



من أنت؟

تأليف:
حمد المتعاني

من أنت؟

ردمك :

978-603-04-1424-6

ISBN:

978-603-04-1424-6

رقم الأيداع:

1443/9797

تأليف : حمد حمدان المتعاني



**أنت على متن قاربك الخاص تعلم جيداً أن
المياه لم تكن دوماً هادئة.**

المقدمة

يولد الإنسان جاهلاً بكل شيء ، ثم تصنعه حاجته
للتعلم والتجربة والانسجام في المرتبة الأولى والكثير من
الاعتبارات الحياتية والعوامل الوراثية في المرتبة الثانية.
وفي زمن تتطور فيه العلوم والمعارف بمعدل ووتيرة
سريعة جداً، لا بد لنا من مواكبة ما يجري والتماشي
والتأقلم مع كل المستجدات كما يسميها الكثير من
المفكرين (ولادة النفس من جديد إن لزم الأمر) وهذا
لا يتم إلا بالتعلم الدائم وتطوير الذات ، واذا ما فشل
الإنسان في إدراك تلك الحقيقة، فسرعان ما سيتخلف عن
الركب ويصبح تائهاً في هذا العالم فاقداً لمعظم أسباب
النجاح.

ولعل الآلة التي تحملها بين كتفيك منذ عشرات السنين قد أنهكت وتصدعت وحن وقت ترميمها وتحديثها بطريقة صحيحة وممتعة ، فالعمل على تطوير آلية العقل ليس كاستبدال قبعة وإنما هو أشبه باستبدال الرأس برأس جديد أكثر فاعلية.

وفي هذا الكتاب حرصت على أن يفهمه متوسط الثقافة فقلت بتبسيط وتوضيح عدد كبير من استراتيجيات تطوير الذات ليسهل بذلك تداولها ومن ثم تطبيقها. فتكون هي الطريقة المثلى لمساعدة الأفراد على مواجهة التحديات وتشخيص مشكلاتهم وتحصيل التوازن بين ما لديهم من مؤهلات وما يردون من أهداف إضافة إلى أنني قدمت العديد من الطرق لاستخدام تلك الاستراتيجيات ضمن مجريات الحياة.

أدعوك تكرماً أيها القارئ عبر هذا الكتاب لبدأ إعادة ضبط الأمور في حياتك وأعدك بأن الألم الذي يعتريك الآن سوف يتوقف في إحدى الصفحات ، وسيبدأ الإدراك

بأنه من المؤسف حقاً أن تعيش حياتك وأنت تحمل
سلاحاً فارغ الذخيرة ثم تخرج من الحياة بنفس العقلية
التي دخلت بها.

ولا أخفيك بأنك ستكون وحدك في هذه الرحلة،
وستفقد الأمل أحياناً، وتتعثر وتسقط ولن تنجيك إلا
يدك، لكنك سوف تحصد ثماراً تنسيك ما مررت به
ولعل الأمر يستحق العناء.

فإذا كنت تجد في نفسك حاجة ملحة لبدأ التغيير توازي
حماسي واجتهادي في طرح هذا الكتاب فتفضل مفتاح
الدخول، وإن كان في هذا الكتاب من خير ينتفع به
فأسأل الله أن يشيعه بين الناس وإن كان في غير ذلك فقد
علم سبحانه كل حيلتي وقد علمت بعض العفو الذي
عنده.

حمد المتعاني

أهمية الكتاب:

ما الذي يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب؟
وُضع هذا الكتاب ليعرض لك طرق وأساليب تمكنك من صنع الفرق في حياتك الشخصية، ويعطيك البراهين على أنك لست بحاجة لتهمز قَط! بل بوسعك أن تحصل على عقل سليم وجسم صحيح وتتمتع بالقوة التي لا تنضب..

وهذه الوعود التي قد تبدو مبالغاً فيها، مبنية على مشاهدات حقيقية من واقع المواقف وخبرات البشر.

والحقيقة أن الكثيرين يسلمون للفشل مع مشكلات الحياة اليومية، ويقضون أيامهم كادحين ليخيم عليهم شعور البغضاء نحو كل ما تضعه الحياة في طريقهم من عقبات، ناسين تماماً أن تقوية الروح وتقويم سبل التفكير هما اللذان يتحكمان في هذه العقبات ويحددان مصيرها.

ومن المؤسف أن يستسلم الفرد للهزيمة أمام مثل هذه المواقف ويفسح المجال لتراكم معضلات الحياة فوق بعضها مع أنه في غنى عن ذلك كله. وليس القصد من الكتاب فلسفياً بحثاً بحيث يتبادر لذهن القارئ بأنني أحقر مشقات الحياة اليومية ولا أعطي لها اعتباراً بل إنني أؤمن يقيناً بأن ظروفنا المعاكسة لرغباتنا ماضية فينا كالروح المتدفقة في الجسد، ولكن

القصد هو عدم السماح لها بأن تسود وتملك عقلك حتى تأخذ المكانة الأكبر في حياتك وتؤثر على نمط تفكيرك..

ومن الجيد أن يوفر لك هذا الكتاب العون المباشر لإلقاء كل ما يضرك بعيداً عن عقلك ، ويسعى لتحسين حياتك الشخصية ويعينك للحصول على حياة مرضية تستحقها ، ويضع بين يديك الطرق المجربة ومضمونة النتائج التي إذا طبقتها الفرد كانت كما لو أنه يبني لنفسه الحياة التي يتوق لها.

وتلك الطرق والأساليب منطقية وسهلة ومفهومة ، حتى يستطيع القارئ تنويع شعوره بالحاجة وتمكينه من الوصول إلى ما يريد ويلامس الفرق.

تعرف على نفسك

هل سبق وقمت بكتابة اسمك في محرك البحث google لترى هل يعرف الموقع من أنت؟

كان حرياً بك أن تسأل نفسك أولاً من أنت؟

وقد يكون هذا السؤال هو الأكثر أهمية في هذا الكتاب على الإطلاق وبإمكانك كتابة إجابتك على ورقة والرجوع إليها بعد مرور وقت قصير وتحسس أماكن التطور في ذاتك.

لأنك حين تعرف نفسك وقناعاتك جيداً تستطيع أن تأخذ قرارات ذكية تحت أي ضغط.

حيث أن تحديد هويتك ومعرفة ما لديك يزيد ثقتك بنفسك

ذلك أن الكثير منا رغم تقدم عمره وطول تجربته لا يزال لم يحدد ماذا يريد؟ ناهيك عن السؤال الأهم: من أنت؟!.

يفشل الكثيرون في تحقيق ما يرغبون به لأنهم لا يعرفون حقيقة أنفسهم ورغباتهم، فأنت حينما تعرف «من أنت» فكأنما حددت موقعك الدقيق على الخارطة، وتستطيع بعد ذلك تحديد الهدف الأول على الأقل، وعندما لا تعرف نفسك تفقد هدفك وعندما تفقد الهدف من الممكن أن تقع في

جميع المصائب دفعة واحدة.

في سياق هذا الفصل من الكتاب سوف تتعرف إلى نفسك بطريقة مختلفة. لذلك مبدئياً وقبل الشروع بأي شيء، تأكد من أنك اليوم في حالة سلام وهدوء فإذا لم يتحقق لك ذلك فيمكنك إعادة المحاولة في وقت لاحق. والآن خذ نفساً عميقاً واحك لنفسك قصة حياتك دفعة واحدة بما لا يقل عن نصف ساعة أو كتابة على بعض الأوراق، سجل الأحداث التي شكلت شخصيتك وأثرت في تكوينك بمصادقية وحيادية لا تستثني ما هو معيب أو مضحك، ففي حياة كل منا توجد عشرات وحماقات، اسردها بدون تهويل أو تقليل، فالمقصود من هذا ليس النذب والتباكي بل معرفة نفسك وتوضيح ما يمكنك فعله في الأيام القادمة تجاه نفسك.

والآن قم بمسح الأحكام المسبقة والمتوارثة من تلك القصة مثل:

- لوم والديك فيما حصل (فكرهم و ولائهم، خضوعهم أو تسلطهم، ظرفهم المادي، اعتقاداتهم ومستواهم الثقافي).
- كل ما قيل لك عن شكلك.
- تصنيفك من قبل المجتمع والبيئة المحيطة (فالمجتمع لا يتبنى الغرباء وينبذ الفقراء ويمجد الجمال).

ثم امسح كل اعتقاد بأن للحظ يد بما حصل لك..

فأنت الآن تقوم بتشخيص علمي لذاتك و لا مكان للتكهنات وإنما يقوم الأمر على الحقائق.

فالكثير يخلقون ما يسمونه حظهم السيء، ويؤمنون أن لهم قدراً محتوماً من المعاناة والفقر والفشل وعقلهم الباطن يلتقط تلك الذبذبات التي يحصل عليها دائماً ثم يصدقها.

القي نظرة أخيرة على أخطاء الماضي وامسحها دون تردد..
لأنها لا تزيدك إلا تحقيراً وجلداً لذاتك.

اجمع ما تبقى من قصتك لتجد أنك أمام شخص بسيط أساء
الظن بنفسه لديه سجل طويل من المحاولات الجيدة ورغبة في
التطوير(بدليل أنك تقرأ هذا النوع من الكتب).

الآن اطرح بعض الأسئلة الصعبة وبعيدة المدى على نفسك وسجل إجاباتك،
وهذه العلاجات والأسئلة قد تم وضعها من قبل منظمات متخصصة
بإعادة التأهيل وتقويم سلوك الأفراد، ويتم إنفاق الآلاف للخضوع لمثل
هذه اللقاءات والحوارات العلاجية :

◀ إن كنت أمتلك الكثير من المال لدرجة لا تجعلني في حاجة
لكسب رزقي، ما الذي سأريد فعله في حياتي؟ ولماذا؟
هناك من قام باختيار المرح واللهو طيلة الوقت وهناك من دفعه
الحماس لتخيل بعض المشاريع الخيرية والمساعدات الإنسانية.
تجد أيضاً من توقع أن توفر المال لديه لن يغير أي تفصيل في حياته حيث
أنه يعمل جاً بالعمل وربما تختار أنت قضاء وقتك في الرسم أو الكتابة
والزراعة، أو حتى اكتشاف جزيرة جديدة في مكان ما على هذه الخارطة. لا
تجزم خيالك.

◀ كيف أصف الشخص الذي أود أن أكونه في ثلاث كلمات فقط؟

جريء

متفتح الذهن

كيف تحصل على قوة دائمة؟

سُئِلَ حكيم: كيف يردّ الإنسان على عدوه؟ فقال: بإصلاح نفسه.

