

# صحة الروح

رحلتي إلى السلام الداخلي



صبا يحيى عبد الرحمن الإرياني

# صحوّة الروح

رحلتي إلى السلام الداخلي



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل  
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى: حزيران/يونيو 2019 م - 1440 هـ

ردمك 978-614-01-2821-7

جميع الحقوق محفوظة

توزيع

 facebook.com/ASPArabic

 twitter.com/ASPArabic

 www.aspbooks.com

 asparabic

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل.  
Arab Scientific Publishers, Inc. s.a.l



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم  
هاتف: 785108 - 786233 - 785107 (1-961+)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل.

تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أوجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

## إهداء

إلى توأم روحي وشريكي في رحلتي مراد،  
شكراً لأنك كنت دوماً إلى جانبي.

إلى أبنائي الأحباء  
دينا، فارس وريان  
أحبكم كثيراً.



"وأنت؟ متى ستبدأ رحلتك إلى ذاتك؟".

*جلال الدين الرومي*

"عندما تغير نظرتك للأمور، الأمور التي تنظر إليها تتغير".

*واين داير*

"لا تمت وموسيقاك لاتزال داخلك".

*واين داير*

"المعجزات تحدث عند التسليم".

*إيكارت تولي*

"ليس للماضي قوة على الحاضر".

*إيكارت تولي*

"السبب الرئيسي لعدم السعادة ليس المواقف ولكن أفكارك عنها".

*إيكارت تولي*

"تقديرك للأمور الجيدة الموجودة الآن في حياتك، هو أساس كل الوفرة".

*إيكارت تولي*

"مهمتك ليست البحث عن الحب ولكن أن تبحث وتجد الحواجز التي بنيتها داخلك ضد الحب".

*جلال الدين الرومي*

"الجرح هو المكان الذي يدخل منه النور".

*جلال الدين الرومي*

"استجب لكل نداء يثير الحماس في روحك".

*جلال الدين الرومي*



## شكر وامتنان

بعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى، أوجه شكري وامتناني للمعلمين والملمهين الذين تعلمت منهم الكثير:

● الفيلسوف والكاتب الروحاني الراحل واين داير الذي علمني ماذا يعني التوكل الحقيقي. من أهم مؤلفاته (Your Erroneous Zones) الذي حقق أعلى مبيعات في تاريخ أمريكا وكذلك كتابي المفضل ( The Power of Intention).

● المؤلف والمعلم الروحاني إيكارت تول أشهر مؤلفاته The Power of Now والكتاب الذي أحدث نقلة في وعيي .A new earth

● الناشرة والكاتبة الأمريكية الراحلة لويز هايز لإلهاماتها خاصة في مجال التشافي الذاتي وبتفتحها قنوات للكتاب الروحانيين لينشروا الوعي في الأرض.

● باولو كويلو مؤلف رواية الخيميائي الذي تعلمت من روايته كيف أفهم لغة الكون لأعرف أسطوريّ الذاتيّة، وأن كل ما أحتاجه هو بين يدي.

● المعلم صلاح الراشد لإتاحته الفرصة للعديد من المعلمين

- والمعلمات لنشر الوعي في الوطن العربي.
- المعلم والمعالج بالطاقة الحيوية أحمد عمارة، أشكره على تثبيت يقيني وربطه بين المفاهيم الروحانية والدين وكذلك لطاقة البهجة والحيوية التي ينقلها لمتابعيه.
- لروح المرحوم إبراهيم الفقي لإدخاله هذا الوعي إلى الوطن العربي.
- المعلم الجميل والرائع محمد الدحيم على نفحات النور والسكينة والحب والجمال التي أدخلتها إلهاماته إلى قلبي.

كما أرسل قبلة حب وامتنان على وجوه جميلات الروح والطللة  
ملهماتي:

- هالة كاظم ملهمة للتغيير والإصلاح، مؤسسة برنامج "رحلة التغيير" ومؤلفة كتابين (هالة والتغيير) و(هالة والحياة).
  - رهام الرشيدى معلمة الأنوثة والذكورة ومؤلفة كتاب (كاريزما الأنوثة).
  - سلوى فرحان العنزي مدربة تنمية ذاتية ومؤلفة كتاب (أسرار التجلي).
  - الدكتورة سمية الناصر مدربة تنمية ذاتية ومؤلفة كتاب (كيف تتقن لعبة الحياة).
  - منال السدحان مدربة في وعي الحياة ومؤسسة (مركز باب النور) للتنمية الذاتية في الرياض.
- وأخيرا لفراشتي الحنونة التي تزورني دائما لتدخل البهجة والطمأنينة إلى قلبي.

## المحتويات

13	.....مقدمة
17	.....رحلتي إلى السلام
29	.....الطريق من الداخل
31	.....الطريق الذي لم يُسلك
33	.....التواجد في الزمان والمكان MINDFULNESS
43	.....أضواء المدينة
45	.....التأمل
67	.....السكون
71	.....علمتني الشجرة
75	.....العزلة والصوم عن الكلام
81	.....خلوة
83	.....التنفس
89	.....التحكم بالأفكار
95	.....التغيير
97	.....القلب السليم

107	..... الطريق إلى النور
109	.....التوازن بين طاقة الأثوثة والذكورة
113	.....الطريق من الخارج
117	.....الطرق الخارجية للسلام الداخلي
121	.....دوائر العلاقات
127	.....حب الذات
147	.....طاقة المكان
153	.....طاقة جسدك
165	.....إعلان هام
167	.....النشاط الرياضي
169	.....الشغف
175	.....عن ماذا تبحث؟
177	.....المال
185	.....مسالك أخرى للسلام الداخلي
199	.....الطفولة
201	.....النشرات الإخبارية

## مقدمة

أنثر لكم على سطورى هذه عبير الروح وأبوح لكم بهمسها.  
أشاركم كلمات طالما ترددت في رأسي لسنين، تأملات راودتني  
بعد قراءة كتاب، بعد جلسة تأمل أو بعد حوار مع شخص ما يؤكد  
لي، بمنتهى الجدية والتجهم، أن الحياة قاسية وأنه لم يعد هناك أمان في  
الدنيا!

فيهمس لي الصوت الذي بداخلي... بل إن الأمان ها هنا...  
انظر إلى الداخل، ألا تراه؟

كتبت من القلب وأتمنى أن تقرأ كلماتي من القلب، لأنك  
عزيزي إن قرأت من القلب، سترى بين سطورى ألوان قوس قزح  
وحماما أبيض وقلوبا وردية تتطاير احتفالاً بالحب والسلام.  
نعم سطورى أقل من أن تغير العالم، ولكنها بالضبط كما يجب  
لها أن تكون. فلكل منا رسالة في الحياة هي عبارة عن قطعة صغيرة  
من ضمن صورة كبيرة مقطعة لأجزاء، ليست رسالتنا أن نكشف عن  
كل الصورة كاملة بمفردنا، ولكن فقط أن نشارك بقطعتنا الصغيرة.  
قطعة بجانب قطعة تكمل الصورة.

أتحدث معكم في هذه الصفحات عن السلام "السلام الداخلي"،  
وكلي إيمان أنه كلما سكن السلام قلوب البشر ساد السلام العالم.

كثيرا ما أسمع من يتساءل: "كيف أنعم بالسلام الداخلي وقد أصبح العالم بهذا الحال من شر ودمار؟ ألا أكون أنايا وعدم الشعور إن لم أشارك العالم أوجاعه وآلامه؟ وكيف أحمي سلامي الداخلي وكل من حولي يكيد لي ويغدر بي؟"

السلام الداخلي لا يعني حياة بلا عقبات ولكن هو حالة السكون والطمأنينة التي تواجه بها هذه العقبات.

في هذا الكتاب سنسير أنا وأنت في طريقين متوازيين، لنصل معا إلى السلام الداخلي. أحد الطريقين نغوص فيه إلى الداخل، إلى أعماق الوعي وأغوار القلب، فتأمل وتفكر وننقي القلب من أمراض الحقد والقلق وأوجاع الماضي. والطريق الثاني نخرج فيه للعالم لنرسم الحياة التي تشبهنا، ونحدد كيف نتعامل مع البشر ومع المجتمع، لنختار السلام والمحبة والتسامح. نتحدث عن العمل والمال وكيف نغير نظرتنا إليهما ليكونا مصدر نعيم لنا في الدنيا وفي الآخرة، لا مصدرا للقلق والشقاء.

بالتأكيد لن تتمكن من أن نغير العالم أو أن نحل أزماته ولكننا سنعمل على أن نغير نظرتنا للعالم وكيف نتعامل مع مشاكله وكم نعطي هذه المشاكل من الاهتمام والطاقة، فلا نعطيها أهمية كبيرة فتنفث لوها الأسود على أيامنا وقد وهبنا إياها الله صافية نقية.

أدعوكم أعزائي أن نعطي أنفسنا فرصة أخرى. نحضر وعينا وطاقتنا للسلام في داخلنا، مع ذواتنا ومع من حولنا ومع الكون، ونمدّ يد الحب والتسامح والامتنان لنرى النتيجة التي نصبو إليها.

أؤكد لك أن العالم لن يفتقد قلقك عليه، بل سيسعد، وأنت ستكون أسعد ومن تحب سيكون أسعد. ومع الوقت سيحلق

قلبك بتردداته عاليا فلا تصله ترددات الشر المنخفضة ولا تؤثر فيك.

لن أتمكن من أن أمسح على قلوبكم بالسكينة فردا فردا، وإن كنت أتمنى ذلك، ولكن لعل كتابي هذا يكون همسة في أذنك أن كل شيء سيكون على ما يرام وأن السلام ممكن، وهو حقيقة ما عليك إلا أن توجه نظرك إليها لترها فلا تعود ترى غيرها بعد الآن. وهو أيضا مرجعي كلما جرفتنى الحياة بعيدا عن السلام الداخلي.



## رحلتي إلى السلام

سحابة من الحزن تظلل الأرض. وكأن هناك اتفاقا ضمينا بين سكان الأرض على تجنب الفرح، وكأن الفرح عبث سيلهينا عن حل مشاكل الأرض.

ألبسنا الطفل بداخلنا قناعا صخريا وزجينا به في بحر من الصراعات، وقلنا له: إن أردت الوصول إلى ما تريد في الحياة فلا سبيل لك إلا مصارعة الأمواج!

ولكن مهلا، فأنا لن أتحدث عن البحر الهائج ولا عن الغيوم السوداء، فأنا أختار ألا أذكرها بل أتجاوزها سريعا عندما تعبر نهري الهادئ. عن السكينة والسعادة، عن السلام الداخلي أتحدث.

بكل الحب لكل البشر، أمد يدي لنسير معا في هذه الرحلة يبدأ بيد. أحاول أن أمحو آلام وأحزانا في قلوب لا أعرفها، ولكني أعرف آلامها وأحزانها.

من داخل بؤر من الاكتئاب والإحساس بالذنب وعدم الاستمتاع بالحياة أخرجت رأسي إلى النور، أحاول أن أتنفس هواء الأمل والسعادة، فما كنت أستطيع أن أستمر.

أعوام تمضي دون هدف، دون ملامح، دون أمل. كان طوق النجاة هو القراءة. قرأت كثيرا لمعلمين أجانب وعرب أدين لهم من

بعد الله. تعلمت كيف أحب نفسي وأسامحها وأكون لطيفة معها. تعلمت أيضا أنه كان لا بد من الأمل ليشق الطريق للنور.

تعلمت أن من لا يوجه طاقته باتجاه هدفه يستخدم في تحقيق أهداف الآخرين. وفهمت أن هذا ما كان يحزني طوال الأعوام الماضية. لم يكن لي هدف ولا رغبات واضحة، فاستُخدمت طاقتي ووقتي لتحقيق أهداف ورغبات الآخرين. حتى شعرت بالإفناء.

تعلمت أن أقبل نفسي كما هي وأوجهها بحب نحو التغيير. كل ما كنت أريده هو أن أشعر بالرضا والسلام. كنت أعتقد حينها أن السبيل لذلك هو الحصول على أهداف مادية تسعدني. فلن أكون راضية ومطمئنة إلا إذا حصلت على مبلغ كبير من المال أو انتقلت إلى بيت أكبر أو وصلت إلى وزن معين. فكانت هذه الأهداف مصدرا لمزيد من القلق وعدم الرضا. أمل بعد أمل وخيبة بعد خيبة، تعلمت أن السعادة تأتي من الداخل وأنها اختيار يمكن أن تتخذه الآن وهنا.

وقد يكون هناك من يقول "أي سلام داخلي هذا الذي تتحدثين عنه وكل ما حولي يعجج بالصراعات، وحياتي كلها مشاكل وهموم وآلام؟ لن أحصل على السلام الداخلي حتى تنتهي كل مشاكلي، أو حتى يختفي شخص ما ينعص حياتي. لن أشعر بالسلام الداخلي حتى يكبر أولادي، وتقل مسؤولياتي، أو أحصل على الوظيفة التي أحلم بها، أو أحصل على مبلغ كبير من النقود لأحل مشاكلي المالية". وفي كل هذا ربط خطير لسعادتك بأشخاص وأمور خارجة عن إرادتك وتمكينهم من سكينه قلبك بل وتوقف حياتك وهدفك الأسمى عليهم.

أجد هذه الفكرة مرعبة! فماذا لو لم يسمح الأشخاص أو الظروف من حولي أن أصل إلى السعادة أو أن أحقق حلمي؟ هل

أهني حياتي بلا سعادة وبلا إنجاز؟ هل أضيع هبة الله لي، وهي فرصة الحياة، هباء؟! وماذا سأقول لله عندما يسألني ماذا فعلت في الأرض؟ وكيف استفدت من عونه لي لخدمة عباده؟ فنحن نصلي كل يوم ونقول (إياك نعبد وإياك نستعين). ماذا أقول له؟ هم لم يتركوا لي مجالاً؟ هم لم يعينوني؟ وقد منحني العقل وسخر لي الكون ووعدني بعونه إن أنا توكلت عليه!

قد تكون ممن يتوقون للسلام الداخلي أكثر من أي هدف آخر. فأنت تستيقظ كل صباح وتشعر بجزن شديد لا تعلم له سببا وتحمل هموما لا وجود لها، وأنت تعلم أن لا وجود لها! تتوالى الأيام متشابهة بدون طعم، كمن يسير في مكانه. تتساءل "ما الذي ينقصني؟ لديّ كل شيء ولكنّ هناك فراغا داخليا لا أعلم كيف أملؤه". أتعرف لكم، قد أجد نفسي من سكان هذه المساحة. والخطير فيها أنّها قد تمتد مدى العمر فلا يوجد حافز قوي للتغيير.

قد نوجد حيويا وأساليب لتجاهل هذا الفراغ الداخلي. نحاول ملء الفراغ بالأشياء والأشخاص أو المناسبات الاجتماعية أو الطعام والملذات. نحاول ملء الفراغ بشراء ما نحب من ممتلكات ومجوهرات وثياب أو نملاً حياتنا بالأصحاب والسهرات والسفر، ولكن الفراغ يزداد اتساعا. وكأنّ السعادة تزدادُ بعدا عنا كلما سعينا إليها بأشياء مادية.

يجب أن أذكر نفسي وأذكركم أن المعرفة لا تكفي بدون التطبيق. فكوني تعلمت معلومات قد تغير حياتي لا يكفي لظهور النتائج. فإن كان لديك نهر جاف وبحثت عن أسباب توقف جريانه،

فوجدت صخرة عملاقة سدت مجرى النهر، واستنتجت أن الماء سيجري إن رفعت الصخرة عن مجرى النهر. ولكن هل سيعود النهر للجريان بمجرد علمك بالسبب؟ هل سيتحسن وضع النهر إن أنت أحضرت لوحة وكتبت عليها "النهر واقف بسبب وجود صخرة؟". بالطبع لا. لن يجري نهرك إلا إن أنت أتبع العلم بالعمل ورفعت الصخرة ولو حركتها خطوة واحدة كل يوم، حتى تخرجها من المجرى ويتدفق نهر السكينة والرضا والوفرة.

### العبادة والسلام الداخلي:

ربما من يقرأ سطورى لا يرى سبيلا للسلام والسكينة إلا بالصلاة والعبادة وقد يستهجن بعض ما في كتابى. فإن كنت فعلا كذلك وتشعر بالرضا والسلام ولا تعاني من أي مشكلة فهنئا لك. استمر فيما تفعله.

وإن كنت كالكثير منا، تُمارس صلاتك وتقرأ القرآن، ولكنك لا تزال تعاني من القلق والخوف فقد يكون في طيات كتابى هذا ما يساعدك في استشعار الخشوع والوصول لدرجات السكينة المرجوة من العبادة الحقّة.

أعلم أن ديننا الجميل أروع وأقوى ما يمكن أن يعطينا السلام والسعادة، ولكنني لن أتحدث بتفاصيل المفاهيم أو الممارسات الدينية، ففعل القارئ أكثر علما بما مني. سأتحدث فقط في هذا التمهيد عن تجربتي الشخصية مع هذه الممارسات التي علمها لنا الخالق الرؤوف الودود لنصل للسلام والطمأنينة، وقد تكون للقارئ تجارب مماثلة، أو حتى أقوى!

علمنا الله سبحانه وتعالى أن بذكره تطمئن القلوب، وإن المؤمن  
الذاكر لربه مطمئن وينعم بنعيم الدنيا كما أن له نعيم الآخرة بإذن  
الله.

## الصلاة:

التزام أداء الصلاة في مواعيدها والخشوع واستحضار وجود الله،  
وخاصة صلاة الفجر، لها تأثير ساحر على نفسية المؤمن. ولكن لو  
كانت الصلاة كما نؤديها لكان المسلمون أسعد الناس على الأرض،  
وكان المتدينون أكثر الناس سعادة. فأين الخطأ؟ ماذا أضعنا من المعادلة  
الساوية المنزهة عن أي نقص؟

كلنا نعلم أننا نفتقد الخشوع، وإن أذهاننا تسرح بنا في أمور  
الدنيا ونحن بحضرة الخالق.

ولكن مهلاً، لا داعي للوم النفس. إننا نعيش في زمن قد حَمَل  
أذهاننا فوق طاقتها، مسؤوليات ومهام ومعلومات تهاجمنا من كل  
مكان، وركض يومي لا يسمح لنا بلحظات من السكون لتفريغ  
عقولنا من هذا الضجيج. إلى جانب اعتقادي أن الموجات الإلكترونية  
المحيطة بنا وكذلك الإضافات الصناعية في طعامنا والمعادن السامة في  
المنتجات الزراعية وإضافة الفلورايد لمياه الشرب، كلها لها تأثير قوي  
على التركيز عموماً وعلى الخشوع خاصة (ابحث في موضوع الغدة  
الصنوبرية وأسباب ضمورها وكيفية تنشيطها).

وجدت أن دروس المعلمين الروحانيين، سواء من المسلمين أو  
من غير المسلمين، ساعدتني على استحضار ذهني والخشوع عند  
الصلاة والاستمتاع بالسكينة والرضا المرجوين.

## الوضوء:

الوضوء عبادة في حدّ ذاته. هو يهيئ جسدك لاستقبال نعم الله والسكينة والطمأنينة. فجسدك هو محراب عبادتك، ولا يمكن أن تتعبد في مكان غير نظيف.

أمرنا الله سبحانه وتعالى بالطهارة قبل كل صلاة تهيئة لأجسامنا لما سنقوم به من صلاة واتصال بروحاني بالخالق. فغسل الأطراف ومسحها باليد يخلصها من الأوساخ ومن آثار الطاقة السلبية الناتجة مما نقوم به من أعمال خلال اليوم.

فلكل عمل أو كلمة أو فكرة ترددات خاصة بها، تبقى آثارها في جسدنا الطاقى المحيط بنا، والوضوء يخلصنا من هذه الذبذبات السلبية من خلال الماء واللمس. ومن المعروف من خلال العلوم الآسيوية القديمة أنهم كانوا، ولا يزالون، يعالجون أمراض الجسد والنفس من خلال تصريف الطاقة السلبية المخزنة في الجسم، سواء كان علاج الريكي أو الإبر الصينية أو العلاج باللمس (Tapping) أو غيرها من أساليب العلاج بالطاقة والطب البديل. فهذه الممارسات العلاجية تركز على تنظيف مراكز الطاقة في الجسم وخاصة الأطراف. وفي الوضوء تأثير مماثل بل وأقوى، لاستخدامنا للماء إلى جانب المسح.

## قيام الليل:

لا شك أن كل من اعتاد قيام الليل يتفق معي على تأثيره الساحر في البركة خلال اليوم، وتذليل العقبات، وتسهيل الأمور، والشعور بالسكينة. ولكن نعود هنا لأهمية الخشوع واستحضار الذهن وإدماج

الروح. وقد أكد المعلمون حتى غير المسلمين أمثال الكاتب الأمريكي الراحل واين داير Wayne Dyer (الفيلسوف والمعلم الروحاني ومؤلف كتاب The erroneous zone الذي يعد أحد أعلى الكتب مبيعا في تاريخ أمريكا) على أهمية مناجاة الله في جوف الليل، وذكر أنه قد اعتاد أن يستيقظ في وقت معين كل ليلة فيذهب إلى خلوته، يتأمل ويتواصل مع "القوة العليا" أو مع الله. واستطرد بوصف فوائد هذه العادة وأنها خيرٌ من النوم في تزويدك بالطاقة اللازمة ليومك. وقد استشهد واين داير بمقولة الشيخ الصوفي جلال الدين الرومي: "لنسمات الصباح أسرار تبوح بما لك فلا تعود إلى النوم".  
جميلٌ هو همس الفجر فهنيئاً لمن يقضونه في سكونٍ وذكر.

## قراءة القرآن:

علّمنا من خلق قلوبنا أن القرآن شفاء القلوب. فحتماً هو كذلك. لكن توقف للحظة، أنت تقرأ القرآن، فهل قلبك سليم؟ ألا تعاني من الحزن والقلق، من الندم والحسرة أو حتى من الحسد والحقد والكبر ولوم النفس والحكم على الآخرين؟ هذه هي أمراض القلب التي يشفيها القرآن، فهل قلبك معافي منها؟... إذن فأنت لا تقرأ القرآن كما يجب. لا أتحدث عن الأجر فعلمه عند الله، ولكني أتحدث عن الأثر على القلب والروح. لذلك أردت أن أتكلم في هذا الكتاب عن مفاهيم سلوكية وفلسفية روحانية، لتتعلم كيف نقرأ القرآن كما كان الصحابة يقرؤونه، ونستشعر ذاك الرضا والغنى اللذين قال عنهما أحد العارفين: "نحن في سعادة لو عرفها الملوك لجالدونا عليها بسيوفهم".

## الأذكار:

الأذكار هي الأحب إلى قلبي، لأنني أكثر ما أتمكن من استحضار ذهني عند ترديد الأذكار. أشعر بسحر تواصل روحي مع خالقها، وأرى من فوائدها في يومي ما يصيبني بالذهول والامتنان العميق لله الذي ألهمني ذكره. ففي ذكر الله مناجاة وحوار بين روحك وخالقها فيها خصوصية وحب.

وخير الذكر الحمد. فإن لم يكن لك إلا ذكر واحد في يومك فليكن الحمد لله. ولكن عند ترديدك لكلمات الحمد توقف للحظة وانظر إلى قلبك، فهل ما في قلبك من شعور يوافق ما على لسانك من لفظ؟ هل فعلاً يمتلئ قلبك بالامتنان لنعم الله؟ أم أنك فقط تردد الحمد لله الذي لا يُحمد على مكروهٍ سواه، ولا ترى بقلبك إلا المكروه؟ من الأذكار المهمة أيضاً الاستغفار. وإنما الاستغفار هو طلب المغفرة مصاحب بالشعور بالندم على الذنب والإخلاص في التوبة. وقد تكون لحظة ندم صادقة أكثر وصولاً من تكرار الاستغفار مائة مرة بدون نية وحضور القلب والذهن.

## الصيام:

للصيام فوائد عظيمة للوصول للسلام الداخلي. الصيام يدرب النفس على مقاومة الملذات ابتغاء مرضاة الله وبقاء لما لا يرضيه. فمن اعتاد على الصيام سيكون من السهل عليه تجنب المحرمات، وسيكون لديه قوة تحكم في رغباته وأهوائه، فلا يختل سلامه الداخلي بسبب سيطرة رغباته عليه. إلا إنه يجب أن تكون النية من الصيام واضحة، وهي التوقف عن تغذية الجسد الأرضي والعمل على تغذية الروح،

بهدف رفع سموها والوصول بها إلى مراتب أعلى من التواصل، والوصول، والاقتراب مما عاهدت الله عليه عند بدء خلقها. وذلك بتغذيتها بالعبادات والذكر والعطاء وحسن الخلق. أما الامتناع عن الطعام فقط، فأجره عند الله. ولكن الروح لم تستفد منه شيئاً، خاصة إن اقترن بالكسل وسوء الخلق.

وقد استشعر أتباع الديانات الأخرى فوائد الصيام في تزكية الروح وتقوية صلتها بالخالق. وفي اعتقادي أنه كما قد يأخذ الموحد الذي يصوم بجسده فقط أجره عند الله ولكن لا تستفيد روحه، فإن البوذي أو غيره إن صاموا بإخلاص حصلوا على متعة روحية وإن لم يكن لهم أجر عند الله لصيامهم لأنهم قدموا طاقة صيامهم لإلهٍ آخر غير الله. والله أعلم.

فهنيئاً لمن حصل على حسنة في الدنيا وحسنة في الآخرة. اتفقنا إذن أن بذكر الله تطمئن القلوب، واتفقنا أننا لا نشعر بالطمأنينة دائماً رغم ذكرنا لله بسبب عدم إدماج الروح في العبادة. فكيف تتمكن من الشعور بالسكينة والطمأنينة في معظم الأوقات، سواء كانت الظروف ملائمة أو كُنّا نواجه تحديات في الحياة؟

ما سأحدث عنه في طيات الصفحات التالية من مفاهيم بعض منه مأخوذ عن حكماء عاشوا في زمن قديم. منهم من اعتبرهم أتباعهم أنبياء بل آلهة. لم يؤهوا أنفسهم ولكن دأب البشر منذ القدم على إضفاء هالة من القدسية على عظمائهم. قد يكون هذا من فرط الإعجاب والانبهار بهم واحتياج البشر إلى كينونة عظيمة يحتمون بها ويلجؤون إليها عند حاجتهم. قد يكون بسبب بحث الإنسان الدائم عن الله وفي نفس الوقت عدم إيمانه إلا بما يراه.

إن الحالة التي وصلت لها البشرية من صراعات وحروب، دفعت الكثير من المعلمين والفلاسفة المعاصرين، أمثال Eckhart Tolle، Wayne Dyer، وThich Nhat Hanh وغيرهم، للبحث عن مخرج للبشرية من كل هذا الشقاء. وكثير منهم باختلاف أديانهم اتفقوا على أن كل الديانات تدعو إلى الخير والحب والسلام.

فبدأوا بدراسة المفاهيم الفلسفية لهذه الأديان، بصرف النظر عن الممارسات والعبادات. تلك المفاهيم التي تهدف إلى تنظيم حياة الإنسان وإعادة صلته بروحه، مما يحقق للإنسان السكينة والسلام والسعادة التي خلق لهم.

ففي خضم الانغماس العميق في المادة، نحن نحتاج إلى صحة روحية نتشغلنا مما نحن فيه، وتحقيق لنا التعادل والتوازن وتبعدنا عن التطرف واللاإنسانية.

وجد المعلمون المسلمون، أمثال الدكتور أحمد عمارة والمعلم محمد الدحيم والمعلم صلاح الراشد ومن قبلهم الراحل إبراهيم الفقي، أن ديننا الجميل قد غطى كل شيء تحتاجه الروح لتسعد وتسعد ولكننا ركزنا على التطبيق الحركي والكمي لهذه الممارسات. أغفلنا المفتاح الرئيسي لجنة الله على الأرض وهو إدماج الروح في كل هذه العبادات... وإدماج الروح في اللحظة!

السلام الداخلي لا يعني حياة مثالية خالية من أحداث تتحدانا، أحداث تتمحن إيماننا وقدرتنا على القبول والرضا، وإنما هي حالة من الطمأنينة تغمرنا مهما كانت صعوبة ما نمر به. ونعم سنكون في بعض الأيام أقوى من أيام أخرى، نعم سنضعف أحيانا ونشك في قدرتنا على القبول أحيانا أخرى، بل وقد نشك بجدوى القبول نفسه. ولكن

الوعي بأرواحنا وما فيها من نور، الوعي بما في اللحظة من سلام  
ورحمة يعيد إلينا سلامنا الداخلي ويجعلنا نواجه تحديات الحياة بقوة،  
وبثقة بأن كل شيء سيكون على ما يرام!

هناك طرق كثيرة لنشعر بالسلام والسكينة في قلوبنا. بعض هذه  
الطرق تمر من ذواتنا فتوقظ الروح. لتفتح هذه الطرق يجب عليك أن  
تأمل ذاتك وتغيرها وتعيد بناءها.

وأخرى تلامسنا من خلال محيطنا الخارجي، الأشخاص الذين  
من حولنا، مجتمعاتنا، ممتلكاتنا وكل ما يحيط بنا من الخارج. وهنا  
عليك أن تشهد كل شجاعتك ولا تخف أن تترك كل ما لا يفيدك  
في رحلتك، من ممتلكات، أماكن أو حتى أشخاص تخلّ، وستفاجأ  
كم ستشعر بخفة وتخلق بجرية عندما تتخلص مما يثقلك.

ومن هنا سابدأ بأول ممارسة تساعد على تحقيق السلام الداخلي  
وهو الوجود الكامل في الزمان والمكان أو Mindfulness.



## الطريق من الداخل



تصوير: آلاء الإرياني

## الطريق من الداخل

- الطريق الذي لم يسلك
- الحضور في اللحظة
- التأمل
- السكون
- العزلة والصوم عن الكلام
- التنفس
- التحكم في الأفكار
- تنقية القلب
- الحب
- التسامح والغفران
- الرضا والتسليم
- التوازن بين طاقة الأنوثة والذكورة

## الطريق الذي لم يُسلك

للشاعر الأمريكي: روبرت فروست  
ترجمة: غسان أحمد نامق  
دربان افترقا في غابة صفراء،  
ويؤسفني عدم استطاعتي أن أسلك الاثنين  
وأكون رحالة واحدا، فوقفتُ طويلا  
وتطلعتُ في أحدهما إلى أبعد ما استطعت  
إلى حيث انحنى عند الأدغال الصغيرة؛  
ثم نظرتُ في الآخر، وهو يمثل جمال الأول،  
وربما كان أفضل منه،  
لأنه مُعشِبٌ وقليل الوطاء؛  
رغم أن المرور فيهما  
قد وطأهما بالتساوي تقريبا.  
كلاهما كان هناك ذاك الصباح  
تغطيتهما أوراق الشجر غير المسودّة بالوطاء.  
آه، أبقيتُ الأول ليوم آخر!  
ورغم علمي أن الطُرق تؤدي إلى بعضها،  
ارتبت فيما إذا كنتُ سأعودُ يوما.

سأحكي هذا الأمرَ بحسرة  
في مكانٍ ما بعدَ دُهورٍ ودُهورٍ:  
افترق دربان في غابةٍ، وسلكتُ -  
سلكتُ الدربَ الأقلَّ سلُكاً،  
والاختلافُ كُلُّهُ نَجَمَ عن ذلك.

يتحدث الشاعر هنا عن الاختيارات التي نواجهها في الحياة، وأنه  
اختار الطريق الأقل وطأة، ومن هنا اختلفت كل حياته وهو يتساءل:  
هل سيندم يوماً ما على اختياره. نحن نواجه اختيار أن نستمر في  
غفلتنا الجماعية التي أودت بالأرض للدمار والمعاناة؟ أم نلحق بركب  
من اختاروا الطريق الأقل وطأة نحو الوعي والسلام.  
قد يكون أفضل الطرق أقلها وطأة من الآخرين.

## التواجد في الزمان والمكان

### Mindfulness

بالعامية عيش اللحظة! نردها لنذكر من حولنا بأن يستمتعوا بأوقاتهم ويبتهجوا بما في لحظتهم من فرح ومتعة. ولكن الحقيقة أن لهذا المفهوم أهمية بالغة وعمقا فلسفيا، تضائل بسبب الاستخدام الدارج للمصطلح. فالتواجد في ذات اللحظة والزمان والمكان عملية صعبة وتحتاج إلى قدر كبير من الجهد والتدريب. فالتواجد في ذات اللحظة هو أسلوب حياة يفتح أبواب النعيم في الدنيا ويضائل حجم العواصف التي تمر بها في هذه الحياة.

لماذا نعيش اللحظة؟ لأنها كل الحياة، كل العمر. فنحن لا نعيش إلا الآن والآن فقط.

فالأمس قد مضى وأصبح ذكرى، والغد ليس سوى أمنية في علم الغيب ولا وقت لدينا لنعيش ونعطي إلا الآن. ولكننا اعتدنا أن نخوض اللحظة بنظام الطيار الإلكتروني، بينما انشغل وعينا في تذكر الماضي أو التخطيط للآتي.

أهم ما في اللحظة أنها تحمل استجابات الكون لندائنا واستفساراتنا. فنحن نسأل وتأتي الإجابة في لحظة ما ونحن في غفلة

عنها، مشغولون بكل شيء ما عدا الآن! فلا نرى ما يوجد الآن من إرشادات ونعم.

توقف للحظة عن القراءة. ارفع رأسك، تأمل المكان الذي أنت فيه، تفاصيله، ألوانه، رائحته والأصوات الموجودة فيه. استغرق في التأمل بكل حواسك. إنها لحظة عظيمة تمتلئ بالسكون والأمان والجمال. فأکید أنت لا تقرأ كتابا وأنت في مكان غير آمن أو في ظروف مضطربة. وهكذا هي الحياة لحظات لها ملامحها الخاصة التي إن عشناها بدون إضافات من القلق والمخاوف سندرك جمالها.

فلنتخيل مواقف صعبة في الحياة، مثلا أم وجدت طفلها محمومًا ومريضا. في هذه اللحظة، هذا كل ما في الأمر، وما عليها إلا الشروع في إعطائه الدواء وربما وضع كمادات على رأسه. ولكن عقلها سيعصف بها وتتنازعها أفكار الماضي ومخاوف المستقبل "أنا السبب فلم أضع عليه ملابس سميكة، أنا أم سيئة دائما أعرض ابني للأمراض كنتك المرة التي أصيب فيها بالسعال عندما أعطيته شرابا باردا" أو "يا إلهي هل سيكون بخير؟ وماذا لو لم تنخفض الحرارة؟ كيف سأخذه إلى المستشفى ليلا" وغيرها من الأفكار التي لن تزيد اللحظة إلا سوءاً لا تحتاج إليه.

أو موقف آخر: زوج يرفض إعطاء زوجته النقود لتشتري حاجتها فتهاجمها الأفكار "هو دائما هكذا ولكني غلطانة لأنني رضخت لتحكمه منذ البداية" وتذكر مواقف سابقة مماثلة ستملأها بمشاعر غضب أكبر بكثير مما تستحق اللحظة. أو تأخذها أفكارها للتحرف من الطلاق وكيف سيكون حالها، فينتابها الخوف والحزن ولم يكن الموقف بهذا الحجم.

