

أنت أقوى مما تظن



رحلتك الى السلام الداخلي



محمد الحاج مستو

"أنت أقوى مما تظن"

رحلتك الى السلام الداخلي مع نفسك

تأليف

محمد الحاج مستو

إلى كل روح تصارعت مع نفسها في الظلام
وظئت أنها وحيدة في تلك المعركة
هذا الكتاب لك

المقدمة

في لحظة ما من حياتك جلستَ وحيداً ربما كان الليل، ربما كانت غرفتك، ربما كان صمت ثقيل يحيط بك من كل اتجاه وفي تلك اللحظة لم يكن عدوك أحداً من الخارج
كان الصوت الذي يسكن داخلك ذلك الصوت الذي يقول لك لستَ كافياً
الذي يذكرك بكل خطأ ارتكبته الذي يرسم لك صورة المستقبل بألوان قاتمة الذي يجعلك تشكّ في كل قرار وتخاف من كل خطوة هذا الكتاب كتب لتلك اللحظة
لستَ وحدك في هذا، كل إنسان يعرف معنى الصراع الداخلي، ذلك الشعور المحير حين تتعارض رغباتك مع مخاوفك، حين يتنازع عليك عقلك وقلبك، حين تريد أن تتقدم لكنّ شيئاً ما بداخلك يسحبك إلى الخلف
كتبْتُ هذا الكتاب لأنني مررت بما تمر به، ولأنني رأيتُ من حولي أناساً يتألّمون في صمت، شباب في عمر الأحلام يحملون في صدورهم حروباً لا يراها أحد
لن تجد هنا كلاماً نظرياً جافاً، ولا وصفات سحرية جاهزة
ستجد نفسك في هذه الصفحات بمخاوفك وأسئلتك وجروحك وبقوّتك التي ربما لم تكشفها بعد
تعال نبدأ الرحلة معاً لأنك في النهاية أقوى مما تظن

«نحن نملك أكثر مما نستحق وأقل مما نريد، وبين هذين الشعورين يضع عمر بأمله، القلب الممتن ليس قلباً راضياً بالقليل، هو قلب كبير يتسع لرؤية الكثير في ما يظنه الآخرون قليلاً، افتح قلبك اليوم على ما فيه قبل ما ليس فيه»

فهم الصراع النفسي |

هل سبق أن شعرت أنك غريب في مكانك، أن العالم من حولك يسير بإيقاع لا يشبه إيقاعك، وأن الناس يضحكون على أشياء لا تضحكك، ويسكتون عن أشياء تصرخ هي في داخلك، هل شعرت يوماً أن روحك أكبر من المكان الذي وضعت فيه، إن كانت إجابتك نعم فأنت لست وحدك، وإن كانت لا فأعد السؤال مرة أخرى بصدق هذه المرة

لأن الصراع الداخلي ليس استثناءً في حياة الإنسان، هو القاعدة، منذ أن فتحت عينيك على هذه الحياة بدأت الأصوات، صوت يقول تقدّم وصوت يقول توقّف، صوت يقول أنت تستطيع وآخر يمس في الظلام من أنت حتى تحاول، هذا التنازع الغريب بين صوتين يسكنان جسداً واحداً هو ما يُسميه علماء النفس بالصراع الداخلي، وما أسميه أنا بشيء أبسط وأصدق وهو إنسانيتك

فأنت لست كائناً أحادي البعد، أنت كون بأكمله تحمل بداخلك النقيضين معاً، تحمل الجرأة والخوف، والحب والبعد، والحلم والتردد، وحين يتصادم هذان العالمان داخلك تشعر بذلك الثقل الغريب على الصدر الذي لا تجد له اسماً

تخيّل أنك مُصمّم من طبقتين لا تنفصلان، الأولى هي العقل وهو ذلك المحاسب الدقيق الذي يزن كل شيء بالمنطق، والثانية هي القلب وهو ذلك الشاعر المجنون الذي لا يعرف الحسابات، حين يتفق هذان تشعر بالسلام، وحين يختلفان تشعر بذلك الغمزق الذي يهيك الروح قبل الجسد

أصحاب الكهف، فتية، كانوا يعيشون في مدينة تعبد الأصنام وتقدس الباطل، ويحملون في صدورهم ما يحمله كل شاب صادق، الإحساس بأن ما حوله لا يشبه ما بداخله، نظروا إلى العالم فلم يجدوا فيه ما يُشبع أرواحهم، وكان الأسهل أن يستسلموا وأن يذوبوا في الحشد، لكنهم لم يفعلوا

اختاروا الكهف، لا جبناً بل حكمةً، لا هروباً من الحياة بل رحلةً إلى أعماق أنفسهم، وحين نادوا ربهم بصدق القلب المنكسر قالوا ربنا آتنا من لذك رحمة وهب لنا من أمرنا رشداً، لم يرسل الله إليهم جيشاً، أناهم في رحمته ثلاثمئة سنة وازدادوا تسعاً، لأن أحياناً أعظم هبة يمنحها الله لعبده المتعب هي أن يرِيحه من ضجيج العالم قليلاً، حتى يصحو من جديد وقد تجددت روحه واتضح طريقه

الصراع النفسي ليس لعنة تطاردك، هو دعوة لأن تعرف نفسك أعمق، أصحاب الكهف لم يهربوا من الحياة بل هربوا إلى أنفسهم ثم عادوا أقوى وأكثر يقيناً، وأنت أيضاً ستعود، لأنك في النهاية أقوى مما تظن

تأمل معي

◆ ما الصراع الداخلي الأكبر الذي تعيشه الآن

◆ منذ متى وهو معك

◆ ما الذي يمنعك من مواجهته

تذكر

نحن نتصارع مع أنفسنا كل ليلة ونحسب ذلك ضعفاً، لكن الصراع الذي نعيشه ليس دليلاً على أننا مكسورون بل دليل على أننا نفكر ونشعر ونمو، روحنا أكبر من أن تقبل بأقل مما تستحق، فلا نخجل من صراعنا بل نستمتع إليه لأنه يحمل في طياته بذرة أجمل نسخة منا لم تُولد بعد.

الخوف — السجن الذي نبنيه بأيدينا |

هل تعرف ذلك الشعور الذي يسكن صدرك حين تقف أمام قرار مصيري، حين تريد أن تخطو خطوة جديدة لكن شيئاً ما في داخلك يتشبث بالأرض ويرفض أن يتحرك، ذلك الشعور الذي يجعل قلبك يدق بسرعة وصوتاً خفياً يهمس لك ماذا لو فشلت، ماذا لو ضحك الناس عليك، ذلك الشعور له اسم واحد وهو الخوف

الخوف ليس وحشاً يأتيك من الخارج، هو صوت ينبت من الداخل ويتغذى على أفكارك ويكبر كلما منحتة اهتمامك، وأغرب ما في الخوف أنه في أغلب الأحيان لا يخوفك من شيء حقيقي موجود أمامك، بل يخوفك من أشياء لم تحدث بعد، من مستقبل لم يأت، من فشل لم يقع

يقول علماء النفس أن الخوف في جوهره ليس عدواً، هو آلية حماية ركبها الله فينا لنبقى بأمان، لكن المشكلة تبدأ حين يتجاوز الخوف حدوده ويتحول من حارس يحميك إلى سجان يسجنك، حين يمنعك من العيش ومن المحاولة ومن الحلم.

سيدنا نوح، ذلك الرجل الذي وقف وحيداً في مواجهة قومه كلهم، تسعمئة سنة وخمسين عاماً يدعوهم ليلاً ونهاراً، سراً وجمهاراً، وهم يسخرون منه ويضربونه حتى يُغنى عليه ثم يفيق ويعود من جديد، ثم جاءه الأمر ببناء سفينة وسط يابسة لا ماء فيها، فبناها بيديه وقومه يبرون عليه ويقهقهون، وكان الأسهل لأي إنسان في موضعه أن يتوقف، أن يخاف من وحدته ومن سخريتهم، لكن سيدنا نوح لم يسمع صوت الخوف بل سمع صوت ربه، فمضى يبني حتى اكتملت السفينة، وحين جاء الطوفان كان هو ومن آمن معه يسرون على وجه الماء بأمر الله..

