



مُطَمِّنَةٌ

من الروح إلى الروح

د. أحمد الديب





د. أحمد الديب: مُطْمَئِنَّةٌ مِنَ الرُّوحِ إِلَى الرُّوحِ، كتاب

الطبعة العربية الأولى يناير ٢٠٢٠

رقم الإيداع: ٢٠١٩/٢٠١٠٦ - الترقيم الدولي: 7 - 169 - 806 - 977 - 978

جَمِيعُ حُقُوقِ الطَّبْعِ والنَّشْرِ مُحْفُوظَةٌ لِلنَّاشِرِ

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة

بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com



لتحويلك إلى الجروب أضغط هنا



لتحويلك إلى الموقع أضغط هنا

للمزيد من الروايات والكتب الحصرية
انضموا لجروب ساحر الكتب

sa7eralkutub.com

او زيارة موقعنا

مُطْمَئِنَّةٌ من الروح إلى الروح

د. أحمد الديب

قبل أن تقرأ

قَالَ: وَمِنْ أَيْنَ تَأْتِي السَّكِينَةُ وَالطُّمَأْنِينَةُ فِي هَذَا الْعَالَمِ الْقَلِقِ
 الْمُضْطَرَبِ الصَّاحِبِ؟
 قُلْتُ: هَلْ تَعْرِفُ اللَّهَ؟
 قَالَ مُتَعَجِّبًا: أَفِي اللَّهِ شَكٌّ؟!
 قُلْتُ: أَتُحِبُّهُ؟.....
 «إِنَّهُ الْحُبُّ يَا صَدِيقِي.. مُعْجِزَةُ الرُّوحِ.. الَّتِي تُقَرِّبُ الْبَعِيدَ وَيَلِينُ
 بِهَا الْحَدِيدُ..
 الْحُبُّ.. هُوَ السَّائِقُ وَالْحَادِي إِلَى وَاحَةِ السَّكِينَةِ فِي بِلَادِ الْأَفْرَاحِ..
 الْحُبُّ هُوَ كُلُّ شَيْءٍ!»



إِشْرَاقَةٌ.....

At some point, you gotta let go and sit still and allow contentment to come to you

Elizabeth Gilbert, Eat, Pray, Love

في مرحلة ما.. ستفوض أمرك إليه في كل شيء
وتبقي ساكنًا.. وتدع الرضا ينفذ إلى ميادين نفسك.

إليزابيث جيلبرت: طعام، صلاة، حب



إهداء...

ممتنٌ لكِ على كل شيء...

أعتذر عن كل زهرة كان يَجْدُرُ بي أن أقدمها لك عن
استحقاق ولم أفعل في حينها..

زوجتي ورفيقة دربي.. دعاء طابع



برقيات امتنان..

إلى كل من وضع لبنة في هذا الكتاب حتى تنفس
النور..

بالفكرة، بالكلمة، بالإلهام، بالتحفيز.. أو بالدعاء
والأمنيات الطيبة.

شكرًا لكم جميعًا

« في صلب الموضوع »

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«إشارة أولى:

لا أكثر ولا أقل من رحلة مثيرة داخل نفسك وروحك بحثاً عن
«الله».. وعن العزيزة المفقودة.. السكينة!

«إشارة ثانية:

ولأن كل كلمة تخرج للحياة لأول مرة فتسمعها الأذان أو تسكن
بين دفتي كتاب، تصطبغ بألوان النفس التي خرجت منها.. وتحمل
عقب الروح التي منها وفيها خُلِقَتْ «نطفة مقدسة»!
فإن يلمس هذا الكتابُ عقلك ولا يداعب قلبك..
فيكون قد انطلق من العقل وليس للقلب فيه نصيب.
وفي الحالة التي يداعب فيها قلبك ولا يلمس عقلك..
فلأنه قد خرج من قلبي واتصل بقلبك دون وساطة العقل.
وإن سألتني عن أمنيّتي فسأخبرك بما يلي:
«أتمنى أن تمر كل كلمة منه على عقلك.. ثم تجد طريقها لتستقر
في شغاف قلبك.. وحنايا وروحك».

أحمد الديب

الرياض، الخامس من أغسطس، ألفان وتسعة عشر

أَوَّلُ السَّطْرِ

يحدثني يقيني بأن الله قد أودع في كل نفس سرها، وهو قدرتها الذاتية على التشخيص والمراقبة والمتابعة والعلاج ومن ثمّ التغيير..
إنها مسؤولية ذاتية.. لا أحد يمكنه أن يعرف ما بنفسك.. لا أصدقاءك ولا طبيبك النفسي ولا معلمك الروحي!
إلا أنت.. ما أن توفرت لديك الإرادة والعزم والهمة لتفعل ذلك.

“

(١)

في البداية.. دعني أخبرك بسر، فالأسرار تربط
الناس غالبًا بأواصر صداقة..
سأخبرك عن سر حالي قبل أن أنهمك في كتابة
هذه الكتاب، لقد قمت ببساطة برحلة داخل
نفسي.. أحاول أن أعرف من أنا، ولم أنا هنا،
وإلى أين سينتهي بي المطاف..

”

حملت حقيبة ظهر صغيرة بها بعض الأدوات التي تشبه الأجهزة
الصغيرة التي يستخدمها الطبيب في التشخيص.. تشبهها ولكن ليست
هي.. إنها أدوات تشخيص النفوس.

قلت لنفسي وأنا على متن رحلتي: «من البديع حقًا أن يصل
العالم إلى هذا التقدم غير المسبوق في تشخيص وعلاج أمراض
الجسد وعلاته».

«نجح الإنسان في أن يعيش طويلاً بفضل العلم، لكنه فقد أعز ما
يمكن أن يُفقد.. السعادة.. السكينة.. الطمأنينة!».

يا صديقي العزيز، ينعم الجسد كثيرًا في هذا العصر كما لم ينعم

من قبل بهذا العدد الهائل من أيقونات اللذة..
 ضغطة واحدة تقرب إليك ما تلذ نفسك من الطعام والشراب..
 والذي منه أن شئت!

وضغطة أخرى تجلب لك الطبيب والدواء..
 وأخرى تجعل «الجنس» بين يديك
 وضغطة أخرى.....!

ورغم ما ينفقه المنفقون ويخترعه المخترعون ويبدعه المبدعون
 من أجل لذتك.. (من أجل أرباحهم في المقام الأول!).. يؤسفني أن
 أبلغك أنك لست سعيدًا يا صديقي!

ينعم الجسد بكل شيء.. بينما يغض العالم طرفه عن ذلك الكيان
 الأثيري الغامض، سره المكنون وأيقونة شرفه.. (روحك)!

وما بين الروح والجسد، تستوي الملكة
 المتوجة على عرشها العظيم أمرة ناهية..
 الجوهرة الفريدة تحاول فرض هيمنتها على
 كل شيء.. هذه الملكة اسمها (نفسك)!

جسدك يا صديقي.. المكسو بالملابس
 الأنيقة، والمنفوح بأثمن العطور.. ليس
 أكثر من قشرة تحمي ما بقلبها من نفس وروح، كما تقتني الأصداف
 بداخلها الجواهر الثمينة، ولا أحد يمكنه أن يفهم جوهرك الثمين
 ويدرك كنهك، أو أن يقدره حق قدره.. إلا أنت.

(٢)

حول أبخرة القهوة الصباحية.. قلت لصديقي أستاذ الطب النفسي

المرموق: «لا يمكن يا صديقي بأي حال من الأحوال أن نتعامل مع النفس على أنها شبكة من الأسلاك الدقيقة الناقلة لمواد كيميائية، غير أنني لا أستطيع - ولا ينبغي لي كطبيب - أن أهمل هذا القدر من المحتوى الأكاديمي الهائل.. (الطب النفسي)».

يحدثني يقيني أن الله قد أودع في كل نفس سرها، وهو قدرتها الذاتية على التشخيص والمراقبة والمتابعة والعلاج ومن ثم التغيير، إنها مسؤولية ذاتية فردية.. لا أحد يمكنه أن يعرف نفسك.. وبلغة الأطباء (أن يشخصها) إلا أنت.. ما إن توفرت لديك الإرادة والعزم والهمة لتفعل ذلك.

”
يا صديقي.. لا
أحد يمكنه أن
يعرف ما بك إلا
أنت

يا صديقي.. لا أحد يمكنه أن يعرف ما بك إلا أنت، لا أصدقائك ولا طبيبك النفسي ولا معلمك الروحي، ولا أحد يُعنى بذلك من الأساس.. أنت الوحيد الذي يستطيع أن ينفذ داخلك، يغوص في أعماق نفسك، يلج إلى أغوارها.. ويتسلق جبالها وهضابها.. ويستأثر بشفرة التجول في متاهاتها.

لا تنتظر أحداً يا صديقي، فالناس من حولك.. وإن ارتسمت الابتسامات على وجوههم، فيهم ما فيهم وبهم ما بهم.. أوجاع وهموم وغموم وذكريات كئيبة..

لا تُعَوِّل على أحد، أنت الوحيد الذي يستطيع أن يشاهد ميادين نفسك في لقطات بانورامية.. كما يشاهد أفلام البعد الثالث.. ربما الرابع.. وحتى الثامن!

يكفي أن تلقي نظرة على ساعة يدك.. يتحرك عقرب الثواني من مكان إلى آخر ومن حال إلى حال في كل ثانية، تتعاقب الفصول الأربعة، ويتغير القمر في منازل، وتتطور اليرقات لتصبح فراشات كاملة بتشكيلات ألوان مذهشة.. وتُسَدَّب الأشجارُ أغصانها كل حين بإرادة الريح.. وبإذن ربها.
أما أنت يا صديقي وأنا.. في خضم البحر الهائج من الشكوي والحيرة والاضطراب والخوف والندم.. ما كل هذا القدر غير المسبوق من الاكتئاب؟

”
أنت وأنا يا
صديقي في حالة
طوارئ.. والتغير
حتمي وعاجل.

أنت وأنا يا صديقي في حالة طوارئ..
والتغير حتمي وعاجل.
في أعلى هرم أولوياتك.. تغيير نفسك..
قبل أن تغير العالم.. قبل كل شيء.. وأي شيء..
ولن تستطيع يا صديقي أن تغير نفسك

قبل أن تعرفها، وبمعرفة نفسك ستعرف ربك.. إنها مسراك إلى المعرفة به، ثم معراجك الذي سيرتقي بك إلى القرب.. لتكون في حضرته في الدنيا، قبل أن تنعم بالنظر إليه يوم يلقاك وتلقاه.
البطولة كل البطولة.. هي انتصارك في ميدان نفسك.. أن تحقق الانسجام بين كل عناصرها.. أن تلجم الصراع الدائر فيها.. وأن تسقط كل حركات التمرد الداخلية.. لتنفرد بالعرش حاكمًا لا محكومًا.

في الوقت الذي يستتب لك الأمر هناك، ستتذوق السكينة تنتشر كما ينتشر العطر في أرجاء نفسك وفي جنبات كيائك.
السكينة التي لا مفقود في وجودها.. ولا موجود في فقدانها..

لن تأخذ وقتًا طويلاً لتكتشف سر هذا الكتاب، وهو أنك أنت
الذي كتبته قبل أن تقرأه.. كل كلمة مفردة بين دفتيه محفورة كنقش
سريالي في فطرتك.

هنا.. يمكنك أن تقابل وجهًا لوجه.. أفكارك وصورك الذهنية..
وجدانك وعواطفك.. إراداتك الدافعة.. ثم سلوكك.

ستنفذ من خلاله إلى القلب منك، إلى الجوهر.. وستنتقل من
ظواهر العبادة إلى آفاق العبودية الخالصة لله..

ومن معتقداتك العقلية السطحية إلى اليقين..

ومن العادات التقليدية التلقائية إلى رحاب الحب العميق
الهادر.. العشق!

سنتمس - أنت وأنا - في هذا الكتاب أنوار النفوس المنفوحة
إلى الروح من مقامات علوية.. النور الذي لن يجده من هم في أمس
الحاجة إليه في عيادات الطب النفسي، ولا في لحظات نشوة جسدية
ولذة حسية ضئيلة في القدر قصيرة في الأمد.

ولن يعثروا عليه في جمع مال أو جاه أو سلطة، وصدق أحد
العارفين حين قال: «إننا في نشوة لو عرفها الملوك وأبناء الملوك
لقاتلونا عليها بالسيوف!».

﴿ مطمئنة ﴾

واللقاء مع النفس شاق، وتمام الوفاق مع النفس
أشق وأصعب.. وذلك الانسجام الداخلي نزوة قلَّ
من يبلغها ولكن الأمر يستحق المحاولة.

مصطفى محمود



أَنْتَ جَوْهَرُ هَذَا الْكَوْنِ

سيدي.. لا تُسلمني إلى إغواء نفسي

لا تتركني مع أيِّ سواك

ليخوفي مني، أُسرِعْ إليك

أنا منك فاعدني إليَّ

جلال الدين الرومي

أَنْتَ جَوْهَرُ هَذَا الْكَوْنِ

“

أنا وأنت على موعد مع الغوص بعيدًا بعيدًا في أعماق النفس.. النفس التي تزكت بفطرتها قبل أن تعكر صفوها أكدارُ العمر.

النفس النقية كقماشة القطن الناصعة البياض قبل أن تحيكها يد الحياة.

دعنا لا نلتفت إلى الزبد الهائم فوق السطح وننطلق صوب العمق.. إلى ما يمكث في الأرض فينفع الناس.

إلى حيث مكامن اللؤلؤ والمرجان.. سنذهب بعيدًا إلى رحاب الفضائل العلية.

والصبغة الإلهية الأصلية التي انسابت في نفخة روح قدسية.

أنت جوهر هذا الكون.. ونفسك جوهرك..!

”

أرض الحرب أو السلام

في الطفولة، كانت تتوسط منزلنا الصغير نخلة.. وفي كل صباح أحاول أن أهزها لعلها تُسقط بعض التمور.. مضى وقت طويل لكي

أتعلم أن التمر لا يسقط بهاتين اليدين الصغيرتين.
أما الآن.. وقد قُطعت النخلة لئُغرس العمود الأسمتي.. وصار
التمر يباع في الأسواق دون عناء، ما أحوجني أنا إلى هزة تزلزل جذور
كياني الضاربة في طبقات الطين السحيقة فتجود بثمرات الروح!
ما أحوجنا لنكتشف الوجود كله من خلال الذات الإنسانية التي
انطوى فيها عالم الله الأكبر!

أن نجدد الصلة الحميمة القديمة والانسجام الأزلي بين عوالم
الروح، وعوالم الماء والتراب.
الإنسان.. أنت يا صديقي.. المخلوق العظيم الذي حَظِيَ بنفخة
من روح الله، ثم أسجد له الملائكة تكريماً وأسكنه جنته، حتى إذا
أهبط إلى الأرض فسخر له كل شيء من نفسه ومن محيط كونه.

”
سيتغير العالم تلقائياً
إذا انبرى كل فرد
فيه في تغيير نفسه..

نفسك.. إما أن تكون أرض الحرب
أو أرض السلام.. وهي أولى بالارتقاء من
الارتقاء بمجتمعك، أو الارتقاء بالعوالم من
حولك.. لا يمكن أن يتغير العالم وأنت كما
أنت.

سيتغير العالم تلقائياً إذا انبرى كل فرد فيه في تغيير نفسه..

بين عالمين

إذن.. أنت المحور الرئيسي بين عالمين.. عالمك الداخلي الذي
تموج فيه ذاتك وعالمك الخارجي.
كل ما سيضيفه عليك عالمك الخارجي مجرد قشور غير أصلية

تحتوي جوهر ك الأصيل.

حاول هذه المرة وأنت تطالع هذا الكتاب، أن تجرد نفسك من أي إضافات طرأت عليك.. ألقابك.. شهاداتك.. حالتك الاجتماعية.. وظيفتك.. أيديولوجياتك.. ثم انظر ماذا تري.

لأول مرة.. ستكون في مواجهة مع نفسك المجردة.. أنت وحدة البناء الرئيسية. أنت نواة ذرة هذا العالم الشاسع.

إنك إن جردت هذه النواة واستخلصتها بغرض العلاج والتغيير والارتقاء فقد صعدت إلى أول درجات هذا السلم.

هنالك، ستبدأ أولى التفاعلات والتي ستحفز ما سيعقبها من تفاعلات في سلسلة طويلة نحو المنتج النهائي الفريد.

كتالوج

في أمراض الجسد.. ولكي يصبح الطبيب مؤهلاً ليصف الدواء.. لا بد له من سنوات عديدة لدراسة جسم الإنسان ككل من الناحيتين، التشريحية والوظيفية، وأن يكون على دراية بعلاقات الأعضاء بعضها ببعض من ناحية التكامل والتأثير المتبادل.

وكذلك النفس الإنسانية، لا يمكن أن تستجيب إلى دواء دون التعرف عليها والتعرف على علاقاتها بالوجود.. بخالقها العليم بها ومدبر أمرها.. بما يحيط بها من نفوس.. وبالكون كله.

من هنا تأتي استحالة التوغل في أغوار النفس مع إغفال الكاتالوج المتقن الذي أبدعه الخالق جل جلاله من أجل الرعاية بها وصيانتها وتركيتها.

أما فضائل النفس العظمى وأخلاقها المثلى ثم سعادتها الكبرى

وسكيتها.. فما هي إلا مخرجات عملية الولوج والتعامل برفق مع
دهاليز النفس المتشعبة.. ومنحدراتها الوعرة.. ومزالقها الخطرة..
وظلماتها المضللة.

ولا يمكن أن نوغل فيها إلا باقتفاء الأثر، والاستهداء بقبس نور..
والاستعانة بالخرائط الدقيقة والطرائق الفائقة التي يحتويها ذلك
الكاتالوج الرباني.

« مطمئنة

يتطلب الأمر شخصاً مميزاً يتحلى بالشجاعة لينظر
إلى داخل نفسه، ثم يفعل ما يجب لخلق حياة
من الأصالة والوفرة والسعادة والدهشة.

روبن شارما

حول الأشياء

يعيش الإنسان في خارجه المحيط معظم الوقت.. ولا يعيش في
واقعه الداخلي إلا قليلاً!

لا يعرف الإنسان من هو غالباً.. إلا من خلال اسمه.. نوعه..
لون بشرته وعينه وشعره.. وزنه.. تاريخه.. إنجازاته وإخفاقاته..
وظيفته.. وطنه.. انتماءاته الدينية والمذهبية والفكرية والأيدولوجية..
ما يعرف الإنسان عن نفسه، ليس أكثر مما يعرفه الآخرون عنه.

حاول في المرة القادمة أن تقطع الحديث مع صديقك عن
الدوري الإنجليزي وموقف ليثربول لتسأله: «من انت؟»، ساحاول
أن أخمن رد فعله في حالة أنه لم يتهمك بالجنون..

سيندهش بشدة دون أن يبدي لك ذلك، يبتسم ابتسامة خفيفة ويصمت قليلاً، ثم يبدأ في الحديث عن نفسه من خلال شيء مادي.. هذا في أحسن الأحوال.. وفي أسوأها سيطيل الصمت ثم يقول: لا أعرف.

لا بد أن يحيط بك شيء مادي محسوس حتى تعرف نفسك ويعرفك الناس..

لا بد أن يحيط بك شيء مادي محسوس حتى تعرف نفسك ويعرفك الناس.. لقبك على سبيل المثال.. دكتور.. مهندس.. بيه.. باشا.. لقبك هو أنت ولا شيء أكثر.. إنها حياتنا.

حياتنا! التي تكون فيها قيمة الإنسان في

عيون نفسه وعيون خلق الله، ليست أكثر من مجموع قيم لقبه، زائد سعر سيارته، زائد أسعار ملابسه من الماركات العالمية، زائد ما أنفق على منزله الأنيق.. زائد.. زائد..

هكذا يتمحور الناس يا صديقي حول الأشياء.. إنها الأمور التي تراها عيونهم وتمثل ماهيتهم.. لذا كانت نفوسهم دائمة الاضطراب والقلق والخوف والترقب؛ لأن تلك الأشياء متغيرة ونسبية ومصيرها إما إلى الخراب أو إلى الزوال.

في المشرحة

من سوء حظي أن تكون أول دروس السنة الأولى في كلية الطب هو درس مادة «التشريح».. قد يكون الأمر أقل إثارة وأقل تشويقاً إن كان الدرس في قاعة المحاضرات النظرية.. لكن الدرس الأول كان

درسًا عمليًا في معمل التشريح المسمى «المشرفة».

كانت رائحة مادة «الفورمالين» النفاذة تملأ المكان، وبدأ الجميع في نوبة عطس، ودمعت العيون تهيجًا وليس تأثرًا بما آل إليه مصير من هم في الأحواض أو على طاولات التشريح..

«يا إلهي.. لعلهم كانوا منذ أيام أو شهور رجالاً ونساء يأكلون الطعام ويمشون في الأسواق.. ربما كان أحدهم متأنقًا بأجمل الثياب وأثمن العطور».

لم تدم مرحلة الهيبة والتأمل كثيرًا، فما هي إلا أيام قليلة حتى اعتدنا كل شيء، وانهمك الجميع في تشريح العضلات والقلب والرأس والصدر والبطن، لقد اعتدنا كل شيء لدرجة أننا كنا نأكل ونشرب ونتبادل النكات والضحكات!

ما جئنا هنا للتأمل، جئنا لنحفظ التفاصيل التشريحية لجسم الإنسان من أجل الامتحان، لم يخطر لنا ببال أن نفكر في هذا الجسد الذي يُقَطَّع إلى أجزاء متفرقة، أيكون هذا هو كل ما في الإنسان الذي سعى في الأرض وطلب الرزق.. وفكر وقدر.. وتأمل وخطط.. وخاصم وصالح.. وكدح وصبر.. وضحك وبكى.. وفرح وحزن.. وتمنى الأمنيات بلا حدود؟

أيكون هذا هو المصير الحتمي؟! فمن لم يذبه التراب ويأكله الدود، تتلقفه بنهم أدوات التشريح في سبيل العلم!

لقد كانت صدمة لكنها لم تدم طويلًا، قلت في نفسي وقتها: «إن الإنسان الذي كرمه الله وحمله في البر والبحر ورزقه من الطيبات لا يمكن أن يكون مجرد جسد يأكل ويشرب ويتناسل كالحيوان ثم

ينتهي ثاويًا على طاولات تشرح».

والآن.. بعد مرور ما يزيد عن عقدين على هذه الصدمة..
أتساءل: هل يمكن أن يكون الإنسان مجموعة من العظام والعضلات
والأنسجة والأوردة والشرابين وهذا كل شيء؟
أيمكن السيد «دارون» على حق؟
ليس أكثر من جسد؟

لكن.. كيف يمكن أن نفسر تلك النشوة التي تتراقص بين جوانحنا
بينما نتجول في بستان اصطفت الأشجار على جانبيه.. ينساب في
منتصفه جدول كما تنساب سحابة؟

حين نطرب بصدح العصافير التي تتمايل بتمايل الأغصان مع كل نسمة!
لا يمكن أن تفسر علوم المادة قدرة الرسام على التشكيل الملون
وقدرة النحات على التكوين وقدرة الموسيقار على أن يطوع السلم
الموسيقي ليكون على مستوى صوت «فيروز»!
لا يستطيع السيد «دارون» أن يفسر لنا ما يحدث حين تنهمر العبرة
الملتهبة في سجدة خاشعة.

لا بد وأن شيئًا ما هنالك... ما لا يمكن أن تكتشفه في دروس
التشريح أو في نظرية السيد «دارون».

﴿مطمئنة﴾

دواؤك فيك وما تُبصرُ ودواؤك منك وما تَشعرُ
وتحسب أنك جِرمٌ صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه

شرف بداية.. وشرف وظيفة.. وشرف مصير..

يا لك من كائن عظيم.. أيها الكون المادي المصمت!

أتعلم أنك خلقت من أجلي؟!

وجودي فيك.. هو ما أضفي عليك ما تنعم به من روح!
 الإنسان.. أكبر من هذا الكون الذي يحيا بين أحضانه.. ليس أكبر منه
 حجماً أو وزناً.. فأين هو من الجبال الشاهقة ومن السماوات المرفوعة
 والأرض المبسوطة والأفلاك المنثورة؟ أين هو من حجم الفيل؟!
 يبقى الإنسان أشرف ما خلق الله من موجودات بشرف البداية،
 نفخة الروح الخالدة في جسده الطيني المؤقت.. وفي وجوده
 المؤقت.. في هذه الدنيا المؤقتة.
 ثم اصطفاه بالوظيفة.. يحمل الرسالة فيصبح خليفته وشاهده
 على الأرض..

ثم مَنَّ عليه بالمصير الفريد.. وهو الخلود الأبدي بقرب الله.
 شرف بداية.. وشرف وظيفة.. وشرف مصير.

أنت بطل الرواية

حياتك يا صديقي ليست إلا قصة واقعية في الزمان والمكان،
 لها بدايتها ولها نهايتها، تخرقك في كل لحظة حادثة جديدة.. يحيط
 الناس بك كما تحيط بك الأشياء.
 قصتك تمر عبر الزمن في إطار حبكة محكمة، وهي مفعمة
 بالشخصيات كما هي مفعمة بالأحداث، وأحداثها نتيجة حتمية
 لتفاعل مع نفسك ومع الشخصيات ومع الأشياء.
 أنت في المركز من كل هذا، أنت بطل الرواية الحقيقي وأنت
 راويها والشاهد عليها.. وحول مركزك يدور الصراع.. وفي دائرتك
 الصغيرة تصب كل الأحداث، ماضيها وحاضرها ومستقبلها.

نهمك للمعرفة فطرة متأصلة في ذاتك، لولا المعرفة ما كنت
لتعامل مع كل ما يحيط بك من شخصيات أو أشياء.
ولأن الجهل بالشيء هو أهم أسباب العداء له، فأنت عدو كل ما
يحيط بك أن لم تدركه وتفهمه.

فما بالك إن جهلت نفسك.. قطعاً ستكون عدو نفسك.
إنه لمشير للدهشة حقاً أن تحاول معرفة كل شخوص وأحداث
وأشياء الرواية ولا تحاول أن تعرف البطل.. نفسك!
ولقد أراك الله من آيات نفسك.. آيات بينات.. محققاً لوعده:
﴿سَرَّيْهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۖ أَوَلَمْ
يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ (فصلت - ٥٣).

إنك لن تستطيع أن تنجز مهامك المتعلقة بربك سبحانه أو تلك
المتعلقة بما هو دونه دون أن تعرف نفسك، أصلها وفصلها، خلقها
وحقيقتها، بدايتها ونهايتها، مواطن ضعفها ومواطن قوتها.
ألا يدفعك حبك لنفسك يا صديقي أن تعرفها.. أن تغير ما فيها لي
سبيل التزكية.. لتكون نفساً.. مطمئنة!

﴿﴿ مطمئنة

فإن اتجهت النفس إلى صوب الصواب، ونزلت عليها
السكينات الإلهية، وتواترت عليها نفحات فيض الجود
الإلهي، فتطمئن إلى ذكر الله عز وجل وتسكن إلى
المعارف الإلهية، وتطير إلى أعلى أفق الملكية..
فيقال نفس مطمئنة. قال الله تعالى ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ
الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ (٢٧) أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ (٢٨)﴾.

محمد الغزالي

يا صديقي.. كما لا يصلح جسدك بمرض في قلبك الذي يحتويه
صدرك، لا تصلح أنت بأمراض روحك.
روحك التي تحمل أمانة ربك.. وهي موطن فطرتك.. ومستودع
أنورك وأسرارك.. هي حديقة التوحيد الذي به نجاتك.
شُرِّفَتْ بكونها من أمر ربك نفخها في طينتك الأولى..
وأوصاك: لا تطمسها بشوائب هواك ورعونات نفسك
وانحطاطات جسدك وضلالات فكرك.

﴿مطمئنة﴾

الإنسان الأول قد اهتدى إلى فكرة «الروح» من
نواحيه التي تلائمه، فكانت هذه الهداية مفرق
الطريق في الثقافة الإنسانية سواء منها ثقافة
العقل أو ثقافة الضمير.

عباس محمود العقاد



عَلَى مَنَصَّةِ الْإِنِّطْلَاقِ

التقدم مستحيل بدون تغيير..

وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير أنفسهم لا

يستطيعون تغيير أي شيء..

جورج برنارد شو

“

أُتَعَرَفُ مَا نَحْتَاجُهُ يَا صَدِيقِي أَنَا وَأَنْتَ؟..
الانتقال من حالة القلق والاكتئاب والخوف
والضيق وكل ما يساور النفس الإنسانية من
أحاسيس سلبية، إلى السكينة والسلام النفسي
والطمأنينة والسكون عن طريق فتح صفحة
جديدة مع النفس ومع الوجود ومع خالق
النفس والوجود.. الله.

قطْعاً.. لست وحدك الذي يحتاج إلى التغيير..
كل منا يملك الكثير من التجارب المريرة في
أحوال نفسه كبواعث للتغيير.

إذا تأملت حالك فستجد نفسك تنتمي إلى فئة ما
من هذه الفئات.. معظمنا يتأرجح بين هذه وتلك:

”

* فئة لم يخطر ببالها أنها بحاجة إلى أي تغيير.. لم يراودها أنها لا
بد أن تقف وقفة جادة مع النفس.. مع الله.. مع الناس والأشياء.. فئة
«أنا بخير» أو باللهجة العامية المصرية فئة «زي الفل».

* فئة تساورها هواجس التغيير، البداية الجديدة الجيدة، أن تفتح

صفحة جديدة وتطوي كل الصفحات السلبية.. هذه الفئة مقتنعة تمام الاقتناع بالتغيير على المستوى الفكري، دون أن تتخذ خطوات نحو التنفيذ.. هذه الفئة هي التي قد سقطت أسيرة في شرك التسويف.. فئة «سوف وأخواتها»

✱ فئة ثالثة، اقتنعت بالفكرة، انتقلت الفكرة من العقل إلى الوجدان، وتوفرت لديها البواعث والدوافع، اتخذت خطوات نحو تنفيذها.. وهي في الطريق حتى الآن، والتحدي الأساسي أمامها هو (الإستمرارية).. فئة « السالكون.. يا مثبت القلوب!»

التغيير الذي أسعى إليه هو تغيير النفس نحو تزكيتها، تطهيرها من شوائبها، عروجها إلى مراتب السمو، وانشغالها بالفضائل.. حتى تصل إلى حالة الطمأنينة.. حتي بلوغ الكمال.

«مطمئنة»

الجميع يفكر في تغيير العالم، ولكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه.

تولستوي

فكرة.. وجدان.. سلوك

ألا أن للنفس عادات يا صديقي.. العادة كما أراها، في أصلها (فكرة).. انتقلت من العقل إلى الوجدان لتتحول في نهاية المطاف إلى سلوك دائم ومتكرر.

العادة تبدأ بفكرة أو معتقد أو معرفة من أي مصدر كان.. هي التي ستحدد على المستوى النظري العقلي ما يجب عليك فعله وما لا ينبغي عليك فعله.

تتحول الفكرة إذن إلى وجدان في ميدان القلب والنفس.. حب أو رغبة.. الوقود الذي سيشعل فتيل الإرادة.. ومنها البواعث والهمم التي ستحرك قاطرة السلوك.

” السلوك هو التنفيذ
الفعلي لممارسات
مكررة معتادة تبدو
كما لو كانت بلا
مجهود يذكر.

السلوك هو التنفيذ الفعلي لممارسات مكررة معتادة تبدو كما لو كانت بلا مجهود يذكر.

والتغيير لا بد أن يبدأ بتغيير الأفكار.. ثم تنقية النفس من الشوائب التي تحول بينها وبين الاستجابات الصحيحة.. ثم ممارسة

السلوك بشكل صحيح وجديد ودائم.. حتى تؤتي الشجرة ثمار عادات جديدة صحيحة.

بين دائرتين

يقدم «ستيفين كوفي» نظريته بأن الإنسان يقع ما بين دائرتين.. دائرة التأثير وهي الدائرة التي يمتلك الإنسان التأثير فيها.. والدائرة الأوسع هي دائرة الاهتمام.. تلك التي تحوز على اهتمامك لكنها لا تقع تحت طائلة تأثيرك.

ولقد وجد «ستيفين كوفي» أن معظم الناس يفكرون وينشغلون بالدائرة الأوسع، دائرة الاهتمام، رغم أن ترتيب الأولويات يقتضي أن يتوجه الإنسان إلى دائرة تأثيره أولاً.

يأخذنا هذا المفهوم إلى أن نفسك التي بين جنبيك هي بؤرة الدائرة الأولى «دائرة التأثير»، وهي مركزها، والنفس هي الأجر بأن تكون في أولويات قائمة التغيير في حياتك.

نحن لسنا بشرًا في رحلة روحانية
نحن أرواح في رحلة بشرية.

ستيفن كوفي

مبادرون

على منصة الانطلاق، لا بد أن يضغط قائد الطائرة زر التحليق..
إنها المبادرة.. وهي أول خطوات الانطلاق من مكان إلى مكان..
والتغيير من حال إلى حال.

