

حطم قيودك
وتجرأ على الحياة

حطم قيودك وتجراً على الحياة

د. زينا صوفي

المحزون
MOHEMMON للنشر والتوزيع

◀ الكتاب: حطم قيودك و تجرأ على الحياة

◀ المؤلف: زينا الصويفي

◀ التصنيف: تطوير ذات

◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

◀ التصنيف العمري: E

◀ الطبعة الأولى: يناير 2024

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام
التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



◀ الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 9789948771197 ISBN:

◀ إذن طباعة: MC-10-01-2335128



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا
يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات
أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.




◀ الطباعة: AL MASAR PRINTING



   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE

إهداء

إلى من أحبه حباً لم تخترع البشرية له مقاييس بعد
إلى من بحبه استطعت إكمال هذا العمل وكل عمل
إلى حبيبي وسندي ورفيقي إلى خالقي.

أهدي هذا العمل أيضاً إلى حبي الذكوري الأول..
وإلى الروح الأنقى

إلى من قالت لي ذات يوم وأنا في السادسة من عمري:
هل تكذبين على صديقتك؟ فقلت لا

نظرت إلي نظرة شكٌ وقالت: إنه يراك، إنه يُحبك، إياك أن تجازفي
وتخسري محبته

فأفزعتني وجعلتني أنهض وأعي معنى الحب الإلهي في عمرٍ
مبكر..

أهديه إلى الجندي المجهول الذي ساندني في كل أوقاتي، والذي
في خضم انشغاله خلق أوقاتاً لدعمي..

إلى الصديق الرفيق الداعم الذي علمني معنى العطاء الحقيقي
أهدي هذا العمل إلى كل من يبحث عن ذاته في خضم هذه الحياة
وتلافيها

إلى الساعين بين ركام أيامهم للوصول والقبول والسعادة والعيش
الحقيقي

إلى الذين ترتاح أرواحهم بين طيات الكتب وتهدأ سكناتهم بين
الكلمات

أهديه لكم مغلفاً بحبي

المقدمة

يُحكى أن أحدهم لا يعرف من الحياة إلا رعاية الأغنام والزراعة، لا معنى للنقود ولا وجود لها ضمن مصطلحاته، كل ما امتلكه من معلومات تمحورت حول قدرته أن يبتاع ما يحتاجه عبر مقايضة ما يملك..
قد يقايض الحليب بالسكر، وقد يقايض مجهوده البدني بالفواكه...

قرر الخروج من قريته ليرى العالم، وأثناء ترحاله تعثر بجرة من النقود الذهبية
لكثرة بريقها نالت إعجابه فوضعها في كيس أحماله وأكمل الطريق،

أثناء سيره التقى براعي غنم وكان يشعر بجوع وعطش شديد فطلب منه بعض الحليب مقابل الاهتمام بالغنم حتى آخر اليوم، فعجب الراعي من أمره وقال له: ما نفعي بذلك.. أعطني بعضاً مما تمتلكه في هذا الكيس، وعندما أخرج الجرة صُعق الراعي لما رآه وطلب منه بعضاً من الذهب، ففرح أخونا المرحل بهذه المقايضة السهلة وقدم له نصف ما تحتويه الجرة..

أكمل الطريق بعد أن روى عطشه واسكت جوعه بالحليب فوصل إلى مدينة فيها من الحداثة ما لم تره عيناه: الأبنية المرتفعة والسيارات ومحلات البيع والشوارع النظيفة، فظن نفسه أنه وصل الجنة..
وضع أحماله جانباً واستلقى على الرصيف تغمره سعادة لم يشعر بها قط..

وعندما انتابه الجوع أخرج الجرة وقدم ١٠ قطع ذهبية لأحد المحال مقابل الطعام والشراب، فقدموا له ما يريد حتى الشبع..

وهكذا بقي أسبوعاً كاملاً يأكل ويشرب والناس ترحب به وتأهل،
فرحين بما لديه من ثروات..

إلى أن فرغت جرتة.. فعاد وملأها بالحصى والحجارة الصغيرة
ولكنه فوجئ بعدم جدواها وبأن أحداً لم يأبه لها فأصبح هائماً يطلب
الطعام وليس من مجيب..

قدم خدماته البدنية لكنها لم تكن ذات قيمة في تلك المدينة، إذ
كانت تقايض بأبخس الأسعار..

عندها أدرك فداحة ما ارتكب عندما فرط بما لديه من ذهب، فقرر
الرحيل إلى موطنه خاوي الوفاض إلا من جرة مليئة بالحصى مردداً
لقد أفرغت جرتي بيدي، لقد أفرغت جرتي بيدي..

عقلك هو الجرة وما يحتويه من أفكار إما أن تكون الذهب الذي
تقايضك عليه الحياة بأعلى مستويات الوفرة، أو أن تكون الحصى التي
تقايضك عليه الحياة باللاشيء؛ فتشعرك بعبثية أيامك وقلة حيلتك،
وروحك الخاوية..

كيف تملأ عقلك بالذهب؟؟ وكيف تتماشى مع التردد الكوني
وتدقق الوفرة في الحياة..

هذا ما سنعرفه معاً بين طيات هذا الكتاب..

إلى أين؟؟

بعض الكربونات تحت كمية هائلة من الضغط والحرارة يتحول إلى ألماس، وبعض المعادن الثقيلة الأخرى يتحول إلى أنواع أخرى من الأحجار الكريمة.

ايكهارت تول

إن تجربة الارتقاء إلى حالة أعلى من الوعي هي أساس انتقالك إلى مكانة أعلى من الوفرة، قد تمر أحياناً بضغط تشبه ما يتعرض له الكربون لتتحول بعدها إلى جوهرك الماسي..

يرى شانون كايرز ان هذا التحول الروحي أو ما أسميه أنا الماسينادراً ما يكون عفوي وبأن بعض التجارب القاسية والصدمات مثل فقدان الوظيفة أو الابتعاد عن الوطن، أو على سبيل المثال وقوع حادث سيارة قد تكون سبباً في هذه الصحوة التي تنتاب البعض، فبالنسبة لمعظم الناس التغييرات الكبيرة في الحياة أو الصدمات التي تعترض طريقهم مثل الأمراض التي تهدد الحياة أو الطلاق القاسي، أو الحرب والأوبئة وغيره أو حتى تجربة الاقتراب من الموت لديها من الإمكانية بأن تكون سبباً في حدوث اليقظة الروحية، فترى الانسان بعد هكذا تجارب يسعى جاهداً للعودة إلى ذاته الحقيقية والاتصال بها وبالتالي يبدأ خطواته على طريق اليقظة..

فعادةً ما تبدأ نوبات التغيير كخطوات داخلية تتجلى لاحقاً بسلوكيات وانفعالات وعلاقات وطاقات خارجية..

تجد الواحد فينا ممن قد رُفِه أن يصل لهذه الصحوة غارق في حب عزلته تارة، هائم ويبعث عن رفيق روحه تارة أخرى..

أو قد يخيم عليه شعورٌ بفقدانه للحب والاهتمام بأي شيء، يهيم

حائراً لا يعلم كيف له الخروج من هذه الحالة فيشعر وكأنه عالق جداً.. يبدأ بطرح الأسئلة على نفسه وربما على محيطه وقد يكون واعياً لدرجة طرحها على مختص أو البحث عن إجاباتها عبر الكتب وسماع ما يقدمه المتخصصون حول هذا الأمر.. وعندما يجد الإجابات الصحيحة على أسئلته سيسلك مساراً آخر، مساراً مبهماً يغير حياته وينقلها إلى مراحل أعلى وأجمل.. مرحلة اليقظة والصحة التي تمهد له الطريق إلى دخول جنات النعيم في الدنيا وكذلك في الآخرة..

ولكن مع الأسف هناك من لا يلقي بالاً لتلك الأسئلة، فيدع هذه النوبات تجرفه معها مُغرقة إياه شيئاً فشيئاً في قيعان اليأس والقنوط.. ضع في اعتبارك أن هذه النوبات هي طلب روحي في أساسه، يتبعه صحواتٌ فكرية سنوضحها خلال فصول هذا الكتاب، كما أنها مؤشر رئيسي يطالبك بضرورة تغيير عدّة جوانب في حياتك.. ويُعد الطبيب النفسي الشهير كارل يونج أول من تحدث عن هذه اليقظة بوصفها العملية التي تقوم على أساس العودة إلى الذات الأصلية..

أريد بدايةً أن أطرح عليك تساؤلاً طالما راودني.. لماذا عندما يعلم شخصٌ ما__ أنه أصيب بمرض عضال ويتيقن بأنه لم يتبق له في هذه الحياة إلا القليل من الأيام المعدودة__ تظهر مكارم أخلاقه بشكل جلي؛ يسامح دون حسابات ويعطي دون خوف يغض النظر عن أي ذلّة ويقترب من الذات الإلهية أكثر وأكثر، يصبح أقرب لقلوب الناس من ذي قبل؟؟؟؟ مع أنه هو نفسه؛ ذات الجسد، ذات العقل، ذات الروح.

إذاً ما الذي حدث بالضبط؟ هل هي الصحة الروحية، أم وعي قفز إلى مراحل عليا؟؟

كيف ارتقى بجوانبه كافة روحياً وفكرياً وعاطفياً، وكيف وصل إلى

هذا الاتزان..

كثيرٌ منا من يقول: (أنا شخص متسامح بغض النظر إن اقترب مني الموت أم لا).. لكن دعنا نتفق معاً على معنى التسامح: عندما تسامح شخصاً ما فإنك لن تشعر باضطراب أو توترٍ عند تذكرك للموقف أو للشخص أو حتى عند تواجده في نفس المجلس الذي تتواجد فيه، وكذلك أيضاً لا مجال للتوتر عند الحديث عنه ولا مكان للاستغابة حتى ولو ذكرت محاسنه أمامك أو مساوئه.

التسامح لا يعني أن تحب هذا الشخص، ولا يعني أيضاً أن تتقرب منه، بل يعني أن هذه المسألة التي أزعجتك يوماً لم يعد لها أي أثر على مشاعرك وأفكارك ولا حتى على سلوكك، بل فقط علمتك وسمحت لها بالرحيل..

الكثير الكثير ممن لوح لهم الموت بالاقتراب وصلوا الى هذه المرحلة من التسامح، ولكن من المؤسف أننا نستصعبها ونحن بكامل قوانا..

التسامح هو أول خطوات السلام الداخلي، وأهم خطواتك على طريق الراحة النفسية والأمان، واللذان بالتالي تأخذانك إلى اليسر في هذه الحياة لقوتهما في إرشادك إلى عالم من اليقظة.

لكن هناك صنف من الأشخاص لا تقبل عقولهم فكرة الموت، يخدعون أنفسهم ويرفضون التصديق ويقاومون أكثر وأكثر، هؤلاء تطفو سوء أخلاقهم على السطح أكثر من ذي قبل، فتجد أن تسامحهم لديهم يقل، عصبيتهم في ازدياد، انتقاداتهم لما حولهم ولمن حولهم لا تنضب، بل وفاضت على السطح معايب كانت مخفية عنك..

ولا نفع من تلك المقاومة نفع منها سوى جلب التوتر والجو المشحون بطاقات سلبية للشخص المريض ولمن حوله أيضاً..

ولأختصر الحديث وكي لا أطيل عليك الشرح يمكن لنا أن نحدد بداية اليقظة باللحظة التي نقوم فيها بمراجعة ما مررنا به، مراجعة ما نمتلكه من أفكار، معتقداتنا ومواقفنا وسلوكياتنا نضعها قيد التمحيص، ومن ثم نستيقظ بشعور جديد واعتقاد مختلف عن الوجود في هذا العالم، هنا نكون قد بدأنا الدخول بحالة النيرفانا...

أو ما يُسمى بمرحلة التنوير التي أشبهها بملاكٍ يمسك يديك ويرافقك خطوة بخطوة وسط ما تقابله في رحلتك من متع ومشاق، وما تقبله وتتجاوزته من معرقلات سعيًا من هذا الملاك لإيصالك إلى جنات النعيم..

لقد كتبت هذه الصفحات خصيصاً لك كي تساعدك على تفهم ذاتك بشكل أعمق، وبالتالي تذهبك لما يحيط بكل من كائنات وأشياء، ستجد من الفائدة ما يغني عقلك ويثلج روحك، ولكن لا أخفيك أن تجاربك المعاشة هي أساس تطوير وعيك، هذه التجارب وُجدت ليس لتخوضها وترتقي فحسب بل لتنتقل بعدها إلى شعور الإنجاز والرضا والمتعة الذي ستكون أقرب إليه بعد تدبرك هذا الكتاب بروية وتأن. سيساعدك هذا الكتاب على فهم نفسك، من أنت من كنت ومن ستكون، سيساعدك على فهم الكون الذي تعيشه، وعلى فهم علاقة ماضيك ومعتقداتك بما تعيشه اليوم وبما ستعيشه في الغد، والأهم من هذا كله أنه سيعلمك كيف تكون حاضراً قوياً متماسكاً في اللحظة وكيف تعيش نعيم هذه الدنيا.

ستتعلم كيف تخلق عالمك وتشكله بالطريقة التي تحبها، وستعرف نكهة جديدة للسعادة عبر اتصالك اللامادي مع ذاتك، ستدرك ذبذباتك الخاصة وتتعلم إرسال الإشارات التي تخدم أهدافك، ستستعيد بهجة الحياة كطفل يعجب لكل جديد يراه ويبتهج به...

الصحة الفكرية

الحياة هي الحاضر:

متى كانت آخر مرة توقفت فيها عن الشهيق والزفير، متى آخر مرة حلمت بها، هل امتنيت لرؤيتك ضوء النهار صباحاً، أو لأخذك دوشاً من الماء المنعش، أو لشرب كأس من الحليب الطازج؟؟ غالباً ما تبدأ يومك وأنت تعيش في وقتٍ غيره، دعني أشرح لك ما قصدته..

إنني أُحدّثك عن عقلك وما يفعله بك منذ لحظة استيقاظك، إنه وعلى الفور يبدأ بالبحث عن الأمور التي عليك تجهيزها أو إنجازها، يخبرك أن تكون حذراً من التأخير، يذكرك ويقول لك أسرع عليك فعل هذا وذاك؛ إيصال الأطفال، الوصول في الوقت المناسب، تذكر ماذا عليك بعد، أحد المراجعين قد يكون بانتظارك، وهكذا... هل أدركت ما الذي يحدث، عقلك متخّم بالأفكار التي تسبب لك التوتر بلا أدنى شك، ولكنك اعتدت اتباعه وبالتالي تجاهلت الحاضر الذي أنت فيه.

سأخبرك أمراً: كل ما تعايشه من أفكار مستقبلية مع عقلك هي عبارة عن وهم إلى أن تحدث فعلاً، وعندما تحدث ستكون حاضراً وليست مستقبلاً. وعليه، فأنت تعيش في خيالك وتنسى واقعك الذي أمامك.. يذكرني هذا بامرأة كانت تقف على حافة الرصيف منتظرة الفرصة لقطع الشارع، أبطأت سيارتي عليها تستغل الفرصة وتنتقل للرصيف المقابل، لكنها لم تتحرك، توقفت تماماً وأشرت لها بالمرور أمامي كذلك لم تتحرك، عقلها كان متخماً بالأفكار لدرجة أنها لم تلاحظني قط، إن لم يخيبني الظن فإنه كان يُخاطبها قائلاً: انظري ما أضخم

الازدحام، ستنتظرين كثيراً كي تهدأ حركة السير، غالباً ستأخرين عن الوصول إلى وجهتك..

وبسبب هذه الأفكار كان نظرها متركزاً على آخر سيارة في الشارع، فلم تنظر أمامها أبداً ولم تعش حاضرها، وبالتالي لم تلاحظ أن السير متوقف لأجلها...

هذا ما يحدث تماماً عندما لا تعيش اللحظة، فتترك أفكارك على هواها تتلاعب بك جيئةً وذهاباً، حاضراً وماضياً، تمر الفرص أمامك وأحياناً تنتظرك قليلاً، لكنك لست هنا، لن تشاهدها ولن تلاحظها حتى..

لذا، راقب ما يشغل عقلك، أخرج منه تلك الأفكار التي تضلل طريقك، أخرجها من هناك بشكل عاجل! امنح نفسك دقيقة صمت، أو حتى ثوانٍ قليلة أزل بها دوامة الأفكار التي تعطل راحتك وتشوش رؤياك وبصيرتك...

على المستوى السطحي البسيط أريدك أن تُخبرني كم من مرة بحثت عن جوالك وهو في يدك، وكم من مرة بعد أن أغلقت باب منزلك ورحلت سألت نفسك هل أفضلت الباب أم لا؟

أين تغيّب عقلك حينها، أين سرح وذهب وأخذك، وهل تعيش كالروبوت تقوم بمهامك التي برمجت عليها دون وعي أو إدراك منك؟ وإن قلت لك أن تعطيني نسبة لوعيك بما تقوم به خلال النهار، كم بالمئة ستكون هذه النسبة، كم من تصرّف واعٍ تقوم به خلال يومك؟ لا أريد منك إجابة الآن وإنما أكمل معي هذا الكتاب وبعدها ستكون قادراً على تحديد إجابتك..

إذا تعمقنا في مستوى الأسئلة المختصة بوعيك وتفكيرك، فسأسألك التالي:

كم مرة شعرت بالخوف والقلق، وبدأ عقلك برسم سيناريوهات وتخيل أحداث وأخذت أنت تؤمن بها وتصدقها وكأنها حقيقة، لدرجة أن حرارة جسدك ارتفعت، وأحياناً أصبت بوجع في الرأس وأحياناً أخرى خارت قواك ولم تعد تطيق القيام من سريرك؟؟؟

كم من مرة استيقظت صباحاً وأنت تشعر بالإرهاك وانعدام القدرة على القيام من السرير؟؟؟

هل تعلم أن ما غذيت به عقلك قبل النوم من أفكار سلبية ومخاوف قد قامت باستهلاك طاقتك وانهاكك خلال ساعات الليل التي يحتاجها جسدك كوقود للنشاط في اليوم التالي..

الآن أجبني هل كان هناك حقاً شيء حقيقي يستوجب هذا التوتر والخوف؟ وهل فعلاً كان عليك الضرر أو الهروب من واقعك إلى وهم المستقبل وسيناريوهات التي خلقتها في عقلك؟

تخيل معي لوهلة أنك فقدت الذاكرة تماماً، فهل هناك وجود لشيء يخيفك؟؟؟

طبعاً لا.. لأن أغلب المخاوف التي تعيش فيها، وكل أمر تخشاه، وكل قصة حرمت بسببها النوم هي من وحي أفكارك.

نسجت خيوطه بدقة متناهية، وبيطء شديد بادئ ذي البدء، ريثما أصبح هذا النسيج قوياً متيناً، سريع الاستجابة..

لذلك، ابدأ كل يوم في حياتك وكأنه الأول؛ استنشق الهواء بمتعة، استمتع بنكهة طعامك اللذيذ، امضغه بروية واستشعر طعمه، اشرب الماء البارد وامتن لارتوائك منه، اخرج من أفكارك المضللة وتجراً على تذوق الحياة، توقف عن تخيل المستقبل لأنه وهم، وامنع نفسك من تذكر الماضي، لأنه غير موجود..

عش لحظاتك بكل ما فيها من تفاصيل، تواصل مع واقعك واخرج

من أفكارك، في كل لحظة وإلى الأبد حتى عندما تعمل راقب تحركات يديك على الأدوات، لاحظ كيف تدعمانك في إنجاز مهامك، انظر كيف تستجيب لك عينيك عند تلقيهما الأمر بالنظر إلى المكان المطلوب، كذلك ساقيك توصلانك إلى حيث تريد وتتيحان لك الانتقال من مكان إلى آخر..

ومن هنا عليك أن تعلم مدى ضرورة وأهمية يقظتك الفكرية..

أهمية اليقظة الفكرية

أن لا تكون واعياً لما يمر في حياتك، أشبه بوضع غمامة على عقلك
وجدار شاهق الارتفاع أمام عينيك
عندما تستيقظ صباحاً وأنت متعب ومجهد وليس هناك دافع
يدعوك للقيام والتحرك__ فلا تشتهي دراسة ولا رغبة لك بعمل ولا
يتوجب عليك أي واجب أو فرض__ هنا وفي هذا الوقت غالباً ما تستمع
إلى صوتين أحدهما يقول لك ابقى واسترخي وتصفح شاشتك الصغيرة
لا وجود لشيء مهم يستدعي النهوض، و صوتٌ صغيرٌ نقيٌّ من عمق
قلبك يدعوك للقيام والبدء بنهار جديد، ولكن تمهل للحظة
من هم هذين الصوتين؟؟ أنت ومن؟؟ ومن منهما أنت؟؟
وأثناء إجرائك ذلك الحوار بين الصوتين أين كنت؟ ومن الذي
انتصر؟؟

هل خطرت لك هكذا تساؤلات سابقاً؟ وهل بإمكانك تقديم إجابة
مقنعة وصادقة حولها!!

عُد معي بأفكارك إلى الوراء وتذكر: كم أضعت من الوقت في إجراء
حوارات، ومناقشة مواضيع في أماكن مختلفة سواء في العمل أو المنزل
أو حتى تمشي في طريق أو كنت تستحم؟؟ ويا ترى لو جمعنا عدد
الدقائق التي استهلكتها تلك الحوارات كم بالمئة ستكون قد أخذت من
يومك؟؟

عزيزي ما أريد إيصاله إليك هو أن تدرك أنك أثناء خوضك تلك
الحوارات تحديداً تغيب عن الحاضر، وتفقد اللحظة..

ولكن حقيقة إن ما تمنحنا إياه يقظتنا الفكرية من وعي بلحظتنا

الحاضرة يفوق ما نعتقده، إذ تنقلنا من عوالم الضياع ومحاولة قتل المشاعر أو تغييرها أو تضخيمها والعيش في تلابيها وهو اجسها إلى عوالم من السلام الداخلي والأمان المشاعري عن طريق إيصالنا إلى مرحلة من تقبل الذات غير المشروط وتقبل كل ما يحيط بهذه الذات العظيمة من مواقف وأفراد وأشياء دون إطلاق أحكام استباقية أو أحكام بعدية..

ورغم أن رغبة الإنسان فطرية في تغيير الأشياء والأشخاص والوقائع والأحداث كي تتناسب مع ما يهواه ويعجبه، إلا أنها حقيقة ليست بالرغبة الصحيحة، لا بل وعلى عكس ذلك فتلك الرغبة تجعل الإنسان أسيراً لمشاعره مقيداً بأكبالٍ ثقيلة لا قدرة له على التحرك بها..

كذلك ومن مكان آخر ولكي نكون واقعيين انظر إلى الواحد منا غالباً ما تجده إما يتقضى طريق ملهيات الحياة، أو غارقاً في حوارات داخلية في أعماق عقله اللاواعي.. ومحصلة ذلك أن غالبية بني البشر أسرى لمشاعرهم وأفكارهم وليسوا حقاً أحراراً، وذلك ما يتسبب في مشاكل ونتائج على صعيد واقعهم ليست بالبسيطة..

وربما دار في ذهنك تساؤلاً وأنت تقرأ الآن: لماذا؟ ما المشكلة في أن أتبع الملهيات أو أن أجري حديثاً داخلياً مع ذاتي؟؟ أتفق معك، فعلاً لا مشكلة أن يُروّج الإنسان عن نفسه بين الحين والآخر في قضاء وقتٍ يفعل فيه اللا شيء، بمعنى: لا يقوم بأي إنجاز؛ كأن يقضي بعض الوقت وهو يلعب لعبة على محموله الخاص.. ولا ضير في أن يُجري بعض الحديث مع نفسه حول مسألة مضت، على أن يكون واعياً بدقة لهذا الحديث.. لكن عزيزي القارئ دعني أخبرك ما المشكلة حول ذلك..