هل جربت شقلبة الأمور؟

أن تعيش السيادة بدل الخضوع؟

أن تشعر بأنك عظيم النفع؟

العائق الذي يحول دون ذلك قد يكون بسبب عنف عاطفي حدث لنا في الطفولة أو نتيجة ظروف معينة لم يكن لنا يد في حدوثها، أو وقعنا بها وأخطاء ارتكبتها ضد أنفسنا أو جميع ما سبق، كل ذلك هو عائق ينهض من الماضي ويستقر في مقدمة غرفة التحكم لديك ويضفي أثره على شخصيتك ويعطيك ذلك الشعور بالعجز عن إتمام الأمور

فقد يكون أخوك الأصغر منك تلميذاً نابغاً لظالما حصل على أعلى الدرجات، ولم تحصل أنت إلا على الدرجات المتوسطة «ولم تطمع بأكثر من ذلك» فثبت لديك أنك لن تستطيع أن تشق طريقك في الحياة مثله، وتأمل في أنه قد فاتك الكثير.. متجاهلاً تماماً أن كثيرين ممن فشلوا في تحصيل الدرجات داخل المدارس كان لهم النصيب في تحصيل الكثير خارجها وأن الدرجات الحقيقية تأتي في اختبارات الحياة العملية.

وأن أفضل طريقة للتعافي من هذا الشك العميق بقدره الذات هو أن تملأ عقلك بالإيمان لدرجة الفيضان ، ليكون بمثابة قوة دائمة، وعليك معرفة أن الإيمان مهارة كجميع المهارات تحتاج الى دراستها وتطويرها وزيادتها والاستكثار منها، وقد تحتاج إلى أن تتشعب جذور ذلك الإيمان فيك حتى يجد طريقه إلى عقلك ،وفي هذا السياق أود أن أنوه الى بعض (التحديات) وهي مراحل يمكنك تطبيقها واعتبارها كجلسات علاجية للتغلب على ذلك الشعور بالضيق مهما كان عميقاً ودفيناً وفي نفس الوقت تعينك على تنمية إيمانك.

التحدي الأول:

استبشر بالخير فيما يحدث حولك.

فالنفس البشرية تميل إلى من يقدم الاهتمام لها فماذا لو تأملت فيما حولك من عناية إلهية اختصك بها الله في كل وقت ودون غيرك، ومن أمثلة ذلك الاستبشار أن تفرح برؤية الهلال ورؤية الطفل حديث الولادة ونزول الغيث وتيسير الدعاء بالخير، ففي مسند الإمام أحمد وغيره عن أبي هريرة قال: كان رسول الله صل الله عليه وسلم يحب الفأل الحسن، ويكره الطيرة. «والطيرة تعني الشاؤم».

وعلى الإنسان دائماً أن يتوقع الخير والتوفيق في أموره، وأن يلزم التفاؤل، فهذا باب من أبواب التوكل على الله سبحانه وإحسان الظن به، كما أن الشاؤم من أخلاق الجاهلية، وفيه ما فيه من إساءة الظن بالله جل وعلا..

من يتفائل بالخير يجده والعكس صحيح ، إضافة إلى أن من يعتاد التشاؤم والشر قد يتلى به جزاءً وفاقاً، ليدوق وبال إساءة الظن بالرحمن الرحيم الحكيم الخبير جل وعلا.

وقال رسول الله صل الله عليه وسلم: «الطيرة شرك، الطيرة شرك، الطيرة شرك» (أخرجه أبو داود والترمذي وابن ماجه) مكرراً إياها ثلاث مرات للتأكيد. فالله يضع الفرص أمام الجميع، فيبصرها المتفائل، أما المتشائم فيحجبها عنه تشاؤمه.

ضع ورقة أو ملاحظة على زجاج السيارة أو على مكتبك أو خلفية الهاتف تحمل إحدى العبارات المبشرة بالخير. اليك عشرة امثلة لذلك:

١. سوف ابدأ في تحقيق هدي متوكلاً على الله وأنا على يقين بأن الله لن يخذلني في تحقيقه.
٢. الحياة مليئة بالأشياء الجميلة التي خلقت من أجلي أنا.
٣. إن كلمة «ولكن» ليست موجودة في قاموسي.
٤. من المستحيل أن أ فشل.
٥. النجاح يجذب النجاح.
٦. أنا مصمّم على بلوغ الهدف، فإمّا أن أنجح... وإمّا أن أنجح.
٧. ما لم تبدأه اليوم لن يكتمل في الغد.
٨. في كل يوم من حياتي فرصة قد لا تتكرّر.
٩. العمل الشاق لا يذهب أبداً بدون مكافأة.
١٠. أنا أسير ببطء، لكنني أبداً لا أسير الى الخلف.

التحدي الثاني:

أطلق سراح قدراتك الفعلية.

إننا نبني مشاعرنا وتحركاتنا على مبدأ الأمان أو الخطر فتكون أفكارنا بذلك منحصرة في توقع أحداث سيئة قد تلحق بنا في حال الابتعاد عن المألوف وذلك هو الشعور بالخطر ، الذي يقتل المبادرة والمغامرة ويخلق داخل النفس قناعة انهزامية غريبة تغلق جميع الاتجاهات الخلاقة..

ففي كل مكان نرى أشخاصاً يشعرون بالخوف في دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ويعانون شعوراً عميقاً من عدم الاستقرار ، أي أنهم في أعماق أنفسهم لا يثقون في قدرتهم على إمساك الفرص ويرادهم دائماً شعور رديء بأن شيئاً ما سيحدث في النهاية ويقلب الطاولة عكس توقعاتهم ، لذلك فهم يكتفون بشيء أقل بكثير مما هم أهل له.

أنت الآن تقرأ هذه الكلمات بشيء من التمني والرجاء لازلت لا تثق بيدي وبمصداقية رغبتني في المساعدة ، أنا أعلم بأن صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة العوائق جعلتك تقطع الحياة زاحفاً على يديك وركبتك مهزوم الأرجل ، مكبل القدرات ، لكن كل ذلك هو (الوهن) مجرد شعور لا يحمل حقائق ، مجرد أصفاد غير مرئية تقيدك ، حاول ولو مرة أن تعيد تقييم نفسك وما لديك من إمكانيات فإذا قمت بذلك بالطريقة الصحيحة فإنك ستكتشف أنك لست مهزوماً للدرجة التي كنت تظنها.

خذ قصاصة من الورق وسجل عليها ما تبقى بداخلك من أشياء قيمة:

(صديق قديم، أبناء مدهشون، زوجة رائعة، ضمير مستريح، صحة جيدة، سيرة طيبة، نسب مشرف، انتماء ديني، رصيد ثقافي، رصيد تربوي، تعيش في أرض الفرص الطيبة) وغيرها الكثير من صفات تعرفها أنت،

لو أضفت إلى تلك العناصر بعض الثقة أو حررت بعض القدرة التي في داخلك وسمحت لها بالتدفق لأدهشتك قدرتك على التغلب والتصدي لكل الصعاب.

التحدي الثالث:

اشعر وتيقن بأن الله موجود معك ويساندك..

وربما تكون هذه هي أبسط التعاليم الدينية، أن تشعر بأن الله القدير هو رفيقك الذي يقف بجانبك ويعينك إلى آخر الشوط، ولا يوجد طريقة تعمل على تقوية ثقة بنفسك مثل هذا الإيمان البسيط، حينما تمارسه بالطريقة الصحيحة.. ردد في نفسك «الله معي ، الله في عوني ، الله مرشدي .» اصرف بضع دقائق كل يوم متصوفاً معونة الله لك ثم انصرف إلى عملك وليكن هذا الفكر يلازمك كحقيقة ثابتة

أكد لنفسك هذا الأمر ليتحقق عملياً في مسار حياتك..

أنا وأنت وكل شخص نفكر بالعوامل التي تعمل ضدنا ،

خذ ورقة واقسمها الى قسمين واكتب في احدهم قائمة بالعوامل التي تضادك لا تستثني أحداً ، سجل كل ما كان وكل ما هو ضدك الآن ثم سجل في القسم الآخر من الورقة "الله معي" ...

ثم ابتعد قليلاً واللق نظرة إلى تلك الورقة فإن كنت لاتزال تشعر بالهزيمة فقد استوحيت المشورة من مخاوفك مرة أخرى..

- اليك حيلة ثانية، تحلى بالشجاعة والثقة وأنت تقرأ هذه العبارات واختر واحدة وضع خطأ أحمر حولها واحفظها عن ظهر قلب..
١. إن كان الله معنا فمن علينا. (توقف عن القراءة ورددتها فعلياً)... آمن بأنك الآن تحصل على القوة من لدنه.
 ٢. الحديث مع الله يجعلني أقوى.
 ٣. (وليغلبنَّ لطفه خوفاً) علي بن أبي طالب.
 ٤. اللهم ارفع عني حمل التفكير والترتيب ودبر لي أمري أفضل مما أتمنى.
 ٥. ﴿يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾ {سورة لقمان، الآية: ١٦}
 ٦. فكم من صدر ضاق ثم برحمة الله اتسع.
 ٧. سيمر كل أمر.
 ٨. كل أمرنا بين كاف ونون.
 ٩. ﴿ما يفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها﴾ {سورة فاطر، الآية: ٢}
 ١٠. ما فتحت مغاليق الأمور بمثل قول: (لا حول ولا قوة الا بالله).

التحدي الرابع:

أفرغ عقلك.

ضع لافتة على باب عقلك تقول (مغلق للصيانة)

اخرج تلك الأفكار التي عاشت في عقلك زمناً طويلاً، فلم يعد مرحباً بها بعد اليوم، اشغل نفسك بالتفكير في مجموعة منتقاة من الأفكار المليئة بالسلام، استحضر أجمل الصور وحرك عناصر الطبيعة في ذهنك مثل انعكاس ضوء القمر على صفحات المياه فإن مثل هذه الصور تعمل كدواء شاف، لذلك افسح المجال لمرورها في عقلك عدة مرات.

ربما تجدها أساليب قديمة لتفريغ العقل لكنها تحمل نتائج مضمونة.
ردد بصوت مسموع بعض عبارات السلام والاستقرار وستجد أن عقلك
يتجاوب معها مثل أن تردد كلمة «الاطمئنان» وهي من أجمل كلمات اللغة
العربية..

وكلمة «الهدوء» و «الصفاء» وستكون النتائج أفضل لو رتلت بعض الآيات
بصوت جهور ومثل هذه التمارين تعين على إيجاد حالة من السكينة.
وكلمات كتاب الله عز وجل على وجه الخصوص لها قيمة علاجية رهيبية ،
إذا استسلمت لها واعطيته الفرصة لتذوب في قلبك.
وتعود أن تحفظ بعض الآيات وتردها في عقلك ، أو تكتبها وتحفظها في
هاتفك أو في كل مكان تصله بصيرتك.

ولا تشعر بالخجل من القيام بذلك ولا تتردد باقتراح مثل هذه الصفات
أمام الآخرين فقد جربت ذلك ونجح معي وأعتقد أنه سيساعدك أنت
فلماذا لا تجربه ؟

بعد الحصول على ذلك الاستقرار ستكون جاهزاً لعملية:

(استئصال الفأرة من الدماغ البشرية).