قائد الطائرة هو المسؤول الأول عنها، عن سلامتها وسلامة
ركابها.. والمسؤولية تقتضي المبادرة من أجل الوصول إلى الوجهة
الصحيحة بسلام.

وأنت يا صديقي، المسؤول الأول عن نفسك وربان سفينتها
الوحيد.. سلامتها مسؤوليتك.. وأمنها.. وطمأنيتها.. إيجابيتها..
سموها وارتقاؤها نحو الأفضل.. والمبادرة لا تكون إلا منك.

سفيتك يا صديقي هي نفسك وسفيتي هي نفسي.
إنها مسؤوليتك بالتأكيد أن تكون واحدًا من ثلاثة:

* من يجعل الأمور تحدث.

* ومن يشاهد الأمور وهي تحدث.

* ومن لا يعرف ماذا يحدث.

الأول مبادر.. يغرس الفسيلة تلو الفسيلة.. يغير نفسه ويطورها..
ثم دائرة تأثيره.. ثم دائرة اهتماماته.. يغير التاريخ.. رائد من الرواد..
عالي الهمة.. عظيم النفس والطموح.. لا يستسلم أبدًا.. ولا تزيده

الضربات إلا قوة.. فلتكن من هؤلاء!

الثاني، السلبي.. المثلث بالرعونات.. المسوّف دائماً.. التابع الخانع..
 قليل الحيلة والهمة.. ضعيف النفس والطموح.. العالة على الوجود.
 الثالث هو الجاهل المغيب، وأنت لست من هؤلاء بالتأكيد.
 ولقد علمت يا صديقي أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.
 فلا أحد يثنيك عن الانطلاق.. لا أحد.
 لا أحد يمنعك من النجاح إن بادرت.
 وهل استباق الخيرات إلا مبادرة؟!
 والمسارة إلى المغفرة مبادرة..
 ما حك جلدك مثل ظفرك..

لا وقت للإسقاطات التي توهمك بأنك معذور:
 نفسي.. ظروفي.. الشيطان.. الناس.. الوقت.. العوائق.. المخاوف.
 الشخصية المبادرة هي الشخصية التي تبدأ بالفعل الاختياري
 وفقاً لاحتياجاتها والظروف المحيطة بها.
 تعلم أن ما يجب عليها فعله لا يمكن لأحد أن يقوم به.. وتوقن
 أنه لا يحك جلدك مثل ظفرها.
 الشخصية المبادرة لا تنتظر من يأخذ بيدها. لا تنتظر أن تتغير
 الظروف من أجل البداية.

﴿مطمئنة﴾

مَاحَكَ جِلْدَكَ مِثْلُ ظَفْرِكَ فَتَوَلَّ أَنْتَ جَمِيعَ أَمْرِكَ
 وَإِذَا قَصِدْتَ لِحَاجَةٍ فَاقْصِدْ لِمَعْرِفٍ بِقَدْرِكَ

الإمام الشافعي

هذه ثمرة.. فالتقطها!

من ثمار العبودية لله وحده، أنها تمنحك حرية الاختيار بين الفعل واللا فعل، الفعل الإيجابي أو السلبي، التغيير أو المكوث على حالتك.. أنت عبد له وحده.. وبعبوديتك.. أنت سيد هذا الكون.. لا أحد يمكنه أن يحول بينك وبين المبادرة.

لن تعيقك نفسك وأنت في كنف سيدك.. من له القوة المطلقة.. العكس هو الصحيح.. ستعينك نفسك بأن تلتقط من رأسك الفكرة لتحولها إلى إرادة المبادرة.. (قد أفلح من زكاها).

حتى شيطانك.. لا سلطان له عليك إن كنت عبدًا لله.. وكيدته يضعف أمام قوة إرادتك وسرعة مبادرتك.
بادر حالاً ولا تؤجل..

من وحي قصة أبيك

لقد خلق الله آدم من طين ثم نفخ فيه من روحه، ونفحه من الخصوصيات ما لم ينعم به على الملائكة، علمه الأسماء كلها، واختصه بالإدراك.. والتدارك.. والاختيار.. والخيال المبدع.. والإرادة.. والمبادرة.

بالإدراك.. تمكن آدم من استقبال المؤثرات الخارجية وفهمها وتحليلها.
هذا هو المؤثر الخارجي الذي يتطلب منه رد الفعل المناسب.

والحاجة للتغيير مؤثر خارجي.. في انتظار التغيير.. في انتظار الفعل.

”
بالإدراك.. تمكن
آدم من استقبال
المؤثرات الخارجية
وفهمها وتحليلها.

والتدارك.. قدرة خاصة تمكنه من أن يُقيّم ذاته ويصحح أخطاءه
ويُحسّن من حاله.. أن يتدارك ما أخفق فيه وما فاته.. من أجل بداية
جديدة بعد كل فشل، ونهوض جديد بعد كل سقوط.
والقدرة على الاختيار والمفاضلة، ملكة تكريم وخصوصية
تميز.. أمامك طرق متعددة.. لكن الطريق الصحيح واحد.
والخيال المبدع هو الذي يقف وراء قدرته على الابتكار والخلق..
يقف وراء المعجزات!

﴿مطمئنة﴾

ركّز على التغيير من نفسك، سيظهر العالم كله
بشكل مختلف
لا تسع خلف أي شيء خارج نفسك..
الإجابات محفوظة في قلبك
كل شيء في هذا الكون هو في داخلك.

جلال الدين الرومي



رُؤْيَةٌ.. وَانْسِجَامٌ

المعرفة هي الحب..

والضوء..

والرؤية

هيلين كيلر

رُؤْيَةٌ.. وَانْسِجَامٌ

“

الفرق يا صديقي بين من أدرك الغاية ومن عاد
أدراجه إلى نقطة البداية يكمن في أن البعض لديه
القدرة على النهوض مرة ثانية بعد السقوط..
فالحياة تشبه كثيرًا لعبة السُّلم والثعبان.. إذا
أسقطك الثعبان مرة.. لا مفر من أن تبحث
عن أقرب سُلّم لتواصل الصعود.. أن تصحح
المسار.. وتصحيح المسار يحتاج إلى رؤية.

”

الرؤية يا صديقي هي الكلمة التي يمكنها أن تجيب على السؤال التالي
«إلى أين تذهب؟ ما هي وجهتك؟ ما هو هدفك الأكبر طويل المدى؟»
كأن تقرر «أريد أن أكون أفضل عازف بيانو في الوطن العربي
خلال عشر سنوات».. تكون هذه رؤيتك.

صاحب رؤية.. ورسالة

الفرق بين من يصلون إلى غاياتهم وهؤلاء الذين تعثروا.. أن
المجموعة الأولى لا تنظر تحت أقدامها.. تنظر إلى هدف بعيد.. جليل
وعظيم، وهم مبادرون فاعلون.. يؤمنون بالأفعال ولا يثرثرون بالأقوال.

والمجموعة الثانية لا ترى الغاية البعيدة.. حياتهم رهن الغايات القصيرة العاجلة الضئيلة.. وحركتهم في الحياة مجرد رد فعل للظروف المحيطة والأحوال العامة.

بلا رؤية ثابتة بعيدة.. ستغرق حتمًا في الأنشطة اليومية المكررة الرتيبة حتى تألفها وتألفك.. ستصبح جزءًا منها وهي جزء منك. الغاية البعيدة المحددة حين تكون في مجال رؤيتك هي الأمل في مستقبل أفضل، وبوجودها.. تستطيع أن تحدد ما إذا كانت أنشطتك اليومية تخدم ذلك الهدف البعيد أم لا.

” أنشطتك اليومية القصيرة يسمونها (التكتيكات) أما رؤيتك وأهدافك البعيدة فتسمى (استراتيجيات)

أنشطتك اليومية القصيرة يسمونها (التكتيكات) أما رؤيتك وأهدافك البعيدة فتسمى (استراتيجيات)

الرؤية هي التي ستجعل إنجازاتك في الحياة مخططًا لها مسبقًا وليست من قبيل المصادفة؛ لأن الحظ قد يأتي وقد لا يأتي. انظر دائمًا من خلال رؤيتك لغدك..

عندها سيشتعل كيائك بالقوى الدافعة التي تستطيع بها أن تتجاوز العقبات، وتتعامل مع المطبات، وتمضي قدمًا على الأشواك، وتتماسك بينما ينهار غيرك، وتثبت على الطريق بينما ينزل آخرون، وتتقدم بينما يتراجع من سواك..

وتبادر بالنهوض إذا سقطت في حلبة الحياة إثر لكمة قوية.. سريعًا سريعًا قبل أن يصل حَكَم المباراة إلى الرقم ١٠. رؤيتك الشخصية هي البوصلة التي ستوجهك حيث تريد أن

تذهب.. تهديك إلى أقرب الطرق وأسلمها وأقلها زحاماً.. إنها خارطة الطريق التي لا غنى عنها في حقيبتك.. هي تطبيق «جوجل ماب» في نفسك.

وبينما تتعامل الرؤية مع الغد.. مع المستقبل.. تتعامل الرسالة مع اليوم.. الآن.. الحاضر والواقع.

رسالتك تجيب دائماً على السؤال «ما الذي أنت عليه اليوم؟ وما الذي لا بد عليك أن تفعله حاضراً ليحقق رؤيتك؟»
عندها تستطيع أن تطلق على نفسك «صاحب رؤية.. ورسالة»
﴿مطمئنة﴾

ما أصعب اللكمات وما أكثرها في حلبة الحياة..
البطولة تكمن في القدرة على النهوض بعد كل
لكمة.

محمد علي كلاي

احلم ثم انظر خلفك

وأنت يا صديقي لن تستطيع أن تحدد رؤيتك ورسالتك بشكل متقن إلا من خلال حلم.. حلم يقظة.. أن ترى نفسك في المكان الذي تريد أن تكون فيه فعلاً.

يرaudك الحلم.. ويرافقك كظلك.. ويلتصق بك كنفسك.. تتكلم به.. وتتنفس به.. وتقوم وتقعده.. هو أقرب ما يكون إلى كيائك.
لا بأس أن تنظر خلفك من حين إلى آخر، لترى كم قطعت من مسافة، وماذا حققت من إنجازات أو نجاحات على طريق الوصول للغاية الكبرى.

العودة إلى الوراء بخيالك سيمكنك من أن تعرف أين أنت الآن بالمقارنة بنقطة الانطلاق.

لا تنظر إلى الوراء بمنظار اللوم والندامة والحسرة.. ولا تحقق في التفاصيل الدقيقة بتلسكوب النقد الهدام وجلد الذات إلى حد التدمير.

الغاية لا تبرر الوسيلة

حسنًا يا صديقي.. أصبح لك رؤية ورسالة.. وقد حلمت والتفت إلى الوراء قليلاً، بقي شيء واحد فقط.. ضميرك! لو سألتني ما هو الضمير؟ فسأقول لك فوراً وبلا تفكير: منظومة القيم المهيمنة على كيائك والمراقبة لكل حركاتك. ولأنك سألتني فسأطرح بدوري بعض الأسئلة التي تشبه أسئلة الاستبيانات:

* من أنت؟.. أحد الرائعين الذين يعبأون بنبل الغايات ومشروعيتها مع نبل الوسائل ومشروعيتها.. أم أن كل شيء مباح ومتاح؟
* هل تهتم باستخدام الوسائل الصحيحة للوصول إلى غايات صحيحة.. أم أنك تقتنع بأن الغاية تبرر الوسيلة؟
* هل تريد أن تكون غنياً.. وهي غاية مشروعة.. بأن تجمع المال من حلال ومن حرام؟

* إن كانت غايتك هي الوصول إلى أعلى درجات السلم الوظيفي.. فهل ستفعل ذلك بالكذب والتدليس والنفاق والمهادنة و«الثلاث ورقات»؟

* هل تريد أن تكسب قلب امرأة؟.. لا بأس.. هل ستفعل ذلك

بالكذب والخداع؟.. ثم تقول مهوناً على نفسك: «أنا لا أكذب ولكني أتجمل»؟

”
قيمك الذاتية
ومبادئك الأساسية
ستكون الفطرة
مصدرها قبل
الثقافة المكتسبة.

لا أعتقد يا صديقي أنك من هؤلاء الذين أوقعوا أنفسهم في هذا النوع من الصراع النفسي الناتج عن وجود غاية مشروعة بينما الوسائل غير مشروعة.

لا بأس.. هون عليك.. ستقوم فطرتك دائماً بدورها.. أن تعيدك إلى المسار الصحيح.

قيمك الذاتية ومبادئك الأساسية ستكون الفطرة مصدرها قبل الثقافة المكتسبة.

البطولة الكبرى..

أما البطولة الكبرى فتكمن في أن تتسق رؤيتك الكبرى البعيدة وأهدافك الإجرائية القريبة مع وظيفتك الأساسية على هذه الأرض. أن ينسجم دورك العام في هذه الحياة. والذي يشترك فيه بنو آدم جميعاً مع رؤيتك الخاصة الذاتية.

الطبيب حديث التخرج.. والذي قد وضع رؤيته ورسالته وأهدافه للتو.. «بأن يكون من أكبر الجراحين في البلد خلال مدة معينة» رؤية خاصة يمكن أن لا تنفصل عن مهمته العامة وسبب وجوده على هذه الأرض، العبودية الكاملة لله والاستخلاف في الأرض وإعمارها.. إصلاح ما فسد فيها.. وغرس الفسائل.

تستطيع أن تكون أعظم الناس.. وأكثرهم شهرة.. ويشار إليك بالبنان.. لا بأس.. ولا تزال العبودية لله جل قدره تسري في كيانك. ولا تزال المهمة الكبرى صوب عينيك.

ترفع رأسك منتشياً لتقول: «أنا ظل الله على أرضه.. ودوري العام هو أن أصلح في الأرض ولا أفسد فيها مع يقيني بأن الله هو الفاعل الرئيسي.. وأنني لا سبيل لديّ إلا بالتعامل مع الأسباب.. لأن الله أمرني بذلك.. ولأن الدنيا دار أسباب.

تذكر.. لقد أنجز الرسول صلى الله عليه وسلم ما أنجزه بوقوفه على الأسباب وتعامله معها.. وهو لا يزال عبداً لله

وفي لحظات إحباطك ونجاحك..

في لحظات الإحباط الناجمة عن التعثر والفشل.. سيتسول غيرك المواساة من إنسان ضعيف مثله لا يملك لنفسه ضرراً ولا نفعاً، أو يركن إلى عزلة كثيفة.. ربما يقبل على المخدرات ووسائل أخرى للنسيان.. ومنهم من ينهض من كبوته وكثيرون هم الذين يموتون للأبد.

أما أنت، فسيرسل الله شموسه إلى أرض خوفك المرتعدة، ويسكب الزيت في قنديل روحك ويوحى إلى نسائم الهدوء والسكينة لتنسكب في أغصان قلبك.. فتوقن بالعقل وتستشعر بالوجدان أن الله هنا وفي كل مكان.

الله هنا وفي كل مكان..

وفي لحظات النجاح العظيمة.. والإنجازات غير المسبوقة.. ستذكر أنك ما كان لك أن تصل إلى هذا المقام دون عون الله وتوفيقه وإمداده لك بالأسباب والمواهب التي جعلتك تسبق الجميع.. وستلهم أن هذا النجاح العظيم لا يمكن أن ينسبك ربك.. أو يسنيك من أنت.

حين تفهم المعنى..

بهذا الانسجام أنت مطمئن دائماً.. تقول: «أنا أسعى.. وما دام سعبي متوافقاً مع مهمتي العامة الأصلية على هذه الأرض فإن الله لا

يضيع أجر من أحسن عملاً ولا كفران لسعيي.. وما يفوتني في الدنيا..
لعله يؤجل لي في الآخرة.. حيث الخلود».

وستشهد في كل أقداره معاني جديدة لأسمائه وصفاته..
ستلهمك أنه لا يفعل إلا الخير دائماً.

وحين تدرك المعنى الأدق لكونك عبداً لله.. حتماً ستفعل ثلاثة أشياء:

* ستأخذ بالأسباب الموصلة إلى الغاية الكبرى ألا وهي رضا الله..

* ثم تأخذ بأسباب الغاية الدنيوية التي أمرت أن تبلغها.

* ولا يبقى إلا أن تستظل بمظلة الشكر عند النجاح.. والصبر
والتماسك والمواصلة عند التعثر.

تحت مظلة الفهم عن (العبودية لله وحده).. ستنعم باليقين
أن الله قد يشيك عن مهمة ليكلفك بمهمة أكبر.. أو أجلاً وأسمى..
كلّ على قدر وسعه.. قد يكون وجودك راعياً لأسرتك أحب إلى
الله وأنفع لك من أن تنجح النجاح الباهر الذي يشغلك عنهم ويزيد
الفجوة بينك وبينهم.

﴿مطمئنة﴾

النبيل من صنع نفسه، وما زال بها كل يوم يجددها
بعمله ليخلف للمستقبل ثمرة مجهوداته..

النبيل من لا ينتظر البخت والحظ والظروف..
ينتهز الفرص ليجعلها صفحات جليّة في كتاب عمره..

وما الأيام والساعات سوى فرص ثمينة للنابه
يستخرج منها العجائب

مي زيادة



أَنْتَ مُدِيرُ نَفْسِكَ

إن رغبته الغريزية اللاشعورية في الوصول إلى هدفه وفي الخروج من الحفرة.. كانت أشبه بعناد النملة التي تحاول أن تعيد بناء بيتها كلما هدمه أحد

ديستوفيسكي

أَنْتِ مُدِيرُ نَفْسِكَ

“

لقد عرفت للتو من أنت.. أنت «عبد الله»..
ثم عرفت ما هي مهمتك.. العبودية التي هي
عنوان الاستخلاف في الأرض.. ثم تحولت
هذه المعرفة إلى عاطفة تجيش في وجدانك..
كانت الوقود الذي أشعل شعلة التغيير فيك..
وهدتك مسؤوليتك إلى المبادرة دون تأخير،
وبدأت في وضع رؤيتك ورسالتك التي تتوافق
مع مهمتك العامة وتنسجم معها..
أنت الآن في منتصف الطريق يا صديقي.. أهنتك.

”

شيء ما تغير في ميادين أفكارك وعواطفك وإرادتك.. أنت في
خضم البحر الآن.. لا يمكن لك التراجع ولا ينبغي لك.. فالمسافة
التي يتحتم عليك أن تقطعها في السباحة إلى نقطة الصفر هي نفس
المسافة إلى الشاطئ الآخر.. ميناء الوصول.

سنمضي سوياً إلى الشاطئ الآخر.. لا وقت للتأجيل كما لا يجدر
بنا العودة من حيث بدأنا.

ما هي الخطوة المنطقية بعد أن عرفنا ثم شعرنا بالوجدان. وبادرنا
للتغيير.. وتحولت الدوافع إلى إرادات؟

المرحلة التالية هي تحويل الإرادة إلى إدارة.. بأن نوظف
الإمكانات والمواهب من أجل الوصول إلى التغيير المنشود.. إنها
مرحلة الشروع في التنفيذ والعمل.

لعلك تلاحظ أن مجموعة كبيرة من الذين قد امتلأت عقولهم
بالمعارف وألهموا الأفكار الجادة الإيجابية.. لم يترجموا تلك
المعارف إلى أعمال فكانت المصيبة.

أدمغة محشوة بالحقيقة لا أكثر.. لكن الحقيقة لا تتحول إلى واقع
على الأرض فيعودون بخُفْي حُنين إلى حيث بدأوا.

افعل ما هو صحيح بطريقة صحيحة

تقرر أن تسافر من القاهرة إلى الإسكندرية. هذا في رأيك المكان
الصحيح.. تبقى خطوة واحدة وهي أن تأخذ وسيلة المواصلات
الصحيحة وتسلك الطريق السليم حتى الإسكندرية.

«فعل الشيء الصحيح بطريقة صحيحة».. هذا تعريف مهم لا تنسه
من أجل تميزك.. إنه تعريف «التميز».. عمل الشيء الصحيح هو أحد
وظائف القيادة.. أما الإدارة فهي فعل الأشياء الصحيحة بطريقة صحيحة..
معظمنا يعرف ما هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عليه فعله.. لكنه
لا يتخذ الوسائل التنفيذية الصحيحة من أجل الوصول إلى تلك الغاية..
كلنا يعرف الله.. أليس كذلك؟

لكننا مختلفون في الوسائل التي توصلنا إليه.. وإن اتفقنا على
تلك الوسائل.. يبقى بيننا وبين الوصول.. التنفيذ العملي وآلياته.

﴿مطمئنة﴾

خذ الوقت الكافي للتدبير، لكن عندما يحين وقت
العمل توقف عن التفكير ونفذ.

نابليون بونابرت

منذ ما يقارب الستين، كنت أستعد والأسرة لقضاء عطلة سنوية.. كان السفر لقضاء الإجازة هو أولوية الأولويات لنا جميعاً بعد عام دراسي مرهق.. لم يكن أحد من أفراد الأسرة يتصور أن ثمة شيء يمكن أن يثني عن عزمنا.. الإجازة التي كان الجميع في انتظارها منذ بداية العام الدراسي. قبل يوم واحد من السفر، شعر ابني بالآلام حادة في البطن انتقلنا على إثرها إلى الطوارئ.. وهناك قرر أصدقائي من الجراحين أنه يعاني من التهاب في الزائدة الدودية ولا بد من إجراء عملية بشكل طارئ.. بالطبع نسينا الإجازة كأولوية أولى ليحل محلها أمر طارئ لا يمكن تأجيله أو تسويفه.

كطبيب.. أعرف الفرق بين قسم الطوارئ والحالات الحرجة التي نسميها (HOT) CASES.. وغيرها من الحالات التي يمكن أن يتم استقبالها في العيادات الخارجية (COLD CASES) الحالات الطارئة هي الأهم في حيز التنفيذ.. وما عداها.. وإن كانت مهمة.. يمكن تأجيلها.

”
الحالات الطارئة
هي الأهم في حيز
التنفيذ.. وما
عداها.. وإن كانت
مهمة.. يمكن
تأجيلها.

في أقسام الطوارئ.. يجري الأطباء ما يسمى بـ«الإخلاء الطبي».. بحيث يتم تقسيم الحالات طبقاً لدرجة الخطورة والتي تستوجب التدخل العاجل. من الرائع جداً والرومانسي أيضاً أن تمضي حياتك كما يقولون «على الهادي».. دون حالات طوارئ، ولكن الحقيقة الواقعية ليست كذلك.. إنها مجرد أمنيات.. كلنا لدينا حالة طوارئ وإن كنا لا ندركها حتى اللحظة.

في خضم الحياة، ثمة أمور كثيرة تحتاج للتغيير، لكن أكثرها إلحاحًا هو النفس.

الأولوية القصوى التي تحتاج إلى تدخل سريع وإجراء عاجل.. وعلى قدر المرض يحدد الطبيب - الذي هو أنت في هذه الحالة - ما إذا كانت النفس تحتاج إلى كورس أدوية أم إلى المكوث لمدة زمنية في العناية المركزة، أم تحتاج فورًا إلى الدخول إلى غرفة العمليات. ذات صباح.. كانت إذاعة القرآن الكريم المصرية المباشرة عبر الإنترنت في السيارة تصدح بصوت المرحوم الشيخ الحصري.. مصحفه المرتل برواية ورش عن نافع.. كنت أسمع التلاوة ولا أنصت إليها.. كان ذهني منصرفًا إلى بعض الأمور المتعلقة بالعمل.. وبينما أنا منهمك في التفكير وكأن أحدهم نكزني حتى أستمع إلى الآية «وسارعوا إلى مغفرة».

أذهلتني طريقة الشيخ الحصري في أداء كلمة (وسارعوا).. ولا أعرف وقتها لماذا صعدت كلمة «الطوارئ» إلى عقلي، كانت (سارعوا) أشبه بصفارة الطوارئ المنبثقة من سيارات الإسعاف.

في المساء.. كان المرحوم الشيخ البوطي يتحدث عن لمحة حول آية ﴿الَّذِينَ آمَنُوا أَن تَحْشَع قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ﴾ (الحديد: ١٦).

﴿مطمئنة﴾

من الخطأ الكبير أن تنظم الحياة من حولك.. وتترك الفوضى في قلبك.

مصطفى صادق الرافعي



اِبْدَأْ صَفْحَةً جَدِيدَةً

Let go of yesterday. Let today be a new beginning and be the best that you can, and you'll get to where God wants you to be.

Joel Osteen

دع الأمس وشأنه، واخلف من يومك هذا بداية
جديدة..

ابتكر من نفسك أفضل ما يمكن أن تكون عليه..
وسوف تصل إلى حيث قدر الله لك أن تكون.

جويل أوستين

ابداً صفحةً جديدةً

“

يا صديقي..

لقد أثبتت التجارب الحياتية أن المعجزات بنت
التحديات الجسيمة.. وأن الحاجة أم الاختراع.
تعلمتُ من علوم الإدارة أن الثغرات في حد
ذاتها فرص سانحة للتغيير والتطوير.
وأن النقصان أولى بالعمل عليه من أجل الكمال.
وقد تكون الظروف الحُبلى بالمشكلات هي
المناخ الأفضل لتحقيق ما لا يمكن تحقيقه في
الظروف العادية.

”

تكون أو لا تكون

الإجراء العاجل الذي لا يمكن تأجيله هو أن تفتح صفحة جديدة
مع الله ومع النفس.. ومع الوجود كله.
إنه لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يؤجل طبيب الطوارئ
الجراحة العاجلة؛ لأن التأخير ببساطة مهدد للحياة.. تكون أو لا تكون.
بعضنا أو قل معظمنا على قناعة تامة بحتمية بدء صفحة جديدة..
التنظير على أشده.. والكلام كثير.. ويبقى التنفيذ.

قد تقول: «نعم نعم أنا مقتنع بذلك.. ويمنعني من التنفيذ أنني أنتظر أن يخلو محيطي من بعض المشكلات، سأفرغ من مشكلاتي قريباً وستكون البداية!»

وهل هناك فترة زمنية تخلو من المشكلات يا صديقي؟!
فالمشكلة التي ننجح في حلها لتخرج من باب، تدخل بدلاً منها مشكلة أخرى من باب آخر.. المشكلة تلو المشكلة.. والعقدة تلو العقدة.. والأزمة تلو الأزمة.. لا تتعجب فهي سنة الحياة!
تطور أنت معها..

يا صديقي.. البدايات الجديدة مع الله ومع النفس ومع الحياة.. هي البدايات التي ستمنحك مهارات حل المشكلات.
البدايات الجديدة التي ننشدها، لا بد أنها ستطور صورك الذهنية عن المشكلات.. سترى المشكلات بعيون جديدة.
عندها ستتحسن لديك طرق التعامل مع المشكلات.. حين تنضبط مستقبلاتك الفكرية والوجدانية ثم السلوكية.
أما الطريقة الأخرى.. أن تحاول أن تفتح نفس الباب بنفس المفاتيح فقد أثبتت فشلها معي ومعك.
تطورت المشكلات بالفعل ولم تعد بدائية، تعقدت خيوطها وتشابكت حبالها وأخذت في تعقيدها شكل المتاهة.
تطور أنت معها...

لقد تطورت طريقة حياتك يا صديقي.. أصبحت ترتدي ما هو أنسب لعصرك من الملابس والأحذية.. منزلك أكثر رقيًا من منزل والديك.. تقتني سيارة أو تخطط لتقتني واحدة.

لقد تطورت القشور ولم يتطور قلب حياتك.. أفكارك.. تصوراتك..
 أحاسيسك.. استجاباتك.. ردود أفعالك.. سلوكك وأفعالك.
 ماذا ننتظر إذن؟ لعلك تنتظر المعجزة إن كنت تؤمن بالخوارق..
 أو تنتظر إلهامات الله.. نفحات التوفيق والعزم والهمة.
 قلت لنفسى: «لعلك تنتظر أن يفتح الله لك الأبواب بينما
 تمكث أنت في مكانك لا تتحرك.. ألم أقل لك إنك تحتاج إلى تغيير
 تصوراتك الذهنية عن الله خالقك؟»
 وعندما تتغير أفكارك عن الله.. ستفهم أن الله لا يغير ما يقوم
 حتى يغيروا ما بأنفسهم.

﴿مطمئنة﴾

حين تقرر اتخاذ الخطوة الأولى، لا يتعين عليك رؤية
 الدرج بالكامل، فقط قم بالخطوة الأولى.

مارتن لوثر كينج

بضعفك وبقوته

يا صديقي.. إنك إن أقدمت على الله خطوة واحدة.. فسيقترب
 منك خطوات.. فأين قوتك من قوته؟! سَتُقْبَلُ عليه خطوة بضعفك..
 وَسَيُقْبَلُ عليك خطوات بقوته المطلقة.
 وإن تسع إليه ببطء عزيزمتك.. سعى إليك بسرعة إجابته.
 الخطوة الأولى لا بد أن تنطلق من داخل نفسك.. بالفكرة أولاً..
 ثم بالوجدان.. الذي يتبعه التنفيذ.
 إنها الخطوة الأولى منك.. تبدأ الطريق حاملاً لافتة وقد سَطَّرت
 عليها «إياك نعبد وإياك نستعين».

إن كنت تنتظر من الله التوفيق، أن يوقد كيالك بالعزم، وأن يشعل نفسك بالهمة.. فلا بديل لك من خطوة جديدة للأمام.. صفحة جديدة في كتاب حياتك.

فرص سانحة

في علوم الإدارة.. ينظر المطورون إلى الثغرات أو المشكلات التي تعترض النظام الإداري على أنها فرص للتطوير.. والأجدى أن نطبق هذا المبدأ مع النفس الإنسانية إن أرادت التغيير والتطوير. بهذه الطريقة، ستنظر إلى مشكلات نفسك نظرة جديدة دون أن يصيبك الإحباط من تفاقمها.. تصور ذهني جديد في الطريق إليك.. (المشكلات والعقبات فرص سانحة للتطور ودوافع للانطلاق). في الإدارة، يحاول المطورون دائماً أن يزيلوا أو على الأقل يقللوا معدلات الفوضى في العمليات الإدارية، الخطوات العشوائية، والانحرافات التي تؤثر على المخرجات النهائية، أي على النتائج. والعمليات النفسية أولى بإزالة الانحرافات والفوضى والعشوائية.. لا بد أن تخضع النفس للتخطيط والمراقبة والتقييم والنقد البناء.. لا بد أن يتم التعامل بحذر مع العقبات الحائلة دون التطوير.. ودون البدايات الجديدة.

مطمئنة

الفرصة الذهبية التي تبحث عنها توجد بداخلك أنت؛ وليست في البيئة المحيطة بك ولا في ما تتلقاه من الآخرين من مساعدات ولكنها بداخلك.

أوريسون سويت ماردن

لكي تحقق مؤسستك التي تعمل بها تقدماً ملموساً، أوكلت إليك إدارة مشروع تطويري، وأول ما ينبغي عليك فعله هو أن تحظى بموافقة ودعم متخذ القرار فيها..

أليس كذلك؟ أليس هذا منطقيًا؟

”لقد خلق الله نفسك
على أقصى درجات
الكمال.. ﴿وَنَفْسٍ
وَمَا سَوَّاهَا﴾..

متخذ القرار.. هو الذي سيتبنى أفكارك ويوفر لك كافة التسهيلات ويزيل العقبات البيروقراطية التي ستعيق مشروعك.. أليس كذلك؟

والآن.. مشروعك الأعظم هو تطوير

نفسك.. أن تبدأ صفحة جديدة معها.. لا بد أن تعود إلى مالكتها.. الذي سواها.. ملهمها.. صاحب القرار فيها والأمر والنهي.. خالقها وقيومها.. الأعلم بما فيها.. هو الله!

لقد خلق الله نفسك على أقصى درجات الكمال.. ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾..

والتسوية.. هي الكمال في الخلق.

قل لي بالله عليك.. هل يمكنك أن تبدأ صفحة جديدة مع نفسك إلا إذا عدت إلى قوة مطلقة؟

وحين تعود إلى من سَوَّى نفسك وتفر إليه فرار اللائذ.. فقد فتحت صفحة جديدة مع الله.

ولأن الناس قد عجزوا عن فتح صفحة جديدة مع الله بالعبادات القليلة.. والنفوس الضعيفة المتقلبة ما بين خير وشر.. لم يتبق لهم إلا وسيلة واحدة.. العبودية.. الاستسلام الكامل والخضوع بالقلب والروح والكيان.. وأن تخلع عنك رداء الكبر.

وكما اتفقنا، دعنا نغير تصوراتنا الذهنية عن الله.. تأمل معي.. ألا يستحق ربك أن تكون عبداً له وحده؟! والمعادلة كالتالي:

عبودية كاملة لله.. تمنح سيادة كاملة على من سواه وما سواه وأولها نفسك.

إنها أعظم أنواع التحرر يا صديقي.. أليس هذا رائعاً؟ أن تسود كل شيء ولا يملكك شيء.. وأن لا تخشى شيئاً.. لا مستقبلك ولا رزقك ولا أعدائك.. كل شيء دون الله لا شيء.. إنها صفحة جديدة.