عندما تعيش المُلهيات قاصداً تجنب موقف ما أو الهروب من
مشاعر محددة لست متقبلاً لها، إنك حينها تقفز فوق تلك المشاعر
دون تفرغها أو دون معالجة ذلك الموقف، وبالتالي تخسر العيش في
اللحظة الحاضرة، مما يؤدي إلى تخزين هذه المشاعر والعواطف
وتراكمها إلى أن تصبح كتل من العراويل النفسية التي يصعب حلها..
وإذا ما أردت تشبيه ذلك فإنني أشبهه بمن يُخبئ طعاماً سقط منه
أرضاً تحت سجادة ظناً منه أن الأمر قد حل، ولكن يوماً بعد يوم سيتعضن
هذا الطعام ويستتطب الديدان وتعم رائحته الأرجاء.
هذا ما تفعله بالضبط عندما تتبع المُلهيات بقصد تجنب
المشاعر..

فتفقد اللحظة الراهنة، بتجاربها القاسية التي صُممت لك لتعلمك
وتطورك، وبتجاربها الجميلة وما تحتويه من متع ونكهات..
وأما فيما قصده بشأن حديثك الداخلي الذي لا رقابة عليه، فإنه
غالباً ما يدور حول قصص مضت عليها الأيام، وأحياناً الشهور وربما
سنوات..

قصص حزن تستدعيها في أفكارك وتبدأ حواراتك وتؤجج مشاعرك
فتستجلب ما يشبهها إلى واقعك مرة أخرى، وما الفائدة من ذلك؟؟
أنت بذلك تفقد الحاضر، وتعيش في ماضٍ لا مكان له، لا وجود
له..

وأما حواراتك الداخلية التي تختص بالمستقبل، والتي غالباً ما
تضمّنها بالقلق، والخوف، والارتياح من القادم.. إنها تجعل منك شخصاً
مغيباً عن حاضره، يعيش في زمن غير موجود، وفي مشاعر ليست
حقيقية، وفي أحداثٍ غالباً لن تقع تثقل بها روحك دون حاجة لها بحمل
هذه الأثقال..

حتى وإن كان ما تعيشه من أفكارٍ مستقبليةٍ يعمّها الأمل بالوصول إلى هدفٍ أو مكانٍ معين، فأنت بذلك تعلق سعادتك وتؤجلها لزمانٍ لم يتواجد بعد..

إنك فقدت حياتك يا عزيزي هذا ما أراه من وجهة نظري... انظر إليك..

أين تعيش، كيف تعيش، هل تشعر بكل لحظة تعيشها أم لا، إن لم تكن كذلك فلن تعيش طعم الجنة في هذه الحياة، صدقني لا وجود لتلك النكهة دون صحوتك الفكرية..

إنك دون وعي باللحظة فستعيش إما هناك في الماضي الغير موجود لأنه انتهى ولن يعود، وإما إلى هناك؛ إلى مكان لن يكون موجود.. لأن المستقبل عندما يحلّ سيكون قد أصبح حاضراً..

إننا دائماً ما نشغل أنفسنا بأمور تلهينا عن حقيقة وجودنا فنشعر بضيق صدرٍ ونحن نفكر بزحمة المرور التي تنتظرنا في الخارج، وربما نستغرق ساعاتٍ ونحن نحلم بحصولنا على ترقيةٍ عمل، ونشغل بالنا بمدى قدرتنا على إنجاز عملٍ كلّفنا به..

كل هذه الأفكار بل وأكثر بكثير تُنسينا ما يدور حولنا، لكن ومن خلال اليقظة الذهنية نعود إلى الحاضر من جديد، إلى الآن، إلى لحظتنا الحقيقية، فنمسك بأيدينا جهاز التحكم المختص بمشاعرنا وردود أفعالنا، وبالتالي نُمسك بأيدينا واقعنا..

ذلك أن اليقظة الفكرية ليست مجرد تمرين تقوم به، ويمكنك الاستغناء عنه متى تشاء، إنما هي منهجٌ في الحياة، ومهارةٌ لها عظيم الأثر على حياتك بكافة مناحيها، واكتسابها سيجعلك بلا شك إنساناً واعياً لجمال الحياة أينما وَضَعَتْهُ الظروف، متفائلاً ومتقبلاً، وأكثر سعادة مما كان عليه قبل هذه اليقظة..

فهل أنت مستعدٌ لتخوض معنا في غمارها؟
فلنكمل معاً

والآن سنتفق سوياً على أنك ولكي تصل إلى هذه اليقظة لا بد من
سبر أعوارك الفكرية، ليسهل عليك التعامل مع ما تم برمجتك عليه
وأعاق وصولك إليها..

كيف تتم برمجة أفكارك

بدايةً دعني أخبرك أمراً غايةً في الأهمية؛ يقظتك الفكرية هي التي تجعلك سيداً على أفكارك، ولكي تتسيد أفكارك عليك أن تدرك الطريقة التي تفكر بها، الطريقة التي برمجت عليها عبر مراحل عمرك الزمنية، منذ كُنت طفلاً صغيراً إلى يومك هذا..
جميعنا نأتي إلى هذا العالم كصفحة بيضاء، لا أفكار ولا طريقة تفكير ولا حتى مسميات. لا نعلم الجيد من السيء، لا نميز الجميل من القبيح..

تبدأ أيادي آباءنا بنقش ما يتبنونه هم من أفكار ورؤى ومسميات في عقولنا نحن، نتعلم منهم في سنواتنا الأولى ما هو الصحيح وما هو الخاطئ، نتعلم المسميات المختلفة المعاني؛ الكذب الصدق الغش الكرامة، وغيرها.. نتعلم أيضاً القيم الأخلاقية والروحية.. نتعلم طرق التعبير عن انفعالاتنا، ونتعلم السلوكيات المطلوبة والمرفوضة..
بمعنى آخر؛ نأتي إلى هذا الكون أشبه بالعجينة أو بقطعة المعجون التي يتم تشكيلها بالأيدي؛ وهنا أيادي مربينا هي من تلعب هذا الدور، أياد تريد لنا الخير ولكن وفقاً لما تراه هي أنه خير..

وهنا المشكلة.. ماذا لو أن ما يرونه خيرٌ وصحيح بحسب وجهة نظرهم ليس خيراً أو صحيحاً لنا؟

ماذا لو امتلكوا وعياً منخفضاً يتبنى أفكاراً مجحفة بحق هذه الحياة، ومن ثم قاموا بنقل طرق التفكير هذه لنا؟

كم مرة أخبروك أن الحياة دار شقاء؟ أو أن عليك أن تنافس الجميع وتنتصر وأن تكون الأول دائماً في كل موادك الدراسية؟ أو حتى في كافة جوانب حياتك؟ كم مرة سمعتي والدتك تقول أخفضي صوتك أنت فتاة

لا يجوز أن يكون صوتها مرتفع حتى عندما كنت تطالبين بحقك في أمر ما؛ على سبيل المثال خلاف أنت وأحد أخوتك وكم مرة أخبرك أحد أبويك أنك رجل من المعيب أن تبكي مع أن عمرك حينها لم يكن يتجاوز ال ١٠ سنوات؟؟

أذكر فتاة في مقتبل العشرينيات أتتني بقصد الاستشارة.. لديها خوفٌ وهلعٌ شديد من فكرة الارتباط، أحببت شاباً وتقدم لخطبتها ولكنها رفضته..

وعندما سألها عن سبب الرفض: (أريده أن يستمر حبه لي طوال العمر)..

وبالعودة إلى أفكارها تبين أنها منذ الصغر تكرر على مسامعها حديثٌ لوالدتها مع أحد صاحباتها بعد كل خلاف مع الأب: الحُب مقبرة الزواج، إياك أن تتزوجي فعندما يمتلكك الرجل يتوقف عن حبك هذه الشابة اكتسبت طريقة تفكير سلبية تماماً عن الزواج وعن الحياة الزوجية، أصبحت تمتلك قناعة معرقة لها في هذا الجانب الاجتماعي، وإن لم تعمل على نسف هذه القناعة سيكون من الصعوبة عليها أن تُكوّن أسرة سليمة يسودها التفاهم..

بل سيصعب عليها من البداية الارتباط وغالباً لن يستمر هذا الارتباط، بمعنى أنه لن يصل إلى مرحلة الزواج، وحتى إن وصل إلى هذه المرحلة وهي ما زال لديها تلك القناعة _ الزواج يقتل الحُب _ ستجذب واقعاً شبيهاً لما آمنت به...

ستحظى بزواج لن يُشعرها بحبه، ستعيد تكرار ما قالتها والدتها ولكن ليس ككلمات وأفكارٍ فقط بل كواقعٍ تعيشه وتراه وتلاحظه في كل جوانب حياتها الزوجية.

لذلك ليس من الضرورة ان تنسف هذه القناعة فقط، بل من الهام

أيضاً أن تستبدلها بقناعةٍ أُخرى تُخدم أهدافها إن كانت فعلاً تُريد أن تحظى بعلاقة زوجية يسودها الحب والتفاهم.

وكذلك أنت، هل قرّرت يوماً أن تعيد حساباتك في كل ما اكتسبته من طرق تفكير منذ الطفولة إلى يومك هذا؟ هل جلست مع نفسك وقلت ربما يكون الخطأ مني أو من الطريقة التي أفكر بها أو ربما من الأفكار التي أعتقد بها؟

غالباً من يجالس نفسه ويبدأ بإعادة تقييم أفكاره هو شخص تعرض لصدمة، ربما قد تكون هذه الصدمة خذلان، وربما فقدان شخص عزيز، وربما خسارة مالية كبيرة، أو غير ذلك..

وأحياناً أُخرى قد يكون السبب في صحوّة أحننا الفكرية جملة قرأها في كتاب، أو محاضرة سمعها فاستفدت تفكيره وجعلت عقله في حيرة وإرباك فعمل على تمحيص ما لديه من أفكارٍ ليعرف جيداً من سيئها..

إن الله لا يتركك ضائعاً بأفكارك الخاطئة، دائماً ما يرسل لك إشارات..

بدايةً تكون هذه الإشارات ناعمة وهادئة، تمر عبر كلمات تسمعها من أشخاص، أو ربما تشاهدها على التلفاز، أو من خلال جملٍ تقرؤها على مواقع التواصل الاجتماعي.. وأحياناً أُخرى قد يُهدى إليك كتاب.. لكننا وفي زحمة هذه الحياة، وبسبب كثرة المشتتات قد لا نلقي بالاً لهذه الرسائل التي أرسلها الله لنا.. فتمر علينا مرور الكرام.. لا نكاد نلاحظها أو نعطي لها بالاً..

ولو توقفت حينها لبرهه مع أنفسنا، واستوعبنا تلك الإشارات، وقومنا بطريقة تفكيرنا من بعدها، لما احتجنا إلى الدروس القاسية كي نصحو..

كي نصحو وننسف كل فكرة ضللت طريقنا، ونتبني طرق وآليات تفكير جديدة تعيننا على الوصول إلى السلام الداخلي الذي قلما شعرنا به..

وهنا لا بد من التنويه إلى أن آباءنا ليسوا هم فقط المسؤولون عما اكتسبناه من طرق تفكير، لا شك أن جذور تفكيرنا تعود لما قاموا بتلقيننا إياه وما لاحظناه بهم، لكن هناك عالم آخر يسهم في تشكيل ذلك وهو عالم الأصدقاء والمدرسة وكذلك ما نشاهده على التلفاز من برامج تلفزيونية مختلفة وما نسمعه عبر مواقع السوشال ميديا من كلام لمؤثرين.. فعلى سبيل المثال عندما يشاهد أحدنا ممثله المفضل في كل موقف يتعرض له يقوم بتنفيس غضبه عبر التدخين غالباً سنمتلك قناعة تربط الراحة النفسية بشرب السجائر..

هذا ما يدفع الشركات المنتجة لتقديم أرقام خيالية إلى الفنان المشهور مقابل قيامه بدور في إعلاناتها الترويجية. فعلى سبيل المثال: تقاضى عمرو دياب نصف مليون دولار عن كل إعلان لصالح شركة ببسي ووصل أجره إلى أكثر من مليون ونصف دولار مقابل الحملة الإعلانية التي قام بها لصالح شركة فودافون في رمضان.. لا أخفيك دهشتي عندما علمت أن شركة ببسي دفعت ١٥ مليون دولار لمايكل جاكسون كي يمثّلها ويجري إعلاناً لها عن هذا المشروب، ثم وقّع عقداً من شركة مدته ١٠ سنوات يتجاوز ألف مليون دولار وكل هذه المبالغ تقدمها تلك الشركات لماذا برأيك؟؟؟

ذلك يعود لمعرفة التامة بقدرة الفنان على تغيير الوضعية العاطفية للأفراد بما يتناسب مع مصالح الشركة بحيث يضاعف مبيعاتها وأرباحها.

لدرائتهم التامة بمدى تأثير ذلك على عقولنا وأفكارنا وبالتالي

اختياراتنا ستكون لصالح تلك الشركات بمجرد مشاهدتنا له وهو يستخدم ذلك المنتج..

إن الجلوس أمام التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة قد تصل إلى الخمس ساعات يومياً سيسهم بلا شك في تشكيل هويتنا الفكرية سلباً أو إيجاباً، وهذا ما أكده الدكتور واين داير عندما قال بأن الطفل قبل تجاوزه الثانية عشر من العمر تمر على مسامعه وأنظاره ومشاعره ما يعادل ١٢٠٠٠ حالة من العنف.

وفي كتاب الدكتور إبراهيم الفقي يشير لنا بأن أكثر من ٦٠٪ من حالات الاكتئاب يرجع سببها بحسب معهد الأبحاث النفسي والفيزيولوجي في نيوزيلاندا إلى وسائل الإعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب والجنس وضياع القيم.

وما نشاهده هذه الأيام من ألعاب يتم تحميلها على الجوّالات فحواها الرئيسي العنف والقتل، بالإضافة إلى المقاطع المخيفة الرائجة بل والتي تمتلئ بالإيحاءات الجنسية وغير ذلك.. كل ذلك يسهم في تشكيل هويتنا المستقبلية..

وبالتالي ما الذي سنملكه بعدها من آلية للتفكير؟ كيف سيكون أسلوبنا في الحياة عند تعرضنا لموقف، أو عند حاجتنا لاتخاذ قرار، أو للقيام بسلوك معين في أزمة معينة؟؟؟؟

هكذا تنتقل إلينا قناعات مختلفة بسبب تردد كلمات، أو مواقف، أو مشاهد أماننا مرة تلو الأخرى فيتبناها عقلنا الباطن دون أن نلاحظ ذلك، فيسير سلوكياتنا من خلالها، ويقوم بانتقاء اختياراتنا على اختلافها من مشاعر وأشخاص ونوعية أعمال وعلاقات وردّات فعل على أساس ما تبناه هو من طرق في التفكير، ومن أفكار وقناعات ومعتقدات. ولكي نكون على بينة أكثر سأعرض عليك طريقتي تفكير لشخصين

أعرفهما تعرضاً لنفس الموقف.. خسارة مالية مريعة (عملهما التجاري تدمر) بسبب الزلزال الذي ضرب مدينتهما..

الأول مدمرٌ نفسياً يائس ولا ينفك يقول أنا مدمر، أنا منحوس لا أملك الحظ، وهذا البلد منحوس ولا سبيل للخلاص سوى الاستسلام والرضوخ وعدم المحاولة مجدداً..

بقي في منزله لم يحاول قط أن يبحث عن عمل أو يفكر بأي وسيلة تعوضه خسائره، أُصيب بعدها بأمراض في معدته، وأوجاع الرأس لم تكن تفارقه.. ابتعد أصدقاؤه عنه ولم يعد أحد يرغب مجالسته لأنه دائم الشكوى والندب.. وعلى رأس لسانه جملة: اللي ما له حظ لا يتعب ولا يشقى..

أما الثاني: فكان له طريقة مناقضة تماماً في التفكير؛ حزن كثيراً لخسائره الكبيرة ولكنه لم يستسلم لحزنه، ركز على صحته التي لا زالت لديه، وعلى منزله الذي بقي قائماً ولم يهدمه الزلزال، كذلك نظر لأسرته وحمد الله على بقائهم بخير وعافية، ثم قال من رزقني أول مرة فسيرزقني ثانية، بدأ بما هو موجود، بما يمتلكه من خبرات، تقدم للعديد من الوظائف، فلم يحظَ ولا بواحدة..

لكنه لم يستسلم، عاد وتقدم لنفس الأماكن، والتقى صدفةً بمدير إحدى الشركات فأخبره انه بحاجة هذه الفرصة، وأن لديه استعداد للعمل مجاناً لمدة شهر تجربيي، وفعلاً حظي بهذه الفرصة وقدم أفضل ما لديه من وقت وجهد، فكان استحقاقه لهذه العمل واقعاً لا بد منه، والآن هو مدير العلاقات العامة في تلك الشركة وبدأ بتكوين رأس مال يعينه على بدء مشروعه الخاص..

نفس المكان نفس الخسائر نفس الموقف ولكن اختلفت طرق التفكير، واختلفت القناعات التي يمتلكها كلٌ منهما وبالتالي اختلفت

السلوكيات والنتائج.

فمن الجلي أن من تجاوز محنته يمتلك قناعة راسخة بأنه قادر على إعادة بناء ما فقد، بينما الآخر قناعاته شلت تفكيره عن أي حلول إبداعية أو حتى حلولٍ وسطية..

أذكر أنني قرأت تجربة قامت بها إحدى الجامعات الأمريكية على مجموعة من الطلاب أخبروهم أن نتائج الأبحاث تُثبت بأن أصحاب العيون الزرقاء يتمتعون بمستوى ذكاء أعلى من أصحاب العيون الداكنة وبعدها بفترة تم إجراء اختبارات لهم فكانت لصالح أصحاب العيون الزرقاء، مقابل انخفاض درجات أصحاب العيون الداكنة..

بعد ذلك بشهر تقريباً أخبروا نفس الطلاب أن نتائج الأبحاث كانت خاطئة وبأن أصحاب العيون الداكنة هم من يتمتع بمستويات أعلى من الذكاء والمفاجأة أنهم عندما خضعوا لاختبار جديد انقلبت الموازين وحصل أصحاب العيون الداكنة على الدرجات الأعلى في محصلاتهم.. تخيل مدى قوة القناعة في تحقيق النتائج، بل أن قوتها تتجاوز ذلك بكثير، فهي تفوق قوة العقاقير على الجسم، فقد أظهرت الدراسات أن قناعة المريض بأن العلاج سيكون سبباً في شفائه غالباً ما يدفع نظام المناعة في جسمه للتغلب على المرض، ففي عام ١٩٩٦ أجريت تجربة كانت عبارة عن تطبيق نوع من الدهان المخدر للألم على مجموعة من الطلاب، وُضِعَ هذا المرهم على إصبع الطلاب وبعد برهة من الوقت قام الأطباء بالضغط الشديد بواسطة كَماشة على الإصبع المدهون وعلى إصبع آخر غير مدهون.

كانت النتائج أن الطلاب شعروا بالألم أكبر في الإصبع غير المدهون، وأما الإصبع الذي تم تطبيق المرهم عليه كان ألمه خفيف. على الرغم من أن العلاج لم يكن حقيقياً ولا وجود للتأثير المسكن ضمن مكوناته،

وهذا ما يُطلق عليه تأثير العلاج الوهمي، وهذا إثبات آخر لقوة القناعات التي نمتلكها في التأثير على النتائج التي نحصل عليها..

يذكرني ذلك بما اختبرته على ابنتي التي كانت تعاني من قشرة في فروة رأسها، فجلبت لها شامبو وأخبرتها أنه أقوى نوع أثبتت فعاليته في مكافحة القشرة، وفعلاً بعد استخدامه لبضعة أسابيع لم تُعد تعاني نهائياً من قشرة فروة الرأس على الرغم من أن الشامبو هو نفسه الذي كانت تعتمده وما قمت به هو تغيير العبوة لا أكثر ولا أقل..

المضحك والعجيب في ذلك أنها عندما علمت بالأمر وأنا تقصدت إعلامها كي تتعلم تأثير القناعات التي تتبناها على حياتها __ عادت القشرة إلى فروة رأسها...

من هنا عليك أن تدرك أن ما خزنته من قناعات وأفكار واعتقادات انعكست على واقعك، وسيُرت مجرياته بل وخلقت تفاصيله دون دراية منك، ولكن بصحوتك الفكرية ستتعلم كيف تكون أنت المتحكم وستمثلك يقيناً بأنك من يخلق واقعه من خلال قدرتك على إضافة أفكار جديدة ينتج عنها سلوكيات إيجابية تقوم بها، فيربطها العقل بالمعلومات السابقة ويقوم بالتعديل عليها لصالحك، فيصبح لديك تكيف عصبي وعادات وقناعات جديدة تقابل بها عالمك الخارجي فتكون سبباً في نجاحك وتغييرك نحو الأفضل.

وبتحليل أكبر لهذه المُعطيات نجد أن سلوكياتنا ونتائجنا تتمخض عن قناعاتنا، لا بل وأيضاً الواقع الذي نعيشه هو بشكلٍ أو بآخر انعكاسٌ لطرق تفكيرنا وقناعاتنا.

والآن قس على ذلك ما تمتلكه أنت من قناعات عن نفسك وعن محيطك من أماكن وأشخاص وأشياء، فعلى سبيل المثال إن كانت لديك قناعة بأنك شخصٌ مرّن ومبدع وقادر على تجاوز أي موقف فستتصرف

إزاء المواقف بحنكة وذكاء ولن تقف التجارب في وجهك عائقاً بل على العكس ستزداد خبرةً بعدها..

أما من لديه قنوات معرقلّة على شكل: (الحياة ليست عادلة، والمال يحتاج جهداً ومشقة، والتدخين هو صديقي الوفي في حزني وفرحي، وما إلى ذلك..) فهو يحتاج إلى نفس هذه القنوات واستبدالها بأخرى..

علينا أن ندرك أن قنواتنا قد جعلنا فريسة تفتك بها حالات المرض والظلم والحسد وسوء الحظ والفقر في حال كانت هذه القنوات عامة سلبية، ذلك لأنك بمجرد جعلها ثابتة وراسخة في عقلك تصبح بمثابة كونترول يُرسل أو امره لجهازنا العصبي ولا مجال للنقاش حول تلك الأوامر، كما يصبح لدى هذا الكونترول قدرة هائلة على التوسع بحسب محتواه إما صعوداً بك أو هبوطاً إلى دركٍ سُفلي من الحياة لا تُحسد عليه.

وهنا يأتي الدور الجوهري لصحوتك الفكرية التي ستقلب موازين حياتك وتنقلك من مكانٍ لآخر؛ بادئ ذي بدء تُغري هذه الصحوة ما لديك من أفكار لتُسقط منها متعمدة ما يؤدي مسيرتك على هذه الأرض، ومن ثم تدفعك إلى تبني طرق تفكير وقنوات جديدة بشكل قصدي عبر البحث عنها والعمل على تثبيتها..

فإن كنت تريد التحكم في حياتك، قل مرحباً لصحوتك الفكرية.. كما ترى قد تكون الفكرة جداً بسيطة لا نلقي لها بالاً، وقد نعتقد أنها لا حول لها ولا قوة، مثل أن نقول عن أنفسنا: (المنحوس منحوس لو علقنا له فانوس)، أحياناً نقولها مع أصدقائنا ونضحك ونعتبرها نكتة عابرة، لكنها في الحقيقة أعمق وأقوى مما نتخيل، وتسهم في تشكيل إدراكنا وقنواتنا وبالتالي تؤثر في انتقائنا لسلوكياتنا واختياراتنا.