قد تكون التعاسة ناجمة عن خلل فكرة معينة تراكمت فوقها الأفكار عبر
الزمن مثل فكرة (أنا لست سعيداً الآن لأنني لم أكن سعيداً في طفولتي وبما
أنني لا أستطيع تغيير طفولتي فلن أكون سعيداً أبداً) فهذا خلل فكرة
تراكبت فوقها الكثير من الأفكار وفي الواقع تسببت في شقاء الكثيرين
(تلك هي الفأرة!).

ومن الجدير بالتجربة أن تسترق النظر الى تلك الأفكار المحفوظة لديك
وتعيد صياغة احداها.
وتذكر ان الوقائع أو الذكريات المعيقة التي تحول بين المرء وتقدمه وسعادته
من الممكن أن تمحى وتنفى.

التحدي الخامس:

واجه ذاتك بكل شيء..

إننا نخشى من أن نضع أصابعنا على مواطن القصور والتقصير حتى لا
نشعر بأننا مدانون..
وربما يكون من السهل أن تخفي الحقيقة عن الآخرين ، لكنك دوناً عن
سواك على دراية بما تفكر فيه وما تشعر به ..
أنت الوحيد الذي بحوزته الحقيقة كاملة عن ما يدور حولك وما تراه
وما تسمعه وما تذوقه وما تحس به من ألم في الرقبة مثلاً وما تشعر به
من وحدة وسجلات التخيل وأنشطة الخيال والذاكرة والحزن وكل ذلك
يسمى (البصيرة الشخصية).

وجميعها شديدة الأهمية وتستطيع من خلالها تحديد نقاط الضعف والقوة
لديك فالخيال مثلاً هو قدرة الإنسان على خلق عوالم كاملة جديدة في
رأسه ، ومن الممكن أن تشكل هذه القدرة أهمية في حل المشكلات والإبداع
في المشاريع الحرة وكتابة الأعمال الفنية وزيادة الوعي بواسطة التدريب على
تخييل التفاعل وردود الأفعال قبل الأحداث المهمة ، وجميع الأحاسيس
الخاصة بك والسلوكيات التي تقوم بها مثل أنك حينما تشعر بالحماس
تقترب من الناس وحينما تشعر بالاكئاب تجلس منفرداً ، وحينما تشعر

بالتوتر تتحرك بعصبية وغيرها من المشاعر التي تعرف عنك وتعطي ذاتك الشكل النهائي الذي تراه أنت دون غيرك.

أي أنك الغلاف الخارجي لشخص يعيش في داخلك ويمتلك طاقة جبارة عليك أن تبذل مجهوداً لاكتشافها وتحفيزها وإخراجها بشكل دائم..

عن طريق إنشاء حواراتك الداخلية واستماعك إلى صوتك الداخلي عدة مرات خلال اليوم ومراجعة الأخطاء وترديد عبارات التشجيع والثناء حتى لو اضطررت لأن تربت على كتفك الأيسر بيدك اليمنى بعد يوم شاق..

فمنذ الصرخة الأولى عند قدومك إلى هذا العالم وأنت تبني ذاتك وتجمع قطع الأحجية واحدة تلو الأخرى ومن حقك على نفسك أن تجلس جلسة مصارحة وتنفذ رغبتك العقلية في الإجابة على كل التساؤلات لترتاح وتتعترف بجملة التناقضات وتحدد الممكن واللاممكن..

التحدي السادس:

انتقي مفرداتك..

لا يوجد منا شخص لا يتفوه بعبارات رديئة في بعض المواقف فمثلاً أنت تحتقر الاستعمار وتسخر منه ، وربما تجلس لتشاهد إحدى المباريات وتتطير من فمك الشتائم ، لكن كقاعدة عامة للحصول على قوة دائمة حاول أن تملأ أحاديثك الشخصية والجماعية بالتعبيرات الايجابية السعيدة.

فالكلمات التي نتفوه بها لها تأثير مباشر على أفكارنا ، وهي وسيلة للتعبير عن الآراء ، فإذا جعلنا الأحاديث العابرة مضبوطة نوعاً ما فستكون النتيجة أفكار سليمة وبالتالي عقل مليء بالسلام.

وتقول العرب في أمثالها: «مقتل الرجل بين فكيه» أي أن الإنسان إذا أطلق لسانه في كل أمرٍ دون انضباطٍ أو تقييدٍ قتله وأوقعه بالمهالك كالكذب والنميمة وإصابة الأعراض وفقدان القدر بين الناس ، ويقول النبي صل الله عليه وسلم: (وهل يكُفُّ النَّاسَ على مَنَاحِرِهِم في جَهَنَّمَ إِلَّا حَصَائِدُ السِّتِّهِم؟) (أخرجه الترمذي والنسائي وابن ماجه) لذلك حث الإسلام على حفظ اللسان من الوقوع في المحرّمات، أو التكلّم فيما لا يخصُّ الإنسان، أو بما ليس فيه فائدة.

وقد أرشدنا النبي صل الله عليه وسلم إلى أنه من أعظم سبل النّجاة في الدُّنيا والآخرة حفظ اللسان.

وهناك طريقة أكثر فاعلية من تهذيب الكلمات من وجهة نظر علماء النفس وهي ممارسة الصمت عن الكلام والتفكير يومياً، جرب أن تذهب إلى أهدأ مكان متوفر وتجلس أو تستلقي فيه لمدة ربع ساعة وتتفنن بالصمت، ولا يعني ذلك أنك تحتاج إلى شرفة مطلة على إحدى عجائب الدنيا بل يمكنك الحصول على نفس النتائج عند جلوسك على كرسي مهترئ والنظر إلى السماء،(وقد استوحيت هذه المقولة من كتاب للمؤلف فهد العودة "ما معني أن تكون وحيداً" حيث خصص ما يقارب نصف الكتاب لتوضيح أهمية الصمت لتحقيق السكون وأهمية العمل لتحقيق النجاح).

خلال أوقات صمتك لا تتكلم إلى أحد ولا تكتب ولا تقرأ وليكن تفكيرك قليلاً قدر المستطاع لترتقي إلى مرحلة السكون والحيادية الملكية، رغم أن ذلك لن يكون سهلاً في بادئ الأمر، وربما يكون مؤلماً للمرة الأولى فقد اعتاد رأسك على الفوضى والعشوائية وسوف يحاول مراراً ذلك الأمر المهم وذلك الشخص العزيز اقتحام صمتك بثورة من الأفكار.

لكنك مع الممارسة ستتخطى كل عائق وتستمتع بدقائق سلام رائعة، يمكنك تطبيق ذلك قبل الشروع بإجراء مقابلة عمل أو مناقشة قضية مهمة أو قبل البدء بتجربة جديدة تحتاج إلى قدر عالي من التركيز لذلك طلبت منك في الجزء الأول من الكتاب أن تكون بحالة سلام قبل البدء بقراءته.

ومن الجميل أن تنتج أنت السلام والسكون في حين أن كل ما حولك ينتج الضوضاء والصخب تحت تأثير الحياة العصرية وتذكر بأن العقل كالإبن البار يستجيب للتعليم ويجب النظام.

بعد انقضاء تلك الدقائق باشر عملك واحرص على تطهير لسانك قدر المستطاع وبكافة الطرق الممكنة وفي سياق ذلك لا بد من ذكر استراتيجية الصديق أبو بكر رضي الله عنه فقد كان يضع حصاة في فمه تحت لسانه، فإذا أراد أن يتكلم يمسكها بيده ثم يتكلم، وقد قال في ذلك أنا أضع حصاة في فمي من أجل أن يثقل لساني، فإذا أردت أن أتكلم أخرج الحصاة فأكون قد فكرت في الكلمة هل هي صحيحة أم هي خطأ؟
فإن كانت صحيحة قلتها، وإن كانت خطأ لا أقولها.



وعند إمساكك للسانك لا يعني أنني أدفعك لتكون شخصاً ضعيفاً ومستباحاً ولا أقصد بذلك أنني أترك حقي عادة في متناول السفهاء، بل إن آلاف الردود والأفعال التي سوف أقوم بسردها في موضع آخر من الكتاب قد تكون أقوى بآلاف المرات من الشتائم، عند إيمانك بأنك كائن قد صنع في أحسن تقويم تمتلك مجرة من ردود الأفعال وتستطيع إيصال رأيك بنظرة واحدة، إضافة إلى أن اللغة العربية وتنوع اللهجات المتفرعة منها تتيح لك الكثير من الخيارات للرد ولو لاحظت أن كلمة حاضر تعني (اخرس) في بعض الحوارات العربية.

التحدي السابع:

رفه عن نفسك وأوجد لها هواية.

وعندما تقول ليس لدي أي هواية لا يعني ذلك قصوراً جسدياً أو عقلياً يجبرك على العيش محدود القدرات، بل إنك تحتاج إلى إعادة النظر بروتين حياتك اليومي والبحث عن ما يناسب شخصيتك. جرب ذلك ابتداءً من اليوم، وربما تجد أكثر من واحدة.

هناك تعريف للهوايات، يقال بأنها ممارسة فعل معين تجبه النفس ومحاولة إتقانه والتفنن فيه، والمفترض أن تقدم على ممارسة الهواية برغبة عفوية وذاتية، وقد تكون إما عادة فطرية أو مكتسبة، ولكل شخص قدرة فوق العادية على إنجاز شيء ما قطعاً، فإن كنت لاتزال تظن أنك لا تمتلك هذه القدرة فيمكنك تكوينها من الصفر، وممارسة الهوايات الشخصية بشكل منتظم، يمكنك من قضاء وقت الفراغ في أمر مفيد، يعود بنفع كبير

عليك، وهذا يمنعك من السير في طرق أخرى خاطئة، تصيبك بضرر كبير في النهاية، ولكي أثبت لك فعلاً أنني أتحرى لك المساعدة عبر هذا الكتاب تعال نبحث معاً عن هواية

تجول في شوارع المدينة بحثاً عن هواية

تأمل فيما كنت تفعله في طفولتك وإذا لم تكن العودة إلى مواهب واهتمامات الطفولة مفيدة، عندها يتوجب عليك أن تتبع واحدة من أفضل الاستراتيجيات للبحث عن الهوايات والاهتمامات، وهي التجول في الأسواق والشوارع، النظر إلى واجهات المحلات واللافتات والإعلانات، وتصفح الجرائد ومواقع التواصل الاجتماعي، بحثاً عن نشاط يشعرك بالرغبة والشغف لممارسته، جرب كل شيء فالجراحة على تجربة الأشياء الجديدة هي القاعدة الذهبية لاكتشاف الهوايات الشخصية المناسبة وقد جمعت لك العديد من الأفكار لهوايات جديدة

على رأس القائمة سوف أقترح الكتابة لما فيها من فوائد لامستها شخصياً فالعلاقة بين الكاتب والقلم علاقة شراكة دائمة وليست اعتياداً أو روتيناً واعتبرها من الهوايات التي تلتهم الوقت.