﴿مطمئنة﴾

العبودية لله إذن هي عكس العبودية في مفهومنا.. فالعبودية في مفهومنا هي أن يأخذ السيد خير العبد.. أما العبودية لله فهي على العكس.. أن يعطي السيد (الله) لعبده ما لا حدود له من النعم ويخلع عليه ما لا نهاية له من الكمالات.

مصطفى محمود



نَفْسُومِيتر

الثقة بالنفس كلام فارغ..

سوف يدهشك كم الأشياء التي لا تعرفها أو لا

تجيدها..

المهم أن تثق بقدرتك على أن تكون أفضل.

أحمد خالد توفيق

“

قرأت للمنفلوطي: «سأل أحدُ الأئمة العظماء ولده، وكان نجيباً: أيَّ غاية تطلب في حياتك يا بني؟ وأي رجل من عظماء الرجال تحب أن تكون؟ فأجابه: أحب أن أكون مثلك، فقال: ويحك يا بني لقد صغرت نفسك، وسقطت همتك؛ فلتبك على عقلك البواكي، لقد قدّرت لنفسك يا بني في مبدأ نشأتي أن أكون كعلي بن أبي طالب؛ فما زلت أجدّ، وأكدح حتى بلغت تلك المنزلة التي تراها، وبينني وبين عليٍّ ما تعلم من الشأو البعيد والمدى الشاسع، فهل يسرك - وقد طلبت منزلتي - أن يكون ما بينك وبينني من المدى مثل ما بيني وبين عليٍّ؟»

”

ثقة بالنفس

«يعني إيه ثقة بالنفس؟ ويعني إيه واثق من نفسه؟ ومين اللي بيحدد التعريفات؟ ومين اللي بيحدد الحقيقة؟»
بخبثه المعهود سأل صديقي المثقف الذي يعشق الجدال سؤاله

المركب.. وحتى لا أقع فريسة نوبة جدل لا تنتهي ابتسمت من دون إجابة.. بعدها، وجدتنى أسأل السؤال لنفسى..
الثقة بالنفس.. من التعبيرات التي كلما استخدمت كثيراً فقدت معناها، ككل شيء يفقد بريقه بكثرة التداول لا سيما في مجتمعات لا تستطيع أن تفرق بين الثقة بالنفس والتعالي بالنفس.
وأخيراً.. اطمأن خاطري أن الثقة بالنفس هي الوقوف على مواطن تميزها ومجالات تفردتها وحدود مواهبها التي وهبها الله إياها.
النفس الواثقة.. نفس تفهم ما بها من نقصان ولا تخجل منه وتحاول قدر جهدها أن تغير وجوه النقص إلى مميزات أخرى تضاف إلى مميزاتها الأصلية.

”
أنت الأقدر على
تقييم ذاتك ولا
أحد غيرك.

والنفس الواثقة.. لا تجد حرجاً في أن تعرف المميزات التي اختص الله بها نفوساً أخرى.. وتفهم أن في الاختلاف تكاملاً وتعاوناً.. ولولا هذا الاختلاف لما احتاج إنسان إلى إنسان، واختار كل منا أن يعيش في جزيرة منعزلة مكتفياً بما في نفسه.
النفس الواثقة.. نفس مطمئنة بالتأكيد، وإلا كيف تكون واثقة وفيها ما فيها من القلق والاضطراب والمخاوف؟

لا تلتفت لرأي الناس فيك

أنت الأقدر على تقييم ذاتك ولا أحد غيرك.
الناس عادة ما يرون ثقتك بنفسك تعالياً وغروراً، والفرق بين الثقة بالنفس والغرور كالفرق بين السماء والأرض. كما أنهم يرون ضعف نفسك وهوانها وعجزها تواضعاً!

لا تأبه برأي الناس فيك ولا تلتفت إليه.. إنها كرامة هذه المرحلة من النضج أن لا تنتظر من الناس الإشادة ولا تخاف على نفسك من نقدهم أو حتى هجومهم العنيف عليك.

يا صديقي.. إن الناس في غالب أمرهم تكون محدداتهم في الحكم عليك إما الهوى وإما المصلحة.. إلا من رحم ربي.

لن تجد الكثير من الموضوعيين الذين يحكمون بمعايير منطقية شفافة وصادقة.. فإن كنت من سعداء الحظ فوجدت أحدهم، فسارع في أن تتخذه صديقاً.. فإن هذا النوع من الناس كالجواهر النادرة المطمورة بين كومات التراب.

أنت في أغلب الأحيان.. عظيم في عيون الناس إذا ما وافقت مزاياك هواهم وكانت مواهبك متسقة مع مصالحهم الشخصية.

وأنت - على النقيض من ذلك - حقير في أعينهم وإن كنت عظيماً.. إذا ما سارت رياحك بما لا تشتهي أشربة أهوائهم ومصلحتهم.

أرأيت كيف تكون صفاتك الفريدة عيوباً في عيونهم في حين ومزايا في حين آخر؟!

وإنك لتعظم في عين إنسان وتحقر في عين إنسان آخر.. فالناس متفاوتون في كل شيء، فكيف يتفقون على معايير محددة تلزمهم جميعاً؟ وها هم يتقلبون كموج البحر الذي تسيره الرياح ذهاباً وإياباً.. فأرح نفسك من الاهتمام والتعويل على رأيهم فيك.

فقط.. احفظ حقوق الناس في التفرد والخصوصية وإن لم يحفظوا لك حقك في ذلك.. افعل ذلك على الأقل.. لأنك مختلف. بهذه الطريقة، وبعد أن تقطع شوطاً في طريق النضج.. لن تفرح بالشناء ولن تحزن بالذم.

لكل نفس قدرتها الذاتية على التقييم، ليس التقييم فقط في الحقيقة، التقييم والتحسين والتطوير.

لست مقتنعاً بأن هناك إنساناً لا يعرف نفسه، أنا مقتنع بأن هناك إنسان لا يريد أن يعرف نفسه.

دعك مما تظهر عليه نفسك أمامي وأمام الناس، أنا أعول على ما تظهر عليه نفسك في مرآة نفسك.

حين تنظر في المرآة وتقول لنفسك: «طب عيني في عينك كده!» في أعماق نفسك جهاز مفرط الحساسية.. سيمكنك من أن تحكم على نفسك بطريقة ذاتية خاصة.. فلتبحث عنه الآن.

هذا الجهاز.. سيحتاج إلى بعض الصيانة من وقت إلى آخر ليبقى على ما هو عليه على قدر من المصداقية، فلا تضحك نفسك على نفسك، وعلى قدر من الواقعية والموضوعية، فلا يميل مع هواك ولا ينحرف مع مصلحتك.

هذا الجهاز.. هو أحد الكنوز التي إن مكنك الله من العثور عليها ورعايتها وصيانتها والعمل بها، فإنك قد قطعت شوطاً كبيراً في طريق الحكمة.

ولا طريقة لشحن هذا الجهاز وصيانته إلا أن يتصل بالمشكاة العلوية ويتعرض للطاقة القدسية.

﴿مطمئنة﴾

سئل ابن المقفع «من أدبك؟» فقال: «نفسي.. إذا رأيت من غيري حسناً آتية، وإن رأيت قبيحاً آتية».



أَوَّلُ الْغَيْثِ.. فِكْرَةٌ

أقوى شيء في الكون كله..

أقوى من الجيوش..

وأقوى من القوة المجتمعة للعالم بأسره..

هي فكرة أن أوان خروجها إلى النور

فيكتور هوجو

أَوَّلُ الْغَيْثِ.. فِكْرَةٌ

“

أنا وأنت على موعد مع الغوص بعيدًا بعيدًا في
أعماق النفس.. النفس التي تزكت بفطرتها قبل
أن تعكر صفوها أكدارُ العمر.
النفس النقية كقماشة القطن الناصعة البياض
قبل أن تحيكها يد الحياة.
دعنا لا نلتفت إلى الزبد الهائم فوق السطح
وننطلق صوب العمق.. إلى ما يمكث في
الأرض فينفع الناس.

”

حين يجول في عقلك أن «الجو بارد جدًا».. هذه خاطرة.. وحين
يقول عقلك «الجو بارد جدًا فلا بد أن أرتدي المعطف».. هذه فكرة.
عندما تصطحب أسرتك إلى إجازة خاصة في مكان ما على
شاطئ البحر، فإن الفكرة التي جالت بعقلك هي التي ستذهب بك
إلى ذلك المكان الذي فاضلت بينه وبين أماكن أخرى. الفكرة هي
التي تجذبك وهي التي تمنعك.
وبعد قضاء يوم كامل في هذا المكان.. أيقنت أن هذا المكان لم

يكن مناسباً للذهاب إليه.. لا لشيء إلا لأن الفكرة لم تكن مناسبة.
أي فعل تفعله وأي حادث تُحدثه.. خير أو شر.. صواب أم خطأ..
حكيم أو به حقم.. لا بد أن تسبقه فكرة.
والفكرة تؤدي إلى عاطفة، هي الوقود الذي يشعل الإرادة والعزم
والهمة.

”
أي محاولة لإصلاح
السلوك والأفعال،
لا بد أن تمر عبر بوابة
إصلاح الأفكار.

في النهاية يستجيب جسدك فينفعل ويفعل.
أي محاولة لإصلاح السلوك والأفعال،
لا بد أن تمر عبر بوابة إصلاح الأفكار.
هو التطوير الذي لا غنى عنه لإصلاح
الصور الذهنية عن كل شيء.. ثم إصلاح
الوجدان والسلوك.

مشهدان

تقود سيارتك متوجهاً إلى عملك.. فجأة تتوقف.. تفتح الباب
لترجل من سيارتك لتصل إلى عامل القمامة البسيط الذي يحسبه
الناس غير محتاج من التعفف، تخرج من جيبك مبلغاً من المال
لتضعه في يده دون أن تعرف يمينك ما تنفقك شمالك.
عمل من أعمال الخير سبقته فكرة أشبه بالإلهام.. ومضة لحظية تضيء
أرجاء عقلك.. تتحول في اللآلئ من إرادة.. تدفع جسدك إلى الحركة.
نفس المشهد مع بعض التغيير في السيناريو.. تترجل من سيارتك
لتصب جام غضبك على نفس الرجل لأنك رأيت أنه لا يتعامل معك
بتقدير واحترام.. هكذا رأيت!!
تُمطر الرجل بكلمات الإهانة وعبارات الاحتقار وأساليب

الازدراء مع علمك أنه لن يقوى على أن يبادلك الإهانة بالإهانة.
وهكذا كانت فكرة أخرى أدت إلى إرادة ثم إلى فعل آخر.

أنوار وظلمات

الفكرة هي بداية كل شيء.. وأول الطريق صوب أي شيء.. ذلك
الإلهام الخاطف مصدره النور كما في الموقف الأول أو الظلمات
كما في الموقف الثاني.

والنور كله من الله.. فهو نور السماوات والأرض وهو منورهما.
والظلمات.. هي بيت الشيطان الذي اتخذه مسكنًا في ميدان نفسك.
وهما - الظلمات والنور - نقيضان يسكنان جنبًا إلى جنب في
رحاب نفسك التي بين جنبيك.. فيك النور.. وفيك الظلمات.

غضبك من الظلمات وحلمك من النور..
خوفك من الظلمات وطمأنينتك من النور..
حسدك وغلك وكرهيتك وبغضك.. بنات رحم الظلمات..
أما مودتك وعطفك وحلمك وسائر خصالك الحميدة ولدت من
أرحام الأنوار.

«مطمئنة»

والنور الذي في العين ليس إلا أثرًا من نور القلب..
وأما النور الذي في القلب فهو من نور الله.

جلال الدين الرومي

حين يَغْمُ النور

وجوهر التغيير في جوهر نفسك.. هو تقليص مساحة الظلمات

ليحل محلها النور.

حين يعم النور.. ويسيطر على جنبات نفسك ويهيمن على أرجاء روحك.. ستتلقى المزيد والمزيد من الأنوار في طريق الإنسان الكامل والنفس المطمئنة.

حين يعم النور وبعد فترة من التدريب والتجربة والمجاهدة والصبر.. ستكتسب الوعي بنفسك وما يصدر عنها من أفكار كمقدمات للأفعال.

يعم النور.. وستنضج لديك حاسة دقيقة.. أشبه بأجهزة القياس الحساسة.. تستطيع بواسطتها أن تعرف مصدر كل فكرة تصعد إلى عقلك إن كانت من ظلمات نفسك أم من سنا النور فيها.

حين يعم النور.. وعن طريق تلك المعرفة.. ستتحكم في إرادتك الاختيارية إما نحو الفعل أو الالفعل.

﴿ مطمئنة ﴾

تبارك النور الذي منه كل نور والذي لا تغشاه ظلمة..
وإن في داخلي لجذوة من ينبوعك أيها النور الذي
لا يخبو..

وما أشد شوقها إليك وإلى الفناء فيك.

ميخائيل نعيمة



البَاحِثُونَ عَنِ الحُرِّيَّةِ

وليس من سبيل إلى تحرر الإنسان من أسر العبودية
والذل..

إلا سبيل العبودية الصادقة لله عز وجل.

محمد سعيد رمضان البوطي

الْبَاحِثُونَ عَنِ الْحُرِّيَّةِ

“

مر رجل من العارفين الزهاد على دار صاحب في بغداد لأحد الأثرياء المعروفين بالسفه والمجون، تنطلق منه أصوات اللهو والهرج والمرج، اقترب الرجل من الباب فطرقه مرات.. واصل الطرق فلم يستجب له أحد، وظل على هذا الحال واقفاً بالباب حتى فتحت الباب جارية فائقة الحسن بيدها طبق مليء ببقية الفواكه التي توضع عادة على مائدة الخمر تريد أن تلقي بها إلى الخارج.

”

سألها الزاهد: لمن الدار؟ قالت: الدار لسيدي، فسألها الزاهد: سيدك حرٌّ أم عبد؟ قالت: ويحك!.. بل حر.. قال الزاهد: «صدقت.. لو كان عبداً لله لاستحى منه.. قالها ثم انصرف.

نزلت الكلمة كالصاعقة على قلب الفتاة فعادت إلى داخل الدار ترتجف، فسألها سيدها: ما بالكِ ترتعدين؟ فقصت عليه قصة الزاهد، فسألها أن تصفه فوصفته فعرفه.

خرج السيد حافياً من داره مسرعاً يقتفي أثر الرجل حتى أدركه بعد

أن أعياء الركض.. نظر إليه ثم تعلق بجبته البالية وقال: سيدي كيف تقول إنني لست عبدًا لله؟ فأجابه الزاهد في سكون وحزم: لو كنت عبدًا لله لخفته، ولكنك لم تعبد الله وإنما عبدت شهواتك وأهواءك. إن العبودية لله هي أن تخشاه..

فعلت هذه الكلمات فعلتها في قلبه وزلزلت جنبات كيانه وقذفت الخوف بين جوانحه، فتساقط على قدمي الزاهد الفقير يقبلها ويمرغ وجهه في التراب والدموع تسيل من عينيه وهو يقول: بل عبد.. بل عبد..

كان هذا السيد هو «بشر الحافي».. صاحب المناقب والكرامات وأحد كبار العباد والعارفين.

سلاح ذو حدين

عندما خلق الله آدم، علمه الأسماء كلها.. علمه كل شيء وغرس في كيانه كل الإمدادات التي ستمكنه من القيام بوظيفته على أكمل وجه. هذه الإمدادات والإمكانات صلاحيات قوة.. لكنها سلاح ذو حدين.

مع قدرة الإنسان على الاختيار.. يستطيع أن يستخدمها فيما تقتضيه وظيفته على هذه الأرض.. الإصلاح والإعمار.. وقد يستخدمها في عكس ذلك تمامًا.. الإفساد والتخريب.

فالقوة على سبيل المثال.. والمُلْك.. والسلطة.. قد يستخدمها الإنسان فيما أمره الله به.. ولكن الواقع غير ذلك في أغلب الأحيان. حين يمتلك ابن آدم القوة والسلطة يستخدمها سعيًا في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل (إلا من رحم ربي).

تأمل حال الحيوان عندما يشبع.. لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يأكل مجدداً وإن حاولت إرغامه على ذلك.. أما الإنسان وهذه خصوصيته، كلما شبع طلب المزيد والمزيد.

ولا شيء يدفع الإنسان إلى أن يستخدم ما أمده الله به من إمكانيات في غير مراد الله إلا بتوهمه شيئين:

* أولهما.. أن هذه الإمكانيات ذاتية فيه ولم يهبها له أحد.. ألم يكن رد قارون حين نصحه الحكماء بألا يستكبر في الأرض: ﴿إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي﴾؟! *

* وثانيهما.. وهم الإنسان أنه حر.. حرية مطلقة.. وأنه لا يخضع لأحد.. ولا يقدر عليه أحد.. حتى ربه.. ﴿أَيَحْسَبُ أَن لَّنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ﴾.

لقد منح الله الإنسان العقل والذكاء والعبقرية والمنطق والقدرة على التحليل والاستنباط.. لكنه وللأسف أشهر تلك الأسلحة في وجه مجتمعه عندما قرر أن يصبح محتالاً محنكاً أو قاتلاً يقترب الجرائم المتسلسلة.. ولا يترك وراءه دليلاً يدل عليه.

وبالعقل والذكاء والعبقرية.. أمسك ابن آدم الميكرفون ليعلن للعالم «أنا لا أومن بوجود إله.. ولا أومن بالآخرة.. وما هي إلا حياتنا الدنيا نموت ونحيا وما يهلكنا إلا الدهر»!

لعلك الآن عرفت أن الله يعلم أن كثرة المال في يد بعض عباده تفسد أحوالهم فلا يرزقهم إلا الكفاف.. قس على ذلك الجاه والسلطة وكل شيء.

في الحقيقة.. أنت لا تملك شيئاً!

أبوك آدم.. أسكنه الله الجنة.. وأخبره بأنه حر في أن يأكل من كل ثمارها رغداً حيث شاء ومتى شاء.. أرأيت؟! كل الثمار ما عدا ثمرة واحدة.. واحدة فقط.. إلا أن آدم أبى إلا أن يحصل على الحرية الكاملة.. فكان جزاؤه أن هبط إلى الأرض ليكون اختباراً واختبارنا معه.. في قائمة كاملة من الثمار المحرمة.

لقد منحك الله يا صديقي العلم والفهم والقدرة على التخطيط والقيادة والرشد والمنطق.. هذه الإمكانيات تصل إلى ذروتها.. ثم تنسحب تدريجياً حتى تختفي.

فلا يعلم العالم من بعد علمه شيئاً حين يُرد إلى أرذل العمر، يتوكأ على عصاه وينحني ظهره بعد شموخ.. وتنطفئ لمعة وجهه بعد وسامة.. يعود طفلاً من جديد يلعب أصابعه.. ويبكي ويضحك بلا سبب.. يتبول ويتغوط لا إرادياً.. إنه الإنسان الذي كان منذ سنوات قليلة ملء السمع والبصر!

إن كان الإنسان حراً كما يدعي أو كما يتمني.. فليمنع هذه الإمكانيات وتلك الإمدادات من أن تنكمش تدريجياً حتى تختفي.

الإنسان.. هذا الكائن العجيب.. بعد أن نجح في إطالة عمر الفرد، يبحث بكل ما أوتي من قوة ليمنع الموت باسم العلم.. يريد أن يكتشف ماء الحياة الدائمة أو حقنة البقاء والخلود.

وكلما حقق إنجازاً في سبيل إطالة مدة الشيخوخة.. سمع دوي الصوت يأتي من بعيد ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ

مُلْقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾
(الجمعة: ٨).

”
إنك لا تملك
شيئاً حين تُسْتَرَد
النعم التي كنت
مُستخلفاً فيها
وعليها، ولن تملك
شيئاً عندما تُسْتَرَد
روحك.

إنك لا تملك شيئاً حين تُسْتَرَد النعم
التي كنت مُستخلفاً فيها وعليها، ولن تملك
شيئاً عندما تُسْتَرَد روحك.
لا بد أن تدرك النفس البشرية كي تحيا
في سلام وتموت في سلام.. أن الذي منحها
المزايا العجيبة هو الوحيد القادر على أن
يستردها.

كيف تدعي الحرية ونفسك ملك يدي خالقها؟! أولى بك أن
تمارس العبودية باختيارك.. كما مارستها أعضاؤك دون اختيار منها أو
منك حين انصاعت لإرادة ربها، فهذا قلب ينبض وهذه أمعاء تهضم
وهذه عُدد تُفرز وهذه تفاعلات كيميائية تبقيك على قيد الحياة دون
تدخل منك.

ولو أنها كانت تحت إمرة الإنسان.. من يدري؟ لربما أفسدها كما
أفسد ما هو مختار فيه.

إعلان عبودية

لقد رأيت بعينيك يا صديقي أن الخير والشر يتناوبان عليك..
البسط والقبض.. المحنة والمنحة.. إن كنت حراً كما تدعي.. فاجلب
لنفسك الخير كله وادفع عنها الشر كله.

وإن كنت عبداً لله.. فالعبد لا يفعل شيئاً إلا أن يشكر في الخير
ويصبر ويحتسب في الشر.

والعبد في حال الشكر.. يسخر النعم التي أمدّه سيده بها فيما
يرضي سيده بعد أن يعلن شكره له باللسان والقلب والحال.
حين توقن أن من خلقك واحد ومن يرزقك واحد ومن يملك لك
الضر والنفع واحد..

فمن ذا الذي يمكنه أن يتحكم فيك أو ينال منك؟
لن تخاف ممن هو أقوى منك.
ولن تذلل يوماً لحقير.
ولن تخفض الجناح لغفير أو وزير.
ولن تنزعج برزق قليل كان أو كثير.
أو بمستقبل غامض لا ملامح له.
ستكون سيد هذا الكون بعبوديتك لخالقك.
لن تطمئن نفسك إلا حين توقن أنك لست حرّاً.. أنت عبد لله.
﴿﴿ مطمئنة

كانت لقلبي أهواءً مفرقة
فاستُجمعتُ مُذْ رآك القلب أهوائي
فصار يحسدني من كنت أحسده
وصرتُ مولى الورى مُذْ صرتَ مولائي

الحلاج



يا دُنْيَا.. يَا غَرَامِي

إن خير ما يتاح لأبناء الفناء أن يقلقوا ويضحكوا
من القلق بعد فواته!
فيأخذوا الدنيا طبيعية فَنِيَّة على هذا المنوال:
طبيعية حين يعيشونها ويقلقون بشواغلها..
وفَنِيَّة حين ينظرون إليها على البعد بعد ذلك كما
ينظرون إلى روايات الخيال.

عباس محمود العقاد

يا دُنْيَا.. يَا غَرَامِي

“

كان لسيدي عبد القادر الجيلاني قدّس الله سره قصر مشيد في بغداد له حديقة غناء يأتيه رزق ربه رغداً من كل مكان، وله أربعون ألف تلميذ ومُريد يتكفل بكسوتهم وإطعامهم وتزويجهم وتعليمهم.. وقد أرسل يوماً إلى أحد العابدين الناسكين وكان يقطن مغارة جبلية في الشام ليس بها إلا إبريق وحصير: «يا فلان أما آن الأوان لتنزع حب الدنيا من قلبك».. فلما بلغ العابد ما أرسل به الشيخ قال: «صدق الشيخ.. إني والله لأقوم إلى بعض شأني وأخشى أن يجد اللصوص سبيلاً إلى حصير صلاتي وإبريق وضوئي، أبلغوا سيدي عبد القادر أن يدعولي الله بأن ينزع الدنيا من قلبي فلا يجعل في قلبي أحداً سواه!»

”

أغلب الناس يا صديقي إما مقبل على الدنيا كل الإقبال فينسى الله وينسى مآله إليه، أو زاهد فيها مُدْبِرٌ عنها فينسى دوره فيها كخليفة

به يكون إعمارها وعليه يعول صلاحها.

لكن الحكمة يجب أن تكون: اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً
واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.

مساحة مشتركة

الدنيا والآخرة.. ماذا لو تخيلتهما دائرتين متقاطعتين بمساحة
مشتركة، وكلما اتسعت هذه المساحة المشتركة المتقاطعة عندك كلما
كنت أقرب إلى الحكمة.

تستطيع أن تعمل عملاً من أعمال الدنيا لتتفع به في دنياك
وآخرتك، وهذا العمل يقع في المساحة المشتركة.

* سأبذل جهداً لأشتري بيتاً جديداً لأولادي أكثر رفاهية، يطل
على حديقة خضراء غناء.. وفي نيتي أن أحبَّ النفقة إلى الله تلك التي
تكون على أهل بيتي.

* سأكد وأتعب ليكون أولادي في أحسن حال لأن الله أمرني
بالإحسان إليهم.

* سأكافح من أجل أن أرتقي في عملي وأتبوأ فيه أعلى المناصب
لأن الله أمرني بالتطوير والتحسين.

* سأقف أمامه لا محالة ليسألني عن وقتي وجهدي لأقول:
«صرفته في تطوير ذاتي وتحسين مستوى معيشتي ومعيشة أولادي
ولم أصرفه في ما لا ينفع».

* تتزوج وتكوّن أسرة ناجحة، تحب زوجتك وأبناءك.. إنه شعاع
الحب المنبثق من شمس حب الله.. لا بأس.. إنه العمل الدنيوي
الذي تريد به وجه الله.

أرأيت يا صديقي؟ تستطيع أن تُوسّع المساحة المشتركة بين
«اعمل لدنياك».. و«اعمل لآخرتك».

«مطمئنة»

قال الخضر لموسى: «يا موسى.. إن الناس
معذبون في الدنيا على قدر همومهم بها».

ليس فيه إلا الله

المعادلة البسيطة يا صديقي هي: سأعمل للدنيا بالفكر والمجهود
والمثابرة والطموح، سأكون الأول في كل شيء وأمتلك الدنيا..
سأقبض عليها بيدي، أما قلبي فليس فيه إلا الله.
وعندما تتطابق الدائرتان، دائرة عملك لدنياك ودائرة عملك
لآخرتك.. فقد وصلت إلى درجة عالية من الوعي بغاية وجودك.
وإذا كانت غاية وجودك في الدنيا «ليعبدون».. ستكون كل
الحركات في دنياك عبادة.
وكلُّ خيرٍ دنياك.. ليس إلا عينة متناهية الصغر من ذلك الخير
الذي ينتظرك عن الله.

جناح بعوضة

عندي فكرة.. إن أقبلت الدنيا فأهلاً بها وسهلاً.. وإن أدبرت رغم
كدك فيها وجهك ووقوفك على أسبابها فإنها لا تساوي عند الله
جناح بعوضة.
هو الاستقرار النفسي والسكينة في الحالتين.. حالة إقبال الدنيا
وحالة إدبارها.

جرب هذه الطريقة.. عند إقبال الدنيا عليك بكل ما فيها من خير

وقبل أن تفرح ذلك الفرح الذي يُطغيك ويغريك بأنه لا أحد إلا أنت فيها، الفرح الذي يغلف قلبك فتنسى ربك.. تذكر أن الدنيا لا تساوي عن خالقك جناح بعوضة.. ﴿وَلَا تَفْرَحُوا بِمَآءَاتِكُمْ﴾.

وعند إدبارها وقبل أن تدخل في حالة غير منتهية من القنوط والاكتئاب والندم والإحباط وفقدان الثقة في نفسك وفي ربك.. تذكر أنها لا تساوي عند ربك جناح بعوضة ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ﴾.

﴿مطمئنة﴾

الدنيا تدور.. ترفع للسماء من كانوا في الحضيض وتنزل للحضيض من كانوا في السماء.. إن كنت في مكان ما فتذكر أن من وضعك فيه قادر على أن يخفضك إلى ما دونه أو يرفعك إلى ما فوقه.

إيمان ملال

ثلاثية (الأجمل والأجود والأبقي)

لا بأس يا صديقي، بالطبع لم يخلق ربك هذه الدنيا على هذه الحال لتعذيبك، لكنه يريد منك أن تعلم الطبيعة الجوهرية لخير الدنيا وتعلم الضوابط المنظمة للتعامل معها.

فإنك إن فهمت طبائعها، ارتاح قلبك واطمأنت نفسك وصلاح بالك.

وهذه يا صديقي بعض طبائعها:

* مؤقته.. إما أن تترك أو أن تتركها، قد تخسر كل أموالك في مشروع واحد، وقد تزداد ثروتك باضطراد.. ثم يحول المرض بينك وبين التمتع بها.. أو الموت.. لتبقى دائماً في شوقٍ للخلود.

* كل خيرها مشوب بما ينغصه.. ماضٍ بغيض أو مستقبل مخيف.. حاضر كئيب.. أخبار غير سارة.. مرض.. هموم وكروب.. وفي قلب المتعة.. تجد في نفسك غصة.

* لا نهاية لمُتَعِها.. فكلما قضيت وطراً من متعة أصابك الملل واعتراك السأم فتطلب لونا آخر من ألوان المتع.. وإن كانت نفسك من النفوس التواقية فلن يرضيك شيء، ستبقى دائماً في انتظار (الأجمل والأجود والأبقى).. وثلاثية (الأجمل والأجود والأبقى) في مكان آخر يا صديقي وليس هنا.. وليس أبلغ من وصف تلك الثلاثية إلا أن يقول ﷺ «ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر».. مع الخلود!

﴿ مطمئنة ﴾

رَوَى أَنَّ دَاوُدَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ إِذْ مَرَّ عَلَى غَارٍ فِيهِ رَجُلٌ عَظِيمُ الْخَلْقَةِ مِنْ بَنِي آدَمَ مَلَقَى عَلَى ظَهْرِهِ وَعِنْدَ رَأْسِهِ حَجَرٌ مَحْفُورٌ مَكْتُوبٌ فِيهِ: أَنَا «دُوسَمُ» الْمَلِكِ، تَمَلَّكَتُ أَلْفَ عَامٍ وَفَتَحْتُ أَلْفَ مَدِينَةٍ، وَهَزَمْتُ أَلْفَ جَيْشٍ، ثُمَّ صَرْتُ إِلَى مَا تَرَى، التُّرَابُ فَرَاشِي وَالْحَجَرُ وَسَادِي، فَمَنْ رَأْنِي فَلَا تَغْرِهِ الدُّنْيَا كَمَا غَرَّتْنِي



يا زَهْرَةً في خَيَالِي

One of the most tragic things I know about human nature is that all of us tend to put off living. We are all dreaming of some magical rose garden over the horizon instead of enjoying the roses that are blooming outside our windows today.

Dale Carnegie

من أكثر الطبائع المأساوية في الطبيعة الإنسانية،
أننا نميل إلى تأجيل حياتنا..
نحلم على البعد بحديقة زهور سحرية، بدلاً من
أن نستمتع بالزهور التي تتفتح على نوافذنا كل يوم!

ديل كارنيجي

يا زَهْرَةً فِي خَيَالِي

“

يا زهرة صنعها الله على عينه، لؤلؤة أبدعتها
الشمس وصقلها سنا القمر وتوضأت بروح
الفجر الندي..
عرفيني بخالقك ومبدعك..
فهميني عنه وأسمعيني منه آيات جمال سطرت
في مصحف الكون.

”

هل لك أن تتخيل أن للزهرة اليانعة المتفتحة في حوض زهر
صغير في شرفتك المقدرة على تغيير حياتك؟
لعلك عرفت الكثير من الأشخاص الذين تغيرت أحوالهم بفضل
كتاب، ربما بفضل كلمات قليلة في كتاب.
ومن تغيرت حياتهم بفضل مواقف عظيمة وتجارب عميقة.
الآن.. ربما تحتاج أنت إلى بضع وريقات قليلة لتحدث معك الفارق.
في هذه المرة.. لعلها تكون وريقات زهرة ملونة يفوح منها السحر.
نعم يا صديقي، تستطيع زهرة فاتنة تستوي على عرش جمالها في
أحد الجوانب من شرفتك أو تطل من نافذتك أن تحدث الفارق معك
كما استطاع الأنبياء والرسل والأولياء والحكماء والصالحين إحداث

الفارق في كل زمان ومكان.

لعلها نظرة، نظرة واحدة كنظرة فارقة في كتاب الله الذي هو كلامه.

”
النظرة هذه المرة
ستكون في كتاب
الكون.. بالتحديد
في صفحات ملونة
ذات عبق فريد
تتمايل مع النسمة..
في صفحات الزهر.

النظرة هذه المرة ستكون في كتاب
الكون.. بالتحديد في صفحات ملونة ذات عبق
فريد تتمايل مع النسمة.. في صفحات الزهر.
وما العجب؟

ألا يرسل الله لهذا الإنسان رسائله
بصور شتى في كل زمان ومكان؟
في كل لحظة رسالة، في كل لفظة، في
كل شهيق وزفير، وفي كل جمال رسالة.

وحي على قلب نبي..

حكمة تجري على لسان حكيم..

كرامة تجري على أيدي ولي..

نعمة تتجلى على روح فنان..

ابتسامة نورانية على وجه طفل..