مع الأسف الشديد العديد منا لا يدرك بأن استخدام مثل هكذا عبارات تُسهّم في تشكيل استراتيجيات تفكير سلبية تتخزن في العقل الباطن وتؤدي أيضاً إلى الإحساس بمشاعر منخفضة، وإلى تشكيل واقعٍ سلبي يشبهها.

فالفكرة هي بداية كل شيء، بداية الحزن وبداية السعادة..

بداية النجاح وبداية الفشل..

بداية أحلامنا التي نطمح لها، بداية أهدافنا التي نسعى لتحقيقها، بداية علاقاتنا التي نسعى لتكوينها، إنها مرجع حقيقي يعود لها العقل عند كل تجربة تختبرها، وهي أساسٌ يعطي للأشياء معنى فيقوم بربطها بالسعادة والألم.

فعلى سبيل المثال: هناك من يربط نوع ساعة معينة يرتديها بفكرة الثقة بنفسه، وهناك من يربط شربه للقهوة بفكرة أن يستيقظ ويصبح نشيطاً أو حتى أن يكون مثقفاً، هناك من يربط رسالة شريكه الصباحية بفكرة المتعة، وهناك من يربط تأخر شريكه بالرد بفكرة التجاهل والإهانة وبالتالي شعوره بالألم...

سعادتك وتعاستك مُرتبطة بفكرة..

إن الحقيقة التي لا غبار عليها أن: كل ما وصلت إليه الإنسانية، وكل ما وصل إليه أيّ مفكر أو عالم أو مكتشف، وكذلك كل ما وصلنا إليه أنا وأنت بدأ بفكرة واعتمد على فكرة واستمر بسبب فكرة، وإن أردنا أن نصل إلى مكان آخر كل ما علينا هو البحث عن الفكرة التي عرقلت وصولنا إليه واستبدالها بأخرى..

وعندما تجد صعوبة في ذلك، صعوبة في الوصول، مشقة في البحث عن الأفكار التي تخدم هدفك قم بالبحث عن شخص تقتدي به.. شخص سبقك خاض غمار التجربة قبلك، ركب أمواج الشلال ورسم خارطة أوصلته، خذ منه خارطته وامشي على هداها.. إن ذلك من شأنه أن يخفف عنك حملاً لا يستهان به من الحيرة، وسنوات كثيرة من الضياع والارتباك..

والآن أجبني ما الذي منعك من الانطلاق لتحقيق حلمك الذي خططت له منذ سنوات؟ وانت لماذا تؤجل التزامك بالنادي الرياضي والحمية الغذائية؟ انت أيضاً لماذا لم تنه رسالتك في الدراسات العليا حتى الآن؟ ما الذي يؤخرك عن الوصول إلى الحياة التي تمنيتها ورسمتها؟

يرى أنتوني روبنز أننا نخفق في ذلك بسبب ما نقوم به من ربط دون أن نشعر بين الخطوات التي سننجزها وبين الألم.. وعلى الرغم من معرفتك التامة بأن وصولك لهدفك سيسبب لك السعادة، إلا أنك تفكر في النتائج قريبة المدى وتنسى النتائج بعيدة المدى..

على سبيل المثال: مع علمك المطلق بأن حصولك على جسم رشيق وصحي سيشعرك بثقة أكبر وبسعادة أكثر إلا أنك تركز أكثر على

النتائج القريبة وهي مشقة اتباع حمية والحرمان من وجباتك المفضلة ومشقة الالتزام بالنادي والجهد الذي ستقوم ببذله، وبذلك فإما أن تلغي الفكرة مطلقاً أو تقوم بالتراجع عنها قبل البدء بها حتى..

وبالعودة إلى ما تحدثنا عنه سابقاً ستجد أن الموضوع برمته مرتبطٌ بالفكرة التي كونتها عن نوعية الطعام الذي يجلب لك السعادة، نوعية السلوك الذي يوفر لك الراحة.. ويتغيرك لتلك الأفكار ستكون قادراً على الالتزام والوصول بكل سهولة.. ولكن كيف؟

بما أنك ربطت الألم بسلوك معين وبالتالي لن تستطيع الالتزام بذلك السلوك المطلوب للوصول للنتيجة، كل ما عليك هو ربط السعادة بهذا السلوك وربط الألم الشديد بعدم القيام به.. وبذلك سيكون من السهل عليك الالتزام بالسلوك المطلوب..

على سبيل المثال تريد أن توقف التدخين، وتعلم علم اليقين بأن هذا هو الأفضل لك ولصحة جسدك، لكنك تتبنى أفكاراً مفادها أنك ستألم وستشعر بالضجر والوحدة عند إقلاعك عنه.. لذلك ستراجع عن قرارك بلا أدنى شك..

كل ما عليك فعله بهذا الشأن:

أولاً: عدم تكرار جملة السجائر صديقتي أو السجائر مؤنستي في وحدتي.. لأنها أفكار معرقله خزنتها في عقلك اللاواعي ومهمة هذا العقل تنفيذ كل فكرة مخزنة به فيعمل جاهداً على الحفاظ على صديقتك التي أخبرته عنها وهي (السجائر).

ثانياً: استبدال تلك الأفكار بفكرة جديدة وتكرارها بين الأصحاب وبينك وبين نفسك: أنا لا اتعلق بشيء ومن السهل علي ترك التدخين في أي وقت أشاء.

ثالثاً: ربط فكرة التدخين بالألم شديد، تصفح على مواقع النت

أضرار التدخين، تصفح صور رقتي المُدخن، شاهد مقاطع لمن سبب له التدخين أمراض القلب أو الأمراض السرطانية.. وإن استطعت فانزل الى مستشفى الامراض المستعصية وراقب ما يحدثه التدخين من اوجاع وآلام على المرضى، والآن ستبدأ الارتباطات العصبية بين الألم والتدخين بالتشكل.

رابعاً: ربط فكرة الإقلاع عن التدخين بسعادة كبيرة، مثلاً: جسم رياضي، الحفاظ على الشباب لوقت أطول، رتتين نظيفتين، اربط فكرة الإقلاع عن التدخين بحصولك ذاكرة أقوى وأفضل.. وهكذا..

خامساً: ملأ وقت التدخين بنشاط آخر: الوقت الذي ستبقي به بلا تدخين استثمره في نفسك: مثل استبدال التدخين بوقت مخصص للرياضة، بمشروب صحي، تمارين تنفس.

سادساً: أخبر من حولك بأنك لم تعد من المدخنين ولا تقل انني أحاول أن أقلع عن التدخين..

ذلك يُجنبك الوصول إلى الصحوة الفكرية القاسية التي تُجبرك على اتخاذ قرار التغيير.. تلك الصحوة التي تأتي بعد الألم الشديد من علاقة سامة تستمر بها حتى تصل إلى قمة الألم فتتخذ قرار التغيير، عندما يؤديك التدخين وتستمر به حتى تصل إلى ألم مبرح (يضعك أمام خيارين إما الموت او التدخين) فتتخذ قرار التغيير بالإقلاع عنه وتنفضه، حيث تكون أنت من استدعيت تلك التجربة القاسية لأنك لم تغربل أفكارك قبلها ولم تلقِ بالألِّ لسموم بعض الأفكار التي اعتنقتها.. لم تعمل على نفس سيئها وتدعيم الجيد منها، رغم الإشارات العديدة التي أتتك، والذي يُعد هذا الكتاب واحداً من تلك الإشارات. للأسف معظمنا لا يعطي بالألِّ للكلمات التي يستخدمها، ولا ندرك أننا بهذه الكلمات نشكل أفكاراً وقناعات عقلية سلبية دون أن نشعر

فتتكون لدينا استراتيجيات عمل سلبية تتخزن في عقلا الباطن مسببةً مشاعر مؤذية وواقع سلبي مشابه لها.

والآن اسأل نفسك، ما هي الاستراتيجيات التي تتبناها في عقلك

اللاواعي؟

كيف تتعامل مع الإساءة؟ وما هي استراتيجيتك في العلاقات (الثقة، أم الشك؟ المشاركة أم التسلط أم الخضوع؟.. ما هي نظرتك للمال؟ يحتاج مشقة أم أنه يسير؟ يخدمك ومسخر لك أم أنك مسخر لجمعه؟

ابحث في كل الاستراتيجيات التي تمتلكها، وخصوصاً تلك المتعلقة في الأمور المتعسرة لحياتك، لان الاستراتيجية التي تتبناها حولها هي المعرقل الأول والمسبب الأساسي لعدم اليسر في ذلك الشأن.

فأي فكرة تخزنها في عقلك الباطن يعتبرها مسلمات يمشي عليها ويبدل جهده ليحققها في عالمك، يبحث لك عن كل الطرق التي تعمل على تجلي تلك الفكرة، فإن كانت لديك فكرة سلبية عن شريكك، على سبيل المثال شريكي بخيل: يقوم العقل بفتح ملفات البخل المخزنة في الذاكرة لديك ويستبعد أي فكرة لا تتفق معها، فيصب جل تركيزه على فكرة البخل عند الشريك ويبدأ بجلب الأحداث التي مرت عليكم ذات صلة بالبخل، وكل معلومة شبيهة قام بها بحيث يدعم لك هذه الفكرة ويقويها، كما يبدأ أيضاً بخلق سيناريوهات مستقبلية يُظهر فيها شريكك يتصرف ببخل ويحرمك متعة الحياة ويضخم الأمور أكثر وأكثر لأن جل تركيزه انصب على هذا الملف حتى تبدأ أنت بالتوتر وتزداد ضربات قلبك وربما تجري نقاشاً حاداً تتهم فيه شريكك بالبخل دون أن يبدر منه أي شيء في ذلك الحين.

هناك قصة أروبيها دوماً أثناء محاضراتي فيها من الطرافة

والتوضيح ما يكفي لأنقلها لك:

بعد أن انتهت من خبز طبق الحلويات قررت أن تقدم لجارتها صحناً فيه القليل من قطع الكيك، لكنها تذكرت ان هذه الجارة في أحد الأيام انتقدت زوجها فخافت أن تنتقدها أيضاً.

هنا: قام عقلها على الفور بفتح ملف الانتقاد وملف الخوف وكل ما يتعلق بهما من أفكار مخزنة بالذاكرة، وعمل جاهداً على إبعادها عن الخطر فأثناء صعودها الدرج بدأ بطرح الأفكار التي يقصد بها حمايتها: ربما تقول أنك بخيلة لأن القطع قليلة، استمرت في الصعود فأكمل قائلاً: أو ربما تقول أنك غير ماهرة في صنع الحلويات، لكنها استمرت تستمع للحوار وهي في طريقها لمنزل جارتها فأخبرها ربما أخبرت الجيران الآخرين بأن الصحن الذي تضعين فيه الحلويات فيه خدوش.. وعندما وصلت وفتحت لها الباب لم تقدم صحن الحلويات لجارتها بل قامت عوضاً عن ذلك بشتها قائلة: اللوم يقع علي أنا منذ البداية.. لم يكن يتوجب علي جلب الحلويات لك انت لا تستحقين.

وعادت الى منزلها هي والصحن والحلويات.

هذا تشبيه قريب جداً لما فعله أثناء رحلتنا في هذه الحياة، عندما تلقي أحكاماً على الآخرين ونتصرف على أساسها قبل أن يبدر منهم أي أمر، والمحزن أكثر أننا لا نكتفي بإلقاء الأحكام على الآخرين فقط، إنما نلقي أحكامنا جيئةً وذهاباً على كل شي في هذه الحياة، وعلى كل أمر يصادفنا، لا بل والأفزع من ذلك أن لدينا من الجرأة ما يكفي كي نلقي الأحكام على الحياة بذاتها..

ن فعلها دون وعي ودون إدراك ودون أدنى فهم للأضرار التي نلحقها بأنفسنا وبواقع حياتنا المعاشة، ثم نأتي ونندب حظنا ونلعن الظروف.. وفي حقيقة الأمر الأولى بنا أن نندب ما تبيناه من أفكار ونلعن ما

زرعناه من قناعات مدمرة في ذلك العقل الذي يُعد من أعلى وأعلى الثروات التي نمتلكها..

ولو سألتني عن الوعي سأخبرك بأنه القدرة على إدراك الجوانب المختلفة لذاتك، مثل طرق التفكير، السلوكيات التي تتبناها، والمشاعر التي تفيض منك، وعندما تمتلك الوعي الذاتي سيكون جُلّ تركيزك واهتمامك هو نفسك، ولكن ليس بالمعنى السلبي الذي بُرمجنا عليه، إنما تركيزك على نفسك وفقاً لوعي متطور سينصب في مجالات تطويرها على كافة الأصعدة.

فالوعي الذاتي أو حتى الوعي الروحي والفكري يعود أساسه إلى أعمال العقل وتوجيهه للتركيز على الأفعال أو الأفكار أو العواطف، والتحقق مما إذا كانت تتوافق مع المعايير الداخلية للنفس، وأن تكون قادراً على تقييم نفسك بموضوعية ولديك إدارة على عواطفك، لتصل إلى مرحلة مواعمة السلوك والمشاعر مع القيم الروحية العليا. ذلك العقل الذي هو أساس كل شيء لا أستطيع أن أشبهه بجوهرة، فهو أعلى وأنفس

ومن الإجحاف أن أشبهه بقنبلة فهو أقوى وأعنف..

عقلك ينبوعٌ للشراء والوفرة والخير الكثير الذي لا ينضب ولكن إن أحسنت استخدامه واستفقت مبكراً..

وهو حقلٌ غنيٌّ بالألغام والقنابل النووية إن جهلته وتجاهلته وغرقت في الدونية.

تلك الضجة العقلية التي تحدث داخله تصرفنا عن كل لحظة والتي تجربنا على العيش في الماضي أو المستقبل تستطيع الخروج منها من خلال اليقظة، وتلك اليقظة ليست جلسة تأملٍ لا كلام فيها، لن يطلب منك أحد أن تعتبر عقلك ذو لونٍ أبيض..

ولا أطالبك بالحكم على أفكارك..
لا، بل حذار من الحكم عليها وإنما استعرضها امامك كشريط
سينمائي وشاهدها كمتفرج حيادي..
قد يصرخ البعض من أعماق عقولهم كم أنا أحمق لا يمكنني
التوقف عن التفكير السلبي في الأمر الذي يشغل بالي..
وبهذا هو ألقى العديد من الأحكام على نفسه وعلى تفكيره بل وزاد
تركيزه عليها، وبالتالي ستمكن منه أفكاره أكثر وأكثر، وستجلب شبيهاً
لها..

حقيقة الأمر أننا لم نعتد مراقبة أفكارنا، وعندما طلب ذلك منا
كان من الصعب مراقبتها دون إطلاق سيل من الأحكام عليها..
تقبل الفكرة، فككها، افهمها واعرف ما هو الطريق الذي تقودك
إليه، بعد ذلك إن كان طريقها موحشاً اعمل على ترحيلها ومن ثم
استبدالها بأخرى..

كثيرٌ من الناس يقولون لقد حضرت دورات عديدة وسعيت واجتهدت
وتعبت وفهمت أسرار وخبايا الكون وطرق رفع استحقاقي ولكني لم أنجح
في الوصول..

غيرت أفكاري، ومع ذلك لم أنجح، وجهت تركيزي الى ما أحب ولم
أفلح..

هل تعلم ما سبب عدم نجاحهم؟؟؟

عدم إيمانهم بالعمق أنهم قادرين على النجاح، عدم قدرتهم على
جعل عقلهم الباطن يتبنى فكرة انهم أشخاص ناجحين، عدم قدرتهم
على الاقتناع بأنهم يستحقون النجاح، فيكون سعيهم سطحي؛ عبارة عن
تطبيقات خارجية لا فائدة منها ولا نتيجة حقيقية تتمخض عنها..
لأنهم لم يصلوا لمرحلة نسف الأفكار المعرقلة من جذورها، وإنما

تم نسفها بالكلمات فقط..

كمن يقوم بحمد ربه لفظياً بالكلمات فقط يردد ويردد الحمد لله
وينتظر زيادة النعم، ولكنه في العمق يحمل غلاً على الأثرياء، ويحقد
على من يعيش الوفرة، ولسانه فقط هو من يحمد..

فأين يكمن الحمد هنا وأين هو السعي.. في العمق لا يوجد
حمد وإنما يوجد ما يعاكسه تماماً؛ إنكارٌ وعدم رضا.. وعليه لن يتفعل
القانون الكوني الذي وضعه الله لنا في كتابه حين قال: (لئن شكرتم
لأزيدنكم)..

هذا تشبيه لما يحدث عندما تقول إنني نسفت الفكرة التي عرقلت
نجاحي في عملي، ولكنني لم أنجح.. إنني اتبعت خطوات النجاح ولم
أنجح..

إنك إما لم تصل بعد إلى القانون الكوني المختص بنجاح أمرٍ ما،
أو أنك فعلاً قد وصلت إليه لكن تطبيقك الخاطئ هو السبب..
كثيرٌ من أصدقائنا أو أقاربنا أو قد نكون نحن أيضاً مررنا بذلك؛
نبدأ التغيير، أو نرسم خط سير لنا نحو الهدف، ثم ما نلبث أن نتراجع
ونعود كما كنا.. لماذا يستسلم أحدنا في بداية الطريق أو حتى في
منتصفه؟

يعود السبب هنا إلى أنك اتخذت القرار وسعيت للنتيجة النهائية
(الخارجية: مال، جسم رشيق، صحة جسدية) لكنك لم تعمل على
التعديل الجوهري الأساسي الذي هو التغيير الداخلي، التغيير الفكري،
بل احتفظت بما لديك من تفكير وقناعات أبعدتك عن الوصول إلى
الهدف..

تفكيرك قوّة خلاقية تعمل معك على الدوام، وأنت من يحدد طريقة
العمل التي تريدها..

مع إعطائك الاهتمام الكافي لموضوع ما وزيادة تركيزك عليه، فإن هذا الموضوع سيصبح تجلياً مادياً في عالمك، وعندما يلاحظ الآخرون هذا التجلي ويتحدثون عنه سيتمدد ويزداد أكثر.

وهذا ينطبق على الايجاب والسلب من الأفكار؛ إذ يقوم البعض بالتركيز على ما يريدون ويقوم البعض الآخر بالتركيز على ما لا يريدون وفي كلا الحالتين سيخلقون واقعاً مشابهاً لما قاموا بالتركيز عليه.

فمن يركز على النجاح سيتجلى النجاح له، ومن يركز على عدم الفشل سيغلب الفشل إليه.

كذلك تذكر على الدوام أنك تملك الخيار المطلق حول تسمية الحقائق التي تعترضك أثناء رحلتك في هذه الحياة، بمعنى: قد تسمي حقيقة هجر شريكك لك مصيبة ودمار، وقد تسميها خير؛ القادم أفضل يبدو انه لم يكن خيراً لي.

قد تسمي حادث سيارتك حسد او حظ عاثر، وقد تسميها خير؛ يبدو أن الله سيرزقني سيارةً أفضل او تسميها الحمد لله لم يتأذ أحد. لذا كن حذراً أيضاً في التسميات التي تطلقها، لأنها ستضعك على تردداتها وتجلب شبيهاها.

وعلى سبيل المثال عندما كنتَ صغيراً ربما أخبرتك والدتك بأنك فتى رائع وموهوب وستكون ذا شأن وستحظى بالخيرات والثروات في حياتك، هذا أسعدك وجعلك تركض فرحاً لأنه في حقيقة الأمر يتوافق مع الطبيعة التي خلقك الله عليها، ولكن المشكلة تكمن عندما تسمع من آخرين أنك فاشل وغبي ولن تفلح في حياتك، ستجد هنا ان مشاعرك اشتعلت بغضبٍ وقهر لأن ما وصل إليك من معلومات لا يتوافق مع حقيقة تكوينك التي جبلك الله عليها..

وهذا هو المقياس الذي تستطيع به قياس الأفكار التي تراودك
فتغربلها لتعرف جيدها من سيئها..

كل فكرة لا تتوافق إيجاباً مع مشاعرك فهي فكرة تحتاج النسف،
مثل أنا فاشل، الحياة مجحفة، الظالم يعيش في هناء، المال متعب..
قد تتبنى معتقد أن الحياة مجحفة بسبب طفولة قاسية عانيتها،
بسبب ضائقة مالية عاشت بها أسرتك سنوات طويلة..

وهكذا يصبح نمط تفكيرك فيما يتعلق بموضوع الثراء والمال
ذو محدودية وتوقعات منخفضة، وبالتالي كلما بدأت مشروعاً أو قررت
البدء به ستعاني الخوف والقلق وغالباً ما تحصد الفشل.. هذه إحدى
المعرقلات المالية التي يمتلكها البعض ولا يعلمون بوجودها وإن علموا
فغالباً ما يجهلون أسبابها..

إذا كل ما عليك الآن لتحقيق صحتك الفكرية بأيسر الطرق، دون
الحاجة إلى الصدمات والألم، ابحث أفكارك وقم بنسف المعرقل منها..
واجعل مشاعرك هي مقياسٌ لسلامة أفكارك ومقياسٌ تدرك من
خلاله أين تتجه حياتك

ثم ابدأ العمل على تلك الأفكار، حدد الأفكار التي تستحق تركيزك
واصطفاف جهودك حولها، وانسف الأفكار التي تبعدك عن المصدر
الذي أوجدك (الخالق)..

فشعورك بحماس كبير دليلٌ على تركيز تفكيرك على ذلك الأمر،
كذلك شعورك بغضبٍ كبير يُعد مؤشراً لرغبة قوية جداً في تلك اللحظة
ولكن ما يهم هنا هي الفكرة التي سببت هذا الشعور، هناك ضرورة ملحة
لتقييمها لأنها غالباً ما ستصبح واقعاً من خلال تغذيتها بمشاعرك.

فإن كانت الفكرة المسببة للغضب هي العالم ظالم، أو الحياة لا
عدل فيها، أو فلان غبي فستخلف هذه الأفكار واقعاً لا تحمد عقباه ولا

صالح لك فيه..

كذلك الحماس الكبير تجاه أمر ما..

انظر في هذا الأمر انظر في الفكرة التي تلتصق به وقم بتقييم الوضع وعلى أساس ذلك قرر ما تريده من أفكار تتناسب مع واقعك الذي ستخلقه.

ما عليك إلا أن تراقب الأفكار التي تسيطر على مشاعرك، راقبها إن كانت تتطابق مع ما ترغب به أم أنها تتطابق مع ما لا ترغبه، على سبيل المثال قد تكون لديك رغبة بالحصول على الأموال لكن الفكرة المسيطرة هي (أكره الفقر)؛ هذه الفكرة مخالفة تماماً لما ترغبه في واقعك وبالتالي لا تخدم رغبتك الحقيقية (الثراء).

كل صفة أو فكرة بعيدة عن صفات الخالق وكلماته، هي صفة بعيدة عنك وعن واقع الحياة، اقتلعها من جذورها..

ولكي أسهل عليك الأمر أكثر؛ انظر الى جوانب حياتك كافة، وأي جانب لا ترى فيه وفرة أو راحة، لا بد وأن تكون من خلفه فكرة معرقله تحتاج البتر..

وما يجب عليك وضعه في الاعتبار أن لديك السيطرة المطلقة على كل ما وصلت إليه من أفكار وقناعات، وبمجرد أن تعي ذلك ستكون قادراً على البدء بتغييرها.. وكم مهماً أن تدرك القيمة العظيمة التي ستحققها بمجرد خلق أفكارك الخاصة التي تتماشى مع صفات وكلمات الخالق العظيم.