أو الموظف الذي حصل زميله على علاوة بينما لم يحصل هو عليها. ستأخذ أفكار قد لا يكون لها وجود عن ظلم المدير له، وعن أحلامه التي كان سيحققها لو زاد راتبه، وبملاً قلبه بمشاعر سلبية من الحسد والشعور بالظلم. ستخلق لديه مقاومة ورفض وتجتذب المزيد من الأحداث المشابهة. بينما اللحظة تقول ببساطة لم يحن وقتي لأخذ العلاوة، ربما مرة أخرى. وبمزيد من القبول والصمت قد تثير عقلك أفكار خلاقة من شأنها أن ترفع استحقاقك للعلاوة أو خلق فرصة عمل أخرى لك تجد فيها التقدير الذي تستحق.

حتى في حالات الفقد. فعندما نفقد شخصا تزدحم ذاكرتنا بذكرات الماضي التي تزيد من حزن اللحظة أو تملأ أذهاننا مخاوف كيف سيكون الآتي بدون من نحب. الحقيقة أن اللحظة تحمل أقل ألم يمكن أن نشعر به بدون مداخلات الماضي والمستقبل.

عدم التواجد في ذات الزمان والمكان لا يزيد اللحظات الصعبة سوءاً فقط، ولكنه يحرماننا من متعة اللحظة السعيدة. نحن نحتاج للوعي ولذهن معتاد على التواجد في اللحظة لنتمكن من رؤية ما نحن فيه بدون إضافات.

وقد أضفنا لقائمة ما يعيقنا عن الوعي باللحظة أجهزة هواتفنا، والحديث عن ذلك يطول. ليس بجديد على أحد أن هواتفنا تشغلنا عن الاستمتاع بلحظات مهمة جداً: التواجد مع الأصدقاء، والجلوس مع الأبناء والشريك، كلها احتلت من قبَل الهواتف فلا نعطيهم اهتمامنا الكامل. حتى المناظر الجميلة لم نعد نستمتع بها إلا من خلال كاميرات هواتفنا.

وماذا عن الفراغ؟ نعم ما المشكلة أن نجلس ساكنين مع أنفسنا في غرفة انتظار بدون لمس هواتفنا، لربما نستنير بأفكار جديدة، أو نجد حلولاً لمسائل تشغلنا، أو ننعم بالسكينة والهدوء لبعض الوقت. لن أستطرد في الحديث عن الهواتف لأن الكل يعلم بما فيه الكفاية، ولأني لا أزال أجاهد نفسي للتخلص من سيطرتها، ولا أريد أن أدخل في دائرة من يقولون ما لا يفعلون.

ولكن الحقيقة أن اللحظة الحلوة تكون أجمل بعدسة أعيننا عن عدسة هواتفنا.

كثيراً ما نجد أذهاننا مشغولة بأفكار تتعلق بالماضي أو المستقبل وتحرمنا من الاستمتاع باللحظة. كمن يأخذ أحزانه معه إلى مكان تجمع أو احتفال فلا يشعر ببهجة اللحظة وحلاوة الصحبة. أو كمن يقضي وقته مع أصدقاء وذهنه مشغول بتفسير أفعالهم وأقوالهم ومحاولة إيجاد ما يمكن أن يكدر صفو اللحظة. أو كمن يسير يومياً إلى مقر عمله أو حتى يقود سيارته وهو سارح في التخطيط ليومه، فيفوته ما يمر به من جمال في الأشجار والزهور وأصوات العصافير. أو حتى تأمل زحام الناس، وجوههم، حركات أجسادهم، الروائح المحيطة بالمكان وأصوات السيارات.

كم منا يصل إلى مكان ما دون أن يتذكر كيف وصل؟ فقد سار أو ساق بنظام الطيار الآلي، ووصل دون أن يلحظ ما حملته لحظات السير من جمال أو دروس ورسائل. في الحقيقة أن الدقائق الماضية ضاعت من عمره دون أن يعيشها... لا يهم؟ كانت لحظات عابرة وسيأتي غيرها الكثير؟ كيف تدري؟ وماذا لو قضينا كل لحظات العمر بنظام الطيار الآلي؟!

هل يعني هذا أن لا نفكر في المستقبل ولا نخطط له؟ دعني أقل لك إن كنت تخطط لكل شيء: أحسنت، لا شك أنك تشعر بقدر مطمئن من السيطرة على زمام الأمور. ولكن يؤسفني أن أقول لك أن الأمور لا تسير دوماً حسب تخطيطك، بل على حسب ما تبثه من طاقة نيتك ومشاعرك وحركتك.

على المستوى الشخصي أنا لا أحسن التخطيط للمستقبل، ودائماً ما أستشعر قوى تحول بيني وبين التخطيط أو بيني وبين تنفيذ ما خططت له. لا شك أن التخطيط أمر مفيد لمن يُحسنه ولكن يجب أن نراعي أن لا يستغرقنا التخطيط ويستولي على لحظتنا فلا نعيشها.

والشيء الآخر هو أن لا نلحق التخطيط بمشاعر القلق والتوتر فتمتص طاقتنا وتحول بيننا وبين ما في اللحظة من سكينة واطمئنان. كما يجب أن لا تتعلق بالخطوة ونخلط ذهنياً بين الخطوة والهدف. فالخطوة مخطوط مرنة متغيرة قابلة للتعديل والتغيير أو حتى الحذف، وهذا لا يلغي الهدف المراد الوصول له.

بالنسبة إلى خطتي دائماً أعقد نية واضحة الملامح، ثم أتوكل على الله واستعين بحوله وقوته، ثم أبدأ بالخطوة الأولى وأستمر. فأنا أتبع إرشادات قلبي وما أشعر به. كلما زاد سكونك وصمتك وضح صوت القلب وازداد صحة ووضوحاً.

مع الأسف في هذا الزمن الغني بمصادر المعلومات السريعة والمزدحم بالمهام أصبح حضور الذهن عملية صعبة تحتاج إلى جهد وتدريب. وإن تعلمنا استحضار الذهن سنجد التركيز والخشوع في الصلاة وعند قراءة القرآن مسألة تلقائية، وسنستشعر لذة التواصل مع

الله. بل وستمكن من الشعور بهذه اللذة في أي وقت وأي زمان فنكون على صلة دائمة مع الله وفي حالة استقبال مستمرة لإرشاداته وإلهامه. فالله موجود دائما معنا في كل زمان ومكان نحن فيه فإن عشنا اللحظة شعرنا بهذا الوجود وتواصلنا معه، وإن انصرفنا في تفكيرنا لزمان ومكان غير موجودين أصلا نكون قد قطعنا هذا التواصل.

لا أزال أحاول تدريب نفسي على أن أعيش اللحظة وأشعر بفوائد محولاتي، وإن لم أتوصل لحضور دائم، فمن الصعب بل من المستحيل أن تكون حاضرا طوال الوقت. ولكن كلما نجحت في إحضار ذهنك للحظة فتحت نافذة للسلام والسكينة والإبداع.

أقوى طريقة لتدريب المخ على الحضور هي ممارسة التأمل (Meditation). وسأتكلم عن التأمل مطولا في الجزء التالي.

كما أن هناك تدريبات كثيرة ومن أجملها بالنسبة إلي المشي في الطبيعة وعدم التفكير في شيء ماعدا تأمل ما تمر به من أشجار وزهور وطيور وحتى حشرات. تأمل خلق الله البديع واستشعر تسبيح الكائنات الخالقها وشارك في التسبيح. استمع بتركيز لحفيف الأشجار وزقزقة العصفير أو هدير الأمواج إن كنت تسير بمحاذاة البحر. استشق رائحة الهواء، والعشب والشجر والزهور والتربة الندية. المس جذوع الأشجار المحفورة وأوراق الزهور المخملية. إن استطعت المس الأرض بقدميك بدون حذاء واشحن جسدك من طاقة الأرض الطيبة. ستعود في حالة انتعاش وصفاء ذهني جميلين جدا.

من تدريبات حضور الذهن: الاستغراق في عمل تحبه، كالعناية بالحدائق والزراعة والطبخ أو التطريز أو أي عمل فيه خلق وإبداع

مع تركيز الذهن في العمل. أطفئ نظام الطيار الآلي وأمسك زمام قيادة ذهنك بنفسك.

الذ تدريب على حضور الذهن هو عند تناول الطعام. جرّب أن تركز وأنت تأكل. وجه ذهنك إلى حواس التذوق وأستلذ بما تأكل كما لم تفعل من قبل. استشعر رائحة الطعام وطعمه وألوانه وملمسه في فمك. كلما دربت نفسك على أن تركز أثناء الأكل اعتدت على ذلك وصار عادة لك وهو ما يجب أن يكون.

هذا سيتطلب منك أن تمضغ اللقمة الواحدة لوقت طويل مما سيحسن الهضم عندك ويشعرك بالشبع من كمية قليلة ويشعرك بالاكْتفاء أيضا من كمية قليلة. فنحن نأكل أحيانا للاستزادة من متعة الطعام، وحضور الذهن عند الأكل سيعطيك المتعة المرجوة من بضع لقيمات. فتكون حصلت على نتيجتين ذهن صافي وجسد رشيق! كيف تعرف أنك لا تعيش في اللحظة؟ انظر إلى قلبك. هل أنت في سلام. هل تسير حياتك بيسر؟ هل أنت مستمتع بما تقوم به الآن؟ إن لم يكن هذا حالك، وإن كنت تعيش في قلق وتوتر وحزن وتعتقد أن المشاكل تلاحقك من كل جانب فأنت تعيش في زمن آخر، فاللحظة لا يمكن أن تحمل إلا السلام.

ليست تلك التي تسميها مشاكل سوى مواقف إما أن تكون قادرا على حلها، أو أن تكون خارج سيطرتك. ولك أن تبدأ بالعمل لحلها وترتكز على ما تحتاجه اللحظة من تفكير وعمل أو أن توجه جهدك ووعيك في هذه اللحظة إلى اتجاه آخر ينفعك وتقدر عليه. ما تسميه مشكلة هو موقف حدث في لحظة سابقة وتبعثها أنت بلحظات متتابعة من الدراما التي لن تجلب لك إلا مواقف مشاهمة.

أن نحضر وعينا بالكامل للحظة التي نعيش فيها هو أسلوب حياة نسعى للوصول إليه. وما هذه التمارين إلا وسيلة لنعي ما هو المقصود من حضور الوعي، وتدريب لنا للسيطرة على أذهاننا للبقاء في اللحظة الزمنية اللامنتهية. عندما تحضر ذهنك برفق للحظة فجأة ترى محيطك بشكل أوضح. تصبح الألوان أكثر وضوحا والأصوات أكثر وضوحا والروائح أقوى والمشاعر أقوى. وقد ترى أشياء في محيطك لم تكن تراها من قبل رغم تواجدك في ذات المكان أكثر من مرة، ولكنك كنت تتواجد وأنت تحت سيطرة اللاوعي والآن أنت واع لما حولك ومستمتع بالتفاصيل الصغيرة التي كنت تمر بها دون أن تعيرها اهتماما. ومن باب الأمانة عليّ أن أخبرك أنك أنت أيضا، سترى الأشياء غير المرغوب بها بشكل أوضح، ولكن تذكر أن هذه الأشياء عابرة من أمامك. دعها تعبر فهي ليست أنت ولن تؤثر في وعيك إلا إن سمحت لها أنت بذلك. فقط دعها تمر.

كنت في عملي في أحد الفصول المدرسية التي أعمل بها دائما، وفي سياق تمارين استحضار الذهن، تأملت المكان ورسومات الأطفال على الجدران فلاحظت جمال الألوان وكأني أراها لأول مرة وأنصت لأصوات الأطفال وضحكاتهم فأدخلت في قلبي البهجة. وشممت روائح ألوان الشمع والصلصال الموجود في الصف، ما ذكرني بطفولتي. كان شعورا يشبه مشاهدة تلفاز High Definition لأول مرة.

لا يزال الأطفال يعيشون الحياة بتفاصيلها، فكل شيء جديد بالنسبة إليهم. يعطونه كل تركيزهم وحواسهم. هل تذكرون بهجة الألوان والأنغام والروائح والحلوى والأعياد في طفولتنا؟ نستطيع أن

نشعر بها مجددا لو عشناها بنفس انبهار وتركيز الأطفال. فقط درب نفسك على استحضار كل حواسك في اللحظة.

عندما أجد نفسي مستغرقة في أفكار بعيدة عن اللحظة وجمالها، أحب أن أكون متسامحة مع نفسي وأعيد انتباهي للحظة بلطف، فكل مهارة جديدة نتعلمها نحن لا نتقنها منذ بداية تدريبنا عليها، وكلما زادت صعوبة المهارة احتاجت وقت تدريب أطول. فحتما سأنجح في تطبيقها مرات وأعجز عن تطبيقها مرات أخرى. لا بأس في ذلك، يجب أن تأخذ بيد نفسك برفق ولا تلوم نفسك وتتهمها بالفشل فتخلق في العقل الباطن مقاومة لما تحاول أن تتعلمه. فالعقل الباطن لا يهيمه فائدة ما تتعلمه، كل ما يعلمه هو أن هذه الفكرة تسبب لك مشاعر سيئة، سيحاول أن يحميك منها بإقناعك بعدم الاستمرار في التدريب. كن رفيق بنفسك مجا لها، ومنتهى الرفق أعد تركيزك للحظة.



## أضواء المدينة

هناك حيث يكون للأضواء صوت الصليل.  
حيث يختفي بريق النجوم.  
ويفقد النسيم عطر الياسمين.  
وتسكن البلابل الأقفاص المزخرقة... وتكف عن الغناء.  
تنزوي الروح في ركن معتم من الأعماق.  
تتطلع بشوق إلى النور... وتذوب في عشق صامت لخالقها.



تصوير: آلاء الإيراني



## التأمل

إذا كانت الصلاة والأذكار قنوات إرسال في التواصل مع الله فالتأمل هو قناة الاستقبال.

لاقت فكرة ممارسة التأمل انتشارا واسعا في السنوات الأخيرة في العالم. قد يكون السبب هو احتياج البشر للتخفيف من ضغوطات الحياة والتوتر الذي يعانون منه. فأسلوب الحياة المعاصر يتسم بضغوطات العمل وارتفاع الأسعار وزحمة السير والتلوث والضوضاء وأخبار الحروب والدمار والإرهاب.

سيطرت المادة على حياتنا، فتعالت أصوات الروح في نداء ملح للعودة إليها. فكانت الحاجة الملحة لممارسة التأمل للتخلص من تأثير هذه الضغوطات، وإعادة الهدوء والاسترخاء إلى حياتنا، لنتمكن من التعامل مع كل هذه المؤثرات المزعجة ونستعيد قدرتنا على العيش بحب وسلام وصفاء ذهني يمكننا من الخلق والإبداع.

هي في الحقيقة ممارسة قديمة جدا، وتمارس في بعض الديانات كصلاة للتواصل مع الرب. تعود ممارسة التأمل إلى قديم الزمان. وقد كان من أوائل ما كتب عن التأمل يعود إلى 1500 عام قبل الميلاد في كتب الهندوس (فيداس) الذي ذكر طقوس التأمل في الحضارة الهندية القديمة. كما مارس الصينيون القدماء التأمل في القرن الرابع قبل الميلاد

حيث كانوا يتبعون تعاليم فلسفية تسمى (Tao) والمقصود بها الإله أو الطريق، ولكنهم كانوا يعتقدون أن الإله الذي تطلق عليه اسم ليس بإله. وهناك كتاب ذكره واين داير كثيرا يدعى "Tao Te Ching". يمكنك الإطلاع على هذا الكتاب الفلسفي عن طريق تسجيلات في اليوتيوب. الكتاب فلسفي عميق ولكنه يلقي الضوء على أمور في الحياة قد تتفق مع بعضها وقد لا تتفق مع البعض الآخر، ولكن لا ضرر من الاطلاع. هذه الفلسفة كان لها أثر كبير في تكوين مدرسة (Zen) الصينية التي يتبعها اتباع بوذا والتي تدعو إلى العيش بانسجام وسلام مع الكون.

كما آمن معلمو الشرق الأقصى بالتأمل وتأثيره الخارق عليهم كما ورد في كتاب (الحياة وتعاليم علماء الشرق الأقصى) تأليف بايردسبالدينج. فقد آمنوا أن أسلوب الحياة القائم على الحضور الدائم في اللحظة والمكان، وممارسة التأمل العميق والانضباط أعطاهم قدرات خارقة من صحة وطاقة وقدرات بدنية وشباب دائم، بالإضافة إلى حدس واضح وقدرات على التنبؤ، وقدرة على التنقل بين أبعاد كونية مختلفة وغيرها من المعجزات المذكورة في هذا الكتاب.

كما أن أنبياء الله مارسوا التأمل. فالنبي موسى عليه السلام اعتزل قومه أربعين ليلة بأمر إلهي ليتأمل ويتواصل مع الله، كما أن الرسول عليه الصلاة والسلام مارس التأمل في غار حراء وهناك تلقى أولى رسائل الله له. فكأن التأمل والعزلة والصمت ضرورة له لينتقل إلى بعد غير مرئي يمكنه من رؤية ملاك واستلام رسالة سماوية، وهذه مكانة لا يحظى بها سوى الأنبياء والرسل. وإن كان من الممكن لعامة البشر ممن يتعمقون في التأمل أن يتمكنوا من استقبال الهامات

وإجاءات ترشدكم في الحياة. فالله سبحانه وتعالى قال في كتابه:  
﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ [الشمس: 8].

كل الكائنات الحية تستقبل الإلهام ولكن فقط من يهدأ ويصمت  
ينتبه لها. وقد قال أبو الحسن البصري: "ساعة تأمل خير من قيام  
ليلة".

يعتبر التأمل تمرينا للعقل كما تعتبر الرياضة تمرينا للعضلات. كما  
أنه وسيلة رائعة لتصفية الذهن من كل الضوضاء والزحام الذي يملأه  
ويمنعنا من الرؤية الواضحة وهو يساعد على إيجاد حلول لمسائل الحياة  
المختلفة.

هناك العديد من الدراسات العلمية المؤكدة لفوائد التأمل في  
الإنترنت، ولكنني سأذكرك بدليل لفائدتها نمر به كل يوم. فنحن عندما  
نصلي ندخل في حالة سكون تشبه حالة التأمل فنجد أننا نتذكر ما  
كنا نبحت عنه طوال اليوم، بل وقد نجد حلولاً لمشاكل مستعصية  
وأحياناً كثيرة نفقد تلك الأفكار بمجرد عودة الضوضاء لأذهاننا.  
الفرق بين الصلاة والتأمل أننا يجب أن نصلي بنية التواصل مع الخالق  
وليس تصفية المخ. فلتكن للصلاة نيتها وللتأمل نيته الخاصة.

الفرق الثاني أن التأمل يمكننا من السيطرة على أفكارنا وبمكنا  
من استحضار الذهن وقت الصلاة للوصول للاتصال الصادق مع الله  
سبحانه وتعالى.

كلما مارست التأمل أكثر طالت فترات الصفاء الذهني والسكينة  
التي تشعر بها. ستشعر في البداية بعدم جدوى ما تفعله وأنت لم تطبقه  
بشكل صحيح. لا تستمع لهذا الصوت واستمر بالتطبيق وبعد فترة  
بسيطة ستكون أكثر خبرة في التأمل وستشعر بفوائده الجمّة.

دعني أؤكد لك عزيزي القارئ أن كل ما تحتاج إليه من أفكار في إدارة حياتك موجودة بالفعل داخل عقلك وكل ما عليك فعله هو إسكات الضجيج لبضع دقائق كل يوم لتتضح هذه الأفكار. بالضبط ككوب ماء مليء بالأوساخ والأتربة التي أكسبته لونا بنيا لا يمكنك من الرؤية من خلال الكوب. ولكن لو تركت الكوب ساكنا لبعض الوقت ما الذي سيحدث؟ ستنزل كل هذه الأوساخ إلى القاع ويبقى الماء صافيا واضحا.

يُمارَس التأمل الآن من قِبَل الكثير من الناس باختلاف أديانهم وأعراقهم.

من ناحية روحانية، فقد خلقنا مزودين بكل ما نحتاج إليه في رحلتنا الأرضية من أفكار وإرشادات وطاقات كما سُخِّرَ لنا كل ما في الكون ليساعدنا لنقوم بما خلقنا له. فمن عدل الله أنه لن يجاسبنا إن قصرنا في عمل ما وهو لم يوجد لنا معطياته. فقد خلقنا ومعنا كل ما نحتاج إليه، وبالعودة إلى الروح التي خلقها الله وتصفية الذهن من كل هذه الضوضاء المحيطة بنا ولو لدقائق كل يوم عن طريق ممارسة التأمل ستتمكن من الوصول لهذه الأفكار والأسرار.

وقد يرتبط التأمل في ذهن البعض بالشعوذة أو الممارسات الغريبة واللامنطقية لارتباطها بنوع معين من البشر أو الديانات في السابق. ولكن أعتقد أن الناس أصبحوا أكثر وعيا وتقبلا للتأمل الآن.

يعتقد البعض أن الهدف من التأمل هو التوقف عن التفكير، مما يجعله مهمة شبه مستحيلة. نحن نخضع لسيطرة الأفكار التي تتلاحق في أذهاننا بشكل متواصل لا يتوقف. مجرد أن تُمارس التأمل محاولا توقيف قطار الأفكار المتلاحق في ذهنك، هو فكرة في حد ذاتها. إنما

يتحقق الوعي والسكون والسلام عندما تنهي سيطرة أفكارك عليك بأن تعي أن تلك الأفكار ليست أنت. فقط راقبها، كقطار يمر أمامك وأنت تتفرج عليه بدون أي أحكام أو مقاومة أو تعليق. فقط اتركها تمر.

مجرد استيعابك أنك تتفرج على قطار أفكارك من الخارج يجعلك واعيا لانفصالك عن هذه الأفكار فأنت لست هذه الأفكار، أنت لست القطار، أنت المراقب للقطار. مرة بعد أخرى ستزداد المسافة بينك وبين قطار أفكارك، وفي هذه المسافة لا يوجد أفكار، يوجد سكون وصمت ولو لثوانٍ قليلة. بالتدريج ستزداد فترات الصمت، فترات اللاأفكار. في هذه الثواني ستزداد وعيا، كبصيص نور يدخل من شق جدار ثم يزداد النور كلما زادت فترات الصمت. بالنسبة إليّ كان التأمل من أولى الممارسات التي ساعدت على إيقاظ وعيي، وإن كنت دخلت إليه من باب الفضول. فبعد قراءتي لكتاب (السر) تأليف روندا بايرن، الذي يتحدث عن قانون الجذب الكوني وكيف أن بإمكانك جذب ما تريد بمحاكاة ذبذباته عن طريق تخيل ما تريد كواقع حدث فعلا والإيمان بتحقيقه، بدأت أبحث عن كيفية رفع ذبذباتي لأتمكن من تحقيق أهدافي. فقد كنت حينها أسعى لتحقيق أهداف مادية أملاً في الوصول إلى السعادة المنشودة.

قادي بحثي لفيديوهات تأمل لرفع الذبذبات، وعندما استمعت إليها وطبقتها شعرت براحة وصفاء ذهني وشعرت أني ذهبت إلى مكان آمن جميل يكمن في أعماق ذاتي، يمكنني أن ألتجأ إليه وقتما أشاء. وبدأت رحلة بحث قادتني للتعرف على الكثير من الكتاب الروحانيين. ولاحظت أن المعلومات كانت تجد طريقها إليّ بمختلف

الطرق، حتى أي صادفت أناسا كثيرين يذكرون أمامي هذا الكتاب أو ذاك بشكل عابر. وبالفعل بحثت عن الكتب وقرأتها واستفدت منها بشكل غير حياتي ونظرتي للحياة تماما. وكان من نتاج ما تعلمته من هؤلاء الكتاب، وخاصة الراحل الجميل واين داير أن كتاب السر عبارة عن تطبيق تجاري لقانون الجذب، وأنه أهمل الفكرة الرئيسية في هذا القانون وهي إدماج الروح والاتصال بالخالق أو القوة العليا اتصالا صافيا لا يشوبه الصدأ كالحقد والحسد والكراهة والرفض لما نحن فيه. وإن رفع الذبذبات هو نتيجة حتمية لتبني أفكار ومشاعر إيجابية والتحلي بصفات عليا كالخير والامتنان والتسامح والحب، حب الذات وحب الآخرين وحب الكون، وليس هدفا بمجد ذاته.

وجدت هذا الكلام أقرب إلى قلبي وإلى عقلي. واتجهت إلى التأمل بمنظور آخر يختلف عما بدأت به. الآن أنا أنشد السلام الداخلي والصفاء الذهني وتقوية صلتي بالله عن طريق الذكر والدعاء بصدق وخشوع. نعم فقد ساعدني التأمل على الخشوع، كما جعلني أكثر تسامحا مع نفسي عندما يشرد ذهني وأنا أصلي، فأنا أعرف الآن أنه ليس نقص إيمان كما كنت أخشى في السابق وإنما تعود على سيطرة اللاوعي، الذي أعتاد اختيار ما يدور في ذهني.

أظهرت الدراسات فوائد صحية عديدة للتأمل منها المحافظة على ضغط الدم وتنظيم عمليات الحرق والمحافظة على الوزن والشباب. في اعتقادي أن دور التأمل في تنظيم التنفس وتنظيف مسارات الطاقة وتصفية الذهن من التوتر والقلق إلى جانب التغذية الصحية والنشاط الرياضي له نتائج صحية جيدة جدا لجسم الإنسان تساعد على الحياة بوفرة من الصحة والطاقة والشباب.

يختلط التأمل واليوغا في أذهان الكثير. وهما مرتبطان بالفعل بشكل كبير ولكنهما ليسا نفس الشيء. اليوغا تمرين بدني يتضمن التأمل والتنفس ولكنه يدخل الجسد معهم فهو يوازن ما بين العقل والروح والجسد.

هناك أنواع كثيرة من التأمل حسب الهدف منها.

### الطريقة الرئيسية لممارسة التأمل:

أبسط طريقة لممارسة التأمل هي أن تجلس في مكان هادئ ومريح. تحتفظ بظهرك بوضع مستقيم. ركز وعيك على عضلات جسمك، تأكد أنها مسترخية وليست مشدودة، بدءاً من عضلات وجهك، جبهتك، حاجبيك، عينيك، لسانك، فكك، ونزولاً إلى عضلات البطن والذراعين والساقين والأقدام. وابدأ بالتنفس بعمق بأخذ شهيق عن طريق الأنف وإطلاق زفير عن طريق الفم. تنفس عشر مرات، ومن ثم إبدأ بالتنفس بشكل عادي بدون أن تحاول التحكم في تنفسك. فقط ركز كل وعيك على مراقبة أنفاسك. لاحظ امتلاء رئتيك وارتفاع بطنك عند امتلائه بالهواء، أشعر بالهواء وهو يدخل من أنفك عند كل شهيق. راقب ما يحدث لك عند كل زفير وانخفاض بطنك وصدرك عند خروج الهواء.

من الممكن أن تغمض عينيك أو أن تركز نظرك على نقطة واحدة ولا تشيح عنها حتى تنتهي من التأمل. كما يمكنك أن تقوم بهذا التأمل في أي وضعية حتى وإن كنت متمدداً، ولكن ذلك قد يؤدي بك إلى الدخول في النوم خاصة إن كنت متعباً. حاول كذلك ألا تكون قد تناولت وجبة كبيرة قبل التأمل، لأن هذا أيضاً قد

يدخلك في النوم. تذكر ألا تلوم نفسك إن شردت وانشغلت بالأفكار، فأنت لا تزال في المراحل الأولى وستزداد قدرتك على السيطرة على أفكارك مع الوقت.

يمكن أن تبدأ بعشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة ومن ثم تزيد المدة بالتدريج. قد تشعر أن ما تقوم به بلا فائدة وأنك غير واثق أنك تقوم به بشكل سليم وربما قد يرافقتك هذا الإحساس لأربع أو خمس مرات وهذا أمر طبيعي. لا تيأس واصل المحاولة وحتما إن واصلت ستتقن التأمل وتشعر بنتائج رائعة قد تغير حياتك. وإن لم تكن واثقا من صحة تطبيقك، لا بأس. يمكنك دائما أن تراجع لفيدويوهات التأمل الموجه في موقع اليوتيوب (Guided Meditation). هذه المقاطع هي أفضل طريقة لتعلم التأمل بدون تكلفة مادية. فهي تأخذك خطوة خطوة، وتساعدك على استحضار وعيك، لأنك تتابع التعليمات وتركز عليها. أنصح بها كل من يختار أن يبدأ بممارسة التأمل لأول مرة. كما أنها تعرفك بماهية التأمل إن كنت تسمع عنه أو تجربه للمرة الأولى. وهي مجرد خطوة في طريق رحلتك إلى السلام الداخلي، ولكن التأمل في الحقيقة يحتاج إلى: سكون، صمت وتنفس فقط.

## أنواع التأمل:

تختلف أنواع التأمل باختلاف منشئه وبالهدف منه:

### طرق التأمل البوذية:

1. تأمل (Zazen) Zen.

2. تأمل فيياسانا Vipassana.
3. تأمل حضور الذهن Mindfulness.
4. تأمل الخير والحب Love and Kindness.

### طرق التأمل الهندوسية:

1. تأمل المانترا Mantra Meditation:

المانترا: هي ألفاظ مأخوذة من الثقافة الهندية تردد أثناء التأمل للحصول على تأثيرات معينة. ولعل أشهرها لفظ (أوم). يمكنك البحث عن المزيد من المانترا عن طريق الإنترنت. ويمكنك اعتماد أسماء الله الحسنى أو الأوراد كمانترا. مثلا ردد "آمين" بدلا من "أوم". كما يمكنك ترديد بعض الأوراد مثل "يدبر الأمر" أو "يا معين" أو "سبح قدوس رب الملائكة والروح" أو أي ذكر يتيسر لك ويلمس روحك.

2. تأمل Transcendental Meditation:

اكتسب هذا التأمل شهرة واسعة لترويج الكثير من المشاهير له. ويقوم على طريقة سهلة جدا ولكنها تتطلب دفع مبالغ باهظة نسبيا للمعلم الذي يكشف لك عن المانترا السرية المناسبة لك والتي لا تحمل معنى معيناً كي لا يبذل العقل أي مجهود في تحليل المعنى فيصل إلى السكون التام. أرى أنه يمكن الاستعاضة عن هذه المانترا بأي مانترا ولعل أقواها مانترا "أوم" أو لفظ الجلالة إن أردت.

3. تأمل اليوجا Yoga Meditation.

4. تأمل Meditation I Am.

## طرق التأمل الصينية:

1. تأمل الداو Taoist Meditation.
2. تأمل التشي جنك Qigong (Chi Kung).

## طرق التأمل المسيحية:

1. الصلاة/الدعاء.
2. قراء الكتاب المقدس.
3. مناجاة الرب.

## طرق التأمل الصوفية/الإسلامية:

1. مراقبة النفس واستشعار حضور الله الدائم معنا.
2. الذكر.
3. تأمل التنفس.
4. تأمل الحب/العشق الإلهي.
5. تأمل التركيز البصري.
6. تأمل المشي الصوفي.
7. تأمل الرقص الصوفي الدائري.

## طريقة التأمل الموجه:

يمكنك الاطلاع على تفاصيل هذه الطرق بالتفصيل واختيار ما

يناسبك في الموقع التالي:

[WWW.liveanddare.com](http://WWW.liveanddare.com)

من أمثلة التأمل التي أحببت ممارستها:

- **تأمل الاسترخاء:** يمكن أن تُمارس هذا النوع من التأمل بعد يوم عمل شاق أو عندما تعاني من صعوبة في النوم. يمكنك تأمل تنفسك أو الاستماع إلى موسيقى هادئة تساعدك على الاسترخاء.

- **استحضار الذهن أو Mindfulness:** من الممكن التأمل في أي مكان وفي أي وقت. فقط تأمل المحيط بك بكل تفاصيله. انتبه للألوان والروائح والأصوات. استشعر دفء جسدك ونبض الحياة فيه. املأ كيانك بالامتنان لنعمة الحياة.

- **تأمل تنظيف الشاكرات:** الشاكرات هي مراكز الطاقة في جسم الإنسان. لها مسارات دائرية على البعد الأثيري للجسد حسب المعتقدات الهندية القديمة. المحافظة على هذه المسارات مفتوحة يدعم الصحة البدنية والنفسية والروحانية. كما أن الشاكرات تعكس الحالة الصحية في منطقة تواجهها. فأي خلل في أي شاكرة يعكس خللاً صحياً في المنطقة التي تتمركز فيها الشاكرات. تتواجد الشاكرات في مراكز معينة من الجسم أهمها سبع مراكز هي:

1. شاكرة التاج: وتقع أعلى الرأس وتحمل اللون البنفسجي. هذه الشاكرة مسؤولة عن التواصل الروحاني، وجود خللٍ ما أو انسداد فيها يؤدي إلى الشعور بالانفصال عن الإله وعدم القدرة على التواصل الروحاني. عدم سريان شاكرة التاج يعكس

مشاكل في الرأس مثل الصداع، ضعف في الذاكرة، خلل في الغدة الصنوبرية أو الغدة الدرقية.

2. شاكرا الحجاب أو العين الثالثة: وتقع بين العينين على مستوى الحاجيين، وتحمل اللون الأزرق الليلي. بقاء هذه الشاكرا نشطة يسمح للخيال والإبداع بالتدفق كما أنه يقوي الحدس ويساعد على اتخاذ قرارات صائبة. ترتبط هذه الشاكرا بالغدة الصنوبرية التي تعرف بألمها مجلس الروح. أعتقد أن هذه الغدة ترتبط بحضور الذهن والخشوع والأعمال الإبداعية المهمة. وإعادة تنشيطها بالسجود يحافظ عليها. هذه الغدة تفرز هرمون الميلاتونين المنظم لأنشطة الجسم. ولكنها تحتاج إلى الظلام التام لتبدأ بإفراز الهرمون. هذه الغدة تعرضت للكثير من السموم على مر السنين مما أدى إلى تكلسها وضمورها. هذه السموم التي تتراكم على الغدة الصنوبرية تأتي من المواد الكيماوية والمعادن السامة الموجودة في الطعام وخاصة من الماء المدعم بالفلورايد. كما إن التلوث الإشعاعي الذي نعيش فيه من موجات كهرومغناطيسية وغيرها ساهم في تكلسها. لإعادة الصحة والنشاط إلى هذه الغدة وبالتالي تنشيط شاكرا العين الثالثة يجب اعتماد نظام غذائي طبيعي قدر الإمكان يعتمد في معظمه على الخضروات والفواكه وشرب ماء خال من الفلورايد كما يمكن استخدام معجون أسنان خالٍ من

الفلورايد. ممارسة التأمل والتواصل الروحاني أيضا ينشط هذه الشاكرات. عندما تنشط هذه الشاكرات ينشط الخيال والإبداع ويصبح لدينا بعد نظر ورؤية أعمق للأمور.