قطرات مطر تغسل روحك...

أو جمال أسر.. له روح، وغصن دقيق، وظل رقيق، وأوراق حانية
ويسمونه (زهرة).

يا له من كتاب عظيم شاسع، غلافه الأمامي سماءٌ بُثَّت فيها
شموس وأقمار ونجوم وأفلاك وما لا تعلمون. وغلاف خلفي أرضي
في باطنه كنوز وعلى ظاهره بحار وأنهار ونبات وحيوان وأناسٍ كثيرًا.

وما بين الغلافين.. صفحات حياة تزخر بالعبرة والآيات الظاهرة منها والباطنة.

إنها زهرة جميلة.. هكذا تصف الزهرة، وصف الجمال الخارجي بالتأكيد.. وتغفل عن الجمال الكامن في المكوّنات غفلتك عن الجمال الكامن في أعماق نفسك.

ما تقع عليه عينك من جمال، أعمق بكثير من مجرد ذرات تُكوّن جزيئات فيكون للمادة شكلها الخاص.

أتعرف يا صديقي ما يحول بينك وبين الجمال الكامن في كل ما خلق الله؟ خطوة واحدة فقط.. أن توقظ وعيك لترى الجوهر الكامن في أعماق نفسك.

حين تصل إلى جوهر نفسك لن ترى إلا الروح، فإذا أدركتها أدركت ربك وإذا أدركت ربك أدركت كل ما هو دونه.. كل شيء.

هذا هو الفرق بين الزهرة المتوجة بأكاليل الندى تتراقص فرحاً بالنسيم في شرفتك وتنفض بالروح وتختال بالعطر.. وتلك الزهرة التي تخط تفاصيلها ابنتك بأقلامها الملونة على كراسة الرسم.

أيقظ وعيك لتدرك الروح في نفسك وفي كل شيء.. الروح هي الحقيقة وما عداها ليس أكثر من صور.

﴿ مطمئنة ﴾

وتنظر إلى الورد يسطع في النور بجماله الساحر
سطوعاً يخيل إليك أن أشعة من الشمس التي ربّت
هذا الورد لا تزال عالقة به.

مصطفى صادق الرافعي

يُنْبوع الجمال الإلهي القدسي

هذا هو السر، به ينجذب مرهفو الحس إلى كل جمال، روح تجذب روحًا كالشعاع يجذب الشعاع.. جمال مكنون في أعماق النفس يجذب إليه كل جمال مكنون في أعماق مكونات الوجود. والفرق بين من يآثره الجمال الكامن في تلك الزهرة ومن ينظر إليها على أنها أداة من أدوات الزينة، هو أن الأول أدركها إدراكًا بقبسات الجمال المهيمنة على نفسه.

جمال الزهرة الفاتن الذي يُشرق سحرًا في الكون، وجمال نفسك المتسامحة المتصالحة مع الوجود، هبطا إلى هذا الكون من مصدر واحد، يُنبوع الجمال الإلهي القدسي.. أصل كل جمال ومبدأ كل حسن.. منه الجمال وبه وإليه.

لذا ينجذب الجمال للجمال والرونق للرونق والحسن للحسن والخير للخير والعدل للعدل والإحسان للإحسان.

بلغة الماديين.. كما تنجذب ذرات المادة إلى بعضها البعض. وبلغة أهل الجمال.. كما ينجذب الشعاع للشعاع والموجة للموجة والظل للظل.. وكما تنجذب نهايات النهار لبدايات الليل.

﴿مطمئنة﴾

فعلمت أن الحزن جمال، والفرح جمال، وكل شيء

خلقه الله هو جمال فوقه جمال.

أحمد سلامة

سحرفراشة

إذا كنت تحب العلم فستتصفح «كتاب الزهر».. ستُذهل حين

تقرأ أن مملكة الزهر تحتوي على ما يقرب من مائتي ألف نوع.
بعدها.. ما الذي يحول بينك وبين أن تتفكر في اسمه «الواسع»؟
وفي كتاب «الفراشات».. ستقرأ «يتراوح عرض الجناح في
الفراشات ما بين ٤٠ مليمتراً و ٥٠ مليمتراً».

أما الوزن فلا يزيد عن جرامين.. الفراشة الملكية على سبيل
المثال فراشة ذات أجنحة برتقالية تحيطها وتتخللها خطوط سوداء
متقاطعة ذات بقع بيضاء مستديرة.. الحدود الخارجية للأجنحة
سوداء وبها صفين من البقع البيضاء.. جسمها أسود اللون ورأسها
أسود اللون أيضاً لكنه مزركش بالنقاط البيضاء. أما جسمها الخلفي
الأسود فيتحلى بثلاثة أو أربعة حلقات رفيعة بيضاء.

لولا السر لما أدركت ما احتوت عليه هذه الفراشة الضئيلة في
الحجم على كل هذا الجمال.

الأنبياء والرسل والأولياء والحكماء الذين حملوا النور والجمال
والعدل والحكمة والتزكية إلى النفس البشرية.. إنهم زهور على هيئة
بشر.

لا تفكر أنها نظرة رومانتيكية.. فالنور الذي يرسله الله إلى نفسك
من خلال أصغر زهرة وأرق فراشة.. ليس إلا رسالة مفادها أن للكون
خالق جميل حكيم أحسن كل شيء خلقه ولا أحد غيره يستحق أن
يحمد وأن يعبد.

وجدان

هذا هو التحول على المستوى المعرفي يا صديقي، للكون خالق

له من صفات الجمال ما يحير العقول.

فكر معي، ما هو
التطور الطبيعي
بعد المعرفة؟

فكر معي، ما هو التطور الطبيعي بعد
المعرفة؟

إنه الحب.. كيف لا أحب هذا الخالق
أكثر من حبي للزهرة الجميلة وهو مصدر
جمالها.. كيف لا أعشقه وجمالها قطرة من فيض جماله.

حين تتحول المعارف إلى وجدان.. ويشرق القلب بحب الله..
ألا تثير هذه المعارف وهذا الحب سؤالاً منطقيًا.. ماذا يريد منا هذا
الإله؟

إله بهذا الجمال وهذه العظمة وهذه الحكمة من المؤكد أنه لم
يخلقني من أجل اللاشيء.. إنه منزّه عن العبث.
مؤكد أنه لم يخلقني فقط لأعشق الجمال وأترنم به.. لا بد أن
عشق الجمال وسيلة لما هو أكبر..

هكذا منهجك

في حضرة زهرة يانعة بديعة الألوان فائقة الحسن.. خاطبت
نفسي نفسي «إذا كان الله قد خلق كل هذا الجمال في الزهرة.. فلا بد
أنه خلقها وخلقني لغاية».

قلت: «ألا يكون من الحكمة أن تعرف الله من خلال جماله بدلاً
من تساق إلى معرفته من خلال جلاله؟»

«وإن كانت هنالك غاية فأين المنهج؟»

«منهج يخاطبني فيه ربي بشكل مباشر دون وسائط».

لا شيء إلا كتاب الله الذي هو كلامه.. النور الذي يخبرني من أنا ولم أنا هنا.. وما وظيفتي التي تؤدي إلى الغاية.

وكلام الله.. ذلك الكتاب القدسي المدهش، ينوه عن الجمال الكامن في الزهرة التي كنت أتأملها.. وكأن محتوى الرسالة: «هذا كلامي وأنا خلقت الزهرة وخلقت كل شيء، فانظر إلى ما يربط كل ما خلقت.. يربطه بي ويربطه ببعضه البعض».

وتتفكر

وجدت أن الجمال كمظهر خارجي له جوهر داخلي ليس إلا وسيلة تؤدي إلى وسيلة أخرى.. هي التفكير في خلق السماوات والأرض.

جمال يشير الوجدان ثم يشير العقل فتولد فكرة جديدة.. وحين تختمر الفكرة ويتحرك الوجدان من جديد.. تلهب الإرادة ليستجيب السلوك لمنهج من خلق الفكرة والوجدان والسلوك.

أرأيت الآن كيف يضع الله سره في زهرة رقيقة لتوقظ وعيك الداخلي، وأن تحولك من حالة إلى حالة؟!

فإذا هم مبصرون

يؤكد «إيكارت تول» مؤلف كتابي «قوة الآن وأرض جديدة» أن العقل الطبيعي في حالة خلل وظيفي يحجب اليقظة الروحية.. هذا الحجاب يسمى في علم النفس «الأنا».. وأسماء بوذا «دوكا».. وفي الهندوسية «المايا».. وفي المسيحية تسمى «الخطيئة»

وأسميها في هذا الكتاب «الغفلة».. ﴿وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا

والشفاء منها عند
«إيكارت تول» هو
«اليقظة الروحية»..
وأسميها في
هذا الكتاب
«البصيرة».. لذا
كان القرآن بصائر.

والشفاء منها عند «إيكارت تول» هو
«اليقظة الروحية».. وأسميها في هذا الكتاب
«البصيرة».. لذا كان القرآن بصائر.

وهذا العقل البشري الذي أنجز كل هذه
المنجزات الحضارية لا بد له أن يتحول إلى
تلك الحالة من اليقظة.. ﴿فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾
عند أهل العرفان والتزكية.. الحجاب

الذي يمنع النفس البشرية من أن تطلع على الحقائق في نفسها وفي
الوجود هو «النفس» ذاتها.

ذلك الحجاب يكون في حالته القصوى من العتامة في النفس
«الأماره بالسوء» وهي نفس مستكبرة لا ترى إلا ذاتها ورغائبها
وشهواتها، فأنى لها أن تستقبل ذلك النور الإلهي المبثوث في كل
جنابات الكون إلا أن يتغمدها الله برحمته.

وبمقدار تواضع النفس وخضوعها لخالقها يكون الكشف
ومطالعة الأنوار وورود الأسرار.

إلا ما رحم ربي

ولا شفاء لحجاب النفس الأمارة بالسوء إلا رحمة ربها ﴿وَمَا
أُبْرِيئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۚ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾
(يوسف: ٥٣).

رحمة الله التي يزكي بها نفوس عباده..

إنها رحمة شافية لعلل النفس.. إنها الملاذ الأخير للإنسانية من



الأخطار المحدقة بها والمنذرة بالهلاك. رحمة يرسلها الله على هيئة نبي.. ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً﴾.

﴿ مطمئنة

أدرك تلك اللحظة التي تبتسم فيها للسماء
وتتحدث مع ملكوت الله بجمال ودهشة تعود
عليك بالسكون والراحة والطمأنينة.
طعم مختلف عن إيقاعات الأرض..
المحبة والجمال والسلام، ثلاثية القوة الحقيقية
التي تمنحك الوفرة ولا تُستهلك أبدًا.. ثلاثية
الرحمة.

كِيمِيَاءُ السَّعَادَةِ

يُحْكِي أَنَّ رَجُلًا كَانَ لَهُ ضَيْعَةٌ وَلَهُ فِيهَا الْكَثِيرُ مِنَ الْجِيَادِ، وَفِي يَوْمٍ مَا أَفْلَتَ أَحَبُّ الْجِيَادِ إِلَيْهِ مِنْ قَيْدِهِ وَرَكَضَ حَتَّى خَرَجَ مِنَ الضَّيْعَةِ وَلَمْ يَعُدْ.. أَقْبَلَ أَهْلُ الْقَرْيَةِ يُوَاسُونَهُ فِي فَقْدِ حِصَانِهِ الْمَحْبَبِّ إِلَيْهِ، فَقَالَ لَهُمْ: «وَمَا أَدْرَاكُمْ أَنَّ ذَلِكَ شَرٌّ؟».. لَمْ تَمُرْ إِلَّا بِضِعَةِ أَيَّامٍ حَتَّى عَادَ الْحِصَانُ بِرَفَقَةِ الْعَشِيرَاتِ مِنَ الْجِيَادِ، فَأَقْبَلَ أَهْلَ الْمَدِينَةِ مُهْنَتِينَ فَقَالَ لَهُمْ: «وَمَا أَدْرَاكُمْ أَنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ؟».. بَعْدَ شَهْوَرٍ رَكِبَ ابْنُهُ نَفْسَ الْحِصَانِ لِيَتَرِيضَ فَوْقَ مَنْ عَلَى ظَهْرِهِ فَكُسِرَتْ أَنْفُهُ.. فَجَاءَ أَهْلُ الْقَرْيَةِ إِلَيْهِ يُوَاسُونَهُ مِنْ جَدِيدٍ فَقَالَ لَهُمْ: «وَمَنْ قَالَ إِنَّ ذَلِكَ شَرٌّ؟».. فِي غَضْوَنِ سَنَوَاتٍ نَشَبَتْ الْحَرْبُ فَاسْتَدْعَى كُلُّ الشُّبَابِ إِلَى التَّعَبُّثَةِ الْإِجْبَارِيَّةِ، فَوَجَدُوا أَنَّ هُنَاكَ كَسْرَ قَدِيمٍ فِي أَنْفِهِ فَلَمْ يَأْخُذُوهُ.

“

عندي فكرة.. إن كنت لا تستمتع بالسعادة الآن فإن أفضل طريقة لتحقيق السعادة هي أن تتخلص من التعاسة.

هناك تعريف للصحة.. ألا وهو «الخلو من الأمراض».. إنه تعريف علمي موثق. ما رأيك إن حاولنا أنت وأنا أن نعرّف السعادة هكذا، سنقول: «السعادة هي اللاتعاسة، والنفس السعيدة هي النفس غير التعيسة».

”

سيفيدك هذا التعريف على المستوى الشخصي لسببين:

- * أن الناس قد اختلفوا في تعريف السعادة مما قد يصيبك بالتشوش فلا تعرف إن كنت سعيداً أم لا.
- * عندما تُعرّف السعادة أنها حالة اللا تعاسة سيكون أي شعور غير التعاسة شعوراً إيجابياً.. دعنا نسمي هذا الشعور (سعادة) ليكون كذلك بالفعل.

فكرتي هي أن تكون المنطقة بين التعاسة والسعادة منطقة سعادة. كما تقول: «الأمر ليس سيئاً جداً»، إذن أنت فعلاً بخير.

تشعر بالآلم بسيطة في أسنانك، يتعرف عقلك على هذا الألم وإن كان ليس مبرحاً فتتزعج منه وتضيق ذرعاً وتبقى في حالة الضيق حتى يختفي الألم تمامًا.

في الحالة الثانية.. عندما تشعر بالآلم مبرح في أحد أضراسك، ألم شديد لا يطاق لدرجة أنه أوصلك لمرحلة الصراخ فتسارع بأخذ المسكن فوراً.. ولأن الألم حاد وشديد لا يستطيع المسكن أن يمحوه تمامًا، سيحوّله من ألم مبرح إلى ألم خفيف.. كالألم الخفيف الذي أحسست به منذ البداية في الحالة الأولى. وسيقارن عقلك بين ما كنت عليه من ألم شديد وما صرت عليه الآن من ألم خفيف فيقرر أنه لا ألم يُذكر.. فتستريح وتتنفس الصعداء..
أعتقد أن الموضوع يستحق التأمل..

”
الجميع يبحث
عن السعادة من
طرقها التقليدية..
ماذا لو حاولنا عبر
طريق آخر.. طريق
اللاعاسة؟

الجميع يبحث عن السعادة من طرقها التقليدية.. ماذا لو حاولنا عبر طريق آخر.. طريق اللاعاسة؟

سيوسع مفهومنا عن السعادة لتصبح الحالة التي يمكن أن توصف أنها «بَيْنَ بَيْن».. حالة سعادة.

لعل إجابتي لمن يسألني: «هل أنت سعيد؟» ستكون: «أنا بخير.. لستُ تعيشاً».

«مطمئنة»

السعادة فقاعة صابون تغير لونها مثل الحديقة وهي تنفجر حين نلمسها

بلزك

الدرويش «أبو فراج»

إن كنت من جيل السبعينيات مثلي.. لعلك تذكر فوازير رمضان التي كانت تقدمها شيريهان وزوزو نبيل وكان من بين الشخصيات شخصية الدرويش أبو فراج.

الجملة الشهيرة التي كانت تهيمن على الفوازير هي «صدق الدرويش أبو فراج.. الدنيا مابتديش محتاج».

السعادة هي الدنيا يا صديقي.. والدنيا هي السعادة..

السعادة وللأسف كالمرأة اللعوب، تحاول إغواءك بسحرها دائماً.

وحين تقترب منها تتدل علىك مبتعدة عنك.

أما إذا أهملتها فستعود صاغرة إليك!

لعلي سأفعلها.. سأستيقظ كل صباح وأخاطب طيف السعادة «أيتها السعادة.. لست بحاجة إليك».. سأخبرك بالنتائج لاحقاً!

كان الأستاذ العقاد رحمه الله يقول ساخراً: «السعيد من لا يفكر بالسعادة».

كل شيء من نفسك

التعاسة ليس أكثر من طاقة نفسية سلبية كالغضب والكراهية والحقد والحسد مرتبطة بالألم النفسي العضوي.. الألم رد فعل يتخذه الجسد للتعبير عن تفاعله مع هذه الطاقة السلبية (تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى).

”

السعادة هي الدنيا
يا صديقي..
والدنيا هي
السعادة..

دعك يا صديقي من إسقاط كل شيء على العالم، كل شيء من نفسك، وما تراه في العالم المحيط مجرد انعكاس لما في نفسك وليس العكس.

حتى قصص الظلم التي تكون فيها أنت الضحية.. أنت المجني عليه وظالمك هو الجاني الباغي البادي الأظلم.. إن فكرت ملياً فستجد أن كل شيء كان باختيارك.

حاول الآن أن تلتقط مفكرتك وقلمك وتكتب ما تتذكر من نوبات التعاسة التي وقعت عليك بفعل فاعل.. صدقني ستجد أنك كنت مُختاراً في معظم المرات إن لم تكن مُختاراً دائماً..

في مرحلة ما.. مرحلة طويلة في الحقيقة من منتصف الثلاثينيات من عمري ووصلت ذروتها عندما بلغت الأربعين، كنت أشعر بآلام شديدة في الوجه.. في كل مرة كنت أعزي هذا الألم إلى التهابات الجيوب الأنفية فأبادر بتناول المسكنات والمضادات الحيوية في بعض الأحيان دون فائدة تذكر.

لاحظت أن هذه الآلام تختفي إذا سمعت أخباراً سارة.. مع أي تجديد إيجابي في روتيني اليومي، فأيقنت أن هذه الآلام ليست عضوية في أصلها.. هي آلام نفسية عضوية تنبع من العقل الباطن دون وعي مني. وحين تكون الأخبار السارة التي تغير المزاج نادرة.. أخترع لنفسي بنفسي الأخبار الجميلة من داخل نفسي.. أمني نفسي بأمنية ممتعة قد تحدث في المستقبل أو أنني سأقابل شخصاً أحبه بالصدفة أو أن أفتح نافذة على الذاكرة الإيجابية كالحظات طفولية نادرة أو قصة نجاح أو تفوق وهكذا.

أسأل كثيرًا لماذا أشعر بالسعادة فقط عندما أتكلم إلى نفسي؟ وعرفت بعد فترة أن سبب الراحة هو كوني الشخص الوحيد الذي تريحني إجاباته.

عمر طاهر

فوتوغرافيا « الأبيض والأسود »

في أثناء عودتي بالذاكرة إلى الوراء، تحاول الأفكار السلبية والأحداث غير السعيدة أن تتسيد الموقف.. تمر كأنها صورة فوتوغرافية باللونين الأبيض والأسود، وتحاول أن تجذبني لكي أتأملها وأستغرق فيها.

كنت أتحايل لكي أطردها من الخيال وأبقي فقط على الصور الملونة الإيجابية:

* أن أغير من وضعي.. أعتدل إن كنت مستلقيًا.. وأقف إن كنت جالسًا.. أو أجلس في حالة الوقوف وهكذا.

* طريقة أخرى عظيمة وأثبتت نجاحها معي ومع كثير ممن ناقشتها معهم.. هي الضوء.. الضوء كنزٌ عظيم ودواء ذو فاعلية كبيرة لطرد الصور القاتمة من رأسك.

* كان للأستاذ العقاد رحمه الله طريقة لطيفة حين تهاجم عليه الأفكار السلبية بأن يصب على رأسه الماء الساخن لفترة طويلة.

* هناك طريقة أخرى مجربة لطرد الصور التعيسة أسميتها مجازًا (البسترة).. وهي عبارة عن حمام ساخن جدًا يتبعه وفجأة مياه شديدة البرودة.

الخروج بأقل الخسائر

التعاسة رد فعل سلبي لأفكار وأحداث بعينها.. ولا تنتج التعاسة من الأفكار أو الأحداث بذاتها بل من طريقة تناولنا العاطفي لها. هناك من يستغرق في الألم الناتج عن التعاسة وكأنه يعاقب نفسه.. يقول «أنا أستحق هذا.. لا بد لي أن أتألم.. هذا ما أستحقه».

البعض يبدأ في الإسقاط، لولا فلان ما كنت أصبت بهذه التعاسة، الظروف سيئة، الحظ غير موات، نصيبي كده، ربنا عايز يختبرني. الإسقاط وما يرتبط به من ندم يطيل من مدة التعاسة وفترة الألم.. يخلق في نفسك تفرعات أنت في غنى عنها.

دعنا نتحدث ببساطة وبالعقل.. الأفكار السلبية التي تورث التعاسة معظمها وارد إليك من صندوق الذاكرة أو من خيال المستقبل أو من أحداث آنية.. أليس كذلك؟

الماضي لا يعود يا صديقي.. والمستقبل غيب.. والأحداث الجارية تحتاج إلى وعي ومواجهة وتركيز وبقظة.. ربما إلى ثبات وقوة.. حتى تتمكن من الخروج بأقل الخسائر.

لا أفراح تدوم حتى تستغرق فيها ولا أحزان تدوم حتى تقتل نفسك بالألم.

كل شيء في كتاب.. أو كل أمرك إليه وفوضه في كل شأنك.. إنه قادر أن يجريها كما أجرى سفينة نوح.

دع السفينة تجري به هو لا بك أنت.

لله في كل شيء حكمة

كان عمري أربع سنوات عندما احترقت يدي شوكة أثناء اللعب في حقول الذرة بالصعيد، وكتمت الأمر عن والدي رحمه الله خوفاً

من عقابه.. بعد حين تفاقم الوضع فتجمع الصيد حول الشوكة فلم
أتمالك نفسي من الألم فانطلقت في البكاء..

كان يوم الجمعة شديد الحرارة، وكان والدي على المنبر منهمكاً
في خطبته.. فدخلت المسجد باكياً فشوشت على الخطبة والصلاة..
بعد انقضاء الصلاة، اصطحبني والدي إلى عيادة الجراح المجاورة
لمسكنه.. قرر الطبيب أن يتعامل بالمشروط، لم تكن ثقافة التخدير
الكلي قد وصلت إلى الطبيب في ذلك الوقت، اللهم إلا القليل من
المخدر الموضعي.. شعرت بألم شديد حتى كدت أسقط مغشياً
عليّ.. خاصمت والدي لأيام عديدة ظناً مني أنه السبب في الآمي
الشديدة المبرحة.. كبرت وصرت جراحاً وعرفت الحكمة من
الإسراع في تفريغ خراج اليد..

فكر في الحوادث التي تسبب لك التعاسة بهذه الطريقة.. لله في
كل شيء حكمة، وإن لم تفصح الحكمة عن نفسها الآن فستفصح غداً.
﴿مطمئنة﴾

إنكم سعداء ولكن لا تدرون..

سعداء أن عرفتكم قدر النعم التي تستمتعون بها..
سعداء أن عرفتكم نفوسكم وانتفعتكم بالمخزون من
قواها..

سعداء أن سددتم آذانكم عن صوت الديك ولم
تطلبوا المستحيل فتحاولوا سد فمه عنكم..
سعداء أن طلبتم السعادة من أنفسكم لا مما حولكم..

علي الطنطاوي

نيرانُ صَدِيقَةٍ

فلتحسم معارك نفسك حتى تطمئن...
وكثيراً ما تُهاجم النفس من مأمناها!
وإن لم تَقْمَع هذا التمرد الداخلي ليستتب لك الأمر
فيها، فلا بديل عن خوض حريين في توقيت واحد..
حرب مع عدو يتربص بك من الخارج مرابطاً حول
الأسوار..
وعدو داخلي من بين جنودك يتحين الفرصة تلو
الفرصة لينقض على عرش مملكتك.

نيرانُ صَدِيقَةٍ

“

أَعْرِفْ يَا صَدِيقِي أَنَّكَ تَخُوضُ مَعْرَكَةَ مَزْدُوجَةٍ
تَحُولُ بَيْنَكَ وَبَيْنَ سَكِينَةِ نَفْسِكَ..
بِالطَّبَعِ لَيْسَتْ كُلُّ الْأَخْبَارِ سَيِّئَةً.. هُنَالِكَ
خَبْرَانُ سَارَانَ فِي الطَّرِيقِ إِلَيْكَ:
* الْخَبْرُ الْأَوَّلُ: أَنَّ كَيْدَ عَدُوِّكَ الْخَارِجِيِّ فِي
مُنْتَهَى الضَّعْفِ.. وَأَنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى مَنْ
تَحَقَّقَ بِالْعِبَادَةِ لِلَّهِ وَحْدَهُ. ﴿إِنَّ عِبَادِيَ لَئْسَ
لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنْ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ﴾
(الحجر: ٤٢).

﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ (النساء: ٧٦).

”

* الْخَيْرُ الثَّانِي: إِنَّهَا حَرْبٌ مُعْلَنَةٌ وَلَيْسَتْ كَتَلِكِ الْحُرُوبِ الَّتِي
تَخُوضُهَا مَعَ شَيَاطِينِ الْإِنْسِ الَّذِينَ يَبْشُرُونَ فِي وَجْهِكَ وَتُرْتَسِمُ
السَّعَادَةُ عَلَى وَجُوهِهِمْ حِينَ يَلْقَوْنَكَ.. يَمْطَرُونَكَ بِحُلُومِ الْكَلَامِ.. فَإِذَا
انْصَرَفُوا.. عَضُوا أُنَامِلَهُمْ غِيظًا وَحَقْدًا وَكَرَاهِيَةً.
إِنَّهَا مَعْرَكَةٌ أَزَلِيَّةٌ وَرَثَتُهَا مِنْ بَيْنِ مَا وَرَثَتْ عَنْ أَبِيكَ آدَمَ.. إِنَّهَا
حَرْبٌ مَنْطَقِيَّةٌ.

غير المنطقي هو أن يدعك إبليس تنعم بحياة طيبة في الدنيا وحياة خالدة في الآخرة وهو لا يزال طريداً رجيماً ملعوناً.

لقد فشل في أن يشاركك في الرضوان.. فشاركك في الأموال والبنين.. وأبى إلا أن يجذبك إليه لتشاركه أنت في اللعنة.

أبى أن يسجد لك تكريماً.. كما أبى إلا أن تسجد له خضوعاً وطاعة! أكاد أراك وأنت تقود معركتك فارساً مغواراً. على مقربة منك الإيمان، وفي الميمنة العقل، وفي الميسرة المعرفة، ويحمل رايتك اليقين، وتنظم صفوفك الحكمة، وتشحذ همتك الإرادة، وتدق طبولك المثابرة وينفخ نفيرك الصبر.

مملكة نفسك.. أرض المعركة

ها هي مملكة نفسك.. سواها ربك في أحسن تقويم وجعلها أمام خيارين: الفجور أو التقوى.. لقد ألهمت هذا وألهمت تلك.

وهذا هو إبليس مرابط بجنوده على مقربة من أسوار المملكة العتيقة لا يكل ولا يمل، وقد أرسل بعض جنوده فنجحوا في اختراق بعض الأسوار وتجاوزوا بعض القلاع.. لكن المعركة لم تُحسم لصالحه ولا لصالحك بعد.. كر وفر.. جولة له وجولة لك.

وأنت أشد حاجة للحسم منه.. إنها حرب استنزاف.. وأنت لا تريد أن تستنزف طاقاتك الاستراتيجية الإيمانية أو أن تفقد حصونك المنيع.

مسرح العمليات.. العاصمة

يحاول إبليس أن يدك كل أسوار نفسك لاقتحامها وبسط نفوذه، يشحذ همم جنوده المدربين المدججين بالأسلحة الفتاكة.. لا تخشهم.. خوفك منهم أول خطوة في طريق هزيمتك.. حصّن

”
مسرح العمليات
العسكرية الرئيسي
هو (قلبك).. درة
تاج مملكتك..
عاصمتها وأهم
مدنها.

مسرح العمليات العسكرية الرئيسي
هو (قلبك).. درة تاج مملكتك.. عاصمتها
وأهم مدنها.

إنها البقعة الاستراتيجية الفريدة.. التي
إذا سقطت سقطت سائر مملكتك.

سيوجه سهامه إلى جوهرة قلبك..
(الفؤاد).. أهم الموانئ التي ترد عليك من

خلالها واردات المعارف وتحتمي بسياج الحب الإلهي.. وعلى
مرمى البصر تلوح (المنازة)، تهدي سفنك وترشد بحارتك.

صمم خطتك كما يصمم خططه

إنه يخطط لك وقد استعان بأعظم القادة لوضع خطة طويلة
المدى.. وأخرى قصيرة المدى.. وعنوان خططه (لأغوينهم أجمعين)
وعنوان خطتك لا بد أن يكون (فاستقم كما أمرت).. سبيلك
الوحيد لتنفيذ أهدافك الاستراتيجية هو الاستقامة.. وبفضلها تنزل
عليك الملائكة داعمين ومبشرين ومثبتين. ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا
اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: ٣٠).

إنه الجهاد الأكبر يا صديقي.. لا تنس ذلك!

الثغور

مدن نفسك على شاطئ عشق الحياة كثيرة، فانتبه حتى لا ينقض
عليك عدوك من خلال الثغور.. وثغور مملكة نفسك الأساسية هي:

العين والأذن واللسان.

إنها ثغور ضعيفة واهنة وفي متناول قوسه وسهمه.. هي أضعف ما في مملكة نفسك، ومن خلالها سيحاول الاقتحام.
كل ثغرة تحتاج إلى مرابطة.. وحراسة من نوع خاص.. إنها التقوى.

لا تمدن عينيك إلى ما متع الله به غيرك.. وتذكر أن سهام النظرات قد صُقلت وشُحذت في مصانع إبليس الحربية.
وأحفظ لسانك.. فالكلمة الشيطانية سهم إذا انطلق عن قوسه لا يعود.

وصم أذنك عن كل ما يؤذيك.. ولا تلتفت إلى وساوسه ولا تستغرق.

إنه هواك يا صديقي!

بينما تحاول الحسم مع عدوك الخارجي، تنتابك بين الحين والآخر موجات تمردية، عدو داخلي يشتت عليك أمرك، متمرد ذاتي يشوش عليك تركيزك.. وبينما أنت مرابط وراء الحصون محتمياً من سهام إبليس الخارجية، تلتفت خلفك وتتفقد جندك متوجساً من النيران الصديقة.

أتدري من يكون ذلك العدو الداخلي الذي يتربص بمملكة نفسك لينشر الفوضى والتمرد والتشتت وفرقة الصف؟ إنه هواك يا صديقي.

عدو ناعم لين الطبع مأمون الجانب في الظاهر.. وسيم هادئ أنيق يتحرك في سكينه الأفعى وبريق جلدها المنقوش وأنيابها اللامعة

التي تنفث السموم.

وبطريقة الأفلام المصرية القديمة.. حين يكون الرجل الأول في العصابة هو آخر من تتوقع أن يكون.

إنه هواك يا صديقي وما أدراك ما هواك.. يتربص بك حتى يسقطك من عرش مملكتك ليستوي هو منفردًا عليه.

الهوى يا صديقي.. الهوى.. إنه يبدو لك كالناصح الأمين والمستشار المخلص والواعظ التقي والحاجب الصالح والوزير المؤتمن.. ويبقى هكذا حتى ينال ثقتك فتتبعه وتأخذ برأيه وتحكم بحكمه وتزن بميزانه وتقدر بمقداره وترى كل شيء بعيونه.

الهوى يا صديقي.. إنه أخطر مما تتصور على أمن وسلامة ونجاة مملكتك، إنه مارد جبار لا يكتفي بأن يعلن نفسه حاكمًا على عرش مملكتك.. إنه إن قبض بيديه على زمام الأمور في مملكة نفسك، أعلن نفسه إلهاً.. فصرت أنت عبده بعد السيادة.

إنه أحد الآلهة المزيفة أو أحد الأنبياء الكذبة، لعله أكثرهم خطرًا على الإطلاق.. آلهة الأوهام العبثية والوعود الكاذبة والأمانى المغرورة والآراء المضللة والسبل المنحرفة.

عليك به يا صديقي إن أردت الحفاظ على استقرار مملكتك والتفرغ لعدوك الذي يتربص بك على الأسوار.. لا تُقربه من مجلس مشورتك ولا تلتفت لمنطقه ولا تتبع نصحه ولا تأخذ برأيه.