أنت أقوى مما تظن |

الخوف لن يذهب بمجرد أن تتمناه، هو يُهزم بخطوة واحدة فقط وهي أن تتحرك رغمه، أن تبني سفينتك وسط سخرية من حولك، لأن الشجاعة لا تعني غياب الخوف بل تعني أن تخاف وتفعل رغم ذلك، وسفينتك تنتظر أن تكتملها يديك

تأمل معي

- ◆ ما الحلم أو الخطوة التي أوقفها خوفك منذ زمن
- ◆ من الذي تخشى حكمه على قراراتك أكثر من أي شخص آخر
- ◆ ما السفينة التي تريد أن تبنها لو لم يكن هناك خوف

تذكر

نحن لا ننتظر أن يخفينا الخوف لنبداً، لأنه لن يخفينا قبل الخطوة بل يخفينا بعدها، ابدأ وقلبك يرتجف، فالشجاعة لم تكن يوماً غياب الخوف بل المضي رغمه

الشك بالنفس — حين تصبح عدو نفسك |

هل سبق أن نجحت في شيء ما ثم وجدت نفسك تبحث عن سبب لتزد المدح، تقول في نفسك لو عرف حقيقي ما مدحتني، هل سبق أن قارنت نفسك بغيرك فخرجت من تلك المقارنة أصغر مما دخلتها الشك بالنفس هو ذلك الصوت الداخلي الذي لا يرتاح، يراقبك في كل خطوة، يحصي عليك أخطاءك ولا يحصي نجاحاتك، يضخم هفواتك ويقتزم إنجازاتك، ويقارنك بأعلى ما وصل إليه غيرك ويقارن غيرك بأدنى ما وصلت إليه أنت

سيدنا يونس، عندما خرج من بين قومه في لحظة ضيق وضجر مغاضباً، فركب السفينة وتوسط البحر، ثم اقترعوا فوقع عليه السهم وألقوه في اليم، وابتلعه الحوت، وها هو الآن في ظلمات ثلاث، ظلمة الليل وظلمة البحر وظلمة بطن الحوت، وكان بإمكانه أن يستسلم لصوت الشك، لكنه نادى في تلك الظلمات قائلاً لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، اعترف بخطئه دون أن يُدمر نفسه، طلب النجاة دون أن يشعر أنه لا يستحقها، وتلك هي الفارقة العظيمة التي تصنع الفرق بين إنسان يتجاوز أزمته وإنسان يغرق فيها

أنت لست مجموع أخطائك، ولست مجموع ما قاله الناس عنك، أنت أكثر مما تظن بكثير، وهذا الشك الذي يسكنك ليس حقيقة ثابتة، هو فكرة تعلمتها يوماً ما وبإمكانك أن تتعلم فكرة أخرى أجمل وأصدق

تأمل معي

- ◆ ما الصورة التي ترسمها لنفسك في سرّك حين لا يراك أحد
- ◆ من الذي زرع فيك أول بذرة شك في نفسك وهل ما زلت تسقيها حتى اليوم
- ◆ ما الذي ستفعله غداً لو كنت تؤمن فعلاً أنك تستحق

تذكر

نحن أفسى على أنفسنا مما نكون على أي شخص آخر، نمنح الناس العذر بسهولة ونحجبه عن أنفسنا بإصرار، فلو عاملت نفسك اليوم بنصف ما تمنحه لمن تحب لتغيّر كثير في داخلك

العقل والمشاعر — حرب لا يربحها أحد |

هل سبق أن وجدت نفسك ممزقاً بين ما يقوله عقلك وما يشعر به قلبك، حين يقول لك عقلك هذا القرار خاطئ وقلبك يصرخ في الاتجاه المعاكس، تلك الحرب الصامتة التي تدور بين جانين منك في آنٍ واحد هي واحدة من أكثر الصراعات الداخلية إرهاقاً للروح

العقل يرى الأشياء كما ينبغي أن تكون، يحسب وقيس ويضع الأمور في خاناتها، أما المشاعر فهي لا تعرف المنطق ولا تحترم المصلحة، تحب من لا ينفعك وتجعلك تفعل أشياء تعجب منها أنت قبل أن يعجب منها غيرك

سيدنا موسى حين لقي الخضر عليه السلام في ذلك اللقاء الفريد، سيدنا موسى نبي الله وكنيّه، صاحب العقل الحاد والغيرة على الحق، ذهب يطلب العلم وكان الاتفاق أن يصحبه دون أن يسأل، لكن موسى بطبيعته التي لا تستطيع أن ترى ما يبدو ظلاماً دون أن تتحرك، لم يستطع أن يصبر، فحين خرّق الخضر السفينة ثارت مشاعر سيدنا موسى فوراً وحين قتل الغلام لم يتالك نفسه، لأن ما رآه في تلك اللحظة كان واضحاً لعقله ومشاعره معاً، لكن الحقيقة كانت أعمق مما رأى، السفينة خُرقت لتنجي من ملك ظالم، والغلام قُتل لأنه كان سيغرق والديه في الكفر

وهنا يكمن الدرس الذي لا ينساه من فهمه، أن ما تراه عينك في لحظة بعينها ليس كل الحقيقة، وأن مشاعرك التي تثور فيك الآن حقيقية وصادقة لكنها ترى جزءاً من الصورة لا كلها، فلا العقل وحده يكفي ولا المشاعر وحدها تكفي، ما يكفي هو أن تجمعها معاً وأن تتواضع أمام ما لا تراه

تأمل معي

- ◆ ما القرار الذي ما زال معلقاً في حياتك لأن عقلك يقول شيئاً وقلبك يقول شيئاً آخر
- ◆ هل أنت في الغالب تتبع عقلك على حساب مشاعرك أم العكس
- ◆ ما الذي تعتقد أنك لا تراه كاملاً في موقف يتألقك الآن

تذكر

نحن لا نملك كل الصورة أهدأ، وهذا ليس ضعفاً بل هو ما يجعلنا بشراً، فلا تُدمر قلبك لأنه أخطأ التقدير مرة، ولا تهتم عقلك لأنه لم يَر ما لا يَرى، كلاهما يحاول أن يحميك بطريقته

جروح الماضي — حين يسكن الألم في الذاكرة

هل سبق أن جلستَ في لحظة هادئة فجاءك فجأة ذلك الشعور الغريب، ذكرى قديمة تطفو على السطح دون أن تستأذن، كلمة قالها لك أحدهم منذ سنوات وما زالت تحترق في صدرك كأنها قيلت البارحة، الجروح النفسية لا تشبه الجروح الجسدية التي تراها وتتابع شفاءها، الجروح النفسية تختبئ وتنام في أعماقك ثم تصحو في أوقات لا تتوقعها

سيدنا أيوب، ذلك النبي الكريم الذي ابتلاه الله بابتلاء لم يُبتَلْ بمثله أحد، فقد المأل والولد والصحة، وأصابه المرض في جسده سنوات طويلة، وكان الناس يتحاشونه ويتعدون عنه واحداً بعد واحد، وكان بإمكانه أن يسأل لماذا أنا، أن يغرق في جراحه ويجعلها هويته الوحيدة، لكن سيدنا أيوب صبر ولم يصفه القرآن بالجزع يوماً واحداً، حتى إذا بلغ منه البلاء مبلغه نادى ربه بأدب الحب لا بلهجة الشكوى قائلاً أي مسني الضر وأنت أرحم الراحمين

أنت لست جرحك، أنت الإنسان الذي عاش الجرح ونجا منه وما زال واقفاً حتى هذه اللحظة، وهذا وحده شيء يستحق أن تقف عنده وتعيد النظر في نفسك بعيون أكثر رحمة وأكثر إنصافاً لما اجتزته

تأمل معي

- ◆ ما الجرح القديم الذي ما زال يؤثر في قراراتك اليوم دون أن تنتبه
- ◆ من الذي تظن أنك لم تسامحه بعد وما زال اسمه يثقل صدرك
- ◆ ما الذي ستفعله غداً لو قررت اليوم ألا تحمل ذلك الجرح معك إلى الأمام