3. شاكرات الحلق: تقع في منطقة الحلق وترتبط باللون الأزرق. هذه الشاكرات مسؤولة عن القدرة على التعبير عن النفس بوضوح وقوة وصدق. كما أنها تربط بين ما نقول وما نشعر به، فالصدق يحافظ على صحتها، واختلاف ما نقول عما نشعر به غير صحي لها. ومن الناحية الصحية هي تعكس صحة الغدة الدرقية والحلق والأكتاف.

4. شاكرات القلب: وتقع في منطقة القلب كما يبدو من اسمها وترتبط باللون الأخضر. هي شاكرات الحب والرحمة والشعور بالآخرين. انسداد هذه الشاكرات يقسي القلب ويفقدنا الإحساس بالتعاطف والحب. كثرة الآلام والجروح ومشاعر الحزن تؤثر فيها سلبا. ومن الناحية الصحية هي تعكس صحة القلب والرئتين والدورة الدموية.

5. شاكرات الضفيرة الشمسية: الموجودة أعلى البطن وترتبط باللون الأصفر. هي شاكرات الإرادة والشخصية القوية القادرة على تسيير الأمور حسب رؤية وإرادة واضحة. قلة نشاط هذه الشاكرات ينعكس على شخصية سلبية بدون إرادة وطموح، ونشاطها المفرط

يُنتج شخصية مسيطرة ديكتاتورية. الحفاظ على مسارات هذه الشاكرات سليمة يحافظ على صحة الجهاز الهضمي والبنكرياس والكبد.

6. شاكرات الجوهرة أو العجز: وتوجد أسفل السرة وترتبط باللون البرتقالي. وهي مسؤولة عن النشاط العاطفي والجنسي. انسدادها يسبب صعوبة في إنشاء علاقات عاطفية أو قد يؤدي للعجز الجنسي.

7. شاكرات الجذر: وتقع أسفل العمود الفقري وترتبط باللون الأحمر. وترتبط بكل ما هو مهم وجذري في حياتك: معتقداتك الموروثة، ارتباطك بعائلتك وجذورك، وحالتك المالية. حدوث انسداد في مسارات هذه الشاكرات قد يظهر في شكل عدم استقرار مالي، والقلق على الوضع العائلي والاجتماعي. كما أنه يسبب مشاكل صحية في الظهر والساقين والمفاصل. مراجعة المعتقدات الموروثة وتنقيتها مما لا نؤمن به واتخاذ مواقف إيجابية في معتقداتنا المالية والتواصل العائلي الصحي يفتح مسارات هذه الشاكرات.

يعتقد فلاسفة الهند أنه يمكن المحافظة على صحة هذه المراكز ومساراتها وبالتالي الصحة البدنية والنفسية والعاطفية عن طريق ممارسة التأمل بانتظام واتباع نظام غذائي طبيعي ومتنوع في الألوان. بما يتفق مع لون كل شاكرة. هناك العديد من فيديوهات التأمل لفتح مسارات الشاكرات على اليوتيوب وأكثر ما شعرت براحة في تطبيقه هو ممارسة التأمل بالاسترخاء والتنفس المنتظم ومن ثم تخيل ضوء قوي يأتي من

السماء ويمر عبر كل مراكز الشاكرات بالتدرج من التاج للجذر حتى تنخيل بأنك كلك تشع بالنور والطاقة. بتطبيقي لهذا التأمل شعرت بطاقة كبيرة وبهجة طوال اليوم.



المصدر: [www.metaphysicalarabia.com](http://www.metaphysicalarabia.com)

- تأمل موجات الدماغ المختلفة: هي الموجات التي تنتج عن الدماغ عند كل نشاط ذهني. لكل منها حزم ترددية (Bandwidth) معينة. تزداد ترددات كل موجة حسب تركيز النشاط الذهني. فالموجات المنخفضة التردد كدلنا وثيتا تظهر عند النوم والتأمل العميق. موجات ألفا وبيتا ترتبطان بحالات الوعي والإدراك والنشاط المنخفض والمتوسط. أما موجات جاما فهي الأعلى والتي تظهر عند حالات التركيز الشديد والتفكير العميق.

هناك تأملات تعتمد على الاستماع لنغمات ذات ترددات موافقة لترددات الدماغ المطلوبة. ويمكن الاستماع إليها بواسطة سماعات الأذن للمساعدة على الاسترخاء، النوم أو التركيز، حسب الاحتياج.

● **تأمل الحب:** أحب أن أعتقد أن الحب هو أهم ما يمكن أن نشعر به. بل إنه ليس شعورا فقط وإنما أسلوب حياة. ولكن الحياة قد تُدخلنا في متاهات أحيانا فلا نعود نشعر بالحب. وهذا أمر بالغ الخطورة عكس ما قد يعتقد البعض. مهما كنت شخصا مشغولا أو جادا فأنت بأمس الحاجة للحب، لا شك في ذلك.

### **طريقتي في تطبيق تأمل الحب:**

يمكنك تكرار ممارسة هذا التأمل بانتظام حتى تعيد دفء الحب إلى قلبك.

ابدأ تأملك بالجلوس في مكان هادئ لا يصلك فيه إزعاج الآخرين. أرخ عضلات جسمك وخاصة عضلات الكتفين والظهر. تنفس بعمق واستمع إلى موسيقى هادئة إن شئت. بعد أخذ نفس عميق وزفير عميق بوعي عدة مرات ابدأ بتخيل نفسك كما تبدو الآن أو الأفضل تخيل نفسك كطفل أو شاب صغير، اذهب إلى نفسك في خيالك واحتضنها، فذاك الطفل في أشد الحاجة لحبك واهتمامك، احضنه وعده أن تحبه دائما. واصل سيرك في خيالك وتخيل شخصا تحبه، استشعر فرحتك برويته، اذهب إليه وأغمره بحبك وحنانك. ثم تخيل شخصا آخر تعرفه جيدا ولكنك لا تحمل له أي

مشاعر. تذكر ملامحه واستشعر مشاعر حب نحوه. أنت تحبه لأنه يساعدك في عملك أو لأنه سأل عنك في ظرف ما. أو جد أي سبب يوجد الحب في قلبك نحو هذا الشخص. ثم تخيل شخصا تعرفه معرفة سطحية وأرسل له مشاعر الحب، فيكفي أنه إنسان مخلوق مثلك، فقد خلقنا الله من نفس واحدة. ثم تخيل شخصا تعرفه ولكنك لا ترتاح له واستحضر مشاعر الحب والغفران وأرسلها له بصدق.

### طريقتي في تطبيق تأمل الطفل الذي بداخلك:

أحب هذا التأمل لما له من تأثير عاطفي قوي على كل من جرّبه معي، وكأنّ كلاً منا يحنّ لذلك الطفل الذي بداخلنا ويشتاق إليه حد البكاء. في هذا التأمل ستجلسين في وضعية اللوتس (متربعة) بحيث يكون عمودك الفقري على استقامة واحدة. ومن ثمّ ترخين كل عضلات جسمك ووجهك. راقبي تنفسك وعددي عشرة أنفاس عميقة. يمكنك إن أردت مراقبة تنفسك لوقت أطول، إن شعرت بالحاجة لتهدئة أفكارك أكثر.

بعدها تخيلي أنك تقفين في مواجهة نفسك عندما كنت طفلة. أو تخيلي نفسك في السن الأقرب إلى قلبك. قفي أمام تلك الطفلة وتأمليها بحب. تأملي عينيها وضمائرها وثوبها الذي كنت تُحبين. اقتربي منها وانظري إلى عينيها وأحضنيها بحب. حب أقوى من أي حب عرفته في حياتك. أحضنيها وقولي لها أنك تحبينها وأنت كنت دوما تشعرين بها وتذكرين أحلامها. اعتذري منها عن إضاعتهك لأحلامها. لا تحاولي التبرير فقط أطلبني منها السماح. اعتذري منها عن كل مرة سمحت لأي شخص أن يؤذيها أو يجرحها أو يحطم

أحلامها ولم تدافعي عنها. اعتذري منها لأنك نسيتِ ألعابها وألوانها، بل وسخرت منها في يوم ما.

عديها أنك ستتهمين بها وتحمينها منذ الآن، أطلبي منها أن تصفح عنك وتلتمس لك الأعذار. عديها أن تحاولي تحقيق أحلامها. ومن الآن ستكون في قلبك دائما.

المصالحة مع الطفل الذي في داخلك له تأثير كبير لننعم بالسلام والسكينة والبهجة. فالكثير من أحزاننا يعود سببها إلى مراحل الطفولة. كما أن أرواحنا تظل ترسل لنا الإشارات لتذكرنا بذلك الطفل الحزين وأحلامه وطموحاته، وبدون التواصل معه سنظل عاجزين عن إيجاد شغفنا والتنعم بحياة هنيئة.

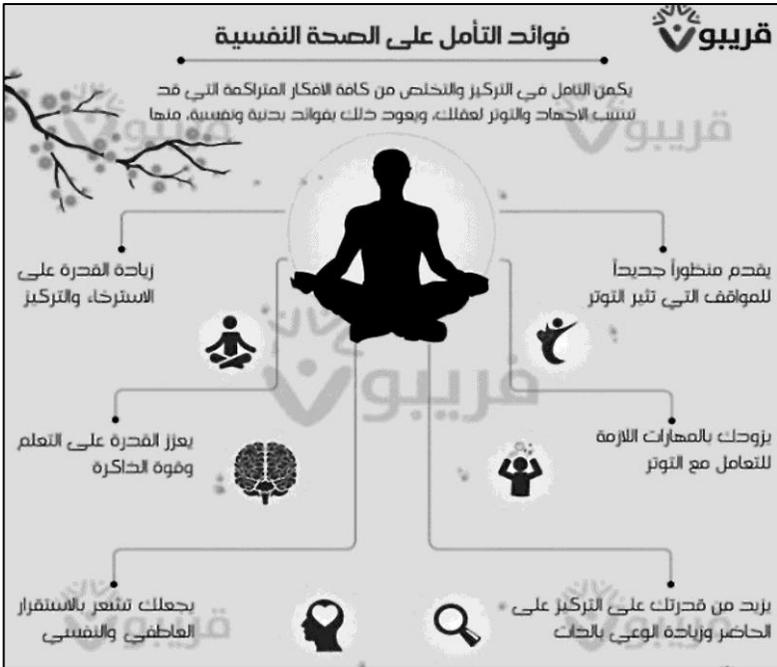
● **تأمل الامتنان:** تأمل جوانب حياتك المختلفة، استحضر مشاعر الامتنان نحو كل نعمة من نعم الله عليك. الامتنان شعور رائع يرفع من طاقتنا ويرفعها إلى ذبذبات عالية تتوافق مع كل ما نتمناه من نعم وخير. وقد وعد الله من يمتن له ويحمده بزيادة النعم. درّب نفسك على رؤية النعم التي اعتدت عليها فلم تعد تمتن لها. كذلك درّب نفسك على رؤية الخير المستتر خلف أحداث تبدو لك مكروهة، فعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم. اكتب بعض النعم التي أنت ممتن لها في دفتر خاص كل مساء ونم وأنت تشعر بالحمد والامتنان.

● **تأمل التشافي:** ممارسة التأمل للتزود بطاقة الكون الشافية. فقد خلق الله الكون بما فيه قادرا على الشفاء الذاتي. بما في ذلك نحن. ويمكننا أن نطلق قدرات التشافي الذاتي بوسائل

كثيرة منها التغذية الطبيعية والتنفس والحركة وإطلاق الاعتقاد بإمكانية الشافي الذاتي من خلال التأمل وترديد التوكيدات. يمكنك أن تبدأ بممارسة التأمل كما ذكرت في السابق مع ترديد اسم الله الشافي المعافي مع كل نفس وتخيل طاقة الشفاء وهي تتخلل جسدك كله وتملؤه بالصحة والعافية. هذا التمرين يساعد العقل الباطن على المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض والاستجابة لوسائل العلاج التي تحفز آلية الشفاء عند الإنسان. فبرجحة العقل الباطن تساعد على سرعة الشافي بإرادة الله. وكل من مارس التأمل وعمل على تنقية القلب من الأمراض لاحظ تحسن صحته وندرة إصابته بالأمراض. وفي النهاية كل شيء بأمر الله وإرادته وهو الشافي المعافي وهو من وضع فينا طاقة الشافي ومكن لنا الأسباب.

● **تأمل بأسماء الله الحسنى:** بالنسبة إليّ هذا أقوى التأمّلات تأثيراً في حياتي. يمكنك ممارسة التأمل في وضعية اللوتس كالمعتاد أو حتى أثناء المشي في الطبيعة متأملاً تجلي إبداع الله الخالق المصور بديع السماوات والأرض في الطبيعة. تنفس بعمق وردد اسم الله الذي يتفق مع روحك في هذه الفترة. رده بعمق واستشعر معناه واستشعر وجود الله معك وكأنك تخاطبه مباشرة فهو أقرب إليك من حبل الوريد وأينما وليت وجهك فثم وجه الله. ردد الله نور السماوات والأرض لتنعم بنور الله وحكمته. ردد يا رحمن يا رحيم لتنعم برحمته. يا رزاق يا وهّاب لتفتّح لك أبواب الرزق

والوفرة. ردد اسم الله السلام ليغمرك سلام الله وسكينة.  
**هل الصلاة نوع من أنواع التأمل؟ نعم.** الصلاة تجعلك في نفس  
 الحالة الذهنية الصافية والطاقة ذات الذبذبات العالية للتأمل. فعندما  
 تصلي بخشوع وتستحضر وقوفك بين يدي الله وتدعو بإيمان ويقين  
 وبهجة فأنت سترى عجائب قدرة الله وصدق وعده فهو قريب يجب  
 دعوة الداعي إذا دعاه. ولكنني على المستوى الشخصي لا أنوي أن  
 أؤدي صلاتي بنية التأمل. فالتأمل تأمل، والصلاة صلاة لله. يجب أن  
 يسبق الصلاة نية التواصل مع الله. أنا لا أريد أبدا أن أصلي بنية التأمل  
 واستحضار الأفكار الإبداعية أو الحصول على ذهن صافٍ. وإن كانت  
 الصلاة تؤدي إلى كل هذا إن أديناها بحضور للذهن والروح معا.



التأمل يعلمنا النظر إلى القلب. وفي القلب يوجد نور الله ومعرفته ومحبه. فالمؤمن يعرف الله بقلبه فمن عرف قلبه عرف ربه. فالقلب هو أقرب طريق للتواصل مع الله فهو قريب يجيب دعوة الداعي إذا دعاه وهو أقرب إلينا من جبل الوريد. ننظر إلى قلوبنا فنجد الحب والرحمة والغفران والامتنان فنصل إلى حقيقة الروح ومصدرها. كلما استغرقنا في التأمل نفضنا عن أرواحنا غبار الزمان وغلاف الأنا ففرى أرواحنا على حقيقتها كما كانت عندما خلقنا أول مرة، وننفض عنها الأغلفة التي حجبتها عنا من مخاوف وأوهام وأحزان وقلق وعندها ستمكن من الاستماع لما تريد الروح. عندما تتعلم أن تستمع إلى السكون أثناء ممارسة التأمل تستمع لصوت روحك وهي توجهك لما خلقت له فتندفق الإلهامات والأفكار الخلاقة، وتنعم بالسلام والسكينة.



## السكون

طالما نحن في حركة دائمة ونعيش في ضجيج خارجي وداخلي لا ينقطع، فلن نشعر بالسلام الداخلي. نعم الحركة مهمة ولكن يجب أن يكون هناك توازن وأن نحرص على الاسترخاء ولو لفترات قصيرة خلال اليوم. ففي لحظات السكون يهدأ الجسد ويتمكن الذهن من الصفاء والنقاء.

لم أكن استوعب معنى السكون أو فائدته حتى كنت يوما مع عائلتي في رحلة بالسيارة وأثناء ذهابنا إلى المكان المتوجهين إليه مررنا بشجرة. كنا في موسم الشتاء وكانت شجرة كبيرة بدون أوراق وكانت الرياح قوية والشجرة ساكنة بالكاد تتحرك مع الريح. قضينا ساعات ثم عدنا ومررنا بالشجرة نفسها، ولكن في الليل والظلام يلف المكان، بالطبع كانت الشجرة كما هي واقفة في سكون وصمت. يمر بها الليل والنهار، الرياح والأمطار والثلوج وتعبر من أمامها السيارات تحمل بداخلها أناسا وحكايات وهموما وأفراحا والشجرة ساكنة سكونا عميقا جميلا شعرت به في كل خلايا جسمي. ربما من الصعب وصف الشعور ولكنه كان جميلا وواضحا جدا بالنسبة إلي. وعندما وصلت إلى البيت، فتحت في هاتفي إحدى الصفحات التي أتابعها ووجدت هذه العبارة التي أذهلني توقيتها ومعناها: "عندما تنظر

إلى الشجرة وتستشعر سكونها، تكون أنت نفسك في حالة سكون" (إيكارت تول).

هل كانت صدفة؟... لا شيء في هذا الكون صدفة.

ليست الأحداث في حياتك إلا قطعا من لعبة بازل كبيرة، تتوالى لتكتمل الصورة.

تأمل الشجرة وكل ما يمر بها من ظروف وأشخاص وطيور. تأملها كيف تفقد أوراقها ورقة ورقة، وتقضي شهورا بدون أوراق. ومن ثم بكل حب وتسامح تستقبل براعم جديدة. تعلم الشجرة أنها لا بد أن تترك أوراقها تسقط فقد انتهت مهمتها لهذا العام. الشجرة لا تقاوم الشتاء ولا تتعلق بالربيع. هي تعلم أنها عندما تسمح للأوراق المنتهية بالسقوط هي أيضا تسمح لأوراق جديدة بالظهور. تخيل أنك الشجرة وأنك تراقب كل ما يمر بك بسكينة وصمت وقبول وحكمة. وتمر العاصفة وتظهر الشمس من جديد، وتتساقط الأوراق فتزهو البراعم من جديد. المهم أن تطمئن وتختار السكون والبعد عن التوتر والغوغاء والضجيج.

أحيانا أحب أن أكون شجرة. عندما يرتفع ضجيج أولادي ما بين لعب أو اختلاف في الرأي فترتفع أصواتهم. في العادة أتدخل لحل الخلاف أو أطالبهم بخفض أصواتهم، ولكني أحيانا أستغل الفرصة لأدرب نفسي على السكون. فأجلس هادئة في مكاني لا أتحرك ولا أعلق، فقط اتركهم يواصلون ما يتحدثون فيه وأنا ساكنة صامتة. وتكون النتيجة انتقال هدوئي إليهم وعدم اضطراري للتدخل.

حرب أن تقتطع وقتنا خلال اليوم لتقضي ولو دقائق مع نفسك في صمت وسكون تستمتع بأنفاسك وتريح ذهنك من طوفان

الأفكار الذي يجري فيه طوال اليوم. سبّح واستغفر واشعر بأنس القرب من الله ومن نفسك. تكون في حالة طمأنينة كمحارب يضع أسلحته ليرتاح. خذ نفسا عميقا وأرح عضلات وجهك وجسمك وكن أنت بدون أي أفتعة. أنت وحدك في حالة استرخاء وصمت لا تحتاج أن تدافع عن نفسك أو تثبت نفسك أو تحمي الإيجو الخاص بك. لا تحتاج أن تتخذ أي إجراءات ضرورية جدا يترتب عليها أمور خطيرة جدا كما نعتقد دائما. نحن في حالة حركة مستمرة كدجاجة تركز بعد قطع رأسها.

هدووووووء! ارتاح واصمت.

فقط تفرج على ما حولك بصمت بدون انتقاد وإطلاق أحكام واعتراض. ركز انتباهك على منظر جميل كالفجر أو الغروب أو تأمل قطة تنظف صغارها أو عصفورا يستحم في بركة ماء أو حوض أسماك ملونة تسبح باسترخاء وسلاسة.

شعور لذيذ سيأخذك في رحلة بعيدة عن كل همومك. تعود منها فترى همومك ليست بالحجم الذي كنت تراها فيه من قبل وترى مساحة السلام والسكينة تتسع في حياتك يوما بعد يوم.



## علمتني الشجرة

### علمتني الشجرة

الشجرة لا تحزن عندما تقتلع العواصف وريقاتها،  
فهي تعلم أن ذات الرياح تنشر بذور الميلاد الجديد.  
انتبه لقبس النور في عتمة الظلام، فمنه تصنع فجرك.

### علمتني الشجرة

مهما ارتفعت فروعها في السماء،  
تظل جذورها ثابتة في الأرض.

### علمتني الشجرة

الشجرة لا تتشبث بأوراقها، بل تتركها تسقط.  
هي تعلم أن أوراق جديدة ستنبث في الربيع.

### علمتني الشجرة

الشجرة تبدو ساكنة تماما مع أنها تضح بالحياة.

### علمتني الشجرة

الشجرة تظل ساكنة، رغم كل ما يمر بها من رياح وعواصف  
وأمطار. هي تعلم أن الشمس ستشرق من جديد.

### علمتني الشجرة

الشجرة صامته، ساكنة، ثابتة.

تأمل الشجرة واسمح لسكونها وصمتها أن ينتقلا إليك.

### علمتني الشجرة

الشجرة تعطينا الكثير ولكنها تعطي بصمت.

### علمتني الشجرة

الشجرة تعلم أن أزهارها تزيدها جمالا ولكنها تعلم

أن هذه الأزهار لن تبقى طويلا.

### علمتني الشجرة

الشجرة تعلم أنها إن لم تمل مع الرياح حين تعصف ستكسر.

### علمتني الشجرة

الشجرة تعلم أن كل ما في الطبيعة صديق لها.



تصوير: آلاء الإيراني

## علمتني الشجرة

الشجرة تعلم أنما مهما كبرت كانت بذرة والبذرة مهما  
صغرت ففي داخلها شجرة.

## علمتني الشجرة

أن الغابات الواسعة ما كانت لتبدو خضراء لولا خضار  
كل شجرة من أشجارها.

## علمتني الشجرة

علمتني الشجرة المزهرة بعد فصل الشتاء أن كل شيء سيكون  
على ما يرام!



## العزلة والصوم عن الكلام

الصمت هو صوت الحكمة... عبادة الأنبياء... شفرة التواصل مع السماء... من استمتع بصوت السكون لن يطرب لأي نغم أرضي.

ذُكر الصمت كأمر إلهي للأنبياء، وتجهيز لهم للتخاطب مع الله مباشرة أو عن طريق الوحي. كما أمر الله أنبياءه بالصمت للرد على من يهاجمهم أو يلقي عليهم التهم عندما أمر مريم أم المسيح عليهما السلام بالصمت وعدم الرد على من يتهمها بحملها بدون زواج.

كان الصمت معجزة نبيي الله زكريا وإبراهيم وآيتهما للإنجاب على كبر. وكانت العزلة عن البشر والتفرغ لمناجاة الله درب الأنبياء عليهم السلام، فكان داوود عليه السلام يخصص ثلث الدهر للاعتزال في المحراب للتعبد. كما اعتكف موسى عليه السلام في الكهف أربعين ليلة فخاطبه الله بعدها.

وتفرغت مريم العذراء للتعبد في محرابها، فزرقتها الله من حيث لم تحتسب كما وهبها عيسى عليه السلام ولم يمسهما بشر.

ونحن أيضا يمكن أن نمارس الصمت أو الصوم عن الكلام فننزل عن الناس لفترة من الزمن. يمكن أن نبدأ بنصف يوم أو ثلاثة أيام أو أكثر نتفرغ فيها للتواصل مع الرحمن. إن كان من الصعب عليك

الابتعاد والانعزال عن الناس وعن أهلك، اقتطع من يومك بعض الساعات التي تقضيها في غرفتك وحيدا متفرغا للذكر والتأمل. أرى أن الروح تعشق الصمت فتصفو وتتهيج. وكل من خاض هذه التجربة في عصرنا هذا خرج منها براحةٍ وسلامٍ رائعين. طالما لفتت انتباهي الآيات التي ذكر الله سبحانه فيها الصمت والامتناع عن محادثة الناس. الفكرة جذبتني رغم عدم وضوحها في ذلك الوقت. ولكني وجدت المعنى بشكل واضح وممنهج من الدكتور أحمد عمارة (معالج بالطاقة وأخصائي صحة نفسية) منه تعلمت فوائد الصمت أو الصوم للرحمن، كما سمي في القرآن الكريم، كأعلى وأنقى اتصال بالله جل وعلا. ويقول الدكتور أحمد عمارة في فيديو خصصه لشرح فوائد الصوم للرحمن:

● إن الصمت هو تكبير حقيقي لله عن كل ما في الكون، فأنت عندما تعتزل الناس وتصمت فقد زهدت عن التحوار مع الخلق وتفرغت للحوار مع الخالق وتركت كل عزيز وكل مهم لتبقى معه وحده، وهذا هو التكبير بشكله العملي.

● كل من خاض هذه التجربة خرج منها ببصيرة مستنيرة وذهن صاف وأفكار خلّاقة مبدعة. فالصمت ينشط مراكز الإبداع في المخ ويدخل العقل في حالة رائعة من الهدوء الذهني والسكينة فيسمح بتدفق الأفكار الملهمة. إن كان لك هدف تسعى إلى تحقيقه، إلى جانب السلام والسكينة، يمكنك أن تحدد هذا الهدف بوضوح وتنوي تجليه لك من وراء رحلة الصمت والعزلة. ولك أن تنوي تحقيق أعظم

الأهداف التي ترجوها وأسمائها، ففي فترات الصمت والعزلة تحدث المعجزات.

● عندما تصمت... تسمع. ممارسة الصمت لفترة يعلمك حسن الاستماع، ويعطيك القدرة على التحكم بألفاظك وحسن اختيارها. كما تقل رغبتك في الكلام وتميل أكثر للاستماع. كثرة الكلام إرهاق للجسم وهدر للطاقة، فكلما قلّ كلامك شعرت براحة أكبر وطاقة أعلى وقلّت مشاكلك مع الناس، فاختلاف وجهات النظر بين الناس ومفاهيمهم في الحياة قد يؤدي إلى سوء فهمهم لما تقول ومن ثم يحدث الخلاف.

● خلق الإنسان اجتماعيا بطبعه محبا للاختلاط بالناس والتساير معهم، لذا عندما تعتزل الناس لفترة قصيرة من الزمن وتمتنع عن الكلام، أنت تتعلم السيطرة على الشهوات والغرائز وتجعل اختياراتك في الحياة أكثر سهولة ويسر.

● خلوتك مع نفسك لبضعة أيام تعمق معرفتك بها. وأنت وحدك، متاح لك الفرصة بهدوء أن تتأمل ذاتك فتعرف عنها ما تحب وتكره وتعرف مواطن القوة والضعف. عندما تختلي بنفسك وتحاورها بحب قد تكشف لك نفسك عن آلام وأحزان قديمة، كنت تحسبها انتهت، ولكنها لا تزال تقبع في أعماقك، تحجب عنك السلام والسكينة وتعيقك عن الوصول إلى ما تريد، ربما بدافع الحب والحماية. مجرد أن تظهر لك هذه الأحزان وتنتقل إلى منطقة الوعي تبدأ سيطرتها تتماهى وتأثيرها يقل على حياتك بالتدرج حتى

تحرر من قبضتها تماما.

● تمر بنا الأيام ويمر بنا البشر فتبقى آثارهم وما قالوا وما فعلوا عالقة في محيطنا الأثيري. منهم من يحمل طاقة سلبية تؤثر فينا وتبقى آثارها معنا حتى بعد ذهابهم. عندما تعتزل وتبتعد عن كل البشر أنت تنظف جسمك الأثيري من الطاقة السلبية للمحيطين بك وتتخلص من تأثيرهم.

● عندما تشعر بالسعادة والطمأنينة وأنت وحدك تكتشف حقيقة مهمة: أنك وحدك تكفي! فتزيد ثقك بنفسك وعمق استشعارك لدعم الله لك والاكتفاء بذلك. فلا يعود يهملك رأي الناس أو تأثيرهم عليك.

هذه بعض من فوائد الصمت والعزلة على حياتنا وأرواحنا، ولكن الصمت أو الصوم للرحمن معجزة إلهية لها آثار إعجازية في فتح أنوار الحكمة والوعي وفتح مسارات طاقة الحياة والتشافي.

وقد حكى الإعلامي الجميل أحمد الشقيري عن تجربته في الانعزال في جزيرة لمدة أربعين يوما وهي مدة مثالية لمن يقدر عليها. قضى فيها أربعين يوما بدون اتصال بالناس وبدون هاتف ذكي واستغرق فيها بالتواصل مع الله ومع ذاته ومع الطبيعة. تعرف فيها إلى نقاط ضعفه ونقاط قوته وراجع نفسه فيها وإنجازاته وحدد رسالته القادمة. تحدث الشقيري عن تجربته الملهمة في كتابه (أربعون) وهو كتاب مميز يشبه صاحبه إلى حد كبير.

يمكنك خلال أوقات الانعزال والصمت ممارسة العبادات المختلفة كالصلاة وقراءة القرآن بصمت وتدبر، والتسبيح والاستغفار وترديد الأورد. كن في حوار ذهني دائم مع الله.

كما يمكنك تأمل حياتك وإنجازاتك وإخفاقاتك. تذكر قصص الماضي، بل هي وحدها قد تظهر لك فتعيد صلتك بالطفل الذي بداخلك. استغل حالة الهدوء والصفاء لوضع أهداف وعقد نيات جديدة. راجع علاقاتك بمن حولك وقم بعملية فرز ذهني لمن تريد أن يستمر وجوده معك، ومن تريد أن تخلو أيامك القادمة منه. اقرأ كتابا أو مارس هواية كالرسم أو العزف على آلة موسيقية. فالיום طويل وأنت وحدك وبإمكانك فعل ما تشاء!

حاول خلال هذه الفترات تناول الكثير من الماء والطعام الحي كالخضروات والفواكه أو أقضها وأنت صائم إن أمكن. فكلما قل تركيزك على غذاء الجسد توجه وعيك لغذاء الروح.

**آيات قرآنية ذكر فيها الصوم للرحمن أو الصمت عن الكلام:**

﴿قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًا وَاذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ [آل عمران: 41].

﴿فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [آل عمران: 37].

﴿فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ﴾ [آل عمران: 39].

﴿قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا﴾ [مریم: 10].

﴿وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ اتَّخَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْفِيًّا﴾ [مریم: 16].

﴿فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَانِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مریم: 26].  
﴿فَلَمَّا اعْتَزَلَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ وَكُلًّا جَعَلْنَا نَبِيًّا﴾ [مریم: 49].

﴿وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأْتَمَمْنَاهَا بِعَشْرِ فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَى لِأَخِيهِ هَارُونَ اخْلُفْنِي فِي قَوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ﴾ [الأعراف: 142].

﴿وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرْنِي أُنظُرْ إِلَيْكَ قَالَ لَنْ نَرَاكَ وَلَكِنْ نُنظُرُ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأعراف: 143].

## خلوة

أكثر من جلوسك في تلك الأماكن التي ليس فيها غير الله  
وأنت... لا تذهب بعيدا، فأقرب تلك الأماكن هو قلبك.





## التنفس

النفس هو المركبة التي تقودك دائما إلى اللحظة. فلا توجد لحظة تخلو من النفس ما دمت حيا.

إيكارت تولي، الفيلسوف المعاصر ومؤلف كتاب "قوة الآن" وكتاب "أرض جديدة" وغيرهما من الكتب، يكرر في مؤلفاته ودروسه أن توجيه الانتباه نحو التنفس يصرف الانتباه عن تيار الأفكار اللامنقطع في رأسك ويوجه الانتباه للفراغ أو اللاشيء، وهنا يكمن الوعي والسلام.

حاول أن تعود نفسك أن تتأمل تنفسك بشكل متكرر. تأمل تنفسك الطبيعي بدون أن تتحكم فيه أو أن تتحكم على طريقة تنفسك. فقط وجه انتباهك لحركة جسدك وارتفاع صدرك أثناء الشهيق وإحساسك بالهواء وهو يدخل من أنفك ويملاً رئتيك ومن ثم هبوط صدرك عند إطلاق الزفير والإحساس بتيار الهواء وهو يخرج من أنفك أو فمك. نفس واحد يكفي حتى يصبح عادة. أنت في هذه الثواني صرفت انتباهك عن أفكار خارجية تعكر صفوك وقد تكون سببا للقلق والتوتر والخوف وأعدت انتباهك إليك من الداخل حيث لا يوجد غير السكون والهدوء المطلق. كيف لي أن أعرف ما بداخلك؟ لأني أشعر بالسكون بالداخل وأعلم أننا خلقنا من نفس واحدة.

ابدأ بممارسة التنفس بانتباه مرة في اليوم، ثم كررها كلما تذكرت حتى تصبح عادة. في كل مرة تحضر انتباهك لتنفسك أنت تحدث ثقباً في غلاف اللاوعي المسيطر عليك، هذا الثقب يدخل منه نور الوعي إلى الداخل، إلى الروح. وكلما زاد انتباهك لتنفسك زادت الثقوب وزاد النور وظهرت روحك لك وللكون. ومنها ستقودك روحك إلى السلام والنعيم والوفرة.

ليس الهواء الذي تتنفسه ما سيقود إلى كل هذا، رغم أهمية الأكسجين وفوائده الصحية، ولكنه الوعي الذي سيضيء داخلك عندما تنتبه للحظة التي تتنفس فيها.

فالتنفس كما الوعي شيء يحدث من خلالك ولك وليس عملاً تقوم به. أنت لا تقوم بالتنفس ولكن التنفس يحدث لك تلقائياً. والوعي كذلك ليس شيئاً يجب أن تقوم به بل هو شيء يستيقظ داخلك كلما زاد تواجده في اللحظة التي تعيشها.

**تأمل:** لاحظ كيف أن التنفس رغم بساطته وسهولته وتلقائيته، إلا أنه الأهم على الإطلاق لاستمرارية الحياة. وهنا تخطر في ذهني إسقاطات عدة أشعرني بجمال الحياة ويسرها. فالمهام المهمة في حياتنا يجب أن لا تكون شاقة ومعقدة. ولا يجب أن نتحكم فيها تحكما كاملاً. اختر الأسهل. ليس من العيب أن تختار الأسهل إن وجدت أنه فعال. أو همنا الفكر الجمعي أن اختيار الأسهل ضعف. ولكن الله سبحانه وتعالى بجوله وقوته اختار الأمر الأسهل والأخف، وهو النفس، ليبقىنا على قيد الحياة وهو الأمر الأهم. مع أن الله سبحانه قادر على ما هو أكثر تعقيداً من ذلك، ولكنه وله المثل الأعلى أختار النفس والهواء الخفيف واللامرئي ليخلق الحياة فينا.

وربما ليرينا عدم تحكمننا في أهم شيء يبقينا على قيد الحياة رغم خفته وسهولته.

لذا، استرخي وابتسم فأهدافك الضخمة وأمانيك المصيرية قد يكون تحقيقها بسهولة أخذ نفس عميق!