ومع الاستمرار في الكتابة يعيش العقل في بحث دائم عن حجة للاندماج مع القلم، ويلبى الأخير النداء دوماً دون تدمير فلا الأفكار تنتهي ولا القلم يمل.

اليك أيضاً هواية القراءة، بعض الكتب تمت صياغتها بأسلوبٍ يجذبك لقراءتها أكثر من مرة في مراحل مختلفة من حياتك أي أنك ستدرك في كل مرة أبعاداً ومعانٍ جديدة في سطورهِ، وأتمنى أن يكون هذا الكتاب من ضمنهم.

جرب المشي لمسافات طويلة وقد وضعت مئات الدراسات والاستراتيجيات لتفسير هواية المشي وحدها!
ويقول ابقراط المشي هو أفضل دواء للإنسان.
فيمكنك إتباع نظرية من المشي إلى الهرولة إلى الركض
وهي نظرية عالمية تنقسم إلى تحديات ومراحل كثيرة ومع تطور الأجهزة الإلكترونية كالساعات الذكية التي تحسب الخطوات والأداء وغيرها من أجهزة الموسيقى والاستماع اظن أنه من الرائع تخصيص وقت للمشي.
وهناك علاج صيني قرأت عنه مرةً يصف نتائج التبسم عند المشي لكنك لن تفضل تجربة ذلك في الشارع وإلا سيصفك الناس بالجنون ، لذلك اختر إحدى استراتيجيات هواية المشي الأخرى مثل تحدى أشخاص آخرين في ذلك ، ولا تنسى أن الرسول الكريم كان يتسابق مع زوجته فتسبقه ويسبقها.

◀ إليك بعض الأفكار الأخرى لهوايات ممكنة ومتاحة في وقتنا الحالي حيث أنني لن أضيع وقتك وأقترح عليك جمع الطوابع وتعلم المبارزة بالسيف وإنما سأذكر لك ما يجدي وينفع لكيلا تكون لك حجة بعد اليوم:

- إقامة حفلات الشواء مع الأصدقاء بشكل دوري
- مراقبة الطيور وتربية نوع مميز وتعلم المزيد عنه.
- جمع المقتنيات النادرة.
- جمع الأحجار والحصى المميزة.
- التصوير في الطبيعة.
- الألعاب الذهنية مثل الشطرنج والكلمات المتقاطعة والألعاب والنشاطات الحسائية مثل سودوكو وعالم سوق المال.

- الألباز والأحاجي مثل البازل وغيرها
- تعلم لغة جديدة.
- حفظ معلومات عامة مثل العواصم وأسماء المدن والأعلام وغيرها.
- العزف.
- الرسم.
- التشكيل أو إعادة تدوير المخلفات بشكل فني.
- التصوير الفوتوغرافي
- الأعمال التطوعية
- الطهي
- زراعة بعض النباتات
- تربية حيوان أليف
- الاهتمام بالديكور
- كما تعتبر اليوغا من أفضل الممارسات بمواجهة التوتر.
- التأمل الحر ويعني النظر إلى أبعد التفاصيل مثل حركة النجوم والغيوم
- غروب الشمس
- التمارين الرياضية المنزلية.
- جمع قصاصات الصحف.
- جمع العملات النقدية.
- الحياة
- الرقص
- صنع المجوهرات.
- فن طي الورق

وأضيف هنا هوايةً كان يمارسها الرسول والمعلم الأعظم لأمتنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان يجلس في الغار ويتأمل لساعات طويلة والتأمل هو الدخول إلى الذات والتنقل بسلام بين العقل والروح والفكر والجسم وقد تأمل النبي إبراهيم عليه السلام بالكواكب والشمس والنجوم ، كما وصى رسولنا الكريم بتعليم الأبناء العديد من المهارات والهوايات ومنها السباحة والرمي لما فيهما من فائدة للجسم والعقل .

ولا يعني اختيارك لأحد هذه الهوايات هو الوصول للاحترافية في تطبيقها(إنه ليس عمل) ولا يفترض أن تكون بارعاً بالفطرة ومن المرة الأولى أو العاشرة وإنما يكفي أن تستشعر المتعة بالقيام بها حتى لو تطلبت منك بذل جهد أو وقت فأنت مستعد لتقديم ذلك بنفس راضية ، حتى لو قابلتك انتقادات الآخرين تجدد في نفسك رغبة للتحدي و ابعاد هذه الهواية عن القيل والقال والسخرية والآراء العقيمة وما يجب وما يناسب لأنك تعلم أنك لو فعلت ذلك ستقتل تلك الهواية ولن تجني سوى خيبات الأمل .

ولو نظرت إلى هذا المقطع وقرأته من جديد لوجدت أنني قمت بتعريف الشغف بشكل غير مباشر، وليس من الضرورة أن يطعمك هذا الشغف خبزاً، بمعنى أنك لست مجبراً على تحويل جميع الهوايات إلى وارد مادي وقتها ستكون قد أجهدت نفسك بدل ترفيهها، نعم أتفق معك في الرأي الذي يدور في ذهنك الآن وأنت تستعرض بعض الأشخاص الذين استطاعوا تحويل هواياتهم إلى مصدر رزق.

فربما ترتقي الهواية أحياناً لتكون مهنة تكتسب منها قوت يومك لكنها ستفقد المسمى الوظيفي (هواية) وسوف تصبح عملاً محبباً إن صح التعبير ووقتها ستكون بحاجة للمئ الشاغر الوظيفي (هواية) في عقلك.

التحدي الثامن:

لا يصح إلا الصحيح.

قد يبدأ الإنسان بالإتيان بأمر ما.

ثم يرى أنه غير سليم، فيبدأ بإقناع نفسه مراراً وتكراراً أنه لا يفعل شيئاً خطأً، وأن هذا الأمر ما هو إلا مخالفة ضرورية لبعض الشكليات، والتي يجب غض الطرف عنها من أجل الصالح العام. وهكذا يستمر الإنسان في النظر إلى الأمر من الناحية التبريرية..

حتى يصبح مألوفاً لديه ولا يجد حرجاً من إتيانه..

قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ الْحَلَالَ بَيْنٌ، وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيْنٌ، وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ، كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَى، أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مُحَارِمَهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.» (رواه البخاري ومسلم)

ومهما طال الباطل لا بد أن يدمغه الحق، ولنا في سيدنا يوسف عليه السلام مثل عظيم لذلك حين تعرض للظلم وتم سجنه، ثم أظهر الله تعالى براءته وأعلى شأنه لأنه لا يصح إلا الصحيح.

وفي سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام عندما تعرض للأذى ووضع على النار فأنقذه الله تعالى.

والكثير من الأمثلة التي تمت صياغتها من واقع التجربة والممارسة لمتغيرات الحياة وتنطبق على كل عمل ينفذه الإنسان وهو يعني أنه لا يثبت ولا يستمر إلا العمل المبني على المصادقية.

ربما يتبادر لذهنك أن الخطأ قد يصح في بعض الأحيان، وقد نجح فعلاً مع الكثيرين وغاب عنهم المنطق، لكنه مجرد وقت وسوف يعود المنطق ليحكم المشهد كما قال الله تعالى ﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً*وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ﴾ {سورة الرعد، الآية: ١٧}

التحدي التاسع:

قدم الهدايا لعابري الطريق

تبسمك في وجوه العابرين صدقة، ودعائك للناس بالخير مرجوع إليك، وما وضعت في يد أحد إلا ووضع الله في يديك أضعاف ذلك، وتكتفي بإعطاء المحتاجين بل قدم الهدايا لمن أساء إليك، كما يقول الشيخ علي الطنطاوي: «لا تعامل الناس في أمور العواطف والهبات والهدايا بمقياس البيع والشراء، ولا بميزان الربح والخسارة بل عاملهم بالكرم والجود. ومن منعك شيئاً فأعطه أنت، ستعيش مرة واحدة على هذه الأرض».

حاول أن تكون طريقاً أو سبباً لسد حاجة أحدهم هذا الشعور سوف يتخلل إلى أعماق نقطة في ذاتك ليشعرها بقيمتها الحقيقية وبأنها قادرة على التغيير وإحداث الفارق، بل قادرة على مديدها للمساعدة أحدهم أو تكون طوقاً للنجاة.

أدرك أهمية هذا الشعور جيداً، تأمل في أن الله يضع أمامك الفرصة لتطهر نفسك وتزكيها، وهناك حاجات لكل فرد منها بالطبع ليس أكثرها بالمادية بل بالمعنوية.

أيضاً عندما تكون في حاجة لسماع كلمة دعم وتحظى بها فإنك تشعر بقوتك وتجد في نفسك رغبة لإتمام المزيد من المهمات، فكن أنت من يسد حاجة الآخرين لذلك وجرب أن تعطيها له أنت بطريقة مباشرة لأنك بذلك تعطيها لنفسك.

ومن الطبيعي جداً أن ينصح الإنسان شخصاً آخر بسلوك أو بفعل شيء قد لا يكون نفسه الشخص يفعل هذا السلوك، وهذا جائز وواقعي، فكثير من الأشخاص لديهم من الحكمة التي قد تساعد الآخرين وتحل لهم مشكلة ما، ولكن تجدهم يعانون من مشاكل ولا يستطيعون مساعدة أنفسهم، كذلك فلربما قد تقع النصيحة في موضع يستطيع متلقيها أن يأخذ بها وينفذها ويستفيد منها، بطريقة لا يستطيع الناصح فعلها. لهذا أينما رأينا موضع نصح نعرفه لا بد وأن ننصح الآخرين كهدية ربما تعود إلينا ونكون في أمس الحاجة لها..

التحدي العاشر

صدق أنك تستحق الأفضل:

لعلك لا تعلم أصلاً ماهي الأشياء التي تجعلك سعيداً، حيث أنك تظن أن السعادة مرتبطة فقط بتحقيق الإنجازات والحصول على الحاجات الأساسية، لكن تلك السعادة سرعان ما تتلاشى بمجرد اعتيادك على ما حصلت عليه، ثم ماذا بعد؟

حتى في حياتك اليومية عندما تشعر ببعض الضيق تلجأ لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ظناً منك أنها ستجعل يومك أفضل، ثم لا تجد في ذلك سوى المزيد من الضيق، حيث أنك قمت ببرمجة شعورك بالسعادة فقط عند تحقيق الإنجازات وقد يدل ذلك بشكل غير مباشر على أنك كنت تتوقع عدم استحقاقك الحصول على ذلك، أليست طريقة مجحفة في حقنا خاصة أننا بذلنا أقصى ما لدينا، أن نذهب ونتوقع الأسوأ، فهذا يسمى تحيزاً للتشاؤم، وهو تحيز معرفي يدفعنا إلى المبالغة في تقدير احتمالية الأشياء السلبية، مثلما أتوقع أن أفشل بالامتحان رغم أنني ذاكرت واجتهدت، وهذا مع الوقت يؤثر على مدى فاعلية قراراتنا ويؤثر على صحتنا العقلية أيضاً، وعند ظهور النتائج تشعر بسعادة غير مبررة حيث أنها صادرة عن سوء تقييمك لنفسك.