تذكر

نحن لا نحتاج أن ننسى للنسي، نحتاج فقط أن نتوقف عن حمل الجرح كأنه هويتنا، ما مررت به شكلك لكنه لا يُعزفك، وأنت اليوم أكبر من كل ما أملك بالأمس

صراع الهوية — من أنا حقاً

هل سبق أن وقفت أمام المرآة لا تبحث عن وجهك بل تبحث عن نفسك، هل سبق أن سألت نفسك في لحظة صمت عميق من أنا في الحقيقة، لا من أنا في نظر أهلي، بل من أنا حين لا يراني أحد صراع الهوية هو ذلك الاضطراب الداخلي الذي يشعر فيه الإنسان أنه يعيش حيوات متعددة في جسد واحد، نسخة أمام أهله ونسخة أمام أصدقائه ونسخة في الخلوة، وفي لحظة ما يجلس ويسأل أي هذه النسخ هو أنا الحقيقي

فسيدنا إبراهيم، ذلك النبي الخليل الذي نشأ في بيت أبيه آزر الذي كان يصنع الأصنام، وكان الأسهل أن يرث هوية أبيه وقومه دون أن يسأل، لكن شيئاً في روحه لم يستطع أن يسكت، فنظر إلى النجم فلما أفل قال لا أحب الآفلين، ونظر إلى القمر والشمس وفي كل مرة كان يبني هويته حجراً حجراً ويقيناً يقيناً، ثم كسر الأصنام وألقوه في النار العظيمة وحيداً لا أحد يقف معه، لكنه لم يتخل عن هويته، فكانت النار برداً وسلاماً عليه

أنت اليوم ربما تحمل في صدرك قياً لا تجرؤ على الجهر بها، وأحلاماً لا تُصرّح بها خشية السخرية، وسيدنا إبراهيم بنى هويته وسط أفسى الظروف، فابن هويتك أنت على الحق لا على توقعات الآخرين

تأمل معي

- ◆ ما الجزء من نفسك الحقيقية الذي تُحِبُّه عن الناس خشية الرفض أو السخرية
- ◆ ما القيم التي تؤمن بها في سرِّك ولا تجرؤ على الجهر بها
- ◆ لو لم يكن هناك أحد يراك ولا يحكم عليك كيف كنت ستعيش حياتك غداً

تذكر

نحن نُضَيِّعُ سنوات نُفِئُها بأن الفرق الذي بداخلنا عيب يجب إخفاؤه، والحقيقة أن ذلك الفرق هو
أثمن ما فيك، العالم لا يحتاج نسخة أخرى مما هو موجود، يحتاجك أنت..

العلاقات — حين يصبح الآخرون مرآة روحك |

هل سبق أن أحببت شخصاً بكل ما فيك ثم اكتشفت أنه لم يكن يرى فيك ما كنت تراه في نفسك، هل سبق أن أعطيت إنساناً من وقتك وطاقتك وصدقك حتى أفرغت نفسك ثم وجدت نفسك وحيداً في اللحظة التي احتجته فيها، أغلب جراحنا العميقة لم تأت من الغرباء بل من الأقربين

العلاقات الصحية لا تنبني على الحاجة بل تنبني على الاختيار، ليس لأنني أحتاجك لأكون بخير بل لأنني بخير وأختار أن أكون معك، والفرق الدقيق بين علاقة تنبني على الحاجة وعلاقة تنبني على الاختيار هو الفرق بين علاقة تُبهك وعلاقة تُعني

آسيا رضي الله عنها، كانت زوجة لأقوى رجل في زمانها، وحين رأت الحق فاختارته ولم تختَر القصر، عذبها فرعون وأهانها فنادت ربه قائلة رب ابن لي عندك بيتاً في الجنة ونجني من فرعون وعمله، لم تعلق سعادتها على بقائه أو رحيله، رفعت بصرها إلى أعلى من أي علاقة بشرية

والسيدة مريم عليها السلام حملت طفلها وحيدة تحت النخلة في أصعب لحظة، فناداها الله ألا تحزن وأن تأكل وتشرب وتقرّ عيناً، والدرس الذي تحمله هاتان المرأتان هو أن أشد لحظات الوحدة لا تكسر من يملك علاقة حقيقية مع الله

فانظر اليوم إلى علاقاتك بعيون جديدة، من الذي يُضيف إلى روحك ومن الذي يستنزفها، لأن أجمل علاقة هي تلك التي تدخلها وأنت تعرف قيمتك



تأمل معي

- ◆ من الشخص الذي تشعر معه أنك تستطيع أن تكون نفسك الحقيقية دون قناع
- ◆ هل علاقاتك الآن تنبع من القوة والاختيار أم من الخوف والحاجة
- ◆ ما الحد الذي تعرف في أعماقك أنك تحتاج أن تضعه في علاقة ما لكنك لم تفعل بعد

تذكر

نحن نستحق علاقات تُضيف لا تستنزف، تُريح لا تُثعب، تراك كما أنت لا كما يريدونك أن تكون، ولن تجد ذلك حتى تؤمن أولاً أنك تستحقه..

أدوات التجاوز — حين تقرر أن تهض |

هل سبق أن وصلت إلى تلك اللحظة التي تقول فيها لنفسك كفى، لحظة تشعر فيها أنك تعبت من التعب نفسه، تعبت من حمل ما تحمل وتكرار نفس الدوامة، تلك اللحظة وإن كانت مؤلمة هي من أتمن اللحظات في حياة الإنسان لأنها اللحظة التي تسبق التغيير الحقيقي

هذا الفصل عن الأدوات، عن الخطوات العملية الحقيقية التي تُساعدك على أن تتجاوز ما تعيشه، وأول هذه الأدوات وأعماها هو الاعتراف أمام نفسك، أن تقول بصدق تام أنا أتألم وأنا أحتاج إلى التغيير، والثانية هي المسؤولية، أن تتوقف عن لوم الآخرين وتبدأ في السؤال عن دورك أنت، والثالثة هي الحدود، المساحة التي ترسمها حول نفسك، والرابعة هي الامتنان، تدريب يومي حقيقي على أن ترى ما عندك قبل ما ليس عندك، والخامسة هي الحركة، لأن الجسد الذي يتحرك يُنتج في المخ مواد كيميائية تُغير الحالة النفسية

أصحاب الأهدود الذين رويت قصصهم الأجيال كانوا يرون بعضهم يُلقى في النار واحداً بعد واحد وهم ينتظرون دورهم، وما كان أمامهم إلا اثنان، إما أن يتركوا إيمانهم وإما أن يلقوا في النار، فاختاروا النار، وما يريدك أن تفهمه هذا المشهد هو أن التجاوز الحقيقي أحياناً لا يعني أن الظروف تتغير بل يعني أنك أنت تتغير من الداخل

فابدأ اليوم ولا تنتظر اللحظة المثالية، اعترف وتحمل المسؤولية وضع حدودك وتدرّب على الامتنان وتحرك، وثق أن الله الذي كان مع أصحاب الأهدود في أشد لحظاتهم حرارة هو معك الآن

تأمل معي

- ◆ من الأدوات الخمس أيها تحتاج أكثر في هذه المرحلة من حياتك
- ◆ ما الشيء الواحد الذي تعرف أنك تهرب من الاعتراف به لنفسك منذ زمن
- ◆ ما الخطوة الصغيرة الواحدة التي تستطيع أن تفعّلها اليوم لتبدأ رحلة التجاوز

تذكر

نحن نعرف في الغالب ما يجب أن نفعله، ما يعمّقنا ليس الجهل بل الخوف من البداية، وأصعب خطوة في أي رحلة هي الأولى، فقط الأولى، بعدها تسير القدمان وحدهما

السلام الداخلي — حين تصالح نفسك |

هل سبق أن جلست في مكان هادئ وشعرت بذلك السكون العميق الذي لا يشبهه شيء، ليس السكون الذي يأتي من غياب المشاكل بل ذلك السكون الأعمق الذي يأتي من داخلك أنت، حين تشعر أن روحك في مكانها الصحيح وأن قلبك لا يتنازعه شيء، ذلك الشعور له اسم واحد هو السلام الداخلي