فعندما تؤمن بشيء ما وتتبناه كقناعة، يبدأ الله بتسخير كونه لك ليتماشى مع هذه القناعة، فتجد نفسك منبهرًا وهو يحدث أمام عينيك.. ولو سألت أحد المختصين كيف سأصل إلى هذه اليقظة سيطلب منك الجلوس في مكان هادئ، ومن ثم التأمل ومراقبة أنفاسك وأفكارك،

لكي تتمكن من عيش اللحظة وتقبل نفسك ما يجري من حولها..
وعلى بساطة هذه الكلمات وسلاسة هذه الخطوات، إلا أنك لن تجد
أي فائدة منها دون شرح معمقٍ حول آلية عمل العقل والذي قد تحصل
عليه من خلال قراءتك للكتب التي تخصصت بطرق التفكير السليمة،
أو مشاهدتك لمقاطع حول ذلك، أو اتباعك دوراتٍ وما غير ذلك..

اليقظة الروحية

جسدك لباسك، لكن لن تستطيع تبديله إن تعرض للتلذذ

جئت كروح نقيّة إلى هذا العالم، واخترت جسدك لتسكن به هذه الرحلة المادية، جسدٌ بمواصفات قياسية وضعها الخالق لك كي تقوم بخدمتك.

لو عدنا ه سنوات إلى الوراء هل لك أن تتذكر أين كنت، وما الأحلام التي كنت تنشدها، إلى أين كنت تريد الوصول؟ وهل وصلت؟ أين أنت الآن؟ هل أنت في المكان الذي أردته من ه سنوات، أم أنك ما زلت عالقاً في مكانك..؟؟

الأسوء من كونك عالقاً في مكانك هو أن تكون رجعت وراء إلى مكان لم تكن ترضاه، ولم تتوقع نفسك أن تكون به يوماً.. أن تكون واضعاً قناعاً على وجهك، وقيوداً ثقيلة على روحك، لتستكمل حياتك التي لا تجدّها تشبهك ولكنك مرغماً على ذلك.. أذكر رجلاً جاءني مهموماً يريد نصيحة، التعاسة تملأ قلبه، والحزن غالبٌ على روحه، قال إنني أحب الحياة، أحب السعادة والمتعة، لكن...

أعيش في حزن عميق، لا شيء يرضي زوجتي مهما قدمت، مهما فعلت، لم أصل مرة واحدة إلى كسب رضاها..

سألته؛ ما الذي قدمته لها؟؟ فأخبرني أنه يسهر كثيراً لأجلها رغم أنه لا يحب السهر، يدخن معها مع كرهه للتدخين، يوافقها الرأي بأي موضوع كان، يوفر لها دوماً الطعام الخارجي كي لا يتعبها الوقوف في المطبخ..

كل ذلك وأكثر ولكنها ليست راضية..

أين أنت من هذه الحياة، أين أنت من هذا الزواج، لم ألغيت نفسك وتنازلت عما تتراح له روحك وجسدك؟؟ وضعت نفسك في الهوامش بيديك..

فعلت كل ذلك بيديك.. فكيف تطلب منها أن تضعك في المقدمة؟؟؟ ما يحصل دوماً في العلاقات الغير مكتملة، أن أحد الطرفين يتنازل للدرجة التي تغيب بها روحه، وأساس العلاقات تكمن في تلاقي الأرواح وليس غياب أحدها وسيادة الأخرى..

يظن من يُغيب روحه، أنه يبني أسساً متينة بذلك.. فتجده لا يأبه لما تحبّه الروح التي يمتلكها أو ما تكرهه، يقوم بأدوار ويُجري حوارات، ويناقش بأفكارٍ اقتبسها كلها من شريكه، مُرضياً بذلك الشريك..

يرتدي كما يُحب، يتحدث كما يُحب، ويُحب ما يحب ويكره ما يكره..

ولا مكان لتلك الروح أو لرأيها في هذه العلاقة... فكيف لها ألا ترحل وتتركك تكمل الطريق الذي زرعت أشواكه بيديك..

فتفقد وهجك بلا روح، وتفقد معه اهتمام شريكك.. ثم تهيم باحثاً عن السبب، تسأل هنا وتساءل هناك.. هل علمت ما السبب؟؟؟

هل علمت أنك عندما تأتيني لتقول لي، رغم أنني قدمت كل شيء، وفعلت كل شيء، لكنه هجرني، ماذا سأجيبك..؟؟؟
ربما كانت المشكلة أنك فعلت كل شيء
المشكلة أنك فعلت كل شيء يحبه، ولكنك لم تفعل أي شيء أنت تحبه..

وهناك علاقات أُخرى تنتهي بالفشل لسبب معاكس تماماً، تجد
أحد الطرفين مسالماً جداً، مسالماً للدرجة التي لا يعرف بها إلا الإيماء
برأسه موافقاً.. لا يحرك ساكناً مهما حصل..
كلُّ أمرٍ يعترض حياتهما، علاقتهما، أو حتى يعترض شريكه، لا
تجد له أيُّ دور أو مبادرة ..
غائبٌ تماماً، وكأنَّ دوره في لعبة الحياة الأسرية الجلوس على
مقاعد الانتظار حتى يُنادى باسمه، فيقوم ليريهم نفسه ثم يعود ليجلس
في مكانٍ آخر..

عندما تَظلم أحداً، فإن شيئاً منه ينتقل إلى روحك؛ تنهيدة، حسرة، تأوه، دمعة، أو كسرة

إن الإنسان غير الواع بقوانين الكون الروحية، يعيش بعيداً عن الله ولو كان بظاهر حاله يقيم الشعائر من صلاة وصيام وقيام، لقد شبّهته الأديان على اختلافها بالنائم أو الغافل الذي لا يدري ما يفعل بنفسه وأين يتجه بها، ولا يعلم الأصلح لحاله وكيف يحفظها ويسعدها.. كل ما يحتاجه هذا الإنسان هو أن يستيقظ من سباته الروحي..
وأن يعي ضرورة اجتثاث كل ما يُظلم روحه، ويتشبث بكل ما ينيرها..

هل تعلم أنك عندما تلقي حُكماً على أيّ كان ومهما كان ذلك الحُكم فانت بذلك حكمت به على نفسك، وألصقت بروحك تلك الأحكام وأثقلتها..

وما أدراك بأن من حكمت عليه بأنه قذر لم يكن عند الله نظيف، وكيف تعلم بأن من سميتها عاهرة لا تزيدك ضمن المقاييس الإلهية رحمةً ونقاءً..

لعبتُ الحُكم على الناس والأشياء والمواقف التي يُجمّلها الشيطان في نظرك تُعدُّ من أسوأ الألعاب وأخطرها على نقائك الروحي، وسلامك الواقعي..

إنها تُنبت لك واقعاً أشبه بطعم نبات العلقم، لا تستطيع استساغته ولا تدرك سبب امتداده في حديقة الحياة الخاصة بك..

فتجد نفسك هائماً وحائراً تبحث عن حلول، لا تنفك تقوم بالمحاولات الواحدة تلو الأخرى ولا تجد نتيجة، حتى يضرب اليأس أطنابه في ثنايا روحك.. فإما تجد نفسك مستسلماً لليأس خانعاً لا

تنوي الحراك، أو تنتفض باتجاه صحتك الروحية..
عزيزي القارئ، خذ هذا السر الروحي هديةً مني لك:
عش حياتك دون حُكم، تَعش سلامك ويفنى داخلك الظلم
دون حُكم على كل أمر، وعلى كل موقف، وعلى كل شيء، وعلى كل
شخص..

كُن محايداً تماماً، لأنك بحُكمك على الغير فإن أول ما تُفعله في
عالمك هو أن تجعل هذه الأحكام سهماً تصيب داخلك، مُغلقةً أزرار
الإضاءة إضاءة أنوار الإيمان لتعم الظلمة أرجاءك وتسودها..

الله لم يعطينا صلاحية الحُكم على الآخرين، فقد ذكر في كتابه
الكريم: ﴿إِن الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ﴾، وإننا باستخدام هذه الصلاحية نتجاوز
حدوده ونقوم بأمر لسنا مؤهلين له، حتى القاضي انظر إليه عندما
يحُكم، لا يحكم على الشخص وإنما يحُكم على الفعل الذي قام به
الشخص فيقول تم إيقاف فلان لارتكابه الفعل كذا، لقيامه بكذا..
وسأخبرك أمراً يُعد غايةً في الأهمية: إن الطريقة التي ننظر بها
إلى الأمور ونحكم بها على الأشخاص ونقيم بها الحياة ما هي إلا انعكاسٌ
للطريقة التي نرى بها أنفسنا، للتجارب التي مررنا بها، وللبرمجة التي
تم وضعها في عقولنا.

فإذا لم يكن يشغلنا إلا أن نطلق الأحكام على هذا وذاك (سيء،
غبي، كافر، حياة ظالمة، إلخ..) فهذا يعني أن قدرنا كبيراً من السوء
والبرمجة السلبية والتعامل القاسي المليء بالأحكام كان قد تدفق إلى
نفوسنا منذ الصغر، أما إن كنا نرى المواقف والأشخاص بعين الرأفة
والتفهم والتقبل فإننا نكون كذلك ونعيشه..

كل ما علينا هنا هو السعي للوصول إلى مرحلة من الوعي تؤهلنا
النظر إلى أي شيء أو أي شخص دون أن نفرض فكرة مفاهيمية عليه،

وأن نمتلك القدرة على أن نكون في حالة من السكون خالية من الأحكام. ذلك أن العيش العيشي دون التفكير بما نفعله وبمدى ارتداداته يؤدي بنا إلى طرق عسيرة أثناء رحلتنا، ربما يعود ذلك إلى شعورنا الداخلي في قرارة أنفسنا بعدم الاكتمال، ذلك الشعور الذي يدفعنا دوماً للبحث عن شيء ناقص وكأننا فقدناه، هذه الحالة تجعل منا أشخاصاً هائمين في عوالمنا الداخلية لا نعلم ما هو المفقود، نستهلك ساعات النهار بحثاً عن شيء لا نعلمه ولا نجد، فتتخبط أمورنا بعيشية، تجدنا نلقي حكماً هنا، وقولاً جارحاً هناك أثناء رحلة البحث هذه التي لا يلاحظها إلا القلة القليلة رغم وجودها عند الجميع..

ولكي نرسي قواعد مركبنا علينا استبدال مرسة النقد والحكم بمرسة صُنعت من مواد لن تفوقها أنفس المواد الكونية جودةً، هذه المرسة هي مرسة الحُب.

مرساة الحب

من دون مرساة الحب العذب تسمى سفينتك قارباً مضطرباً
تتقاذفه الأمواج وتهوي به

نعم إنه الحُب، الحب النقي بكافة أشكاله، الحُب الذي خلقت منه الحياة، الحُب الذي هو برأبي أصل للوجود.

الحب لا يقتصر على امتلاكك التعاطف حيال البشر فقط، بل ذلك التعاطف يمتد ليشمل علاقتك بالطبيعة وأشكال الحياة المختلفة فيها، ولا يقتصر كذلك على العاطفة التقليدية التي تم قولبتها وفق شكل واحد يتضمن العلاقة بين الذكر والانثى أو بين أفراد العائلة، بل يتسع الحب ليشمل ذلك الحس من الخير تجاه البشر وأيضاً تجاه أشكال الحياة الأخرى، ذلك الاتصال الذي يحمل في مكوناته النقاء والنوايا الحسنة.

وهذا يتفق مع ما قاله كونفوشيوس منذ أكثر من ألفي عام: أنت لست بإنسان كامل إن لم تظهر فيك هذه الصفات من الخير والشفقة والنية الحسنة تجاه الآخرين.

وهذا لا يعني بأنك إنسان سيء، أو شرير، وإنما يعني أنك لم تصل بعد إلى مرحلة النضج الكامل، أو الإنسانية الكاملة، فأنت ما زلت وفقاً لذلك عالقاً في الصفوف الخلفية للوعي..

ولكن عندما يطغى الحب وتعمق مستوياته لديك، سينعكس ذلك العمق الحاصل على مستوى الوعي، وبالتالي يصبح التواصل بين البشر ذو مستوى أعمق مستوى الجوهر.

وتبتعد بذلك عن المستوى الفكري المليء بإلقاء الأحكام ذلك المستوى الذي يجعلك منفصلاً عن الوعي الكوني، فلا تتمكن من

الشعور بالآخر على أنه كائن حي متصل بك وفق وعي مشترك ترتبط به كافة اشكال الحياة بما فيها من بشر ومخلوقات وكل شيء.

تخيل أن الخالق أوجد الحياة ولم يخلق معها الحب ولم يقدمه لنا، كيف كان للأمطار أن تسقي النبات، وكيف كان للبحار أن تضم كائناتها، وكيف كان لأم أن تحتضن رضيعها وتغدق من عطائها عليه ليل نهار متقبلةً السهر والبكاء والأمراض التي تعترضه بصدر رحب، وكيف كان لك أن تقوم بري نبتة لديك، لا بل أغلب الظن أنك لن تجلبها إلى دارك حتى، وكيف يمكن أن تقوم بأي عمل إن لم يتواجد الحب، حتى تحضير فنجان القهوة دون حب لن يتم، وإن حصل فربما لأنك مجبراً لا أكثر ولا أقل وسيكون من دون نكهة..

هل تظنني دون حبّ بإمكانني كتابة سطر واحد من هذا الكتاب؟؟
أتعلم إلى أين نصل دون حب في آخر المطاف؟؟؟ إلى الموت..

نعم عزيزي القارئ، لأنك من دون الحب لن تتمكن من محبة نفسك، وبالتالي لن تقدم لها أي شيء تحتاجه، ستبخل عليها بالعلم، والطعام الصحي، حتى فنجان القهوة الذي ذكرناه سابقاً لن تقوى على تحضيره لها.. ستتكاسل وتتغافل عن احتياجاتها جميعاً..

وبالتالي ستقتل روحك بادئ ذي بدء، ثم ستجد الأمراض بدأت تتسلل إلى جسدك وتفتك به معلنةً انتهاء الحياة..

هل اقتنعت معي الآن بأن سر الحياة هو الحب؟؟؟ ومن دون الحب لا وجود للحياة؟

الحب لا يقتصر على العلاقة القائمة بينك وبين شريك الحياة، أو حتى بينك وبين والديك، الحب أعمق من هذا بألاف المرات لا بل بمليارات المرات..

بدايةً أريدك أن تعرف تمام المعرفة أنني أحبك، وإن تساءلت بينك

وبين نفسك ما الذي يجمعني بهذه الكاتبة حتى تحبني سأعطيك أسباباً
عدّة مع أنني لا أحتاجها كي أحبك، لكن ربما أنت بحاجتها كي تقتنع..
يكفيني اهتمامك بتطوير نفسك من خلال تخصيص جزء من
وقتك لقراءة هذا الكتاب كي أقول أنني أحبك...
بمجرد بحثك عن نفسك فأنت طاقياً تشبه مرحلة مهمة جداً كانت
في حياتي أحبها وأحبك لأنك تمر بها الآن..
وبما أنك وصلت إلى هذه الصفحة فهذا أكبر دليل بأنك شخص
ملتزمٌ قادر على الاستمرارية، وتلك من أهم صفات الشخص الناجح
الذي أثق أنه أنت.. هل علمت الآن لماذا أحبك..
وهل رأيت بأن الحب لا يقتصر على علاقة شاب وفتاة، أو علاقة
والدية، حتى أنه لا يقتصر على علاقة بشرية...؟؟
الحب موجود في كل مكان، ولا يُعتبر السر الجوهري للحياة
فقط، بل هو السر الجوهري للإبداع، وللوصول والتميز والثروات..
فقط كل ما عليك فعله بهذا الشأن هو أن تُغدق بالحب على كل ما
حولك، أن تفيض حُباً لكل شيء.. كل عمل، كل نبات وحيوان وإنسان..
اعمل بحب، أثري أعمالك بينابيع حُبك وانظر على ماذا ستحصل..
ضع قيمة الحب نصب عينيك في كل عمل تقوم به، وفي أي أمرٍ
تسعى لإنجازه، وإن كنت مُجبوراً على عمل ما ولا تطبيقه فما هو الحل؟
اسأل نفسك حينها إن عملت هذا العمل وأنا ممتعض وكاره
سأحصل على النتيجة التي أريدها؟ سأتخلص من هذا العمل؟ ستعود
علي هذه المشاعر بالفائدة؟؟
مؤكد ستكون إجابتك لا..

أعد السؤال بالشكل التالي: إن عملت هذا العمل بحب وقبول،
ما النتيجة التي سأحصل عليها؟؟ سأنجح في هذا العمل؟ ستعود علي

والآن لك أن تختار كيف تعمل..

عندما تعمل بقبول ورضى وحب، سيعمل عقلك معك لا ببتكار حلول

تعينك على الانتقال لعمل أفضل، لمكان أفضل، ولإنجاز أكبر..

إن كنت كارهاً لما تعمل به ولديك اختيار آخر تحبه، فانسحب

متجهاً إلى ما تحب..

أما إن كانت اختياراتك معدومة فاتبع طريق الحب الذي سيفتح

لك الأبواب لاختيارات أفضل..

وقس على ذلك كل مناحي الحياة وتلافيها، حتى عندما تقول

صباح الخير ابدأ بها لنفسك ثم للآخرين، تلفظ بها بحب، اجعلها نابعة

من قلبك النقي..

أشياءك الخاصة لا تنسى تقديم الحب لها، تلك الأشياء التي

سُخرت لخدمتك مثل طاولة الطعام، غسالة الملابس، سريرك،

فنجانك، جهازك المحمول وغير ذلك الكثير..

تعامل معهم بحب فحتى هذه الأشياء التي لا تلقي لها بالاً تتكون

من طاقات تستشعر حبك لها أو امتعاضك منها.. تذكر دائماً:

الحياة من دون حب تُمسي عبئاً يُثقل الكاهل

حياتنا رحلة نمشيها بدروب متعرجة تارةً وسويةً سلسلة تارةً أخرى،

منزلةً تارةً وقاسيةً مرتفعةً تارةً أخرى..

ولكن ما أريدك أن تعلمه وتوقن به أن الأصل في هذه الرحلة

هو اليسر والسهولة، وليس الطرق المتعرجة.. لكن عندما تجد نفسك

تسلك تلك الطرق، وترى المطبات تعرقلك الواحدة تلو الأخرى،

والحُفر تبطئ مسيرك فاعلم أنك في هذا التوقيت بالذات تخاطبك

روحك طالبةً منك المسير باتجاه اليقظة، باتجاه نضجك الروحي في

جانب ما أغضته دون دراية..

فبدل أن تندب وتكون كارهاً لثاماً للحياة، ابحث عن الإجابة

ابحث عن الجانب الذي يحتاج الارتقاء بمستواه، لا تستسلم..

قد تأتي على أحدنا لحظات لا يكون بمقدوره سوى أن يهز رأسه مطأطئاً، شارداً بما يدور حوله، لكن ذلك لا يجوز دوامه لأكثر من دقائق عدة وفي أسوء الحالات ساعات، ثم قُم وأخبر نفسك أنك تحبها.. وستجد الإجابة كي تعيدها لطريق اليسر..

إن كلاً منا يفهم الطريق بمستوى مختلف يتناسب مع عمق إدراكه، وهناك عدّة مستويات من البصيرة: يتمثل المستوى الأول في النظر للأشياء بمظهرها الخارجي كما هي دون أي تحليل أو تفسير، وحقيقة أنني أشبه هذا المستوى بالمستوى الحيواني الذي لا يمكننا فيه إعمال العقل، كأن نجد ازدحاماً فنفسره أن الشارع ضيق وعدد السيارات لم يعد يتسع في هذا المكان ولا يجب شراء أي سيارة ولا التفكير في القيادة حتى..

أما المستوى الثاني يقوم فيه الواحد منا بتفسير ما يراه وفقاً لمنظوره الخاص دون جدل، فلو عدنا للمثال نفسه فسيفسر الازدحام بسبب خروج الناس من أعمالهم في هذا الوقت، ولو حتى كان هناك سبب آخر مثل حادث سير فلن يقتنع سيجيبك هذا وقت خروج العمال والموظفين وانتهى الأمر لا جدال..

أما المستوى الثالث وهو الأعمق، ينظر للأمور بكافة جوانبها، يحلل ويفسر ليصل إلى الإجابة الصادقة، فلا يكتفي بفكرة أن هذا وقت خروج الموظفين إنما يتساءل إن كان هناك سبب آخر، ويعمل على البحث عن طرق أخرى غير مزدحمة..

وأما إن أتينا إلى المستوى الأعمق من كل المستويات فهو المستوى

الذي ينظر فيه الفرد بحب إلى الكون وإلى خالقه، ويفسر الطريق الذي يمشيه والتجارب بحلوها ومرها التي تصادفه بعمقٍ جميل.

فتراه يبحث عن الحكمة والغاية من وجوده في هذا الطريق المزدحم، يفسر الازدحام بطرق تختلف عن غالبية الناس، يتساءل هل لهذا التأخير الذي سببته الازدحام خير لي؟ هل يوجد هدية الآن قادمة إلي على شكل شخص أتعرف به، أو إنسان أقدم مساعدتي له فترتد أضعافاً من الله؟ هل هناك ضرر كان في طريقه لي وأبعده الله عني بسبب اضطراري لتغيير الطريق المزدحم؟؟

هذا ما يشغل بال من تعمق في وعيه الروحي وجعل الحب منارةً لطريقه الذي يسلكه.. لا يضيع وقته ليعرف ما الذي سبب الازدحام، إنما جلّ يشغل باله الحكمة والغاية النابعة من هذا الموقف، ومن أيّ موقف آخر يعترضه..

كم مرة استخدمت هذا التفكير الروحي؟ وفي عموم حياتك إن قلت لك صنف نفسك وفق أحد المستويات الأربعة، فبأيّ منها تكون؟؟ إن لم تكن قد وصلت إلى المستوى الثالث على الأقل حتى الآن، فأنصحك بالعمل الدؤوب للوصول إليه..

لأنك بهذا المستوى ستعيش سلامك الداخلي، وأما بالمستويات الأعمق ستنصب تجربتك على أعمدة روحية، فتنعكس على واقعك كمرايا عملاقة، تنير عالمك وتفرقه جمالاً لا يظلم أو يبهت إلا بزوال نور الحب من قلبك..

طاقة الحب كعصاة سحرية تحقق بها أحلامك

لا بد للواحد فينا أن يمحص ما يحمله في قلبه، ويعلم مكنوناته بشكل جلي..

فنحن عندما نختار ملابسنا ننتقي أحسنها، وعندما نذهب في نزهة نختار من الأماكن أجملها، ولكن الأجدر بنا هو عند اختيار ما يتأجج في قلوبنا أن نكون في أعلى درجات الدقة والوعي لاختيار أفضلها..

فكم من مواقف مرّت بك، واتخذت إجراءً ندمت عليه فيما بعد؟ لكن حقيقة الأمر؛ خطؤك الأعظم لم يكن الإجراء غير السليم الذي قمت به، وإنما تشبثك بالندم ولومك المستمر لروحك هو الخطأ الأكبر..

جميعنا يخطئ، ومعظمنا يندم، وقليل منا يُسامح.. بمجرد استمرار شعورك بالندم فأنت تحرم نفسك من هدية التسامح، وإذا أردت تفسيراً لهذا فسأجيبك بجملة واحدة: أنت لا تحب نفسك..

عندما تحب نفسك ستكون متسامحاً معها، ستدرك أنك عندما تخطئ فأنت في فرصة كي تتعلم، ستعزي نفسك بأن القرار أو السلوك الذي اتخذته حينها نتج عن قلة وعي، وستشكرها لأنها انتقلت إلى وعي أعلى سمح لك بمعرفة خطئك وإدراكه، ستقطع عهداً على هذه الروح التي تحبها بأنك لن تكرر ذلك، وستلتزم..

هذا ما يفعله عرف كيف يحب نفسه..