خالفه.. خالفه فحسب.. إذا قال: «إلى اليمين».. فلتذهب أنت إلى اليسار، وإذا أوصى: «فلنذهب» فلتقل أنت: «فلنقعد».. وإذا أشار بالأسود فليكن اللون الصحيح هو اللون الأبيض.

سيحاول كل المحاولة أن يطفف في ميزان العدالة، وأن يقلب الأوضاع.. أن يضع عصابته السميكة على عين العقل فلا ترى إلا بمساندته.. حتى لا ترى إلا ما يرى هو وحسب.

احذره كل الحذر.. لا سيما فيما يتعلق بحربك الكبرى مع عدوك الخارجي، سينصحك بالهدنة أو المهادنة أو بالتراجع والانسحاب. سيشير عليك بإبرام اتفاقية سلام مع إبليس.

لعله يغريك بمجد كاذب وعز وهمي إذا انصعت إليه.. لا تصدقه وافعل ما يمليه عليك واجبك تجاه نفسك.. استعن عليه بربك. إنك لن تستطيع يا صديقي أن تقضي عليه بشكل نهائي لأنه متأصل في مملكة نفسك لا ينتهي إلا بنهايتك أنت.. متجذر في حقول كيانك.. اقتلعه لا يتم إلا باقتلاعك.. كل ما عليك أن تخالفه فحسب.

﴿ مطمئنة ﴾

يَا أَيُّهَا الْحَيُّ الَّذِي هُوَ مَيِّتٌ
أَمَّا الْمَشِيبُ فَقَدْ كَسَاكَ رِداؤُهُ
خَالَفَ هَوَاكَ إِذَا دَعَاكَ لِرَبِيبَةٍ
أَفْنَيْتَ عُمرَكَ بِالتَّعَلُّلِ وَالْمُنَى
وَابْتَزَّ عَنْ كَفِّكَ أَثْوَابَ الصَّبَا
فَلَرُبَّ خَيْرٍ فِي مُخَالَفَةِ الْهَوَى

أبو العتاهية

صَلَوَاتُ فِي مُحْرَابِ الْحُبِّ

وَمِنْ عَجَبِ أَنِّي أَحِنُّ إِلَيْهِمْ
وَأَسْأَلُ عَنْهُمْ مَنْ أَرَى وَهُمْ مَعِي
وَتَطْلُبُهُمْ عَيْنِي وَهُمْ فِي سَوَادِهَا
وَيَشْتَاقُهُمْ قَلْبِي وَهُمْ بَيْنَ أَضْلُعِي

القاضي الفاضل

صَلَوَاتٌ فِي مِحْرَابِ الْحُبِّ

“

قال: ومن أين تأتي السكينة والطمأنينة في هذا
العالم القلق الصاخب؟
قلت: هل تعرف الله؟
قال: أفي الله شك؟!
قلت: أتحبه؟
إنه الحب يا صديقي.. المعجزة التي تقرب
البعيد ويلين بها الحديد..
الحب هو السائق والحادي إلى بلاد السكينة..
لحب هو كل شيء!

”

لا بد أن ترتقي العلاقة بينك وبين ربك لتكون «الحب»
لأن الحب هو ملاك العواطف كلها.
الحب يا صديقي سر الروح.. والروح سر الله. فالحب سر الله.
الحب شعور يستولي كل الاستيلاء على النفس حتى ينصهر في
الحنايا.. فيهيمن على ما عداه من مشاعر وعواطف.
من مشكاة الحب التي تضيء ولو لم تلمسها النار.. تنبثق أشعة
المودة والحنان والعطف والبر وكل ما تجود به النفس الإنسانية من
خير لنفسها وللوجود.

وَأَلْقَيْتَ عَلَيْكَ مَحَبَّةَ مَنِي

يقولون: الاهتمام أهم ما في الحب، وليس حبًا - ولن يكون -
 ذلك الشعور الذي يجتاح النفس بلا اهتمام بالمحبوب وشأنه.
 في حب البشر للبشر، ليس الحب إلا براهين ثم براهين على قوة
 العشق في قلب العاشق للمعشوق واهتمامه به.. ولذته في معاناته.
 وبتجليات الاهتمام.. أنت في رعاية الله.. مسدول عليك عرش
 رحمته.. وناظرة إليك عيونه فلا يغفل عنك أبدًا.
 اصطفى ربك جل جلاله موسى برسالاته وكلامه.. ألقى عليه
 محبة منه.. محبة خاصة.. من ثمارتها أنه اصطنعه لنفسه وصنعه على
 عينه مذ كان رضيعًا في المهد تتقاذفه الأمواج المتلاطمة، رده إلى أمه
 وآتاه حكمًا وعلماً وأيده بالمعجزات العظيمة.
 وبمحبتته، جعل له أخاه هارون وزيرًا يشد من أزره.. شق له البحر
 وفجر له العيون.. وكان تحت سمع وبصر مولاه.
 بالحب.. آوى يوسف في غيابات الحب وألهمه ببرهانه وآتاه
 حكمًا وعلماً، ومكن له في الأرض وعلمه من تأويل الأحاديث،
 وأحسن به إذ أخرجه من السجن وجمعه بأهله بعد طول اغتراب.
 وبالحب.. أوحى ربك للحواريين فآمنوا بعيسى عليه السلام.
 بالحب ذاته.. لأن محمد صلى الله عليه وسلم لأصحابه فآلف
 بين قلوبهم، ولو كان فظًا غليظ القلب لانفضوا من حوله.
 وهو اهتمام متبادل، فالمحب الصادق في حبه لا يخلو حبه من
 ذلك الاهتمام، يهتم برضا ربه عنه.. يراقبه كأنه يراه.. ولا يحب أن
 يراه في موضع لا يرضيه.

وبالحب.. يغفر المحبُ لمن أساء إليه ويسامح من ظلمه ويعفو
ابتغاء وجه من يحب.

الحب يا صديقي.. هو حلقة الوصل الوجدانية بين الاعتقاد بالله
والإيمان به بالعقل، والانفعال لأوامره ونواهيه بالسلوك.

﴿مطمئنة﴾

أبدًا تحنّ إليكم الأرواحُ	ووصالكم رَيمَها والراحُ
وقلوبُ أهل ودا دكم تشواقكم	وإلى لذيد لقائكم ترتاحُ
وارحمة للعاشقين تكلفوا	سترَ المحبة والهوى فضاحُ
بالسر إن باحوا تباح دماؤهم	وكذا دماء البائحين تباحُ

شهاب الدين السهروردي

في الحب.. كل شيء يهون

دعني أذكرك بشيء.. حين يعشق الإنسان الإنسان، يهون عليه ما
قد يلاقيه من مشقة في سبيل معشوقه.

قد يصف العاشق الولهان تلك المشقة بأنها لذة ما بعدها لذة
ومتعة ما بعدها متعة.

كل شيء يهون في سبيل رضا المحبوب.

رضا المحبوب هو جنة المحب الخالدة التي لا يرضى عنها بديلاً
ويهون في سبيل الوصول إليها أي شيء وكل شيء.

وهكذا العاشقُ ربّه.. المتيّم به.. تتحول مشقته في إتيان ما أمر به
به إلى لذة. والصبر عن ما نهى عنه إلى سلون وبرد في القلب.

والعاشق يُمسك عن ما حرم معشوقه وإن تأججت نفسه هوىً
وشهوة.. فيصير إمساكه حلاوة في القلب تتذوقها الروح.. حلاوة لا

تقارن بحلاوة المخالفة إن ضعفت نفسه وآتاها.. حلاوة لا يصفها إلا من ذاق كأس نشوتها.

يهون كل شيء.. لأن الحب في جوهره إيثار.. أن تؤثر محبوبك حتى على نفسك وتفضل ما يرغب على ما ترغب ومراداته على مراداتك..

وبعد حين، لا يكون للعاشق إرادة ولا رغبة إلا أن تكون موافقة لإرادة معشوقه ورغبته.

وللحب نوافذ

دعني أسألك يا صديقي.. من أي نوع أنت؟

من أي نافذة ينفذ الحب إلى روحك؟
نوافذ الجمال..

ينفذ الحب إلى الروح بتجليات جمال
يأسر النفس.. فالله مصدر الجمال في هذا
الكون.

إن كان الجمال هو نافذة روحك إلى الحب، تجاوز صور الجمال
لتحب مصدر الجمال.

حين تزور معرضاً للفن ويبهر عينيك جمال التعبير وإبداعات
الألوان وتجليات النفس الإنسانية على لوحة.. لا بد لك أن تسأل هذا
السؤال: لمن هذا المعرض، من هو الفنان الذي أبدع هذه التابلوهات
بكل ما في النفس الإنسانية من رقي؟

تزور معرض الكون كل يوم صباح مساء، وتستمتع بلوحات

ينفذ الحب إلى
الروح بتجليات
جمال يأسر النفس..
فالله مصدر الجمال
في هذا الكون.

جماله وإبداعه المبتوثة في الأرض والسماء.. أما آن الأوان لتتعرف
على المبدع؟!
نوافذ الإحسان..
النفس تحب من يحسن إليها.
وإن كان العشق هو قمة الحب.. فالنفس تعشق من يحسن إليها
قمة الإحسان.
والإحسان الأعظم في نوعيته والأبقى في مقامه.. هو إحسان
ربك.. إحسان في الدنيا موصول بإحسان من نوع آخر في الآخرة
حيث الخلود.
إنه الإحسان الذي سَيَتَوَجَّحُ بالنظر إلى وجه الله الباقي رغم هلاك
كل شيء..
يا صديقي.. لقد أحسن إليك والداك، وأنت تقابل الإحسان
بالإحسان برًا بهما.. وإحسان والديك إليك لا يتجاوز القطرة من
فيض إحسان ربك إليك.
والداك مجرد وسيطين أخرجاك إلى هذه الدنيا. هما سبب
وجودك وليس أصله.
أما ربك.. فهو أصل وجودك..
يا صديقي، عندما تتجاوز الأسباب.. لترى مسبب الأسباب..
فلن ترى إلا الله.
فلتفكر إلى أي مدى أحسن الله إليك.. وإلى أي مدى يستحق أن
تبادلته الحب بالحب وقد بدأك به.
ألا تهيم في حب من نفخ في جسدك الطيني من روحه؟!!

ألا تسجد حبًا لمن أمر الملائكة بالسجود تكريماً لك؟!
ألا تعشق من طرد إبليس من رحمته كرامة لك؟!
ألن تحبه حبًا لا ينبغي لأحد سواه وقد تلقى أبوك آدم منه كلمات
تاب بها عليه؟!

﴿مطمئنة﴾

روى القشيري في رسالته أن خادمة قامت في
السَّحر تدعو ربها وتقول: «اللهم إني أسألك بحبك
لي أن تقربني إليك».. استيقظ سيدها على صوتها
مستغرباً مستنكراً فقال لها: «لا تقولي بحبك لي..
بل قولي بحبي لك».. قالت: «يا سيدي.. لولا أنه
يحبني لما أيقظني لأناجيه في هذه الساعة».

ربنا يصلح بالك

دَعِ المقادير تجري في أَعْتَبِهَا
ولا تَبِيتَنَّ إِلَّا خَالِي الْبَالِ
فما بين طَرْفَةِ عَيْنٍ وانتباهتها
يَغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ

شاعر

“

لكل الناس أم واحدة وقد رزقني الله بأمين،
والدتي وخالتي التي شاركت أُمِّي في تربيته..
فوجدت نفسي أجري تعديلاً على الدعاء
بصيغة المثني «رب ارحمهما كما ربياني صغيراً..»
ليصير بصيغة الجمع «رب ارحمهم...».
وكانت خالتي منذ طفولتي الأولى ولا تزال
تدعولي بهذا الدعاء «ربنا يصلح حالك».

”

قبل وقت قليل سألتها مازحاً أن تغير دعاءها ليكون «ربنا يصلح بالك».. فقالت لي: وهل هناك ما هو أفضل من صلاح الحال.. قلت لها: «نعم.. صلاح البال، ومن صلاح البال ينصلح الحال».
في المرحلة الثانوية طرح علينا مدرس اللغة العربية هذا السؤال «ما معنى كلمة بال؟ وما جمعها؟».

وقد كانت الإجابات القليلة تنحصر في حدود أن البال هو العقل أو الحال، أما صيغة الجمع فلم يتوصل لها أحد.
في كل مرة أستمع فيها إلى سورة «محمد» لا أقف عند ذكر

«البال» مرتين في السورة:

﴿وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾ (محمد: ٢).

﴿سَيَهْدِيهِمْ وَيُصْلِحُ بَالَهُمْ﴾ (محمد: ٥).

استمعت إليها مؤخرًا وكأنني أستمع إليها لأول مرة فأثارت في نفسي الفضول.

سألت نفسي: لم لم يقل الله جل وعلا «وأصلح حالهم..»؟

فاكتشفت أن البال هو حالة النفس الداخلية..

قناعاتك.. أفكارك.. ضميرك.. هي محتويات بالك.

أما الحال فيشير إلى حالتك الخارجية.

كثرة المال على سبيل المثال حال خارجي.. والغني رغم أنه

ميسور الحال ولا ينقصه شيء.. ليس بالضرورة أن يكون بلا هموم..

ليس بالضرورة أن يغمر قلبه الرضا والقناعة.. إنه ميسور الحال ولكن

باله ليس كذلك.

﴿مطمئنة﴾

أقسم أنه لاهون على الإنسان أن يولد في أسرة

متواضعة ويعيش مع الفقراء القانعين، من أن

يلبس أفخر الثياب وهو حزين، ويزدان بالذهب وهو

كاسف البال.

شكسبير

ليلة ساخنة

في قسم الحوادث بالمستشفى الجامعي، ضحايا حادثة سير

جماعية يتواجدون في عنبر واحد.. تم استئصال الطحال لهذا وإصلاح كسر في الجمجمة لهذا وتثبيت كسور عظمية لهذا.. أما هذا، فلم يصبه سوى بعض الكدمات والجروح الطفيفة.

الرضا الذي يختلج في القلوب فتظهر آثاره نوراً على الوجوه لا علاقة له بحجم الإصابات التي تعرض لها هذا أو ذاك..

على اليمين من العنبر.. من يعاني من إصابة بالغة لكنه هادئ النفس مطمئن!

وعلى اليسار تجد من إصابته طفيفة وقد ملأ الجزع والخوف والحسرة قلبه.

إنه صلاح البال يا صديقي لا غير.. قد يُبتلى الإنسان أو يصاب إصابة فادحة في نفسه أو ماله وباله مرتاح لا يأبه لشيء.

هذا هو الفرق.. صلاح الحال لا يعني بالضرورة صلاح البال.

قلت لصديقي المثقف الطموح مازحاً: ماذا لو عثرت على خاتم سليمان بشرط أن يحقق لك أمنية واحدة.. قال: فليحقق لي آمنتين..

قلت: لا بل أمنية واحدة وحسب.. قال: لو أن أمنية واحدة.. أممممم..

أمنية واحدة فقط يمكنها أن تتحقق؟.. لا أشك في أنني سأتمنى راحة

البال.. قلت: تقصد صلاح البال.. قال: نعم صلاح البال!

﴿ مطمئنة ﴾

ولن تعرف نفس الراحة والانسجام.. إلا اذا أسلمت

وجهها لذات الذوات وربطت الأسباب بينها وبين السماء

عبد الحميد جودة السحار

لو كنا نرضى!

لو كنا نرضى عن أرزاقنا التي وهبنا الله إياها لما تفاقمت حوادث
النصب.. وانصلح البال!

لاكتفى التاجر الغني بما عنده فلم يطلب المزيد عن طريق
امتصاص كل قرش من دماء الخلق.. وانصلح البال!

لو كنا نرضى!
لاطمأن الآباء على مستقبل أولادهم بأن هناك من يرزقهم.
وانصلح البال!

لَمَا تشاحن المتشاحنون وتخاصم المتخاصمون على التوافه..
وانصلح البال!

يلهث الإنسان وراء إصلاح حال خارجي في المظهر.. ما يرتدي
من ملابس، وما يمتطي من سيارات، وما يسكن من منازل وما يمتلك
من أموال مكدسة في خزائن البنوك.. ولا أحد يطمئن ولا أحد
يرضى.. من النادر أن تجد من هداً باله وسكن خاطره وطابت نفسه!

إلى دواخل النفس

وصلاح البال الذي وعد الله المؤمنين بتحقيقه هو إصلاح جذري
للقناعات والمفاهيم والأفكار والتصورات والتوجهات الذهنية.
وماذا تفعل مدارس التحليل النفسي في العلاج إلا محاولة لإزالة
قناعات قديمة سلبية بأخرى جديدة إيجابية؟!

فلا تستغرب أن نجح من يُطلق عليه «معالج روحاني» فيما يعجز
عنه أطباء كبار.. وهل ينجحون إلا بالولوج إلى دواخل النفس حيث

من صلح باله باليقين بأن له رزق لا بد أن يستوفيه في كل شيء.
فتهدأ نفسه ويطيب خاطره وتطمئن سرائره.

﴿مطمئنة﴾

فكرت في سعي العقلاء، فرأيت سعيهم كلهم
في مطلوب واحد وإن اختلفت طرقهم في
تحصيله، رأيتهم جميعهم إنما يسعون في
دفع الهم والغم عن نفوسهم، فهذا في الأكل
والشرب، وهذا في التجارة والكسب، وهذا بالنكاح،
وهذا في اللغو واللعب، وغير ذلك.. ولم أر في
جميع هذه الطرق طريقاً موثقاً إليه، ولعل أكثرها
إنما يوصل إلى ضده.. وإنما الإقبال على الله
وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء ضده، فليس
للعبد أنفع من هذا الطريق، وأوصل منه على لذته،
وسعادته

ابن حزم

مِحْنَةٌ وَمِنْحَةٌ

المحنة التي لا تؤدي بك إلى أن تضع الحبل حول رقبتك أو تتجرع السم، لا تفعل في نفسك شيئاً إلا أن تقويها..

كما تقوي سبائك الحديد والنحاس بعد أن تعالج بالنار..

في الطفولة.. كانت أمي تقول لي حين أعود لها في حالة بكاء وانهايار بعد كل مشكلة.. وبلغة الصعيد «انشف كده وخليك راجل»

مِحْنَةٌ وَمِنْحَةٌ

“

إن لم تكن سعيدًا فذلك لأنك تطلب
ما ليس لك، وتنسى ما عندك.

شكسبير

من الذي يستطيع أن ينكر أن للمحن تأثيرًا
سلبياً على النفس إلى حد الشقاء والبؤس؟!
بعضهم يقتل نفسه سفهاً من جراء محنة.. إنه
الحمق بعينه.. حين يفقد الإنسان جزءاً صغيراً
من الحياة فيقرر أن يتخلص من الحياة كلها.
أنا وأنت يا صديقي في أمس الحاجة إلى أن نغير
الطريقة التي ننظر بها إلى المحن حتى نطمئن.

”

قبل وقت قصير من كتابة هذا الكتاب، تعرضت لمحنة شديدة
فوجدتني قد كتبت لنفسي بعض التدوينات في مفكرتي بالقلم
الرصاص كنت أعود إليها من حين إلى آخر فتتشلني قبل يأسى..
عدت إليها الآن بعد أن انقشعت الغمامة وعادت الشمس تشرق في
سماء نفسي من جديد:

* لقد خلق الله لكل داءٍ دواءه.. والمحنة كأس يشربه من يعرف

ربه ومن لا يعرفه.. لكن الذي يعرف ربه يرى لطف ربه الخفي في كل محنة.. اللطف دواء عاجل.. إنه اللطف الذي ينسكب في القلب بردًا وسلامًا فيلهم الصبر والسلوان ثم التسليم والرضا.

* ما جعل الله المنح إلا وليدة من أرحام المحن.. يكفي أن تعود إلى التاريخ والسير الذاتية لعظماء الرجال والنساء.. من الأنبياء والأولياء والصالحين والمفكرين والعلماء والمخترعين.. وكل من ترك بصمته في هذه الحياة.

* لا تتأمل المحنة كثيرًا.. لا تستغرق في تفاصيلها الدقيقة.. دعها تمر.. ولا يشغلن ذهنك إلا شيء واحد.. المكافأة التي سيرسلها الله لك بعد هذه المحنة.. نعم لا بد من مكافأة.. لا شيء يبقى على حاله حتى المحن.. وكل شيء يتغير.. وقد خلق الله العسر واليسر في وقت واحد.. فبعد العسر يسر لا محالة.

* كيف يمكن للإنسان أن يتذوق لذة الماء البارد دون أن يكون قد اختبر العطش؟ وكيف يستمتع بطعام شهى إن لم يكن قد تذوق الجوع؟ وكيف سيقدر قيمة المال إلا بعد التعرض إلى حاجة.. وكيف سيدرك أن الأبيض أبيض إن لم يعرف الأسود.. وكيف تهيم الروح نشوة بحب جديد إلا بعد أن ذقت مرارة حب ضائع.. بل كيف يشكر الإنسان النعمة إن لم يكن قد صبر على نقمة.. وأجمل العطاء، ذلك الذي قد لمس شغاف نفسك بعد الحرمان.

* عندما يرميك أحدهم بحجر فيصيبك.. لا تفكر في الرامي أو في الحجر أو في الإصابة.. فكر كيف ستحترس من الأحجار في المرة القادمة.

* المحنة.. قبلها منحة.. وبعدها منحة.. هي محنة بين منحتين..
فلا تكن كالذي يطمئن لربه في الأولى والثالثة وإذا أصابته الثانية
أعرض ونأى بجانبه.

﴿مطمئنة﴾

حين توشك على السقوط، تجد إشارة تدلك أنه ما كان
سقوطاً وإنما كانت رحمة الرب لتتعلم كيف تقف.

رباب كساب

* المحنة تهذيب وإرشاد وإصلاح وتقويم.. أو اختبار
وتمحيص وترقية.

* كيف تُقيم ما أنت فيه على أنه منحة.. ما هي معاييرك لتحكم بهذا؟
* يقول ابن عطاء الله السكندري: "الفاقات بُسُطُ المواهب"..
وأحد معانيها أن المحنة بساط قد امتد في طريقك.. تمر عليه قليلاً..
لتجد المنحة في انتظارك.

* في المحنة، وحين يحتدم الألم.. تحتاج أكثر ما تحتاج إلى
الروح.. أن تفتش عن روحك من جديد لتجدها.. وفي رحاب روحك
شفاء لألمك.. إنها يقينك الذي لا يتزعزع.. ومن اليقين ستخلص إلى
ترياق الهدوء والطمأنينة.

* في المحنة، إن عجزت أن تجد الروح في نفسك من فرط
الألم.. فلا بد لك من روح أخرى محفزة لروحك وملهمة لها.. لعله
صديق قديم فرقتكما الأيام.. ولعل العثور على صديقك القديم - ذي
الروح التي تلائم روحك - منحة.. ولا تنس أن قرآن ربك روح..
﴿وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا﴾ (الشوري: ٥٢).

* كنت في سفر فنزلت ضيفا مؤقتًا في فندق، وجدت لافتة تحتوي على شروط الإقامة في الفندق.. كسياسة التدخين وموعد تسلم الغرفة وموعد المغادرة وسياسة الضوضاء والخصوصية وسياسة المشروبات الكحولية.. هل سيكون من العقل أن تستدعي مدير الفندق لتقول له: «لا.. سأقيم في هذا الفندق على شروطي أنا لا على شروط الفندق»!؟

الفندق هو الحياة.. وأنت ضيف مؤقت عليها.. هذه هي الحقيقة.. أنت في الحياة على شروط الحياة وليس على شروطك أنت.. هذه هي القاعدة.

* إن أردت أن تفهم الحياة.. فمن شروط الحياة أنها متقلبة.. ومن شروطها أنها قصيرة مهما طالَّت ومنتھية مهما امتدت.
* أتعرف ما هو أصعب الألم؟.. آلام المخاض بالطبع.. عذابات أم أثناء مرور فرحتها العظيمة إلى الحياة.. وهكذا تولد الأفراح الكبيرة من أرحام آلام كبيرة.. ثق في هذا.

﴿﴿ مطمئنة

لو وضعت مصائب الناس كلها في كومة واحدة، وأتيح لكل واحد أن يختار منها ما شاء؛ لاختار كل مصيبتَه واستردها.

سقراط



عَلَى مَشَارِفِ الرُّوحِ

When I admire the wonders of a sunset or the beauty of the moon,
my soul expands in the worship of the creator.

Mahatma Gandhi

حين تذهلني روعة الغروب، أو يأسرني جمال
القمر..

تهيم روعي في سجدة لمبدع هذا الجمال إجلالاً
وتعظيمًا.

المهاتما غاندي

“

«ما دمت تكتب كتابًا عن السكينة واسمه «مطمئنة».. فلا بد لك أن تفهم الروح أو على الأقل أن تفهم عنها».. هكذا قال لي صديقي عبر الهاتف.. قلت: «ومن ذا الذي يستطيع أن يفهمها أو يفهم عنها ولم يؤت أحد من العلم عنها إلا قليلاً.. وهل يمكن لأحد أن يقبض بيديه لِيُمسك الهواء يا صديقي؟ إنها سر الله وحسب.. أو قل «من أمره».. سر أودعه في الجسد المسوى من ماء وتراب بنفخة.. إنه النور الحي الكامن في التراب الخامل المنطفئ.. إنها القوة المبصرة فيه..

”

ثلاثيات

هل سبق لك أن تأملت الرقم «ثلاثة»؟
لفت نظري إليه صديق لي يحترف التصوير الفوتوغرافي حين حدثني عن قوة وجمال وخصوصية الرقم «ثلاثة».. في مجال التصوير

والرسم والنحت والعمارة.. فالألوان الأساسية على سبيل المثال «ثلاثة».. وهناك ما يسمى بقاعدة «الأثلاث».. ووضع ثلاثة عناصر من أقوى التكوينات عند تكرار العناصر.. كما أن أبعاد المجسمات ثلاثة.. ويقوم المهندسون بتقسيم جميع الأشكال الهندسية إلى مثلثات عندما يريدون تقوية الهياكل وهكذا..

أثار الرقم «ثلاثة» فضولي الطفولي..

فوجدت أن طبقات الجلد «ثلاثة»..

وطبقات الرحم «ثلاثة»..

وتتكون الفصول من «ثلاثة» أشهر

وحالات المادة ثلاثة..

والإنسان يتكون من «ثلاثة» عناصر..

جسد.. عقل.. روح.

والدين درجاته ثلاث.. إسلام.. وإيمان.. وإحسان..

الإسلام وظيفة الجسد.. طقوس وعبادات.. (سلوك)

والإيمان وظيفة العقل.. فكر وإدراك.. (يقين وعقيدة)

أما الإحسان يا صديقي فهو وظيفة الروح.. حب وعبودية..

(وجدان)

من صور الروح

لعل روحك تعبر عن نفسها بصور شتى.. صور لعلها لا تعد ولا

تحصى لما للروح من هذا الزخم العظيم.

الخيال ليس إلا صورة من صور الروح..

إبداع كاتب أو شاعر.. صورة من صور الروح..

”
أما الإحسان
يا صديقي فهو
وظيفة الروح..
حب وعبودية..
(وجدان)

النغمات المفردة حين تتجمع في كيان موسيقار على هيئة
مقطوعة ذات معنى.. صورة من صور الروح..
كل المعاني من الروح.. والأحاسيس الجوهرية والمشاعر التي
تفيض بالرحمة والعطف والمودة.

إنها القلب المكنون وراء كل القشور والجوهرية المستوية على
عرشها بين صدفتين.. الروح هي المعنى الخفي الخالد.
هي الشمس التي تمد البصيرة بأشعة الخير والبر والتضحية
والإيثار وكل ما تحتوي النفس الإنسانية من مكارم أخلاق.

كل شيء منه وإليه

إذا نشطت الروح، استنارت البصيرة.. وتوافدت عليها المعارف،
في ذروتها معرفة ربها، ومن عرف ربه حق المعرفة.. يحبه كل الحب.
ومن عرف ربه حق المعرفة.. فقد عرف كل شيء.

ومن لم يحب ربه بعد.. فلا بد أن يُقيّم مدى معرفته به ويتحسس
الخلل في بصيرته والعطب في روحه.

والقرب من الله لا يكون إلا بالروح.. اتصال نفخة من روحه به.
والسلوك القويم في حضرة خالقك، ثمرة من ثمرات القرب،
والقرب ثمرة الحب، والحب ثمرة المعرفة، والمعرفة ثمرة الاستنارة،
والاستنارة بنت البصيرة، والبصيرة بنت الروح.. والروح نفخة منه.

عندها ستدرك ثم تأخذك الدهشة حين تمعن النظر لتكتشف أن
كل شيء منه وإليه.. فتطمئن.

يا صديقي.. إنك لتنظر إلى أحوال الناس متعجباً فتقول: «ماذا حدث لهم ولأخلاقياتهم وسلوكهم».. تُلقي نظرة خاطفة على الماضي وتمصمص شفئك قائلاً: «يا لها من أزمنة جميلة ليتها بقيت ولم تذهب».. ثم تمد عينيك إلى المستقبل لتنظر كيف سيكون حال أولادك إن بقي الأمر على ما هو عليه أو ازداد سوءاً..

أنت تنظر إلى أمراض السلوك كأنها البداية والنهاية ولكنها ليست كذلك.. بداية من أكوام القمامة المنتشرة على جانبي الطريق، حتى الفتن والمظالم والمصائب العظيمة والأزمات الكبرى. إنها مرحلة من مراحل متعددة من أمراض متسلسلة.

تمرض الروح فيُظلم القلب وتُشوَّش المعارف وينخر الشك عظام اليقين وتوهن عروة العقيدة ويتلوَّث الوجدان، ثم تفسد الإرادات والعزائم والتوجهات.. وكل ذلك يعبر عن نفسه بالسلوك.. كما يعبر المرض الجسدي الباطني عن نفسه ببثور أو دمامل جلدية ملتهبة.

هنا لا يكون أمامك إلا أن تختار بين خيارين:

* إما أن تواكب الحالة العامة (إن كنت تراها حالة عامة) من فساد الذوق وسوء السلوك، وأن يجرفك التيار الهادر فتسير مع القطيع إلى حيث يريد الراعي.

* أو أن تخلق لنفسك عالمك الروحي والوجداني والسلوكي.. حينها لا بد لي أن أتمنى لك الصبر والمدد الإلهي حتى نهاية الطريق.

وإن كنت ممن ينظرون إلى الأزمنة الماضية على أنها كانت أكثر انضباطاً وأكثر تحضراً.. فلتعلم أن ربك لم يك مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.. ما بأرواحهم!

﴿ مطمئنة ﴾

الحرية هي تلك العنقاء المنسوجة من الخيط نفسه الذي نسجت منه أرواحنا

إبراهيم الكوني

أقرب إليك من حبل الوريد

خلق ربك لكل الأشياء ظاهرها وباطنها، خلق العين ظاهرة لتدرك الظاهر بالبصر، وخلق البصيرة فغرسها في أعماق النفوس لترى ما خفي عن العين من بواطن الأمور وجواهرها.. إنها تدرك المعنى من كل شيء.

إنه النور الثاقب الحاد، والنفاذية إحدى خصوصياته، فبينما يقطع نور البصر رحلته حين يقع على الظواهر الخارجية.. يستمر نور البصيرة إلى ما شاء الله في الأعماق.

وبالبصيرة الملازمة لجسدك فلا تنفصل عنه.. ستدرك أنه معك لا يفارقك.. وستعلم أنه أقرب إليك من حبل الوريد وأنه يراك دائماً ويرعاك دائماً.

وحين تقترب، ترى برهانه بالروح.. كالذي رآه يوسف في خلوة امرأة العزيز..

كيف ستكون الحياة إن رأيت برهان ربك في كل شيء؟!

روحك هي التي تستقبل البرهان
وتدركه، لعله نور يكشف لك الحقيقة، أو
طاقة توقظ من الغفلة، أو خاطرة خير ونجاة
تبدد خواطر الشر والهلاك.. لعلها انقباضة
قلب أو رجفة أعصاب، لعلها ولعلها.. والله
أعلم حيث يرسل إلى عبده براهينه الواقية
الشافية.

” إنه الإحسان يا
صديقي.. الموكل
إلى الروح.. (فإن
لم تكن تراه فإنه
يراك).

إنه الإحسان يا صديقي.. الموكل إلى الروح.. (فإن لم تكن تراه
فإنه يراك).

﴿ مطمئنة ﴾

الروح الطليقة في داخله تتخطى هذا الستار
المزركش ذا الرقع المتعددة الذي اسمه «الدنيا»..
وتتخطى حواجز اللحظات لتلامس الأبدية وتعانق
اللامحدود في شغف دائم ودهشة متجددة.