فقط اعقد النية وتوكل وتحرك وافسح المجال للمعجزات أن تلون حياتك بالسلام والنجاح والوفرة.

استخدم نفسك، رفيقك الدائم في رحلة الحياة، كلما سحبت الحياة وعيك بعيدا عن روحك المطمئنة. نجد أنفسنا في مواقف تدعو للقلق أو الغضب أو التوتر، لا تخلو الحياة من هذه المواقف، ولا يجب أن ننكرها أو نقاومها أو نهرب منها، فإننا بذلك نزيد الأمور تعقيدا ونجذب المزيد من المواقف المسببة للقلق والغضب والتوتر. ولكننا يمكن أن نغير رؤيتنا لهذه المواقف ومشاعرنا نحوها ومن ثم طريقة تعاملنا معها. ولكن أولا يجب أن نسترد وعينا إلى حقيقة أرواحنا المطمئنة، إلى حيث السكون والهدوء والفراغ. وماهي المركبة التي ستقل وعيك من خضم اللاوعي المضطرب إلى سكون اللحظة؟

نعم! إنه تنفسك. فعندما تنتبه لتنفسك سيعود وعيك للحظة وترى المواقف التي أزعجتك بحقيقتها المجردة الخالية من إضافات اللاوعي الدرامية وشطحات الإيجو الدفاعية وظلال عقد الماضي وأشباح الخوف على المستقبل.

أتعرف؟ قد يتحول الموقف السلبي أمام عيني وعيك إلى موقف إيجابي تحمد الله عليه. فقد ترى له أسبابا تفهمها أو دروسا تحتاج إليها أو دوافع حب أعماك الإيجو التائر عنها. ولنا في قصة موسى عليه السلام مع الحكيم في سورة الكهف خير دليل. تذكر

عندما يختفي وعيك في زوبعة غضب أو قلق أو خوف وتحجب الرؤية عنك أن تلجأ إلى تنفسك وتذكر أن لا شيء يدوم، وكل شيء سيكون على ما يرام!

تيك نات هان (Thick Nhat Hanh) الفيلسوف البوذي الداعي للسلام، تكلم في كتابه عن الخوف (Fear) إن الوعي للحظة بمختلف الطرق وأولها وأهمها الانتباه للتنفس هو وسيلتك للتخلص من الخوف. بالتأكيد كلنا لدينا مخاوف تقلقنا وتعيق من حركتنا نحو حياة هنيئة ناجحة. قد نكون على علم ببعض المخاوف وقد نجهل البعض الآخر. فقد حرص اللاوعي أن يخفي هذه المخاوف في مكان مبهم في أعماق النفس ليحافظ على وجوده. وهذه هي المخاوف الأخطر. تيك نات هان يدعونا أن نحضر تلك المخاوف إلى منطقة الوعي، أن نراها ونعترف بها ولا نقاومها. فقط نعرف بوجودها كخطوة أولى للتخلص منها.

ومن ثم يدعونا لتأمل تنفسنا في كل لحظة نتعامل فيها مع تلك المخاوف. فالخوف عادة ما يسكن زمننا آخر غير الآن. فأما أننا نخاف من أحداث قديمة وما خلفته فينا من معتقدات معيقة أو أننا نخاف المستقبل وما يمكن أن يحمله لنا. لذلك فإننا عندما نسكن وعينا في الآن سينصرف عما يحمله الزمن الماضي أو القادم من مخاوف. مرة تلو الأخرى ستهت تلك المخاوف، حتى يغلب عليها نور الوعي والتحرر.

ليس استحضار المخاوف بالأمر السهل. أعلم ذلك، فالأمر يحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة والصدق والجلد. قد تفتح جروح قديمة يرجع تاريخها إلى طفولتك وربما إلى ما قبل مولدك فهناك

مخاوف متوارثة من الأجداد. وقد يتطلب الأمر التخلي عن إيجو متسلط يقف بسيف ودرع واق، مستعد للدفاع عن وجوده بكل الوسائل فلا يعترف بضعف أو خوف حرص طوال وجوده أن لا يظهر إلى النور. وبالتأكيد مطلوب منك أن تنظر إلى فكرة ترعبك وكنت تتجنب التفكير فيها قدر الإمكان ومن المرعب حقاً أن تستحضرها وتضعها تحت الضوء كفقذ عزيز أو خسارة كبيرة... لا ليس بالأمر السهل... ولكن حياة مطمئنة تنعم فيها بالسكينة والحرية من الخوف تستحق أن تشحذ كل شجاعتك ووعيك لها. وما هو سلاحك الفتاك في هذه المعركة المصيرية؟ وعيك وتنفسك.

التنفس وسيلة رائعة للتأمل في أي وقت ومكان لأنه متوفر دائماً ولأنه وحده قادر أن يدخلك إلى داخل جسدك. هو حلقة الوصل بين الداخل والخارج. بدأت بملاحظة تنفسي أثناء ممارسة التأمل ومن ثم بدأت بتطبيق تمارين التنفس في أوقات مختلفة خلال اليوم وأحببت الشعور وأردت أن أتعلّم المزيد. ومن بحثي في الإنترنت واليوتيوب تعلمت أن هناك العديد من تمارين التنفس.

من ضمن هذه التدريبات ما ذكره الراحل إبراهيم الفقي وهو ما يسمى بالتنفس التفرغي. وهو يسمى بذلك لأنه يفرغ ما تحمله في جسدك الأثيري من طاقة سلبية ويحمي الجسم من أمراض خطيرة ومزمنة. في هذا التمرين تأخذ نفساً عميقاً من الأنف وتعد إلى الأربعة أثناء أخذك للشهيق، تحبس نفسك وتعد إلى العشرة ثم تطلق الزفير من فمك كأنك تطفئ شمعة وتعد خلالها للخمسة. يمكنك أن تبدأ بالتدرج فتعد للخمسة عند حبس النفس ثم تعد للثلاثة عند الزفير.

الطريقة الأخرى التي تعلمتها وعلمت أنها تجعل الجسم يستفيد من التنفس فائدة عميقة هي التنفس من البطن. وهذا ليس تمرينا ولكنه ما يجب أن يكون عليه التنفس. فعندما تأخذ نفسا عميقا يجب أن تمتلئ بطنك وترتفع ثم تنخفض عند الزفير وليس كتفاك. فحاول كلما تذكرت أن تتمرن على التنفس من البطن لتنعم بفوائد الأكسجين في جسديك وتحميه من العديد من الأمراض بل وقد يساعدك في إنقاص الوزن الذي يبدو أن البشر قد اتفقوا على ضرورة محاربه ما داموا أحياء!! فحتى ذوي الأوزان الطبيعية يأملون أن ينقصوا من أوزانهم! والأكسجين هو وقود الحرق فكلما امتلأ جسمك بالأكسجين حرق أكثر.

هناك العديد من التمارين ويكفي أن تطبع "تمارين تنفس" على موقع البحث google لتأتيك خيارات عديدة. ولكن تذكر أن كل ما تحتاج إليه هو هواء وانتباه، ما عدا ذلك هو وسائل مساعدة. جرب أخذ خمسة أنفاس بهذه الطريقة قبل أداء صلاتك ثم انو وأقم الصلاة واسأل الله أن تكون سببا لحضور ذهنك وخشوعك أثناء الصلاة.

## التحكم بالأفكار

تتحول الأفكار إلى كلمات وتتحول الكلمات إلى عادات وتصرفات وتتحول العادات إلى واقع. إن تمكنت من التحكم بأفكارك وكلماتك واخترتها بما يتفق مع قيم الحق والخير والجمال والسلام والحب، ستنعم بالسعادة والسكينة والوفرة. لقد أختار الله جل جلاله الكلمة ليغير العالم.

فالكلمة هي فرشاة الألوان التي وهبنا إياها الخالق لنلون حياتنا. هي العصا السحرية التي تنثر الزهور أو الأشواك في حياتنا وحياة من حولنا. بالكلمة تسعد روحك وتفرح غيرك وبالكلمة تشقيها وتدمر من حولك.

تذكر تأثير كلمة قالها أحدهم يوماً ما ليشكرك أو يعبر عن إعجابه بعملك. ربما تلك الكلمة أسعدتك لأيام وقد تكون شحنتك بطاقة هائلة للمزيد من العمل والعطاء. وتذكر كلمة قالها أحدهم في حقك، ربما انتقد ما يراه نقصاً فيك، قد يكون ذاك الشخص أحد والديك في صغرك. لاحظ تأثير تلك الكلمة على مشاعرك وثقتك في نفسك بل وفي اختياراتك في الحياة. قد تكون تلك الكلمة سبب ابتعادك عن شغفك وما خلقت له. سمعنا كثيراً عن ذلك العالم العربي فاروق الباز الذي كتبت له والدته لوحة على باب غرفته

بصفته دكتورا وكبير متأثرا بكلمات والدته وتجلت هذه الكلمات على أرض الواقع وأصبح من كبار العلماء في العالم. وتأمل تاريخ الشعوب كيف تمكن قادة ثورات من تحريك الثوار وإسقاط دول بكلمة. وتمكن آخرون من إطفاء ثورات بكلمة. عندما تتحدث مع الأطفال كن أكثر حذرا فكلماتك تحفر في أذهانهم إلى الأبد. أخبرهم أن الحياة جميلة وأن الكون آمن وصادق لهم ومسخر لهم لينتجوا ويبدعوا في المستقبل. قل لهم إنهم خارقون ومدعومون بقوة كونية خارقة سخرها الله لهم. قل لطفلك إنك تجبه ألف مرة. قل له إنه جميل وطيب وذكي. قل له إنه قادر على أن يقوم بأي عمل يناديه إليه قلبه.

وعندما أقول كلمة، لا أقصد فقط كلمة مسموعة أو مكتوبة. فحتى الفكرة هي كلمات في رؤوسنا ولها ذبذبات قد تصعد بنا إلى درجات النعيم والنجاح أو قد تحط بنا إلى أدنى درجات الجحيم والفشل والاكئاب.

"لم يعد هناك أمان في الدنيا، كل البشر طماعون يبحثون عن المصالح، لم يعد هناك أصدقاء مخلصون، إياك أن تثق بأحد، كل الناس ضدك، لا أحد يحبك، أنت فاشل، أنت لا تمتلك ما تحتاج إليه لتنجح". كل هذه أفكار أو كلمات تلون حياتك باللون الأسود الحالك المخيف، وتقضي على سلامك الداخلي تماما فأحذرهما. راقب نفسك و اختر كلماتك لتشر الورود لا الأشواك.

أرجوك، عندما تحدث نفسك حدثها بلطف وأعطها كل الحب والاهتمام الذي تتمناه من العالم. وتذكر كلما زاد عدد البشر السعداء الذين ينعمون بالسكينة والسلام سعدت البشرية وعمّ السلام الأرض.

أحضر كل ذهنك لاختيار أفكارك وكلماتك، وانتق منها ما يشيع السكينة والسلام والثقة في نفسك وركز على ما يبرمج وعيك ببرامج الإنجاز والنجاح والسعادة.

تبدأ رحلة التغيير عندما تعي أن أفكارك ليست أنت وأنك المتحكم فيها وليس العكس. تبني أفكارا إيجابية تخدمك وتملأك بمشاعر جميلة ترسم لك واقعا جميلا.

كيف تغير أفكارك؟ أحضر وعيك للحظة، هذه اللحظة، بماذا تفكر؟ إذا كانت أفكارك الآن لا تفيدك فغيرها الآن، ليس غدا أو بعد أسبوع أو عندما تحل المشكلة، بل الآن، وجه وعيك للجانب الإيجابي من اللحظة وما فيها من حدث.

كيف تعرف إن كانت الفكرة سلبية تحتاج للتغيير، حتى وإن بدت لك واقعية وصحيحة؟

لاحظ حالتك الشعورية في اللحظة التي تفكر فيها هذه الأفكار. إن لم تكن في سلام، إن كنت في حالة قلق وخوف وألم، فهي فكرة سلبية تحتاج لأن تعيرها. وهذا ليس هروبا من الواقع، فلواقع دائما جانب سلبي وجانب إيجابي فقط أنت تختار الجانب الإيجابي.

كيف تذكر نفسك بإحضار الذهن للحظة؟

لتكن مشاعرك ناقوس إنذار. إن كنت تشعر بقلق، خوف، حزن فأنت لا تعيش اللحظة. حينها خذ نفسا عميق وراقب أفكارك، لا تبررها ولا تفسرها، فقط تبني أفكارا جديدة إيجابية.

إن كنت تعتقد وتجزم أن الحياة معاناة وشقاء، وأن الحصول على المال معضلة كبيرة، وأن المال دوما شحيح ويتطلب العمل الشاق، فأنت على صواب، ومع الأسف لا يمكن أن أجادلك أو أقنعك

بعكس ذلك فأنت غالبا ستكون على حق. لأن هذا ما سيكون عليه واقِعك.

وإن كنت تؤمن بيسر الحياة وجمالها، إن كنت تؤمن بوفرة الخير في الكون وأنت جزء من هذا الكون وتتمتع بنفس الوفرة بسهولة ويسر، فأنت أيضا على صواب فهذا ما سيكون عليه واقِعك.

إنه اختيارك. لا يوجد صح أو خطأ في هذا الاختيار فكلما الاختيارين سيتجسد في واقِعك ويكتب قصة حياتك. يمكنك دائما إعادة برمجة عقلك الباطن عن طريق تغيير عاداتك ومحيطك بشكل يدعم الواقع الجديد الذي ترغب في تجسده. راقب أفكارك وكلامك وأحرص على أن تكون في نفس الاتجاه. ردد التوكيدات الإيجابية وأحط نفسك بكل ما يرفع من روحك المعنوية ويعطيك الحماس والأمل. أفضل وقت لبرمجة عقلك الباطن هو عند أقل أوقات اليقظة حيث يكون العقل الباطن في قمة حضوره. آخر دقائق قبل النوم، أول دقائق عند الاستيقاظ وأثناء ممارسة التأمل. فكر في هذه الأوقات بأهدافك وشكل الحياة الجديدة التي ترغب بتحليلها. أغمض عينيك وأترك عقلك الباطن يمتص هذه الأفكار ويصدقها فيبدأ بالعمل في اتجاهها. ومن بعدها سترى كيف أن حياتك تتغير باتجاه الحب والوفرة واليسر.

## كيف أجد الأفكار الإيجابية والظروف التي حولي محببة؟

قد يكون من الصعب على الكثير التحكم في الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية، مبهجة ومحفزة.

وإن كانت ممارسة التأمل تعد أداة فعالة جدا لزيادة القدرة على التحكم في الأفكار أو على الأقل الحد من تأثيرها على سلامتنا وسكينتنا، كذلك ترديد التوكيدات الإيجابية يساعد في تبني أفكار إيجابية. إلا إنني سأقترح عليك هنا أن تجذب هذه الأفكار المبهجة بشكل عملي. وهي مجرد اقتراحات أفضلها أنا ولكن أنت تعلم بالتأكيد ما الذي يشعرك بالبهجة والسعادة، ويمكنك مزاوله أي نشاط يروق لك.

لا تنتظر أن تتحسن نفسيتك حتى تقضي وقتا مبهجا، فقد يكون هذا الوقت هو الذي تحتاجه لتغيير مشاعرك وأفكارك السلبية. من هذه الاقتراحات:

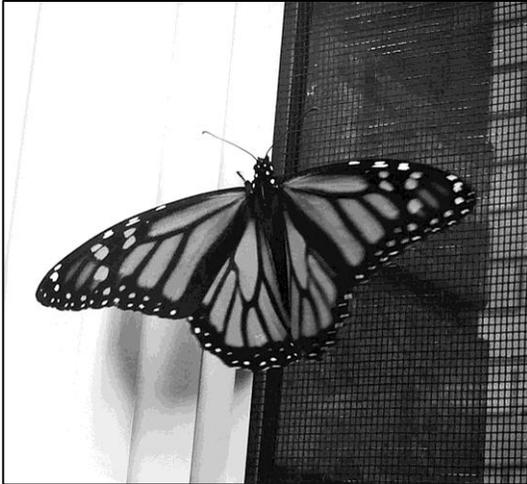
1. احرص على ممارسة أعمال وهوايات تسعدك، كالرسم أو التلوين أو حتى الغناء. لا يهم كفاءتك أو مهارتك طالما هي تسعدك وتصرف تفكيرك عن ما يزعجك.
2. شارك في أعمال خيرية تطوعية، هذه الأعمال ستعطيك الكثير من الرضا والإشباع والسعادة.
3. املاً حياتك بما تحب من ألوان، صور، لوحات، روائح. استمع لموسيقاك المفضلة واختر منها ما هو إيقاعي، مبهج وذو كلمات إيجابية جميلة.

4. تابع فيلما أو برنامجا أو حتى مقاطع فيديو. تركيزك على البرنامج من شأنه أن يصرف تفكيرك عن ما يزعجك ولو مؤقتا. فقط انتبه من متابعة برامج الدراما والعنف والرعب فهي ستزيد من الأفكار السلبية. كما يجب أن تحذر من التعلق الزائد بهذا الجهاز فبرنامج أو فيلم واحد يكفي، المهم

- أن يكون لطيفا ومبهجا أو حتى مضحكا.
5. مارس المشي. للمشي تأثير رائع في تنظيم الأفكار وتوضيح رؤية مواقف الحياة بحجمها الحقيقي واتضح الخطوات اللازمة للتعامل مع هذه المواقف. ستعود من مشوارك بأفكار أكثر إيجابية وانسجاما.
6. كما ذكرت سابقا هذه مجرد اقتراحات من تجاربي الشخصية ويمكن أن أضيف إليها: تناول فنجان قهوة مع قطعة حلوى واستمع إلى موسيقى جميلة، قابل صديقا مقربا أو حتى تحدث إليه بالهاتف، ارقص، اسبح أو قم بأي شيء يسعدك.

## التغيير

الخطوة الأولى في طريق التغيير وتحولك لتصبح إنسانا جديدا هي  
أن تتخلى عن كل ما هو أنت الآن.  
أن تفكك أجزاء ذاتك قطعة قطعة.  
أن تنتزع الحياة من ذاتك القديمة التي لم تعد ترضيك.  
أن تعيد تقييم كل معتقداتك ومفاهيمك البالية التي لم تصل بك  
إلا إلى الدمار والخراب.  
ستفاجأ بشعور مجهول بالعدم، باللاشيء!



تصوير: ليلى الهابطة

قد يكون مخيفاً ومربكاً أن تكون لا شيء وأن تعلم لا شيء!  
تحلّ بالسكون وترقب بصمت.  
حتمًا ستتمكن من مشاهدة ذاتك الجديدة تنهض من ركام  
ذاتك القديمة  
وعندها سيحدث التغيير... وتحدث المعجزات.

## القلب السليم

لا يشعر بالسلام الداخلي إلا ذو قلب سليم. فنقّ قلبك وطهّر محرابك لتكون في صلاة دائمة.

تنعم الروح بالسكينة والسلام والبهجة كلما اتصلت بمصدرها وخالقها. ولكن هناك أمراضا تسكن القلب، تعيق هذا الاتصال وتشوشه، وتحول بيننا وبين سكينة الروح. مشاعر الكره والحقد والحسد وغيرها من المشاعر السلبية تشوش على قنوات اتصالنا بكل ما هو جميل ورحيم في الكون. دعونا لا نحضر وعينا على هذه المشاعر السلبية التي تسكننا بين الحين والآخر ونسمح لها، بلا وعي منا، أن توجه أفكارنا وأعمالنا. نحن لن نقاومها أو نحاربها ولكننا سنختر أن ننشر بذور الحب والتسامح والامتنان حتى لا يعود هناك مكان لأي مشاعر سلبية في القلب. فلا بد من قلب سليم جميل لتصل لرحابة السماء وسكونها. كما قال جلال الدين الرومي: "لا يمكنك ملامسة السماء إلا بقلبك".

### أهم ما ينيّر القلب السليم:

**الحب:** هو مادة الكون... وكل الوجود... الحب ليس شعورا يجب أن تسعى إليه بل هو مادة خلقك التي يجب أن تتبها لوجودها. يا

لها من مأساة إن لم نشعر بأي حب داخلنا فقد انفصلنا تماما عن إنسانيتنا وما خلقنا له. الحب بداخلنا فقط يحتاج لتفعيل. إن حررت كل قوى الحب الكامنة بداخلك أنت أطلقت كل قوى الخير والحق والجمال فيك وفي الكون.

كان الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام إنسانا مليئا بالحب. أحب الله، وأحب خديجة رضي الله عنها، وأحب عائشة رضي الله عنها، وكلنا نعرف مدى حبه لها، وأحب فاطمة ابنته وكل أبنائه، وأحب أبا بكر وعمر وعثمان وعلياً رضي الله عنهم جميعاً. وأحب حفيديه الحسن والحسين رضي الله عنهما. أحب أهل المدينة من أنصار ويهود فأحسن إليهم وآخاهم مع أتباعه وأحب أهل مكة. وأحبنا نحن وبعث لنا السلام، نحن من آمننا به ولم نره. عليه أفضل الصلاة والسلام كان قدوة لنا في الحب بدون مقابل.

أجد الحب في أجمل صورته في علاقة الأم بأبنائها، فهذا في نظري حب مقدس يأتي بعد الحب الإلهي. حب مريم عليها السلام لوليدها المسيح، وحب والدة موسى عليه السلام لطفلها الرضيع. حتى أن الله جلّ جلاله لم يرض لقلبيهما أن يحزنا ووعد أم موسى أن يرد لها وليدها، وطمأن مريم العذراء بعونه ومساندته لها أمام قومها.

من عرف الحب شعّ به قلبه على كل من حوله. إن كان هناك شعورٌ واحد يمكن أن يسكن قلوبنا ليعم السلام في الأرض فليكن الحب.

وماذا عن الحب بين المرأة والرجل الذي ارتبط في أذهاننا بالعذاب والحرق والفراق. ليس الحب هو السبب في كل هذا العذاب فالحب الصافي الرقيق لا يأتي إلا بالهناء. وإنما هو التعلق الذي

يخلق كل هذه الآلام. سمو الحب في تحرير من نحب والتخلي عن رغبة تملكهم. ولكن مع الأسف ارتبط الحب ارتباطا شبه كامل بالتملك، الرغبة في السيطرة، الغيرة والتعلق غير الطبيعي، فتحول من مصدر حياة إلى مصدر ألم. أعطِ من تحب الحرية فإن بقي معك فهو حب حقيقي وإن اختفى بعيدا ولم يعد... فهو لم يكن حبا حقيقيا وإن كنت تحبه الحب الحقيقي فستسعد له... ليس مستحيل... الغيرة مرض لا علاقة له بالحب بل بالإيجو وجنون التملك.

يخلط كثير من العاشقين بين الحب وإدمان الإيجو. فقد تقابل شخصا يشبع أنك المتعطشة للاهتمام والإعجاب. تتعلق بهذا الشخص كتعلق الغريق بقشة تبقيه على قيد الحياة. فقد وجد فيه الإيجو هوية وحياة. وبعد هذا الحبيب هو عدم وانهيار للإيجو. بوهم الحب نقيد من نحب وكأهم عبيد مسخرون للخدمة الأنا الخاصة بنا، فلا نعطيهم حق أن يكونوا أنفسهم وأن تكون لهم حياة بعيدا عنا أو مع غيرنا فنتعسهم بهذا الحب ونتعس أنفسنا.

إن لم يكن الحب سببا لسعادتك وهنائك ودافعا لنموك وتطورك، فيؤسفني أن أقول لك إنه حالة مرضية عليك أن تسعى للتعافي منها لتحرر نفسك ومن تحب من هذا الطوق الخانق.

**الامتنان:** ترددات عالية توافق ترددات كل ما هو خير في هذه الدنيا. عبّر عن امتنانك لكل من حولك بسخاء وعبّر عن امتنانك لله كل يوم. إن لم تكن ممتنا لما لديك الآن فلن تنعم بأي شيء تحصل عليه في المستقبل. عود نفسك على الامتنان على الأمور الصغيرة واملأ قلبك بشعور غامر من الحمد والشكر. ستشعر بالسعادة والرضا عندما تستشعر كل نعم الله الموجودة في حياتك الآن، ستشعر بالثراء

لامتلاك ما لديك الآن. هذا الشعور بالامتنان والوفرة سيرفع ذذبات أفكارك إلى مستوى ما تحلم به، فتجد أحلامك تتحقق والله يزيدك من نعمه بسهولة ويسر ووفرة. فقد وعد الله الشاكرين بالزيادة. إنه وعد إلهي، ثق بذلك. ولكنه يشترط الشكر ليتحقق. لا تتوقع أن تحصل على المزيد في الدنيا إن لم تكن حامدا شاكرا.

عود نفسك أن تكتب قائمة بالنعم التي تحمد الله عليها كل يوم. لا تغفل النعم التي اعتدت عليها كالنظر، السمع والمشى، على الأمان، على الرزق الذي وفر احتياجات يومنا وعلى غيرها من النعم.

عادة ما أتفكر في نعم الله عليّ منذ أن كنت طفلة رضيعة حتى كبرت. فأتأمل كيف كان ربي يرسل رزقي كل يوم وأنا طفلة لا حيلة لها فألهمني بالرضاعة ووفر لي حليباً هو أفضل غذاء لي وقتها. ثم رزقني بكل ما أحتاحه من مأكّل، وملبس، وألعاب وسفر وأنا أيضاً لا حيلة لي. ولكنني كبرت واعتقدت أنني وحدي مسؤولة عن رزقي فلم يعد للحياة ذاك المذاق وتلك البهجة. فقد كان أوفر رزق يأتيني عندما كنت طفلة صغيرة بلا حول ولا قوة ولا وظيفة وكنت في رحمة الله وتديره، فلماذا أخشى مستقبلي ولماذا أعتقد أن الله الذي رزقني منذ طفولتي سيتخلى عني عند كبري. لا أنادي أن نتواكل على الله ولا نعمل، بل يجب أن نتواكل على الله ونعمل كل ما نقدر عليه. ولنعلم أن العمل مجرد سبب وأن الرزق ليس على قدر الجهد وإنما على قدر التواكل.

**تأمل:** لو كان الأجر على قدر الجهد كما يُقال، لكان لعامل البناء دخل أعلى من رجل الأعمال الذي ينعم بحياة مرفهة ويكسب الملايين بمجرد أن يخطط توقيعه على ورقة. لا شك أن رجل الأعمال

فكر وخطط وعمل لساعات طويلة ولكنه لم يشقّ ويكد كعامل البناء.

يدعو مدربو الثراء والتنمية البشرية أن تبدأ يومك بكتابة قائمة لمجموعة من النعم التي تتمن لها. اتبع هذه العادة لتبدأ يوماً جميلاً مليئاً بالأحداث والعطايا التي تزيدك شكراً وامتناناً.

**التسامح والغفران:** التسامح هو تنظيف للقلب من مشاعر سلبية مخزونة فيه ومرتبطة بذكرياتنا مع من آذانا. هذه المشاعر تحرق القلب ولا تترك مكاناً للحب والسلام. وكم رأيت أناس تحرق قلوبهم بذكريات أليمة لا يكفون عن ذكرها والحديث عنها وفي كل مرة تشتعل قلوبهم بالألم بل وبالغضب، بينما من آذاهم لا يدري عن آلامهم شيئاً. من المتضرر من هذا الألم؟ وكيف لأحد أن ينعم بالحب والسعادة، والحقد يملأ قلبه؟ فلا يجتمع الحب والكره في قلبٍ واحد.

يوهنا الإيجو أن التسامح ضعف، وأنك عندما تسامح تتخلى عن حقلك. ننسى أن الملك القدوس من أسمائه الغفار والغفور، وهو عفو كريم يحب العفو. فكيف يكون العفو إلا دليل قوة وتمكن؟! وأول من يجب أن تسامحه وتحدد هذا التسامح باستمرار هو ذاتك. أرجوك... أعطِ ذاتك العذر والرحمة.

أنت خير من يعلم أنك تسعى دوماً لأن تكون في أفضل حالاتك. وأنت ما أخطأت إلا عن جهل أو ضعف، وأنتك بشر تصيب وتخطئ. تخلص من إحساس الذنب المعيق والذي يحدد مكوثه فوق صدورنا باستمرار. ردد دائماً: أنا أحاول بكل جهدي وبكل ما عندي من معلومات في هذه اللحظة.

أنا أسامح نفسي على الخطأ وفخور بمحاولاتي الصادقة. مسامحة الذات هي العصا السحرية التي تحول حالك إلى السلام والسكينة وتمدك بالحرية والانطلاق إلى أهدافك بدون عوائق. غالبا ما تكون نفسك أول ناقد لك بل وقد تكون أفسى ناقد وغالبا ما يكون لوم النفس سبب تعاسة وحرز نختار في سببها. فأرأف بنفسك وأخبر ذاك الصوت الناقد في رأسك: أنا أسامح نفسي فأنا أعلم أي أحاول أن أكون بأفضل ما يمكنني.

أذكر، عندما كنت صغيرة، قصة سمعتها في التلفزيون عن رجل فلسطيني فقد بناته وبيته في قصف إسرائيلي وقضى فترة وهو متدمر وحزين إلى أن وصل إلى يوم لم يعد يتمكن أن يستمر بهذا الألم في قلبه وقرر أن يسامح من قصف بيته وحرمه من بناته وقرر أن يكتب كتابا عن التسامح. هذا الكتاب فاز وقتها بجوائز ولقت انتباه الإعلام العالمي وحقق نجاحا كبيرا. قد يكون من الصعب تخيل هذا القدر من التسامح ولكن غالبا ما تحتاج ملامسة قاع الألم لتستطيع التحليق عاليا.

لا تستهن بمسامحة من آذاك فقد يكون ذلك ما تحتاج إليه لتشع نورا. فأنت عندما تسامح تسدي خدمة جليلة لذاتك، أما الشخص الذي سامحته، قد لا يعلم أنك كنت تحمل له مشاعر سلبية أساسا ولن يعلم أنك سامحته. أنت من كان يحترق من ذكريات مؤلمة وأنت من سيتعافى ويزدهر عندما يعفو ويصفح. وليس المقصود بالتسامح إعادة العلاقات مع من جرحك إلا إن رغبت أنت بذلك. أن تسامح يعني أن تتخلص من ذكرى ذلك الشخص بحيث لا تتحرك مشاعر الألم في قلبك عندما تتذكره. إن إعادة العلاقات مع شخص تتكرر

مضايقاته لك قد يكون جريمة في حق نفسك وقد تصل إلى حد لا يمكنك بعده أن تسامحه.

يقول مارك توين إن المغفرة هي العبير الذي تنشره الزهور على الأقدام التي سحقته، ولكني أؤمن أن هذا العبير ينتشر على قلبك أنت، فيغمر مكان الجرح ويداويه وليس على أقدام من أسأؤوا لنا. أنا لا أؤمن أن هناك شخصا سيئا بطبيعته. إيماننا مني أننا نفس واحدة ونتشابه فيما نريد وبما نشعر. كلنا نريد السلام والحب والاحترام. كلنا نريد الحصول على الاهتمام وأن تنال تصرفاتنا الإعجاب والتقدير. ولا شك أننا نؤذي بعضنا بعضا أحيانا اعتقادا منا أننا على صواب وحق أو عن سوء فهم للآخرين. وهناك من كستهم صعوبات الحياة بجلد سميك فيأذون من حولهم دون أن يشعروا، فهم لم يروا من الحياة غير القسوة. لا يمكننا دوما أن نفهم الأسباب ولكن المهم أن نلتمس الأعذار. "لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه" (مصطفى محمود).

تأمل: لا شك أنني قد أخطأت يوما أو قد أكون أذيت أحدهم دون أن أعلم وأتمنى أن يلتمسوا لي العذر ويتجاوزوا عن أخطائي، لذلك أنا أعفو وأفترض حسن النية وأتقبل فكرة أنني قد أتصرف بنفس الطريقة لو كنت في ظل الظروف نفسها التي مر بها الآخرون. اجلس مع نفسك بهدوء وأرسل مشاعر التسامح في خيالك لمن آذاك. أعلم أن الأمر قد يكون صعبا ولا يحدث بمجرد قرار وإنما يحتاج إلى جهد وتدريب.

إن الله غفورٌ رحيمٌ، وباختيارنا عدم المغفرة نحن ننفصل عن اسم الله الغفور ونحجب تدفق نهر المحبة والوفرة والسعادة.

**الرضا والتسليم:** وكأنا في سفينة تبحر بنا عباب بحر متلاطم الأمواج. تارة نبحر تحت سماء زرقاء وشمس مشرقة فنبتهج، وتارة تكفهر السماء فوق رؤوسنا فتتكدر قلوبنا. ليس لنا على البحر من سلطان فلن نقدر أن نهدئ غضبه ولا أن نقشع الغيوم من فوقه... ليس لنا إلا أن نوجه أشرعتنا لنعبر العاصفة بسلام.

هناك مصباح سحري إن أخرجت عملاق النور من داخله ستدخل في عالم من البهجة والأمان، هو فانوس الرضا والتسليم. سأعيدك لفكرة التنفس. إن عملية التنفس اللازمة لبقائك على قيد الحياة تحدث لك بدون تخطيط منك وبدون مجهود أو تحكم. فلتسلم أمرك كله لمن له أمر أنفاسك ونبض قلبك ورفة عينك. سلم أمرك لمن سلمت له دواب الأرض، فرزقها من حيث لا تعلم وبدون حول لها ولا قوة. ثق أنه من يرشدك كما يرشد مخلوقا أعمى في جوف البحر لرزقه.

إن كنت في ضيافة شخص ما وقدم لك السمك بدلا من اللحم. هل ستعترض؟ هل ستقول له لماذا تقدم لي السمك؟ هل ستخط قدميك على الأرض وتطالبه باللحم؟ بالتأكيد لا. فأنت في ضيافته. دخلت بيته وقبلت ما قدمه لك وشكرته... ومن ثم ستغادر، فلا أحد يبقى إلى الأبد. وهكذا هي الدنيا نحن عليها ضيوف وليس لنا إلا قبول ما يقدم لنا. كم من الراحة والطمأنينة ستغمر حياتك إن ملأت قلبك بالتسليم والرضا.

ابدأ يومك بنية التسليم. تخيل نفسك في مقعد الراكب، اربط حزامك واستمتع بالرحلة والأهم أن تثق بالسائق. ولا تعترض على

سوء الطريق أو وعورتها فثق أنهما كانت الطريق الأفضل المؤدية لما تريد الوصول إليه.

جرّب بنفسك... إنو في صباح ما أن تسلم يومك لله. أن تجعل من يومك شريطا سينمائيا يمر أمامك دون أن تعترض أو تطلق أحكاما على أحداث اليوم. لا تطالب بشيء، فقط دعه يمر. إنو أن تسلم وترضى بكل ما يحملة لك اليوم. إنو الفرح والسلام والحب. ستشعر بسلام يكاد يكون ملموسا يغمر قلبك ويشع من بين خلايا جسمك ولا تستغرب إذا شعر من حولك بسلام مماثل، فطاقتك قد غمرت المكان. شاهد أحداث يومك تتوالى بترتيب عجيب ما كان لك أن تأتي بمثله.