أما من استسلم لبرائث الندم، فقد حكم على هذه النفس بالجلد طالما يعيش حالة الندم والحسرة..

إذا كي تصل للتسامح مع نفسك أولاً ومع الآخرين ثانياً، لا بدو
من وصولك إلى حالة الحب النقي الواعي.. فبدون الحب لا تستطيع
العطاء وبدون الحب لن تستطيع التسامح..
وعليه، وكقاعدة أساسية: إن منارة روحك هي الحب، ومن دونه
ستضل روحك الطريق وستهوي بك إلى مكانٍ سحيق..

من دون الحب تُنهك الروح بالخطايا

من دون الحب لك القدرة على عمل كل أمر خاطئ، وكل أمر مُحَرَّم،
وكل أمر خبيث.
أتعلم لماذا؟؟
فلنبدأ بنفسك..

من دون حب ذاتك ستستهل المعصية، لأنك لن تفكر بهذه الروح
التي ستنهكها المعاصي، ولن تقدر حجم العقاب التي ستواجه حياتك
بسبب المعاصي، ولن تضع اعتباراً للتوتر الذي ستخلفه المعاصي..
لن تهتم بغذائك، ولا بجسدك، ستعيش حياتك لاهثاً وراء المتع
للحظية، لا تشغل بالك بعدد السجائر التي تدخنها، ولا بكمية الكحول
ومدى ضررها، ساعات السهر، كثرة النوم أو قلته، أكمل لك كيف تكون
حياتك دون حبِّ لنفسك؟؟ اعتقد أنك أدركت ما أعنيه..
والآن لننتقل إلى شكل حياة من لا يحب غيره..

إنسانٌ غيور، يحسد، وينتقم، ويغتاب، لا يجد ضيراً في القسوة
على الآخرين، أو الحديث عنهم، ولا يلقي بالأباله بالقهر الذي قد يتسبب
به عند توجيه كلام جارح لهم، لا يهتم بمساعدة من يحتاجه، يستسهل
ظلم الآخرين، والطامة الكبرى تكمن عند غياب الحب وتراقفه بغياب
الأخلاق..

حينها ما أسهل قتل من يزعجنا، وما أتفه سرقة جهده أو ماله، وكم
من الطبيعي التكلم عن شرفه وعرضه..
كل ذلك وأكثر يسببه غياب الحب..

وإن نظرت لأي فعلٍ من الأفعال السابقة التي ذكرتها لك، سواء
الموجهة للنفس أو الموجهة للغير؛ جميعها تؤدي بالروح إلى الهاوية،

وجميعها تعطل سريان الوفرة في حياتك، وجميعها تقف حجر عثرة في وجه تحقيق أهدافك..

وبالحب وحده، الحب الخالص، الحب النقي، الحب الفطري الذي جُبلنا عليه، نستطيع تجاوز كل ما يضيئ روحك، وتتمكن من التناغم مع الكون الذي أبدعه الخالق..

حرصك الشديد على رضا الناس يخلق محيطاً ناقداً

تذكر على الدوام، بأن أحد قوانين هذا الكون هو الازدواجية، وعليه فإن كل شيء على الإطلاق يوجد له نقيض، ويكمن دور عقلك الواعي وروحك التي بدأت تتعمق في يقظتها أن تختار طريق النور. فكما يوجد نورٌ في هذا الكون يوجد أيضاً ظلام، وكما يوجد خير يوجد كذلك الشر، يوجد الجمال والقبح، كذلك ستجد من يرضى عنك ومن يسخط عليك، وقس على هذا كل مناحي الحياة؛ لن تجد أمراً واحداً إلا ولديه نقيض..

لذلك كن واعياً لما تريده، وما تقوم باختياره..

كن واعياً لمن تستمع، ومن تتبع، ومن تصدق..

في هذا الكون يوجد الآلاف بل الملايين من الأشخاص المؤثرين، والمتنورين، وممن يدعون التنور..

يوجد الكثير ممن تجده داعماً لك، وممن يدعي دعمه لك، وممن

يعمل جاهداً وبوضوح شديد على إحباطك..

بلا شك ستختار من يدعمك، وستستمع لمن يشير إلى طريق

النور، لكن ضعف البصيرة قد يعميك أحياناً ويجعلك ممسكاً بيدي من

يدعي المساندة والدعم، منصتاً لمن يمثل النورانية..

من يحبك حقاً، أو من يقف جانبك بحق هو من يسعى لجعلك

مبصراً لقيمة ذاتك الداخلية، كذلك المتنور الحقيقي يشير بإصبعه إلى

قيمتك الحقيقية، فلا تجدهم ينتظرون منك الطاعة، ولا يطالبونك

بأفعال وكلمات معينة لتكسب رضاه.. بل يحبونك كما أنت، يطلقون

جناحيك لتصل إلى ما تستحق، يعلمونك الصيد بدل أن يعطوك

الأسماك..

يفرحون بقوتك ولا يخشونها، يعلمون في قرارة أنفسهم بأنك روحٌ
مستقلة لها رسالة في هذا الكون، ولها حرية اختيار الطريق..

قد يتواجد في محيطك واحدٌ مثل ما وصفت لك، وقد لا يتواجد..
لأن من يدرك استقلالية الأرواح وسموها ويسعى لدعمها هو من
وصل إلى مرحلة متقدمة من الوعي، قد يكون أب أو أم، وقد يكون صديق
أو شريك.. وقد يكون معلماً حقيقي، أو كاتباً تم تأليفه بنور وعيٍ وحب..
قد يتواجد وقد لا يتواجد..

ولكن ما عليك إدراكه، أنك بإدراكك حدود حرية الآخر واستقلال
روحه، المرحلة التي تكون داعماً فيها لمن حولك دون أن تتشرب عليه
ما يفعله لكسب رضاك، بذلك تجذب لعالمك من يقدر استقلال روحك
ويدعمها..

أما من وجهةٍ أخرى، فإن كنت ممن يولي اهتماماً كبيراً لرأي
الناس فيه، ويحرص على رضاهم والحظي بموافقتهم وقبولهم، فأنت
بذلك ستسعى ولن تصل، ستُقدّم ولن تُقدّر، ستسعى لإيجاد السلام
الداخلي ولن يتواجد..

وستعيش محاولاً نيل رضى من حولك، ولن تتخلص أبداً الدهر من
نقضهم..

أين تقع القذارة؟

إن القذارة تقع في الداخل لا في الخارج

إليف شافاق

جملةٌ بسيطةٌ تُعد نقطةَ تحوُّلٍ في مسار تفكير أي واحدٍ فينا، أجل
إن القذارة تقع في الداخل..

كل الأفعال الخارجية التي نراها على اختلافها ذات أصلٍ داخلي..
تجد صدق ذلك حين تدرك أن الحب والعطاء يتطلب وجود قلب
نقي، وأن الخيانة والغش والقتل وغير ذلك تتطلب قلباً قذراً..
وأما مرآة العين غالباً ما يشوبها الغبار، فهي لا تبصر إلا ظاهر
الأشياء.. فتنقل الصورة من الزاوية التي تراها بها، وتغفل زوايا أخرى
قد تبلغ من الأهمية ما يقلب الموقف رأساً على عقب..

وبداية القذارة هي نظرتك للأمور، تفسيرك الداخلي لها، حديثك
وافكارك حولها، هل حصل ورأيت فتاة ذات صداقات عديدة مع الرجال أو
ذات لباس غير محتشم فسميتها عاهرة؟

قد رأيت العُهر لأنه كامنٌ داخلك، في أفكارك وتحليلاتك وقناعاتك
وربما أفعالك، أو أنك اعتدت ذلك وتشربته بأن كل من تراه بشكل معين
تحكُّم عليه بالعهر، لا ألومك فأنت حينها بوعي منخفض ولديك
برمجةٌ فكرية مشوهة..

لكن لو سألتك ما الذي تظنه أقل شرفاً من الآخر: أن تحكّم على
شخص من لباسه دون بينة، أم لباس هذا الشخص؟

وسأذكر هنا قصة قرأتها عن راهبين من الصين كانا يعبران
الشارع، فوقعت امرأة وهي تعبر الشارع أيضاً..

سارع أحد الراهبين بمساعدتها لتقف، وبسبب وقوعها كانت متألمة

فقام بحملها وعبر بها الطريق ثم تركها وأكمل مسيره مع صديقه..
وبعد ذلك الموقف بأكثر من ساعة قال له: كيف لك أنت تحمل
امرأة ونحن رهبان لا يحق لنا لمس النساء، ما الذي دفعك لفعل ذلك؟
هل تقوى على حمل هكذا ذنب؟؟؟
فرد عليه حينها وقال: أما أنا فقد أنزلتها حقاً منذ أكثر من ساعة،
ولكنك أنت من لا يزال حاملاً لها..

هذه القصة أجدها خير مثال على الطرح الذي سبق وتكلمنا عنه،
القادرة تكمن في الداخل، ليس فقط في تصرفات الشخص ولكن في
حكمه على الغير أيضاً..

قد نقوم أحياناً بذات العمل، ولكنه في العمق يختلف؛ فمن أدى
عمله بصدق ونقاءٍ روحي، لا يشبه من أداهُ بقدارةٍ ودهاء، رغم أن المظهر
الخارجي للعمل هو نفسه، لكن النوايا الداخلية هي ما يحكم..
على سبيل المثال لو عدنا للقصة نفسها ولكن دعنا نغير قليلاً من
تفاصيلها..

فتاة سقطت في الشارع وهناك رجلان واقفان..
الأول ركض نحوها وقام بحملها لتقف، وكل ما ينويه في الداخل
هو تخفيف الحرج عنها ومساعدتها على النهوض..
الثاني ركض نحوها وقام بحملها تماماً كما الأول، أي الموقف
ظاهرياً هو نفسه، لكن ينوي في الداخل أن يقيم علاقةً معها إن سنحت
له الفرصة.. فيرى في مساعدتها فرصة رائعة لمامسة فتاة جميلة
يقول في نفسه ربما تجدني بعد هذا التصرف شهماً وتدخل في علاقة
معي..

إذا فلننظر خارجياً، لا فرق بين الموقفين، لكن القادرة والطهارة
قبعت في الداخل..

صوت الشيطان داخلك

في بعض المواقف التي تواجهك في الحياة، يصحو الشيطان ليستغل انشغالك عنه، منتهزاً الفوضى التي تقبع داخلك وقلّة الرقابة التي تعيشها بسبب ما تمر به..

ضع في اعتبارك يا عزيزي بأنّ كلّ واحد منا لديه النقيضين وفقاً للقانون الكوني الذي ذكرناه آنفاً قانون الأزواجية والذي ينص على أن هناك وجهان لكل شيء، أذكر مرة قرأت في مقال تشبيهاً عن هذه الأزواجية في الحياة ينص على ان الحياة تشبه في تقلباتها ألوان الحمار الوحشي، خط أبيض يليه خط أسود ثم يعود الأبيض وهكذا هي الحياة فيها من التجارب ما هو جميلٌ وما هو مؤلمٌ، فيها من الليل ما فيها من النهار، تحتوي في ثناياها الأشرار والأخيار، وتحتوي الشوك والأزهار انه فعلاً تشبيه يترجم قانون الأزواجية بذكاء وطرافة. فالكون مبني على المتعاكسات والأزواجية وهذا ما ذكره تعالى في كتابه الكريم حين قال: ﴿ومن كلّ شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون﴾ حتى الانسان يملك في عوالمه الداخلية تلك المتعاكسات، فهو يملك كريات حمراء وأخرى بيضاء..

فهو يحمل في الداخل الخير كما يحمل الشر..

يحمل شخصيةً شيطانية كما يحمل الشخصية الملائكية..

يحمل الخبث وفي جانب آخر يتواجد لديه النقاء..

لديه من الذكاء ما لا يمكن وصفه ولكن أيضاً لديه ما يعادله من

الغباء..

فعندما يغلب الذكاء سيكون الغباء صغيراً ضئيلاً لا يُرى ولكنه

موجود، وعندما يغلب الشر سيكون الخير صغيراً خفياً لكنه موجود..

في داخل الطيبين بذرة شر خامدة، وفي داخل الأشرار بذرة خير خفية، ولا يعني المخفي أنه غير موجود، وباستيعابك العميق لمعنى هذه الازدواجية ستكون قادراً بشكل أكبر على فهم نفسك، وعلى الغفران لها دون جلدتها، وعلى انتقاء البذرة المناسبة وريها باستمرار لتنمو وتكبر.. ولكن من المسؤول عن جعل أحد الكفتين ترجح؟؟؟

إنه العقل البشري الخارق..

هو الذي يلعب الدور الأعظم؛ ذلك الجهاز الذي وهبنا الله إياه والذي لديه من التعقيد ما لم يتواجد على وجه الكرة الأرضية، يكمن دوره الجوهرى في الانتقاء والاختيار وترجيح كفة أحد المتعاكسات عن الآخر..

هذا الانتقاء بدايةً قد يكون فوضوي بسبب تغييب القدرة على التحكم أو الانتقاء في المراحل الأولى من عمر الانسان..

فتجد من غلب نقاءه الخبث أصبح ذو هالة مشرقة وروح عذبة ومجلس جميل..

وهناك من غيبت شياطينه ملائكته فبات يعيش في نار الكره والحقد والانتقام تحرقه على الدوام لا يعرف راحة للبال ولا صفاء للسريرة ولا يدري ما السبب.. يظن أنه بالانتقام سيهدئ ناره فتراه إذا ما حقق مبتغاه وانتقم عاش جحيماً أعظم، وكأنما انتقم من نفسه ولم ينتقم لها، فجلب لروحه ناراً ولواقعه أفراد غلبت عليهم شياطينهم أيضاً..

وكيف للشيطان أن يصحو ولقد جبلنا الله بفطرتنا الإنسانية على الحب والنعاء؟؟؟

سؤال غاية في الأهمية لك الحق بأن تطرحه علي..

تولد على هذه الأرض وقد غلب صفاؤك عليك، غلبت فطرتك

النقية نقيضها بل وردته أيضاً، ولكن لا يعني هذا غياب النقيض بشكل تام، لذلك تجده يبحث عن هفوة أو ثغرة ليثبت وجوده من خلالها..
يصحو شيطانك مُستغلاً لحظات ضعفك..

فعند الغضب على سبيل المثال، يظهر لك بمظهر المنقذ الذي يرسم خطاً لمساعدتك.. فإن مددت له يديك مصافحاً ومرحياً به.. واخترتة صديقاً ملازماً لك تكون قد أحييته ونصرتة على حقيقتك الملائكية..

هناك من يعود أدراجه ويعمل جاهداً ليوازن بين النقيضين، ومنهم من ينتصر على شيطانه ويُعيد رجحان الكفة لملائكته..
هنا للصحة الفكرية والروحية الدور الأعظم في هذا الإنقاذ.. فتعيد لك عجلة القيادة لتخمد نار شيطانك القابع في داخلك.. موقناً ما ستلقاه من نعيم..

صدّق أحلامك فهي مرآة لمستقبلك

اسعى دوماً للمعرفة، للتحديد، للرؤية الجميلة..
وصدّق ما تحلم به، ولو استنكره من حولك، فقد اعتاد الآخرون
على رفض كل جديد، يسعون جاهدين للاستخفاف به وتسخيفه، ضع
ذلك في اعتبارك وكن مدركاً له؛ اعتاد الناس الخوف من كل ما هو
جديد، كل ما لم يسبق لهم أو لمن حولهم أن جربوه..
قد يكون هذا الخوف منك أنت نفسك، وقد يكون خوفاً عليك..
قد يكون استخفافاً بقدراتك، وقد يكون استخفافاً بالموضوع
نفسه..

لكن كل ما عليك هنا أن تصدق حلمك، تؤمن به وبنفسك، تحدد
ما يلزمه من جهدٍ ووقتٍ ومواد، أغدق عليه حبك، والأهم من ذلك، أن
تستخف باستخفافهم..
نعم عزيزي..

استخف برفضهم، باستنكارهم، بمقاومتهم لكل جديد، وكن أنت
الجديد..

اجعل حلمك مرئياً للجميع، فأنت خلاقٌ لما تؤمن به..
قد يستولي عليك رعبٌ شديد، لكن إن نظرت إلى هذا الرعب من
منظور يقظةٍ ووعي، فستدرك أنه مترافقٌ بطاقة هائلة، طاقة تجعلك
قادراً على الركض أميال دون تعب، قادر على حرق حريرات دون حراك،
هذه الطاقة نفسها هي من سيجعل حلمك واقع لا محالة إن علمت سر
استغلالها وتحويلها لصالحك..

وهكذا تختفي عندك الأحلام وتتحول لحقائق، فتجد نفسك تقول
سأفعل هذا بدل قول أحلم أن أفعل هذا، وسأحصل على كذا بدل أحلم

بالحصول عليه، وشكراً إلهي لمنحي كذا رغم أن ما تريده لم يصبح واقعاً بعد، لكن يقينك التام بحدوثه جعلك تشكر الله عليه..

فيتحول حلمك لحقائق ذهنية راسخة في عقلك، فبدل أن تحلم وتحلم تصبح قادراً على تفسير الحلم، تحليله، والتخطيط له، ومن ثم خلقه واقعاً.. حتى في ظلمة ليلك سترى شعاع القمر يتسلل إليك من خلال نوافذ قلبك المفتوحة، ستعلم أن ما تريده سيحدث في وقته المناسب، وحتى ذلك الحين ستكون ماكتأً بسلامٍ ويقينٍ داخلي ذو نكهةٍ فريدة لم تكن قد اعتدتها من قبل..

لا تَضَلْ تَضَلْ

المعرفة كالماء إن بقيت راكدة في قعر إناء تأسن
طَوَّرَ معارفك جميعها، وخاصةً الروحية منها، كُنْ طَمَاعاً في
المعلومات، وذو شهية مفتوحة لنهل المعارف..
لا تقبض على معرفتك براحتي يديك، وكأنما لا تريد لأحد رؤيتها،
بل قدّم كل ما تعرفه من علم ومعلومات تنفع الغير، قدمه كشكرٍ للإله
الذي منحك القدرة على الوصول إلى ما لديك من معلومات وخبرات..
أحياناً تقع في فخ عدم البوح؛ عدم البوح بأي معلومة مميزة
امتلكناها سواء كانت حول كتاب معين، مكان جميل ذو أسعار مميزة،
طُرُقُ عنايةٍ بالشعر أو الجسد قلّة من يعرفها، معلومة روحية أو طاقية
تفسر بعض خفايا الكون وتيسر الحياة فيه، وغير ذلك.. ولكن المعرفة
تأسن إن لم تُشارك، إن لم تتدفق في جداول وتروي المتعطشين بمائها..
والأسوء من ذلك أن نشير إلى طريق خاطئ عندما نُسأل عن أمرٍ
لدينا معلوماتٌ صحيحةٌ عنه، أتعلم ما الذي يحصل حينها، تكون قد
وقعت في طريق الضلالة بإضلال غيرك عن المعلومة الصحيحة،
بمعنى؛ أنك اخترت بيدك أن تصل لأهدافك بصعوبة وبطرق خاطئ
تبعد الهدف عنك بمجرد أنك أعطيت معلومة خاطئة لشخص ما..
لذلك وكقاعدة أساسية، نقول:

لا تَضَلْ تَضَلْ

ولكي يُغِدق عليك خالق الكون من خيراته، شارك معلوماتك مع
من يستحق، مع من يحتاجها، مع من أخطأ الطريق فقم بتقويمه له إن
كنت تملك من الأمر شيئاً.

كُنْ مستعداً لتقديم كل ما تعرفه إلى شخصٍ آخر، ولا تدع هذه

المعرفة حكراً عليك، عندما تُسأل أُجب، وهكذا عندما تُسأل تُجاب..
تُجاب من العليم الذي لا تخفاه خافية، وكم ذلك عظيم..
أذكر فتاةً في إحدى المحاضرات كانت تشكو من تعسر أمورها في
الحياة، لا تحصل على مبتغاه بسهولة، رغم السعي والإيمان والاجتهاد..
وبعد النقاش حول ما هو خيرٌ لها وما قد يكون شراً مبطناً ظاهره
خير.. انسلت من شفيتها كلمة وضّحت لي الصورة وأزالت الغمامة التي
كانت تشوش المشهد، وبدا السبب جلياً واضحاً بالنسبة لي..
إذ قالت: رغم أنني أخفي المصادر التي أتعامل معها في تجارتي،
وإن تم إخراجي فأدّ لهم على مصادر أقل كفاءة، ورغم أن مصادري هي
الأفضل على مستوى المكان، وأنا أوفر أفضل خدمة لم يستطع أحد من
معارفي تقديمها في أعمالهم، إلا أن أمورهم التجارية في ازدهار أكبر،
ورزاقهم ميسرة أكثر..

وهنا كان المفتاح الذي حل هذا اللغز، إنها تحتفظ بمعلوماتها
حول المصادر الأفضل، وتخفيها، وأحياناً تشير إلى مصادر خاطئة..
فوعبها الروحي في هذه النقطة تحديداً منخفضاً جداً، خالي من
الحب، غلفته بغلاف الغيرة والتنافس، وغفلت تماماً عن الإيمان بأن
الكون مبني على الوفرة، وفيه ما يكفي الجميع..

غفلت عن قاعدة أساسية تقول بأن ما تستحقه من رزق لا يمكن
لمخلوقٍ أخذه منك، فالله محيطٌ بكل شيءٍ حافظٌ للأرزاق، ولكن
انخفاضٍ وعيها في هذا الجانب أضلها عن طريق الرزق..

توجد أسباب عدّة لتسهيل الأرزاق والتناغم مع النظام الكوني
الوفير ولعل أحدها ما تحدثنا عنه آنفاً، وهو الإشارة إلى الطريق
الصحيح ومشاركة معلوماتك مع من يحتاجها..

وكل هدفٍ تريد له طريقاً سهلاً، لا بد وأن يكون وقودك خلاله هو

الحب..

الحب الذي يجعلك تنظر للشوكة فتري الورد، وتنظر للشقاء
فتري الربيع، تنظر للظلام فتري النهار، وتشعر بالألم فتري الحكمة..
الحب الذي يجعلك بعيد النظر فتري النتائج البعيدة المتمخضة
عما هو أمامك

الحب يجعلك رحيماً فتري الداخل ومكامن الخلل التي دفعت
شخصاً ما لتصرف دنيء فتترفع عن غلقاء أي حُكم عليه..
الحب يغلف روحك بغلاف الرحمة والعطاء والثقة، فتجد نفسك
تسير بخطى واثقة تقرع أبواب العطاء فتلقى من يستقبلك خلفها بكل
ترحاب..

التغيير هو الأساس، والتدفق سنة الحياة

هذا ما قاله هيراكليطيس منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام كل شيء يتدفق جرى حواراً أمامي في إحدى الجلسات لزوجين متخاصمين، الرجل انهال على المرأة لوماً مستهلاً حديثه بجملة أنت من تغيريتي، أما أنا فهذا أنا بعقلي وأفكاري وطريقة عيشي لم يتغير شيء بي ابدأ منذ عشرين عاماً وأنا أنا..

أما هي فقد تغيرت فعلاً، بأفكارها وطموحها وطريقة تقديرها للأمر، كذلك صداقاتها وتفاصيل أخرى في تنظيم يومها.. وإن سألتك الآن من منهم على حق، بأي صف تقف؟ إن كنت من مشجعي الثبات فاعلم أنك تحتاج لتغيير هذه الفكرة بادئ ذي بدء..

