التعبير عن شكري لله سبحانه بغير هذه الدموع ، قال أنا أعرف أن الجزاء من جنس العمل ، ولكن لم أتخيل أنه سيكون بهذه السرعة.

## عاداتنا تشكل حياتنا

حياتنا اليومية عبارة عن مجموعة من العادات التي نمارسها بشكل روتيني، هذا الروتين يشكل ويحكم على مستقبلنا، كيف ذلك؟ ارجع شريط حياتك في يوم من الأيام وراقب نفسك من اللحظة الأولى التي تستيقظ فيها من نومك، ستجد الكثير من العادات التي تمارسها بطريقة روتينية، فطريقة لبس ملابسك، وطريقة أكلك، والشارع الذي تسلكه للوصول لعملك، وقس على ذلك جميع شؤونك الحياتية، وفي الحقيقة هذا أمر جيد، ولكن المشكلة في بعض العادات السيئة، التي تتراكم لتحوّل مستقبلك إلى جحيم، والغريب في الأمر معرفتنا بهذه العادات وعدم السعي للتخلص منها، فمثلاً الشخص المدخن والذي يمارس هذه العادة منذ سنوات، كيف نتوقع مستقبله عند سن الأربعين أو الخمسين، أو الشخص الذي لا يمارس الرياضة إلا ما ندر، كيف سيكون حاله أيضاً، أتوقع إن الصورة وضحت ولو قليلاً، قس على ذلك عادات الأكل

والنوم غير الصحي، كلها سيكون لها انعكاس مع الوقت على حياة الإنسان الجسدية والنفسية كذلك، فانعكاسات العادات النفسية، مثل طرق التفكير، القلق لأتفه الأسباب، التوتر، والعصبية، كل هذه العادات وغيرها الكثير يعطينا مؤشراً عن مستقبل الإنسان.

الشيء الرائع في الموضوع أن للعادات الحسنة انعكاساتها أيضاً، مما يعطي الإنسان الأمل لبناء مستقبل مزدهر مليء بالعطاء والمتعة، كل ما عليك هو الانتباه لعادات حياتك وخاصة التي تمارسها بشكل تلقائي، وتعيد النظر فيها ومحاولة استبدالها بعادات حسنة، الكثير منا يطمح في تحقيق مستقبل زاهر ولكن ما هي الأشياء التي تعملها اليوم لتحقيق طموح الغد، أتوقع أنه سؤال يحتاج منا لوقفه ومراجعة صادقة مع الذات.

السؤال هنا كيف أتخلص من العادات السيئة، والجواب المبدئي هو الوعي ومحاولة حصر هذه العادات، ثم بعد ذلك تضع الصفة المقابلة لها كهدف تسعى لتحقيقه، مثلاً العادة السيئة شرب المشروبات الغازية، العادة المقابلة لها استبدالها بالعصائر أو الماء،

عادة أخرى مثل تضييع الوقت أمام التلفاز، نستبدلها  
بهدف واضح مثل قراءة كتاب أو ممارسة رياضة، وقس  
على ذلك.

أتفق معك أنك ستواجه صعوبة وخاصة في الأيام  
الأولى من ممارسة العادة الجديدة، ولكنني أبشرك بأنه  
مجرد أن تمارس سلوكاً جديداً وتصبر عليه واحداً  
وعشرين يوماً ستجد أنه تحول إلى عادة.

فكل ما عليك هو حصر العادات ومحاولة تغييرها عن  
قناعة بالتدرج وستجد النتائج مبهرة ورائعة.

ولا تنس أن المستقبل عبارة عن تراكم خبرات اليوم  
والأمس.

من الجميل ومع بداية الصباح تسمع كلاماً عن الأم وبر  
الوالدين؛ لكن الأجل أن تمارس هذا الحب عملياً، فهنئاً لكل  
من قبل رأس والديه أو أحدهما في الصباح، وإن كنت بعيداً  
عنهما فلا تبخل عليهما بقبلة ولو عن طريق الهاتف.