السلام الداخلي يقوم على ثلاثة أركان، الأول هو القبول، أن تقول لنفسك هذا ما حدث وهذه هي نقطة البداية التي أملكها، والثاني هو التسامح، أن تُطلق سراح من آذاك لا لأنه يستحق بل لأنك أنت تستحق أن تتحرر من ثقل الحقد، والثالث هو الاتصال بالله

وجد الخضر جداراً يريد أن ينقض فأقامه، وكان تحته كنز ليتيمين وكان أبوها رجلاً صالحاً، فأقام الخضر الجدار دون أن يطلب أجراً ودون أن يعلم أحد السبب، لأن العمل كان صحيحاً وكان يكفيه ذلك، والإنسان الذي يعمل الخير في صمت دون انتظار مقابل هو الأكثر سلاماً مع نفسه

فابن جدارك اليوم، ذلك الجدار الذي يحمي كنزك أنت، كنز قيمك وإيمانك وأحلامك التي لم تمت وتلك الروح الصديقة التي ما زالت تنبض فيك رغم كل ما مررت به

تأمل معي

- ◆ ما الشيء الذي تعرف في أعماقك أنك تحتاج أن تقبله لكنك ما زلت تقاومه
- ◆ من الشخص الذي تحمل في صدرك ثقل عدم مساحته وكيف يؤثر ذلك على سلامك اليوم
- ◆ ما اللحظة الصغيرة الواحدة التي يمكنك أن تصنعها اليوم لتضيف لبنة في بناء سلامك الداخلي

تذكر

نحن نبحت عن السلام في كل مكان وننسى أنه لا يأتي من الخارج أبداً، السلام الحقيقي لحظة تقول فيها لنفسك بصدق يكفي، ما عندي يكفي، وما أنا عليه الآن يكفي

ضغط المجتمع — حين يسرق الآخرون قرارك|

هل سبق أن أردت شيئاً بكل قلبك ثم نظرت حولك فوجدت أن الجميع يتوقع منك شيئاً آخر تماماً، هل سبق أن اتخذت قراراً كنت مقتنعاً به في أعماقك ثم بدأت الأصوات من حولك تتعالى حتى وجدت نفسك تتراجع لأنك اقتنعت بخطأ قرارك بل لأن الضغط كان أثقل مما تتحمل

ضغط المجتمع لا يأتي في أغلب الأحيان بصورة أوامر صريحة بل يأتي في صورة نظرات وتعليقات عابرة ومقارنات مستمرة وتوقعات غير معلنة تتراكم يوماً بعد يوم

وأصحاب السبت كانوا قوماً أمروا بتحريم الصيد يوم السبت وكان السمك يأتي يوم السبت وبيعاً ثم يختفي في سائر الأيام، فبدلاً من أن يصبروا ابتدعوا حيلةً ونصبوا الشباك يوم الجمعة وأخذوا السمك يوم الأحد وقالوا نحن لم نصطد يوم السبت، يعني أنهم أخذوا ما أرادوا وأقنعوا أنفسهم بأنهم لم يخالفوا، وهذا هو عين ما يفعله ضغط المجتمع فينا، يجعلنا نبتدع مبررات لناخذ ما يريد الناس منا ونقنع أنفسنا بأنه اختيارنا السؤال الوحيد الذي يهم هو هل أنت تعيش حياتك أم تعيش الحياة التي يريدها الناس لك

تأمل معي

- ◆ ما القرار في حياتك الذي تعرف أنك اتخذته لأن المجتمع توقعه منك لا لأنك اخترته حقاً
- ◆ ما الشيء الذي تريده لنفسك بصدق لكنك تخشى أن يُجاهر به
- ◆ في أي جانب من حياتك تشعر أنك تعيش لإرضاء الآخرين على حساب رضاك أنت

تذكر

نحن نُعطي الناس مفاتيح حياتنا ثم نتعجب لماذا لا نشعر بالحرية، رأي الآخرين فيك مهم لكنه ليس أهم من رأيك في نفسك، وحين تُصالح نفسك يصبح صوت الناس أخف بكثير مما تتخيل.

الوحدة والغربة الداخلية

هل سبق أن جلسْتَ في غرفة مليئة بالناس وشعرت أنك وحيد تماماً، هل سبق أن ضحكت مع أصدقائك وفي داخلك شيء يبكي، هل سبق أن شعرت أن أحداً من حولك لا يفهمك حقاً، تلك الوحدة التي لا تُعالجها كثرة الناس هي من أعمق أنواع الوحدة وأكثرها إيلاًماً

الوحدة نوعان، وحدة الجسد وهي أن تكون بعيداً عن الناس وهذه يُعالجها الاقتراب، ووحدة الروح وهي أن تكون وسط الناس لكن لا أحد يصل إلى ذلك العمق الحقيقي فيك

سيدنا يوسف، الفاه إخوته الذين كان يجهم في قاع بئر مظلم، ثم يُباع عبداً، ثم يُسجن بتهمة لم يقرتها، كل هذه الطبقات من الوحدة حملها يوسف في صدره الصغير، وفي كل تلك المحطات لم يُخبرنا أنه انكسر أو استسلم أو فقد نفسه، بل كان في كل مكان وُضع فيه يملأ ذلك المكان بنوره ويبقى متصلاً بالله، حتى في قاع الجب حين كان الظلام من كل اتجاه جاءه الوحي بأن هذا امتحان فقط ..

وأنت حين تشعر بتلك الوحدة معزولاً تذكر أنها ليست دليلاً على أنك منبوذ، ربما هي دليل على أنك تحمل عمقاً يحتاج إلى من يستطيع النزول إليه، والله الذي آانس سيدنا يوسف في ظلمة الجب سيؤنسك أنت

تأمل معي

- ◆ هل وحدتك التي تشعر بها الآن هي وحدة الجسد أم وحدة الروح وما الفرق بينهما في حياتك أنت
- ◆ من الشخص الوحيد في حياتك الذي تشعر معه أنك لست غريباً
- ◆ ما الرسالة التي تعتقد أن وحدتك تحاول أن تقولها لك لو أصخت إليها بصدق

تذكر

نحن نشعر بالغرابة لأننا نحمل عمقاً يصعب على كثيرين أن يصلوا إليه، وهذا ليس لعنة، من يفهمك حقاً قد لا يكون كثيراً، لكن واحداً يفهمك يساوي ألف واحد معك ...

الفشل والنهوض — حين يكون السقوط بداية لا نهاية

هل سبق أن أخطأت خطأً كبيراً وشعرت أن الأرض تنهار من تحتك، هل سبق أن فشلت في شيء كنت تحلم به بكل كيانك فأصابك ذلك الشعور الثقيل الذي يجعل الصباح بلا معنى

الفشل في حد ذاته ليس المشكلة، المشكلة الحقيقية هي تلك القصة التي يرويها الإنسان لنفسه عن فشله، حين يقول فشلت لأنني لا أستحق النجاح، تلك القصة هي التي تُحوّل الفشل المؤقت إلى هوية دائمة

آدم أبو البشر الذي خلقه الله بيده وأسجد له ملائكته وأسكنه الجنة، ثم كانت تلك اللحظة حين اقترب من الشجرة التي نُهي عنها فأكل منها، لكن سيدنا آدم فعل شيئاً آخر تماماً بعد سقطته، التفت إلى ربه وقال ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين، لم يُبرر ولم يُلقِ اللوم، اعترف بصدق وطلب المغفرة بتواضع وثق بالرحمة ييقين، فغفر له ربه واجتباه وهداه وجعله خليفة في الأرض.

سيدنا آدم أول إنسان وأول من يعلمنا كيف نقوم بعد السقوط ، السؤال الوحيد الذي يهم حين تقع ليس لماذا وقعت بل كيف تنهض.