أنت تستحق كل تكريم يقدم إليك وكل إنجاز حققته، دون أدنى شك، فمحاولاتك التي لم يرها أحد رأيتها أنت فكيف تكون الشاهد والظالم في آن معاً.

التحدي الحادي عشر

أشغل نفسك عن التفكير:

يجب أن تؤمن بفكرة أن الانشغال وفعل أشياء كثيرة نملاً بها يومنا لهي وسيلة فعالة لمنع الحزن والإحباط من التسلل إلى دواخلنا، حيث لن يكون هناك وقت يتيح لعقولنا أن تتهادى في التفكير بكثير من التساؤلات والمعضلات التي لا فائدة منها سوى زيادة نسب التوتر لدينا والضغط

التي نتعرض لها، ولعلك مررت بأيام كنت فيها منشغلاً لدرجة جعلتك تغفو سرعان ما وضعت رأسك على وسادتك، رغم الكثير من الإرهاق الجسدي يومها إلا أن رأسك لم يكن مزدحماً، وهذا ما قصده فيلم (اثناس عشر رجلاً غاضباً) الذي حمل شعار الحياة في أيديكم والموت في عقولكم، ويتحدث الفيلم عن تطبيق العدالة ولكنه يقصد أن أفكار الإنسان هي من تسبب له المتاعب أو الموت.

لذلك يجب عليك بين فترة وأخرى أن تشغلك نفسك بأي عمل ميكانيكي لا يتطلب التفكير العميق.

التحدي الثاني عشر

لا تناقش الجدران:

إن الفرد لا يمكن أن ينفصل تماماً عن بيئته التي عاش فيها، وتربى فيها، لأنها تصوره الأول عن العالم، وهي نافذته الأولى التي منها خرج إلى المحيط المختلف عنه، ولذا فإن تأثير البيئة ومعتقدات العائلة أو القبيلة ترك أثرها عليه، وهذا ما يبرر وجود الكثير من الأشخاص يصل تأثير هذا الأمر بهم إلى الظن أن معتقدات عائلته أو عاداتها هي المعتقدات الوحيدة الصالحة، وأن أي شخص مختلف على خطأ بالضرورة، ولا شك أن ذلك يعود لضيق الأفق لديه، فكما ذكرت لا بد أن يبقى أثر البيئة التي نشأ فيها، ولكن المرء صاحب الفكر الحر يمحس الأمور والمعتقدات ويقوم بأخذ ما ينفعه ويعتقد بصلاحه ويترك كل عادة أو تقليد غير مناسب، فأنت لا يمكنك أن تنفق أو أن تصل لحل مشكلة أو حل يرضي كافة الأطراف إذا كنت تتعامل مع شخص يعتقد أن عادات قبيلته هي قوانين لا يمكن خرقها.

الفصل الثالث

تعلم الغفران لنفسك وللآخرين

ربما تعينك بعض الأفكار والأمثلة على البقاء إيجابياً ومتفائلاً أطول فترة ممكنة خلال يومك ، لكن ملامح الندم على ما فات والشعور بالذنب سرعان ما يعود إليك بمجرد تفكيرك بتلك الأفعال المشؤومة التي اقترفتها ذات يوم ، حتى أصبح مرورها في مخيلتك بشكل دائم يجهد نفسك ويوقعك فريسة للعذاب والتشتت والانكسار، وربما لم يعد يفي بالغرض أن أقول لك جميعنا كذلك وأنت لست وحدك، فالشخص المبتلى بإدمان الندم وتوبيخ النفس يرى أنه لا يستحق أن يقارن مع غيره ويظن بأن أخطاؤه فريدة من نوعها لم يسمع عنها أحد قط ولا يمكن غفرانها ، رغم أن معرفة أنك لست وحدك حقاً قد يخفف عنك، فعندما تدرك بأن اقتراف الأخطاء من طبيعة البشر التي فطروا عليها، وأن وجود عشرات وندبات في الماضي لا يحولك إلى شخص سيء بالمطلق ، وربما تكون على قدر من العلم والتربية والالتزام ولكنك وقعت ذات مرة فلا يعني ذلك الوقوع أنك شخص غير صالح للبقاء بل إنها من أكثر الصفات التي تميزك ككائن بشري يصيب ويخطئ ويتعلم، وإن كنت في فترة من الفترات اقترفت بعض الأخطاء

ولا زال الشعور بالأسف ينجس حياتك ، مع أنك لطلما طلبت الغفران بإخلاص ، إلا أن شعوراً دائماً يملكك بأنك على موعد مع وقوع السوء نتيجة أخطائك القديمة.

عليك معرفة أنه كان من الضروري أن تخفق في إحدى مراحل حياتك، و عليك الآن استعادة سلامك الداخلي من خلال المسامحة. ولا يقف كل تلك المعاناة واستعادة هذا السلام عليك يقيناً تطبيق إحدى هذه الأفكار:

◀ لا تكثر من الغوص في الماضي بحجة التعلم من الأخطاء، فاللعب في جرح قديم قد يزيد الأمر سوءاً، فالتعلم من أخطاء الماضي أمر جيد، إلا أن تأنيب النفس عليها قد يخاطر بمسامحة الذات ، فقد يمنعك ذلك من إدراك الوقائع الحالية، وقد تصبح حياتك راكدة إن أصبت بهوس حول الأشياء التي فعلتها أو لم تفعلها، لذا ركّز عوضاً عن ذلك على الحاضر وعلى ما ستفعله في المستقبل لتوفير حياة أفضل لنفسك لا تخف من البدء بصفحة نظيمة من الآن لا أحد يملك حق منعك من ذلك شق قلب كتابك وابدأ من صفحة بيضاء في منتصفه، لا أحد يستطيع إيقافك إن أردت حقاً البدء بشكل نظيف هذه المرة ولا تخف من أن تبدأ من الصفر إن لزم الأمر لتتمكن من مسامحة نفسك بحق.

◀ تذكر أن الماضي لا يعرفك! وأن المستقبل بريء مما حصل في الماضي والحياة ماضية ومستمرة بكافة الأحوال، فسامح نفسك وامض قدماً!

◀ فكر في مسامحتك للآخرين أيضاً، ليس لأن أحد منهم يستحق ذلك، ولكنك لو تأملت الجانب المطمئن في قدرتك على المسامحة وحاجتك لتوجيه

المسامحة في الاتجاه الصحيح فحسب ، فستخلص من حرقه الفؤاد تلك التي تشبه تماماً حرقه المعدة ولكنها في مكان بعيد عن تناول الأطباء.

◀ أخطاء الماضي هي ما شكّلت شخصيتك الآن، لذا لا تعتبر أنها أخطاء واعتبرها دلائل إرشادية، جعلتك كما أنت الآن شخصاً لينا، وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه في ذلك: جالسوا التوابين فإنهم أرق أفئدة.

◀ الشخص الذي تكون عليه الآن هو نتيجة الأشياء الجيدة والسيئة التي حدثت في حياتك، وكذلك الأشياء الجيدة والسيئة التي فعلتها، وطريقة استجابتك للأحداث السلبية بنفس أهمية استجابتك للأحداث الإيجابية.

◀ سامح الآخرين ممن أساءوا إليك، وسيعلم أولئك الأشخاص على الأرجح مع مرور الوقت أن تصرفاتهم كانت خاطئة، وإن لم يعلموا فيكفئك أنك من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس.

◀ مساعدة الآخرين طريقة رائعة أخرى لمسامحة النفس، سخر نفسك لمساعدة الجميع واستشعر العظمة في كونك أحد الأسباب والأدوات التي استخدمها الله لتحقيق أمر معين في حياة أحدهم، ستكسب بذلك تعاطف الآخرين وسيفوق حس التعاطف حس الذنب.

◀ تذكر أنك حين تحاول السعي الزائد للتصرف بشكل صحيح تماماً وعندما تقدم كل ما يمكنك على أكمل وجه فإن المجتمع قد ينبذك ويلفظك خارج الركب، لأنك ستقع في صراعات المثالية والترقب والتوتر وهو ما يعيق تقدمك ويزعج الآخرين.

◀ بعض المشكلات يكون حلها بعدم حلها أصلاً أي تركها دون أي تعقيب، ومن ضمن هذه المشكلات هو ما قد حصل في الماضي ولم يعد متاحاً تغييره، واستمرارك في الندم على خيارات أفضل كانت بحوزتك ولم تغتنمها يشبه السقوط من مسافة عالية دون وجود أي سبيل لإيقافه ولا أقصد بذلك السقوط من شرفة أو حافة قريبة من الأرض بل كما لو أنك قد سقطت منذ عشرات السنين ومازلت إلى الآن تتلوى في الهواء بسرعة إلى الأسفل، ولم ترتطم بشيء بعد، جل ما تجنيه من هذا السقوط هو إنهالك قوتك وازدياد مخاوفك دون فائدة تذكر.

◀ استمتع بالمرحلة التي تعيشها الآن، أتدري ما الذي يهون علينا الطريق؟ أخٌ وقريبٌ ورفيق.

ولعلك قد ضيعت الكثير من وقتك في الحسرة وآن الأوان لاستثمار كل ما هو آت، انظر حولك وتأمل حالك بشكل إيجابي، أحرق ما حصل وما جرى وأرسل دخانه للسما ليشكل سحابةً تمطر إنساناً جديداً.

◀ تأمل في مكتسباتك الجديدة التي لم تكن لتحصل عليها لولا تلك العثرات كالصبر والرفق والتحمل والأمل والرضا والقناعة، كلها صفات لم تكن لتكتسبها لو أنك عشت باستقرار وظروف جيدة طيلة الوقت.

ولو لم يكن للمساحة شأن وقيمة لما عظم الله من شأنها في القرآن حين قال:

﴿وَجَزَاءٌ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ {سورة الشورى، الآية: ٤٠}

وقوله تعالى:

﴿أَلَا تَجِبُونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ {سورة النور، الآية: ٢٢} وهي آية نزلت في أبو بكر الصديق عندما رفض الإنفاق على أحد أقربائه بسبب خوضه في حادثة الإفك وقال أبو بكر حين نزلت الآية: بلى والله إني لأحب أن يغفر الله لي فرجع النفقة إلى قريبه ..

◀ حرر نفسك من هذه القيود فأنت غير مكلف برد المظالم، ووضع الأحكام على نفسك والآخرين، ولتبدأ مرحلة المعافاة حتى تصل إلى يوم تذكر فيه ما مضى دون أي شعور بالغضب أو الحسرة.

◀ أخبر نفسك بأن المعارك والمواقف الصعبة للأقوياء أمثالك ولا معركة من غير خسائر، فالسفن على المرافئ آمنة ولكنها لم تخلق لتبقى هناك.