## كما تدين تدان

منذ أن كنا ضغاراً كان أهلنا يزرعون في عقولنا الفكرة القائلة «كما تدين تدان»، ولكنهم حصروها في حيز سلبي وضيق جداً، وكأن المعنى لا يتعدى سوى فعل سيئ ينعكس علينا إذا قمنا به، ولكن والله الحمد الآن نفهم نفس المعنى - كما تدين تدان - ولكن بمعناها الشامل لكل نواحي الحياة، الخير والشر، الصبح والخطأ، ليتجاوز المشاعر والأحاسيس، فمما لا شك فيه أن الخير والشر سواء مع هذه السنة الإلهية، فالخير يأتي بالخير، كما يأتي الشر بالشر، فالإنسان الصادق في حياته، تنعكس هذه الصفة الرائعة على باقي نواحي حياته، فيجذب إليه الصدق الذي سيورث له المحبة والصفاء في علاقته مع الآخرين، فهو أدان الناس الصدق ليجني المحبة، وقس على ذلك الكاذب الذي لا يدع له في علاقاته مع الآخرين خيطاً ليمسك به، فقد أدان الناس بالكذب عليهم صباح مساء، ليجني الكذب وعدم التصديق له في باقي مجالات حياته، فتصبح حياته عبارة

عن دوامه من الكذب والشقاء.

مثلها مثل باقي الأفعال القلبية كالحب والفرح،  
والشك والغيرة، فمن نشر الحب بين الآخرين جنى  
المحبة والسلام، ومن نثر الفرح بين البشر فسعد  
بنجاحهم واستمتع بإنجازاتهم، فرحوا هم أيضاً له،  
وكان في موقع احترام متبادل من الجميع، وقس عليها  
الشك والغيرة وغيرها من المشاعر.

مثال آخر أختم به هذه الكلمات، فمن الطباع  
المنتشرة بين صنف من البشر التعقيد، فهم لا يسمحون  
للأحداث أن تمر عليهم إلا بعد أن يضعوا لهم آلاف  
العوائق الذهنية والحقيقية، ليدلوا في المقابل جهداً  
مضاعفاً، كل ذلك ليرروا لأنفسهم وللآخرين صعوبة  
نيل المراد في هذه الدنيا، وهذا بكل تأكيد كلام غير  
صحيح. فالمُعقّدون مُعقّدون، ألفوا هذه العادة ليعيشوا  
في دوامة من التعقيد لا تنتهي فالمعاملة التي لا تحتاج  
سوى توقيع بسيط يجب أن تمر على الأقل على ثلاثة  
من المدققين، وتحصل على اعتماد رئيس القسم و و و  
وغیرها الكثير.

في النهاية خذها قاعدة وعامل الناس كما تحب أن  
يعاملوك، وخالطهم بما ترغب أن ينعكس على حياتك،  
واعلم أن كل ما يحيط بك من أحداث إنما أنت جررت  
نفسك إليها.

## أحداث الحياة

جميل أن الإنسان يحلم ويخطط ويراجع ويسعى، ولكن في حياتنا أحداث تمر علينا بشكل إجباري يعني غصب عنا، والكثير منا يتضايق ويثور، وهذا بالضبط الذي يمنع عنه التمتع بالهبة الإلهية التي تمر عليه.

بالصراحة صارت عندي قناعة ويقين، أي حدث يحصل لي بطريقة لا إرادية وخاصة إذا كنت مخطئاً له، يكون وراءه فائدة هبة عظيمة من الوهاب سبحانه وتعالى، مهما صغر الأمر أو كبر فمثلاً بالأمس القريب، لسبب ما فاتتني الإشارة مما دفعني للسير في طريق جديد، مع بداية الانحراف جلست أراقب وأنتظر من أين سيأتي الخير، فإذا بي أكتشف طريقاً أسهل وأقصر وأقل ازدحاماً، كنتيجة مباشرة للحدث. وقد لا تظهر لي النتيجة في الحال لحدث آخر لأكتشف تأثيرها على حياتي ولو بعد عدد من السنوات.

فلا تبتئس لما يحصل لك من أحداث وتعلم فنون الصبر وعدم الجزع لأنه ما أصابك مكتوب لك ومقدر،

فالتفاؤل يجلب شعور الرضا بالحدث، والتشاؤم يذهب  
عنك متعة اللحظة ويجلب لك الوسواس والمخاوف.  
فيا سبحان الله كم من اللطائف التي تمر علينا ونحن  
عنها في غفلة بسبب النظارة السوداء التي تحيط بعيوننا.  
اللهم ارزقنا استشعار معيتك معنا في كل لحظة من  
حياتنا.