مصطفى محمود

مَنْ ذَاقَ عَرَفَ

النُّورِ فِي قَلْبِي وَبَيْنَ جِوَانِحِي
 فَعَلَامَ أَخْشَى السَّيْرَ فِي الظُّلُمَاءِ
 إِنِّي أَنَا النَّائِي الَّذِي لَا تَنْتَهِي
 أَنْغَامُهُ، مَا دَامَ فِي الْأَحْيَاءِ
 وَأَنَا الْخِضَمُّ الرَّحْبُ، لَيْسَ تَزِيدُهُ
 إِلَّا حَيَاةَ سَطْوَةِ الْأَنْوَاءِ
 أَمَّا إِذَا خَمَدَتْ حَيَاتِي، وَأَنْقَضَى
 عُمْرِي، وَأَخْرَسَتِ الْمَنِيَّةُ نَائِي
 وَخَبَا لَهَيْبُ الْكَوْنِ فِي قَلْبِي الَّذِي
 قَدْ عَاشَ مِثْلَ الشُّعْلَةِ الْحُمْرَاءِ
 فَأَنَا السَّعِيدُ بِأَنْنِي مُتَحَوِّلٌ
 عَنْ عَالَمِ الْأَثَامِ وَالْبَغْضَاءِ
 لِأَذُوبَ فِي فَجْرِ الْجَمَالِ السَّرْمَدِيِّ
 وَأَرْتَوِي مِنْ مَنْهَلِ الْأَضْوَاءِ

أبو القاسم الشابي

“

«الاشياء الكثيرة لا تكثر في النفس
المطمئنة.. وبذلك تعيش النفس
هادئة مستريحة كأن ليس في
الدنيا إلا أشتاؤها الميسرة.. أما
النفوس المضطربة بأطماعها
وشهواتها فهي التي تبلى
بهموم الكثرة الخيالية ومثلها في
الهم مثل طفيلي مغفل يحزن
لأنه لا يأكل في بطنين».

الرافعي

الغلبة لمن.. للنور أم للطين؟
روحي أم جسدي؟
جسدي لا يختبر إلا الألم.. واللذة تفنى إن
تحققت.. مجرد وهم!

”

حين يتغلب الطين في نفسي على النور المسدل من ملاء السعادة
العلوي في حناياها.. أثاقل إلى أرضي.. أصل بذرتي ومثوى أوراق
خريفي.. فأعجز عن ترجمة لغة الروح.

«ويا ربي.. إنك لتعلم أنه لا حياة لبذرتي إلا في غمر الضوء ودفق المياه ولمس النسيم».

وعندما يغمرها الله بمزيد من الأنوار المتغلبة على الطين السفلي.. فقد اجتباها ربها وأخرجها من حجب الأوهام إلى استشراف الحقائق.. من وهم المادة واللذة الحسية إلى حقيقة نشوة الروح بالقرب من مصدرها القدسي والتواصل مع مصباحها العلوي.. هي نشوة لا تضاهيها لذة ومتعة لا تقارن بها متعة».

كأنني نديم كأس لا غول فيها ولا تأثيم، تُسكر الروح فتلتهب، وإذا التهبت تبخرت، وإذا تبخرت خَفَّت وصعدت وانتشرت في فضاءات خاصة مسبحة مهللة، يحتويها الكون بهالات من خشوع. وفي الطريق إلى السماوات.. صارت أرق وألطف مما كانت عليه فصعدت أكثر من صعودها.. ثم سارت كالكوكب المسخرة بإذن ربها مستسلمة خاضعة.. فلم يكلها لا لملك من ملائكة ولا لعفريت من جن.

أوكلها له هو.. فهي معه وبه وله.. فكان الفناء والتلاشي به وفيه.. كما يفنى ويتلاشى كل شيء.. إلا مبدع النفخة الأولى جل جلاله. أتكون هي يا ربي.. نفسي المطمئنة؟! أهى هي؟

تصعد وتصعد بجناح من خشية وآخر من رجاء؟ وهي بين هذا وذاك تحلق.. فإذا حان موعد ربها وشاء صاحب الأمانة أن يسترد أمانته.. رتل الروح تراويل الشوق.. وترنمت بترانيم الرجاء وتوضأت بماء الحب فأحسننت الوضوء.

نفسى المطمئنة لا تسمع بالأذان ولا ترى بالعيون ولا تستنشق بالأنوف.. لقد تجاوزت الحواس فاستقبلت أنوار ربها بالقلب ووعته بالعقل وفاضت له بالوجدان وتماهت معه بالروح.. وما حظ الحواس فيها إلا كسحابة أرسلت بقطراتٍ قبل أن تجود بكل الغيث.

هنا مكنم اللذة في هذه النفس والنشوة في هذه الروح.. أن تتماهى القلوب والأرواح والحواس في سيمفونية واحدة خالدة.. فقطرة اللذة عند غيرها بحر عندها، ونفحة النشوة عند غيرها نفحات عندها.

نفسى المطمئنة، عالمها الداخلي الخاص.. نسيج فريد من أفكارها وقناعاتها وتصوراتها الخاصة.. تتجمع في تأنق وترتيب خاص لتُنشئ كوناً من القيم والمبادئ الراسخة التي لا تتزعزع ولا تتبدل.

فهى في كونها الداخلي أكثر منها في عالمها الخارجي، فالداخل عندها أوسع من الخارج وأدق وأوثق وأكثر جلاءً..

داخلها هو أداة التحكم في الداخل والخارج معاً.. في داخلها تستوي دفة القيادة مشرعة على مهاد العقل والحكمة والروية.

يا لها من نشوة.. تلك التي تستشعر فيها كبرياء الروح وعلياها على مادة التراب.

نفسى المطمئنة، تعلو على الطين المظمور في بدنها وتعلو على الطين الخارجي.. الأشياء والحاجات التي تفنى وتزول ولا تبقى وإن كان الذهب.

كبرياء.. ككبرياء الجنة حين تنظر إلى الأرض من تحتها.

نفسى المطمئنة تهتف بي «الغني غني النفس والفقر فقرها.. والفقير هو من افتقرت نفسه لا من افتقر حاله ومسكنه وملبسه..

والغني من اغتنت نفسه لا من طاب عيشه وكثرت فضته وفاض ذهبه.

قال لي: «بنفسك المطمئنة.. أنت أغنى الناس..»

«حاجتك عند واحد.. عطاؤه عطاء ومنعه عين العطاء».

«نفسك المطمئنة.. صمام الأمان للمجتمع كله، لأنها نفس

قاعة.. لا تمد عينها حسداً أو بغضاً.. ولا تستهن بما في حوزتها

لتستكثر ما بحوزة الناس.. فلا ضغينة ولا شحناء ولا تنافس بخبث

أو لؤم.. هي في نعمة قائمة دائمة تجعلها تحب أن ترى النعمة في كل

النفوس.

وقال لي «هي كالسراج يستمد نوره العلوي من مشكاة لم تمسسها

نار.. نور هداية للعالم».

«إنها نواة العالم المثالي وخلية الكيان النوراني الذي حير ألباب

المفكرين وقض مضاجع الفلاسفة.. وأرهق أنفاس الأبطال الباحثين

عن ذلك العالم وعن الحقيقة».

وآخر ما قال لي: «من ذاق عرف.. من ذاق عرف».

فَمَا الَّذِي سَيَبْقَى لِلْجَنَّةِ؟!

بعد أيام قليلة.. ستزدهر أوراق الشجر الأخضر ظللاً ربيعية.

وفي الخريف.. تفيض روحها على جنبات الطريق تطرزه بالذهب.

وكأنها تأبى إلا أن تمنح الجمال للكون في الموت كما في الحياة.

فَمَا الَّذِي سَيَبْقَى لِلْجَنَّةِ؟!

“

ليس هناك ليل أبدي أو نهار سرمدي.
ولا شمس تدوم ولا قمر يقيم..
اليوم شديد الحرارة وغداً شديد البرودة.
وقصص الأمس ذكريات اليوم..
وسبحان مقلب القلوب والأمزجة والعقول
ولا ثابت إلا هو.

”

وأنت يا صديقي في حلك وترحالك، في حركتك وفي سكونك تتقلب
بين هذا وذاك، محنة ومنحة، أنوار وظلمة، سرور وكدر، قبض وبسط..
إنها سنة الله فيك وفي الكون.. سنة ثابتة لن تجد لها تبديلاً..
وإنها لتقدير العزيز العليم.
لكنك عَجُولٌ يا صديقي.. أعرف أنه لا ذنب لك.. يبدو أن طيتك
الأولى قد امتزجت بماء «العَجَل»..
عَجُولٌ أنت يا صديقي وأنا أيضاً، فما إن يختبرنا الله بشيء من
القبض حتى يحيط بنا القلق.. يَلْفُنَا وَيَلْفُنَا.. وما إن يصل القلق إلى
عينيك.. وترى الظلمة الحالكة حتى تيأس من بزوغ الفجر.
أقول لنفسى في كل مرة: «هذه ليست أول مرة، ولكنك تنسى

كعادتك، لقد فلق الله الصبح من قلب الظلمات مرات ومرات، في كل مرة تضيق ثم تضيق وتُسْتَحْكَمُ حلقاتها فتجدها قد فُرِجَتْ.. ولكنك تنسى.

قالت لي نفسي: «متى توقن أن الله سي تدخل في الوقت المناسب؟ ولأنك عَجُول.. تكمن مشكلتك في التوقيت.. تسأل: متى؟ متى؟ ثم متى؟.. متى؟ فيجيبك الله.. قريب.. فتقول متى؟ متى؟ متى؟». هذا ما يحدث معي ومعك يا صديقي في كل مرة.. أليس كذلك؟ أقترح عليك كي لا تنسى.. سجل يومياتك مع ربك في الأزمات في مفكرة صغيرة وعد إليها بين الحين والآخر.. قطعاً ستستغرب نفسك وتعجب من حالك كما أعجب من حالي.

الحياة ليست حياة شقاء فقط.. كما أنها ليست رغبة دائماً.. ولو أنها كانت حياة رغبة فقط.. كلها سعادة وهناء وحب ومتعة وصحة ورزق وأحاسيس جميلة.. فما الذي سيبقى للجنة؟!

اختبارك طويل

انظر يا صديقي، أنت في اختبار طويل مدته عمرك كله، وحين ينتهي دورنا في هذه الحياة، ينتهي زمن الاختبار وتُجمع أوراق الإجابة ثم تصحح وتمنح الدرجات، وكل منا سيؤول إلى المرحلة التالية بحسب درجاته.. هذا هو الموضوع.

مباريات كرة القدم من شوطين أليس كذلك؟.. حكايتنا من شوطين أيضاً، شوط اختبار طويل ولكنه منتهٍ وشوط جزاء أبدي لا ينتهي.

في الاختبارات التي يؤديها أولادك في توتر وقلق وترقب وانتظار.. يشاهد أحد المراقبين ابنك وهو في حالة قلق وتوتر تمنعه

من التركيز فاقترب منه وهدأ من روعه ثم أتى له بكأس من العصير ليشربه ويهدأ.

عاد ابنك من امتحانه ليخبرك عما حدث، فما كان منك إلا أن ذهبت إلى هذا المراقب لتشكره على صنيعة قائلاً: «شكراً لك.. أعلم أن زمن الامتحان زمن توتر، ولولا أنك هدأت من روع ابني لأخفق في هذا الامتحان.. أكرر شكري».

هكذا قصتك.. الاختبار الطويل المليء بالأسئلة المتفاوتة في صعوبتها والمواقف المختلفة في شدتها وأن يمن الله عليك ببعض الترويح ويتفضل عليك ببعض البسط وبعض النعم حتى يُسرِّي عنك ويهون عليك ويهدئ من روعك.. فلا بد أن توفي الله شكره.. هذا كل شيء.

وما الذي سينال ربك من اختبارك أو امتحانك؟ لا شيء فهو غني عنك.. إنها اختبارات من أجلك.. وإلا فكيف يتميز أهل محبته من أهل سخطه؟!

تمحيص وتخليص وتخصيص

يقول أهل العرفان: في الابتلاء ثلاثة مقاصد.. تمحيص.. تخليص.. تخصيص.

* تمحيص.. أن يختبر نفسك بنفسك.. ويجعلك شاهداً عليها بالدليل.

* تخليص.. من مواطن ضعفك وعيوبك وأمراض نفسك.

* تخصيص.. أن يخصك بالدرجة.. الرفعة والتكريم..

وليس هناك ابتلاء إلا وقد أحاطه الله بغلاف رقيق من اللطف..
اللطف الخفي الذي لا تدرك تفاصيله بل تدرك آثاره.
وقد أخبرنا الله جل وعلا بشيء من الخوف.. وشيء من الجوع..
فالحمد لله الذي جعل الابتلاء لطيفاً بـ «شيء».

﴿مطمئنة﴾

ما عرف ربه من لم يرَ برّه في قهره ولطفه في قضائه.

وتأوي إلى الظل

في الأزمات.. لا بد أن تتغير الخصائص النفسية والصور الذهنية.
في الأمور القدرية التي لا إرادة لنا فيها، لا مفر من أن تتعامل معها
على أنها كأس كُتب على بني آدم كلهم تجرع مرارته.
كالموت والحياة والمرض..

أما الأمور التي تحدث من جراء اختيارنا ومفاضلتنا بين البدائل..
فلا بد من إنقاذ ما يمكن إنقاذه.. ثم نتعلم من الدرس.
في الحالتين.. تأوي إلى الظل.. فتذكرُ ربك حليماً فيكون
كذلك.. لطيفاً فيعالج كل الأمور بخصائص لطفه.

لعلك قضيت وقتاً طويلاً دون أن تذكر ربك.. والآن تذكره.
وكان النبي ﷺ إذا داهمه كرب.. لاذ بالصلاة.. والصلاة تشتمل
على كل الذكر.

أينسالك؟!

هل تشك لحظة في عطف أبويك عليك ورعايتهم وعنايتهم بك؟
ستجيب: لا.

إذن، أتشك في ربك؟!

وقد علمك كيف تستعين به متوسلاً في
الكربات.. (إياك نستعين).

ومن صفات ربك أنه لا يضل ولا
ينسى.. أينساك؟!

ومن صفات ربك
أنه لا يضل ولا
ينسى.. أينساك؟!

ومن صفاته أن كل شيء عنده بمقدار وحكمة.. أفتظن أنه خلقتك
عبثاً؟!

والبطولة كل البطولة. هي أن تتشرب هذه المعاني في أعماق نفسك..
وبالعمل بمقتضاها تكون سلامتك وأمنك وطمأنينتك وسعادتك.
إنها اليقظة.. وحين تغفل عن هذه المعاني يغمرك القلق فتختل
حركتك وتفقد توازنك ويضيق صدرك فيتخطفك الشيطان فينزعك
نزعاً من سياج الأمان والعناية العلية.. ثم تهوي بك الريح في مكان
سحيق.

فالوجود كله يعمل بمقتضى هذه الصفات..

ألا تنسجم مع الوجود؟

حتى لا تكون كالنغمة الناشزة في سيمفونية كل ما فيها جميل..
فالوجود مستسلم طائع.. والكون خاضع ذليل.. دائم التسبيح
والذكر. ساجد لربه على الدوام.

﴿مطمئنة﴾

قال أحد العارفين مناجياً ربه: «من ذا الذي جاءك

بكره فلم يفرح؟ ومن الذي ذكرك بقلبه فلم يرتج؟

ومن الذي سعى إليك سعياً المضطرب ولم يريح؟



مَا أَغْنَانِي عَنْ كُلِّ هَذَا الْعَنَاءِ

God grant me the serenity to accept the things I cannot change,
the courage to change the things I can, and the wisdom to know the
difference.

Reinhold Niebuhr

لقد منحني الله السكينة لأرضى بما ليس منه
بُد، ما لا يد لي فيه.. ومنحني الشجاعة لأغير
ما يمكنني أن أغيره.. ومنحني الحكمة لأعرف
الفرق.

رينولد نيبور

مَا أَغْنَانِي عَنْ كُلِّ هَذَا الْعَنَادِ

“

والعالم جميل في النفوس الجميلة، لا يمكن أن يلقاك العالم بوجه قبيح حين تتواصل معه بنفس جميلة.

وما العجب، وقد سخر الله هذا الكون كله لك وجعله طوع بنانك، يأتمر بأمرك وينتهي بنهيك. يتسم حين تبسم ويضحك حين تضحك ويتسع أمام ناظريك كلما اتسعت نفسك، ويتزين لك بألوان الجمال عندما تتزين نفسك بألوان التزكية والكمال.

ويستقيم لك الأمر.. حين تصل إلى ذروة السيطرة على هذا الكون ليكون في حالة عبودية لك.. حينما تكون أنت في حالة عبودية كاملة لله.

”

(١)

وكأن الله قد وعدك بأنك إن أحسنت العبودية له وحده.. فإنه سيأمر الكون أن يكون مسخرًا لك وحدك.
دأب الناس على تحويل كل شيء إلى أرقام وكميات وقياسات..

لقد اتسع مفهوم الكم وضافت مفاهيم الكيف.

هذه القياسات معنية بقياس الأشكال الظاهرية.. أما النوعية فتهم بالجواهر.

تستطيع أن تُقيّم نفسك الآن، إن كنت من الذين ينظرون إلى ظواهر الأشياء وقشورها.. أم أنك من النوع الآخر الذي يهتم بمضونها وجوهرها.

إن كنت من النوع الأول فلن تعرف أبداً السر وراء هذا الرجل الفقير الذي لا يمتلك شيئاً من الأشياء التي يهتم الناس بأرقامها وقياساتها وكمياتها.. ورغم كل ذلك يحيا حياة سعيدة.

(٢)

استيقظ الملك الشاب كعادة مبكراً وأمر فتيانه أن يجهزوا له الموكب ليطوف شوارع المدينة فيتفقد أحوال الرعية.

في طريقه إلى قلب المدينة راح يتذكر ليلته السابقة التي جمع فيها وزراءه ومستشاريه وأصحاب الحظوة من العلماء والحكماء.. كم كانت ليلته جميلة بجمال موضوع السمر الذي كان الحديث يدور حوله حين سأل الملك الحضور جميعاً عن مفهوم كل واحد منهم عن (السعادة).

قال قائد جنده: «السعادة يا مولاي أن نفتح البلدان وننتصر على الأعداء ونوسع رقعة المملكة».. وقال الوزير: «السعادة يا مولاي في ثلاثة.. عودٌ يصدح نغمًا وعودٌ يتمايل دلالاً وطرباً، وعودٌ يحترق فينفث عطرًا».. وقال كاتبه وشاعره: «السعادة يا مولاي في هذه الثلاثة التي تُسعد الوزير مضافاً إليها كأس نبيذ معتقة تأخذني إلى حيث لا أدرك بدونها».. وقال الحكيم: «السعادة يا مولاي فكرة.. نحن الذين

نصنعها في أعماقنا ولا تصنعنا.. الحكيم من يستطيع أن يكون سعيداً حين يريد وإن ضجت الحياة حوله بالبؤس والشقاء».

والتفت الملك إلى جارية حسناء تصب الشراب في كؤوس الفضة فسألها عن السعادة، فقالت وقد ارتسمت على وجهها علامات الحزن: «أي سعادة يا مولاي تلك التي تنشدها من تركت أرضها ودارها في مسقط رأسها. فصارت أمة بعد أن كانت سيده؟!.. يا مولاي.. السعادة والاغتراب عن الأهل و الوطن لا يجتمعان».. ثم نظر الجميع إلى الملك ينتظرون إجابته عن ذات السؤال فابتسم دون إجابة.

يواصل الموكب تقدمه بالقرب من الشاطئ.. ينظر الملك صوب البحر.. على مد البصر، صياد يغني كما لو كان يغني للبحر ليجود عليه ببعض الخير.. قرر أن يراقبه من بعيد فصرف موكبه وأبقى على خاصة حراسه.

اعتلى الملك تلة قريبة وأخذ يراقب الصياد.. مرت ساعات ولم يمن البحر على الصياد بشيء.. لكنه لم يتوقف عن الغناء.. كلما استخرج شبكته فلم يجد فيها إلا أعشاب البحر.. ارتفع صوت غنائه، وظل هكذا حتى أوشكت الشمس على الغروب..

أخيراً.. تفضل البحر على الصياد بسمكة متوسطة الحجم فوضعها في صندوق وبدأ في ربط شبكته بالحبال استعداداً للرحيل. عندها قرر الملك أن يقترب منه وأمر حراسه بالبقاء.

دنا الملك من الصياد المبتهج بسمكته متوسطة الحجم والتي لا تزال تنعم بالحياة في صندوق زجاجي ممتلئ بالماء.

- السلام عليكم.

- وعليك السلام يا سيدي.
- أتعرفني؟
- لا بد أنك أحد الأمراء.. فلا يرتدي هذه الجبة المطرزة في بلادنا إلا الأمراء.
- أو الملك!
- الملك؟!.. مولاي!.. استميحك عذرًا فلم أكن رأيتك من قبل إلا على مسافة بعيدة من موكبك.
- لا بأس.. لا بأس.
- لعلك يا مولاي تطوف المدينة من دون حراسك حتى لا يعرفك العامة.. لكنهم سيعرفونك من جبتك المطرزة.
- لا عليك.. أنا هنا لأعرض عليك عرضًا أو قل عطية.
- أي عرض يا مولاي وأي عطية؟
- أن أعطيك مالاً.
- وماذا أفعل بالمال يا مولاي؟
- تشتري مركب صيد.
- لم يا سيدي؟
- حتى تصطاد كمية أكبر من الأسماك فتأخذ ما يكفي قوتك وتبيع ما يزيد عن حاجتك.. ثم تدخر المال لتشتري سفينة كبيرة.
- وما حاجتي لسفينة كبيرة يا مولاي؟
- حتى تكون أكبر الصيادين في مملكتي.
- ولم أكون كذلك يا مولاي؟
- حتى تصير غنيًا.

- ولماذا ينبغي أن أكون غنيًا يا مولاي؟

- حتي تكون سعيدًا.

- حفظ الله الملك ونصره.. أنا الآن سعيد يا مولاي.. فما أغناني

عن كل هذا العناء!

عاد الملك إلى قصره.. وفي المساء قرر ألا يستدعي حاشيته

وأن يقضي السمر في جلسة خاصة ومختلفة.. أشار إلى أحد حراسه

ليذهب إلى منزل الصياد ليأتوا به إليه..



يُوجَا

والكونُ كله محرابُك..

يا جبال أُوّبي معه..

تحاكي روحك تسبيحات الطير على أنغام

سيمفونية قدسية أنيقة..

وتسجدُ نشوة.. بصحبة الظلال.. فوق سجادة

واحدة نسجها الخالق من خيوط الماء والتراب.

“

هل يستطيع الإنسان أن يخرج من الوقت؟
أن يخرج من دنياه ليستشرف حياة أخرى وراء
الحيوات؟

أن يعطل التفكير.. ولو لبعض الوقت.. فيما
يفكر به الناس؟

أن ينفصل عن كل الشواغل؟
أن يقطع من حياته جزءًا فيمنحه حصرًا
للقلب والروح؟

الله أكبر تعني أن الله أكبر من الوجود.. أكبر من
كل شواغل الحياة وحاجات النفس.. وأكبر
من الغضب ومن الكآبة ومن الحزن.. وأكبر
من السعادة وأكبر من الوسوس والأوهام
والمخاوف.. وأكبر من الأموال والأولاد.. وأكبر
من النزاع والصراع والخصام.. وأكبر.. وأكبر..

”

هكذا تفعل الصلاة ولا شيء غير الصلاة.. إنها تجديد لإعلان
العبودية وتجديد للولاء..

كلما انشغلت النفس بولاءات متعددة.. العمل، التجارة، الأولاد،
الطموح.. كانت الحاجة أمس إلى ولاء واحد تتجمع تحت مظلته كل
الولاءات.. وهَمُّ واحدٍ تنصهر فيه كل الهموم.

الصمت راحة.. في زمن الثثرة لا بد
أن تجاري من يثرثرون وإن آثرت الصمت
فسيتهمونك بالجنون..

الصلاة فرصة صمت عظيمة.

إنها أمر للزمن أن تَوَقَّفَ هنا حتى تقام
الصلاة ثم استأنف.

إنها موعد السكينة والطمأنينة مع الله في
أي مكان، وهذه هي عبقريتها.. على التراب

أو على الرمال، على الحصير أو على سجادة فارسية أنيقة، في الحقل
أو المصنع، في المنزل أو على الطريق.

لقد حاول الباحثون الربط بين طاقة التأمل وتقدم المجتمع
وتحضره ووجدوا أن المجتمعات المتأملّة التي تمارس الرياضة
الروحية أفضل من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية.

التأمل ببساطة هو «فن السيطرة الذاتية على الذهن والأفكار
وعلى تدفق الصور الذهنية أو منع تدفقها أو تغيير اتجاهها ونوعيتها».

”

الصمت راحة..
في زمن الثثرة
لا بد أن تجاري
من يثرثرون وإن
آثرت الصمت
فسيتهمونك
بالجنون..

وهل يحدث في الصلاة غير ذلك؟!

أو على الأقل هذا ما يفترض أن يكون.. حين تمكث بين يدي الله صامتًا وقد تركت كل شيء وراء ظهرك مختارًا.. وتنزع عن عقلك شواغل الدنيا وتمنع الصور السلبية من المرور على خيالك فيصفو ذهنك و تطمئن نفسك.

تتلو آيات الله التي تبعث في روحك السكينة، وبالتلاوة والتسبيح تفد إليك صور ذهنية إيجابية تطرد الصور السلبية. إنها القرب المقدس من القوة المطلقة والمشية الفاعلة. صلاة محرابها بين الشرق والغرب والشمال والجنوب والسماء والأرض.

العالم كله معبدك والوجود بأثره يصلي معك. يتلاشى الكون بكل ما فيه إذا نعمت بحضرة ربك.. تغيب كل الحقائق إلا حقيقة واحدة، أنه موجود الآن بقربي وأنا موجود بقربه ولا حائل يحول دون أن يسمع كلامي المبعوث في دقات قلب وهمس روح وهمهمة كيان وصمت نفس..

هكذا يتلاشى الوجود في حضرة المحبوب ويتلاشى المحب العاشق. الكون كله هنا بقبضتي.. فأنا في حضرة من بقبضته كل شيء.. لقد لذت إلى ركن ركين وحصن حصين قوي متين.

﴿مطمئنة﴾

ثمة شيء في الحب يشبه الإيمان، نوع من الثقة العمياء، الشعور بالنشوة وطعم السعادة.

أليف شافاق

كان لي قريب من الظرفاء انتقل إلى العمل من الصعيد إلى القاهرة، أحب وتزوج هناك وقد رزقه الله بمولودة جميلة، فاتصلت به مباركًا وسألته عن اسمها فتلعثم ثم قال: «لقد أسمتها والدتها ولست أنا، هو اسم قريب من «ميرث» تقدر تقول خليط من أكثر من اسم لكنني لا أستطيع أن أنطق به لعلي أحتاج إلى فترة تدريب حتى أعتاد على نطقه».. ثم علمت أن زوجته أسمتها «نيرثانا».

«النيرثانا» في البوذية هي الشعور بالنشوة بعد التخلص من الآلام والمعاناة الداخلية عن طريق إطلاق وتحرير طاقات الروح.. ولقد بشر بها الرهبان بعد فترة طويلة من التأمل العميق، يؤمن بها البعض كتجربة روحية حقيقة، والبعض الآخر يؤكد أنها ليست أكثر من فكرة فلسفية. الصلاة نوع قدسي من أنواع الحضور، وحجابك في حضورك مع الله والاستغراق فيه هو نفسك ذاتها، وما هي متشبعة به من حاجات ورغبات وشهوات.. لذا كان المعنى الأعمق لها أنها وسيلة تسام فوق حاجات النفس واستحضار فريد لقرب الله ومناجاته.. إنها إقبالاً على الله بالكلية.

الصلاة بالجسد تجربة وبالروح تجربة أخرى.. جسد الصلاة هو الحركات والطقوس التي يؤديها المصلي من قيام وركوع وسجود، أما روحها فالإخلاص والنية والتركيز والانتباه والخشوع والخضوع والسلام والطمأنينة.

إنها انفصال مؤقت عن العالم الخارجي والولوج إلى عالم النفس الداخلي.. فتبعث الهدوء والصفاء والاسترخاء وتحسين المزاج.

منذ مدة قرأت هذا الخبر «أقرت الأمم المتحدة يوماً عالمياً لليوجا (٢١ يونيو/ حزيران).. وتسعى الهند لأن تدرجها منظمة الصحة العالمية ضمن برامجها».

أثار الخبر فضولي البحثي التأملي.. فوجدت ما يلي:

* وضع الوقوف في الصلاة يقابله في اليوجا وضع يسمى "ناماساتي" ويقولون إن الجسد المستقيم يقوم بتوجيه الوعي الذاتي.

* كما يضع المصلي يديه على صدره يضع "اليوجي" يده على مكان القلب ويسمى "شاكرا" وترمز إلى تدفق الحب.

* الركوع في الصلاة يقابله في اليوجا "أردا أوتاناسانا"، وهو الانحناء للأمام، ويقولون إنه يعزز الصلة بين التنفس والحركة ويهدئ الذهن.

* أما السجود في الصلاة فيقابله في اليوجا "بالاسانا"، ويقولون عنه إنه ينشط الارتباط الروحي مع الكون.

* الجلوس بين السجدين يسمى في اليوجا "فرجاسانا"، ويقولون إنه يساعد على تهدئة العقل.

والفرق بين الصلاة واليوجا لصالح الصلاة.. أنها عبادة مفروضة بينما اليوجا تأمل روحاني.. والصلاة موجهة وموصولة بالله الواحد الذي لا إله إلا هو.

﴿مطمئنة﴾

قلت: ماذا أفعل من أجلك؟ قال: صلّ من أجلي..

قلت: ماذا أقول لله؟ قال: لا تقل شيئاً.. هو يعرف.

أحمد بهجت



أَرِنِي أَنْظُرُ إِلَيْكَ

إن نصف ذرة من نور الله تكفي لتحطيم

تركيبنا الآدمي وإتلاف جهازنا العقلي

توفيق الحكيم

أَرِنِي أَنْظُرُ إِلَيْكَ

“

كان هذا في أواخر الصيف، التقيته على شاطئ مطروح، وأجمل المواعيد تلك التي تخطط لها الصدفة.

رجل ستيني عليه من الوقار الأبوي ما يجعلك تشعر كأنك تعرفه منذ زمن طويل، فاض بياض قلبه ليصطبغ به شعره، وتوضأ وجهه في استدارته بنضرة من نور.

جلس على مقعد خشبي قبالة الشاطئ وأسند إلى جواره قبعة تشبه القبعات التي يرتديها الصيادون، واكتسي جسده النحيل بملابس رياضية أنيقة، ومن رقبته تتدلى كاميرا تصوير عتيقة.

”

لا أدري لِمَ تجذبني أقداري غالبًا إلى كبار السن والأطفال؟! سألت نفسي هذا السؤال مرة واحدة وكانت إجابتي لنفسِي: «ليس أكثر من حنين إلى ماضيك واستشراف لمستقبلك».. جمعني به نفس المقعد على الشاطئ.. بينما يتنفس الكون برئة الغروب.

لعلك تعلم.. لغروب الشمس في مطروح كرنفالات احتفالية خاصة قلما تجدها في أي بقعة أخرى ساحلية أو غير ساحلية، لا ينافسها في الحسن والبهاء إلا احتفالات الطيور بالعودة إلى مواطنها قبيل الغروب في حقول الذرة في مسقط رأسي.. هنالك عند الساقية التي تحتويها ظلال الصفصاف والتوت.

بدأته بالسلام فرد بأحسن منه وسألني بابتسامة دافئة: لم أنت هنا عند الغروب؟ فقلت: أحب البحر مصطبغاً بلون الغروب وأعشق الغروب منفوحاً بلون البحر.. فتساءل في تعجب: أهكذا كل شيء؟ فأجبت بسرعة وبديهة: نعم، وهل من شيء أجمل من هذا؟! قال: نعم.. قلت: وما هو؟ أرني إياه.. قال: أغمض عينيك وافتح جفون قلبك لتراه، قلت: وما هو؟ قال: بل قل من هو، قلت: ومن هو؟.. قال: الجمال الذي فاض منه كل جمال.. إنه الله.

قالها ولم يزد عليها، ولم تمض سوى دقائق معدودة حتى نهض قائلاً: استودعك الله السلام عليكم.. فكرت حينها أيهما أجدى، أن استوقفه لأستزيد، أم أبحث بنفسي في أعماق نفسي عن مغزى ما قال؟ لم أفكر طويلاً حتى جال بخاطري أن لكل إنسان خلقه الله معرفته الخاصة الفريدة بالله، فاخترت الثانية وتركته ينصرف لأمكث وحدي ولم يبق من قرص الشمس إلا بعض الخيوط الأخيرة المسدلة كالمصاييح على صفحة البحر.

بقيت في مكاني لا أفعل شيئاً إلا التفكير المشوش في الرجل العجيب وحديثه الأكثر عجباً.. لم أصل إلى شيء حتى بسط المساء ستائره على السماء والبحر وعلى كل شيء فانصرفت.

في اليوم التالي، ذهبت في نفس الموعد إلى نفس المكان عند المقعد الخشبي لأقابل الرجل لكنني لم أجده.. قلت في نفسي ألومها: كان يجدر بي أن أوقفه لأستزيد، ثم قررت أن أهون عليها وأذهب إلى المقهى المطل على البحر لأراقب الغروب بينما أستنشق رائحة القهوة، فوجدته هناك وحيداً كما رأيته أول مرة.