أدري ما الذي تفكر به، لأنك شخص إيجابي ولا تحب السلبية، فقد يدور في ذهنك الآن أن هذه التجربة تحمل قدرا من السلبية والتواكل. ولكن التسليم لا يعني ألا تعمل ولا تفكر، قم بأفضل ما عندك في كل لحظة دون أن تتوقع نتائج معينة ودون أن تقاوم سلبيات تعترض طريقك. التسليم والرضا لا يعنيان الاستسلام والتخاذل، وإنما هما مصدر قوة وحجر أساس تبني عليه بنيانا مكينا من النجاح والوفرة. فرضاك لا يعني عدم سعيك لتغيير ما أنت فيه. وإنما هو قبول لوضعك الآن حتى يتبدل الوضع، وتدريب لنفسك لرؤية الإيجابيات في ما لا تحب وإيمان منك بحكمة الله وعدله وإن كنت لا تفهمه الآن. من الحكمة بل ومن الذكاء أن نقبل ما ليس لنا قدرة على تغييره، فلا نهدر طاقتنا فيه ونوجهها لما يمكن تغييره. صدقني، إن أفضل النتائج تأتي من العمل الذي يتم برضا وتسليم لكل الاحتمالات.



## الطريق إلى النور

ذلك الألم الذي في قلبك... إنه روحك تشق طريقها إلى  
النور... لينير بريقها العالم.  
لأنه من حيث يولد الجرح يتسلل النور.  
يتطاير قوس قزح، يتلوّى ويتن.  
تتعالى صرخات البهجة.  
تحتفل بدفء الدم المتصبب من الأعماق.  
ها هنا ستندفق شلالات النور والحكمة.  
يا غصن الياسمين العتيق.  
أما زلت تحت رماد الحرائق المتجددة، تحاول الصعود وتواصل  
الصمود.

هنيئاً لك، فوحده خضارك يمجّد الحياة...  
وجودك تحت الرماد يثبت أن الحياة وحدها سبب الحريق.  
أغمض عينيّ الاثنتين وأسافر في رحلة سحرية إلى الداخل،  
إلى الأعلى.  
فأشاهد فئات نجوم وأقمار ونيازك.  
أسبح في دفء النور وشلالات الحب والحكمة... والرحمة.

أتكور كجنين في أول خلقه.  
أستسلم وأسلم.  
أفسح لأمواج النور طريقا إلى قلبي.. وأسلم.  
أرفع كفي وأستسلم.. وأتبسم.  
أسمح للآلام وللأفراح، للآمال وللخيبات.  
أحتفل بالألم ويعصرني..  
لكني أرقص شوقا للآتي.

## التوازن بين طاقة الأنوثة والذكورة

هذا الطريق نحو السعادة والسلام الداخلي مبني على فكرتين.  
الأولى: إن القانون السائد في الكون هو التوازن.  
والثانية: إن الله خلقنا من نفس واحدة وخلق منها زوجها.  
ففي ذات كل منا طاقة أنثوية سالبة وطاقة ذكورية موجبة.  
تتحقق السعادة والسلام بالمحافظة على التوازن بين هاتين الطاقتين في ذاتك.

**الطاقة الذكورية** تمثل خصائص شخصية منها: الإيجابية، اتخاذ القرارات، الوضوح، الإنجاز، الحزم، الإصرار، التحكم، المنافسة، وفي أقصى حالاتها العنف والدكتاتورية.  
بينما تمثل **طاقة الأنوثة** صفات منها: الحب، الحنان، العطاء، إنكار الذات، السلبية والضعف.

يرمز الصينيون القدماء لهاتين الطاقتين المتكاملتين بالين واليانج، ويتأمل الصورة الملحقة آخر الصفحة، نجد أن التوازن لا يمثل بخط مستقيم وإنما بخط متعرج يجسد توازن الطاقتين من خلال التكامل وليس التساوي. فطاقتا الأنوثة والذكورة في النفس البشرية الواحدة، كما هي في المجتمع، هما طاقتان ناقصتان تحتاج كل منهما إلى الأخرى ليتحقق الاكتمال والتوازن.

مع الأسف لعب الفكر الجمعي والموروث الاجتماعي دورا جوهريا في الإحلال بهذا التوازن. فأنكر الرجل طاقة الأنوثة بداخله وبالغت المرأة في تغليب طاقة الأنوثة.

ماذا يحدث عندما يحتل التوازن؟ تعاسة!

لماذا تتذمر الأم من العطاء وهي خُلقت له؟ لأنها أهملت طاقتها الموجبة ذات الإرادة والطموح والرغبة في الإنتاج. لأن إهمالها لذاتها مع الوقت ألمها ودمرها وجفف ينبوع عطائها.

ماذا يحدث عندما يحتل التوازن؟ يُخلق الدكتاتور وتُتخذ قرارات حروب رعناء وتُعنف النساء ويُضرب الأطفال من قبل ذكور أهملوا طاقة الرحمة والحب في ذواتهم.

تأمل: أعتقد أن بعض حالات الشذوذ الجنسي تنشأ نتيجة لاختلال توازن الطاقة الأنثوية والطاقة الذكورية في الأسرة. فالأم المعنفة والمفرطة في الضعف قد تقلب ميزان التوازن في نفسية الابنة إلى كفة الطاقة الذكورية كرفض لضعف الأنثى الأم أو قد يؤدي عنف أب ذي طاقة ذكورية مفرطة إلى قلب ميزان الطاقة في نفسية الابن إلى كفة الأنوثة كرفض لطاقة الذكورة المتمثلة بالأب القاسي أو العنيف.



رمز الين واليانج لطاقة الأنوثة والذكورة

المصدر: موقع "ثقف نفسك"

خُلِقَ الكون وفق قانون التوازن. التوازن بين حب الناس وحب الذات، بين الحنان والحزم، بين العطاء ورعاية النفس، بين العمل والراحة وبين كل ما هو ذكوري وأثوي يحقق لنا توازنا نفسيا واستقرارا وسكينة.

لهذا الموضوع أبعاد عميقة تتوغل في علم الطاقة وفي الطبيعة وإنما ذكرت لمحة منها بما يخدم رحلتنا إلى السلام الداخلي.



## الطريق من الخارج



تصوير: لبنى المنيفي

## الطريق من الخارج

- مقدمة
- دوائر العلاقات
  1. العلاقة مع الله
  2. العلاقة مع الذات
  3. العلاقة مع الشريك
  4. العلاقة مع الأقارب
  5. العلاقة مع الأصدقاء
  6. العلاقة مع المجتمع
  7. نقاط مشتركة بين العلاقات
- طاقة المكان
  1. طاقة بيتك
  2. الطبيعة
- طاقة جسدك
  1. التغذية
  2. الحركة
  3. قواعد زن Zen Rules.
- المال
  1. التعلق
  2. الرفض
  3. معتقدات تحول بيننا وبين المال.
- لتتعم بالسلام والسكينة
  1. تجنب النسيمة

2. العطاء
3. التخلص من عقد الطفولة
4. قوة العادات
5. الابتسامة
6. المحافظة على الطفل الذي داخلك
7. التوقف عن متابعة النشرات الإخبارية



## الطرق الخارجية للسلام الداخلي

كل ما في الأرض من حروب ومآسٍ ما هي إلا نتيجة لانقطاع اتصال البشر بالسلام. كالظلام الذي ليس شيئاً في حد ذاته ولكنه ما يتواجد عند اختفاء الضوء. أعد الضوء يتلاشّ الظلام، أعد اتصالك بالسلام يتلاشّ الصراع. بل إن كل الخير الذي ننشده ونعلم أبناءنا على عمله هو ساكن فينا منذ خلقنا وإنما يتجسد عندما نعيد اتصالنا به.

كثيرون هم الناس الذين يعيشون في حالة صراع. صراع مع الذات، مع الأهل، مع الآخرين، مع المختلفين عنهم. عداوات على عدة جبهات، وقليل من الحب!

كل هذه العدوانية والكرهية في قلوب الأفراد وحياتهم خلقت ترددات عدوانية جمعية هائلة في الأرض قطعت قنوات اتصال البشر بالسلام في الأرض، وأصبحنا نعيش ظلمات الحروب والعنف والبؤس. بل إني أعتقد أن السلام دائماً موجود في كل مكان ولكننا حولنا وعينا الجمعي إلى الحروب والعداوات فكان ذلك ما نعيشه في واقعنا فالأشياء تتغير حسب رؤيتك لها. أليس الله هو السلام؟ والله جل جلاله دائماً موجود، إذن فالسلام دائماً موجود أينما وجد الله.

لا يملك قلب بشر إلا أن يتألم لرؤية آلام الآخرين من ضحايا الحروب والإرهاب والمجاعات والكوارث الطبيعية. وضع مؤسف ولكن دعونا لا نستغرق في وصفه وتأمله بل نوجه تفكيرنا إلى الحل. ما هو الحل؟

لا أرى أننا يجب أن نعيد السلام عن طريق محاربة التطرف ومقاومة العدوان ومناهضة التسلح... فهذا ما يقوم به قادة العالم منذ زمن، وأعتقد أن عدم نجاحه واضح للجميع! ويمكنك فقط من ألفاظ هذه الحلول المقترحة أن ترى أن لا علاقة لها بالسلام: محاربة، مقاومة، مناهضة وغيرها. لا أرى سلاماً يأتي من وراء هذه الكلمات.

وقد قالت الأم تيريزا عندما سئلت عن سبب عدم مشاركتها في مؤتمرات ضد الحرب: "ادعوني لمؤتمرات للسلام وسأحضر، لكني لا أحضر مؤتمرات ضد الحرب".

هناك عدد كافٍ من جماهير الحرب. من يشاهد، من ينقل الأخبار... وبشكل عاجل، ومن يحلل ومن يناقش، من يخسر أصدقاء بسبب اختلافات في الرأي. وهناك من يبيع ويتاجر ويحجى الأموال الطائلة من وراء الحروب. يكفي. لا تحتج أن تكون واحدا منهم. اختر السلام، كن من جمهور السلام ومن بناء السلام.

لماذا نعتقد أن ما تشهده الأرض من حروب وكوارث هو وليد العصر؟ فلوم زماننا ونتفنن في وصفه بأبشع صفات الشر والوحشية. ألم يعتد الإنسان على أخيه الإنسان منذ بدء الخليقة؟ وحتى قبل أن يُخلق، ألم تسأل الملائكة ربها لماذا خلق من يفسد في الأرض ويسفك الدماء؟

فماذا أجابهم الله سبحانه؟ ﴿... إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾  
[البقرة: 30].

فسجدت الملائكة لهذا المخلوق رغم علمهم بما يمكن أن يرتكبه  
من فظائع.

لماذا سجدت؟ لأنها واثقة من حكمة الله.

فهل من الممكن أن نتق نحن أيضا بتلك الحكمة التي تدبر كل  
شيء؟

نحزن ولكن لا نرفض. ولا نظن أن الأمر خرج عن سيطرة الله.  
كل شيء لسبب... فلنطمئن. نحزن... ولكن نطمئن. وعندما يسكن  
السلام قلبك، حتى الحزن لن يجد طريقه إليك.

ماذا يمكن أن نفعل للعالم ليعم السلام؟

لا شيء. لا يجب أن نفعل شيئاً للعالم. إنما يجب أن نفعل شيئاً  
لأنفسنا في أنفسنا.

ليست أنانية ولا سلبية. إن أردت أن تكون إيجابياً فيمكنك أن  
تشارك في عمل ما: تطوع، تبرع، لا بأس، ولكن ركز على نفسك.  
اشتغل على أن تكون في سلام مع نفسك أولاً.

أحب نفسك، احترمها، سامحها إن أخطأت، تحدث معها بلطف  
ورفق واحمها مما يؤذيها.

ثم انتقل للسلام في بيتك. مع شريك حياتك. بادريه وبادرها  
بالحب والتسامح، استمعي إليه واستمع إليها. ضعا الأنا جانبا ليعم  
السلام في الأسرة. تعامل مع أولادك بتفهم وحب، ولتذهب درجات  
المدرسة إلى الجحيم. قل لابنك إنك تحبه وفخور به وإن المستقبل  
سيكون جميلاً ومشرقاً. علمه تقبل الآخر. املاً بيتك بالحب، وأنشئ

جيلا مسلما لم يتربّ في بيوت يسودها الصراع والصراخ والمشاحنات.

ثم انتقل لتأسيس السلام في علاقاتك مع الأقارب. إن ما بينكم من أواصر وصلّة رحم أهم من الحق الذي تريد أن تثبته. تعامل بسلام مع جيرانك، أصدقائك، الناس المحيطين بك، الناس البعيدين عنك وكذلك من يختلف عنك.

وحتى مع البيئة المحيطة بك، مع الأرض التي نعيش عليها. كن مسلما مع البيئة. لا تؤذيها بتلويثها أو بكثرة الاستهلاك المموم. عندما تكون أنت ومجموعة من حولك في سلام مع النفس ومع الكون ستؤثرون في عدد أكبر من الأشخاص، وهم سيؤثرون في عدد أكبر، وهكذا يتكاثر عدد من يعيشون في سلام حتى تتغلب ترددات السلام في الأرض وتنقش الحروب كما ينقش الظلام عندما تضيء شمعة.

في الصفحات القادمة سأتحديث عن عوامل خارجية تؤثر في سلامنا الداخلي وإن كنت أؤكد أننا لا يمكن أن نغير هذه العوامل، فذلك هدر للطاقة بلا جدوى، وإنما سنغير نظرتنا إليها وكيفية تعاملنا معها. أول هذه العوامل هو علاقاتنا الشخصية.

## دوائر العلاقات

أنت في منتصف الدائرة تحيط بك دوائر من العلاقات، تمدك بالدعم والحب والسعادة المنشودين. أنت وحدك تحدد هذه الدوائر وترتيبها، كما تعطيتها الاهتمام الذي تستحقه من وجهة نظرك وتحرص على ألا تأخذ إحدى الدوائر من مساحات الدوائر الأخرى لتتعم روحك بالتوازن والسلام الداخلي.

بالنسبة إليّ أرتب دوائر علاقتي بالشكل التالي:

### العلاقة مع الله:

أضع هذه الدائرة في قلب علاقتي، فإن صلحت صلح قلبي وصلحت حياتي. وفي هذه الدائرة وفي علاقتي بالله أسعى إلى:

- الاكتفاء بالله. فمهما احتجت إلى شخص ما أو لشيء ما، أنا أعلم أنهم ليسوا سوى أسباب سخرها الله لي.
- اليقين بالله. فبالنسبة إليّ ما ذكره الله سبحانه في كتابه هو الحق وهو العدل وهو واقع لا محالة، سواء فهمته أم لم أفهمه. ولذلك فقولته تعالى: ﴿... فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 115] تعني لي الأمان والطمأنينة واستشعار معية الله في كل حين. وإن لحظة شعور بمعية الله

لها تأثير ساعات من التعبد والتأمل.

- استمداد الأمان من الله. فإن آمنت أن ما من شيء يتم إلا بإرادة الله فلن تخاف الناس. وإن آمنت أن الحياة مهما طال قصيرة فلن تخاف الدنيا. فيقيني بآيات كقوله تعالى: **﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...﴾** [الطلاق: 2-3] تعبر عن معادلة حقيقية للفرج والرزق تقوم على التوكل والتقوى.
- عدم التعلق إلا بالله. تعلقك بأي شيء أو شخص يجعلك أسيرا له ويهددك بالانهيار عند زواله. فكل شيء وكل شخص إلى زوال مهما طال الزمن.
- عدم السؤال لغير الله. فإن آمنت أنه مالك كل شيء فلم تطلب من غيره؟
- استشعار وجود الله عند الوحدة. وهذا أجمل ما في هذه الدائرة! استشعر وجود الله في وحدتك فهو الظاهر والباطن، واستأنس بقربه عند مناجاتك له وتسبيحك ومناداته بأسمائه الحسنی جلّ وعلا.

## العلاقة مع الذات:

أنت أهم رفيق لك على الأرض. فأنت ترافق نفسك منذ الميلاد وحتى آخر يوم في عمرك. يجب أن تظل دواما واعيا بذلك وتبذل كل جهد لتبقى تلك العلاقة سوية متزنة يغمرها الحب والتسامح. بالنسبة إليّ أعتبر عملي على ذاتي وعلاقتي بها واجبا مقدسا وأمرا إلهيا. **﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾** [الشمس: 9-10] صدق

الله العظيم. لا أجد أي عمل أهم من تزكية الذات. حتى تربية الأبناء، لن تتمكن من تربيتهم تربية صالحة إلا إن أصلحنا ذواتنا أولاً، ففقد الشيء لا يعطيه. ولكن قبل أن تفكر كيف تزكي نفسك وتطورها، يجب عليك أولاً أن تغمرها بالحب. فالأرواح تتبع الحب كما يتبع عباد الشمس النور. وما أحوج روحك لحبك. أعط نفسك الحب الذي تتمناه من الآخرين. أحب نفسك لتتمكن أن تعطي الحب لمن حولك وتنعم به.

تعلمنا من برمجتنا وتربيتنا أن نتفانى في إهمال الذات. وزين إلينا الأمر بعبارات سامية كالتضحية والإيثار والشمعة التي تشتعل لتسير للآخرين. وأظن أن كثيراً منكم أحبائي شاركني الشعور بالفخر عندما تحرم روحك من أمر ما وتعطيه لمن تحب. أو الشعور بالبطولة عندما تعرض جسدك لإرهاق فوق عادي من أجل خدمة الآخرين. لذا وجدت تعبير حب الذات مستهجننا بعض الشيء في بداية قراءاتي، فقد لقيت طوال العمر أن حب الذات أنانية.

جميل هو أن نعطي وجميل أن نسعد من حولنا. وقد نختار أحيانا أن نفضل الآخرين على أنفسنا ولكن ماذا عني وعن روحي، وهي أمانة ومنحة من ربي، من يعطيها حقها من الحب والحنان؟ ألا تستحق روحي حبا كالذي أعطيه لمن حولي؟ هل سأكون سعيدة إن استمررت بتجاهل ذاتي وانتقادها. وإلى متى سأتمكن من مواصلة العطاء ومعين الحياة ينضب في قلبي؟

في علاقتي بذاتي احرص على الآتي:

● **قبول الذات كما هي:** إن كنت أطلب الآخرين بقبولي

كما أنا فمن المنطقي أن أقبل نفسي أولاً. ما بين قبول

الذات والرغبة في التغيير خط رفيع. أن تعرف نفسك وتسعى لتغيير عيب فيها قد يدخلك في حالة عدم قبول نفسك. ولكن التغيير لا يبدأ إلا بإدراك الخلل والقبول به ومن ثم يبدأ التغيير.

● **احترام الذات:** أن أحترم ذاتي يعني ألا أضع نفسي في وسطٍ لا أقبله، ألا أدخل نفسي في نقاشات لا تعجبني. ألا أجاهل على حساب نفسي، أن أهتم بتغذيتي ومظهري وأن أحرص على قول صدق نابع من قلبي.

● **التخلص من دور الضحية:** يعيش كثير منا دور الضحية باستمتاع. آملين أن يظهر لنا في آخر القصة بطل مغوار ينقذنا مما نحن فيه أو أن تظهر لنا قدرات خارقة تبهر كل من ظلمنا ومنتقم منهم جميعا. غدى فينا دور الضحية عبر الزمن من خلال القصص والأساطير وقصص أفلام ديزني كسندريلا، الحساء والوحش وبيضاء الثلج أو قصص الأبطال كالصحفي المغمور الذي تظهر له قوة سوبرمان الخارقة لتبهر كل من لم يؤمن به من قبل. ولكن في الحقيقة وعندما تتقدم قليلا في العمر تكتشف أن أيا من هذه الأحداث لن يحدث. فأنت اخترت أن تعيش دور الضحية لوحده، وأنت نفسك البطل المنقذ وما كان يجب عليك أن تنتظر كل هذا الوقت لتنقذ نفسك وتعيش حياتك كما تريد. لست ضحية! قرر أن تكون سيد اختياراتك واختر أن تقود زمام حياتك وتوجه طاقتك نحو أهدافك وأمنياتك وإلا فإن طاقتك ستسخر لتحقيق أهداف الآخرين. صدقني

ستفاجأ بتقبل من حولك ودعمهم لك، على الأقل من يهتمون فعلا لأمرك.

● **الحوار الإيجابي مع الذات:** عندما تحدث نفسك حدثها بلطف! لا تطلب من العالم أن يكون لطيفا معك وأنت لست لطيفا مع نفسك. احرص على اختيار كلماتك مع ذاتك فأنت تعرف ما تواجهه ذاتك من تحديات وصعوبات فكن رقيقا بها. وتذكر أن عقلك الباطن يستمع إليك ويأخذ أفكارك وكلماتك كأوامر وبرمجة يصدقها ويتصرف بناء عليها. فاجعل من حوارك مع ذاتك لغة إيجابية ترمج بها عقلك الباطن كما تحب أن تكون.

● **لا تحمل ذاتك فوق طاقتها:** وباء العصر بلا منازع!!! كثرة الانشغال ودوامة من الأعمال اللامنتهية. قلق، توتر، إحباط ومن ثمَّ صدمات وأمراض وحوادث. صدقني ليست الحياة بتلك الجدية!

معظم ما تود أن تقوم به ليس مهما ولن تحتل الحياة بدونه، بعض منه يمكن لشخص آخر أن يقوم به - ولو كان ليس بالشكل الذي تريد - والبعض تمهدف منه إرضاء الآخرين. خفف أعباءك واحتصر من قائمة أعمالك وأضف لتلك القائمة الكثير من الراحة والمرح.



## حب الذات

عن الحب الأول أتحدث. حب أول نفس في الحياة.  
حب روحك.

حب الطفلة التي كانت أنتِ.

إنها الحبيب الذي بدأ معك رحلتك على هذه الأرض، الحبيب  
الذي لم يفارقك أبداً.

رحلة فيها أمل وانتصار ويأس وخذلان ولوم وعتاب... وفي  
كل مرة تعود إليك روحك محبة متسامحة.

عودي إلى تلك الطفلة القابعة في أعماق النفس.

الطفلة التي كانت ترص العرائس وتغلق عليها الحب والحنان.  
أنحنتها الحياة بالجراح وأعميتها.

أخافتها صعوبة الاختيارات... وتاهت في مفترق الطرق.

اختبأت في ذاك الركن المظلم منك تبحث عن الأمان.

انتظرت منك أن تعود لي لتضميد جراحها وأن تدليها إلى الطريق  
الصحيح.

ماذا حدث؟

لماذا طال انتظارها؟

كوني صادقة، أنسيها؟

فاجأتك الحياة بجروح جديدة وأخافتك باختيارات أصعب.  
ارتديت قناع أمك ودرع أبيك واهمكت في المقاومة.  
وظلت الطفلة في ركنها المظلم من ذاكرة الزمان.  
تجمعت عليها أتربة الماضي حتى اختفت عن الأنظار.  
اغمضي عينيك وانظري إلى الداخل.  
أبحري في رحلة إلى أعماق الأعماق.  
حيث يظهر النور في عتمة الظلام.  
حيث يكمن الحب وترقد الطفلة في انتظار.  
امسحي عنها غبار السنين.  
وبلمسة منك... بلسمي الجروح.  
قولي لها إني أراك، أشعر بك... وأحبك  
ستعلمينها كيف تواجه الحياة، فقد أصبحت قوية.  
وستعلمك كيف تضحكين من قلبك، حتى في أصعب  
الظروف.  
فلم يطل الغبار ألوان قلبها المبهجة.  
كل ما عليك فعله هو أن تنظري إلى الداخل بكل حب.  
الحب وحده سينير الظلام ويشفي الجراح.

## العلاقة مع الشريك

من سنة الله في خلقه أن جعل لنا شريكا في الحياة، وجعل بيننا  
مودة ورحمة. إن صلحت العلاقة مع الشريك فهي مصدر رائع  
للشعور بالحب.

مع الأسف تمر تلك العلاقة بموجات من المشاعر المختلفة التي تتأثر بمعتقداتنا ونشأتنا وتوقعاتنا. فشخصان نشأ كل منهما في أسرة مختلفة بمعتقداتها وقيمها ونظرتها للحياة الزوجية يواجهان تحدي التعايش معا وقبول كل منهما الآخر.

إننا إن حررنا علاقتنا مع الشريك من معتقدات مدمرة، فإن هذه العلاقة تستمر وتزهر وتكون حافزا لنجاح الطرفين وسعادهما.

● إذا أحببت شخصا دعه يذهب: نعم، فالحب ليس ملكية. إن كنت تحب شخصا لأنك تحسبه ملكا لك فأنت تحب نفسك وليس الحبيب. إن كنت لا تطبق الحياة بدونك، فأنت تشعر بنقص في ذاتك واحتياج للاكمال. هو الإيجو يتغذى على اهتمام الحبيب واحتياجه لك. لا تقيد من تحب ولا تربطه بك فتخنقه، بل اترك له حرية الحركة ودعه يعد إليك بحب ورغبة في العودة. كل من الزوجين يطوق الآخر بقيد ليقويه إلى جانبه. في بعض المجتمعات يلتصق الزوجان فلا يعود لهما حياة خاصة وتصبح جميع نشاطاتهما مشتركة، حتى يضيق كله منهما بالآخر ويتسرب الملل إلى العلاقة. وفي مجتمعات أخرى يحدث العكس تماما، فلكل منهما حياة اجتماعية منفصلة تماما. تسعى الزوجة كل حياتها لإقناع الزوج بالبقاء بجانبها، لكن المجتمع قد أقنعه مسبقا أنه رجل ومن حقه الخروج بمفرده وقضاء وقته كما يحلو له بدون شريكة حياته وبالمقابل يمكنه أن يقيد زوجته فلا تتحرك إلا بموافقتة. اختناق وصراع وفي الأخير بيوت مهدامة. أطلقوا

أحباءكم، دعوهم يعودان إليكم طوعا وشوقا!  
● **قبول العيوب:** ينصدم الشريك مع مرور الحياة بحقيقة كل  
منهما. حقيقة بشرية تحمل الجمال والقبح معا.  
الانتقاد الدائم وتركيز الانتباه على العيوب يقتل الحب. فلا  
أحد يجب من يشعره بعيوبه وإن وجدت. كثيرا ما تكون  
عيوب الشريك ليست إلا اختلافًا عن معتقداتنا وبرمجياتنا.  
ليس من واجب شريكك أن يكون نسخة عنك وأن يؤمن  
بما تؤمن به. ودعني أقل لك بلطف إن ما تعتقد أنه الصح  
والحق المطلق قد لا يكون كذلك أبدا. ما تربيت على أنه  
قمة الفضيلة ليس القمة الوحيدة للفضيلة. وسّع أفقك وتقبّل  
الآخر.

● **ضع الإيجو جانبا:** يأتي الحب من الروح ويأتي الخلاف من  
الأنا. يدخل الزوجان في سلسلة من المعارك التي يتصارع  
فيها الإيجو. صراع من أجل البقاء. من خلال قصص سمعت  
بها، رأيت أنه لا تستمر حياة زوجية يتقدم فيها الإيجو على  
الروح. يجب أن تذوب الأنا بين الزوجين ويضعا أسلحتهما  
جانبا. لا أعني بذلك السماح بالإهانة أو الرضوخ للتحكم،  
إنما أعني التفاهم والاحترام وتقديم تنازلات معقولة واحترام  
رغبات الآخر لكي تستمر الحياة بسلام. لا يجب أن يسعى  
أحد الطرفين إلى تكبير الإيجو الخاص به عن طريق تحطيم  
الآخر وإظهار أضعف ما فيه. هو ليس ذكيا.. مثلي، هو  
ليس متعلما... بقدر تعليمي، هو ليس منظما... مثلي. لا  
أحد يجب أن يكون مثلك، فأنت لست قدوة. أنت فقط

تتعمس من يشاركك الحياة لعدم قدرتك على إثبات فضائلك  
بغير مقارنة نفسك به. فيجب أن يكون في أدنى مستوى  
لتكون أنت أفضل منه. لا يمكن لأي من الطرفين أن يكون  
سعيدا في علاقة حرب الإيجور.

● **عدم التوقع:** فالتوقع سبب كثير من الخيبات في العلاقات  
الاجتماعية عموما والعلاقات الزوجية خاصة. فكل منهما  
يدخل الحياة الجديدة وفي ذهنه توقعات بناها من أحلامه،  
من قصص وأفلام ومن أمثلة رآها في حياته. بينما الطرف  
الأخر لا علم له بما أولا يتفق معها. تخلّ عن توقعاتك، ليس  
لأن شريكة حياتك خيبت أملك وخذلتك، إطلاقا، ولكن  
لأنها غير مسؤولة عما توقعت منها، هي تعيش معك حسب  
معتقداتها وتوقعاتها هي والتي يجب أيضا أن تتخلى عنها وأن  
تقبل منك ما تقدمه لها. تخلّ عن توقعاتك لتفرح بما تقدمه  
لك الحياة وتبتهج. تخلّ عن توقعاتك من شريكة حياتك  
وكن مرنا في تقبل واقع مختلف فقد تجد فيه ما يسعدك  
ويسعد شريكك.

يتوقع كثير من الشباب أنه سيتزوج من تستكمل دور الأم  
في حياته. فيواصل اعتماده في احتياجاته الأساسية على  
الزوجة بدل الأم. يتدلل بأنه طفل كبير! أجد مشكلا في  
هذا التعبير. فالمفروض أن الزوج شخص بالغ راشد وليس  
طفلا كبيرا. والمفاجأة أن الفتاة قد تكون متوقعة الزواج من  
رجل عاشق محب مستعد لترك كل شيء ليدلها ويسعداها.  
كلا التوقعين كارثة.

● **التعبير عن الحب:** لا تبخل أبداً أن تعبّر عن حبك. عبّر بصدق وسخاء. للكلمات وقع ساحر. اسمح لتيار الحب بالتدفق من خلالك. عبّر عن حبك اليوم فأنت لا تعلم إن كنت ستتمكن من ذلك غداً. عبّر عن الحب لأنّ لكلمات الحب ذبذبات تشع البهجة في روحك وفي الكون.

● **التعبير عن الإعجاب:** لا تخف أن تعبر لشريكة حياتك عن إعجابك بشكلها، عملها أو فكرة طرحتها. لا تدع الإيجو يوهمك بأنك ستفقد مكائتك إن عبرت لها عن إعجابك. كل البشر يحبون سماع كلمات الإطراء ويحبون من يلقبها عليهم فلا تبخل بها. لا أقصد الكذب أو النفاق ولكن إن لاحظت ما يعجبك عبر لها عن إعجابك بكلمات صادقة وبدون مبالغة.

● **حسن الاستماع والاهتمام بالتفاصيل** أهم ما يمكنك عمله في أي علاقة ناجحة. استمع لشريكة حياتك باهتمام حقيقي. اهتم بتفاصيل تمها بفضول واهتمام حقيقيين. اترك الجهاز الذي بيدك وانظر إلى عينيها وهي تحدثك وأعطها تركيزك. لا شيء يؤثر في القلب وفي العلاقات الإنسانية مثل لحظات من الاهتمام الحقيقي أثناء محادثة مهما كان موضوعها.

● **مخرج الطوارئ:** هناك علاقات زوجية تسبب تعاسة حقيقية ودائمة للطرفين، أو لأحدهما. تؤذي آدميتهما، تعرضهما للأذى الجسدي والمعنوي. حياة خالية من الحياة.

لمن يعيش مثل هذه الحياة بشكل دائم أقول: تحرر! تحرر الآن!  
أنقذ آدميتك ولا تخف. لا تخافي. فكم من بدايات رائعة ظهرت بعد  
نهايات مؤلمة.

## العلاقة مع الأقارب:

التعامل مع الأقارب من أكثر الأمور التي من شأنها أن تهز سلامنا الداخلي. ربما بسبب سقف التوقعات العالي بشكل لا مبرر له. فلنتخلّ عن توقعاتنا من الأقارب ولا ننتظر منهم أي شيء. ليس لأنهم سيئون، ولكن لأن لهم ما يهتمون به غيرنا. إن تخلينا عن توقعاتنا وقبلنا منهم ما يقدرون عليه، سيتخلون هم بدورهم عن توقعاتهم منا ويسود العلاقة التقدير والمحبة.

- مقابلة التصرفات السلبية من الأقارب بالتجاهل، أو بالابتسامة. أو حتى التصرف غير المتوقع كالضحك، تحويل الأمر إلى دعاية أو التصرف بشكل محب غير متوقع. هذه أفضل طريقة لقطع سلسلة التصرفات السلبية وردود أفعالها. لماذا؟ لأن صلة القرابة تستحق.
- استغل فترات السلام للتواصل الإيجابي بالسؤال وتبادل الهدايا. فللهدايا وقع جميل على النفوس، تهادوا تحابوا.
- احرص على أن تحمي نفسك من الأشخاص الذين يمتصون طاقتك. الذين تشعر بالإرهاق أو بالألم عند كل لقاء معهم أو حتى كل محادثة تلفونية. لا تتردد أن تحدد علاقتك بهم في حدود الواجب وصلة الرحم. وعند لقائهم، حاول تجنب الدخول معهم في نقاشات مثيرة للجدل.

## العلاقة مع الأصدقاء:

الإنسان بطبعه اجتماعي يجب أن يكون له أصدقاء. يجب أن يجد من يستمع إليه ويحزن لحزنه ويفرح لفرحه. قد تكون هذه الصداقات مصدر سعادة وبهجة وقد تكون سببا لتعكر السلام الداخلي والخبيثة والحذلان.

غالبا ما تحدث خلافات بين الأصدقاء ويكون السبب أقل بكثير من الدراما التي نسجها خيالنا من أحداث بسيطة جدا. لن نكون سعداء بدون أي أصدقاء ولكي ننعم بعلاقات جميلة نُشعرنا بالسلام والبهجة حاول:

### ● قضاء وقت جميل مع الأصدقاء: احرص أن يكون لك

وقت دوري تقضيه برفقة أصدقائك بجو مرح ومبهج. أنت ملزم بذلك تجاه نفسك من أجل سلامك الداخلي وصحتك النفسية.

### ● اختيار الأصدقاء بدقة ممن يشعون بالطاقة الإيجابية،

ويتوافقون مع طاقة روحك. قد تتعرف إلى الكثير من الناس ولكن احرص أن يكون أصدقاؤك المقربون ممن يؤمنون بك ويشجعونك وممن تشعر معهم بالراحة والبهجة.

### ● الابتعاد عن مصاصي الطاقة بكل الوسائل: مصاصو الطاقة

هم الأصدقاء دائمو الشكوى. الذين يتفننون في وصف سوداوية الحياة وعيوب الناس. مصاصو الطاقة هم المدمنون على النميمة والغيبة. وهم الذين يستمتعون بإظهار عيوبك والسخرية من أخطائك بحجة المزاح. مصاصو الطاقة هم الذين يسترسلون في الحديث عن إنجازاتهم في الحياة ويقللون

من أهمية إنجازاتك أو قد لا يستمعون إليها من الأساس. احرص على إبعاد هؤلاء من حياتك بلا تردد أو إحساس بالذنب أو الحرج. لا تعلن عن ذلك ولا تدخل في نزاع معهم بسبب قرارك، فقط انسحب بهدوء. تجاهل محاولات تواصلهم معك فهم يحتاجون اليك لأنهم يستمدون طاقتهم منك. ستشعر بفرق كبير في سلامك الداخلي بل وفي طاقتك عندما تبعدهم عن حياتك. بل وستبدأ العلاقات الجميلة بالظهور في حياتك عندما تحلي لها مكانا كان يشغله أصدقاء يمتصون طاقتك.