فمن لا يتغير لا ينمو، إنه ميت، لا مباحة في عدم التغير، الميت فقط هو من يبقى مكانه، وما تبقى كله في حالة من التغير.. أفكارك وتصرفاتك في سن المراهقة ستتغير وتختلف عن سن النضج، وأما أفكارك في الثلاثينيات من غير المنطق ألا تتغير وتتطور بزيادة العقود، وإلا أنت كدفترٍ نقلب صفحاته دون كتابة شيء.. ما نمر به من مواقف، أو نقرؤه في الكتب، أو نشاهده في الأفلام، كل ذلك يعمل على تغيير أفكارنا وبرمجاتنا وبالتالي سلوكياتنا.. لكن ما عليك إدراكه هو ما الذي تختار قراءته، وأي برامج وأفلام ومقاطع تتابع، وكيف تسفيد من المواقف والتجارب، لأن اختبار الواعي لهم هو ما يحكم تغيرك نحو الأفضل..

ولتعلم أمراً، التجارب تحديداً والمواقف على اختلافها الشديد منها واللين أتتك قاصدة، ولم تأت من باب المصادفة، جاءتك بغية

تغييرك، لذلك دائماً ما أقول تغيّر قبل أن تُغيّر..

اجتهد على تطوير ذاتك ووعيك، ابحث داخلك واعلم أسرار نفسك
وخبايها، استمع لكل جديد، ولكل اختلاف، وانظر للحياة بعدسة محبّ
واسعة.. وستجد أن سحر التغيير والوعي بدأ يطرق بابك..

فالكون مبني على التغيير والتدفق، كما الأنهار كما الشلالات كما
البحار والمحيطات، كما الهواء..

كلُّ في تدفق، كلُّ في وفرة، وكلُّ في تغيير..

ولك حرية الاختيار، أتواكب هذا التدفق وتجاربه، أم تنحرف
عن مساره، أو تنوي الوقوف كصخرة ثابتة مكانك، أو أن تكون ريشةً
تقدفها الرياح هنا وهناك؟؟؟

هكذا تكون بتصلب أفكارك وكأنما صخرة جلمود لا طاقة لها
بالحراك..

هل تختار الشح والقلّة، أم تريد ان تغمرك وفرات الكون وخيراته؟؟
هل تنوي أن تتدفق إليك السعادة والمحبة وخيرات الكون، أم أن
على أعينك غشاوة فلا ترى إلا البُغض والفتنة تعم أرجاء الكون؟؟
عزيزي وعزيزتي، لكما حرية الاختيار ولكن تذكر الكون يقوم على
التناقض ولكنه غنيٌّ جداً، لا بل أنه أكثر من غني..

وما عليك إلا أن تدرك ذلك وتوقن به كي تكون مهيباً للبدء في
جني ما يوفره لك هذا الكون من ثمرات النعيم..

وصفة الكارثة - اجعلني سعيد

إيكارت تول

غالباً ما تنتهي هكذا فكرة بالانفصال، أي شيء تتوقع أن يجعلك سعيد في هذا الكون، لن يجعلك كذلك، بل ستكون أسيراً له.. ربما للحظات قد يمنحك سعادة، أو حتى لساعات وأيام، لكن لا يوجد شيء أو شخص في الكون كله يستطيع منحك السعادة الدائمة. إن المعضلة تكمن في الفهم الخاطئ لمعنى السعادة، وذلك بربطها بأشخاص وأشياء والتي بمجملها تُعتبر أمور مؤقتة ينتهي الشعور بها بزوالها..

فمن الناس من يعلق سعادته على كمية الثروات التي سيقوم بجمعها، أو يربطها بتواجد شخص محدد معه، أو الوصول إلى منصب معين، أو غير ذلك من الأشياء المتغيرة.. حتى عدم تغير هذه الأشياء، مثلاً حتى لو بقي المال ستجده اعتاده وستذهب المتعة التي كان يوفرها بسبب الاعتياد عليه، وأما الشريك لو بقي فكذلك إن لم تكن أصل سعادتك داخلية تابعة من التقدير والامتنان فستعتاد وجوده، أو ستصبح اسيراً له تذبل بغيابه وتزدهر بتواجده، وهكذا حال باقي أمور الحياة.. وأما السر الحقيقي للسعادة هو:

إدراكك لمن تكون أنت، اتصالك بالذات الإلهية، وصولك للسلام الداخلي والتسليم وبالتالي الأمان، رضاك عن نفسك أيًا كان وضعك العائلي أو المادي أو الاجتماعي، والتصالح معها أيًا كان ما تفعله، فعندما تطمئن النفس وتعيش الرضا تجد سعادة كبيرة كامنة، تلك السعادة المتمثلة بشعور جميل وبهجة تطفئ على القلب.

بعد وصولك إلى الوعي الكافي بسرّها لن يعود العالم بكل ما يدور فيه قادراً أن يتسبب بالإحباط لك، لا يعني ذلك غياب العوائق، وإنما يعني قدرتك على مواجهتها بسلام والنظر إليها كتحديات تعينك على التطوير، فترى الأمور بمنظور آخر لا تتحول فيه تلك التحديات إلى معاناة أو تعاسة أو قنوط، ولا وجود للتهيؤات الدرامية، لن تنهمر في البكاء وتغرق في الحزن عندما تتعرقل أمورك، أو عندما لا تأتي على النحو الذي رسمته لها.. بل ستكون نفسياً على استعداد لتحويل كل عرقلة سواء كانت صغيرة أم كبيرة إلى تحدٍّ تعلم في قرارة نفسك أنك قادرٌ على حلّه، موقناً بما أنزله الله في كتابه عندما قال: ﴿لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا وَسْعَهَا﴾.

هذا السلام الداخلي يحدث عند انتقالك لمرحلة أعمق من مراحل الوعي واليقظة..

ذلك الوعي الذي تدرك فيه أن أصل السعادة يكمن داخلك، وينبع من أعماقك، فتوقف بحثك الخارجي عنها، وتعود إلى روحك ونفسك فتجدها..

وبامتلاك هكذا وعي ستختلف نظرتك تجاه الحياة وأمورها؛ لذلك قد تجد أغنى الناس تعيساً يشكو الاكتئاب والضجر، وتجد أفقرهم يبتسم من أعماقه، ويعود ذلك لاختلاف وعيهم بمفهوم السعادة..

وواقع الحال أن السعادة معدية إذا ما أخذناها من الجانب الطاقى؛ فهي تنتقل سريعاً وبشكل ملحوظ.. ولم يخطئ من قال جاور السعيد تسعد، فبمجرد تواجدك مع انسان يمتلئ فرحاً وبهجة، وتبادللك الأحاديث معه ستشعر أن مزاجك تعدل للأفضل، لذلك تعتبر الصحبة الصالحة الإيجابية أحد أهم أسباب السعادة.

وأما الامتنان فهو المفتاح السحري لمضاعفتها واستمرارها،

شكر النعم على اختلافها صغيرها وكبيرها وحمد الله عليها يضعك في المجال الطاقى للسعادة، وبالتالي تعيشها وتبثها بكل يسر وسهولة.. وإياك أن تخبرني أو حتى أن تقول بينك وبين نفسك أنك لا تمتلك نعماً تذكر، لأنك بذلك تكون جاحداً ومجحفاً بحق نفسك وناكراً لما نعم الله به عليك..

تكون بذلك قد اخترت حياة الشقاء ولا تسأل بعدها لماذا تتعسر أمورك، أو لم لا تجد حظاً أو غير ذلك من الأسئلة التي اعتبر أنا إجابتها جليةً وواضحة لأنك أنت من قرر المضي في طريق العسر بعدم تقديره لما يملك من نعم..

كم مرة شكرت الله على أهم مصدر للحياة وهو عملية التنفس؟ تلك العملية التي يقوم بها جسدك دون أي مشقة ودون وعي منك؟؟ كم مرة شكرت الله على نعمة العقل، النظر، المشي، السمع، وجود مكان تأوي إليه، قدرتك على التكلم؟؟

يتبادر إلى ذهني في هذه اللحظات ذلك الشاب المليء بالحياة والمفعم بالحيوية إسلام مدبولي؛ شاب في الثلاثينيات عانى إعاقة منذ الصغر أثرت على نموه وتحكمه بحركات جسده، وعلى طريقة نطقه.. من أسرة متواضعة، توفي والداه وبقي وحيداً في المنزل.. تعرض بما فيه الكفاية للتنمر..

ولكن لم يثنه ذلك عن تحقيق حلمه في محو أميته، وإكمال تعليمه، وحصوله على شهادة جامعية في علم الاجتماع..

ليس ذلك فحسب بل أصبح سفيراً للسعادة والحب يقدم نصائحه الدائمة عن أساليب التعايش، وطرق العيش في سلام داخلي وسعادة حقيقية..

حقيقةً هذا الشاب استوقفني حالته منذ اللحظة الأولى، لأنه

بأفكاره وثقته وإيمانه وسعادته أكد لي بأن الإعاقة تكمن في الروح
وليست في الجسد..

الإعاقة تكمن في طريقة التفكير وليست في العقل..

الإعاقة تكمن في نظرتنا للأمر وليست في البصر..

حبه للحياة، وثقته بالخالق، والسعادة التي يعيشها وينثرها حوله
تؤكد النظرية التي تقول بأن السعادة تنبع من الداخل، من العمق، من
الروح، ومن الأفكار..

لم تقف إعاقته حائلاً أمام أهدافه، لم يقل يوماً بأن الظروف هي
السبب، لم يقل قلة الحظ، ولم يقل وفاة والدي.. بل قال إنني قادر
ومُقدَّرٌ للنعم..

وبذلك وصل إلى هدفه وما زال مُكَمِّلاً طريقه للوصول إلى أهدافٍ
أكبر..

والمفارقة التي تستوقفني الآن هي الاستشارات التي تعود إلى أناسٍ
فاحشي الثراء، أغدق الله عليهم كل أسباب النعيم سواء الجمال الجسدي
أو الثراء المادي، أو المكانة الاجتماعية، لكنهم افتقدوا السعادة..

قد تستغرب أن هؤلاء ليسوا بسعيدين، لكن دعني أخبرك أمراً؛
حتى أنا في أول استشارة جاءتني لمثل هكذا حالة شعرت بالصدمة.

رغم أنه قد سبق وبحث حالات مشابهة في الكتب والمراجع، لكن
يبدو أن عقلي الباطن لم يكن يأخذها على محمل الجد، لم يستطع أن
يدخل هكذا معلومة إلى برمجته، لم يتقبل بداية الأمر وجود أناسٍ
يملكون من الثروات ما يكفيهم ويكفي أجيال من بعدهم، ومن الجمال
ما تتحدث عنه الناس، ومن المكانة ما يهابها الآخرون، ورغم ذلك
يعيشون التعاسة، ولا يعرفون نكهة السعادة ولا حتى كيفية الوصول
لها.. يمارسون التمارين الرياضية، يقرؤون كتب في التنمية البشرية،

يجوبون أصقاع العالم، ولكن لا يجدون السعادة..

إنه فعلاً لأمرٌ يجلب الاستنكار، اتفق معك..

ولكن فلنتفق الآن بأن هذا دليلٌ آخر على أن منبع السعادة داخلي،
وإن سألتني عن أساس الشعور بالسعادة سأجيبك بأنه الامتنان وتقدير
النعمة..

أما إن سألتني نصائح أكثر فسأخبرك أنك عندما تقوم بتقديم
السعادة للغير تنال منها حظاً كبيراً.

قدم السعادة لغيرك برسم ابتسامة على وجهه من خلال كلمة
داعمة تقولها، أو ابتسامة ودّ تضعها على وجهك، أو هدية ترمز لحبك
وتقديرك له، أو مساعدة تقدمها عند الحاجة.. كل أمر تنوي زيادته في
عالمك فم بتقديمه لغيرك، وهذا ما يفعله إسلام الذي تحدثنا عنه منذ
قليل..

يُقدم الأمل والسعادة للآخرين فيجد أبواب الأمل تنفتح أمامه،
ويشعر بالسعادة تغمر قلبه وحياته..

ولكن كُن حذراً أن تُقدم وتنسى نفسك، وإلا ستكون ظالماً لها
وستدخل في مسارات ظلم النفس وتجلبه لك، قدم دوماً من الفائض..
من فائض السعادة التي لديك قم بإسعاد غيرك، بمعنى إن كانت
لديك ضغوط نفسية اعمل على حلها أولاً قبل أن تبحث عن حلولٍ
لمشاكل أصدقائك..

إن كان لديك التزامات معينة فم بتأديتها قبل ان تقوم بدعوة
رفاقتك في نزهة بغية إسعادهم..

وتذكر دائماً أنك تستحق السعادة وبأن الله خلقك لتعيش سعيداً في
هذه الحياة ولم يخلقك كي يُعذبك..

وبأن ما يعترض طريقك من مصاعب جاءت لتقوم مسيرك، وتزيد

وعيك، ولتوجهك للصواب..
لكن عدم قدرتك على النظر لخلفية ما يواجهك هو الذي يعرقلك
وليس الموقف نفسه..
فاجعل الصعاب بوصلةً تسترشد بها طريق نجاحك، وأما الامتنان
فهو الشيفرة الحقيقية للوصول..

ثلاثية طريق النعيم

شارك الحب وانثر الفرح واستمتع



أولاً : استمتع بما لديك :

بالتحسر على المفقود تفقد لذة الموجود

ليس من الهين أن نتغاضى عن نواقص في حياتنا وخاصة عند رؤيتها لدى غيرنا، هذا ما يقوله معظم من يعاني الإحباط من عدم حصوله على مبتغاه سواء كان ينوي منصباً معيناً، او امتلاك شيء مادي محدد، او حتى شكل جسدي أو غيره..

تكمُن المشكلة هنا في ضعف التقدير الذاتي لدى هذا النوع من الاشخاص، وبالتالي غياب تقدير أي نعمة يمتلكونها، تَظَلُّ أعينهم وعقولهم وقلوبهم معلقة بهدف أو أمرٍ يمتلكه الغير وقد يكون من المستحيل لهم امتلاكه، مثل حسرتهم على عدم امتلاك طول معين، اسم عائلة محدد، منصب لا يمكن بلوغه..

ورغم قناعاتي بعدم وجود مستحيل، وبقدرتنا الكاملة على الوصول إلى أي أمر نريده طالما وصل له ولو شخص واحد قبلنا، ولكن بامتلاكك عقلية الحسرة والتركيز على النواقص يُصبح من الإعجاز الوصول إلى أي هدف حتى لو كان بسيطاً..

لأن تركيزك أصبح في اتجاه مغاير تماماً، فعندما نركز على ما لدينا من نقص، نجلب ونجذب المزيد والمزيد..

إن الروح الزكية المتيقظة يهبها الله وعي الاستمتاع بالحياة فتجدها حامدة ربها على ما تمتلكه من نعم صغيرها وكبيرها، بدءاً من التنفس والنظر والمشي وانتهاءً بأبسط نعمة ولعلها امتلاك حذاء.. بكل صدق، قد توقفت عند آخر جملة ولم أجد أي نعمة بسيطة لأكتبها، إنني أرى أن كل ما لدينا من نعم عظيم، فكّرت أن أكتب بدل امتلاك حذاء وجود الماء، لكنني رأيتها نعمة جداً عظيمة، فقررت أن أكتب وجود سرير أو وسادة فرأيت أنهما نعمتان عظيمتان جداً وليستا

بالصغيرتين فقررت أن أكتب الحذاء رغم عدم اقتناعي بأنه بالنعمة القليلة.. فعند امتلاكك حذاء هذا دليلٌ لا متلاكك أقدام، فانظر لعظمة هذه النعمة، ولعظمة من قدّر لك امتلاكها...

انطلق في حياتك من هنا، واستبشر بما تملك من نعم، قم بالامتنان واحمد الله عليها واعمل على استغلالها لتسعد وتُسعد الآخرين، واحجب نظرك وتفكيرك عن تعداد ما لدى الآخرين، لا خطأ في النظر إلى من هم أفضل منا، والسعي للحاق بهم وتحسين أنفسنا وتطوير أوضاعنا، لكن دون مقارنات هدامة، لأنها تفتح عليك أبواب السوء فترى الحسرة والندامة مقبلة إليك من تلك الأبواب.

خُذها قاعدة حياتية مني، وأنا مسؤولة عن كل كلمة تُذكر فيها: انظر لما يمتلكه الغير بأعين حاسدة تخلو من الحب ستشغلك عن الاستمتاع بما لديك من نعم وخيرات، وتجرك إلى طوابير الفاشلين السلبيين الهادمين لأنفسهم، التائهين عن مواطن قوتهم وينابيع ثراوتهم التي أودعها الله بهم، فترى النعم تزول منهم رويداً رويداً ولا يدرون من أمرهم شيئاً...

ولو نظرت إلى ما حولك بتفاصيله، من موطنٍ بما فيه من أشجارٍ وأزهارٍ وأعمالٍ وحتى إشارات مرور وشوارع، وأسرتك بما فيها من دعمٍ واحتواءٍ وحبٍّ وخوفٍ وقسوةٍ أحياناً ولينٍ أحياناً أخرى، ومنزلك وما فيه من جدرانٍ وماءٍ وسريرٍ وغذاءٍ، وأصحابك بما عشت معهم من ضحكاتٍ ومواقفٍ، وغيره الكثير الكثير ستجد نفسك حينها تملك أطناناً من مسيبات السعادة...

ثانياً: انثر الفرح

ارسم ابتسامة، ضحكة، جرب أن تكون سبباً في فرحة قلب صادفته..
ليس بالضرورة أن يكون مقرباً منك، ليس بالضرورة أن تنثر بذور
الفرح في تربة من يحيط بك، بل انثرها في كل مكان تطأه قدماءك دون
انتظار للرد ولا حتى لكلمة شكر..

انثرها وأنت موقنٌ أنها ستزهر لك الطريق، ولكن كُن على حذر من
الوقوع في فخ التباهي، أو الكبر، أو انتظار رد المعروف..

لا تُحدِّث أصحابك بما قدمته لتفرح الناس إلا إن كان لديك غاية
واحدة وهي أن يقتدوا بك، ولا تنتقد عدم تقدير الآخرين للمعروف الذي
قمت به حتى بينك وبين نفسك، ولا تطالب غيرك أن يسدي لك خدمة
أو يُظهر لك امتنان أو يكون مالياً لك لمجرد أنك في مكانٍ تستطيع من
خلاله أن تنثر الفرح في طريقه، هذه الأفخاخ تسحبك للقاع فتمنع عنك
خيرات ما بذرت فترى الحزن قد أرخى أثقاله على حياتك، والهَمُّ غالبٌ
على راحتك. فتتعجب من حالك لأنك من قدم الفرح ونثر بذاره لماذا
لم يرجع خيرك إليك، لم الهموم أرخت أثقالها على عالمك، وتنسى أنك
حجبت انعكاساته عنك بيديك عندما انتظرت المقابل من الناس بدل
انتظاره من خالق الكون..

الكون رحبٌ وجاذب لكل ما تنمى، فعندما تتمنى الفرح انثره،
وعندما تتمنى الحب قدمه، وعندما تتمنى الثروات ساعد بقدر
الاستطاعة..

وإياك أن تقدم شيئاً على حساب نفسك، لأنك بذلك تكون ظالماً لها
وبالتالي تجذب استحقاق الظلم إليها..

انثر الفرح وسيعود إليك متدفقاً، وكلما نثرته أكثر كلما كان التدفق
أكبر..

ثالثاً : شارك الحب :

ثلاثية عيش السلام، عيش الراحة، عيش المتعة لا تنفع ولا تكتمل بلا الحب..

والحب ليس حصراً على العاشقين، والحب ليس مقصوراً بك رغم أن منبعه الأساسي يأتي منك..

ولكن لا يمكن حصره بك وبما تحب.. الحب يبدأ منك ولا ينتهي عند أي حد..

بداية العيش السليم حب، واستمراره حب، واكتماله حب..
قد يكون الحب بمفاهيمنا التي تناقلناها ضئيلاً، مقتصراً على حب العائلة وحب الأصدقاء، حب الشريك وحب الأبناء..

وإذا ما اتسع قليلاً فإنه ينتقل ليكون موجهاً للمكان والوطن، وإلى حب الأشياء التي نمتلكها وكل ما يخصنا..

لكن إذا توسعنا بهذا المفهوم أكثر، ونظرنا إليه من منظورٍ أعم فإن الحب سيتسع ليصل إلى كل ما يحيط بنا من نبات وحيوان وأشياء على اختلافها سواء كانت عائدةً لنا أم لم تكن ضمن أملاكنا..

ولكن الحب ليس هذا وحسب، وما فائدة أن تحب النبات ولا تقدم له اهتماماً، وما معنى أن تحب الحيوان وتقسو عليه وتنتقد من يدافع عن حقوقه؟ وأين حبك لأطفال الكون وليس لك مواقف تحنوبها على طفل هنا وآخر هناك..

الحب ميثٌ لا يورثك شيئاً إن لم تقم بمشاركته..
نعم عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة.. لن يغدق عليك الحب من خيراته ولن يورثك أي شيء إن احتجزته ضمن كرسيّ المقعدين..
ستجوب بأفكارك هائماً، وتعيش صراعاً وتضارباً داخلياً، فكيف وأنت من يحب كل مخلوقات الكون لا تجد من يحبك؟؟

الإجابة باختصار لأنك لم تقم بمشاركة هذا الحب..

من اليوم، وكل يوم انثر بذور الحب وشاركه مع كل من هم حولك، ولا أنكر ما للكلمات من وقع جميل في النفوس، ومن ذبذبات خلّاقة تصل إلى كل الكائنات، ولا يمكنني إلا أن أؤكد على أهميتها وضرورتها، تلك الكلمات الحانية الرقيقة المليئة بالامتنان والشكر والحب والدعم قدمها لأبنائك، قدمها لشريكك، تحدث بها للنبات والحيوان وحتى الجماد، غلف كلماتك دوماً بغلاف الحب أينما كنت وعلى اختلاف من صادفت كُن محباً بكلماتك..

حتى من أذاك، ضع حدوداً له ولا تجعله من المقربين ولكن تذكر دوماً أن الله خلقه وأكرمه، فإن صادفته لا تهينه بكلمة ولا بنظرة بل دع أمره لله وتنفس الحب مع خلقه..

ولكن يا عزيزي ليست الكلمات وحدها ما يمكنك مشاركتها في مجال الحب، بل وإنها على الرغم من أهميتها المطلقة لكنها ليست بكافية، ومردودها سيكون شحيحاً عليك إذا ما قارناه بذاك المردود الوفير للمشاركة المكتملة للحب..

تلك المشاركة التي تقوم أيضاً على الأفعال، كأطعام قطة جائعة في الطريق، وتقديم حلوى لطفل صغير، الربت على كتف والدتك أو زوجتك أو زوجك، كفنجان قهوة تقدمه بحب لوالدك لأختك لجارك.. موقف داعم تقفه مع من قصدك، كلمة حق تنصف بها شخصاً ظلم..

جبر خاطر رجل مسنّ يقف على قدميه منذ شروق الشمس ليبيع الخبز في الشارع، شجرة عطشى بسبب شدة الحر ترويه بمائك.. وعاء من الماء على شرفة دارك تنتعش به الطيور، أغنية تغنيها لطفل باك خاف قضاء يومه الأول في المدرسة دون والديه..

مشاركةُ الحب جميلةٌ وأساليبها عديدةٌ وكثيرةٌ، جرَّب بعض ما
ذكرته لك وابتكر أشياءً أخرى وانوي نيةً داخليةً بمشاركة الحب في كل
لحظاتك اليومية وانظر للسعادة التي ستنهمر عليك، سيشهد قلبك
نعيماً سمعت عنه وأردته لكنك لم تكن تعرف له طريقاً..

فخ الأنانية مقابل ينابيع حب الذات

بما أنك بداية الحب وينابيعه....