◀ في حال وقعت بالمستقبل مجدداً في مصيدة المعاناة فحاول تكذيب ذلك قدر المستطاع، حتى لا تبدأ معاناتك بالتصاعد، لا تسمح بتهشم يقينك بعد الآن أعط دفعة القيادة لغريزة النجاة في كل مرة تقع فيها نادماً على ما مضى.

التوقف عن الشكوى

بما أن العقل هو الجزء الوحيد في جسم الإنسان الذي يستطيع السفر والقفز عبر الزمن باعتبار أنك تستطيع الوصول إلى الشيخوخة خلال ساعة تفكير سلبية واحدة، وبضعة دقائق من اليأس وربما أسبوع من الكتمان أو التذمر ، فإن العكس صحيح أيضاً فلو أنك قضيت ما قضيت من الوقت في استبشار الخير وتأمل المستقبل وترقب الفرج لكنت أكثر شباباً وحيوية مما أنت عليه الآن، لكن الأوان لم يفت بعد للحصول على شباب دائم كما سبق وسردت لك طرقاً للحصول على قوة دائمة في جزئية سابقة من الكتاب ، وأريدك أن تعلم أنني لست شديد التفاؤل بغير فائدة بل تعتريني المواقف والخيبات من وقت لآخر ولكنني أقرر النهوض دفعة واحدة من حالة النهاية إلى حالة الحاجة لاستئناف الحياة، وأحاول مراراً عبر هذا الكتاب انتشال كل من يريد تجربة ذلك النهوض، فمن غير المجدي العيش في خيار ثالث بين الحياة والموت والاستسلام لتراكم الأوهام وتكدس المصائب ظناً منك أنك بذلك تثير الشفقة.

ثم لماذا تريد إثارة الشفقة ؟

ولماذا تحاول مراراً عرض معاناتك أمام الآخرين، باحثاً عن من يطربه سماع

ذلك عنك أم عن من يعطيك مفاتيح الأبواب المغلقة من جيبهال، وهل تظن أن تلك المفاتيح تقدم بالمجان؟

تأمل في كل من سمع أنينك ورأى شحوبك، ماذا جنيت منه سوى أنك فقدت أمامه أجزاءً منك دون أن يجبرك على فعل ذلك، جرب التوقف عن الشكوى قبل أن تخسر نفسك بالكامل، وقم بكبح تلك الرغبة بالتذمر مهما اشتدت بك المعاناة، فجميعنا دون استثناء نمتص كماً هائلاً من الصدمات بهدوء تام، وليس لعجزنا عن البوح بل إنما حفاظاً على ما تبقى من أجزاء سليمة في دواخلنا، ولربما لعدم الجدوى من البوح في غالب الأحيان.

ولأن الكتمان نقيض البوح وكلاهما يمضغان قدرتك على التحمل، دون فائدة ترتجى منهما فقد وضعت بين يديك بعض السبل للتنفيث عن شعورك الزائد بطرق صحية تساعدك على البقاء ثابتاً ريثما تمر غيمتك الرمادية.

أولاً: اضحك يا أخي:

هل تذكر عندما كنت صغيراً وبدأت تجهش بالبكاء لأمر كنت تظن حينها أنه يستحق المعاناة حتى امتلأت عيناك بالدموع وبدأت تشعر بها تجري على خدك ثم توقفت فجأة لتقوم بتذوقها، هذا ما أقصده تماماً حيث أنك مهما بلغت من الحزن فإن جزءاً منك لا يكثرث لذلك، ويستمر بافتعال ردود فعل غريبة وضحكات إيجابية لمقاطعتك في منتصف مشهد حزين.

اعثر على القليل من العناصر البسيطة مثل الصور أو الرسوم الهزلية التي تجعلك تضحك بينك وبين نفسك.

ثم علق هذه العناصر داخل منزلك أو مكتبك أو اجمعها في ملف أو في دفتر ملاحظات.

اجعل الأفلام أو العروض التلفزيونية أو الكتب أو المجالات أو الفيديوهات الكوميديّة في متناول يدك عندما تكون بحاجة للحصول على دفعة فكاهية. ابحث عبر الإنترنت عن مواقع الويب الخاصة بالنكات أو مقاطع الفيديو الفكاهية. استمع إلى بث صوتي فكاهي.

ثانياً : لا تصدق كل ما تشعر به:

فإذا كنت تصنف نفسك (كمشتكي مزمن) وترى واقعك مليئاً بالسلبات، وأسباب الشكوى من ظروفك لا حصر لها، وتظن بأنك حاولت مراراً أن تطبق ولكن لا شيء يطاق وقصتك دائماً مؤسفة، ويبدو أنها خارجة عن سيطرتك. فإن هذا ليس صحيحاً، والحقيقة هي أن استراتيجية تفكيرك تحتاج إلى تغيير، لأنك صنعت واقعاً متطابقاً مع أفكارك.

● ● ●

وإن بعض الأشخاص يميلون بطبيعتهم إلى الشكوى بشكل متكرر أي أنها عادة أو لغوة غير مبنية على حقائق ويمكن التوقف عنها واستبدالها بعادة أخرى ببساطة.

وقد تستطيع تشخيص السبب الذي يدفعك للشكوى والتخلص منه أيضاً فمثلاً نشكو كثيراً لأننا نفتقر إلى التعاطف مع الآخرين دون التطلع إلى إيجاد حل ولكن من أجل تلقي الاهتمام والتعاطف فقط.

ثالثاً: كن واقعياً:

ليس هنالك أمل بعيد مزقت نفسك ولم تصل إليه، بل إنك في غالب أمرك كنت غير مبالي، ربما حاولت مراراً لكن ذلك لم يكن كافياً، بل كان يجب عليك عدم التوقف عن المحاولة بدل التشكي والنحيب، فبعض

الأمنيات تستوجب الإخلاص في الطلب، هل جربت أن تجثو على ركبتك وترتجي من الله الذي يملك خزائن كل شيء بدل أن تشتكي للناس.

رابعاً: قم بتغذية الجوانب الإيجابية قدر المستطاع من خلال تغيير طريقة تفكيرك:

هو أمر قوله أسهل بكثير من تطبيقه، ولكنه يصبح سهلاً عند زراعة فكرة إمكانية حدوثه على أرض الواقع، فمن الممكن أن نفعل مشكلة من لا شيء، وذلك بسبب كيفية إدراكنا لها، حيث أنها قد تكون مجرد فكرة، نغذيها بطريقة سلبية فنتج لدينا مشكلة، ولكن إن واجهنا الأمر من منظور إيجابي، فإن إدراكنا لهذه الفكرة سيتخلف تماماً، ولن تكون هناك مشكلة من الأساس.

خامساً: غير الأسطوانة:

راقب نفسك وغير تلك العبارات التي تردها مراراً حتى أصبح الجميع يعرفها، حاول ترديد عبارات مختلفة فيها نوع من الاستبشار والرضا طيلة الوقت، لتحل محل الأسطوانة القديمة.

سادساً: اعلم بأنه قريب:

يسمع تدمرك ويراك ويعلم عنك أدق التفاصيل، حتى أوجاعك التي لم تطلع عليها أحد يعلمها، ولن يرجعك إلى ضيق حاربت للخروج منه، فحارب للخروج بكل طريقة متاحة، ثم اتركها تأتي كما أراد الله.

الفصل الخامس

تعايش مع واقعك

تصادفني الكثير من الصباحات الضبابية، رغم الشتاء القصير في مدينة الطائف، إلا أنني أرتعد في كل مرة أقف فيها بمواجهة مع هلام الضباب الكثيف في منتصف الطريق، تلك الطبقة البيضاء التي تحيط بي من كل جانب تحجب عني رؤية كل ما هو حولي، للحظات معدودة أشعر باقتراب النهاية، حيث لا يفصلني عنها سوى خطوتين وربما أقل، وكالعادة تقذني عناية الله، وتتعاون من أجلي مصابيح السيارة، لتظهر ملامح الطريق في اللحظة الأخيرة، ثم يتبادر لذهني التساؤل ذاته في كل مرة، أننا جميعاً دون استثناء نعشق الغموض ونحارب ما استطعنا للغموض بكل شيء ثم عند أول موقف يجمعنا بالمجهول نرتعد خوفاً، يجابهنا الموت مراراً في حياتنا ويحترق أجسادنا ويرج قلوبنا ليوفظها ثم يذهب، ونعلم يقيناً أن لنا موعداً أخيراً معه لكن ذلك لم يقلل من عنادنا، أي أننا لانمل نصارع من أجل الحصول على كل شيء في المستقبل، رغم عدم حيازتنا على أي ضمان لوجودنا في ذلك المستقبل أصلاً.

وبالعودة إلى الضباب والطريق واللحظات الحاسمة، هل أنت مستعد للعيش بشكل دائم في حياة ضبابية، تخيل أن تراهن بقلبك كل يوم من أجل مواقف لا تعد ولا تحصى ولا تنتهي، تمضي في حياتك وأنت تحمل على ظهرك عبء القال والقييل وصراعات ما هو لك وليس لي، وما أخذوا منك وما جنيت منهم، تلعب دور الضحية أو دور الشخص المثالي صاحب الصورة اللامعة!!

تضع نفسك في حالة حرب دائمة، تمشي بين الناس ملوثاً مليئاً بالعلل، ترفض ماضيك وتعيب حاضرک ثم تتمنى الوصول إلى كل شيء دفعة واحدة، لماذا لا تريح قلبك قليلاً وتبدأ بالتعايش.

ستقول لي ماذا يدفعنا للتكيف مع كل هذه المتناقضات في آن واحد؟ وسأجيبك بعدة تساؤلات: لماذا دائماً ما نرتدي ثوب الفضيلة الكاملة رغم ازدحام العيوب فينا؟

لماذا نتفنن في انتقاء العبارات التي نحاول بها جاهدين البرهنة على أصالة ما نقول، رغم أننا أشخاص عاديون جداً؟



ولعلنا بدأنا بتصديق تلك الصفات المزيفة رغم أنها في الحقيقة أعباء نحملها دون جدوى، مجموعة أكاذيب مزمنة نتداولها طيلة اليوم فقط لعدم رغبتنا بالتعايش وتقبل الواقع كما هو، وفي الوقت نفسه نحلم بنتائج سليمة نقيه استحقاقاً على كل ما أقحمنا أنفسنا به من صراعات.

أنت لست مجبراً على التكيف مع التناقضات، وإنما أقصد بالتعايش ترك المثالية الزائفة، وعدم توقعها من الآخرين والترفع عن الخوض في أمور لا جدوى من تغييرها فالحياة لا تستحق كل هذا الكم من التعقيد.