● **الاستنتاجات الخاطئة:** مثل التوقعات هي الفأس المدمرة للعلاقات. لا تستنج، أطلب توضيحا من صديقك أو استنج حسن النية من أجل سلامك الداخلي. الخطير في الاستنتاج أننا نصدقه بالفعل وتملكنا مشاعر كما لو كان استنتاجنا صحيحا بلا شك! وقد نقوم بردود أفعال تجلب المزيد من الخلاف بناء على استنتاجنا الذي قد يكون خطأ. غالبا ما يكون استنتاجك إسقاطا من شخصيتك أنت ولا تمت إلى الآخرين بصلة. أنت تستنج ما تعتقده صحيحا من وجهة نظرك وبناء على معتقداتك واختياراتك أنت. بينما الشخص الآخر قد لا يكون قاصدا لأي معنى قريب مما استنتجته. توقف عن الاستنتاج، فمن دواعي الراحة والسكينة ألا تحاول استنتاج شيء من تصرفات الآخرين وسترى كم سترتاح من أعماقك وكم ستقل خلافاتك مع الآخرين.

● **عدم التوقع:** كما في كل العلاقات، يؤدي التوقع إلى خيبة الأمل والخذلان. كم أصيب بالخذلان صديق وقف بجانب صديقه ولم يجد التقدير الذي توقعه. ربما كان ما قام به لخدمة صديقه سهلا عليه ولم يكلفه مشقة بينما ما يتوقعه بالمقابل يشكّل مشقة على الصديق ومن الصعب عليه تقديمه. ربما كان العكس، كان ما قام به صعبا وشاقا بينما بدا لصديقه سهلا وعاديا فلا يرى ضرورة ليكافئ صديقه أو يرد له الجميل. ربما لا يعلم الصديق ما هو المتوقع منه في المقابل. لا تتوقع. أعط ما تحب أن تعطي بكامل اختيارك ولا تتوقع شيئا بالمقابل.

● **حسن الاستماع:** ماهي الصداقة بدون استعداد حقيقي ورغبة صادقة للاستماع. استمع بصدق، بكل حواسك، ضع قصصك وحكاياتك وذكرياتك جانبا الآن، فهذه اللحظة ليست لك. لا تشغل ذهنك بالرد أو بالتعليق أو بالمشاركة بقصة مشابهة مررت بها، وبالتأكيد لا ترهق ذهنك بتحليل ما يقوله صديقك محاولا استنباط ما يقصده أو إصدار أحكام عليه. حقيقة استمع. هذا كل ما يحتاجه منك الصديق وحتما هذا كل ما تحتاجه أنت من الصديق، فكن السباق في تقديم ما ترجوه من الآخرين.

● **عدم التعلق:** كثير من الفتيات والسيدات يضعن أهمية مبالغا فيها على صديقاتهن. التعلق يعني أنني لست مكتملة وصديقتي تكملني. التعلق يدل على نقص. عندما تتعلق ببشر قد يخرج من حياتك في أي لحظة فأنت تعرض نفسك

للاختيار. استمتع بصحبة الأصدقاء دون أن تضع أهمية مبالغا فيها في أصدقائك.

- الاعترار عند ارتكاب أخطاء: أنا آسف، أعتذر. قلها بدون تقديم تبريرات أو توضيح أو حتى انتظار العفو. فقط اعتذر لأنه التصرف الصحيح في حالة الخطأ. اعتذر لتكون في سلام مع ذاتك.

### مع زملاء العمل:

- العلاقة مع زملاء العمل مهمة لأننا نراهم كل يوم. حقيقة أننا مثلهم لا نحتاج لأي شخص يجعل من ذهابنا للعمل كل صباح أكثر صعوبة مما هو عليه. ابدأ بنفسك ولا تكن ذلك الشخص الذي يثير المشاكل ويزعج الناس بانتقاداته وتعليقاته المزعجة. عامل الناس كما تحب أن تُعامل.
- تجنب قدر الإمكان أن تتحدث في أمور العائلة والخاصة أو في الشكوى المستمرة، فالحقيقة أن زملاء العمل لا يهتمون بالمرّة بشؤونك، إلا فيما ندر. هم مهتمون بإهاء أعمالهم والعودة إلى منازلهم، وأذاهم مشغولة بأموورهم الخاصة.
- بادر بإلقاء تحية الصباح والابتسامة في وجوه زملائك وتمنّ لهم يوما سعيدا. ستفاجأ بتأثير هذه العادة على يومك وسعادتك. في النهاية هم غالبا سيتمنون لك يوما سعيدا أيضا. كأنك تبرمج عقلك الباطن وترسل نية أن يكون يومك سعيدا في كل مرة تطلق تلك التحية.

## علاقتك بالمجتمع:

تعامل مع مجتمعتك يحدد تعامل مجتمعتك معك. كن مصدر نور وحب في المجتمع وتذكر الآتي:

● الحب: أحب الجميع لوجود سر الله فيهم. فكل البشر خلُقوا من ذات الطين ونفخ الله فيهم من سره الأعظم. أحب من حولك لتنعم بأعظم طاقة في الكون وتسعد بها، طاقة الحب.

● لا تتبع فكر القطيع: يجب علينا التخلص من الفكر الجمعي الذي تتبعه دون اقتناع ودون تفكير. حان الوقت لتتوقف، فنفكر، فنغير اتجاهاتنا ومعتقداتنا. لا تخشَ أن تتفرد فما كان للعظماء والأنبياء والمفكرين أن يظهروا ويحدثوا تغييرا في المجتمعات لو اتبعوا ما كان سائدا في زمانهم. وما رفض كفار قريش الدعوة إلا خوفا من مخالفة القطيع. وما ذكر الله الجمع وأكثر البشر في كتابه الكريم إلا وألحقها بفعل مذموم كالكفر، عدم الشكر أو الجهل. بينما ذكر أن القليل من العباد من المؤمنين، الشاكرين أو الموعودين بالجنة. فاجتهد أن تكون من القلة الفائزة.

● أكره الخطيئة ولكن أحب المخطئ أو تمنّ له الخير على الأقل. ولا تكره شخصا لأن خطيئته اختلفت عن خطيئتك. فكلنا خطاؤون وكلنا نرجو عفو الله وتقبل الآخرين.

● الكارما قانون كوني ويعني أن ما تعطيه للكون يعود إليك. تذكر أن ما تقوله أو تفعله للآخرين حتما سيعود إليك يوما

ما، فلتكن إضافتك للكون بلون قوس قزح وبرائحة عبير الزهور لكي يهديك الكون بمثلها يوماً ما.

### نقاط مشتركة في العلاقات:

- توقف عن الشكوى: الشكوى تؤكد ما تشتكي منه وتجذب المزيد منه. لا أحد يجب الاستماع للشكوى فكل منا يحاول تناسي آلامه وأحزانه.
- المسامحة: خذ السماح عادة يومية لتنظيف قلبك وتذكر أن من خلقك هو رب عفو يجب العفو.
- الإيجو المتحكم: اجعل روحك في الصدارة وأزح الإيجو إلى الخلف، فالإيجو أوهمك أنك ستتنصر بسحق الآخرين وسيعطيك كل الأسباب ليقنعك بذلك.
- لا تسمح لإحدى الدوائر بالتعدي على دائرة أخرى: أعط كل علاقة حقها ولكن ليس على حساب باقي العلاقات. فلا علاقتك بأصدقائك تأخذ من وقتك مع شريك الحياة ولا تأخذ علاقتك مع شريكك من حقوقك على نفسك ورعايتك لذاتك.
- عدم الحكم على الآخرين: فمن أسوأ ما يمكن أن نفعله على الإطلاق، بعد النسيمة، هو إطلاق الأحكام على الآخرين. الفرق بين الحكم على الناس والنسيمة أنها تحدث في رأسك ولا يستلزم أن تنطق بها لتؤذيك وتعيق سلامك الداخلي. إنها نسيمة بينك وبين نفسك! لماذا يجب أن لا نحكم على الآخرين؟

**أولاً:** لأنه ليس من شأنك الحكم على الناس، فأنت غير مؤهل له، فلا يقدر عليه إلا الله سبحانه وتعالى. فهو وحده من يعلم ببواطن البشر وظروفهم ولكل منا حكاية لا يعلمها إلا الله.

**ثانياً:** إنك بإطلاق الأحكام على الآخرين تظن خاطئاً أنك مختلف عنهم وهذا ليس صحيحاً فقد خلقنا الله من نفس بشرية واحدة وغالباً يكون ما تراه في الآخرين موجوداً فيك أنت. فأنت تعكس ما بداخلك على غيرك وإلا ما كنت عرفت. فأنت في الحقيقة لا تعرف أحداً غير نفسك. ما تعرفه عن الآخرين ليس سوى انطباعك عنهم وهو مبني على معتقداتك ورؤيتك وتفسيرك لتصرفاتهم. هذا الانطباع قد يخطئ وقد يصيب وفي كل الحالات هو انطباع يخصك وليسوا مسؤولين عنه.

**ثالثاً:** بحكمك على الآخرين أنت تنكر إنسانيتهم الكاملة وتحصّهم في حكمك عليهم. فعندما تحكم على شخص إنه بخيل أو عنيد أو شرير مثلاً، تكون قد ألغيت كل ما خلقه الله فيه من روح غير محدودة إلى صفة واحدة أنت وضعتها له.

**رابعاً:** إن عملية إطلاق الأحكام على الآخرين وتأمل تصرفاتهم وشخصياتهم من منطلق الفوقية والأفضلية هي عملية مستنزفة للطاقة ومرهقة ولا تعود بأي فائدة. وأي تفكير من شأنه أن يشعرك بانفصالك واختلافك عن بقية البشر لا شك أنه سيورثك التعاسة وقلة البركة في الحياة.

يكفي أن تعلم أنك أهم من في الوجود لأنك إنسان نفخ  
فيك الله من روجه، وأنت أيضا لست أهم من أي شخص  
آخر لنفس السبب. ﴿اِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ  
عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ [الإسراء: 14].

● عدم مقارنة نفسك بالآخرين:

❖ مقارنة النفس بالآخرين هي الثقب الذي تتسرب منه  
نعم الله علينا وبركته، فلا نشعر بها. فكلما غمرنا الله  
بكرمه ولطفه، ذهب أعيننا لما من به على غيرنا فلا  
نشعر بالرضا أبدا.

❖ لا تقارن نفسك بأحد فأنت لا تعرف قصتهم. وتأكد  
أن العدل والتوازن هما قانونا الكون فلا تزيد كفة أحد  
على كفة غيره.

❖ اسعد بنجاحك وابتهج بما حباك الله به. قد يكون من  
تراه أكثر نجاحا منك قد سبقك في الطريق أو جوبه  
بامتحانات أصعب مما مررت به فزادته جلدا وخبرة، أو  
قد تكون سابقا له في الطريق ولكنك تقيم نجاحه بمنظور  
غير دقيق. كأن تقارن نفسك بشخص ورث ثروة  
طائلة ولكنه لم ينجز عملا خاصا به ولم يساعد البشرية  
بعمل هو شغوف به. بينما تكون أنت أقل منه مالا  
ولكنك تسير في طريقك بوضوح وشغف وإن لم تحقق  
ما تصبو إليه من المال حتى الآن لأنك ما زلت في أول  
الطريق.

❖ والأمر الأكثر خطورة هو أن نقارن أطفالنا بأطفال

آخرين. ففي هذا تدمير كبير لثقة الطفل بنفسه وبرمجة لعقله الباطن أن يقيم نجاحه بمقارنته بنجاح الآخرين. كمن يقارن بين قدرة السمكة والطائر فلا السمكة تقدر أن تطير ولا الطير قادر على السباحة، وكلاهما مبدع فيما خلق له.

### تحرر من تحكم الآخرين في حياتك:

حرر نفسك ولا تعطي الآخرين الصلاحية والقدرة على التأثير سلبا على حياتك، وإفساد يومك. فلا تسمح للشخص الذي آذاك لدقائق قليلة أن يفسد بقية يومك. أنت تعطيه هذه السلطة عندما تستمر في التفكير فيه لوقت طويل، وكذلك عندما تحكي لكل من تقابله عن فظاعة ما قام به. ففي كل مرة تفكر فيه أو تتكلم عنه تعطيه فرصة جديدة ليؤذيك من جديد.

اسلب منه هذه الفرصة بالتوقف عن التفكير فيه أو الحديث عنه. ولعل أفضل طريقة تساعدك على ذلك أن تدمج نفسك في نشاطات محببة لك تشغل فكرك وتدخلك في حالة مزاجية جميلة تنسيك آثار تصرف ذلك الشخص. قد لا تكون منتبها لهذا التأثير، اسأل نفسك هل تعطي أهمية كبيرة لرأي الآخرين بك؟ أيجزك لومهم لك؟ أيعضبك انتقادهم؟ أيفرحك إطراؤهم بشكل مبالغ فيه، بل وتسعى إليه؟

هذا كله يعني أنك تسلم الآخرين مفاتيح مهمة في حياتك. قد يحدد تعليق من شخص ما سير يومك فيجعله يوما جميلا مفرحا أو يوما سيئا حزينا.

كما أن اهتمامك بآراء الناس وقبولهم لك يؤثر في قراراتك واختياراتك للأنشطة والأعمال التي تمارسها. فتجد نفسك تختار ما يعجب الآخرين ويدفعهم إلى امتداحك، وتتجنب ما تحب فعلا أن تفعله لخوفك من انتقاد الآخرين أو سخريتهم منك. وفي كل الحالات ستكون غير سعيد وتعيش حياة لا تشبهك، وهذا في رأيي أمر محزن للغاية ومضیعة للعمر. حتما أنت لن تنعم بالسلام والرضا وأنت تتبع رغبات الآخرين وآرائهم.

والحل؟

يجب أن تبني ثقتك بنفسك على أساس متين نابع من داخلك. عندما تكون واثقا من نفسك فخورا بما سيكون إطراء الآخرين مجرد تأكید لما تعلمه جيدا، أكید سيسعدك ولكنك لن تسعى إليه. وسيكون انتقاد الآخرين أشبه بجملة مضحكة لا صلة لها بالواقع الذي تعرفه جيدا، وهو أنك إنسان تسعى للإتقان والإحسان أو إنك بالفعل مبدع في عملك.

كيف تبني هذه الثقة؟

● اجلس مع نفسك وفكر في الأعمال، والهوايات، والنشاطات التي تلامس قلبك والتي تتناسب مع قدراتك، أو في أنك قد أظهرت موهبة فيها سابقا ولكنك ابتعدت عنها تجنبنا لسخرية الآخرين وعدم احترامهم لك. أكثر من مزاوله هذه الأعمال فالغالب أنك ستبدع فيها. والغالب أن معظم ما تمارسه الآن (إن كنت تسعى دائما لإرضاء الآخرين) هو ما أملاه عليك المجتمع وسواء كنت ناجحا فيه أم لا فهو لا يمثلك بالفعل.

ممارسة هذه النشاطات قد يفاجئك ويكسبك ثقة بنفسك ومهارتك. كما أنك ستجد نفسك محاطا بأشخاص يشاركونك اهتمامك ويقدرون ما تقوم به من عمل. عندها لن تهتم كثيرا عندما ينتقدك أحدهم لأنك مختلف عنه ولا تشبهه.

● اكتب مبادئك الأساسية التي تؤمن بها في الحياة، إن كانت غير واضحة في ذهنك، وضعها حسب أولويتها بالنسبة إليك. راجع أسلوب حياتك، هل تعيش حياتك وفقا لتلك القيم؟ أم أنك تتبع قيم الآخرين رغبة منك في الحصول على إعجابهم وقبولهم؟

اتخذ القرارات اللازمة والخطوات المطلوبة لتغيير تلك الأمور في حياتك بحيث تتفق مع قيمك ومبادئك. اتخذ خطوات صغيرة ومستمرة في اتجاه هدفك، لتعيش حياة تكون راضيا فيها عن نفسك.

مثال:

أنت تحترم المواعيد، ولكنك مع الوقت رأيت أن لا أحد يحترم مواعيده بل وقد يسخرون منه، فقررت أن لا تتعب نفسك وتنتهي بأن يسخر منك المحيطين بك. لا تأبه لسلوك الآخرين التزم بالمواعيد احتراماً لنفسك.

مثال:

المجتمع يقول إن الطيب هذه الأيام يتم استغلاله من قبل الآخرين. ولكنك مؤمن بعمل الخير كواجب إنساني وديني. قم بما تحب من الأعمال الخيرية رغم ما يعتقدونه الآخرون ولا تتوقع مقابلا

من أحد. يكفيك رضاك عن نفسك ورضا الله عنك وامتنان من قدمت له الخير.

مثال:

أنت مؤمن بضرورة إتقان العمل. إن كنت محاطا في مقر عملك بموظفين مهملين، يقضون أوقاتهم في تصفح الإنترنت أو في تجاذب أطراف الحديث بعضهم مع بعض وإهدار وقت العمل، ولكنك في الحقيقة لا ترغب في مشاركتهم وتؤمن بقدرية وقت العمل كمصدر للرزق الحلال، وتشعر أن ضميرك لن يسمح لك بإهدار وقت العمل، فلا تخف من اختلافك عنهم ولا تقلق من احتمال أن يسخروا من إخلاصك أو حتى من خوفهم لأنك تظهر عيوبهم.

تمسكك بمبادئك التي تؤمن بها سيزيد من احترامك لنفسك وثقتك بها إلا إن كان هدفك من الالتزام بالمبادئ أن تغذي الإيجو الخاص بك والاستعراض أمام الآخرين أو لإظهارهم بمظهر سيئ أو للحصول على إعجاب مديرك في العمل.

● ردد الألفاظ التي تحسن من نظرتك لنفسك سواء أمام الآخرين أو أمام نفسك. فلا تردد ألفاظا تصفك بصفات تقلل من قيمتك أو من قدرتك أو من ذكائك. لا تظن أن هذا تواضع فهذه ألفاظ أو حتى أفكار تؤثر في ثقتك بنفسك واعتزازك بها، كما أنها تيرمج عقلك الباطن وتقودك للتصرف وفق هذه البرمجة. فتجد نفسك تحقق هذه الصفات في الواقع.



## طاقة المكان

### محيط بيتك وعملك:

محيطك مرآة قلبك. إن كان ما في قلبك مشتمت وفي حالة فوضى فإن هذا سينعكس على محيطك والعكس صحيح. فالفوضى المحيطة بك ستؤثر عليك بإحساس بالتشتت وعدم التركيز. ولا شك أنك قد استشعرت الإحساس بالخفة والنشاط بعد ترتيب غرفتك أو مكتبك بعد أن كان في حالة فوضى حالت بينك وبين القدرة على التركيز والإنجاز.

كما أن الأشياء المقدسة تحت السرير أو أعلى الخزائن والتي لم تستخدم منذ زمن، وقد لا تستخدم على الإطلاق، انعكاس لمشاعر سلبية مخزونة في نفسك. التخلص من هذه الأغراض أو الثياب المهملة من شأنه أن يخلق حالة من الارتياح وشعورا بالخفة والحرية.

وليس تمسكك بثياب قديمة انتهى زمنها ولم تلبسها منذ زمن إلا تمسكا بأسباب للأمان الذي عشناه في فترة زمنية معينة، أو تشبثا بذكريات عزيزة أو تعلقا بما كنا عليه عندما امتلكننا هذه الملابس من شباب أو نجاح.

عدم تغيير أثاث البيت أو على الأقل إعادة توزيعه يؤدي إلى الملل والجمود في الحياة وينعكس سلبا على نفسية أفراد الأسرة وطاقاتهم.

جرّب تحريك قطع الأثاث ولو حركة بسيطة بين الحين والآخر، حتما ستشعر بعودة سريان الطاقة في أرجاء البيت بعد أن حجزت بسبب قطع الأثاث الجامدة منذ زمن.

من المفيد للحالة النفسية ولطاقة أهل البيت إجراء تنظيف طاقي للبيت بين الحين والآخر. فينظف البيت ويقوم كل أفراد الأسرة بالتخلص من أشياءهم القديمة وترتيب خزائنتهم وأدراجهم، ومن المفيد تحريك قطع الأثاث أو إعادة توزيعها، ومن ثم تفصل الكهرباء وأجهزة الإنترنت ويرش ملح البحر الخشن في زوايا المنزل ويختر البيت باللبان أو الميرمية مع فتح نوافذ البيت حتى يخرج الدخان والطاقة السلبية. هذه الطريقة متبعة من المهتمين بعلم (الفنغ شوي) (Feng Shui) المتبع في الحضارة الآسيوية القديمة، كما يتبعها كبار السن في مجتمعاتنا الذين توارثوا هذه الطقوس عن أجدادهم واعتبرناها نحن خرافات. حتى جاء من بحث في علم الفنغ شوي وأثبت بالتجربة فائدة هذه الطقوس.

علم (الفنغ شوي) هو علم طاقة المكان في الفلسفة الصينية القديمة. نشأ هذا العلم منذ 4000 إلى 5000 سنة. يهتم هذا العلم بطاقة البيئة عموماً من مدن وشوارع وعمارات وصولاً إلى ديكور المنازل. يركز هذا العلم على تأثير طاقة المنزل على المال والانسجام العائلي بل وعلى العلاقة الزوجية الحميمة. يوضح هذا العلم أهمية جوانب كثيرة في اختيار المنزل وترتيبه مثل الاتجاهات، عناصر الماء والتراب، أماكن تواجد غرف البيت، توزيع الأثاث والزوايا وعلاقتها بالسلام الداخلي والأسري وتدفق المال والثروة للمنزل وغيرها.

إن كنت مهتما بمعرفة المزيد عن هذا العلم وكيف تختار ترتيب منزلك بشكل يدعم السلام الداخلي لك وللأسرة، فأنصحك بمتابعة (الدكتورة سها عيد) خبيرة علم الفنج شوي وقراءة كتابها "أسرار طاقة بيتك Feng shui".

كذلك يمكنك قراءة كتاب "سحر الترتيب" (The Life Changing Magic of Tidying) للكاتبة ماري كوندو.

لطاقة المكان ذكرى خاصة ومؤلمة نوعا ما في حياتي. ففي السنوات التي كنت أعاني فيها من الاكتئاب والبحث عن الذات، كنت أعاني من الخمول والألم في كل جسمي وعدم رغبة بعمل أي شيء. ولأن أطفالي كانوا صغارا كنت أعاني من فوضى في البيت. رغم أنها كانت تشعرني بالتعاسة، إلا إنني كنت لا أقوى على تغييرها. والآن فقط فهمت أن بيتي وقتها كان يعكس حالتي النفسية.

أذكر أنني في أحد الأيام ذهبت إلى العمل فوجدت زميلاتي يتبادلن بطاقات يفترض أنها تحمل إرشادات من الملائكة وهي بطاقات معروفة بالغرب ومتداولة. عرضن عليّ أن أسحب بطاقة لأرى ماذا تريد الملائكة أن تخبرني. فإذا بي أقرأ في البطاقة هذه العبارة: (تخلصي من الفوضى) (الكراكيب) فالملائكة لا يدخلون البيوت التي تسودها الفوضى) حدث هذا قبل حوالي 15 عاما ولكني لا زلت أذكره وأذكر الألم الذي شعرت به لدرجة الرغبة في البكاء. لقد لمست العبارة جرحا في قلبي ولفتت نظري للعلاقة المتبادلة بين حالتي النفسية وحالة البيت.

وبدأت بالتدريج أبذل جهدا للحفاظ على نظام البيت ونظافته وأحرص على خلوه من الكراكيب وحتى تحف الزينة المبالغ فيها لم

أعد أحبها. ومع الوقت، عندما بدأت أجد ذاتي وأخرج من ظلمة الاكتئاب، بدأ البيت يعكس الصفاء الذي بدأ يلمس قلبي. أريد أن يكون بيتي كما أريد أن يكون ذهني هادئا، صافيا، منظما ومبهجا. أعترف إنني كنت أشعر بالذعر إن اختل نظام البيت وأضع المحافظة عليه من أولوياتي قبل القيام بأي عمل آخر أو ممارسة أي هواية أحبها. مع الوقت صار الترتيب عادة، ومع صفاء ذهني وسلامي الداخلي أصبح بيتي يعكس هذه الحالة بدون جهد أو وقت كبيرين. كيفما أردت تنسيق مكان تواجدك، تذكر أن هذا المكان مرآة لما داخلك فاجعله جميلا.

## الطبيعة:

كلما تكالبت عليك منغصات السلام وتكدست الصخور المعيقة للجريان في مجرى نهرك الهادئ، اخرج إلى الطبيعة. عندما تقف عاجزا عن غمر نهرك بالحب، المغفرة والامتنان اخرج إلى الطبيعة، وإن أردت أن تبعد عوائق الوفرة والسلام والحب، فقط اخرج إلى الطبيعة. ارمي نفسك في حضن الأرض التي جئت منها، فكل ذرات جسدك تنتمي إليها. اذهب إلى أي مكان هادئ في الطبيعة سواء كان غابة، شاطئ بحر، صحراء أو حتى حديقة بيتك.

اذهب وحيدا واترك لخيالك العنان اسمح له أن يأخذك إلى حيث يريد. استمع إليه بتسامح وقبول بدون أن تحكم عليه أو تلومه إن أخذك إلى ما تحاول الهروب منه. اسمح لتيار أفكارك أن يأخذك إلى كل ما يعكر صفوك. صدقني سيغلب الحب الذي تعطيه لك الطبيعة على كل همومك وستجد همومك تتضاءل مع الوقت وستبدو لك

أصغر مما كانت عليه. قد تستغرقك الأفكار طوال بقائك في الطبيعة وقد تخرج بحلول لبعض مشاكلك أو تنضح لك بعض الأمور التي كانت تحيرك. قد تتلاشى هذه الأفكار تدريجياً وتجد عقلك يفقد اهتمامه بها ويندرج في أفكار جميلة محبة، بجمال ومحبة الطبيعة لك. إنه سحر الطبيعة يا عزيزي وسنة الكون، فلا بد أن تزيح القوة الإيجابية القوى السلبية فلا يجتمعان.

حتى وإن ذهبت مع عائلتك أو أصدقائك وانشغلت بالحديث معهم، فإن مجرد وجودك في مجال ذبذبات الطبيعة الإيجابية الهائلة سيشعرك بالراحة والصفاء الذهني. فتعود بعدها بطاقة متجددة وذهن قادر على التعامل مع أي شيء تواجهه.



## طاقة جسدك

جسدك هو مركبة الروح في هذه الرحلة الأرضية. هو محرابك الأول. لا يمكن أن تسعد روحك في جسدٍ عليل.

### التغذية:

كأن جسمك وعاء زجاجي، ما تملأ به هذا الوعاء يظهر للخارج. مظهرك حتما يتأثر بطعامك من حيث الوزن والنضارة ولكن أيضا طباعك وشخصيتك وطاقتك ككل. فلا يمكن أن تملأ وعاءك بأطعمة ميتة ومنخفضة الطاقة وتتوقع أن تكون شخصا حيويا مفعما بالطاقة. على سبيل المثال، الأكل المقلي يشعرك بالخمول والكسل وقد يسبب لك سوء هضم يجعلك منزعجا ويمنعك من مزاوله حياتك بارتياح وخفة.

رغم أنني من عشاق القهوة إلا أنني لاحظت أنني أصبح عصية عندما أتناول أكثر من فنجانين في اليوم.

فأنا أتحدث هنا عن تأثير الغذاء على الراحة النفسية، السلام الداخلي والطاقة، وليس من منظور إنزال الوزن.

لا أستحب فكرة أن تلجأ لأحد ليقول لك ما يجب أن تأكل بالضبط في كل وجبة، فأنت تأكل ما تحب، وما هو ضمن نظامك

الغذائي في البيت. أي نظام غذائي مختلف عن ما يتناوله باقي أفراد الأسرة سيضيف عبئا ماليا وجهدا إضافيا في التحضير. وفي الغالب لن تستطيع الاستمرار عليه لوقت طويل.

يمكنك أن تراقب أكلك لتعرف تأثير كل عنصر تتناوله على صحتك وشعورك بالراحة، ومن ثم تختار نظامك الغذائي الذي يروق لك مع مراعاة بعض النقاط البديهية (من وجهة نظري):

● خفف الكميات. فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإن أكلنا لا نشبع.

بديهي: شعور التخممة شعور مؤذٍ، ولا شك أنك لن تكون مرتاحا ومعدتك متخممة بالأكل، كما أن الأكل الكثير يوسع المعدة وبالتالي يجعلك لا تشبع إلا بالأكثر من الطعام وهذا يترتب عليه مشاكل صحية كثيرة كارتفاع مستويات السكر والضغط وغيرها.

● لا تأكل في الليل. لكي تحقق ذلك الهدف يجب أن تشعر بالشبع (دون حد التخممة) خلال النهار، من وجبتي الفطار والغداء، فلا يقرصك الجوع في الليل. وفر في بيتك أكالات صحية في حالة عدم قدرتك على المقاومة، على سبيل المثال: الفاكهة، شرائح الخيار والجزر، زبادي منزوع الدسم أو بساطة شاي الأعشاب.

بديهي: لا يحرق الجسم ما تأكله في الليل ويحتزن كوزن زائد. يسبب الأكل في الليل نوما غير مريح وأحلاما مزعجة. وعادة ما يصاحب عادة الأكل في وقت متأخر من الليل عادات سيئة أخرى تسبب اختلال التوازن النفسي

- والصحي. كالسهر طوال الليل والنوم في النهار.
- اشرب كثيرا من السوائل. وفي مقدمتها الماء، الماء مع الليمون أو مع الليمون والعسل. أثبتت الأبحاث الفوائد الكبيرة لشرب الماء مع الليمون أو الليمون والعسل في رفع المناعة ورفع قلووية الجسم، مما يقي من العديد من الأمراض. كذلك شراب الحليب الدافئ مع الكركم، مع إمكانية إضافة الفلفل الأسود والقليل من زيت جوز الهند، فالجسم يمتص الكركم بنسبة 200% أفضل عند إضافة الفلفل الأسود. ولهذا الشراب أيضا فوائد كثيرة في رفع المناعة وتقوية الذاكرة وتأخير أعراض الشيخوخة ويمكنك البحث في فوائد هذا الشراب المسمى بالشراب الذهبي.
  - بديهي: معظم جسم الإنسان من الماء. فشرب الماء يحافظ على النضارة والطاقة، كما أنه يملأ المعدة ويجعلك تشعر بالشبع. فنحن أحيانا نظن أننا جائعون بينما نحن في الحقيقة محتاجون لشرب الماء.
  - الحد من البروتين الحيواني أو قطعه تماما، لمن أراد أن يتبع نظاما نباتيا، والإكثار من البدائل النباتية للبروتين. يتحدث النباتيون عن الطاقة التي يكتسبونها عند قطع اللحوم والإحساس بالخفة والراحة وتراجع الأمراض وانضباط نسب الكوليسترول وضغط الدم وكذلك وضوح الذهن وزيادة التركيز.
  - بديهي: لا شك أن التقليل من تناول اللحوم سيعطي ولو جزءا من هذه الفوائد.

● إن كان هناك عنصر غذائي متفق على ضرورة وأهمية الامتناع عنه فهو السكر. وقرأنا العديد من المقالات التي تؤكد أن السكر يضعف المناعة ويغذي السرطان، ولكني سأكون صادقة.. صادقة جدا، فقد قررت أن أعتبر الشكولاتة صديقا لي وليس عدوا، ومهما التزمت بنظام غذائي صحي "إلى حد ما" فلا بد أن يتخلله بين الحين والآخر أصعب من الشكولاتة.. خال من الذنب!

● التخلص من كل ما هو مصنع، كل ما هو داخل علب ومليء بالأصبغ والمنكهات الصناعية والمواد الحافظة التي تجعله صالحا لفترة طويلة. أنت تريد أن تأكل الطعام الذي يفسد إن تركته خارج البراد، فهذا معناه أنه طبيعي. هذه المواد تجعلنا في حالات توتر وعصبية وعدم تركيز، كما أنها قد تكون من عوامل ضعف التركيز لدى الأطفال أو فرط الحركة أو ظهور أعراض عدوانية عندهم وخاصة عند المصابين بالتوحد. والجدير بالذكر أن صبغة الأكل الحمراء أصبحت ممنوعة في النظام الغذائي لهؤلاء الأطفال.

● عندما يعاني جسدك من اختياراتك، سواء في الطعام أو في أسلوب الحياة، فهو يرسل إليك إشارات تبدأ بهمس منخفض كالإرهاق وضعف الذاكرة أو الصداع أو ارتفاع الضغط. انتبه لهذه الهمسات قبل أن تتحول إلى صرخات وتعاين من أمراض حقيقية. استمع إلى همس جسدك وراجع اختياراتك وعدّها.

- انتبه للسبب الحقيقي وراء شعورك بالجوع. هل فعلا جسدك من يشعر بالجوع أم هو قلبك أو عقلك؟ هل تأكل لأنك جائع للطعام أم لهدف يعطي للحياة معنى، أم أنك جائع للمتعة وللإشباع الروحي؟
- انتبه كيف تأكل. هل أنت حاضر بكل حواسك؟ أم أنك تكمل أعمالك أثناء الأكل أو أنك مشغول بتليفونك أو مشاهدة التلفاز؟ أعط وقت تناول الطعام حقه من الاهتمام. أحضر قلبك للحظة واشعر بالامتنان لتوفر الطعام. أحضر عينيك وأنظر إلى التفاصيل، انتبه لرائحة الطعام وألوانه ونكهته. وإلا ستظل جائعا ومتعطشا للمزيد.
- أضف إلى طعامك أهم المكونات وهو... الهناء. إلغ الإحساس بالذنب من طعامك فهو سام. إن قررت أن تأكل شيئا ما، فإما أن تأكله بدون ذنب وتستمتع به استمتاعا تاما، أو لا تأكله.
- اجعل طعامك بألوان الطبيعة المتنوعة، فتفتح مراكز الشاكرات ويتدفق تيار الطاقة في جسدك بسلاسة ووفرة.

## الحركة:

الحركة والسكون جناحان يطيران بك في رحلتك، وبهما تأتيك في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة بإذن الله. ولا يطير الطائر بجناح واحد.

نحن نردد كل يوم عدة مرات ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاتحة: 5]، وهذان هما الجناحان. فنحن نغذي الروح بالعبادة

ونستعين بالله في العمل. ما بين الحركة والسكون هناك ميزان يتحقق عنده السلام والنجاح بقدر سويّ. فالعمل على الوعي الروحي بدون تطبيق سيسبب حالة من الجمول والتراكم والانسداد في مسارات الطاقة، ويبدأ الإنسان في التواكل والزهد المبالغ فيه. والعمل الدؤوب مع إهمال الروح سيجعل منا مكائن خاوية من الحياة وحينها ستبعث لنا أرواحنا بالإشارات والتحذيرات تنبهنا لاحتياجاتها فنصاب بالاكئاب والقلق وحتى بالأمراض لا يسمح الله. وتظل الروح تحاول أن تنبهنا حتى ننتبه ونعمل على إعادة التوازن بين الحركة والسكون.