فدعني أخبرك أمراً غايةً في الأهمية: من لا يحب نفسه يعجز عن منح الحب لغيره، إن لم تتعلم كيف تحب ذاتك ستكون كينبوع ماء جاف لا فائدة لوجوده، فإما أن يُردم أو تُرمى فيه النفايات..

لا تستغرب قسوة كلماتي ولكن هذا هو واقع حال من لا يُحب نفسه، تجد داخله مليئاً بالأحزان، أو مليئاً بالغضب، أو التوتر أو الإحباط أو اللوم أو استنكار واقع الحياة أو غير ذلك من النفايات النفسية التي تُثقل الروح وتستنفذها..

قد يتبادر إلى ذهنك الآن تساؤل، أليس حب النفس نوعاً من

الأنانية؟

لا يا عزيزي، الحب الواعي للنفس ليس أنانية، بل إنه عكس ما قيل لك تماماً، إنه نقيض ما بُرِجَت أفكارك عليه، حُب النفس قمة في العطاء، إنه عطاء لروحك وروح الكون أجمع، إنه أفضل هدية يمكن أن يقدمها الإنسان لنفسه ولمن يحيط به ولكل مخلوق على وجه هذه الأرض..

حب الذات أبعد ما يكون عن الأنانية، بل إن الأنانية عداءٌ للذات، من يعيشها يمارس عنفاً واضطهاداً نفسياً على نفسه دون أن يعلم، ويجذب لواقعه كل ما هو مؤلم.

فالأنانية قائمة على تفضيل النفس عن الآخرين في كل شيء، والرغبة الملحة على حصولك وحدك على كل شيء دون الغير.

الأنانية تركز على التملك والتعلق بالممتلكات، تملك الأشخاص والأشياء وحتى المعنوي من لفت الأنظار، وكسب الاهتمام، وغيره.

لا يكتفي من يعيش حالة الأنانية بما لديه، إذ تتغذى أنانيته أيضاً على نواقص الآخرين، يفرحه امتلاك شيء وافتقار غيره لهذا الشيء.. لا تهدأ نفسه إلا بتمييزه عن الغير وخاصةً المقربين منه، أخ أو صديق أو شريك.

لا ضير في التمييز بل إنه من أجمل الدوافع التي تعيننا على الإنتاج والإبداع، لكن الأنانية التي نتحدث عنها تبحث عن ذلك التمييز الذي يسحب البساط من تحت أقدام غيرها، لتوقعه أرضاً مشبعةً بذلك غرورها.

أصحاب هذه الشخصية لديهم تعطشٌ للملك لا يُروى إلا بامتلاك ما لدى الغير من مكانة، أو أموال، أو شهرة، أو غير ذلك.. الشخصية الأنانية التي أتحدث عنها هي تلك التي تبني أعمدة حياتها على المقارنة، فتجد الشخص الذي يتصف بالأنانية دائم المفاضلة بينه وبين الغير على كافة المستويات سواء المستوى الجسدي، أو المستوى المادي، أو حتى المستوى العاطفي، أو الاجتماعي..

حواسه كلها تعمل وتبحث وتقارن وتُنهك أثناء التنقيب عن نواقصها، فتجد يعيش توتراً وتخبطاً عندما يرى امتلاك الغير لأمرٍ لن يقدر على امتلاكه، ويحترق إن كان ما يبغى الوصول إليه قد امتلكه أحدٌ من دائرة المقربين التي تخصه..

الأناني هو ذلك الشخص الذي يعشق السيطرة، الأنا لديه قوية جداً تجعله لا يرى إلا نفسه.. فهو على حق دائماً منزله عن الأخطاء، لا يمكن أن يعترف بأي زلة ارتكبها، إذ يجد أنه أكبر من الاعتذار أو الاعتراف أو الخطأ، لا قيود عليه هو تحديداً، فما يتقيد به الغير لا يجوز أن يلتزم به هو..

على سبيل المثال قد تجد زوجاً يضع ضوابط خانقة على زوجته؛

من حيث العمل، أو الخروج من المنزل، أو حتى على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي علاقاتها الاجتماعية يحدد لها من يجوز أن تتعرف عليه وتلتقي به ومن لا يجوز، بينما تراه هو يعيش حياته بطولها وعرضها ولا يتقبل منها ولو حتى كلمة عتب عن تأخيرها في السهر مع وتركها وحيدة في المنزل للمنزل..

ذات الأمر في أي دور من الأدوار التي يلعبها الأناني تجده يحلل لنفسه ما يُحرم على غيره، وهذا ما يجعل الأتقياء ينفرون منه، يكرهون مجالسته، يتجنبون نقاشه أو التعامل معه..

كذلك هذا ما يجعله يبثُّ طاقةً تجذب له أشباهه، تجذب له ظروفًا تشعل ناره أكثر، فلا يعرف الراحة على الصعيد النفسي، ولا يجد للسلام الداخلي باباً يوصله إليه..

هذا هو الأناني الذي تفصل بينه وبين من يحب ذاته أسفاراً ومسافات لا يمكن تحديدها.

هل علمت الآن لماذا قلت لك أن الأناني يشبه الينبوع الذي تُرمى به النفايات، إنها النفايات النفسية التي ستحرق صاحبها عاجلاً أم آجلاً..
وأما حُب الذات فهو حكايةٌ مناقضةٌ تماماً للأنانية رغم الخلط الرهيب بين المصطلحين..

وان سألتني ما هو حُب الذات أقول لك إنه تدليل النفس والانصياع لمتطلباتها الواعية المبنية على القيم العليا التي جبلنا الله عليها..

ذلك الحُب الفطري الذي يمكنك أن تراه في طفل ذُو العام والنصف، حُبٌّ لا يعرف الحقد أو الحسد أو الكره.. ضحكاتٌ وسعادة في كل تفصيلٍ من تفاصيل يومه.. هذا الحُب الذي يعززه وعيك كلما نضجت فكراً وكلمة زادت تجاربك مع الأيام، فتتوجه بما تتلقاه من معلوماتٍ ومطالبٍ لا بد منها للاعتناء بصحتك الجسدية والنفسية والفكرية..

هذا هو حب الذات..

هو حبٌ يقوم على الاهتمام بما يسعدها، وإعطاء آذان صاغية لمتطلباتها، وجعلها أولوية..

ولكن ذلك لا يعني الاهتمام بها فقط من ناحية الرفاهية والمتعة الجسدية، بل ذلك يشمل أيضاً الطريقة التي تتعامل بها مع نفسك، الطريقة التي تنمي بها نفسك وتطورها، مدى الإصغاء لمتطلبات هذا الجسد وهذه الروح وذاك العقل، كيف تتعامل مع افكارك ومشاعرك، هل تعاملها برفق ولين ورحمة، أم أنك لَوَّامٌ لذاتك تجلدها بعدم التسامح؟ كيف تتعامل مع أفكارك، هل تنتقي أفضلها وأنقاهها، أم أنك لا تلقي بالاً لما تتبناه من أفكار؟

كيف تُعامل روحك، هل تغذيها بالتأمل والتطوع والعبادات، أم تُثقلها بكثرة الذنوب والمعاصي؟

وكيف تتعامل مع قيمك ومبادئك، هل تمحصها لتنتقي الأفضل؟ هل تتمسك بها؟ أم انها متزعزعة تتغير بحسب الظروف والغايات؟؟ حب الذات يعني انتقاء الأفضل من كل شيء، وهو حبٌ بمستوى رفيع، من يصل إليه سيكون كالشمس في دفته ونوره، ذلك الدفء الذي يحيط بمن امتلك حب الذات ويشع على من حوله..

إنه ينطوي على قبول نفسك كما أنت، بما في ذلك نقاط ضعفك ونقاط قوتك، واتخاذ خيارات تدعم صحتك الجسدية والعاطفية والروحية.

وعندما تتحسن علاقتك بنفسك ونظرتك لها تبدأ بالاعتناء بها، وعندها سيبدأ التحول الإيجابي يعم جوانب حياتك فتجد أن حياتك المهنية بدأت بالتحسن، كذلك علاقاتك الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد الأسرة. ومن شأن ذلك أن يجلب لك مزيداً من الحب والفرح تبعاً في جميع التفاصيل التي تعيشها..

ولحبّ الذات مستوياتٌ عدّةٌ لا بد لك من الإحاطة بها:
مستويات حب الذات



المستوى الأول لحب الذات:

المستوى الجسدي:

أن تمتلك كل ما تحلم به دون امتلاكك صحة بدنية، يشبه امتلاكك ينبوع ماءٍ عذب لا مصدر للارتواء إلا منه ولكن لا وسيلة تعينك على جلب مائه..

هنا يسعفني أن أدعم أفكاري بما قاله الطبيب توماس موفيت: إننا نحضر قبورنا بأسناننا

ولو سألتك كيف يكون صباحك؟ هل هو مفعمٌ بالنشاط والطاقة أم أنك تستيقظ متعباً لا حول لك ولا قوة إلا القليل؟؟؟ غالباً ما سأجد إجابتك تتجه إلى النصف الثاني من السؤال..

ومن العجب أن البعض لا يزور الطبيب بقدر ما يزور مختصي الصيانة، هل يعقل أن يخاف الواحد منا على ممتلكاته ويحرص على صيانتها أكثر من خوفه واهتمامه بجسده؟؟

جسدك مثل الطفل، يحتاج لعناية ورعاية وحب وإنشاء على العادات الصحية ليشد عوده ويقوى معك لا عليك..

فرقٌ كبيرٌ بين من يهتم بجسده ليرضى حبيبه، لينتزع القبول من محيطه، وبين من يفعل ذلك لأنه يعلم أن هذا الجسد يستحق..

فرق كبيرٌ بين أن تعمل على خفض وزنك لتواكب الموضة والعصر، وبين قيامك بذلك لدرائتك التامة بتأثير الشحوم على عمل أجهزة جسدك.. والطامة الكبرى بمن يقوم بالتدخين ليكسب رضى من حوله ويحظى بقبول محيطه متناسياً أنه بذلك يحرق رفيقه في هذه الرحلة الأرضية (جسده)..

يُعتبر حب الذات على المستوى الجسدي من أكثر الأمور وضوحاً وبساطة، ومع ذلك يقوم بإغفاله الكثيرون إما عن عمد، وإما عن جهلٍ

وقلة وعي واهتمام..

فمن ذاك الذي لا يعلم أن التدخين مضرٌ بصحته، ولكنه لا يلقي بالاً ولا يعطي اهتماماً لأي مقال أو حديث أو معلومة تخص هذا الموضوع، وحتى إن ألقى بالاً لن يغير من الأمر شيئاً، ستجده مستمراً في عادة التدخين..

إنه بذلك يرسل إشارة لعقله الباطن مفادها: أنا لا أحب جسدي لذلك لا أهتم به..

وحال الأمر كذلك في كثرة النوم أو قلته، كثرة السهر، كثرة الأكل أو قلته، كثرة الإجهاد أو الجلوس الدائم دون حركة.. والكثير الكثير من الإشارات التي نرسلها لعقلنا الباطن دون وعي منا تؤكد عدم محبتنا لأجسادنا..

كره الجسد من خلال السهر

هل تعلم أن حاجة جسمك إلى النوم ليتمكن من تقديم أفضل ما لديه، لا تقل أهمية عن حاجته إلى الهواء والطعام...

أثناء النوم يشفي الجسم نفسه ويعيد توازنه الكيميائي، وبدون قسط كافٍ من النوم لن يعمل الدماغ والجسم بشكل طبيعي، الأمر الذي يؤدي بدوره أيضاً إلى انخفاض جودة حياتك بشكل كبير.

كذلك فإن قلة النوم تؤدي إلى قيام جسمك بإفراز كميات أكبر من هرمون الكورتيزول الذي يؤدي إلى شيخوخة مبكرة لما تتسبب به زيادة هذا الهرمون من شعور بالضغط والتوتر، وبالتالي تتراجع كميات الكولاجين والبروتين الموجودة في البشرة مما يؤدي لبهتان لونها وظهور التجاعيد فيها بالإضافة إلى الهالات السوداء حول العينين، أضف إلى ذلك عواقب عديدة تؤثر على صحة جسمك بالكامل وعلى قدراتك العقلية وانفعالاتك العاطفية، كما قد يؤدي إلى مخاطر أخرى

نفسية في حال استمرار حرمانك الجسدي للقسط الكافي من النوم. تقول أحد الأمثال الشعبية الإنجليزية أن ساعة النوم قبل منتصف الليل تساوي ساعتين بعده ، وفي بلادنا العربية تجدنا نردد لأطفالنا نوم الليل لا يضاھيه نوم ساعات النهار مهما كُثرت هذه ليست مجرد آراء وأفكار موروثة وإنما حقائق اثبتتها الدراسات والأبحاث العلمية مؤكدة كميات الأضرار التي تلحق بصحتنا الجسدية وبالتالي النفسية بسبب تكرار السهر وحرمان أجسامنا من ساعات النوم الليلية.

وأما التدخين فأجد في نفسي حياءً أن أتحدث عن مضاره، لأنني على ثقة تامة بأنك يا عزيزي ملمٌ جداً بكل ما يسببه التدخين من أضرار جسدية ونفسية ومادية..

إنني أجزم سماعك الكثير الكثير من قصص الأمراض المستعصية التي سببها التدخين لأصحابه، ورؤيتك مرات عديدة لصورة تلك الرئة الجميلة النقية وقد شوهاها الدخان وجعلها داكنة باهتة مفتقرة للحياة.. ومع ذلك ما زلت تدخن وتقول أن الدخان هو صديقك الوفي، وهو المتعة والتسلية التي بحوزتك، متناسياً أنه عدوٌ لدودٌ لجسدك.. وقس ذلك على ما تسببه المشروبات الكحولية والغازية والمنبهات على اختلافها والسكريات من أضرار وأذية..

الآن اسأل نفسك، ما هو مقدار العناية التي تقدمها لجسمك؟؟ وما هي كمية الحب التي ترسلها إليه؟؟

أتمنى أن تكون الإجابة لصالح جسمك وليست معاكسة له، وإن كانت إجابتك سلبية تتضمن أذية الجسد وعدم الانصياع لمتطلباته، اقطع على نفسك عهداً من الآن فصاعداً بالبدء بمحبة جسمك، والعناية به، وتقديم أعلى مقاييس الاهتمام كي تستحق بعد ذلك الوفرة

في هذا الجانب

الوفرة في الصحة، وفي الجمال، وفي الذاكرة، وفي الإبداع، وفي
الراحة النفسية أيضاً..

ذلك أننا نتكون من جوانب عدّة وكل منها مرتبطٌ بالآخر وكلُّ منها
يؤثر على الآخر وهذا ما سندركه معاً في الأسطر اللاحقة..

اقطع عهداً على نفسك بالالتزام بالرياضة اليومية، باختيار الطعام
الصحي، وبإعطاء جسمك القدر الكافي من ساعات النوم الصحيحة..

ابتعد عن التدخين وقد أوردت لك في الفصول السابقة كيفية
التي تساعدك في التخلي عنه..

أحب نفسك على هذا المستوى، لكي يحبك جسمك ويستمر في
تقديم أفضل خدماته لك لسنوات قادمة تعيشها..

المستوى الثاني لحب الذات:

المستوى الفكري:

تخيل أن عدوك الحقيقي الذي بإمكانه إيقاع أكبر أضرار يمكن تخيلها قريب منك جداً، وتخيل ان الفانوس السحري الذي بإمكانه تحقيق مبتغاك وما تصبو إليه أيضاً قريب منك جداً..

أظنك اقتربت من معرفته، نعم عزيزي القارئ إنه عقلك بما يحمله من أفكار وما يتبناه من معتقدات إما أن يكون معك، أو أن يكون ضدك.. هذه الهبة التي كرمك الله بها تعمل لديك كخادم مطيع لا يسعه إلا تنفيذ الأوامر دون جدال أو نقاش، سواء كانت هذه الأوامر لصالحك، أو كانت ضدك..

فكل أمر تلقنه إياه وتأمره بتبنيه، سيجعله قاعدة ومرتكز يؤسس عليه تحركاتك، وردات فعلك، واختياراتك للفرص، وسلوكياتك، وبالتالي تشكيل حياتك بالكامل..

وما يحتويه العقل هو خلاصة خبراتك وتجاربك، كذلك كل ما مررت به وكل ما سمعته، ولكن ما يحكم اختياراته هو التسميات التي أطلقتها على هذه التجارب وخزنتها في عقلك الباطن..

لكن تذكر دوماً: جميعنا دون استثناء مرت عليه تجارب قاسية في هذه الحياة، قد تختلف شدتها من شخص لآخر، وقد تكون هي ذاتها.. فقد تكون انت في مرحلة طفولتك تعرضت لتجربة انفصال والديك، وكانت هذه التجربة قاسية جداً عليك، خزنتها في العمق على انها قلة أمان وخوف، وأن الحياة العائلية ليست مضمونة..

احتمال أنك خزنتها بهذا الشكل بسبب ما سمعته من محيطك حول انفصال والديك، أو بسبب إهمال الجميع لك وعدم اكتراثهم بك بعد تلك التجربة التي مرت على أسرتك..

الآن وقد أصبحت بالغاً، مازالت لديك تلك البرمجة السلبية حول الحياة الأسرية، وما سيفعله عقلك الخادم (الباطن) هو الحفاظ عليك عن طريق إفسال أي ارتباط جدّي.. لأنه مُبرمج على أن العلاقة الأسرية تتضمن قلة الأمان..

سيرسل لك إشارات سلبية سببها الخوف المخزن في العمق، تلك الإشارات ستجعل سلوكياتك كلها جاذبة لإفسال أي علاقة جدية __ طبعاً سواء كنت ذكر أو أنثى__ فالعقل الباطن هو هو في أي مكان وزمان ومع أي جنس أو جنسية، آلية عمله واحدة..

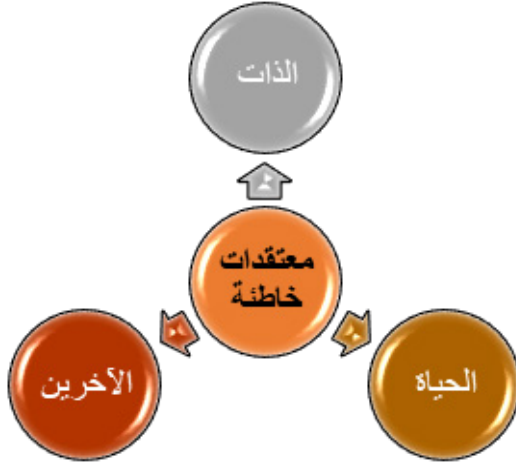
وهنا بدل أن يعمل هذا العقل في خدمة مصالحك، عمل كعدو لك دون قصد منه ودون أن تدرك ذلك أنت..

كل ما عليك الآن هو الإمساك بهذه البرمجة السلبية والعمل على تغييرها..

الموقف ذاته (انفصال الوالدين) قد يمر به الآخرون دون أي انعكاسات أو برمجيات سلبية لاحقة وخاصة في الدول الأوروبية حيث يتم الانفصال بهدوء وتفاهم ودون كلمات ومواقف سلبية من الطرفين أو حتى من المحيط، يعمل الوالدان على الاهتمام بأطفالهم حتى بعد الطلاق وتبقى علاقتهم كصداقة وهنا لا يخزن العقل الباطن أي مفهوم سلبي عن العائلة. وعليه، فإن الوقوع اللاحق لهذه التجربة لن يحمل آثاراً سلبية عند البلوغ..

ورغم تطرقنا في الفصول السابقة إلى دور الأفكار في تشكيل الواقع، لكن لكثافة أهميتها كان لا بد لي من إعادة توضيح دورها في هذا الفصل، ولا بد لك من فهم آلية حبّ ذاتك على هذا المستوى لما يؤديه من دور بناء وهدام في آن واحد..

وعليه، فاحذر من تبنيك معتقدات خاطئة في المجالات الثلاث
التالية:



١ . معتقدات خاطئة عن الذات :

عندما كنا أطفالاً جربنا أن نتحدث، ولم نعرف... أعدنا التجربة مئات المرات وأخطأنا بآلاف الكلمات ولكننا لم نقل ولم يتبادر إلى أذهاننا كلمة فشل، أو أي معتقد بأننا فاشلون..

جربنا المشي؛ تعثرنا ووقعنا أرضاً.. وأعدنا التجربة مرات ومرات إلى أن مشينا بكل سهولة ويسر. لم نكتئب، ولم نئس، ولم نتراجع حينها بل كان لدينا إصرارٌ فيه يقينٌ بأننا سنحقق ما نعمل عليه وهو المشي.. هكذا يُخلق الواحد فينا، داخله يقينٌ وتسليمٌ وثقة بالوصول، داخله إيمانٌ قويٌّ بذاته لا يشوبه شائبة، لذلك يصل..

دعني أخبرك أمراً: هل تعلم أن القدرات الذهنية لدى البالغ تعينه على تعلم لغة جديدة أسرع بكثير من الطفل؟؟

ومع ذلك ما هو شائعٌ لدى معظمنا من معلومات أن الطفل يستطيع تعلم اللغات وإتقانها أسرع، وغالباً ما نتلقى نصيحة من محيطنا بأن نُعلم أطفالنا اللغات بأعمار صغيرة لأن الأمر أسهل..

نعم الأمر أسهل لكن هل تعلم لماذا هو أسهل؟؟ لأن إيمان الطفل بذاته أقوى بكثير من إيمان البالغ بقدراته.. وليس لأن إمكانياته الذهنية أعلى..

فيعمل العقل لصالحه ويدعمه بينما يعمل العقل ضدك بسبب القناعة بأن تعلم اللغة الجديدة في عمر كبير يحتاج جهداً شاقاً ووقتاً طويلاً..

وأما إذا أردنا التحدث عما نتلقاه ونتبناه من أفكار وأمثالٍ شعبية مؤذية دون أن ندرك ذلك فيطول الحديث..

فكم مرة سمعت هذه الجملة: (الحياة مشقة، الحياة ظالمة، المنحوس منحوس ولو تعلق في رأسه فانوس، الحلوة ما إلها حظ،

الطيب بيتاكل حقو، خيراً تعمل شراً تلقى، الحب كذبة، الزواج مقبرة
(الحب، إلخ...)

كلها قناعات وأفكار بعيدة كل البعد عن حب الذات على المستوى
الفكري، لأنها قناعات مدمرة ومجحفة بحق ما تعيشه..
ولو كنت واعياً ومدركاً ومحباً لنفسك على المستوى الفكري، فلن
تقبلها.. ستنسفها حالاً وتستبدلها بكل ما هو جميل..
من يؤمن أن الحياة مشقة فهو على حق لأن حياته ستكون مشقة،
ومن يؤمن أن النساء خائنات فهو على حق لأنه سيلتقي بالخائنات، وإن
التقى بمن ليست خائنة سيصور له عقله الخيانة ويعيش مشاعرها تماماً
وسيقوم بردات فعل وسلوكيات وكأنه تعرض للخيانة وبالتالي ستفشل
العلاقة.. لذلك أقول لك انه على حق طالما آمن بالفكرة..

ومن يؤمن أنه قليل حظٍ ومنحوس فهو على حق لأن الفرص ولو
تراقصت أمامه لن يراها، لن يدرك أن له حقُّ بها، لن يقرب منها حتى..

٢. معتقدات خاطئة عن الحياة:

أذكر كان لدي زميلتين في مقاعد الدراسة الجامعية، إحدهن
تؤمن بعدل الحياة وأن من يسعى سوف يصل وبأن الخير قادم، وأما
الأخرى فترى أنا الحياة عبارة عن محسوبيات وأموال ومن لا يملك
هاتين الخاصيتين فسبقى مكانه للأبد..

أعلنت إحدى الجامعات العالمية عن توفير منح لاستكمال
الدراسات العليا، فتقدمت الأولى ولم تفكر الثانية بالتقدم للمنحة، بل
واستهزأت بزميلتها قائلةً (خيالك واسع يا عزيزتي)..