تأمل معي

- ◆ ما الفشل الذي ما زلت تُعرّف نفسك به في سررك حتى اليوم ولم تمنح نفسك إذن النهوض منه
- ◆ ما القصة التي تروي لنفسك عن ذلك الفشل وهل هي حقيقية فعلاً
- ◆ ما الخطوة الأولى الواحدة التي تستطيع أن تخطوها اليوم نحو البداية من جديد

تذكر

نحن نسقط ونظن أننا آخر من سقط وأصعب من يقوم، لكن كل إنسان تحبه وتحترمه كانت تحت قدميه يوماً ما أفاض سقطة، ما يُميزهم ليس أنهم لم يسقطوا بل أنهم لم يبقوا هناك.

الطموح وحدود الأنا — حين يتحول الحلم إلى غرور

هل سبق أن حققت نجاحاً ما فشعرت بذلك الإحساس الجميل الذي يملأ الصدر، ثم بعد فترة وجدت ذلك الإحساس قد تحوّل إلى شيء آخر أثقل وأخشن، وجدت نفسك تنظر إلى من حولك نظرة مختلفة، نظرة من يشعر أنه أعلى أو أذكى أو أكثر استحقاقاً

الطموح في جوهره نعمة عظيمة، لكنه حين يتجاوز حدوده ويتحول إلى رغبة في التسلط والهيمنة يتحول من نعمة إلى نقمة، لأن الإنسان الذي تملكه غروره لا يرى الواقع كما هو بل يراه مشوّهاً من خلال عدسة أنانيته وقارون كان من قوم موسى وأوتي من الكنوز ما لا نهاية له ، مال ، سلطة ، قوة ، وحين نصحه قومه الصالحون لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين، كان جوابه يحمل كل غرور الإنسان الذي نسي من أين جاء، قال إنما أوتيته على علم عندي، لم يقل أوتيته بفضل الله بل قال بقدرتي وذكائي وكأن ما بيده ثمرة جهده وحده، وخرج على قومه في زينته، ثم جاءت تلك اللحظة التي لا ينساها من يقرأها، فحسب الله به وبداره الأرض

فحين تجد نفسك في ذروة نجاحك توقف ثانية واحدة وقل في قلبك هذا من فضل ربي، تلك الثانية الواحدة هي الفارق بين طموح يرفعك وغرور يُغرق.

تأمل معي

- ◆ هل هناك جانب في حياتك تشعر فيه أنك بدأت تنظر إلى الناس من علوٍ دون أن تنتبه لذلك
- ◆ ما الذي حققته في حياتك وتنسب الفضل فيه لنفسك دون أن تشكر الله والناس
- ◆ كيف يمكنك أن تجعل طموحك خادماً للآخرين لا مُثبِتاً لتفوقك عليهم

تذكر

نحن حين ننجح نحتاج أكثر من أي وقت أن نتذكر من كنا قبل هذا النجاح، التواضع ليس ضعفاً بل هو ما يجعل النجاح يدوم ويكبر، وأجمل الناس من حمل نجاحه دون أن يتغير.

الخسارة والتعلق بالدنيا

هل سبق أن خسرت شيئاً كنت تظن أنك لا تستطيع العيش بدونه، شخصاً أحببته وغاب، عملاً بنيت عليه أحلامك وانهار، وفي تلك اللحظة شعرت أن جزءاً منك هو الذي ضاع لا مجرد شيء كنت تملكه التعلق المُدمر هو ذلك الذي يجعل وجودك مشروطاً بما تملك، حين تقول في أعماقك أنا قيم لأن لدي هذا، لأن كل شيء مشروط بشيء آخر سيكون مُهدداً دائماً وستكون أنت مُهدداً معه

وصاحب الجنتين دخل جنته وهو ظالم لنفسه وقال ما أظن أن تبيد هذه أبداً وما أظن الساعة قائمة ولئن زُددت إلى ربي لأجدن خيراً منها منقلباً، ثلاثة أوهام في جمل ثلاث، وحذر صاحب المؤمن فائلاً لولا إذ دخلت جنتك قلت ما شاء الله لا قوة إلا بالله، لكنه لم يسمع حتى أحاط بثمره الهلاك وأصبح يُقَلَّبُ كفيه على ما أنفق فيها وهي خاوية على عروشها..

فسواء كانت خسارتك اليوم في مال أو في علاقة أو في مكانة، تذكر أن ما خسرت لم يكن يوماً هو أنت، وأنت الآن بعد خسارته ما زلت أنت بكل ما تحمل من روح وقدرة على البدء من جديد

تأمل معي

- ◆ ما الشيء أو الشخص في حياتك الذي تشعر أن وجودك مرهون به
- ◆ هل علاقتك بما تملك اليوم هي علاقة أمانة وشكر أم علاقة تملك وخوف من الفقد
- ◆ ما الذي ستفعله لو فقدت اليوم أعز ما تملك وهل تظن أن فيك من القوة الداخلية ما يكفي للنهوض

تذكر

نحن حين نخسر نشعر أن العالم ضاق، وهو يضيق فعلاً لفترة، لكن الخسارة تُعلمنا شيئاً لا يُعلمه الرجح أبداً،
تُعلمنا أن ما نملكه ليس من نحن، ونحن أعمق وأبقى من كل ما نملك.

الأمل وإعادة البداية — حين تُولد من جديد

هل سبق أن وصلت إلى نقطة في حياتك شعرت فيها أن كل شيء قد انتهى، أن الطريق أمامك أُغلق من كل اتجاه وأن الأبواب تُوصد واحداً بعد واحد

الأمل الحقيقي هو اليقين العميق الذي يقول أنا لا أعلم كيف ستكون الأمور لكنني أعلم أن الله يعلم وأنه لم يتركني، ذلك الأمل لا يُطمئه الفشل ولا تُطفئه الخسارة لأنه متجذّر في شيء أعمق من الظروف وأبقى من الأحداث

وسيدنا نوح بعد الطوفان أمضى تسعمئة سنة وخمسين عاماً يدعو ويصبر، ثم جاء الطوفان وغمر الأرض كلها وحين انحلت المياه ونزل من السفينة وجد أمامه أرضاً خاوية لا تُشبه فيها شيء ما كان، لا بيوت ولا طرق ولا شجر، مجرد أرض مُغسولة نظيفة فارغة صامتة، لكن سيدنا نوح حمل في قلبه شيئاً لم يأخذه الطوفان ولم يُغرقه الماء وهو إيمانه وثقته بربه، فنظر إلى الأرض الفارغة أمامه لا كهواية بل كبداية والبداية الحقيقية تأتي أحياناً بعد أن يذهب كل شيء، لأن الصفحة البيضاء التي تبدو مخيفة في فراغها هي أكثر الصفحات قيمة لأنها لم تُكتب بعد.

تأمل معي

- ◆ ما الامر الذي مررت به في حياتك وتركك أمام أرض فارغة لا تعرف كيف تبدأ فيها
- ◆ ما الذي تحتاج أن تتركه على أنقاض الماضي ولا تحمله معك إلى بدايتك الجديدة
- ◆ ما الكلمة الواحدة التي تريد أن تكتبها على رأس تلك الصفحة البيضاء التي تنتظرك

تذكر

نحن نخاف من الصفحة البيضاء لأننا نظن أن الفراغ خسارة، لكن الصفحة البيضاء هي أكثر ما يمكن أن تمتلكه قيمة، لأنها تعني أن ما سيكتب بعدها لم يقرر بعد وأنت من سيكتبه..