بادرته بالتحية ثم استأذنت في الجلوس فسمح لي.. مر ما يقرب من عشر دقائق ولا حديث بيننا إلا حكايا الصمت حتى اختفت الشمس تماماً في غيوب النصف الآخر من الكون.

نظر إليّ نظرة أبوية وقال: ها.. أما زلت تحب أن ترى الغروب بلون البحر والبحر بلون الغروب، قلت: بل أحب أن أرى ما هو أجمل، قال مبتسماً: أي شيء؟.. قلت مستغرباً: ألا تذكر حديثك بالأمس؟! أطرق قليلاً ثم دعاني للسير بصحبته بمحاذاة الشاطئ.

كانت خطواته واثقة غير مستعجلة، وكلما سبقته بخطوتين جذب يدي ليجعلني بمحازاته.. وكأني أسمع حديثه الذي لم ينطق به «يا لك من عجول!».

واصلنا السير وكأن بعض البحر يسير إلى جوارنا حتى وصلنا إلى المقعد الخشبي، ذات المقعد الذي كانت عليه جلستنا بالأمس فجلس ليسترخ وجلس.

التقط أنفاساً قليلة ثم قال بصوت متقطع: إنه البحر خلقه الله ليجعل بعضه مطراً من أجل الحياة وبعضه طوفاناً من أجل الموت.. قلت: لعلك تقصد فرعون، قال: وابن نوح.. على ذكر فرعون، هل تذكر ما طلبه موسى من ربه حين تآقت نفسه إلى رؤيته؟ قلت: قال

«أرني أنظر اليك».. قال: وبم أجابه ربه؟ قلت: «لن تراني» قال: أكمل لِمَ توقفت؟.. قلت: «ولكن انظر إلى الجبل».. قال: أرأيت.. لقد أمره ربه أن يشاهد تجلياته على الجبل إن أراد أن يراه.. قلت: أتقصد أن يرى ربه من خلال الجبل قال: ومن خلال موج البحر الممتزج بالغروب ومن خلال كل شيء.. ما أول آية تخطر الآن ببالك عن الشمس؟.. سَكَتُ قليلاً ثم قلت: «والشمس تجري لمستقر لها ذلك تقدير العزيز العليم».. قال: هكذا تجري الشمس بتقدير العزيز العليم.. يمكنك إذا أن تتذكر هذه الآية مع رؤيتك للشمس في غروب أو شروق أو بالأحرى في موت الشمس المؤقت وفي ولادتها المؤقتة.. قلت: لعلي أحتاج إلى المزيد من التوضيح. قال: حسناً.. في كل مرة تتأمل فيها الشمس، غروبها وشروقها، ضياءها ونارها ستتذكر هذه الآية.. في الآية ستري الشمس وهي تجري لمستقر لها بتقدير العزيز العليم.. سترسم في خيالك صورة الشمس سابحة في الفلك مسبحة، بعد حين ستختفي صورة الشمس لتتجلى لك ثلاث صور قدسية لثلاث صفات إلهية.. المقدر.. العزيز.. العليم.. اطبع الصور الثلاث على جدران قلبك، اطبعها وأغلق عليها الحنايا، وعندما ستستقر الصور المعنوية في قلبك بهذه الطريقة، امض إلى شأنك في كل يوم وليلة لكي تقتنص من الكون صوراً جديدة تهديها إلى قلبك وقلوب الناس في أعياد الحب.

قلت مبتهجاً دون تفكير: يا لها من صور! أرني صوراً جديدة.. قال: وهل انطبعت الصور الثلاث على جدران قلبك وأغلقت عليها أبواب الحنايا؟ اذهب الآن لتفعل. قلت: وإن فعلت هل ستمنحني

صورًا جديدة؟ قال: ومن أنا كي أُنحك الصور؟ من يمنح الصور هو «المُصوّر».. لعلك تضيف هذه الصورة.. المُصوّر.. إلى الصور الثلاث العالقة بجدران قلبك.

عاد لينظر إلى البحر.. ثم حمل بين يديه الكاميرا المتدلية من رقبته وبدأ في التقاط الصور من كل اتجاه.

﴿مطمئنة﴾

إذا كان مطلوبك في المرأة أن ترى فيها وجهك، فلم تأتِها على التقابل، بل جئتها على جانب، فرأيت صورة غيرك فيها فلم تعرفها وقلت: «ما هذا أردت»، فقابلتك المرأة فرأيت صورتك فقلت: «هذا صحيح» فالعيب منك لا من المرأة.

محيي الدين بن عربي

سِمْفُونِيَّةُ سَلَامٍ

﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِعَايَتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا ابْجَهَلَ ثُمَّ تَابَ مِنْهُ بَعْدَ ذَلِكَ وَأَصْلَحَ فَإِنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

(الأنعام: ٥٤)

“

بالإيمان.. تصل النفس إلى بر السكينة
وتصبح أكبر الأحداث في حياتها
مجرد ارتعاشات على سطح بحر
هادئ ما تلبث أن تنزاح وتسكن لتترك
البحر شديد الهدوء.. شديد الصفاء..

مصطفى محمود

”

مشهد من مشاهد اليوم الموعود حين يبعث الله كل الخلائق من
لدن آدم، يجتمعون على صعيد واحد وقد عنت الوجوه للحي القيوم..
يتخافتون بينهم فلا تسمع إلا همساً..
يشرق المشهد لا بضياء شمس ولا بنور قمر فلا أسباب هنالك..
إنه نور ربك بلا وسائط.

يُقبل الخلق على ربهم، فيغفر لمن يشاء منهم وإن لم يكن لهم
من العمل ما يستحقون به مغفرته، بضاعتهم مزجاة، يعلمون ذلك من
أنفسهم ولا ينكرونه.. كانوا يقولون: «ربنا ما عرفناك حق معرفتك..
وما قدرناك حق قدرك.. فما عبدناك حق عبادتك».. هكذا كان ديدنهم
في الحياة الدنيا.

وابل من مطر بلا غيم، بلا رعد ولا برق، تترقرق قطراته كحبات

اللؤلؤ، تغسل منهم الرؤوس والجباه وتتألق وجوههم بنضرة لا يعرفون لها اسمًا.. عصية على الوصف.. لعلها «نضرة النعيم».

ولما فُتحت أبواب الجنة.. داعب أرواحهم نسيم ألطف من الأحلام وأعذب من كل الأمنيات.. مزيج لم تختبره حواسهم من رحيق الزهر وعبق الندى ونسمة الريحان وروح السنديان وقطر الزنبق وعصارة النعناع وعرق القرنفل وخلاصة المسك والعنبر.. ونُفح المزيج القدسي بما لم يخطر يومًا على قلوبهم وما لا شبيه له مما يداعب الأرواح دون أن يمر بأدوات الحس.

هذا وفد من الملائكة ذوي أجنحة مشى وثلاث ورباع تقطر نورًا.. جاءوا مهللين مهنتين مبشرين وبادروهم بالتحايا:

- مرحبًا بكم أبناء آدم في الرضوان، في دار السلام.. هذا يومكم الذي كنتم توعدون.. هذا فوزكم العظيم.

- بل أنتم مرحبًا بكم وشكرًا لكم.. كم كنتم تستغفرون لنا وتتنزلون بالسكينة على قلوبنا فلم نكن نحزن أو نخاف.. ولقد أعد لنا ربنا هذا النعيم المقيم ولم تُثقل موازيننا بما يكافئ رضوانه.

- إن ربكم «السلام»، نظر إلى قلوبكم فما وجد فيها إلا السلام، فأعد لكم دار المقامة من فضله دار السلام.. تتقلبون في نعيمها بسلام وتحيتكم فيها سلام.

- يا الله!.. ما كان لقلوبنا أن يغمرها السلام إلا بفيوض اسمه «السلام».. حين تجلى به على قلوبنا فهدانا إلى سبل السلام.. ولا نملك في هذا المقام إلا أن ندعو بآخر دعوانا.. «الحمد لله رب العالمين».

قلوب نفحها الله بأسرار اسمه «السلام».. تحققت به أرواحهم فانطلقوا من الظلمات إلى النور، فلا خوف ولا قلق، ولا حزن ولا

كآبة، ولا حقد ولا حسد، ولا ضغينة ولا غل.. قلوب قد سُفِيَتْ
وبرئت من أسقامها.. قلوب حل فيها السلام.
السلام الداخلي.. أي كنز هذا وأي مقام؟!

بالكاف.. والنون

ألا زلت تذكر قصة نوح ﷺ؟

سأذكرك بمشهد السفينة النهائي.. سفينة عظيمة هي أم السفن كلها،
تحمل من البشر والدواب والأنعام والطيور أزواجًا وتجري في موج
كالجبال.. مياه فجرتها الأرض ينابيع عظيمة وأمطار منهمرة أرسلتها
السماء، وبأمره هو، التقى الهدر العلوي بالطوفان الأرضي فكان الموج
فوق الموج فوق الموج.. شلالات لا نهاية لها تتناول حتى قمة جبل
شاهق لتلتقط ابن نوح حيث لا عاصم من أمره إلا من رحم.

ولمّا أراد ربك أن يحل السلام على الأرض المائجة والبحيرات
الهائجة، أرسل رسالة عنوانها «كن فيكون» فما كان من السماء إلا أن
تستجيب فأقلعت.. وما كان من الأرض إلا أن تدعن فبلعت ماءها
وكفت ينابيعها.

غِيضَ الماء واستوت السفينة على اليابسة، عندها تجلى ربك
لينفخ نوحًا والذين معه بالسلام، فأمره أن يهبط بسلام وبركات عليه
وعلى أمم مختارة ممن معه.

بالله عليك.. أتستكثر على ربك أن يرسل نفحاته إلى سفينة
نفسك الضئيلة فتستوي على شاطئها بسلام؟!

أهكذا يكون ظن نفسك بربها؟!

قال الله للنار التي ألقى فيها إبراهيم عليه السلام: «كوني بردًا
وسلامًا عليه» فكانت.. هكذا بهذه البساطة. إذا أراد ربك شيئًا قال

«كن فيكون».. لا أسباب ولا وسائط.. كل شيء مخلوق لله.. وكل شيء يستجيب لخالقه.. بكن فيكون.

لقد كانت نارًا وصفها الله بالجحيم، لهب إذا أُوقد على الطين جعله كالحجارة، السنة تصهر الحديد والنحاس.

أتظن أن الله الذي أوعز للنار بأن تفقد خاصية الإحراق والتدمير.. وقت تجلى باسمه «السلام» فصارت سلامًا.. أيعجزه أن يتجلى على قلبك الضعيف بالسلام بـ «كن فيكون»؟

هل تأملت معنى أن يُتبع ذكر الأنبياء بـ «عليهم السلام».. من الأجدى أن تضع هذا الكتاب بجوارك دقائق لتأمل هذه اللطيفة.

وهؤلاء هم القوم الذين صدّقوا نبوة محمد صلى الله عليه وسلم والنور الذي أنزل معه.. ما الذي أمره ربه به أن يقول في لقائهم؟.. سلامٌ عليكم كتب ربكم على نفسه الرحمة..

﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا أَوْ أَجَاهًا أَوْ أَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الأنعام: ٥٤).

إن كنت تظن أن قلبك أبعد ما يكون عن السلام لما اقترفت نفسك من آثام، فإنك لم تعرف ربك بعد.

﴿مطمئنة﴾

اعتقد أنني لو وصلت إلى السلام الداخلي وتصالحت مع نفسي فلن أرغب في شيء آخر من الحياة.

أحمد عبد المجيد

حِجَابُ الـ «أَنَا»

النفس حجاب بين العبد وبين الله، لا يصل إلى الله حتى يقطع هذا الحجاب..
وهي جبل عظيم شاق في طريق السير إلى الله عز وجل.. وكل سائر لا طريق له إلا على ذلك الجبل، فلا بد أن ينتهي إليه..
ولكن منهم من هو شاق عليه ومنهم من هو سهل عليه، وإنه ليسير على من يسره الله عليه.

ابن القيم

حِجَابُ الـ «أَنَا»

“

في بداية الخلق، أمر الله الملائكة أن يسجدوا
لآدم سجود تكريم لا سجود عبادة.. تكريم
لمن خلق الله بيديه ونفخ فيه من روحه.
لقد كان محض اختبار لهم، نجح الجميع وأخفق
إبليس.. أبي أن يسجد لآدم.. امتنع أن ينفذ أمر الله.
أما الملائكة فقد ظلوا على مكانتهم لا يعصون
الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤْمرون.
في هذا الموقف المهيّب.. أطلق إبليس لأول مرة
شعاره المدوي.. «أنا».

”

«أنا».. خير منه

لعلها كانت أول مرة يُعبر فيها مخلوق لله عن ذاته الأنوية.. لم
يكتف إبليس بإطلاق صيحته المعنونة بضمير المتكلم والمعبرة عن
ذاته أمام ربه، لكنه وضع لضمير المتكلم صفة، صفة الخيرية.. (أنا
خير منه).. تمحور إبليس حول ذاته وطبيعته فسولت له نفسه المقارنة
(خلقتني من نار وخلقته من طين)..

مرة ثانية، لعلها كانت أول مرة، يربط مخلوق لله صفات ذاته

بضمير المخاطب ثم ينسج فكرة حول الـ «أنا» والصفة هي (أنا خير منه).. ومن الفكرة الإبليسية قفزت إرادة القرار.. قرار الامتناع عن السجود رغم أمر الله له.. وبعد الإرادة.. كان التنفيذ.

في لحظة ما، حجبت الـ «أنا» إبليس عن الحقيقة، لقد قرر مختاراً أن يضع الحجاب بينه وبين ربه.. حجاب الـ «أنا»!

غرور.. وأمني كاذبة

بالمبدأ ذاته، مبدأ الـ «أنا»، سارع إبليس إلى آدم بالغواية وأغراه بالخلد والملك الذي لا يبلى، ليحفز الـ «أنا» في داخله، الـ «أنا» المتعلقة بالمصلحة الشخصية، الخلود الوهمي والمُلك المزيف. وأول ما فعلت الـ «أنا» الآدمية التي نشطت وبرزت لأول مرة، أنها نزعَت عن آدم درعه الواقى فأنكشف صدره لسهام الغواية، ذلك الدرع الذي ألبسه الله إياه.. درع «التقوى».

تأمل معي آلية المعصية في مراحلها المبكرة، «أنا» بارزة واعية مرتبطة بمصلحة عاجلة ولذة فانية وفائدة وهمية.. تنزع درع الوقاية وسياج الحماية وتسدل الحجاب عن الله.

وأصبح هذا النهج، نهج إبليس في كل زمان ومكان.. وأتاح له قربه الشديد من النفس البشرية أن يحفز الـ «أنا» فيها.. يَعِدُّها غروراً ويمنيها بالأمني الكاذبة حتى تقع في المصيدة.. وفي النهاية ينظر إبليس شامتاً ساخراً متنصلاً.. (إني بريء منك إني أخاف الله رب العالمين)..

«أنا» فرعونية

وقد تتجاوز الـ «أنا» الحدود، حتى حدود الـ «أنا» الإبليسية ذاتها!

إنها «السابقة الفرعونية».. «أنا» ربكم الأعلى.. فرعون البائس
المسكين الذي غرق في شبر ماء.
وهكذا أوقعنا «الأنويون» فيما نحن فيه الآن من مصائب.. كان
الناس أمة واحدة حتى تضخمت الـ «أنا» وأثمرت الزعامات الخاصة
وفرّح كل حزب بما لديه وانتقلنا من مرحلة أمة إنسانية واحدة.. إلى
مرحلة الأمم المتصارعة المتناحرة.
ملايين وملايين من البشر قُتلوا وأصيبوا في الحربين العالميتين
الأولى والثانية.. من جراء الـ «أنا»..
ستالين يقتل الملايين من أعداء الطبقة العاملة كما كان يزعم..
بفعل الـ «أنا» ولا شيء غير الـ «أنا».
فعلت الـ «أنا» في البشر ما لا تجرؤ الكوارث الطبيعية.. الزلازل..
البراكين.. الأعاصير.. الأوبئة.. على فعله.

«أناك» الفريدة

قل لي بالله عليك، ما هو دافعك لأن تشتري سلعة لست بحاجة
إليها؟ ما الذي يجعلك تشتري قميصًا من ماركة معينة ولا تشتري
قميصًا له نفس التصميم من ماركة أخرى رغم أن فارق السعر هائل
بين القميصين؟!

اسمح لي بالإجابة عنك هذه المرة.. إنها الـ «أنا» يا صديقي.. إنها
الثغرة التي هاجمك منها المسوّقون في الإعلانات بين كل مسلسل أو
برنامج تليفزيوني وآخر.

لقد نجحوا في إقناعك أن ارتداءك لبنطال من الجينز وقميص
من ماركة «جاب» وساعة فاخرة من ماركة «تيسوت» وعطر عالمي

من ماركة «شانيل» سيجعلك مختلفاً، سيميزك عن أقرانك، وينعش هويتك الفريدة.. إنهم يقولون لك بشكل غير مباشر: «إن هذا المنتج الفريد سيبرز أنك الفريدة».

أريد أن أحقق ذاتي «الأنوية»

تأمل المشكلات الزوجية، حين يترك الزوج أسرته لساعات طويلة في العمل ليحقق ذاته الأنوية.. وأبعد من ذلك حين يتوهم الزوج أنه ما يريد أن يحقق ذاته إلا ليحقق المصلحة للجميع. عند هذا الحد، تبرز الـ «أنا» عند الزوجة الحاصلة على الماجستير ولا تعمل.. لتطالب في حقها في العمل لتحقيق ذاتها الأنوية بتحقيق الاستقلالية المالية والمعنوية.

حتى قصص الحب المزعومة وروايات العشق المتوهمة.. ستكتشف لاحقاً أن العاشق يعشق ذاته في معشوقه ويحب نفسه في محبوبه.. لتكون الكلمة الأدق التي تصف لهذه المشاعر ليست الحب وإنما الامتلاك المرتبط بالـ «أنا».

«أنا» أمتلك.. إذا «أنا» موجود

ألق نظرة على الأشياء التي بحوزتنا، الممتلكات حين ترتبط بالـ «أنا» ارتباطاً كلياً.. والأشياء ليست خالدة قطعاً، ستختفي يوماً ما فتختفي معها الابتسامة ويهيمن معها الحزن وتصرخ آلام الفقد وتتأجج نار الكآبة وترتدي الحياة ثوب الحداد المقيت.. أليس هكذا يفعل الإنسان في نفسه؟!

يكفي لكي تدرك أن النفس البشرية معقدة.. أن تعرف بعض الخصائص المتعلقة بحب النفس الإنسانية للامتلاك بحيث يصبح ما

تمتلكه جزءاً لا يتجزأ منها.

لكن مجموع ما يمتلكه الإنسان لا يكفيه دائماً، إنه يريد الزيادة اللانهائية من نوع ما عنده ويحتاج إلى أن يمتلك ما ليس عنده. من يمتلك المال ولا يمتلك البنين، تنزع نفسه إلى شيئين، زيادة ما عنده من المال وأن يسد ثغرة البنين.. فينفق مالا طائلاً في سبيل ذلك. وإذا رُزق بالبنين، بدأت نفسه تشتاق إلى سد ثغرة أخرى كالجاء والمنصب مثلاً.. فيستخدم المال لينفقه في سبيل الوصول إلى تلك الغاية. وهكذا إلى ما لا نهاية.. لا تشبع النفس أبداً ولا تكتفي.

مع الإخلاص.. لا مكان لـ «أنا»

الـ «أنا» الإنسانية مرتبطة أشد الارتباط بالکیفیه التي ينظر الناس بها لتلك الـ «أنا».. فالنفس الإنسانية مهمومة دائماً بموقعها في عيون الناس. والـ «أنا» الإنسانية تواقه للتميز والخصوصية.. هب أن أحداً آتاه الله المال فتميز به عن أقرانه ثم منَّ الله على أقرانه بمال كثير فأصبح الجميع سواء في هذه الميزة.. عندها ستبحث الـ «أنا» عن مجال تميز آخر للدرجة التي تدفع الإنسان أن يتبرع بثروته للمؤسسات الخيرية ليصبح متميزاً على أقرانه بأنه ترك ما بحوزته من أجل الخير. لتنتقل الـ «أنا» بالنشوة من عنوان «الرجل الثري».. إلى النشوة من عنوان «رجل البر والإحسان».

لذا جعل الله الإخلاص هو جوهر الأعمال كلها، وهي الخصوصية العظمى والنعمة الكبرى والقيمة الفضلى التي ميزت الأنبياء والأولياء والصالحين عن سائر خلقه.

ومع الإخلاص، لا مكان للـ «أنا» ولا موضع لرضا الناس وإعجابهم أو سخطهم.

الإخلاص هو سر عظمة النفس «المطمئنة».

لحظة يخفت فيها صوت الـ «أنا»

تأمل هذه اللحظة.. حين يقتحم أحدهم اللهب المستعر في حريق شب في إحدى الشقق السكنية لينقذ طفلاً، كيف يموت إنسان باختيارة ليبقى إنسان آخر على قيد الحياة.. إنها لحظة استثنائية نجح فيها الإنسان أن يمحو فيها الـ «أنا» بشكل كامل.. إنها التضحية يا صديقي..

إنها اللحظات النادرة الخالدة التي يثبت فيها الإنسان أن أصله لم ينحدر من قرد..

ولولا وجود هؤلاء في الجماعة البشرية. الذين يبذلون أنفسهم من أجل من يعرفون ومن لا يعرفون.. لرقد السيد دارون في مقبرته مطمئناً متشياً بصحة نظريته.

«مطمئنة»

بشيء من التضحية وشيء من التخلي عن حظوظ النفس يمكن للمرء أن يكون سنداً لشخص واحد على الأقل، فيكون أشبه بجندي باسل أصيب زميل له فحمله على ظهره ليبعده عن مرمى نيران العدو.

عبد الكريم بكار



لَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

Look, if I were alone in the world, I would have the right to choose despair, solitude and self-fulfillment. But I am not alone.

Elie Wiesel

لو أنني كنت أعيش وحدي في هذا العالم، لكان
يحق لي أن أختار اليأس والعزلة والانفراد بنفسي..
لكنني لست وحدي.

إيلي ويسيل

لا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

“

فقد يعقوبُ ابنَهَ المحببِ إليه، ثم فقد ابنه الآخر
فابيضت عيناه من الحزن..

كان الناس يطوفون عليه ويُلْقون عليه باللائمة
لأنه لا يزال يذكر يوسف..

ولأنه كان يعلم من الله ما لا يعلمون ويوقن
بصفات جمال ربه.. اللطيف الخنّان المتّان
الكريم المحسن الجواد الحليم.. أطلق دعوته
لبنيه أن يواصلوا البحث عن يوسف وأخيه
وحذرهم أشد التحذير من اليأس ﴿وَلَا
تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾.

وها هو قميص يوسف يحمله البشير من مصر
بالسكينة لقلبه والطمأنينة لروحه والنور لعينه.

”

قد يصل الإنسان منا إلى مرحلة عجز كلي، مرحلة انسداد يفقد
فيها كل ما أوتي من أسباب، إنها المرحلة التي يقول فيها «مفيش أمل،
لم يعد لديّ المزيد من الأسباب».. عندها يُقال أن الإنسان قد يئس
من الأسباب.. لا مقدمات فلا نتائج.

تأمل حوادث الانتحار التي وصلت معدلاتها إلى أرقام غير مسبوقة.. ما هذه القوة السلبية التي تدفع الإنسان ليؤذي نفسه إلى درجة الموت؟! أن يزهد روحه ويقتل نفسه وهي أحب وأعز ما يملك.. إنه اليأس.

وهناك آخر.. يعمل في الأسباب وبالأَسباب لكنه يؤمن بقوة أعظم.. هذه القوة تعمل عملها بهذه الطريقة، تخلق الأسباب ثم تهدي الإنسان إليها وتذلّلها له وتحولها من حالة الخمول إلى حالة الفاعلية.. فتمضي بهذا الإنسان إلى النتائج المرجوة.

هذه القوة هي «رُوح الله».. إنها قيوميته ورحمته ولطفه. والذي ييأس من هذه القوة المطلقة التي ترسل الرياح لواقع وتنزل من السماء ماء الحياة، كيأسه من الأسباب.. فقد ساوى قوة الله بقوة ما هو مخلوق لله.

إنها لكبيرة حقاً أن تساوي ربك - ذا القدرة المطلقة - بالنواميس المخلوقة له والأسباب التي سخرها لك. فإذا تعطلت النواميس وعجزت الأسباب فإن الله لا يلحق به العجز.

حياتنا ليست مستقرة يا صديقي.. مشوبة بالأغيار، والإنسان إذا طاعته الأسباب مرة فإنها تخذه مرات ومرات؛ لأن قوة الأسباب قوة محدودة وليست مطلقة.

هذا هو الفرق الجوهرى بين من يستمر في طريقة حتى ذروة النجاح ومن يسقط على جانبي الطريق مشخناً بسهام الإحباط والاكتئاب واليأس.

والفرق بين من يصل إلى غاياته ومن لا يصل.. هو أن عدد المرات التي يستطيع فيها الأول أن ينهض بعد السقوط أكثر من المرات التي ينهض فيها الثاني.

الحياة تحتوي على عدد لا يحصى من سباقات العدو الطويل.. لن يصل إلى نقطة النهاية في كل سباق إلا أصحاب النفس الطويل.. الذين لا يتنفسون «الأكسجين» في هذه المرة.. إنهم يتنفسون «الأمل». العداء العظيم البطل هو الذي يستطيع أن يحافظ في طول السباق على أن يستنشق الأمل وينفث اليأس.

﴿ مطمئنة

انتبه!

الوجع الكامن في أعماقك
يَنتَظِرُ لحظة استسلام الأمل فيك
كي يَنقُصَ عليك وَيُهْشِمَكَ يَأْسًا.

سامية جلابي

والإنسان على ثلاث صور:

* إنسان لا يعرف عيوبه ونقائصه.. من نسي الله فأنساه نفسه!
* إنسان يعرف عيوبه ونقائصه فيجلد ذاته بهذه المعرفة حتى يدمرها، يقول "لدي عيوب لا يمكن لي أن أصلحها، لقد حاولت وحاولت ويبدو أن الله لا يريد أن يصلح من شأني".. وهذا يحتاج إلى أن يغير صورته الذهنية عن ربه وعن نفسه وعن الحياة.
* إنسان يعرف عيوبه ويحاول أن يصلحها، ويفهم نقائصه ويبذل الجهد من أجل أن يسد ثغراتها.. ومع اعترافه بها، يعرف أن الكمال

لله وحده فيحاول ويحاول، وكلما أخفق حاول مرة أخرى فلا ييأس
من روح الله أبدًا.

فرارك من الأسد

وبيننا من لا يرى في نفسه خيرًا أبدًا، لا يرى إلا أن الوجود يتآمر
عليه وأن الحظوظ كلها ضده وأن قوى الكون تسير بقوة في عكس
اتجاهه وأن الرياح دائما تجري بما لا تشتهي سفنه.

إنه دائم الاحباط والكآبة والشكوى، ولا يستريح إذا رأى بصيص
أمل في نفوس أصدقائه، ولا يهدأ له بال إلا إذا نجح في إيقاعهم
في شباك يأسه ومصائد إحباطه وأن يشاركوه العزف على سيمفونية
شكواه.

إنه إنسان دمر نفسه أو يكاد.. وليس أشق على نفسه من أن يرى
في الكون طائرًا يترنم ببقايا أمل فيحاول كل جهده أن يسقط المعبد
على رأسه وعلى رؤوس من معه!

ووصيتي لك.. إن كان في محيطك أحدٌ من هذه الطائفة أن تفر
منه فرارك من الأسد الجائع شديد الافتراس.

حذار أن تسوقك العاطفة أو تدفعك العنصرية للاقتراب منه ظنًا
منك أنك تستطيع تغييره.. سيحدث العكس وسينجح هو في أن يطفئ
أي شعاع أمل في نفسك.. فأنت لست بنبي مرسل ولا ولي مجتبي.

سأكررها ثانية.. لأن في التكرار أسرار.. لا بديل من أن تزيل
اليائسين من قائمة أصدقائك فورًا.. انجُ بنفسك فلن ينفعك أحد.

لو تعامل القائمون على الأمراض المعدية بإنصاف.. لصنفوا
اليأس على أنه المرض المعدي الذي لا بد أن يقع على رأس

القائمة.. لعلهم يطبقون قواعد الحجر الصحي على النفوس اليائسة
فلا يدخلون على أحد ولا يدخل عليهم أحد.. إنها حماية للمجتمع
كله من سهام العدوى الصائبة.

«مطمئنة»

هل تريد أن أدلك على وصفة ناجعة للنجاح؟ تعرض
للفشل أكثر..

توماس إديسون

مُتَذَمَّرُونَ وَلَكِنْ

لولا الألم لكان المرض راحة تحبب الكسل..
ولولا المرض لافترست الصحة أجمل نوازع الرحمة
في الإنسان..
ولولا الصحة لما قام الإنسان بواجب ولا بادر إلى
مكرمة..
ولولا الواجبات والمكرمات لما كان لوجود الإنسان
في هذه الحياة معنى.

مصطفى السباعي

مُتَذَمِّرُونَ وَلَكِنْ

“

ماذا لو لم تعبر الأمراض عن نفسها بالألم؟
الإجابة: سيستشري المرض ويتطور دون علاج
حتى يهلكنا.

ماذا لو لم نعبر عن الألم بالشكوى؟
لما شعر أحد بآلامنا وما أصروا على اصطحابنا
للطبيب.

”

يخرج الوليد من رحم أمه صارخاً.. فتتنفس الأم الصعداء..
ويختلط الصراخ الحاد بنغمات الزغايريد.. ويتبادل الجميع التهاني!
ماذا يعني أن يخرج الوليد إلى الحياة صامتاً دون صراخ؟
يعني أن هناك مشكلة ولا بد من استدعاء طبيب حديثي الولادة..
وهكذا يخرج الإنسان إلى الحياة بصرخة تدمره الأولى..
«ما الذي جاء بي إلى هنا وقد كنتُ في جنة أرزق فيها بغير
حساب.. بلا كد ولا سعي ولا تعب.. تحيطني عناية كاملة وتلفني
طبقات حانية.. بلا ضوضاء ولا صخب.. ها أنا أعلن التذمر»..
«مَنْ هؤلاء وماذ يفعلون بجواري؟ لقد كنت في مملكتي وحدي
أنعم بالسكون في جنتي»..

قلت لنفسي في آخر حديث صاحب بيني وبينها: «لا مفر من أن تفهم نفسك حتى تتمكن من التعامل معها.. أنت متذمر قديم.. قلق.. دائم الشكوى والانزعاج.. ملول ولا شيء يرضيك ولا شيء يريحك».

نفسك لا تزال حية

من وقت الطفولة حتى المرحلة الثانوية.. كنت أعيش في هدوء بلدتي في سوهاج قليلة الصخب قليلة الأعباء قليلة التطلعات.. لم يكن لنا نوافذ على الحياة الواسعة إلا من خلال مكتبة الثقافة الجماهيرية وبث القناة والأولى والثانية بلا ألوان والبث العربي لإذاعي مونت كارلو والبي بي سي.. وخالي الذي كان يزورنا من القاهرة بين الحين والآخر حاملاً في حقيبته بعض منتجات العاصمة الكبيرة.. وهذا كل شيء!

في الجامعة انتقلت إلى مدينة أسيوط.. حيث الصخب والزحام والشوارع الواسعة التي تتألق فيها أعمدة الإنارة ليلاً.. فاكشفت مبكراً أنني قد أوقعت نفسي في شرك المدينة.

ما الذي يدفع الإنسان للانتقال من هدوء المدن الزراعية الصغيرة إلى طواحين المدن الكبرى الهادرة إلا التذمر والتمرد؟! يسمونه الطموح أو نزعة التطور.

التذمر هو شيء من الانزعاج الداخلي الذي قد يكون مصحوباً بالشكوى.. إنه طبيعة سلبية.. ولا أعرف كيف تراه أنت.

من الإنصاف أن ننظر إلى وجهي العملة.. في بعض تدمر النفس الإنسانية فرصة للتغيير والتطور.

قد يكون التذمر إيجابياً من حيث يدل على أن النفس الإنسانية في

محاولة دائمة لإصلاح نفسها.. هي لا تزال حية ولم تمت.
تذمرُ نفسك من وضع راهن ليس على ما يرام قد يكون فرصة
للانتقال إلى حال أفضل.

حين تُحدث خطأ أو ترتكب إثماً أو تقترب ذنباً.. تُصدرُ النفس
الإنسانية أصواتاً داخلية كالتي تحدث حين تحك حجراً بحجر.. وقد
يُطلق هذا الاحتكاك شرارة.. والشرارة قد تتضخم لتصير لهباً حارقاً..
إنه تدمير النفس اللوامة.. نفسك لا تزال على قيد الحياة.. لم يُقَضَّ
عليها بالموت بعد.