وقد فسر المفكر الإسلامي محمد شحرور كلمة سبح بتشديد الباء كما في ﴿سَبَّحَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾ بالتأكيد على فعل سبح أي تحرك وعكسه حبس. بمعنى منع الحركة. فكل ما في الكون من مادة في حركة مستمرة وتغير مستمر ومنته إلى فناء. ابتداء من جزيئات الذرة وانتهاء بالأجرام السماوية في مداراتها مروراً بالإنسان في دوران جزيئاته ودورته الدموية وفي سعيه اليومي في طلب الرزق. كلُّ يسبح في ملكوت الله. كلُّ يدور في الفضاء المحيط به. حتى الجبال تبدو لنا جامدة ولكنها متحركة، تدور مع دوران الأرض كما أن ذراتها تسبح في مداراتها. والتسبيح بمعناه اللفظي، حسب إيماني، تنزيه الخالق عن حال المخلوقات. فلا هو متغير ولا هو فانٍ، فهو الأول والآخر والظاهر والباطن والمبدئ والمعيد. وهو الباقي الدائم وما عداه إلى فناء.

تأمل: ما هو الشيء الذي يقوم به كل ما في الكون ولا نفقهه؟ كل مادة في الكون تتحرك ذراتها ولكننا لا نشعر بتلك الحركة.

ماذا يحدث لو وقفت هذه الذرات عن الحركة؟ فناء.

أعود لأهمية الحركة على التوازن والسعادة في حياتنا فالحركة المستمرة، كنظام كوني وكشكل من أشكال التسييح، هي مصدر مولد لطاقة التغيير والتوسع. فمهما قرأت وتعلمت لن تحدث أي تغيير أو تطور في حياتك بدون حركة.

تأمل: رغم أهمية الراحة لاستعادة قدرتنا على العمل والعطاء إلا أنه لا بد من الحركة لتوليد الطاقة. فمراوح الهواء لا تولد الطاقة إلا عندما تتحرك. ونحن بحاجة إلى الحركة لننعم بطاقة ونشاط ونقوم بما نحب عمله في الحياة.

وللحركة عدة جوانب أحب أن أذكر منها:

### العمل:

إن لم تعمل ما تحب فأحبّ ما تعمل أو على الأقل اقبل به... مؤقتا حتى تتمكن من ممارسة ما تحب.

يقول إيكارت تولي في كتابه (قوة الآن) هناك ثلاث حالات لإنجاز أي مهمة بنجاح:

**الحالة الأولى:** أن تقبل بما تقوم به. قد لا يعجبك عملك ولكن إن تمكنت أن تتقبله وترضى به فأنت ستجزه بسلام وبأفضل صورة ممكنة. ويقول إيكارت تولي: "الرضا يخلق السلام". لا تزد من مشقة العمل الذي تقوم به بأن تستسلم لأفكار التذمر والرفض فبالثأكييد ستسحب هذه الأفكار طاقتك وترهقك وتجعل أداءك ضعيفا بل وستشعر أن الوقت يمر بطيئا. وغالبا ما ستتوالى عليك أحداث سلبية تتفق مع طاقة التذمر والرفض.

**الحالة الثانية:** هي البهجة والمتعة وهذه توصلك للنجاح والامتياز. اخلق جوك أثناء العمل. أحط نفسك بما تحب في مكان عملك. ضع الزهور، الصور المفرحة والأشياء التي تسعدك رؤيتها كصور أطفالك أو أسفارك. استمع لموسيقاك المفضلة أو تلك التي تملؤك بالطاقة والنشاط أثناء العمل. وأحرص على مكافأة نفسك على الإنجاز بشيء يسعدك ويحمسك لمزيد من الإنجاز. طبعاً أنا أكافئ نفسي بأصبع الشكولاتة!

**الحالة الثالثة:** هي الحماس والانسجام. وهذه الحالة تصلك إلى موجات النجاح العالية جداً فوق توقعاتك. الأعمال الفنية الخالدة من لوحات أو معزوفات موسيقية أو أغاني غالباً تمت بهذه الحالة. في هذه الحالة أنت تعمل بكل حواسك وتنسى ما حولك وتنسى الوقت. تشعر أنك تخرج ما في قلبك وأن إنتاجك من هذا العمل يشبهك. أي أغنية أو عمل فني أشتهر فجأة بشكل ساحق رغم بساطته أنجز بهذه الحالة.

### قواعدِ زن Zen Rules:

مهم ألا تزحم قائمة أعمالك بأعمال كثيرة، فأنا وأنت نعلم أنك لن تنجزها كلها ولن تورثك إلا التوتر والقلق والشعور بالإحباط وال فشل. ركّز طاقتك على ما هو مهم، اختر معركتك ولا تحارب على جميع الجبهات، ستستنزف وتبطل.

هي قواعد في الفلسفة الصينية القديمة تنظم اختيارك لأعمالك وطريقة أدائك لها، بل وأسلوب حياتك ككل تُدعى قواعد زن (Zen Rules).

قواعد زن هي قواعد وضعها رهبان مدرسة Zen البوذية للعيش بسكينة وسلام. أحب أن أشارككم بعضها وأشجعكم على الاطلاع عليها ومحاولة تذكرها في حياتكم:

1. ركّز على إنجاز مهمة واحدة. قدرتنا على تعدد المهام التي نقوم بها في ذات الوقت أكذوبة بل ومؤامرة أفقدت الحياة متعتها والأعمال جودتها، كما زادت من حدة التوتر التي نعيشه. وفي تطبيق هذه القاعدة وغيرها من قواعد زن استعادة لوقع الحياة السلس والهادئ وإعادة السكينة والاطمئنان للأرواح. كما إنه حتما سيزيد من جودة الأعمال المنجزة وإن قلّت.

وماذا عن بقية الأعمال؟ إن كانت مهمة سيأتي وقتها حتما وإن لم تكن ستمضي الحياة بدونها وستكون الأمور على ما يرام، استرخ! ﴿مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ...﴾ [الأحزاب: 4]. أنا أعتقد أن القلب هنا هو القلب الواعي. فإذا قمت بعملين في ذات الوقت من المستحيل أن يتواجد وعيك في كلا العملين في ذات الوقت... مستحيل. لا بد أن يكون أحد العملين تم بدون وعي أو بدون تركيز وبالتالي يفترق للجودة أو المتعة.

2. أنجز ما تقوم به ببطء. لقد أوهمنا الفكر الجمعي أن الحياة العصرية ذات إيقاع سريع وازدحام في المهام وركض في كل الاتجاهات. وإن خالفت هذا الاعتقاد فأنت متأخر وكسول وغير منتج. والآن الكل يبكي وينوح من ارتفاع التوتر والقلق وما يسببه من أمراض قاتلة. ويشتكون من

رداءة المنتجات وافتقادها للجودة والمتعة واللذة. هذه هي نتيجة العمل بلا وعي وبلا شغف وبسرعة فائقة لإنجاز المزيد والمزيد. تذكر قاعدة زين للحياة الهائلة: تمهل!

3. أنجز أقل وهذا سيكون نتيجة طبيعية للقاعدتين السابقتين. لا تخف فلن ينهار العالم ولن تنتشر المجاعة في الأرض ولن يسكن البشر في العراء، كل شيء سيكون أجمل وأفضل حالاً. قد تستغرب إنك تنجز أكثر مما هو فعلاً مهم، وما يذهب هباءً هو زبد المهام التي كنت تظنها مهمة. راجع قائمة أعمالك واسأل نفسك هل هذه المهمة فعلاً مهمة أم من الممكن إلغاؤها؟ هل يمكن أن تذهب إلى قائمة الغد لتفصح مجال لما هو مهم اليوم؟ هل يمكن إن أكلف شخصاً آخر بما لأركز على ما يجب عليّ أنا أن أفعله؟ ستجد أنك ستقضي يومك باسترخاء ونشاط وتركيز أعلى عندما تعلم أن مهامك اليوم محدودة وواضحة وممكنة التنفيذ. ستسألني وكيف أنجز كل ما يجب عليّ أن أنجزه؟ وسأجيبك: لن تنجزه!

4. أنه كل مهمة تماماً قبل أن تبدأ مهمة جديدة. أنه عملاً كاملاً، نظمه واحفظه قبل أن تبدأ مهام جديدة. أنت تريح عقلك بأن يغلق ملفاً قبل أن يفتح ملفاً آخر.

5. اترك فراغاً بين الأعمال. توقف، تنفس، احتفل! اترك فراغاً بين المهام بفنجان قهوة تتناوله بهدوء واستمتاع أو مكالمة قصيرة مع صديق يدخل البهجة في قلبك أو ممارسة المشي في الهواء الطلق لنصف ساعة قبل أن تبدأ مهمة جديدة.

أنت تستحق، لقد أنجزت مهمة بأفضل وعي وإتقان تقدر عليه وتستحق المكافأة. كما أن هذا الفراغ يعطيك وقتاً أطول في حال لم تتمكن من إنجاز المهمة الأولى في الوقت المتوقع. وهذا من شأنه خفض درجة التوتر لديك أثناء العمل لأنك تعلم أن لديك وقتاً إضافياً.

6. أخلق لك عادات وطقوس تتبعها دائماً. وجدت كثير من الدراسات التي أجريت لدراسة سلوك الأشخاص الناجحين والسعداء أنهم يمارسون طقوساً معينة قبل البدء بممارسة أعمالهم في الصباح. هذه الطقوس تهيئ العقل والجسد للبدء في العمل. اختر طقوسك التي تسعد قلبك. الصلاة والأذكار أو قراءة عدد محدد من الآيات القرآنية، ممارسة المشي أو اليوجا في الصباح الباكر، ممارسة التأمل وكتابة قائمة امتنان قصيرة كل يوم. تحديد نية اليوم بأن تنوي أن يكون يوماً سعيداً ومبهجاً وناجحاً. اشرب ماء بالليمون والعسل أو تناول الفواكه مع الإفطار. اختر ما تراه يتلاءم مع روحك. فهذه الطقوس تغذي الروح وتجهز العقل ليوم عمل منظم وناجح.

7. ابتسم واخدم الآخرين. أول خطوة في اتجاه يوم سعيد هي أن تبتسم. بدون سبب؟ لا طبعاً هناك سبب، فأنت على قيد الحياة وأمامك يوم كامل لترسم فيه لوجهك التي تحب أن تعيشها. عقلك الباطن سيقول: أوه إنه يبتسم! لا شك أن هناك ما يستدعي الفرح، ويحول على موجات الفرح فتشعر بالسعادة وتجذب كل ما هو مفرح. الابتسامة في

وجه أخيك صدقة والابتسامة في وجهك في المرآة صدقة لك. أنقل عدوى الابتسامة إلى كل من تقابله اليوم واكسب أجرهم. وحاول أن تخدم الآخرين قدر ما تقدر فلا خير في عمل لا يفيد البشر. كل من جرّب أن يقدم خدمة لشخص يعلم أن الشعور الذي يأتي من هذا الإنجاز لا تضاهيه سعادة ورضى. فاحرص على أن تقوم بعمل واحد على الأقل في اليوم لمساعدة شخص ما وبأي طريقة. وأنا واثقة أنك ستدمن الشعور الرائع الذي ستشعر به من وراء خدمة الناس وستحرص على ذلك أكثر وأكثر. وعندما يرتفع وعيك ستعلم أننا ما خلقنا إلا لنؤمن بالله ونخدم عباده ومخلوقاته.

وقد لخص (تيك نات هان) الفيلسوف وداعي السلام البوذي هذه القواعد بكلمات قليلة: "ابتسم، تنفس وسر ببطء".

## إعلان هام

أعلن بكل فخر واعتزاز، انفصالي عن الجموع.  
عن الناجحين جدا، المشغولين جدا.  
البارعين في القيام بعشر مهام في الدقيقة الواحدة.  
الذين يركضون طوال يومهم بين مهام مختلفة.  
الذين حالهم بالكاد " ماشي " كل يوم.  
المتوترين، المضغوطين والذين لا يقبلون بغير الكمال.  
أنفصل بكل سرور عن الأشخاص الحريصين، الذين يضيعون  
فرصة يوم مشمس رائع للاستعداد ليوم عاصف قد لا يأتي.  
قررت من الآن انضمامي لجمع السعداء الذين يعيشون اللحظة،  
المتسامحين مع ماضيهم والمطمئنين لحاضرهم.



## النشاط الرياضي

شكل من أشكال الحركة، وله دور في رفع مستوى الطاقة والسلام النفسي والشعور بالبهجة. قد لا ندرك أحيانا أهمية الرياضة. فبالنسبة إلى شخص يقضي وقته على مكتب أو سيدة تقضي كل وقتها في البيت وكلاهما يشعر بغم أو تعب دائم قد يكون الخروج للمشي في الهواء الطلق هو كل ما يحتاجان لتغيير طاقتهما ومزاجهما. في زحمة أعمالنا اليومية يجب أن لا نغفل احتياج أجسامنا لحركة رياضية تنشط الجسم وتقويه وتمدنا بالطاقة. ولكل منا تفضيلاته في نوعية النشاط البدني الذي يناسبه.

**اليوجا:** من التمارين المفضلة عندي وهي رياضة رائعة لتحقيق التوازن بين الروح والعقل والجسد ولها فوائد ممتازة في تحقيق الشعور بالاستقرار النفسي والطمأنينة ووضوح الرؤية، كما أنها تمد الجسم بقدر كبير من الأكسجين اللازم عن طريق التركيز على التنفس.

**المشي:** إن أحببت أن تكتفي بنشاط رياضي واحد غير مكلف ولا يلزمك بموعد محدد، فاكثف بالمشي، فهو يساعد على تنظيم الدورة الدموية وتنظيم الأفكار وتحسين الحالة النفسية بشكل رائع. وأنا هنا لا أتكلم عن فعاليته كتمرين لإنقاص الوزن فقط وإن كان

بالفعل فعالا في إنقاص الوزن إن مشيت بسرعة وبدون توقف لفترة كافية.

**السباحة:** هي رياضة رائعة تُشعرنا بالانتعاش والنشاط وتحرك كل عضلات الجسم.

وهناك أيضا تمارين **تقوية العضلات:** كحمل الأثقال، وهي من التمارين التي أحبها كثيرا لأنها تمنحني القوة والقدرة على تحمل مهام الحياة. قد لا ينطبق الأمر على الجميع ولكني كنت أعاني من ضعف في عضلاتي وشعور بالألم عند قيامي بمهام للحياة العادية بسبب هذا الضعف، ووجدت أن قليلا من هذه التمارين يمكنني من الشعور بالراحة والقدرة على القيام بما كنت أجد صعوبة في القيام به من قبل، بسهولة ويسر، ما يزيد من الشعور بالإنجاز والرضا. ولا خوف على السيدات من اكتساب مظهر صلب فذلك لن يحدث إلا بعد ساعات طويلة من التمارين الشاقة لن تقومي بها إلا إن اخترت ذلك بنفسك.

**الرقص:** شكل من أشكال الحركة التي تملأنا بالبهجة والطاقة الإيجابية. وقد نصح بها الدكتور أحمد عمارة وأسمها طاقة الاهتزاز.

## الشغف

هو العمل الذي تحب عمله أكثر من أي عمل آخر. قد يكون هواية كنت تحب ممارستها منذ طفولتك أو مهبة ظهرت لك في سنوات متأخرة من العمر. عمل تستمتع بممارسته حتى إنك لا تشعر بالوقت ولا تريد له أن ينتهي. تفكر فيه معظم الأوقات وتفرح عندما تقابل شخصا يشاركك اهتمامك به وتدخلان في حديث مشترك، فلا تشعران لا بالوقت ولا بالخططين بكما فكأنكما دخلتما عالما آخر سحريا.

في ممارسة شغفك تبداع كما لم تبداع من قبل حتى أنت نفسك قد تتفاجأ من قدراتك.

هناك صلة قوية وتبادلية بين الشغف والسلام الداخلي، فعندما تكون في حالة سكون واسترخاء تصلك إلهامات توجهك نحو شغفك ورسالتك في الحياة. وعندما تعيش شغفك ورسالتك في الحياة تشعر بالسكينة والسلام الداخلي بل وتعيش الحياة باستمتاع بكل تفاصيلها.

لكي تتعرف على شغفك ابدأ بممارسة التأمل والسكون، حتى تصبح عادة وتتدفق إلهامات الإبداع. اسع أن تُمارس ما تحب بشكل يومي ولو لساعة كل يوم. فالشغف رسالة من الروح نحو غايتها وإهمال الشغف يوصل الروح للذبول والموت البطيء. فلا تجعل

مسؤوليات الحياة تنسيك شغفك. وفي ذلك قال الدكتور واين داير الكاتب والفيلسوف الأمريكي الراحل: "لا تمت وموسيقاك لا تزال داخلك".

وقال الدكتور مصطفى محمود رحمه الله "كم من الأشخاص ماتوا وهم يعتقدون أنهم أناس عاديون".

لا شيء عادي فيك، جسدك معجزة عظيمة بكل المقاييس الحيوية، الكيميائية، الفيزيائية والكهرومغناطيسية. روحك سر إلهي محفوظ فقط عند الله سبحانه وتعالى، فلا شيء عادي هنا أيضا. ثم هناك الرسالة التي جئت لتؤديها وعاهدت روحك خالقها على أدائها. عهد مع الله! عهد عظيم ورسالة خطيرة، لا شيء عادي فيها أيضا. أنت معجزة إلهية بكل المقاييس. لك قدرات عظيمة وضعها فيك خالقك وسخر لك كل ما في الكون لتصل لما تريد وتنجز مهمتك على الأرض. فانطلق بكل ثقة وتوكل.

الحديث عن رسالتك في الحياة حديث طويل وفي اعتقادي أنه صلب موضوع الكتاب. فالسلام الداخلي يتحقق عندما يتفق العقل والجسد والروح في معرفة هذه الرسالة والتوجه نحوها. وتظل الروح عطشى لتلك الرحلة التي توصلك إلى رسالتك.

يختل السلام الداخلي عند الابتعاد عن الطريق المؤدي لرسالتك أو عند إغفال العقل لها وتبنيه اعتقادات تحول بينك وبين شغفك. هذا الخلل هو وسيلة من الروح للفت انتباهك أنك لست على الطريق الصحيح وأن هناك شيئا خطأ ومفقودا، شيئا عظيما ومهما.

قبل أن أبدأ بالكتابة كنت أشعر بفراغ كبير، فجوة. حاولت ملأها بشتى الوسائل ولكنها كانت تزداد اتساعا. كنت أشعر بالذنب

عندما أقضي وقتي في أي عمل مهما يكن. فإن قمت بأعمال المنزل شعرت بالذنب وان تفرجت على التلفاز شعرت بالذنب وإن قابلت صديقتي شعرت بالذنب. كنت دوما أشعر أنني تركت ورائي عملا مهما يجب أن أنجزه. كنت أشعر أنني يجب أن لا أذهب إلى أي مكان لأن ورائي عملا مهما أقوم به. ولكني لم أكن أدري ما هو؟ فكنت أجد نفسي في بؤر من الاكتئاب غير المبرر. كانت حياتي تسير بشكل منتظم فلم الاكتئاب؟ لم أكن أعلم.

كان من عاداتي التي تشعري بالأمان أن آخذ معي أوراقا وأقلاما، بمبرر إني قد أتذكر شيئا مهما فأتمكن من تسجيله كي لا أنساه. وكنت أعود بدون أن أخرج الأوراق من الحقيبة، ومع ذلك أخذها معي في المرة التالية التي أخرج فيها. وعندما بدأت في تعلم التأمل بالمصادفة من أحد الفيديوهات، بدأت أتقبل ما أنا فيه وأشعر بسكينة وطمأنينة. ووجدتني أعود للقراءة بعد انقطاع أعوام طويلة، كنت أُجرّف فيها بعيدا عن ذاتي وأحاول جاهدة أن أسكن مكانا لا يناسبني وآخذ شكل قالب ليس لي، فقط لأن المجتمع قرر أن هذا مكاني وذاك قالبسي. وجدت الكثير من الكتب في طريقي وتعرفت إلى كثير من المعلمين، أمثال واين داير وإيكارت تولي، واستمررت في القراءة لمدة خمس سنين كنت مستمتعة فيها بالرحلة وإن لم يتضح لي الهدف بعد. وما كنت أعتقد أنني أستطيع الكتابة خاصة أن إقامتي في بلد غربي فوق العشرين عاما أفقدني عمق اللغة العربية وبلاغتها. فبدأت بكتابة قصص أطفال في محاولة مني لترجمة إرشادات الروح ولكسر حاجز التخاطب مع جمهور عربي. لا بد إني قادرة على التخاطب بلغة الأطفال... فأنا أم ومعلمة، ولا شك أن في مقدوري

تجسيد مبادئ الحب والأمل والتسامح في قصص أطفال قصيرة. لم يكن ذلك هدي في أو شغفي ولكنه كان خطوة مهمة في اتجاه الهدف، استمتعت بها واستفدت منها. وعندما وضح صوت الروح ونداؤها تدفقت الأفكار في رأسي وتشكلت في كلمات تلخص كل ما تعلمته في الخمس سنوات الماضية، وكان هذا الكتاب الذي بين يديك. وأخيرا شعرت بالامتلاء والاكتمال. كانت الكتابة هي شغفي الذي أبحث عنه. بحثت عنه في الأماكن الخطأ. بحثت فوق سريري وفي أطباق الحلويات وفناجين القهوة، في شاشات التلفاز وصفحات الفيسبوك ولكنه كان يزداد بعدا. وكان اعتقادي بعدم قدرتي على الكتابة يبعد المسافة أكثر وأكثر. وعندما صمت واستمعت لصوت السكون اتضح صوت الروح، وهمست لي بوضوح أي طريق أسلك وأكدت لي أنه طريقي وإني سأكون مدعومة فيه من الكون كله وتوفيق من الله. الآن وأنا أكتب هذه السطور عرفت ما هو العمل الذي كان يجب أن أنجزه كل هذه السنين. ولكن لولا معاشتي لكل ما عانيت، لما وجدت ما أكتب عنه الآن. أنا ممتنة لله على كل لحظة قربتني خطوة باتجاه شغفي الذي أحب. وأنا واثقة أن هناك كثيرين غيري يشعرون أنهم خلقوا لعمل مهم لكنهم لا يعرفون ما هو.

ورغم أهمية معرفة الشغف أو هدفنا في الحياة إلا أننا يجب ألا نطارده. فهو كالفراشة إذا أنت لاحقته طار منك وإن بقيت ساكنا في مكانك، حط على يدك بكل سلاسة ويسر. فقط عود نفسك على السكون والصمت والتأمل. وأحضر ذهنك للحظة، ففيها فقط سترى الطريق. ابدأ بعدها بالحركة وقم بالخطوة الأولى، حتى وإن كنت لا تعلم ماهي الخطوة التالية. فالطريق سيتضح تلقائيا، فقط

واصل التنقل ما بين الحركة والسكون تتضح لك الخطوات التالية.  
ماذا إن لم تكن تعلم الخطوة الأولى؟ لا بأس أيضاً، تحرك. ابحث  
عن أي وظيفة إن كنت لا تعمل، اشترك في عمل تطوعي، التحق  
بدورات تدريبية أو اقرأ كتباً في مجالات تهتمك، فأنت لا تعلم من أين  
يأتي الإلهام ومن أين تفتح الأبواب. وهنا يجب أن نخوض هذه  
التجارب التي تبدو لك كأنها ليست ما تصبو إليه بهجة وأمل ويقظة  
وحينها ستجد كل جميل ولن تفوتك الإرشادات والإيحاءات الملهمة.  
أحب أن أتأمل قصة السيدة هاجر، والدة النبي إسماعيل  
عليهما السلام كدرس في معادلة الرزق:

نية + يقين + سعي = رزق

فقد تحركت بالركض بين الصفا والمروة طلباً للرزق والغوث.  
سعت بثقة وإيمان فتفجر ينبوع زمزم المبارك في القاع بجانب صغيرها  
إلى يومنا هذا وحُدد سعيها لقرون من الزمان.



تصوير: لينا الهباهبة

مهم أن لا تتوقع طريقا معيناً لتحقيق شغفك، فقد تمر بالطريق  
ولكنها لا تتضح لك لأنها مغطاة بأوراق الشجر، فاحرص ألا  
تفوتك!

انتبه للفرص التي تُفتَح أمامك بشكل غير متوقع، فقد تكون هذه  
الفرص كأوراق الشجر التي تغطي الطريق، وهي أيضا تزيده جمالا،  
فاستمتع!

## عن ماذا تبحث؟

في آخر قطعة حلوى عن ماذا تبحث؟  
انتهت الحلوى وما زال ذات الجوع للامتلاء بئملك.  
اقطع قطعة أخرى عليها تماًلاً ذاك الفراغ في داخلك، اعلم ما  
ستقول، لقد زاد الفراغ افتراسا.

في فنجان القهوة، عن ماذا تبحث؟  
أخذلك فنجانك؟ اقلبه لعلك تجد ضالتك. ولكن حتى الفنجان  
المقلوب لم يعطك مبتغاك!  
في إعجاب أصدقائك على صفحات التواصل الاجتماعي، عن  
ماذا تبحث؟

ما الذي تتوقع أن يحدث لك؟ تقلب صفحات الآخرين بحثاً عن  
شيء ما. وتمر الساعات وما زالت ضالتك مفقودة.  
في كل ألوان الزينة التي تخفين بها وجهك، عن ماذا  
تبحثين؟

وكأنك تقولين: لم أجد ما أماً به الفراغ بوجهي الحقيقي  
فأجرب هذا الوجه.

وفجأة، عندما تغسلين وجهك آخر اليوم تكتشفين أنك ما زلت  
تعيسة خلف تلك الألوان وما زلت تبحثين عن ضالتك.

في السرعة المجنونة، الموسيقى العالية، سرعات الموضة الصادمة،  
العلاقات المتعددة الخالية من الروح والإدمان بكل أنواعه... عن ماذا  
نبحث؟

مع الأسف لا أعلم إجابة كل سؤال.. ولكنني أعلم أننا كلنا  
نبحث عن ذواتنا الحقيقية ونبحث عن التقدير والاهتمام بها.  
ولكننا نبحث عنها في الأماكن الخطأ... نبحث عنها في  
الخارج.. نبحث عنها في أشخاص وأشياء حولنا، ربما كي لا نحمل  
أنفسنا مسؤولية تعاستنا.

لن يحدث الامتلاء إلا من الداخل. عندما تكتفي بمعرفتك لذاتك  
وتقديرك لها، ستشبع.

سيكفيك فنجان واحد وقطعة حلوى واحدة وصديق صدوق  
واحد.

سترفع عن الكون عبء إسعادك فتتحرر وتحرر من حولك.  
وتفرح بكل عطايا الكون لأنها ستكون مجرد إضافة للكمال بداخلك.  
لأنك الآن مكتمل من الداخل، بلا فراغ لهم يفترسك.  
اكتفِ بذاتك لتسعد.

## المال

لا يمكن أن ننكر تأثير المال على السلام الداخلي. ولكن في الوقت نفسه لا ننكر تأثير السلام الداخلي على موقفنا من المال. فكلما زاد وعينا وزاد إحساسنا بالسلام والطمأنينة تضائل القلق بشأن المال في قلوبنا. وقد وضح الله سبحانه وتعالى في كتابه ما يجب أن تكون عليه علاقتنا بالمال لكي ننعم بالوفرة والبركة. وهي المفاهيم نفسها التي يتحدث عنها مدربو التنمية الذاتية في عصرنا هذا، وإن اختلفت الألفاظ.

حدثنا الله سبحانه وتعالى عن الشكر والقناعة والعطاء، بل وأكد أن العطاء هو أكثر ما نحتاج إليه لتزيد البركة في رزقنا. ومن أسمائه الحسنى الكثير مما يرتبط بالمال بشكل أو بآخر: الغني، المغني، الرزاق، الوهاب، الكريم وغيرها. بالنسبة إلي هذا يعني أن من يكون مع الله، معية حقة، لا بد أن ينعم بالرزق والبركة.

وأنت أيضا. قد تبسم الآن وتقول أين هو هذا الرزق؟ دعني أخبرك أمرا قد يكون مزعجا بعض الشيء: إن لم ترَ رزقك الذي بين يديك في هذه اللحظة، فلن ترى أي رزق طوال عمرك. فأنت مبرمج على التطلع للرزق الآتي الذي لم يصل بعد والذي يجب أن يكون

بمقدار معين ومن مصدر معين ويحمل ملامح معينة (نوع المنزل، نوع السيارة، أسلوب الحياة، ... وغيرها) فيظل وعيك منتظرا ذاك الرزق إلى الأبد وتغفل عما بين يديك. وتظل عينك تتطلعان إلى الأمام ورزقك تحت قدميك!

إن مفتاح الرزق هو القبول والامتنان. عندما تقبل ما أنت فيه وتعلم نفسك رؤية النعم التي تعيش فيها، مهما كانت قليلة، عندما تشعر بامتنان حقيقي لما أنعم الله عليك به، ستدفق تيارات الوفرة والبركة في حياتك.

لعل السبب في الشحة الاقتصادية التي يعاني منها معظم الناس الآن هو المعتقدات الخاطئة التي تبرمجنا عليها سواء من قبل الأسرة أو المجتمع ككل.

فهناك اتفاق جمعي ساحق على نقطتين خطيرتين ومورثتين للفقر هما التعلق والمقاومة:

**مقاومة الفقر:** هذا الرفض يشكل مقاومة أو ترددات سلبية جدا تجذب المزيد من ترددات الفقر السلبية. وإن كان هذا الرفض يبدو طبيعيا، فلا أحد يحب الفقر.

ولكن ما هو الفقر؟ لتتذكر أن كلمة فقر في أذهاننا مرتبطة ارتباطا قويا بما برمجنا عليه المجتمع المحيط بنا. فالفقر في مجتمع ثري قد يعني امتلاك بيت واحد وسيارة واحدة بينما لا تتمكن من شراء ماركات عالمية. بينما حياة هذا الفقير من مواطني المجتمع الثري تعتبر ترفا وثراء في مجتمع محدود الموارد يفتقد فيه الفقير لأساسيات الحياة. راجع نفسك وراجع ممتلكاتك واحتفل بفرح وامتنان بكل ما لديك من نعم.

**التعلق بالشراء:** بمعنى تعليق أهمية قصوى بل مطلقة على المال. بل وتوقيف الاستمتاع بالحياة على تحقيق الثراء. هذا الإيقاف للحياة يخلق قوة تعلق شديدة. وبما أن القانون المنظم للكون هو قانون التوازن، فإن قوى التوازن ستخلق طاقة مضادة بهدف إعادة التوازن. لا تنتظر المال لتبدأ حياة سعيدة أو مشروعاً تحلم به. ولا توقف نجاحك على المال. قل لنفسك إن الهدف من مشروعك هو إيصال فكري أو منتجتي للناس، إلى جانب الحصول على المال، إن لم أجن المال الذي أتوقعه الآن فقد يكون مشروعك هذا هو خطوة أولى للحصول على المال الذي أريده ولكنه سيتجلى في خطوات لاحقة. هنا أنت مؤمن بأنك ستحصل على ما تريد ولكنك لا تعلق نجاحك وسعادتك عليه وبهذا لا تدفع قوى التوازن على خلق قوة تبعدك عن هدفك. كما لا تنتظر امتلاك رأس مال أو موارد جديدة لتبدأ بتحقيق هدف أو مشروع. بل وجه وعيك لما يمكن أن تستفيد منه الآن وهو فعلاً في حوزتك من موارد متاحة. حتى وإن كنت لا تملك شيئاً غير عقلك وجسمك. ابدأ بالتفكير والبحث والدراسة، تحرك في اتجاه الهدف ببناء علاقات وممارسة أعمال تطوعية تزيد من خبرتك في مجال هدفك. قد تخلق فرصاً وربما قنوات تمويل. فمثلاً قد تقابل شخصاً في نادٍ رياضي يشاركك اهتمامك ويعرض عليك المشاركة. فقط تحرك، لا تبقَ خاملاً منتظراً تحسن الأحوال لتبدأ. أنت لديك الكثير من الموارد والطاقت لتبدأ أي مشروع، لا تعلق كل شيء على المال.

وأحب أن أشارككم هنا بمعلومة عن صفحة طريفة في أحد مواقع التواصل الاجتماعي خصصتها صاحبها، وهي معلومة في الأصل، للعناية بالشعر الأجدد. وقد حصلت على آلاف المتابعين

والكثير من الجهات الممولة. كل ما تملكه: جهاز هاتف، شعر أفريقي قررت أن تجبه بدل أن تتذمر منه، شغف بالعناية بالشعر ورغبة صادقة في مساعدة الفتيات ذوات الشعر الأجدد في تصفيف شعرهن!  
لديك الكثير مما يمكنك أن تستمتع به الآن ولا يحتاج إلى المال، كقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء وقضاء وقت عائلي جميل، الاستماع للموسيقى أو المشي في الطبيعة أو حتى النوم والطعام والتنفس، فلا أحتاج أن أذكرك أن هناك من يتمنى هذه النعم وقد يتنفس بمساعدة أجهزة تنفس وينام بمساعدة حبوب منومة.

## معتقدات أخرى تؤثر على توفر المال في حياتنا وتأثيره على سلامنا الداخلي:

- اعتقاد خاطئ بضرورة العمل الشاق كالطريق الوحيد للحصول على المال. الحياة مليئة بأمثلة لكثير من البشر حصلوا على ثروات طائلة مجرد استمتاعهم بأعمالهم وإيمانهم باستحقاقهم للثراء كالفنانين ورجال الأعمال. المهم في السعي الاستمرارية والتواصل وليس الجهد والمشقة، فقليل مستمر خير من كثير منقطع. كلما واصلت السعي أنتجت المزيد من الطاقة المحركة للإنتاج باتجاه الهدف. ويحدث الفشل عندما تختار التوقف عن السعي.
- الشعور بعدم الاستحقاق والاعتقاد أننا لا نستحق أن نعيش بوفرة ورخاء وأن الثروة من نصيب فئات معينة من الناس نحن لسنا منهم. وهنا ببساطة أنت غير مستقبلي للثروة ولست قادرا على استقبال النعم.

● المال سبب للفساد وتغيير النفوس. أو أن الله سيأخذ منا شيئاً عزيزاً إن أعطانا المال، وهذا اعتقاد خاطئ. إن الله سبحانه قادر على العطاء بدون حدود وهو ليس بحاجة لأي شيء مقابل عطائه. وليس المال إلا نعمة من نعم الله علينا إن شكرناه أفاض بها علينا، وليس من الصواب اعتبار نعمة الله مفسدة أو شراً. وليست ملهارة عن العبادة فهي وسيلة مهمة للصدقة التي أمرنا الله بها.