الثبات وسط النار — حين يختبرك الله بأشد المواقف |

هل سبق أن وجدت نفسك في موقف لم يبقَ فيه بينك وبين الانهيار إلا خيط رفيع، حين يتجمع عليك كل شيء في وقت واحد، الضغط من كل اتجاه والخوف في كل زاوية والناس من حولك يتوقعون منك أن تتراجع

الثبات لا يُعرف في أوقات الرخاء والسهولة، الثبات يُعرف في تلك اللحظة بالذات حين تضيق الخيارات وتشتعل النيران وتزعزع الأرض من تحت قدميك

سيدنا إبراهيم عندما أُلقي في النار، جمعوا له الحطب وأشعلوا ناراً كانت عظيمة حتى أن الطير كانت تحترق من بعيد من حرارتها، وحين أُلقي في الهواء منجنيقاً نحو تلك النار جاءه جبريل وقال له ألك حاجة فقال سيدنا إبراهيم أما إليك فلا، وفي تلك الكلمات القصيرة كان كل الثبات وكل اليقين، وأمر الله النار أن تكون برداً وسلاماً على إبراهيم

الله حين يكون معك لا يحتاج أن يُزيل العقبات من طريقك بل يكفي أن يُغيّر طبيعتها في حقلك، وتمشي فيها وتخرج منها سالماً فائتبت، ليس لأن النار لا تؤلم بل لأن ما تحمله من يقين أعظم من أن تُحرقه نار

تأمل معي

- ◆ ما العقبات التي تواجهها اليوم في حياتك وهل تشعر أنك ثابت أمامها أم على وشك التراجع
- ◆ ما الذي يجعلك تتمسك بمكانك رغم الضغط ومن أو ما الذي يمنحك ذلك الثبات
- ◆ لو علمت يقيناً أن الله معك في كل هذه العقبات كيف كان سيتغير شعورك وقراراتك

تذكر

نحن لا ندرك كم نحن أقوياء إلا حين يُجرب الله ذلك الجانب منا، وكل ازمة مررت بها وخرجت منها تركت فيك شيئاً لا يستطيع أحد أن يأخذه منك، تركت فيك معرفة أنك تستطيع وانك قوي

المواجهة والدعم في الطريق |

هل سبق أن وقفت أمام تحدٍ كبير وشعرت أنك تحتاج أن يكون بجانبك شخص واحد فقط يفهمك ويصدق رؤيتك ويمشي معك في ذلك الطريق الوعر، هل سبق أن حاولت أن تواجه شيئاً ضخماً وحيداً فشعرت بذلك الثقل العجيب الذي لا تصفه الكلمات

الإنسان كائن لا يكتمل وحده، وهذا ليس نقطة ضعف فيه بل هو من أجمل ما ركبته الله فيه، ذلك الاحتياج العميق إلى الآخر ليس دليل هشاشة بل دليل على أن الله خلق البشر ليكمل بعضهم بعضاً

سيدنا موسى حين كلفه الله بمهمة مواجهة فرعون أعظم طاغية عرفه التاريخ، لم يكن أول ما طلبه سلاحاً أو معجزة أو جيشاً، أول ما طلبه كان أخاه، قال رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واجعل لي وزيراً من أهلي هارون أخي اشدد به أزري وأشركه في أمري، سيدنا موسى نبي الله طلب أخاه قبل أن يطلب أي شيء آخر

واستجاب الله لسيدنا موسى وأعطاه هارون، وذهبا معاً إلى فرعون، وحين جاء يوم المواجهة الكبرى وألقى السحرة حبالهم وعصيتهم موسى شعر بخوف ورهبة، نبي الله يخاف، لكنه لم يكن وحيداً، وجاء الأمر الإلهي لا تخف إنك أنت الأعلى..

لا تتردد في طلب احتياجاتك من الله اطلب كرر، الخ، اصر على طلبك تذلل، في طلبك فالله سميع قريب مجيب..

تأمل معي

- ◆ من هو الشخص الذي في حياتك الذي يُشد أزرعك ويصدقك ويبقى حين يغادر الآخرون
- ◆ ما التحدي الكبير الذي تواجهه الآن وحيداً وكنت تحتاج فيه من يمشي معك
- ◆ هل أنت سند لأحد في حياتك وكيف يمكنك أن تكون ذلك السند

تذكر

نحن نضع أنفسنا بأن طلب المساعدة يُصعقنا فنتحمل وحدنا ما لا يُحتمل، ولكن أن تمد يدك لمن تثق به ليس استسلاماً بل هو أحد أجمل أشكال الشجاعة التي يعرفها الإنسان..

التأخر — حين يبدو الزمن عدوك

هل سبق أن نظرت حولك فوجدت أن أقرانك قد سبقوك في شيء ما، تزوج هذا وأنجب ذاك وترقى ثالث ونجح رابع، وأنت ما زلت تقف في نفس المكان الذي كنت فيه منذ سنوات، هل سبق أن سألك أحدهم بتلك النبذة التي تحمل في طياتها الحكم قبل السؤال متى ستتزوج، أو ألا تريد أطفالاً، وشعرت في تلك اللحظة بذلك الثقل الغريب الذي لا تستطيع أن تصفه

التأخر بكل أشكاله هو واحد من أشد ما يُقلق الإنسان في هذا الزمن، لأننا نعيش في عالم يُحدد لك جدولاً زمنياً لحياتك كلها، يقول لك في هذا العمر يجب أن تتزوج وفي ذلك العمر يجب أن تُنجب وفي ذلك العمر يجب أن تصل، وحين تتأخر عن أي محطة يُشعرك المحيط بأنك تأخرت عن قطار لن يعود

والتأخر عن الزواج تحديداً هو من أكثر الجروح التي يحملها الشباب في صمت، لأنه لا يحمل ألم الانتظار وحده بل يحمل معه ألم الأسئلة التي لا تنتهي وأحكام الناس التي لا تتوقف، والأشد من كل ذلك تلك اللحظات الخاصة حين يجلس الإنسان وحيداً ويسأل نفسه هل هناك خلل فيّ، هل أنا لا أستحق

وما لا يخبرك إياه أحد هو أن التوقيت لا يملكه أحد منا بالكامل، فالزواج ليس قراراً فردياً يكفي أن تريده لكي يحدث فوراً، بل هو لقاء بين قدرين ووقتتين وشخصين اختار الله لكل منهما توقيتاً لا يعلم حكمته إلا هو زكريا عليه السلام وعجرت زوجته عن الإنجاب، لكنه رفع يديه ونادى ربه قائلاً ربّ إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيباً ولم أكن بدعائك ربّ شقيماً، فاستجاب الله له وبشره بإحسان في تلك السن التي يقول فيها كل منطلق بشري لقد تأخر الوقت كثيراً..

أنت أقوى مما تظن |

سيدنا زكريا يعلمنا أن الله لا يفتيد عطاءه بساعات البشر ولا بتوقعاتهم، وأن كل تأخر في حياتنا لم يكن يوماً نسياناً بل كان اختياراً وله حكمة سترها يوماً ما وتقول سبحان الله لو جاء في غير هذا الوقت ما كان كذلك

فإن كنت تنتظر اليوم فلا تجعل الانتظار سبباً يضيق عليك يوماً بعد يوم، بل اجعله مرحلة تبني فيها نفسك وتعرف فيها ذاتك وتستعد فيها لما سيأتي، لأن الله الذي أعطى سيدنا زكريا يحيى حين شاب رأسه وضعف عظمه، هو نفسه الذي يسمع دعاءك الآن ولا تخفي عليه لحظة من لحظات الانتظار

تأمل معي

- ◆ ما التأخر الذي يُقلقك أكثر من غيره في هذه المرحلة من حياتك وهل قلقك منه لأنك تريد حقاً أم لأن الناس يتوقعونه منك
- ◆ كيف تصف علاقتك بالانتظار هل هي علاقة ثقة بأن ما يتأخر له سبب أم علاقة خوف من أن يفوت القطار
- ◆ ما الشيء الجميل الذي يمكنك أن تفعله بوقت الانتظار هذا بدلاً من أن يأكلك القلق

تذكر

نحن نقيس حياتنا بمسطرة رسمها من لا يعرف قصتنا، وقصتك لها إيقاعها الخاص الذي لا يشبه أحداً، ما تأخر عنك لم يضع بل هو في طريقه إليك في الوقت الذي يناسبه لا الوقت الذي يناسب الناس..