ما حصل أن من تقدمت للمنحة تم الموافقة عليها وفعلاً استكملت
دراساتها العليا في تلك الجامعة. ملاحظة: هذه الفتاة تقدمت لأكثر

من ١٠ جامعات ولم تحصل على قبول لكن من شدة ايمانها وثقتها،
وبسبب ما خزنه عقلها الباطن من معتقدات وصور بوصولها إلى جامعة
مشهورة منحها العزم والإصرار القدرة على استكمال التقديم وعدم
التراجع، وفعلاً كان استحقاقها أن تُكمل دراستها بأفضل الجامعات
العالمية..

قس على ذلك عشرات الاعتقادات الخاطئة التي قد تكون ضمن
منظومتك الفكرية، والتي قد تكون عرقلت أهدافك وأعمتك عن فرصك
ولست مدركاً لها..

٣. معتقدات خاطئة عن الآخرين:

غالباً ومعظم من يأتيني بقصد الاستشارة العاطفية او الاجتماعية
يستهل حديثه بأنه ورغم الطيبة التي يتمتع بها لا يلتقي إلا الأشخاص
الكاذبين والمخادعين والغشاشين..

ويختم حديثه قائلاً كل الرجال خونة، أو كل النساء سيئات او
خائنات..

غالباً ما يكون قد مر بتجربة أو أكثر، وبسببها عمم الحكم على
صنف كامل، أو على شكل كامل من العلاقات الاجتماعية..

كثيراً ما يوصم شعباً كاملاً وصمة واحدة، وهل هذا من المنطق
في شيء؟؟؟

الأمر لا يختلف كثيراً عن تبنيك معتقدات خاطئة عن الآخرين..
أحياناً نصف شخصاً بأنه شاذ بمجرد ارتدائه لونا معيناً؛ بمعنى
أننا برمجننا دماغنا أن يربط الصورة الذهنية للون لباس بحكم مباشر
على الشخص..

وأحياناً، تجد من يحكم على من يرسم نقشاً على جسده بأنه غير

مؤمن، أو يصفه بالبلطجي (صاحب مشاكل)؛ وهنا أيضاً الحالة ذاتها
فقد قام بربط الشكل بالأخلاق ربطاً لا يمت للمنطق بصلة..
حُكْمك على الآخرين هو حُكْمٌ على نفسك، وهو إشراكٌ بعمل الله..
فالله سبحانه وتعالى قال: **إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ.**

بِحُكْمك على الآخر، وتبنيك قناعات حوله تكون قد اشتركت مع الله
في الحكم، وهذا تجاوزٌ للقوانين الإلهية، ستأتي انعكاساته على حياتك
بنتائج سلبية تمنع عنك تدفق الوفرة والخيرات، وبذلك تكون قد عادت
نفسك على المستوى الفكري دون أن تشعر أو تنتبه لذلك..

وأما بالنسبة لمن يجد أن كل البشر كاذبون، أو كلهم خائنون أو غير
ذلك فدعني يا عزيزي أخبرك أمراً غايةً في الصدق والحقيقة: الكون
يحتوي على الوفرة من كل شيء، من الخير والشر، الحب والكره،
الغنى والفقر، الطيبة والخبث، الصدق والكذب

يحتوي على الأشخاص الصادقين الداعمين، كما يحتوي على
الخائنين الغدارين.. ولكن أين يكمن السر؟
السر يكمن داخلك، أنت الذي تختار..

فبدلاً من أن تحكم على الناس بأن جميعهم خونة، أو أن تتساءل
لماذا لا تلتقي إلا بالكاذبين؟

اسأل نفسك لماذا مع وجود الصادقين والكاذبين، أنت لم تختار من
محيطك إلا الكاذبين؟؟

ما هو دورهم، وما هو سبب تواجدهم في عالمك، ما الخبرة التي
عليك اكتسابها، أو ما المعتقد الذي عليك نسفه كي يختفوا من عالمك
ولا يتكرر وجودهم؟؟ وبالتالي يتحسن محيطك وترتقي اختياراتك..

المستوى الثالث لحب الذات

المستوى النفسي:

متى كانت آخر مرة تساءلت فيها عن مستوى الصحة النفسية الذي تعيشه؟؟ أظن أنك يومياً تهتم وتساءل نفسك وتتأكد من المستوى المالي وتقوم على تقييحه، أو من الممكن أيضاً أن تتدراك وضعاً جسدياً غير معافاً وتهتم وتساءل عن أساليب العناية بصحتك الجسدية..

لكن بالله عليك أخبرني متى لجأت لمختص؟ أو لشخصٍ واعٍ مقربٍ منك تسأله نصيحةً تحسن بها صحتك النفسية؟؟

لا تعتبر تساؤلي استنكاراً ولوماً، بل هو تذكيرٌ وإشارةٌ مقصودةٌ موجهةٌ إلى داخلك، إلى تلك النفس التي رافقتك وسترافقك في حلك وترحالك، التي لم تشتك منك يوماً رغم محاولتك تدميرها، أو بأضعف الاحتمالات إهمالها..

نعم حاولت تدميرها مراراً دون قصد، حاولت حرقها دون انتباه..

عاديت نفسك بدل ان تحبها.. أتعلم متى كان ذلك؟

في كل مرة وجهت اللوم لها عن خطأ ارتكبته أنت، في كل مرة عاقبتها بالحزن والانطواء والبكاء، في كل مرة تحدثت إليها بقساوة، وفي كل مرة تحدثت إليها بهوان وأشعرتها بذل..

كثيرٌ من يمارسون ذلك الظلم على أنفسهم دون انتباه، يفعلون ذلك يومياً دون أن يأبهوا بما يعود عليهم هذا السلوك من دمار وانكسار.. وثم يأتي أحدهم ليقولاً إنني خائر القوى، كم أشعر بالثعب، يبدو أنني مكتئب، لا أطيق العيش..

كل ذلك ولم يدرك ما راكمه من دمار وحطام يوماً بعد يوم، شهراً بعد شهر، وسنة تلو الأخرى..

في كل مرة تتحدث عن نفسك بالسوء تؤدي هذه النفس وتكسرهما،
عندما تقول كم انني غبي كم انني مغفل، كم أنني مهمل..
كل ذلك وأكثر يُعتبر من مدمرات الصحة النفسية، فتزيد أثقالتها
وأحمالها إلى أن تصل إلى حد تنطفئ فيه ولا نعود نرى انبعاث طاقاتها
الجميلة، فيحزن الكون لأجلها ويتجاوب معها مُرسلاً لها ما يشبه
انكسارها متمثلاً بواقع مأساوي تعيشه، وكأنما يقول لك، خذ هذا
استحقاقك أيها المهمل، لم تُقدر تلك النفس الجميلة التي منحها الله
لك..

دعني أخبرك أمراً يهون عليك هذه الرحلة ويخفف عن تلك النفس
كميات العتب واللوم الذي توجهه لها دوماً
لولا التجارب الفاشلة التي مرّ بها كل مبدع، وكل مفكر، وكل
مخترع خلال سنواته ما كان وصل الى هو عليه الآن...
تسأل نفسك دوماً بعد كل فشل: كيف لي أن أتجاوزه؟ كيف أطوي
تلك الصفحة المؤلمة؟ كم هو سهل الكلام، ولكن ما أصعب التطبيق..
فعلى سبيل المثالي إن كنت شخصاً يعيش وسط جو عائلي مشحون
وغير واع قد تتساءل قائلاً: كيف يمكننا التفاعل وتقبل عائلة تقوم
بتدميري بكثرة سلبياتها؟ أو كيف يمكن لي أن أسعى باتجاه حلمي ومن
حولني يجدونه محرّم علي لأنني أنثى؟
كيف، وكيف، وكيف؟ ثم تنتظرون مني ألا أقع ضحية أفكار
السوداوية..

دعني أخبرك كيف تحب نفسك على هذا المستوى
فعلياً: لا يوجد أحد فاشل، لكن يوجد أحد استسلم وآمن أنه فاشل،
وعاش ما آمن به...
ذلك لأنه فهم ان الفشل عكس النجاح، ولم يعلم أن الفشل جزء

من النجاح..

عند دخولك بُعد الوعي النفسي ستتعلم أن تكون رقيقاً وحنوناً على
ذاتك، ستدرك بعد كل تجربة قاسية أن هناك خبرة وتطويرٌ مُكتسب..
ستلغي من قاموسك كلمة فشلت وستتبنى نهجاً يقول إما أنجح،
وإما أن أكتسب الخبرات..

المستوى الرابع لحب الذات

المستوى الروحي:

الإيمان الصادق بروحك التي استمديتها من روح الخالق هي الوسيط الكيميائي الذي يحول الأحلام إلى حقيقة..

العيشة الروحانية غير الواعية تركز مفاهيمها على العبادات في معناها وشكلها السطحي، بمعنى أن الواحد من أولئك _ الذين يعيشون عيشة روحانية خاوية من المعنى _ جلّ ما يقومون به هو مناسك لا روح فيها، يلتزمون بصلاتهم وصيامهم لا يفوتون منها فائتة، يتهافتون ركضاً إلى الجوامع ولكن ما يحملونه في قلوبهم من غضبٍ وغيبةٍ ونميمة فيه من إبطال صلواتهم ما يكفي والله أعلم..

من لم يصل لتعمق روحي أثناء صلاته وصومه ما اتصل بالإله كما يجب، وما اتصل بنفسه وروحه كما يستحق.. ظلم نفسه دون أن يعلم لأنه حرمها متعةً ما ذاق مثلها إلا من عاشها...

نعمة اتصالك الروحي بالخالق، قشعريرة تصيب كل جوارحك، تنقلك لعالم من البهجة والقوة والتمكن والغبطة وتنعكس على واقعك ليصبح ذو نكهة جميلة مليئةً بالسلام والأمان حتى ولو كنت وسط شلالات من القذائف..

إن أقوى سبيل لتشكيل واقعنا وأماننا النفسي هو أن نحمل أنفسنا على الاتصال الروحي العميق، أن نتعلم عن قصدٍ كيفية الوصول إلى وعي عميق في هذا الجانب.

والفرق في النتائج التي يحصل عليها الناس تتأتى من الصحوة الروحية المختلفة التي وصلوا إليها.

انني أعتقد بأننا نحن من نقرر ما يؤول إليه مصيرنا أكثر من أي

شيء آخر، لا يمكنني أن أقنع بأن ظروف إنسان هي ما يحدد مستقبله
لأنني بذلك أقرب بأن الله غير عادل.. وحاشا أن أقرب بذلك، فالله هو
العدل وهو الحق وهو الرحمن الرحيم..

لقد سمعنا أنا وأنت قصص إنجازات لأشخاص يحملون من
الظروف ما يمكن تصويره وما لم يخطر على بال، ورغم ذلك فجرت
إنجازاتهم كل ما يسمى ظروف.. ولولا إيمانهم المطلق بقدرتهم لما
وصلوا لما هم عليه من نجاح وثروات وشهرة.. لقد أصبحوا أمثلة للقوة
اللامحدودة للروح البشرية.

«وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ
إِلَّا قَلِيلًا»

هذه الروح عندما يضيء نورها ستفيض مشاعرك بالسكينة،
والرضا، ويغمرك إحساس بالأمان والقوة الداخلية، ستكون منارة تلهمك
الصواب والقوة في أوقات الشدة والضعف، إن خفَّ نورها شعرت بالضيق،
وأصبحت هشاً متململاً، مهما حققت من إنجازات وثروات وحصلت على
شهرة، هذه الروح تغدق عليك بنعم كثيرة أهمها النفس المطمئنة، إنها
طاقة نورانية متوهجة إذا ما ذكيتها وأكرمتها سهلت عليك التواصل مع
الكون.

لعلك تتساءل الآن وكيف السبيل إلى العناية بهذا المستوى، كيف
يمكنني إكرامها وتقديم الحب لها؟؟

ابدأ الآن، هيا باشر في مسح العادات والعلاقات والمعتقدات
القديمة، التي برمجت عليها وأشعرتك بالضيق والارتباك والإحباط..
ألغي أفكاراً مجحفة بحق دينك أياً كانت، ألغي خوفك من الإله،
واستبدله بمحبتك له..

ألغي صلاتك خوفاً من النار، واستبدلها بطمع في مرضاة الله

والخوف من بُعدك عنه..

ألغى الخوف من النار بسبب زلّة تُبِت عنها، فربك رحيمٌ وليس
جلاداً..

أحبب نفسك على المستوى الروحي بأن تتوقف عن جلدها ليل
نهار، أحببها بأن تذكيها بأعمالك الإنسانية التي تبدأ من مكانك وتنتشر
لتعم أهل دارك، ومن ثم جيرتك، وهكذا أكثر وأكثر لتعم أرجاء الكون..
هل تعلم أنك في زمنٍ يمكن لإنسانيتك الوصول إلى قلوب أناسٍ
تفصلك عنهم مئات آلاف الكيلومترات عبر حكمة بسيطة قد تنشرها،
أو كلمات تحمل طاقة إيجابية وتفاؤلاً، أو دعوات تدعوها عبر شبكات
الانترنت..

أرأيت كم من السهل تذكية هذه الروح، وهكذا كلما أردت لها إشعاعاً
أكبر قدّم لها الحب أكثر..

بالعبادة والتأمل والتدبر تزيدها توجهاً وتواصلًا مع روح الكون،
بالمحبة تزيدها تألقاً وأما بالكراهية والتعصب والتنافسية المادية
تذبلها. أنت أملك الوحيد، أحب نفسك واستثمر فيها وقتاً وجهداً
واهتماً..

إنه الاستثمار الوحيد الذي لا يمكن لأى سلطة أو قوة مهما كانت
غاشمة أن تنتزعه منك...

استشعر ألمك وتحدث عنه، ابحث عن بعض الضوء في هذا النفق
الذي وضعتك تجربة ما به مؤقتاً، وقم بتفريغ مشاعرك لا تكبتها ولا
تتجاهلها بل أعطها حقها دون المبالغة والغرق بها، كن واعياً لما
تفعله ذلك أفضل من التظاهر بأن الوقت سوف يشفي ذلك الألم.. لا
تخجل من خذلان أحد لك فالأجدر به هو أن يكوناً خجلاً من نفسه،
رحب بالتجارب وقل لها إنني حملك يا أهلاً وسهلاً سأستنبط منك كل

فائدة أرسلها الرحمن لي..

اعتني بروحك عبر تقديم الحب لها وجعلها نبزاً للمحبة يهتدي
به كل من يشاء، أحب فنجانك، كأسك، سريرك، جسدك، وكل كل ما بك
وكل كل ما حولك.. كن كما الله محبة خالصة تُغدق على الكون أجمع..
عند وصولك إلى هذا الحب وقيامك بتلك العناية ستقترب من
اليقظة الروحية التي ستشعرك بزيادة في الحدس لديك، وتلتصق قدرات
لا علمك لك بها رغم وجودها الدفين داخلك فإنها ستطفو على السطح،
فتجد نفسك قادراً على استشعار الخداع والنوايا أو أي تلاعب يضمهره
الطرف الآخر، لن تكون قادراً على الانسجام مع من يخفي البغض حتى
لو لم تعلم به ذلك أن طاقتك الروحية لن تتوافق مع طاقته..
ستغدو أكثر تقبلاً للآخر، وأكثر تفهماً لاختلاف الناس في أفكارهم
وطرق حياتهم التي يتبعونها، لن تأبه بعد ذلك بإقناع أحد برأيك، او
بالفوز بالنقاش.. ستصبح رسولاً للخير تقدم الخير وتمضي دون انتظارٍ
للثناء والمدح..

المستوى الخامس لحب الذات

مستوى قيمي اجتماعي:

لا تستمد قيمتك من الآخر، ولا تستلهم قيمك من الموروث..
قيمتك من قيمة مصدرك وهو الإله الذي كرمك وفضلك عن سائر
المخلوقات، وأما قيمك فنقحها واجعل معلوماتك منتقاة، اختر من
القيم أفضلها وانبلها، واجعل روحك هي من يفتي لك ويتخذ القرار..
لا أنكر أننا جميعاً نسعد لسماعنا كلمات الإطراء، فهي الوقود الذي
يدفعنا للمضي قدماً، ولأثبت لك ذلك تعال معاً نلاحظ اهتمام أكبر
شخصيات وأشهرها بعدد مشاهدات ما يقدمونه، أو بعدد متابعيهم..
كذلك، تركيز اهم محطات الأخبار على أي كلمة ثناء قيلت بحق
رئيس او وزير أو حتى دولة، فلا ضير من الاستمتاع وشحن النفس بهذه
الكلمات ولكن أن تكون هي المصدر الأول الذي تستمد منه وقودك
وغذاءك وقيمته، هنا تكمن المشكلة..

وأما فيما يخص الإطار القيمي، لا أنكر ما للموروث من سلطة
جميلة ضابطة للمجتمعات فقيمة العطاء والحب والخير والصدق لا
جدل بها اليوم ولا غداً..

ولكن كم من الموروث الخاطئ المدمر الذي لا يمت للمنطق بصلة
قد تبنيناه وسرنا خلفه؟؟ على سبيل المثال قيمة الشرف الموروثة التي
تربط بين شرف الرجل وما تقوم به الأنثى... وهل هناك أفضل وأساء
من هكذا قيمة ورثت لنا؟

فكيف تعلق شرفك بشخص له حياته وتجربته الأرضية الخاصة
به؟؟ كيف يتعلق شرف رجل بامرأة لا سلطة له على أفكارها أفعالها
وروحها؟؟

وكي لا أبدو عداثيةً أكثر تعال وتعمّق معي فيما سأطرحه..
سأجاريك وأفترض أن شرف الرجل متعلق بالامراة.. في حال كانت هذه
الامراة كاذبة هل ستعتبره ناقص الشرف؟؟

إن كانت هذه الامراة تغتاب وتتم ستقول عنه قليل شرف؟؟
إن كانت هذه الامراة لا تصون الأمانة وترمي الفتنة بين الناس
هل سينتقص ذلك من شرفه وهل سيهاجمها قائلاً لقد وضعتي شرفي
على الأرض؟؟؟

لا.. لن يفعل ولن تفعل.. لن يتفوه أحدُ بأي كلمة تمس شرفه، قد
يقولون أنها كاذبة مخادعة سارقة، لكن لن يسمه أحدُ بكلمة تشير إلى
أنه قليل شرف، حتى لو كانت أخته أو والدته أو زوجته أو ابنته..
ولكن فلنكمل معاً.. إن أقامت هذه الامراة علاقة غير شرعية مع
رجل ماذا سيحدث؟؟؟

سينتقص ذلك من شرفه.. من شرف أخيها شرف أبيها شرف
ابنها..
يا لهذه المفارقة..

الكذب والخداع والغش والنميمة والفتنة التي تحدث عنها القرآن
الكريم بأنها أشد من القتل لم تظال الرجل، وإنما كانت تنتقص ممن
فعلت ذلك وهذا هو الصحيح..

ولكن لماذا عندما يتعلق الأمر بالعلاقة برجل آخر ينتقل الأمر
ليمس أي ذكر ذو قرابة وصلة بها؟؟

لماذا لم يطاله الأمر في كلا الحالتين؟؟
إليك بسؤالٍ آخر: عندما يخدع الرجل فتاة هل يقول عنه زملاؤه
أو أقرباؤه بأن شرفه قد تم المساس به؟؟؟؟

عندما يكذب ويسرق ويزني هل نسمع أحداً يقول أنه ناقص شرفٍ

يستوجب القصاص؟؟؟

أُيعقل أن شرفه ينقص بأخطاء محددة محصورة بالعلاقة غير الشرعية التي لم يقيم هو بها وإنما قام بها شخص آخر (أخت، أم، ابنة)، ولا ينقص هذا الشرف ولو كان يحمل هو نفسه جبلاً من الأخطاء؟؟؟ هذا ظلمٌ لك يا عزيزي الرجل، أن تتحمل أخطاء غيرك وتشعر بالعار لذنوب لم ترتكبه لا وقد تقدم على جريمة وأفعال لا يرضاه ربك ولا دينك ولا يغضره... أليس برأيك هذا ظلم لك وحملٌ ثقيلٌ على اكتفائك؟؟

﴿ كل نفس بما كسبت رهينة ﴾ هذا ما قاله ربك..

لكن مجتمعك يقول غير ذلك.. مجتمعك يطلب منك أن تتحمل وزر ما تكسبه انت وغيرك.. فبالله عليك أيهما الأحق بأن تصدقه وتتبعه؟؟

ربك جل جلاله، أم موروثٌ قديمٌ بانس؟؟؟

هذه إحدى الموروثات يا عزيزي التي أدعوك لنسفها لتعيش حباً لذاتك على المستوى القيمي.

أدعوك لأن تعلم أن قيمة الشرف تستمدها منك وحدك شرفك متعلق بك انت، بما تفعله وتقوله وتضمهره ولا علاقة لمن حولك بذلك، لا ترتبط قيمة الشرف بمن لا سلطة لك على روحه أو فكره. يقول تعالى في كتابه الكريم: ﴿يا أيها الذين آمنوا عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا اهتديتم إلى الله مرجعكم جميعاً فينبئكم بما كنتم تعملون﴾ لذلك انتقي بذار القيم التي تنثرها في حديقة وعيك لأنها ستتمو وتتغير وتصبح كما الأشجار لها فروعٌ وثمار..

وأما قيمة الأمانة كم هي جميلة وكم نشكر مورثنا الذي قدمها لنا منذ لحظاتنا الأولى، ولكنها غالباً ما وصلت إلينا بمفهومها السطحي

دون أي فهم عميق..

فالأمانة بالمفهوم العام الذي نعرفه هو أن تصون أموال الآخر وتؤديها إليه كاملة، وفي أعظم حالاتها أن تصون أسرار الآخر عندما يأتئك ويخبرك بموضوع ما، ولكن ماذا بشأن أن تدخل بيت أحدهم وفي مجلس آخر تتحدث عن نظافة هذا البيت أو ترتيبه أو نواقصه؟؟ ألم تخن أمانة أئئك عليها؟ هل صنت بذلك حرمة البيت؟ هل تعلم أن للبيت حرمة كما حرمة المرأة لا يجوز الحديث عن عيوبه بمجرد أن أئئك أحدهم واستقبلك به؟؟

فلننتقل لموروث آخر ورثناه دون قصد، ربما تبرمجنا عليه ربما اعتدناه ربما لم يخطر ببالنا أن ن فكر به..

ربما هو ليس موروث ولكنه عداوة للذات على المستوى القيمي الاجتماعي إنه الحكم

رثته من محيطنا فنسمع أحدهم يقول عن ذاك بأنه غبي لا يعرف كيف يقود سيارته جيداً، ونسمع آخر يقول عن أحدهم بأنه لا يملك ذوقاً في لباسه، ويمتد ويتوسع الأمر ليصل إلى اتهام أحدهم والحكم عليه بالضيق، والحكم على الآخر بالشدوذ، وذاك بالإلحاد، وهكذا تتسع دائرة الأحكام شيئاً فشيئاً لتشمل أقسى الأحكام دون شعورنا بأي ذنب ارتكبناه ودون إدراك منا لهول الخطيئة التي أثقلنا بها أنفسنا، ودون معرفة بمدى الضرر الذي تسببنا به لواقعنا..

فكما ذكرت سابقاً وأحب أن أعيدها وأكررها لما لها من أهمية في تشكيل وقعك: حكمك على الآخر هو كره لذاتك على المستوى القيمي والاجتماعي، والنفسي، والروحي، وحتى الديني..

الله جل جلاله أخبرنا في كتابه ﴿إن الحكم إلا لله﴾، وأنت بحكمك على الآخر تتدخل بصلاحيه ليست لك قط..