وعلى افتراض أن جميع الأماكن لا تناسبك، وأن الظروف قصصت ريشك وقلمت أحلامك وأنت لم تجد أي صديق عند وقوعك في أول ضيق، إذاً إلى أين تفكر أن تذهب؟

وهل تظن أنك ستعيش في الأماكن الأخرى بشكل أفضل، إن لم تشعر بالتقبل لظروفك وواقعك وتجرب التعايش فإنك ستجد جميع الأماكن متشابهة، وإن قررت حقاً أن تتعايش مع واقعك فلماذا تذهب أصلاً؟ فإذا كنت تريد أن تتعلم كيف تتعايش مع الواقع:

◀ **تجاهل الجاهل ولا تدخل معه بأي نقاش** «ولما رأيت الجهل في الناس فاشياً.. تجاهلت حتى ظنّني جاهل»، عندما قال أبو العلاء المعري هذه الأبيات كان يعيش في القرن العاشر الميلادي، لا القرن العشرين أو الحادي والعشرين، أي أن الجهل حينها كان في ذروته ورغم ذلك اختار المعري الترفع بنفسه عن مناقشة الجاهلين، فحري بك وأنت في هذا العصر أن ترتقي بنفسك عن مناقشة من لا يجيد النقاش.

◀ **ينبغي أن يختار الإنسان لنفسه مكاناً يهرع إليه، اهرب إلى دخيلتك،** لأن كل ما يحدث حولك هو في الواقع يحدث في ذهنك وليس في الخارج، فعليك أن تتجه إلى المصدر نفسه، وتصلح من شأنه، ثم تكون الأشياء في الخارج على ما يرام.

◀ **الحياة ليست معركة بقاء وأنت لا تعيش في غابة ولم يصنف الإنسان ضمن السلسلة الغذائية والقوي لن يأكل الضعيف ولن يمنع أحدهم القدر من الوصول إليك، فلا تأخذ الحياة على محمل الجدية والأبدية.**

◀ من المؤكد أن هنالك شيئاً يستوجب السعادة في حياتك الواقعية فعندما يتأمل المرء حاله، يجد بنفسه كثيراً من الأمور لم يكن يلقي لها بالاً من قبل، ونجد أننا كنا غير منصفين بحق أنفسنا بكثير من الأحداث التي تواجهنا، فقبل ان ينزل بنا ظلم الغير ظلمنا أنفسنا.. نحن نبخل احياناً بحق أنفسنا، نمر على لحظات السعادة مروراً خفيفاً ونغرق بلحظات الحزن ونستهلك طاقتنا فيها.

◀ لا تفكر في ردود أفعال الآخرين عنك بشكل مبالغ فيه وإليك هذه القصة رغم عدم واقعيتها إلا أنها إحدى الحكايات المعبرة عن مدى انغماس بعض الأشخاص بتحليل وتوقع ردود فعل الآخرين :

رجل مبتدئ في تربية الدجاج بعدما جمع أول دفعة من البيض.. وهو يستعد للذهاب للسوق لبيعها.. وضعها على الأرض وجلس يتخيل: _ سأبيعه وبالمال سأبدأ مشروع دواجن: سأشتري المزيد من الدجاج. _ عندما يكبر الدجاج سأبيعه وأشتري بط وإوز. _ بالمال الذي سأحصل عليه سأكبر من مشروعى وأشتري أغنام. _ بعد الأغنام سأشتري عجول وأبقار. _ عندها سيكون طفلي قد صار رجلاً، وسأبيع إحدى الأبقار كي أقيم له زفافاً عظيماً ووليمة يتحاكى الجميع بها..

_ لكن ربما يعايرني أحدهم لأني لا أستطيع الرقص؟
قام صاحبنا يتدرب على الرقص وأخذ في يده عصاته يحاول أن يقلد بها الحركات المعروفة، في النهاية فلتت من يده ووقعت على البيض وكسره.
◀ قبل أن تسعى لمعرفة أي شيء، اعرف نفسك وماذا تريد وما الذي يجعلك سعيداً، وما الذي يضعك بخانة التعاسة. بعدها سيكون الطريق واضحاً، وسيصبح السير للهدف أكثر دقة.

«كن لنفسك حياة» قبل أن تبدأ بخوض الحياة..

فهي محفوفة بكل ما قد يخطر ببالك، وتتطلب منك قوة عظيمة حتى تتقبل، وتبتعد، وتتشل نفسك من مساوئها وتميز بين ما يهيك وينهض بك، وبين يهبط بك.

« أنت تستحق الحصول على كل شيء، لكن مع الأسف الحياة لم ولن تُعطينا كل شيء نرغب في الحصول عليه، لا تمثل السعادة لرغباتنا، وليس للجميع القدرة على تحطى الحزن عند وقوعه، وقد يكون للبعض الاختيار أحياناً، في حين أنك تسير مرغماً على كل شيء ترى الحياة من حلولك ممتلئة بشتى أنواع الرفاهية ولا تمتلك الموارد التي تساعدك على تحقيقها، هنا يكون التأقلم ميزة يمتلكها الشخص كونه يستطيع التعايش مع الظروف التي يمر بها طالما أنه لا يملك بديل لها!

وهنا أتحدث عن التأقلم بأن الشخص لا يملك حلاً بديلاً لظروفه ولا يوجد شيء بيده، وليس التنازل عن حقوقه، فالتأقلم هو محاولة للبحث عن الإيجابيات من أجل التعايش مع الظروف لعدم وجود حلول بديلة لها، أما التنازل فهو الصمت أمام الحلول لأسباب تمنع الشخص من الحصول على حقوقه.

« يغسل نفوسنا التأمل، يغذيها وأحياناً يخفف عنا ما أصابنا، حاول أن تتأمل في كل ما مررت به، كانت رحلة رائعة خضت الكثير من التجارب والمراحل من أجل اجتياز تجارب ومراحل أخرى، لم يكن في حياتك أمور عبثية مطلقاً، حتى أوقات فراغك وذبولك كانت مفيدة بشكل من الأشكال.

◀ أن تعيش في مجتمع كامل يعني أنك سوف تخضع لقوانينه، وعاداته، وثقافته، فإذا كانت هذه العادات لا تلامس عقيدتك وقناعاتك فليس هنالك من داعٍ للتمرد ورفض البيئة والتنكر منها، جميعنا من بلاد عربية خاضت الحروب وتعرضت للظلم وأصابت وأخفقت وتمشمت حتى النخاع، وجدتي وجدتك لم تتذوقن طعم السوشي فلا داعٍ لتغيير أسلوبك في الحديث وارتداء قالب لا يشبه فطرتك الأصلية، أنت مميز بحد ذاتك.

◀ لا تعلق ما مررت على شماعة الظروف، كل الطرق وعرة ومخيفة، لم يكن السوء والشقاء من نصيبك لو حدك.
عند عودتك للمنزل اترك مشاكل العمل بالخارج لا تسمح لها بالدخول معك .

◀ أنت أفضل دون بعض الأشخاص، امضي في طريقك رغم تحلف من كنت تعترف بأنهم الأفضل امضي ولا تسأل.
◀ الحياة ليست قصة مثالية، وأنت لست مثالياً فحاول تجاوز الكثير خلال اليوم الواحد.

ليك هذا الاقتباس الذي قاله المهاتما غاندي: ومع أن تجاربي كانت تشد من أزرعي وتبعث في نفسي سروراً عظيماً فإني أعلم مع ذلك علم اليقين أن الطريق أمامي لا يزال طويلاً ووعراً، وأن علي أن أنقص من قدر نفسي وأن أتضاءل حتى أكون صفرًا، فإنه لا سبيل إلى خلاص المرء إلا إذا اتخذ مكانه طائعاً مختاراً في نهاية الصف بين زملائه في البشرية. ذلك أن المحبة والتعفف عن العنف والكرهية هما أعلى مراتب التواضع.

◀ إذا كنت تشعر بالضيق، سترى الحياة سوداء لا تستحق الصبر والمعاناة وإذا كنت تشعر بالفرح وجدتها زاهية الألوان واجتاحك مشاعر الحماس والطاقة، وهذا أبسط مثال على كون الإنسان متناقداً في طبيعته التي فطر عليها.

◀ هناك هدف من وجودك، حيث أن لكل انسان دور في حياته خلق ليقضيه وهو دور عظيم يستحق الحياة

كالملائكة والجن والجبال وغيرهم خلقوا ليكونوا ساجدين وعابدين لله سبحانه وتعالى، كما خلقنا نحن أيضاً لعبادته وتسييحه:
﴿إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ﴾
{الأعراف، الآية: ٢٠٦}

◀ ربما يأتي العوض بالطريقة التي لم تتوقعها قط، لكنك لن تدرك ذلك إلى في اللحظة الأخيرة، حين تتعايش وترضى ستجد أن الخير كان يحيط بك دون علمك.

◀ يجب أن يكون الشخص منطقياً مع نفسه وصادقاً في توقعاته الشخصية، لا أن يتخيل ويوهم نفسه بأمانى بعيدة عن واقعه، وكذلك فعلينا أن نكون متقبلين لفكرة أن الآخرين قد لا يكونن كما نتمنى دائماً وقد يخيب الظن بهم، وأن رفع سقف توقعاتنا بهم قد لا يعود علينا إلا بالخيبة!

◀ لا تحاول التفكير كثيراً في سلوكيات الناس.. لأنك لن تفهمها يوماً.. الناس تطلق أحكامها وفقاً لتجارها.. صدقني أغلبهم يضعون فينا أموراً ويظنون فينا أشياء هي في الحقيقة تعبير عنهم وعن تجاربهم، لكنهم يُسقطونها على الحالات الأخرى كطريقة للشعور بالمثالية ربما، وربما لأن البعض أحياناً يخشى اكتشاف ضعفه.. لذلك دع عنك التفكير بهذا الأمر..

الفصل السادس

الرضا

بالتأكيد مرت عليك عبارة (ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس) مهما كانت ثقافتك فقد سمعتها أو قرأتها.

هل قامت يوماً هذه العبارة بتقييدك؟

أو أخبرتك داخلياً أن عليك أن تكون راضياً بشكل ما بكل ما يأتيك من الحياة؟

أو بالأحرى أن تشعر أنك مجبر على الرضا؟ دون فهم حقيقي للأمور؟

هل شعرت يوماً بحالة رضا مزيف في داخلك؟ ومن أعماق نفسك تتساءل

لماذا يحدث هذا، بالرغم من أن لسانك يردد الحمد لله على كل حال؟

هل أحسست أنه يوجد شخصين في داخلك أحياناً، أحدهما متكاسل

منتظر أن تقوده الظروف وأن يأتي إليه كل شيء دون أي جهد منه، وإن لم

يكن متكاسلاً قد يكون متشائماً، لا يريد شيئاً مادام سيرضى على كل حال

بما يأتيه أعجبه أم لا؟

والآخر مشوش يريد الرضى ولا يجد سبيلاً إليه؟

سأجيبك بالتدرّيج:

- خلق الله الدنيا وجبلها على عدم الكمال، وهي قائمة على النقصان، وكذلك البشر والظروف كلها يعترها النقص ولا يتفرد بصفة الكمال سوى الله.