الحسد والمقارنة — حين يُعميك نجاح غيرك |

هل سبق أن سمعتَ خبر نجاح صديق أو قريب فشعرتَ في أول لحظة بشيء غريب، شيء لم تستطع أن تُسمِّيه بسهولة، ليس فرحاً خالصاً ولا حزناً واضحاً، بل مزيج غريب من الثقل والضييق وربما سؤال دفين لماذا هو ولم أكن أنا، هل سبق أن نظرتَ إلى حياة شخص ما على منصات التواصل ففرجتَ من تلك النظرة وقد تضاءلت في عينيك حياتك الخاصة

الحسد هو أقدم الجروح النفسية في تاريخ البشرية، وأول جريمة وقعت على هذه الأرض لم تكن بسبب المال ولا بسبب السلطة بل كانت بسبب الحسد.

قاييل وهاييل ابنا سيدنا آدم، قدم كل منهما قرباناً فُتُئِبِل من هاييل ولم يُتَقَبَل من قاييل، ولم يسأل قاييل نفسه لماذا لم يُتَقَبَل مني، لم يبحث عن الخلل في نفسه بل نظر إلى أخيه فرأى فيه السبب، ولم يكتفِ بالحسد حتى أوصله إلى أن قتل أخاه بيده، وكانت أول مأساة في تاريخ الإنسان

وما يريدك أن تفهمه هذا المشهد الصارخ هو أن الحسد لا يبدأ كبيراً، يبدأ بنظرة عابرة ثم بخاطر سريع ثم بمقارنة صامتة ثم بسخط داخلي متراكم حتى يتحول إلى سجن يحبس فيه الإنسان نفسه لا غيره، لأن قاييل حين قتل أخاه لم يرتح، بل قال يا ويلتنا أمجزتُ أن أكون مثل هذا الغراب فأواري سوءة أخي، حتى في أشد لحظاته كان لا يزال يُقارن

والمقارنة هي الوجه الآخر للحسد في عصرنا، نحن نعيش في زمن صُمِّم أساساً للمقارنة، كل منصة تُريك أفضل لحظات حياة الآخرين وأنت تقارنها بأصعب لحظات حياتك، وتلك مقارنة ظالمة من أساسها لأنها تقارن ظاهر غيرك بباطنك، تقارن واجهتهم بحقيقتك

أنت أقوى مما تظن |

والحسد في جوهره ليس مشكلة مع الآخر بل مشكلة مع النفس، هو يقول في الغالب أنني لا أؤمن بعمق أن الله أعطاني ما يناسبني، هو شكٌّ مُتَمَعِّع في الرزق وفي العدل الإلهي، ولهذا كان دواؤه ليس أن تكره من حسدته بل أن تُعيد علاقتك مع ما أعطاك الله، أن تنظر إلى ما في يدك نظرة الإنسان الذي يثق أن الله لم يُعطِ أحداً نصيبه على حساب نصيب غيره

فحين تشعر بذلك الثقل الغريب حين تسمع خبر نجاح أحد، توقّف لحظة وقل في نفسك بارك الله له، ليس تمثيلاً بل تدريباً، لأن تلك الكلمة الصغيرة تُطلق سراحك أنت قبل أن تكترم غيرك، وتذكرك أن رزق الله واسع ونجاح غيرك لا يسرق منك شيئاً

تأمل معي

- ◆ هل سبق أن شعرت بالحسد من شخص تحبه وكيف تعاملت مع ذلك الشعور في داخلك
- ◆ ما المجال الذي تجد نفسك تُقارن فيه بالآخرين أكثر من غيره وما الذي تعتقد أن ذلك يقوله عن احتياج عميق فيك
- ◆ ما الثلاثة أشياء التي تملكها اليوم ولا يملكها كثيرون غيرك وهل تشعر بامتنان حقيقي عليها

تذكر

نحن ننظر إلى ما في أيدي الآخرين ونعمى عما في أيدينا، وأول قتل في تاريخ البشرية كان بسبب مقارنة، فحين يتقل علينا نجاح غيرنا فلنتذكر أن الله لم يُعْطِ أحداً نصيب غيره، وأن الفرح بعباء الله لنا هو أقصر طريق للتحرر من سجين المقارنة.

نحن حين نحسد لا نُؤذي من نحسده شيئاً، نُؤذي أنفسنا فقط، نحرق طاقتنا ووقتنا وراحتنا في نار لا تُدْفِننا، وفي كل لحظة تقضيها تنظر إلى حياة غيرك تضع منك لحظة في حياتك أنت..

الكبرياء والاعتراف بالخطأ |

هل سبق أن أخطأت في حق شخص ما وعرفت في أعماقك أنك مخطئ، لكنك وجدت كلمة آسف تتوقف في حلقك ولا تخرج، هل سبق أن جادلت في موقف وأنت تُدرك في داخلك أن الحجة ليست بيدك، لكن شيئاً ما يأتي أن يتراجع، ذلك الشيء له اسم واحد وهو الكبرياء

القرآن الكريم قُدم لنا أبلغ مثالين متناقضين في التاريخ على موقف الإنسان من الخطأ، إبليس وسيدنا آدم، وكلاهما وقعاً في الخطأ في سياق واحد

إبليس حين أُمر بالسجود لآدم أبي واستكبر، وحين سأله الله ما منعك أن تسجد قال أنا خير منه خلقتني من نار وخلقته من طين، لم يقل أخطأ، جعل من خطئه فلسفة ومن كبريائه حجة، ثم حول مسؤولية خطئه كلها إلى الخارج، وهذا هو الكبرياء في أنقى صورته، أن تُخطئ وتُبرر وتُلقي اللوم على كل شيء إلا نفسك

وسيدنا آدم في اللحظة ذاتها حين أكل من الشجرة وقف أمام ربه وقال ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين، اعترف بالخطأ دون تبرير، نسب الظلم إلى نفسه لا إلى غيره، وطلب المغفرة بثقة في رحمة الله

والفرق بين المسارين واضح في النتائج، إبليس رُفض وطُرد ولُعن، وسيدنا آدم عُفِر له واجتُبي وهُدِي وصار خليفة الله في أرضه، والفارق الوحيد بينهما لم يكن في طبيعة الخطأ بل في الموقف منه، أحدهما تكبر والآخر اعترف

أنت أقوى مما تظن |

والاعتراف بالخطأ لا يُصغر الإنسان كما يتوهم الكبرياء، بل هو في الحقيقة من أعلى مراتب القوة، لأنه يحتاج شجاعة أكبر بكثير من الإنكار، الإنكار سهل وجبان، أما الاعتراف فهو فعل إنسان يعرف نفسه ولا يخاف منها

فحين تجد نفسك في موقف تعرف فيه أنك مخطئ، تذكر إبليس وسيدنا آدم، واختر أيهما تريد أن تشبهه، لأن كلمة آسف قيلت بصدق تفتح أبواباً لا يستطيع الكبرياء أن يفتحها أبداً

تأمل معي

- ◆ ما الخطأ الذي ما زلت تبرره في نفسك ولم تعترف به حتى لنفسك بعد
- ◆ هل الاعتراف بالخطأ يبدو لك ضعفاً أم قوة وما الذي جعله يبدو بتلك الصورة في نظرك
- ◆ من الشخص الذي تعلم أنك تحتاج أن تقول له آسف وما الذي يمنعك من ذلك حتى الآن

تذكر

نحن نعتقد أن الاعتراف يُصغّرنا أمام الناس وهو في الحقيقة يُكبرنا أمام أنفسنا، وأمام أنفسنا نعيش دائماً، كلمة آسف قبلت بصدق تزيل من على الصدر ما لا يزيله شيء آخر ، نحن نتعلم منذ الصغر أن الاعتراف بالخطأ يُصغّرنا فنُمسك بكبريائنا حتى نختنق به، إبليس استكبر فلعن وسيدنا آدم اعترف فاجتبي وهدي، فالكبرياء لا يحمينا بل يسجننا، وكلمة آسف قبلت بصدق هي من أشجع الكلمات التي يستطيع إنسان أن ينطق بها