● الاعتقاد أن الرغبة في الحصول على المال تتعارض مع مبادئ القناعة والرضا والزهد، مما يخلق شعوراً بالذنب من الشعور بالرغبة في الثراء. هذا الشعور ينغص إحساسنا بالسعادة، كما يخلق ذبذبات سلبية تجذب المزيد من الأحداث المشابهة.

● السعي وراء الثروة من منطلق الشعور بالحرمان والحاجة، الذي يكدر صفو حياتنا ويقضي على سعادتنا وسلامنا الداخلي بالتأكيد، كما انه يجذب المزيد من الحرمان والحاجة.

فكل هذه المعتقدات تجعلنا نعيش في اضطراب وحزن ومشاعر لا تجلب لنا إلا المشاكل والأمراض والمزيد من الحرمان. ولا بد أن نعيد برمجة عقولنا ونضع برمجيات جديدة توجهنا نحو السلام والرضا والوفرة.

أهم ما يمكن أن نفعله لنبي علاقة إيجابية مع الثروة هو الامتنان الحقيقي والعطاء بدون توقع مقابل.

كنت أعتقد أن السلام الداخلي لن يتحقق لي إلا عند تحقيق أهداف مادية معينة أو عندما يكون لدي القدرة المالية على توفير كل

ما أرغب فيه. لكنني لاحظت أن نفس الشعور لازمني رغم مرور السنين ورغم تحسن وضعي المادي بمراحل. فعلمت أن السلام الداخلي لم يأت مع المبالغ المالية التي حصلت عليها ولكنه أتى من الداخل. وقد يختل ليس بسبب نقص المال، بل لزيادة الرغبة والاستهلاك. بدليل وجود أغنياء غير سعداء ومحدودي دخل يشعرون بالسعادة والرضا.

إن شعرنا بالسخط لعدم امتلاكنا المال الكافي لتحقيق رغباتنا أو ما نعتقد أننا نحتاج إليه، فعلينا أن نراجع أنفسنا ونقيم أهمية هذه الرغبات وهل هي رغبات حقيقية؟ أم أنها مجرد أتباع للفكر الجمعي وموجات استهلاكية برجت أدمغتنا على أهميتها.

السعيد هو من تمكن من السيطرة على رغباته فلا تتحكم فيه، بل يتحكم فيها، فلا تزيد كثيرا عن قدرته المالية فيشعر دائما بالثراء والوفرة. وهذه ليست سلبية، ففي اللحظة التي تريد فيها امتلاك شيء ليس في قدرتك، لا يمكنك فعل شيء ولن تجني غير الشعور بالحرمان الذي قد يؤخر تدفق المال والوفرة لديك. وجه تركيزك لما لديك الآن واستمتع به، واصل العمل باتجاه أهدافك وفي ذات اللحظة التي تمتلك فيها المزيد من المال ستتمكن من الحصول على ما كنت تتمناه سابقا.

العالم أصبح استهلاكيًا جدا ومع الأسف نتعرض يوميا لعملية برمجة جماعية لزيادة رغباتنا الاستهلاكية، بدون أن يكون لدينا خيار، إلا إن انتبهنا لما يحدث واخترنا ألا نكون مشاركين في الفكر الاستهلاكي الجمعي.

بالنسبة إليّ عندما أتمنى امتلاك شيء أتذكر مواقف سابقة، عندما كانت أتمنى امتلاك شيء في السابق. فإما إن كنت أحصل عليه

وبعدها تستمر الحياة كما كانت من قبل أو لا أحصل عليه وبعدها أيضا تستمر الحياة كما كانت من قبل. فاكتشفت أن ذلك الشيء لم يكن بالأهمية التي أعطيته إياها. فلم أعد أتعلق تعلقا شديدا بأي شيء يعجبني. كنت قبل أن ينمو وعيي، عندما يعجبني شيء ما يمتلكه غيري، أراه جميلا وأعتبر هذا الشخص محظوظا وسعيدا وأسعى لامتلاك ذلك الشيء وعندما أمتلكه، أجده مجرد "شيء" لا يختلف عن أي "شيء" آخر وأنه لم يجعلني أسعد ولا أكثر حفا. وهنا فهمت أن عقلي كان تحت وقع برمجة خاطئة. وأن العشب أكثر احضارا في جانبي إن قررت أنه كذلك وتوقفت عن التطلع إلى الجانب الآخر.



## مسالك أخرى للسلام الداخلي

### تجنب النميمة:

تلوث النميمة ذواتنا كما تلوث قطرة من الحبر الماء الصافي. كجرثومة تنتقل بين الناس فتصيب الجميع بالوباء. عجيب هو سم النميمة! فحتى من يكره النميمة قد يجد صعوبة في مقاومتها أو قد لا ينتبه إلى أن ما يتحدث فيه هو نميمة أصلاً، أو قد يُحرج من أنه لا يشارك رفاقه في حديثهم عن شخص غائب بالسوء. أصبحت النميمة والغيبة هما الموضوع المفضل في كثير من اللقاءات ووسيلة ترفيه بين الأصدقاء. لكنه ككثير من وسائل الترفيه السلبية يخلف شعوراً بالانزعاج والذنب، بالرغم من إنه كان يبدو ممتعا للغاية أثناء الكلام!

لكن النميمة لها خطورة أكثر من تأثيرها على المتحدث، فالمستمع أيضاً سيتأثر سلبا برأي محدثه في الشخص الغائب. فما تقوله عن شخص ما لشخص آخر سيكون عنده رأياً مشابهاً لرأيك، قد يكون رأيك غير صحيح، لكنه سيبيّن علاقته بذلك الشخص بناء على ما أخبرته به وقد يسبب بينهما عداوة وبغضاء والمتسبب هو أنت.

فلتكن محاولة تجنب الحديث عن أي شخص غائب أول قرار لك في طريقك لتتقية قلبك. وأقول "محاولة" و"تجنب" لأنني أعلم أن

الأمر صعب والإغراء قوي والحديث قد يأتي مزينا بعبارات مثل "أنا فقط أذكر حقائق" أو "أنا أردت أن أحذرك منه" أو "أنا أحبه ولكن..." أو... تحدث كما تشاء، فقط تذكر في ختام الحديث أن تردد دعاء كفارة المجلس!!

حاولت جاهدة أن أتعافى من هذه الجرثومة. فكنت أحول أي حديث أبدأه عن شخص غائب إلى حديث إيجابي أمتدح به ذلك الشخص وأذكر إيجابياته. أو أُلجأ إلى الصمت عندما أكون في مجلس يذكر فيه شخص غائب بدلا من إلقاء النصح والتذكير بجرمة الاغتياب والنميمة. لكنني ما زلت أقع فريسة هذه الجرثومة اللعينة التي تأتيني بقناع الفضفضة أو فتح مواضيع في لحظات محرجة من الصمت. فللعلم كلامك سيقبل كثيرا مع الآخرين وسيكون هناك فترات صمت كثيرة ومحرجة عندما تُحذف النميمة من حواراتكم!

وفي حالات الخلاف بين شخصين قد يفسر امتناعك عن المشاركة في النميمة خطأ، أنه تعاطف مع الطرف الآخر. كن قويا وحاول الالتزام بالهدف، فهو هدف يستحق الكثير من التضحيات.

من أشكال النميمة المستترة الحديث عن المشاهير والتندر بأخطائهم وفضائحهم، فهي تحمل نفس الجرثومة الممرضة وإن كانت أحكمت التنكر هذه المرة بقناع الترفية وحنة جواز الحديث عن المشاهير لأنهم من عرضوا حياتهم لعيون الناس وأحاديثهم. ولكن هذا غير صحيح ويجب تجنبه حفاظا على سلامة قلوبنا وسلامنا الداخلي.

## العطاء ومساعدة الآخرين:

سبب مهم في إدخال السعادة إلى قلوبنا وإعطاء معنى لحياتنا. من ذاق متعة إسعاد الآخرين يعلم أن لا متعة تضاهيها ولا متعة تدوم قدر متعة إدخال الفرحة إلى قلب حزين. فقط احذر أن لا يتسلل الإيجو فيستخدم هذا العطاء ليتغذى عليه، فيوهمك بأنك أهم ممن تعطيهم، ولا شك أن الكون سيدلك بالمقابل ويعاملك معاملة خاصة. أو على العكس يدفعك لمزيد من العطاء حتى تأتي على حساب ذاتك وحقوقك فتحف طاقتك وتدخل في دور الضحية وتنتظر من الكون أن يدفع لك مقابل عطائك تعويضات باهظة. وإن كان الكون بالفعل سيرد لك ما قدمته وفقا لقانون الكارما، ولكن التوقع والانتظار سيفقدك متعة العطاء. قد يأتي المقابل بشكل مختلف قد لا تنتبه له أو يأتي من أشخاص آخرين غير من ساعدتهم وقد لا يشبه ما قدمته كثيرا ولكنه مهم لك بأهمية ما قدمته للآخرين، فلا تنتظر وبنفس الوقت تقبل كل ما يضعه الله في طريقك.

أعطِ لأنك لا تملك ما تعطيه، إنما هو عندك مؤقتا لتشاركه مع البشر. أعطِ لتركي عن نعم الله عليك التي لا تُحصى. أعطِ ليكون لوجودك في الحياة معنى فلا يستحق الحياة من عاش لنفسه فقط. لا يكون العطاء مادياً فقط؛ أعطِ من مالك أو من وقتك، أعطِ ابتسامة أو كلمة طيبة، أعطِ اهتماما أو استماعا أو نظرة تنطق بالكثير من التعاطف والحب.

عندما قررت أن أدخل مضممار العمل، كنت أنوي أن أبحث عن عمل في مجال البنوك لأن تخصصي الجامعي كان الاقتصاد. ولكن بعد بقائي في البيت مع أبنائي لفترة طويلة من الزمن تغيرت مفاهيمي.

أصبحت أرجو أن أوفق إلى عمل فيه خدمة للمحتاجين وأن يكون فيه تعبير عن شكري لله لما سخره لي من معلومات وخدمات ساعدتني بالاهتمام بابني الذي كان يعاني من صعوبة كبيرة في النطق والتعلم. وبدون أي تخطيط مني عُرض علي عمل تطوعي في صف دراسي لذوي الاحتياجات الخاصة. وجدت في هذا العمل ما أصبو إليه. ومنه قررت الالتحاق بكلية مختصة بتدريس الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وما زلت أعمل في هذا المجال الذي يسعدني جدا ويشعري بالرضا، لجرد إني تمكنت من إضافة شيء لهؤلاء التلاميذ وساهمت في بناء قدرتهم على أن يعيشوا حياة كريمة يعتمدون فيها على أنفسهم قدر الإمكان. وساعدت أهلهم أن يقضوا نهارهم في أعمالهم أو في تحديد طاقتهم ليتمكنوا من مواصلة رعايتهم لأبنائهم. فالاهتمام بأبناء ذوي احتياجات خاصة شديدة مرهق جدا وممّا يسعدني أن أتمكن من رعاية وتعليم هؤلاء الأطفال لساعات كل يوم تعطي أهاليهم قسطا من الراحة. بالنسبة إليّ أعتبر عملي هذا سببا للسلام الداخلي. لا شك أن هؤلاء الأطفال لهم طاقة جميلة لا يعكرها شيء، يشعر بها كل من يتعامل معهم ولكن مساعدة الآخرين بشكل عام تعطي شعورا بالرضا والسعادة.

### التخلص من عقد الطفولة:

كثير من معاناتنا كأفراد راشدين تمتد جذورها لمرحلة الطفولة. ملامح طفولتنا رسمت خطوط حياتنا إلى درجة كبيرة، وخاصة دور الأم. في مراحل الطفولة الأولى عندما تكون الأم أمام عيني وليدها معظم ساعات يقظته، يراها كائنا ذا هالة قدسية نورانية، كائنا

ساحرا وملائكيا. يراها مفتاح الحياة، فهي مصدر الغذاء والأمان والراحة.

وتمضي السنون ويصبح هذا الرضيع طفلا ثم مراهقا ثم شابا. وقد يحدث في بعض الأحيان أن يُصدم باهتزاز صورة الأم التي رسمها في ذهنه بسبب ظروف الحياة.

فهناك الأم المسيطرة التي تلغي شخصية ابنها وتعيق قدرته على الاختيار. ورغم حرص الأم على مصلحة ابنها إلا أنه قد ينشأ شخصا غير قادر على إدارة حياته ويخاف من اتخاذ القرارات.

كذلك الأم التي تهز ثقة الطفل بنفسه وبقدراته وتسخر منه، فينشأ شخص ضعيف الثقة بنفسه لا يؤمن بقدرته على النجاح والإبداع، أو العكس، يصبح شخصا متعطشا للاهتمام ويحاول الحصول على إعجاب الآخرين بطرق خاطئة.

وهناك الأم الضعيفة أو المعنفة وهي مع الأسف تعتقد أن أبناءها سيشفقون عليها ويعاملونها بعطف ورحمة، كنوع من التعويض. ولكن قد يحدث العكس ويغضب منها الأبناء ويلومونها لأنها سمحت للأب بمعاملتها معاملة مهينة، فالأم تعبّر عن قيمة معنوية وعاطفية كبيرة وجرح هذه القيمة يجرح كينونة الطفل، فيحدث أحيانا أن يلوم الابن أمه لسماحها للأب بجرح هذه القيمة التي يشعر أنها تخصه. عندما تتعرض الأم للعنف والإهانة بشكل متكرر، يشعر الابن والابنة باهتزاز خطير في صورة الأم ككائن مقدس وله هالة وأهمية سامية. هذا الاهتزاز قد يؤثر تأثيرا بالغا في نفسية الشخص البالغ فتختل في ذهنه القيم والمقدسات أو قد يسعى في بعض الحالات لإلحاق الأذى بالعالم كنوع من الانتقام.

وبالطبع ليست الأم الوحيدة المسؤولة عن عقد الطفولة ولكن الأب أيضا قد يحدث شروخا كبيرة في نفسية الطفل تستمر معه طوال العمر أو حتى ينتبه وعيه لها ويعالجها، كالأب القاسي أو البخيل أو المزواج على سبيل المثال. وهناك كثير من الأمثلة في الحياة للفتاة التي تبحث عن نموذج الأب في شريك الحياة لتعويض ما فقدته من شعور بالأمان والحماية.

وكذلك فإن المعلمين والمعلمات، لهم تأثير خطير في زرع عقد خطيرة قد تؤثر في ثقة الشخص بنفسه وشعوره بالأمان وقدرته على الإبداع.

ويحدث أحيانا، في قليل من الحالات، أن يتأثر التوجه الجنسي للشخص البالغ بعقد الطفولة. فالتعرض للتحرش الجنسي في مرحلة الطفولة قد يسبب توجهات شاذة أو قد يولد لدى الشخص رفضا للجنس الذي وُلد عليه فتتصرف الفتاة كالصبيان رفضا منها لأنوثتها التي كانت سببا في ما تعرضت له من تحرش أو رفض لأي ارتباط عاطفي مع جنس الرجال الذي كان مصدرا للألم والرعب في طفولتها. أو قد يُرمح عقل الطفلة على أنها كائن للاستخدام الجنسي، فتعيش حياتها وفقا لهذه البرمجة وتُهين جسدها بعلاقات متعددة. وقد تنتهج هذا الطريق رغبة منها في إيذاء أسرتها إن كانت تشعر بالخذلان بسبب موقفهم مما تعرضت له.

كذلك المعاملة غير العادلة للفتاة في مجتمعاتنا قد تسبب لها عقدا رافضة لأنوثتها التي تعتبرها سببا لقمع حريتها والإجحاف بحقها فتبدأ بالتصرف كالصبيان في المشي واللبس والألفاظ. وأحيانا يكون دور الوالدين في كل هذه الأحداث سلبيا، بشكل يولد لدى الأبناء رغبة

دفيئة بالتصرف على نحو يؤذيها رغبة منهم في اللاوعي بالانتقام من الوالدين لممارستها الظلم في المعاملة معهم. يقر علماء النفس أن في أعماق كل منا آثار من الطفولة. قد تكون مواقف عابرة تركت أثرا طفيفا فينا أو أحداثا جسيمة أحدثت تغييرا عميقا في الشخصية كما في الأمثلة المتطرفة التي ذكرتها. لا شك أن هذه المشاعر والتصرفات خلقت سلسلة من المشاحنات والصراعات. وبالتأكيد لا ينشأ كل من تربي على يد أم مسيطرة عاجزا ولا كل فتاة نشأت في بيئة تمجد الذكورة تنشأ مسترجلة، لكن لا بد أن يتعامل كل منا مع هذه العقد والترسبات لكي يصل إلى السلام الداخلي والسلام مع مجتمعه.

ومن المفيد أن نجلس مع أنفسنا لنسترجع ذكريات الطفولة ونضع وعينا على آلام وأوجاع قديمة كنا نظنها انتهت وانتهى تأثيرها علينا. نتذكر طفولتنا، بمجرد الجلوس بانفراد، بسكون، بصمت، وتذكر الطفولة سيحضر هذه الذكريات إلى السطح وإن كان العقل الباطن يحاول حمايتك منها بإخفائها في أعماق النفس أو إضفاء صفة عدم الأهمية عليها للتخفيف من أثرها إلا أنها حتما ستجد طريقها إلى وعيك.

اعترف بها، لا تنكرها ولا تقلل من أهميتها ولا تحجل منها. اذكرها بصوت مسموع أو اكتبها. فبمجرد إحضارها من منطقة اللاوعي إلى منطقة الوعي لا تعود تتحكم فيك. اترك لنفسك حرية التعبير عن المشاعر الناتجة عن هذه الذكريات، اصرخ، ابك، عاتب من الملك بصوت عال، أخف وجهك خجلا، عبّر عن أي شعور تشعر به. وبعد أن تهدأ، اتخذ قرارا أن تنهي تأثير هذه الذكريات على حياتك. وأول خطوة في هذا الطريق هي أن تسامح من سبب لك

هذا الألم. امسح على قلبك وإنّو السماح والمغفرة. قد تحتاج إلى أكثر من جلسة لتتمكن من الغفران ولكن النتيجة تستحق المجهود والوقت. قد لا تعيد علاقتك بمن آذاك ولكن المهم أن تسامحه، فلا تعود تشعر بالألم عند تذكره. إن كنت كتبت ذكرياتك ومشاعرك على ورقة، قم برميها في سلة المهملات وقرر بداية صفحة جديدة.

يحكي الكاتب واين داير عن طفولته المشتتة بسبب هجر والده له ولأخوته في سن صغيرة وتخلي والدته عنهم، فلم تكن والدته قادرة على إعالتهم، وقد كان والده مدمنا على الكحول. تخلى عنه وعن والدته وإخوانه ما جعلهم يعانون من التنقل بين دور الرعاية والأسر الحاضنة المختلفة، حتى تمكنت أمه من تجميعهم تحت سقف واحد والعمل بكد وكفاح لتوفر لهم حياة كريمة. كان غضبه من والده ملازما له طوال طفولته وبداية شبابه، حتى وجد قبر والده فقرر الذهاب إليه والتبول فوقه رغبة منه في الانتقام على ما عاناه هو وإخوته بسببه، ولكنه وجد نفسه أمام القبر وموجة غامرة من العفو تملؤه. نعم، هو لم يتبول على قبر أبيه بل سامحه وعفا عنه، وانتابه شعور جارف بالحب تجاه والده. ويحكي الدكتور داير أنه شعر بالخفة والراحة وتغيرت حياته بعدها وتدفقت الوفرة والنجاح في حياته منذ ذلك الحين. فقد كان أول كتاب له هو "Your Erroneous Zone" من أكثر الكتب مبيعا في تاريخ أمريكا.

أحيانا تكون العقد أكثر عمقا وألما وهنا قد يكون من الأفضل الاستعانة بمختصين قادرين على مساعدتك في استحضار آلام الماضي والتعامل معها بشكل آمن، للوصول إلى نتيجة مرضية من الاستقرار والتصالح مع الماضي.

## قوة العادات:

لعاداتك اليومية تأثير بالغ على سلامك الداخلي وعلى حالتك النفسية، بل وعلى نجاحك في تحقيق أهدافك في الحياة. هناك الكثير من الكتب المهمة التي تحدثت عن علاقة العادات بالنجاح والتوازن في الحياة ولعل أشهرها سلسلة (العادات السبع للناس الأكثر فعالية، تأليف ستيفن آر. كوفي)، وآخرها كتاب (the 5 am club) تأليف Robin Sharma.

يتكون يومك من سلسلة من الاختيارات، كثير منها يتم بحكم العادة. إن لم تكن راضيا عما أنت عليه سواء من حيث إنجازك لأعمالك أو من حيث ما تنعم به من سلام داخلي، راجع عاداتك فلا شك أنها مسؤولة عن الكثير مما يتجلى في حياتك وما تشعر به. يمكنك أن تبدأ بكتابة مدونة تسجل فيها ما تقوم به كل يوم لمدة ثلاثة أيام ومن ثم ستوضح لك العادات التي تتحكم في يومك وطاقتك. ليس من السهل تغيير العادات ولكن لا شك أن ملاحظة ضرر وعدم فائدة هذه العادة والرغبة الصادقة في تغييرها هما أول خطوتين لا بد منهما في الطريق للتغيير. هناك العديد من العادات المهذرة للوقت وللطاقة ومسببة للقلق والمرض. أعتقد أن الكثير منها معروف للجميع، مثل التدخين، تناول الوجبات السريعة، السهر الطويل، النوم إلى وقت متأخر، رد الفعل الحاد على النقد أو المعارضة وغيرها. ولكن هنالك عادات تبدو حميدة، إلا أنها مسؤولة عن الكثير من القلق والتوتر وإضاعة الوقت أذكر منها:

- إضاعة ساعات الصباح الأولى في أمور مهدرة للطاقة ومعركة للمزاج لبقية اليوم، كالاتلاع على الأخبار.

ساعات الصباح الأولى، وخاصة أول نصف ساعة منها، تحدد مسار يومك، طاقتك ومزاجك فيه. برجمة عقلك الباطن في الصباح الباكر على أخبار الحوادث والحروب والوفيات لا يمكن أن يكون أفضل الاختيارات. اختر ترديد الأذكار أو تذكّر نعم الله عليك أو مارس الرياضة لتقضي يوماً جميلاً تتعامل فيه مع من حولك بسلام ورضا.

● قضاء وقت طويل في محادثات تلفونية. التواصل مع الأهل والأصدقاء مهم وجميل. ولكن قضاء معظم النهار في هذا التواصل أهدار كبير للوقت والطاقة.

● التعامل مع زحمة الطريق. أنت تقطع هذه الطرقات من وإلى عملك يومياً مرتين في اليوم على الأقل فلا شك أنها طريق مهمة ومفيدة ولكن لا شك أيضاً أن لها تأثيراً عليك. راجع نفسك، هل تشعر بالتوتر والإرهاق بعد هذا المشوار؟ هل من الممكن اتخاذ طريق آخر أقل ازدحاماً وإن طال عن الطريق السريع؟ اختر اليسر تحصل على اليسر.

● القيلولة. اعتاد البعض اتخاذ وقت قصير للنوم خلال اليوم. البعض يراها إيجابية ويقوم منها بطاقة متجددة ومزاج حسن، والبعض الآخر تنعكس عليه سلبياً فيشعر بعدها بالخمول والتوتر. راجع نفسك اختر ما يناسبك.

● متابعة الرسائل على صفحات التواصل الاجتماعي. إن قنوات التواصل الاجتماعي قنوات مهمة في تسهيل التواصل بين الناس رغم المسافات والاختلافات الثقافية بينهم، ولكن يجب أن لا يصل الأمر إلى حد الهوس حتى أننا لم نعد

نلاحظ أيدينا وهي تمتد إلى الجهاز لمراقبة أي رسالة واردة. كما أنها عادة جارحة لمن حولك إن كنت تقوم بها وأنت في صحبتهم، فما معنى ذلك؟ أنتم مملون وغير مهمين بالنسبة إليّ. احضر وعيك للحظة واختر الصبح! لا أعلم إن كان هناك دراسات علمية بهذا الشأن ولكني أعتقد أن هذه العادة كفيلة بإحداث خلل حقيقي في المخ، أو يقترب للمرض العقلي كالهوس والانفصال عن الواقع.

الحديث عن قوة العادات يطول وقد ذكرتُ في صفحات هذا الكتاب وبشكل ضمني العديد من العادات الحميدة التي تعزز سلامنا الداخلي وتسهل طريق النجاح كطقوس الصباح وممارسة التأمل. وما ذكرته في هذه الفقرة ليس سوى نبذة من العادات التي لاحظت تأثيرها على حياتي وحياة من حولي. وأنصحك عزيزي القارئ أن تتناول عاداتك بالتقييم والتحليل ومن ثم التغيير. فوراء كل شخص متوازن وناجح سلسلة من العادات الحميدة.

### الابتسامة:

ما الابتسامة إلا بصيص من ضياء الروح. املاً الكون بهجة وضياء من خلال ابتسامتك. إن كان هناك عادات يجب أن تتعلمها لتتعم بالسعادة ويجب أن تختار واحدة منها فلتكن الابتسامة. الابتسامة معدية تنتقل بسرعة من شخص إلى آخر وأول من تنتقل إليه هو عقلك الباطن الذي يترجم ابتسامتك إلى مشاعر مشاهمة فتشعر بالبهجة والمرح. ابتسم حتى وإن لم تكن تشعر بالفرح فالابتسامة كفيلة بأن تغير مزاجك وتقنعك بأنك سعيد! عندما تبسم ستنتقل

ابتسامتك للآخرين وتحيط نفسك بأناس بشوشين مما يزيدك بهجة.  
ما أجمل ابتسامة الأطفال بل ما أجمل أرواحهم، يدخلون البهجة  
في قلوب من حولهم. أرواح نقية لم تلوثها أكاذيب الزمان. ليس في  
قلوبهم قلق من الآتي ولا ألم من الماضي. لا يشغل أذهانهم ما يفعله  
الآخرون ولا كيف يعيش الآخرون حياتهم. يلونون حياتهم بألوان  
قوس قزح ويزينونها بألوانهم المفرحة وملئون الكون بضحكاتهم التي  
تملأ القلوب بالفرح. ماذا حدث لذلك الطفل الذي كان أنت؟ لماذا  
كسيت وجهه بقناع حديدي يشبه قناع أبيك؟ ألم تعاهده أنك لن  
تلبسه ذاك القناع أبدا. لقد كنت تتعجب لماذا يبدو الكبار دائما  
مكفهرين. كنت تعتقد العزم أن تحتفظ بابتسامتك ما حييت.

وأنتِ، ألم تعهدي بأن تحتفظي ببريق شعرك ومحيط خصرك  
النحيل... ماذا حدث؟ لماذا فقدت زهر خديك؟ لماذا بعدت عن  
صديقاتك وحكاياتهن ورقصاتهن وموسيقاك المفضلة. أهي الحياة؟  
ولكن ماذا لو كانت الحياة بريئة من قتل ذلك الطفل في داخلنا  
وكنا نحن من تأمرنا عليه. ماذا لو... أن ذاك الطفل لا يزال على قيد  
الحياة... قابعا في مكان ما في داخل النفس ينتظر أن تأتبه يوما  
وتشاركه اللعب.

ربما لذلك نفرح بملاعبة أطفالنا... هو شوق ذاك الطفل للمرح.  
لا تخجل أن تمد يدك لذلك الطفل وتخرجه للنور. بين وقت وآخر ضع  
ذاك القناع جانبا وقل له إنك تعلم بأنك لا تحتاج إليه. فأنت ستختار  
حياة أكثر سلاما وحبًا. أخرج الطفل الذي بداخلك وأبقه حيا.  
العب، أركض، اضحك... لا ليس هكذا... اضحك من قلبك كما  
كنت تفعل عندما كنت طفلا... أتذكر؟

اجلس مع طفلك وشاركه ألعابه وألوانه... اجلسي مع ابنتك  
ودماها وألبسي تلك الدمى ثيابها واصبغي أظافرها بالألوان. عيشي  
الحياة بفضول طفل وطمأنينة طفل.

استكشف وغامر، ترحل وسافر، تعرف إلى أصدقاء، أحب  
وعبر عن حبك بصوت عالٍ. عيش حياتك بحضور الأطفال وانتباههم  
واستمع بكل لحظة.

لا تصدق من قال لك إن الحياة تعيسة وطاحنة.  
وثق أنها أيام ومواقف، إن تعاملت معها بإيجابية وثقة تلاشت  
صعوبتها في نظرك وظهرت لك حياة أخرى مصبوغة بإيجائيتك  
وبهجتك وسلامك الداخلي.



## الطفولة

أحيانا تفاجئني اللحظة.  
أنظر حولي، وبدهشة أتساءل.  
ماذا حدث؟ أين ذهب الجميع؟  
ما زالت أصواتهم وضحكاتهم تتردد في أذني.  
فجأة يداهمني الخوف.  
يا إلهي، لقد ابتعدت كثيرا عن منزلنا.  
لقد أوصاني أهلي ألا أعب بعيدا وأن أعود قبل مغيب الشمس.  
ألم يحذرنني أهلي دائما من التحدث إلى الغرباء؟  
كيف سمحوا لي أن اذهب معهم، أعب معهم بل وأسكن  
معهم؟  
أتذكر بالأمس كنت وصديقتي نكتب كلمات الأغاني  
وتتهامس بأسرار حلوة.  
ماذا حدث لصور نجومنا المحبوبين المعلقة على جدران حجراتنا،  
دُمانا الجميلة وطلاء الأظافر الملون؟  
أين هي تلك اللمسة الحنونة التي كانت هي كل الحياة؟  
وأين هو ذاك المهيب الذي كان هو كل الأمان؟  
والصغار الذين كانوا يملئون الكون بالضحكات والأحلام.

أين اختفوا، وأين اختفت أحلامنا؟  
كيف استدرجتنا الحياة لنزرع عنا أحلامنا؟  
لقد تركناها عند بوابة الحياة كالأحذية المتسخة!  
قيل لنا: لا مكان في هذه الحياة لأحلامكم الساذجة. وللأسف  
صدقناهم!  
والآن نحن نريد استرجاع أحلامنا تلك!  
ومعها نسترجع ضحكاتنا.  
لقد نسينا كيف نضحك!  
يبدو لي أننا جميعا نضحك من حناجرنا الآن!  
لم نعد نستطيع أن نضحك من قلوبنا.  
أريد أن أضحك حتى يؤلمني بطني من شدة الضحك.  
أريد أن يغسل الضحك قلبي وروحي.  
أريد استعادة أحلامي وكتبتي، ألواني وفرشاتي، نغماتي  
وخطواتي الراقصة.

## النشرات الإخبارية

نشرات الأخبار، البرامج السياسية، برامج الفضائح وأعمال الدراما والحزن والعنف، كل هذه البرامج خطيرة جدا، لا تستهين بتأثيرها على حالتك النفسية وعلى طاقتك. ربما تكون المسلسلات وسيلة ترفيه. فيها ما يفرح ولكن فيها أيضا ما يحزن... وما يقلق وما يوتر بل وما يخيف أيضا. يجب أن نتقي ما ندخله إلى بيوتنا فطاقته تظل داخل البيت لفترة. كما أنه يلعب في برجة عقولنا وعقول أطفالنا ويؤثر في نظرنا للحياة. فنحن نخضع لعملية برجة للعقل الواعي والباطن يقوم بها الفكر الجمعي من خلال كل ما نراه ونسمعه ونقرأه. فيجب أن نحذر لما نريد أن يؤثر في وعينا ونظرنا للحياة. كثيرا ما أسمع من متابعي المسلسلات الدرامية: هذا هو الواقع وهذه هي الحياة! كلا! هذا فقط ما أقنعتك المسلسلات أنه الحياة. وفي الحقيقة هو مجرد اختيار في الحياة يختاره البعض. وكما يقول المعلم الكويتي صلاح الراشد: "اشبك صح"... اختر الفرع. هل تخشى الاعتقاد أن الحياة بخير؟ ولم لا؟ ستأتي دوما النشرات الإخبارية وتخفف من نظرتك المبهجة للحياة فلن تصاب بجرعة فرح زائدة!

حتى نشرات الأخبار، وإن كانت تطلعنا على ما يحدث في العالم، إلا أنها ليست فكرة سيئة أن نقلل من الاستماع إليها أو

حتى نتوقف كلياً.

أنا اخترت أن لا أسمع الأخبار... ربما لم يكن اختياراً. بمعنى الكلمة ولكني صرت لا أتحمّل الاستماع للنشرات الإخبارية. عندما يحدث حدث كبير في العالم، أكيد سأسمع به ووقتها قد أفتح التلفاز وأستمع للخبر بشكل سريع. وإن لم أسمع به فهو لم يكن مهماً وستمضي الحياة بشكل طبيعي بدون معرفتي به. وهذا ما حدث بالفعل.

وقد نعتقد أننا نخلصنا عن البشر الذين يعانون من الحروب والمعاناة وأنا أنانيون وليس لدينا إحساس بالآخرين ولكن أخبرني، كيف ستخفف متابعتك للأخبار وألمك من معاناة البشر؟ ماذا فعل اهتمام كل الناس وتعاطفهم وقصائدهم ومقالاتهم؟ هل حلوا مشكلة العالم؟ كل من أعرب عن قلقه واستنكر وندد وأقام الاجتماعات والمؤتمرات والقسم، هل أوقفوا الحروب؟

لماذا نصر على تكرار نفس الفكر ونتوقع الحصول على نتيجة مختلفة؟ أليس هذا هو الجنون بحد ذاته؟

لا بد أن نكون على إطلاع على ما يجري حولنا وأن نمدّ يد العون كلما تمكنا من ذلك، ولكن لا يوجد أي فائدة مرجوة من متابعة إعادات نشرات الأخبار وكل التحليلات الإخبارية والفيديوهات المصممة لكي تجعلك في ألم وحزن دائمين، فحزنك وألمك لن يزيلا أحزان الكون، هما فقط سيزيدان أعداد التعساء بإضافتك إليهم.

دكتور واين داير يقول: لا يمكنك أن تكون فقيراً بشكل كاف لتجعل أحدهم غنياً أو أن تكون مريضاً بشكل كاف لتجعل أحدهم

يتعافى. لا تخجل من أن تغير المحطة أو تطفئ التلفاز، فأنت شخص  
يريد أن يعيش بسلام قد يشمل العالم كله في يوم ما.  
وفي الختام أحبائي، أتمنى أن نتفق أنا وأنتم على أن السلام ممكن  
بل هو الأصل. وأن السلام العالمي يبدأ منك أنت ومني ومنك. لا  
تستهينوا بدوركم في تحقيق السلام في العالم فالصحراء الشاسعة ما  
كانت لتمتد على مد النظر لولا حبة الرمل. وما كان للبحر الأزرق  
عمقه ولونه لولا قطرة الماء. ولنبدأ من اليوم تزيين أيامنا بالهدوء  
والصمت والسكون والتأمل ونغسل قلوبنا بالحب والامتنان  
والتسامح، لنجعل منها جنة الله على الأرض. ولنعتقد النية أن نرتقي  
بوعينا للوصول إلى نعمة السلام الكامنة فينا لنسعد بالحياة ونعيمها  
ولنساهم بدورنا في تحقيق السلام على الأرض.