مما يعني أنك مهما تعاضمت ومحاولاتك فلن تأخذ كل شيء، وإنما ستحصل على أجزاء وقطع وتكملها بالرضا كما قال الشيخ محمد متولي الشعراوي. «ويقول سيدنا عمر بن الخطاب؛ الخير كله في الرضا فإن استطعت فارض، وإن لم تستطع فاصبر..»

ويدل ذلك على أن الرضا ليس بالأمر السهل، وليس باستطاعة الجميع تطبيقه.

وقال جبران خليل جبران « صدّقني.. لو فقدت ما فقدت، لو كسّر الحرمان أضلاعك، ستجتاز هذه الحياة كما يجتازها كل أحد، فاختر الرضا يهّن عليك العبور».

لكنك عندما تتعرض لخسارة كبيرة في حياتك لم تكن تتوقعها يهتز شعورك بالرضا وتجد نفسك أمام مفترق طرق، حيث تملكك المرارة والأسى، ومن جانب آخر تريد أن تتصرف بحكمة وتسليم

لكن هذا التسليم لا يعني أن تقبل بما جرى وكأن شيئاً لم يحدث وتكمل مقبلاً على خيارات أخرى في الحياة، لا أحد يفعل ذلك!

إنما الرضا عند الخسارات هو محاولة مقاومة للسخط والرفض بقدر استطاعتك، أنت لست كائن حديدي وقلبك غير محاط بقشرة من الفولاذ ولن يكون الكون حليفك، إنما هي معركتك الخاصة بين نفسك الراضية والأنا الساخطة، ولست مطالباً بالفوز دائماً..

فإذا استطعت رفع علم الرضا فسيشرق الوعي الجديد في نفسك، وهنا سترى الظروف والناس محولين مساعدتك.

أما عن كون الرضا مغلقاً للطموح كما يظن البعض، فإن الرضا والطموح لا يندرجان تحت نفس التصنيف، فالطموح اعتقادٌ مادي، يحفز ويحرك الإنسان ليسعى ويجوب الأرض شرقاً وغرباً باحثاً عن الأفضل، أما الرضا فهو عملٌ قلبيٌّ، يجعل قلب الإنسان مُطمئناً راضياً لأقدار الله -مهما كانت- الأقدار التي سيلاقيها في طريق سعيه ذاك، وهو الهدف الأول والأخير لكل أفعالنا ومشاعرنا، ونظن بأن الهدف هو السعادة لكن السعادة بحد ذاتها هي الرضا.



إذا فالرضا ليس في ترك الأمور بطريقة عبثية، وإنما العمل بما هو متاح والرضا بما لم يتم إدراكه.

وفيما يلي بعض العبارات عن الرضا وقد غيرت هذه العبارات من وجهة نظر الكثيرين نحو بعض الأمور:

- القناعة توفر لصاحبها الوقت الكافي ليتمتع بالحياة.
- يكفيك من الدنيا ما قنعت به، ولو كفّ تمر، وشربة ماء، وظلّ خباء، وكلما انفتح عليك من الدنيا شيءٌ ازدادت نفسك به تعباً.
- سر الرضا هو الاقتناع أن الحياة هبة وليست حقاً.
- القناعة هي حجر الفلاسفة الذي يحول كل ما يمسه ذهباً.
- أحياناً يجب عليك التخطي مهما كلفك ذلك، ومهما كان الأمر صعباً: يجب عليك أن تمضي قدماً، وإلا ستبقى عالقاً في حزنك حتى وإن مرّت عقود.... توقّف عن تدمير ما تبقى من قلبك بالتفكير، ستنضج حين تستوعب أن

سعادتك تكمن في التخلي، والاكتفاء لا الحصول على المزيد، ستصل لمرحلة
التصالح مع الذات وستحقق سلاماً داخلياً، ستصبح بخير... بلا شك
أفضل مما أنت عليه الآن.

◀ ستجد دائماً سبباً للسعادة... فقط تأمل حياتك، واقنع بما رزقت،
واشعر بالامتنان، واعرف أن من حق نفسك عليك: أن تشعرها بالرضا...

◀ يقول الإمام الشافعي:

دَعِ الْأَيَّامَ تَفْعَلْ مَا تَشَاءُ
وِطْبِ نَفْساً إِذَا حَكَمَ الْقَضَاءُ
وَلَا تَجْزَعْ لِنَازِلَةِ اللَّيَالِي
فَمَا لِحَوَادِثِ الدُّنْيَا بَقَاءُ
وَكُنْ رَجُلًا عَلَى الْأَهْوَالِ جَلْدًا
وَشِيْمَتِكَ السَّمَاحَةُ وَالْوَفَاءُ
وَإِنْ كَثُرَتْ عَيْوبُكَ فِي الْبِرَايَا
وَسَرَّكَ أَنْ يَكُونَ لَهَا غِطَاءُ
تَسْتَرِّ بِالسَّخَاءِ فَكُلُّ عَيْبٍ ي
غَطِيهِ كَمَا قِيلَ السَّخَاءُ
وَلَا تَرِ لِلْأَعَادِي قَطْ ذَلَا
فَإِنْ شِمَاتَةَ الْأَعْدَاءِ بَلَاءُ
وَلَا تَرُجُ السَّمَاحَةَ مِنْ بَخِيلٍ
فَمَا فِي النَّارِ لِلظُّمَانِ مَاءُ

وَرَزُقَكَ لَيْسَ يُقْصَهُ التَّائِي
وَلَيْسَ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ الْعِنَاءُ
وَلَا حُزْنٌ يَدُومٌ وَلَا سُرُورٌ
وَلَا بؤْسٌ عَلَيْكَ وَلَا رِخَاءٌ
وَمَنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِهِ الْمُنَايَا
فَلَا أَرْضٌ تَقِيهِ وَلَا سَمَاءٌ
وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ وَلَكِنْ
إِذَا نَزَلَ الْقَضَا ضَاقَ الْفِضَاءُ
دَعِ الْأَيَّامَ تَغْدِرُ كُلَّ حِينٍ
فَمَا يَغْنِي عَنِ الْمَوْتِ الدَّوَاءُ

ولتناول موضوع الرضا من جانب آخر، ما رأيك بأن نلعب لعبة
الاحتمالات:
لو أتيح لك وضع عنوان لكتاب حياتك فماذا سيكون، اختر احتمالا
وحاول أن تتحرى أكثرهم تعبيراً عن الرضا؟

- لا تقرأني
- رحلة البحث عن الذات
- يوميات إنسان بائس
- كتاب حياتي يا عين
- متاهة

والآن انظر لتوضيح كل من تلك الخيارات:

لا تقرأني

لأنه لن يُحسن أحد اختيار عنوانٍ لحياةٍ لا يزال يعيشها، طفلاً كان، أو شاباً، أو في مُنتهى كبره. ذلك أن العناوين تتغير وفق كل مرحلةٍ يعيشها المرء.

رحلة بناء الذات

يوم بعد يوم نحن نفهم ونكتشف أنفسنا أكثر فأكثر؛ فيكتشف كل شخص ما الذي يُسعده، يُجزّنه، يُغضبه، يحفزّه. كما يكتشف مواهبه وقدراته وإمكاناته، وهو ما يجعل الحياة أسهل كما أعتقد.

يوميات إنسان بائس:

فأنا دائم التأخير في مواعيدي.. وقد تفوقت في دراستي متأخراً.. وتفوقت في العمل متأخراً.. وجاءتني المصائب والابتلاءات متأخرة.. الحقيقة أن حياتي كتاب سيء كلما قلبت صفحة من صفحاته وجدتها اسوأ من التي تسبقها.

كتاب حياتي ياعين:

قصة لا تهم صاحبها

متاهة:

حياتي عبارة عن متاهة لا أحد يعلم إلى أين تقودنا الطرق أعيشها بتجاربها الحلوة والمريرة برضاً تام، أحب التجديد كثيراً.. لا يمكن أن أعيش بنفس الروتين أو بنفس الأريحية... أحب المغامرات كثيراً... أحب هذه المتاهة التي أتخبط فيها...

من المؤكد أنك لاحظت أن المتاهة هي التشبيه الأمثل لحياتنا، وأن ما يملكننا من مشاعر متناقضة نحاول مقاومة بعضها وتقبل بعضها الآخر هو الرضا المنشود.

رسالة الختام:

ربما تذكر بعض الكتب التي قرأتها منذ نعومة أظفرك، بسبب نهاية مؤثرة ودامية قام الكاتب بصياغتها خصيصاً لكيلا ينساها القارئ، أما أنا فأتمنى أن أكون قد قدمت إليك ما يعيد صياغتك من الداخل، لتعيش تجربة لن تنساها.

اول قراءة الكتاب في فترات متفرقة من حياتك، أوكد لك أنك ستجد أمراً جديداً في كل مرة، ستقرأ من جهة وتبحث عما وقع في قلبك من هذه الكلمات من جهة أخرى.

قمت بتعليق طوق النجاة في إحدى الصفحات كما وعدتك، فإن كنت تظن أن أحداً ما يحتاجه فرشح له قراءة هذه الصفحات، وتذكر بأن كل كتاب تقرأه هو رحلة داخل عقل الكاتب، فحاول ان تخرج من هذا الكتاب غانماً.

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

تأليف: أ. حمد المتعاني

المحتويات

7

المقدمة

10

أهمية الكتاب

12

الفصل الأول: تعرف على نفسك

16

الفصل الثاني: كيف تحصل على قوة دائمة

37

الفصل الثالث: تعلم الغفران لنفسك وللآخرين

42

الفصل الرابع: التوقف عن الشكوى

46

الفصل الخامس: تعايش مع واقعك

54

الفصل السادس: الرضا

يولد الإنسان جاهلاً بكل شيء ، ثم تصنعه حاجته للتعلم والتجربة والانسجام في المرتبة الأولى والكثير من الاعتبارات الحياتية والعوامل الوراثية في المرتبة الثانية.

وفي زمن تتطور فيه العلوم والمعارف بمعدل ووتيرة سريعة جداً، لا بد لنا من مواكبة ما يجري والتماشي والتأقلم مع كل المستجدات كما يسميها الكثير من المفكرين (ولادة النفس من جديد إن لزم الأمر) وهذا لا يتم إلا بالتعلم الدائم وتطوير الذات ، واذ ما فشل الإنسان في إدراك تلك الحقيقة، فسرعان ما سيتخلف عن الركب ويصبح تائهاً في هذا العالم فاقداً لمعظم أسباب النجاح.

ولعل الآلة التي تحملها بين كتفيك منذ عشرات السنين قد أنهكت وتصدعت وحن وقت ترميمها وتحديثها بطريقة صحيحة وممتعة، فالعمل على تطوير آلية العقل ليس كاستبدال قبعة وإنما هو أشبه باستبدال الرأس برأس جديد أكثر فاعلية.

حمد المتعاني