الوساوس والأفكار السلبية — حين يصبح عقلك ساحة حرب |

هل سبق أن انتابتك فكرة مفاجئة لا تريدها، فكرة مخيفة أو مربكة لا تتناسب مع معتقدك، ثم بدلاً من أن تتركها تمر وجدت نفسك تُفكر فيها أكثر وتساءل لماذا جاءتني هذه الفكرة وهل أنا إنسان سيئ لأنها خطرت في بالي، هل سبق أن دخلت في نقاش مع أفكارك السلبية وخرجت منه أكثر تعباً مما دخلت الوساس والأفكار السلبية هي من أكثر ما يُسبب المعاناة الصامتة للإنسان، لأنها تحدث في المساحة الأكثر خصوصية في وجوده وهي عقله، وكثيرون يُخطئون في التعامل معها فيجعلون منها سجيناً بدلاً من أن يتعاملوا معها بوعي

وأول ما يجب أن تعرفه هو أن مجرد مرور فكرة في عقلك لا يعني أنك تريدها ولا أنك تؤمن بها ولا أنها تُعبّر عنك، العقل البشري ينتج أفكاراً كثيرة تلقائياً كما تنتج الريح أصواتاً متعددة، والحكمة ليست في إيقاف الريح بل في ألا تنبي بيتك منها

حين غاب سيدنا موسى عن قومه أربعين ليلة في ميقاته، أصاب القوم ما أصابهم من وسوسة السامري حين قال لهم هذا إلهكم واله موسى فعبدوا العجل، وكان الناس يعلمون في قرارة أنفسهم أن هذا العجل لا يملك من الإلهية شيئاً، لكن الوسوسة لا تعمل بالمنطق، تعمل بتكرار الصوت حتى يبدو مألوفاً ثم حتى يبدو حقيقياً، وهذا بالضبط ما تفعله الأفكار السلبية فينا حين نُغذيها بالاهتمام

والتعامل الصحيح مع الوساس لا يكون بمحاربتها بعنف لأن كل ما تقاومه يقوى، بل بثلاث خطوات، الأولى الملاحظة أن تقول لنفسك هذه فكرة وليست حقيقة، والثانية عدم التفاوض ألا تدخل في نقاش مع

أنت أقوى مما تظن |

الوسواس لأنك لن تنتصر على شيء يعيش في عقلك بنفس أسلحته، والثالثة التحويل أن تُحوّل انتباهك إلى شيء حقيقي ومحسوس أمامك

وقد أخبرنا النبي صلى الله عليه وسلم حين سُئل عن الوسواس قال ذلك صريح الإيمان، لأن الذي يُوسوس له هو الذي يملك فيما تستحق أن يُوسوس فيها، والشيطان لا يُضيع وقته مع من لا يعبأ بشيء
فحين تأتبع الأفكار التي لا تريدها تذكر أنها مررت ولم تفتنك، وأن قيمتك لا تُحددها الأفكار التي تمر في عقلك بل تُحددها الأفعال التي تختار أن تفعلها

تأمل معي

- ◆ ما نوع الأفكار السلبية التي تعود إليك أكثر من غيرها وهل لاحظت نمطاً معيناً في توقيت ظهورها
- ◆ هل أنت في الغالب تُحارب أفكارك السلبية وتقاومها أم تُراقبها وتتركها تمر وأبها يُريحك أكثر
- ◆ ما الشيء الذي يُساعدك على إعادة الهدوء لعقلك حين تمتلئ الأفكار وتتراحم

تذكر

نحن لسنا كل فكرة تمر في رؤوسنا، أنت أعمق وأرحب من أفكارك، وحين تمر فكرة لا تريدها فقل في نفسك مررت ولم تقتلني، وتابع يومك، فقمتك لا تُحددها الأفكار التي تمر بل الإنسان الذي تختار أن تكونه

الرضا والقناعة — حين تصبح الكفاية نعمة |

هل سبق أن حصلت على شيء كنت تحلم به طويلاً ثم حين وصل إليك شعرت بفرحة لم تدم طويلاً ثم وجدت نفسك سريعاً تنظر إلى الشيء التالي الذي تريده، هل سبق أن نظرت إلى حياتك بعين صادقة ورأيت فيها أشياء كثيرة جميلة لكنك تجد صعوبة في الاستمتاع بها لأن عقلك دائماً مشغول بما ينقصها لا بما فيها

نحن نعيش في عصر صممه الآخرون ليجعلنا نشعر بالنقص دائماً، إعلانات تقول لك ما عندك لا يكفي ومنصات تُريك أفضل ما في حياة الآخرين فتقارنه بأصعب ما في حياتك، وفي وسط كل ذلك يضع مفهوم عميق وجميل اسمه الرضا والقناعة

والحقيقة التي يخلط فيها الناس كثيراً هي أن الرضا لا يعني غياب الطموح، الرضا يعني أن تسعى وأنت في سلام مع ما عندك الآن، أن تعمل للمستقبل وأنت ممتن للحاضر، تلك المعادلة الدقيقة بين الطموح والرضا هي من أجمل ما يستطيع الإنسان أن يصل إليه في رحلة نضجه الداخلي.

لقنان الحكيم حين أوصى ابنه قال واقصد في مشيك واغضض من صوتك، تلك الوصية البسيطة في كلماتها العميقة في معناها تحمل فلسفة الرضا كاملة، اقصد أي كن في المنتصف لا مسرفاً ولا مُقصرًا، لا تطع حتى يُعميك الطمع ولا تنقع حتى يُميتك الكسل

أنت أقوى مما تظن |

والله عز وجل يقول لئن شكرتم لأزيدنكم، وهذه الآية الكريمة تحمل سرّاً عجيباً من أسرار النفس البشرية، أن الشكر لا يعني فقط أن تقول الحمد لله بلسانك بل يعني أن تعيش في حالة إدراك حقيقي لما عندك وتقديره والفرح به، وحين يعيش الإنسان في تلك الحالة يُدرك أنه يملك أكثر مما كان يظن

وأجمل ما في الرضا أنه يُعلمك أن السعادة ليست في وجهتك بل في طريقك، ليست حين تصل بل حين تمشي، والإنسان الذي يكتشف هذا السر يتحرر من ذلك الجوع الذي لا يشبعه شيء ويعيش حياة أكثر هدوءاً وأعمق معنى

فتدرب اليوم على فعل واحد بسيط، قبل أن تنام اذكر ثلاثة أشياء عندك تستحق الشكر، ليس أشياء كبيرة بالضرورة، ابن تلك العضلة يوماً بيوم، وستجد بعد أسابيع قليلة أن العالم من حولك لم يتغير لكنك أنت تغيرت وأصبحت ترى فيه ما لم تكن تراه من قبل.

تأمل معي

◆ ما الثلاثة أشياء التي تملكها الآن وكنت يوماً ما تتمناها ثم نسيت أن تشكر عليها حين جاءت

◆ هل طموحك للمستقبل يعطيك طاقة أم يسرق منك سلامة الحاضر وكيف يمكنك أن توازن بين

الاثنين

◆ ما الشيء الصغير في حياتك اليومية الذي تتجاوزه دون أن تلاحظه لكنك لو غاب يوماً لأحسست

بقيته

تذكر

نحن نعيش وكأن السعادة جائزة تُمنح في نهاية الطريق، ننتظرها بعد الزواج وبعد الوظيفة وبعد البيت وبعد وبعد وبعد، ولا نلتفت إلى أن الطريق نفسه هو العمر، والعمر لا ينتظر أن تنتهي منه لتبدأ بالعيش فيه، عيش الآن، بما عندك الآن، وأنت على ما أنت عليه الآن، لأن هذه اللحظة لن تعود..

الخاتمة

تذكر أن الله لم يترك إنساناً وحيداً في معركته الداخلية، وأن كل صراع نخوضه وكل ألم نحمله وكل سؤال يُتلقك هو دليل على أنك تفكر وتشعر وتتمو..

أنت لم تكن بحاجة إلى أن تكون مثالياً، ولا بحاجة إلى أن تملك كل الإجابات، أنت تستحق لأن تكون بخير الآن تماماً كما أنت..

فامض في طريقك بخطوة واحدة في كل مرة، ولا تنتظر أن يزول كل ألمك لتبدأ، ابدأ الآن بما عندك ومن حيث أنت.. لأنك في النهاية وفي البداية وفي كل ما بينها، أقوى مما تظن

محمد الحاج مستو