﴿ مطمئنة ﴾

إننا ميالون للشكوى والتذمر وأن أيام سعادتنا قليلة
وأيام تعاستنا كثيرة.. فلو أن قلوبنا كانت متأهبة
باستمرار لتلقي النعم التي تتعطف بها السماء
علينا لتثني لنا أن نكتسب القوة الكفيلة بتحمل
الشرور والبلايا عندما يأتي أوانها

جوته

يتذمرون كما يتنفسون

الفقير الذي يعاني من أجل الحصول على لقمة عيش عادية..
والفاحش الثراء الذي يتابع قيمة أسهمه في البورصة لا يجمعهما إلا
شيء واحد.. التذمر!

في مرحلة ما كانت القرى تمثل للقرويين واحة هدوء.. أما الآن
فلم تعد القرية قرية، وانتقل الجيل الجديد من أبنائها إلى المدن حيث
التطلعات الكبيرة والطموحات الهائلة والمقارنات والمنافسات

والمظهريات وثقافة الاستهلاك.. فأصبح التذمر هو العنوان الكبير..

القلق والسخط وعدم الرضا أهم أعراضه.

ها هو الإنسان..
إنه قاتل محترف
لذاته.

والناس يا صديقي.. إن لم يجدوا ما
يتذمرون منه.. خلقوا لأنفسهم أسباب تدمير
جديدة وكأنهم يتذمرون كما يتنفسون.

والنفس البشرية.. إن لم تستكن وتهداً وتقنع.. فسيأتي يوم لن
تجد فيه سريراً شاغراً في أقسام القلب والعناية المركزة.
ها هو الإنسان.. إنه قاتل محترف لذاته.

﴿ مطمئنة ﴾

ويمنعني الشكوى إلى الناس أني... عليل ومَن
أشكو إليه عليل.

السهروردي

وسّع دائرة رؤيتك

دعنا نحاول أن نقلل من معدلات التذمر السلبية.. هناك مهارة
عقلية لا بد أن نتدرب عليها جميعاً.. أن يكون للعقل القدرة على
إدراك كيف كقدرته على إدراك الكم.

لا مشكلة بين العقل والأمور الكمية عادة.. إنه يستطيع أن يدرك
الفرق بين الكبير والصغير والقليل والكثير والقصير والطويل.. وفطرة
حب الخير في النفس الإنسانية تنصرف إلى ذلك الحب الكمي الرقمي.
العقل يختار من الخير الكثير.. من الحمق أن يُعرض على العقل
ألف جنيه وعشرة آلاف ويختار الألف جنيه.. إنه ماهر حقاً في ذلك..
سيختار الرقم الأكبر قطعاً.

ولكن العقل لا بد أن يتدرب على الحكمة في المفاضلة بين ما هو خير وما هو شر.. ما هو آمن وما تحيط به المخاطر.. بين الضار والنافع.. بين المكاسب العاجلة التي لا تدوم والخيرات المؤجلة الدائمة.

ولن يكتسب العقل هذه المهارة إلا إذا وسع دائرة رؤيته واستطاع أن يخترق القشور إلى اللب.. وأن يهمل الأصداف ويقتني الجواهر.. أن يلقي في سلة المهملات قشرة الفستق الخشنة التي لا طعم لها ويستمتع بقلبها الطري المحمص والمملح.

« مطمئنة

أنا لا أشكو.. ففي الشكوى انحناء.. وأنا نبض
عروقي كبرياء

كامل الشناوي

إِفْرَحْ قَلِيلًا..إِحْزَنْ قَلِيلًا

في الصف الرابع الابتدائي طلبت من والدي أن
يكتب لي حكمة لألقيها عبر الإذاعة المدرسية
فكتب على الورقة:

حكمة اليوم:

ليقل ما تفرح به.. يقل ما تحزن عليه

ابن عطاء الله السكندري

افرح قليلاً.. احزن قليلاً

“

علي متن القطار المتجه من سوهاج إلى الإسكندرية.. جلس في المقعد المجاور من محطة بني سويف وقد نفح الهواء بما ينعش الأرواح من «العنبر».. والذي لم أنتش بمثل عبقه منذ زيارتي الأخيرة لمنزل أستاذنا وشيخنا المستشار عصام الشريف رحمه الله.. مر ما يقرب من ساعة ولم ينطق الرجل بكلمة واحدة.. ينظر إلى مسبحته الخشبية الطويلة وتتحرك شفتاه بالذكر.

”

مر بوفيه القطار بالجوار فطلبت من النادل كوباً من الشاي بدون سكر ثم سألت الرجل: سكر حضرتك إيه؟ رفع الرجل رأسه مبتسماً وقال: سكر زيادة شكرًا لك.. ارتشف القليل منه حين وجه إليّ الحديث متسائلاً في ابتسامة حانية: لماذا تشرب الشاي بدون سكر؟ لا زلت صغيراً!!.. أخبرته أنني لا أريد أن أكتسب المزيد من الوزن.. أضاء وجهه ولمعت عيناه وقال: أتعلم؟.. لقد كنت رياضياً.. من الله عليّ بنعمة العافية.. إنها النعمة التي لا يدرك الإنسان قيمتها إلا عند فقدانها.. عندما تزول عنك العافية.. متعك الله بالصحة والعافية دائماً

وأبدا يا بني.

عاد ليرتشف القليل قبل أن يضع كأسه على طاولة المقعد وهو يقول: ينكشف عنك الغطاء فجأة لتدرك أنك كنت متمتعاً بنعمة عظيمة.. قليولون جدًّا يا ولدي هؤلاء الذين يقدرّون النعمة حق قدرها في وجودها. والعافية.. نعمة تستحق أن تقضي عمرك كله في شكرها. أطرق الرجل كأنه يفكر في شيء وأخذ يفرك مسبحته بين يديه فأحدث الاحتكاك صوتاً سمعته رغم جلبة القضبان الحديدية.. قال: يا بني.. إن الإنسان ليفرح بالنعمة فرحاً شديداً ولا يشكرها.. ولأن لكل فعل رد فعل معاكس يتحول الفرح الشديد إلى حزن شديد عند فقدانها. ظل يتحدث بلا توقف بينما يطيل النظر إلى الحقول الممتدة عبر النافذة: عجيب هذا الإنسان يا ولدي.. إنه ينتشي بالنعمة في حال تمتعه بها انتشاءً ينسيه شكرها.. وعند فقدانها يحزن عليها حزناً ينسيه شكرها بأثر رجعي.. فهو ينسى الشكر في الحاليتين.. في حالة وجود النعمة وفي حالة فقدانها.

قلتُ متعجباً: ماذا تقصد بالفرح بالنعمة.. فإن لم نفرح بها فبمَ نفرح؟!

ظل الرجل محتفظاً بابتسامته وسكينته ونبرة صوته المطمئنة وقال: هل سبق لك أن تأملت قصة قارون حين قال له الناس «لا تفرح».. الفرح هنا أن تطغى بالنعمة وتضعها في غير ما وُجدت من أجله.. الفرح المذموم بالنعمة.. أن تستشعر بقلبك.. ربما بكل كيائك.. أنها نعمة ذاتية لم يمنحها لك أحد وأنت مستحق لها.. ألم يقل قارون: ﴿إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي﴾؟

عاد الرجل إلى النظر عبر النافذة مستأنفاً حديثه: بهذه الطريقة من الفرح.. انتشى قارون ونسي المنعم.. فرح فرحاً شديداً مسكراً طاعياً.. فكانت النتيجة.. المصير.. ألمٌ يفوق لذة الفرح.. ﴿فَحَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ﴾.. إنها سنن إلهية ثابتة يا بني.

تنهد الرجل من جديد ثم قال: سأضرب لك مثلاً.. تخيل أن أحد الملوك قد أرسل إلى أحد رعاياه حصاناً شديد الجمال عظيم القوة.. ثم قال له: هذا حصان من خاصة خيولي أرسلته إليك ليحملك إليّ فما كان من الرجل إلا أن احتفظ بالحصان وفرح به فرحاً شديداً أنساه ما أرسل الحصان من أجله وهو القرب من الملك ولقائه، وهو يعلم أنه لو استجاب لدعوة الملك فسوف يمنحه من العطايا ما يتفوق على هذا الحصان.. لكنه لم يذهب وظل فرحاً بحصانه الجديد.. ماذا لو استرد الملك حصانه.. ألا يكون هذا سبباً في حزن الرجل إلى حد البؤس؟ هكذا نعم يا ولدي، منحنا الله إياها على غير حول منا ولا قوة.. منحنا إياها لتتقرب إليه بها.

حركت رأسي موافقاً وقلت: نعم نعم.. فاستأنف: يا بني.. أنت في مستقبل العمر.. ولا أقصد أن لا تتمتع بما أنعم الله عليك.. تمتع ولكن.. ليس كثيراً.. حكمة السنين والشيب والتجربة خلاصتها أنك تفرح هوناً ما حتى إذا ما تبدلت النعمة لا قدر الله.. لا يكون الحزن بهذا المقدار من الشدة. إنما تقول «هكذا منح وهكذا منع».. «لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع».. «ما يفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها».. وما يسمك فلا مرسل له من بعده».

فرغ من كوب الشاي ونظر في عيني نظرة امتنان وقال: شكراً لله

ثم لك.

عاد ينظر إلى مسبحته متممًا بكلمات لم يتسنَّ لي فهمها. وددت لو واصل معي الرحلة حتى الإسكندرية وأنستني الأفكار المتأججة في عقلي أن أطلب رقم هاتفه.. توقف القطار في محطة القاهرة.. تناول حقيبته الصغيرة وودعني بحرارة أبوية ثم انصرف.

﴿﴿ مطمئة

إنني لا أعرف سعادة في الحياة غير سعادة النفس، ولا أفهم من المال إلا أنه وسيلة من وسائل تلك السعادة، فإن تمت بدونه فلا حاجة إليه، وإن جاءت السعادة بقليله فلا حاجة إلى كثيره»

مصطفى لطفي المنفلوطي



قَلْبُ الْفُسْتُقِ

ومن رسائله إلى عبر البحر:
كل ما تراه أنت من البحر هو الزيت على سطحه..
بينما يبحث صائدو اللؤلؤ عن النفائس الفريدة
والجواهر الثمينة المكنونة في العمق..
والمعنى الأكبر المكنون وراء كل المكوّنات والصور
وكل ما خلق الله من جمال.. هو الله.

قَلْبُ الْفُسْتُق

“

إنني أحب جوهر وجودي.. وأعيش
الآخر في جوهر وجوده

إريك فورم

أهلاً بك من جديد يا صديقي على شاطئ البحر..
ها هو البحر.. صديقك الحميم القديم..
تنعكس على سطحه كل الألوان من أحاديث
نفسك.. ويحملها الموج في الذهاب والإياب..
فتنتشي كأن البحر قد احتفى بك..
سرعان ما ينسحب الموج، فتنظر تحتك فلا تجد
إلا قدميك المبتلتين وبعض الأصداف وشيء
من العشب.

”

قال لي: يا لك من ساذج حقاً.. أهكذا يكون نصيبك من ذلك
البحر الشاسع بينما يبحث صائدو اللؤلؤ عن النفائس الفريدة
والجواهر الثمينة المكنونة في العمق؟...
إياك والجمال المستعار والبريق الكاذب والعملات المزيفة
وإن كثرت في أيدي الناس.. إياك والمعادن الرديئة المستورة بطلاء

وهمي.. وإن برق ولمع ليبدو نفيسًا وما هو كذلك.

لا عذر لك إن غفلت عن المعني.. وها هو ربك يمنحك مَلَكَة
أخرى من جملة الملكات التي اختص بها أباك آدم.. إنها القدرة
على التمييز بين ما هو حقيقي وما هو مزيف.. ما هو سطحي وما هو
عميق.. التمييز بين قلب الفستق وقشرته.

لا عذر لك إن لم تدرك المعنى وأنت في كامل وعيك.
فلا تخذعك الصور وقد جذبك إليه بالقلب قبل القلب.
القلب هو كل ما له بداية وله نهاية.. كل ما تراه عينك من الصور
والتي يمكنك أن تعبر عنها.. كلها قشور ظاهرية أشبه بزبد البحر
وقشرة الفستق.

أما القلب فإنه الروح السارية في كل شيء.. لا يمكن قياسه وغير
محدد ولا بداية ولا نهاية له.. إنها المعاني وراء كل شيء.

﴿مطمئنة﴾

القلب جوهر، والقول عَرَض، القول زائل والقلب هو
الغرض

جلال الدين الرومي



خُلُوةٌ

مانفع القلب مثل عزلة

يدخل بها ميدان فكرة

ابن عطاء الله السكندري

“

يا مؤنسي في غربتي
يا صاحباً في وحدتي
يا رفيقاً رفقة ورفقاً
يا قوة ضعفي
وقدرة عجزني
وكثرة قلتي
ومأوى حلي وترحالي
يا سكون غضبي

”

وشفاء سقمي
ونور ظلامي
ومرشد حيرتي وهيامي
يا موقظ همتي
وموقد شعلة إرادتي
ومنور دربي
أسبحك بكل قطرة غيم نشرتها

وكل قرية ميتٍ أحيتها
بكل النفوس التي زكيتها
فحلت بينها وبين هواها
وكل القلوب التي أوجلتها
وكل الأرواح التي هي من تجليات نفختك
أن تنظر إلينا نظرات عناية
وتحيطنا بسياجات رعاية
وتحول بيننا وبين كل غواية
وتخلع علينا ثياب التقى
وتفيض على وجوهنا بنصرة من رضاك
وتمن علينا بصحبة من أحببتهم فأحبوك
وتبت عليهم ليتوبوا
وألهمتهم من وحيك ما يحييهم
فاصطفيتهم لجوارك
وغمرتهم بقبسات أنوارك
وسبقت لهم منك الحسنى
مع عافية وقرب وزلفى
في الأسرار.. أسرار

في الليل، يُسدل الستار وتُغلق الأبواب وتنام العيون وتُوهب
الأسرار. وتموج في الأرواح الأنوار ويخلو كل حبيب إلى حبيبه.
ومن يتلمس الطريق.. يخلُ إلى نفسه، فإذا توغل فيها وغاص في

أعماقها.. بحث فيها عن ربه.. فوجده أقرب إليه مما كان يظن.
وفي أنفسكم أفلا تبصرون؟.. فيجيئون: «بلي.. أبصرنا».
عجيب هو الإنسان!

كيف كان يبحث عن ربه في آثاره الخارجية؟
في صور الكون الشاسع؟

بينما لا يبصر ذلك النور الغامر المتفجر في أعماق نفسه.. إنه نور
الله.. وهو النور المنير في ذاته والمنور لغيره.. جل جلاله.
في الأسحار.. حيث الأعمال أبعد ما يكون عن عيون الناس..
تتجلى عليها روح الإخلاص.. الطاقة التي تلهم اللسان بالذكر
والقلب بالوجل والروح بالتحليق.

وهنا في الليل.. حيث لا أحد.. في حضرته هو فقط سيكون
الاختبار الحقيقي.. ستعرف جوهر أعمالك إلى أين وجهتها..
للناس.. أم أنها خالصة لوجه رب الناس.

كان الليل ولا يزال.. زمان الخاصة.. الذين يتفرغون له وحده..
ويفرغون قلوبهم من تلك الشواغل التي تحول دون استشراف النور
ليصل إلى الروح ناشراً فيه نفحات الطمأنينة.

وكتصاعد إلى السماوات مناجاة العبودية:

أدعوك يا ربي في الأسحار..
أعترف بعجزني لتمدني بالقدرة..
وبضعفي لتمنحني القوة..
وبفقرني لتمن علي من غناك..

وبخوفي لتبث أمنك وسلامك في أرجاء نفسي.
فرّج الكروب يا إلهي.. وإنا لنوقن أنك لمفرجها..
ولكن لا تجعلنا من الذين لا يتذكرونك إلا عند حاجة.. فإذا
انقضت حاجاتهم ابتعدوا وعادوا إلى ذات القلق وذات الوهم.
﴿مطمئنة﴾

لم يستطع يومها أن يفهم هذه اللغة. كيف يكون
الله الكبير، العظيم، القادر على كل شيء، في
القلب الصغير المسجون في قفص هذا الصدر!
إبراهيم الكوني

كنت أنت دليلي عليك

قالت نفسي لنفسي:
«هل يمكنك أن ترى النسيم؟.. لن تراه إلا أن يداعب أغصان
الشجر وأوراق الزهر.. ويلامس وجهك بأصابعه الحريرية.. لن تراه
بل ترى آثاره.
إنك لتستدل بحركة الموج على وجود الريح.. ويقينك القاطع
هو أن الريح موجودة ولا يمكنك أن تراها في ذاتها.. عرفنا وجودها
عن طريق ما ترتب على هذا الوجود.
حتى ضياء الشمس ونور القمر.. لن تراه إلا إذا سطع على الأرض
لينورها.. لن ترى النور ذاته.. ستأكد من وجوده بآثره على الأشياء..
بتنويره لها.

كما أنك لا ترى الأفكار بعينيك.. ولن تقول أبداً: أنا لا أرى
الفكرة بعيني.. فالفكرة إذاً غير موجودة.. الفكرة موجودة لكنك تراها

بوسيلة أخرى غير البصر.

ولن ترى
الأحاسيس
بعينيك.. الحب،
الكره، الغضب،
الشهوة.. وليس
عندك أدنى شك في
أنها موجودة.

ولن ترى الأحاسيس بعينيك.. الحب،
الكره، الغضب، الشهوة.. وليس عندك أدنى
شك في أنها موجودة.

لا بد أن أحدهم يكلمك من وراء هذا
الستار.. وهذا هو صوته يقين في أذنك».

فأجابني نفسي:

«الله جل جلاله.. موجود وراء كل

شيء..»

فلا تشغل عن الصور وتنسى المصور..

ولا تشغل بالمُكوّنات عن المكوّن..

ولا تركز إلى الجمال وتغفل عن من خلق الجمال..

يُستدل عليه بآثاره لتعرفه.

فإذا عرفته حق المعرفة.. تنقلب الآية لتعرف به الآثار.. وتعرف

كل شيء..».

﴿مطمئنة﴾

مَتَى أَوْحَشَكَ مِنْ خَلْقِهِ فَاعْلَمْ أَنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَفْتَحَ لَكَ

بَابَ الْإِنْسِ بِهِ

أحمد بن عطاء الله السكندري

أَصُمْتُ.. لِتَتَحَدَّثَ رُوحُكَ

The human heart has hidden treasures, In secret kept, in silence sealed; The thoughts, the hopes, the dreams, the pleasures, Whose charms were broken if revealed.

Charlotte Bronte

في سرية تامة.. يحتفظ القلب البشري بكنوزه
ويغلق عليها الحنايا في صمت؛ أفكار وآمال
وأحلام ومتعة...
....ذلك الكنز الذي سيفقد سحره عند البوح به.

شارلوت برونتي

أُصْمِتُ.. لِتَتَحَدَّثَ رُوحُكَ

“

هل استمعت إلى أغنية أم كلثوم «أنت الحب»؟..
تحاول أم كلثوم أن تنقل حالة وجدانية خاصة
جداً ومتفردة عن طريق كلمات مفعمة بالحب
المجرد والشوق الجامح..

تحمل الموسيقى فيضاً من الكلمات البالغة الرقة
والعبارات الفائقة التأثير التي تصف حالة
من الهيام والولع والفناء.. لا تملك أمامها إلا
الطيران بأجنحة إلى فضاءات لم تكن لتبلغها
من دون هذه الطاقة العظيمة من العشق.

”

في رأيي.. من أكثر أغنيات أم كلثوم تعبيراً عن الفناء في الحب
وربما الخضوع فيه. الجنة والنار عند المحب المتفاني سواء، نار
الحب المستعرة ليست إلا جنة في حضرة المحبوب.

والعاشق الذي أوشك على الذوبان في غياب معشوقه، يتلاشى
كلياً في حضوره، حتى بدا الحضور والغياب سواء ولا فرق.

أن توصل لمعشوقك أنه لا شكوى في عشقه رغم أن الكلمات
تنضح بالشكوى والعبارات تمتزج بالشجن وتقترن الأنفاس بأنين قد

يبدو لمن أرهف حسه، أن الأئين نعمة مستترة خرجت من بين أوتار آلة كمان خافتة في مكان بعيد.

هل استطاعت أم كلثوم أن تعبر عن حالة وجدانية خاصة؟!

حين يعجز الحرف !

هل تستطيع الحروف أن تعبر عن حالة وجدانية قديمة في عمق الروح كشجرة كستناء؟

كيف يعبر النسبي عن مطلق؟ أم كيف يفسر المحدود ما لا حدود له؟ بل كيف يعبر المادي عن الروحاني؟ وكيف يعبر الظاهر عن ما هو باطن؟

العبارات يا صديقي وإن كانت بليغة فالواقع أبلغ، والكلمات وإن كانت دقيقة فالحالة أدق، والموسيقى وإن كانت تضيفي على الكلمات طربًا فما يدور في مدارات الروح أطرب.

والإحساس الخارجي الذي ينقلك كمستمع من حالة إلى أخرى وإن كان صادقًا لا يمكن أن يعبر بأي حال من الأحوال عن هذا الاجتياح الجامح للروح..

عن هذه العواصف التي تعصف بحنايا القلب فتذيبها مطرًا هو أعذب من العذوبة.

تلك الحروف القاصرة والكلمات الفقيرة والعبارات الجرداء تضيفي على العشق الفياض بالمعاني بعدًا ماديًا لا يليق..

خلود روح

هذا هو الحال في حالة عشق الند للند، عشق المخلوق للمخلوق، عشق الضعيف للضعيف، عشق الفاني للفاني. فما قولك في عشق

المخلوق للخالق؟ عشق الفقير للغني.. عشق الضعيف للقوي.. عشق الأدنى للأعلى.. عشق الفاني للخالد.. عشق المحدود للامحدود.. عشق من يأسره الجمال لمن خلق كل هذا الجمال.

أول خصوصيات حب العبد لربه سبحانه، ذلك الشرف الذي لا يضاهيه شرف وذلك السمو الذي لا يكافئه سمو.. هو أنك بحبك لله وأنت المؤقت.. ترقى بحبك فتخلع عليه حلة الخلود.. خلود الروح. الروح.. مناط كل هذا العشق من جهة، ومن جهة أخرى أنت تعشق الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم، وهو الذي أحاط بكل شيء علماً، وكل شيء هالك إلا وجهه.

وأنت.. لا يمكنك أن تعبر عن أحوال روحك إلا بطول صمتك!

الصمت في حرم الجمال جمال

الصمت لغة الروح إن جاز أن تكون للأرواح لغة.

الصمت تسبيح وتهليل..

قصيدة غزل في حضرة الجمال..

أصل كل جمال..

من خلق كل جمال...

الصمت هو اللغة الأكثر تعبيراً عندما يصبح الحرف حجاباً و

تصير الكلمات عائقاً والعبارات سجنًا ضيقًا، إنك لتجد في الصمت الممتزج بالتأمل معراجاً وفي التنهيدة بساط ريح.

وإنك لتجد للأنين سرعة تفوق سرعة الضوء وللآهة دروب

وصول قبل أن يرتد إليك طرفك.

الصمت صوم.. عبادة ورياضة روحية.. تقول مريم عليها السلام: ﴿إِنِّي
نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ (مريم: ٢٦)
﴿مطمئنة﴾

وقال لي: الحرف يعجز أن يخبر عن نفسه فكيف
يخبر عني.. وقال لي: كلما اتسعت الرؤية ضاقت
العبارة.. وقال لي: إذا تعرفت إليك بلا عبارة خاطبك
الحجر والمدر.

محمد بن عبد الجبار النفري



بِكُلِّ إِسْمٍ هُوَ لَكَ

عينك على رسّام القلب، تنظر إلى تلك الخطوط
المتعرجة، ومريضك تخفّ أنفاسه، وتتضاءل
نبضاته، وتلك الخطوط تأخذ قليلاً في الهبوط..
لحظتها تنسى اسم الممرض، ويتبخر من رأسك
وجه الطبيب، وتقول في رجاء: يا «الله».. كُنْ معه!

علي الفيفي

“

(١)

كان لوالدي رحمه الله أصدقاء يزورونه في شهر مايو من كل عام حيث تقام احتفالية كبيرة بذكرى سيدي «أبو اليزيد البسطامي». منزلنا الصغير يحتل رأس المثلث بين المقام والمسجد الذي يحمل اسمه «مسجد أبي اليزيد البسطامي». في أحد الأعوام زار والدي رجل يدعى الشيخ «زكي».. لا أتذكر ملامحه بالضبط إلا أنني أتذكر أنه كان من الذين إذا نظرت إليهم سررت.

”

في المرحلة الإعدادية.. كنت على موعد مع امتحانات تبدأ في اليوم التالي من الزيارة.. ولكي أتفادى الزحام والصخب الذي يصاحب الاحتفالية.. عازمت على أن أحمل كتيبي وأذهب لأذاكر عند أحد الأصدقاء، فقال لي والدي: ألا تسلم على الشيخ «زكي» قبل أن تذهب. دخلت وسلمت فسألني الشيخ عن حالي فأخبرته بأنني على موعد مع الامتحان، فدعا لي ثم قال: «إذا شرعت في قراءة الأسئلة فقل يا فتاح يا فتاح يا فتاح».

في العام التالي زارنا الشيخ «زكي» وكان أبي مريضاً.. اقترب منه الشيخ ودعا له ثم قال: «يا شيخ ديب.. عليك باسم الله الشافي.. قل يا شافي.. يا شافي.. يا شافي..».

رحل والدي ورحل الشيخ زكي.. وبقيت أسماء الله الحسنى بنقوشها محفورة في الذاكرة.. وبمعانيها مطبوعة في القلب ومنصهرة في الروح..

وظلت قوتها الخارقة تمنح التوفيق والنجاح.. وتشفي المريض وتفرج الكروب وتذل الصعاب وتُبَلِّغُ الغايات وتنحل بها العقد وتكشف السوء عن المضطرين..

«يا فتاح».. كانت كلمة السر في الامتحان..

«يا شافي».. كانت كلمة السر في الشفاء..

في كل موقف كلمة سر.. مفتاح أبواب كل خير.. ومغلاق أبواب كل شر.

في المرض، بابٌ موَصَّدٌ عن العافية والشفاء، مفتاحه «الشافي».. وهي كلمة سره وكود شفرته.. وهي اسم الله الأعظم في هذه الحالة. «الصمد».. كلمة السر في كل اضطرار.. تلك الكربات التي لا يملك دفعها إلا الله «الصمد».

«الصمد».. اسم الله الأعظم على السنة ذوي الحاجات.. منقوش رسمه في قلوب المضطرين وأرواح اللائذين اللاجئين.

حين يكون الصبر مفتاح كل فرج.. فمن يعينك على الصبر إلا الله.. لتجد قلبك قبل لسانك يقول «يا صمد.. إياك نعبد وإياك نستعين».

من ذا الذي يدعو دعاء حرقة وانكسار وخضوع.. دعاء عبودية بعد أن أخلى قلبه من آفاته.. ونقح روحه من شوائبها، فإن الاسم الذي يدعو به في حاله وموقفه هو «اسم الله الأعظم».

رجل أُمي لا يقرأ ولا يكتب.. يمكث في المسجد طويلاً ويطيل السجود وبعد كل صلاة، ينتظره خادم المسجد طويلاً حتى يفرغ من صلاته ليغلق المسجد.

ذات مرة، رأيته في أحد الأسواق.. دنوت منه لأسأله في خجل: «ماذا تقول في سجودك؟».. ابتسم الرجل وقال: «لا يهم ماذا أقول، ما يهم حقاً هو ماذا أحس».. قلت: «لكنك قطعاً تخرج منك الكلمات مع إحساسك بها».. تهلل وجهه وقال: «لعلك تسألني يا دكتور لأنني رجل لا أجيد القراءة والكتابة.. يا ولدي إن الله يُجري على ألسنتنا الكلمات التي يقبلها ويستجيب لها وبها.. أما أنا فأخاطب الله باللغة العامية كما يخاطب بعضنا بعضاً في حياتنا اليومية.. أنا أفضفض له فقط بلغة ربما لا تكون لغة أهل علم لكنها اللغة التي ألهمني إياها.. لغة الفطرة.. فإذا قلت «يا الله» وسكت.. لكأنني اسمع الله يقول: «لبيك».

في مقابلة تليفزيونية مع الشيخ «محمد متولي الشعراوي» رحمه الله سأله المذيع عن اسم الله الأعظم فقال: «إنك لتخاطب الله بأسمائه الحسنی العظيمة.. القادر الباسط الودود الصمد الرحيم.. وهي الصفات التي فيه بحق.. ويجمع ذلك كله اسم «الله».. لأن «الله» لا مدلول لها في صفة.. إنها الاسم الجامع للوجود الأعلى بكل صفات الكمال فيه.. لذا أمرنا إذا شرعنا في أي عمل أن نقول

«بسم الله الرحمن الرحيم».

«الله».. اسم مشتمل على كل صفات الجلال والجمال.

(٣)

وهو «الرحمن» لما خلقك بيديه وأسجد لك ملاءه الأعلى.
وهو «الرحمن» حين استودعك رحم أمك في ظلمات ثلاث..
سكنت رحمًا بعناية رحمن.. وبرحمانيته وصلك بحبل عطاء أسموه
«الحبل السري».. فحاشاه أن يتخلى عنك وهو «رحمن».
وباسمه «الرحمن».. بعث الرسل وأنزل الكتب وأوضح طريق
الهداية المستقيم.

وبه.. سخر السحاب وأنزل الغيث لئنبث به الأقوات.
وبرحمته أرسل حُبه إلى القلوب وأنواره إلى الأرواح وإلهاماته
إلى العقول.
وبرحمته فرّج كربًا مضت.. وسيفرج مثلها.. فثق به وأحسن
الظن.

وله كل صفات الإحسان والجود والبر والرأفة واللفظ فهو
«الرحمن».

واستوى على عرشه المحيط بخلقه باسمه «الرحمن» لتسع كل
عباده رحمته وتحيطهم.. لتسع كل شيء.
و«الرحمن».. من سبقت رحمته غضبه.

(٤)

وأسماءه كلها حسنى لكمال حسن المعنى فيها..

إن ساورك الخوف من ذي شأن وسلطة.. فاستحضر اسمه
«العلي»..

له العلو المطلق من جميع الوجوه.. علو القدر وعلو الذات وعلو
القدرة.

«الظاهر».. الذي ليس فوقه شيء..

«الحكيم».. يقدر الأقدار في موضعها على أحسن الوجوه.
ولأنه «الرب».. فلا يخرج شيء عن سلطان ربوبيته.. يرزق
الجميع..

جمع كل خلقه تحت مظلة الربوبية.

هو يرزق الجميع ويدبر للجميع.. فإن آمنوا به عاملهم بصفات
ألوهيته، وإن لم يؤمنوا متعهم بصفات ربوبيته.

وسعت ربوبيته كل شيء.. كما وسعت رحمته كل شيء..

وهو يحكم بينهم يوم القيامة ويفصل ويحاسب ويثيب ويعاقب
بكونه «الملك»، وهو محمود في ألوهيته.. محمود في ربوبيته..
محمود في رحمانيته.. ومحمود في ملكه..

﴿مطمئنة﴾

الله الله كي ترقى إلى الله
ارجع إلى الله واستأنس مع الله
وعد إلى الله في أمن وفي دعة
والله والله لن تلقى سوى الله

شاعر



يا بَاسِطُ

كنت أفكر وأنا أرى الشاطئ يضيق في مكان ويتسع
في مكان آخر.. شأن الحياة تعطي بيد وتأخذ باليد
الأخرى

الطيب صالح

“

يا صديقي.. أيا كانت درجتك في طريق الله
فلا بد أن تعتريك أوقات تنكمش فيها روحك
ويضيق بها صدرك.. وتتضاءل مشاعر أنسك
لتهيمن على كيائك الوحشة.
لست بحاجة لأن تصف لي ما بك الآن من
ضيق، فكلنا هذ الرجل. لعلك لاحظت أن
النفوس المتشابهة تضيق في وقت واحد وتتسع
في وقت واحد غالباً.

”

دعني أصف لك بعض ما يحدث:

يقل صبرك بانقباض قلبك وتبهت نبرة صوتك وتقل كلماتك
وتمكث أياماً في وحدتك لا تبرحها.

في الصلاة، يغيب الحضور ويقل الخشوع ويتشت الانتباه
وتتأقل الحركات.

في السجود، لا تشعر بتلك اللذة التي تجعلك تطيل وتستغرق
ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.. وكأنك قد عدت إلى أوقات كنت تقيم
فيها الشعائر بجسدك.. لا بروحك وقلبك ووجدانك.

ترداد حيرتك ويتفاقم انزعاجك وتتساءل: أين ذهبت تلك اللذة في القرب؟.. وكيف حمد ذلك الإقبال وفترت العزيمة؟ متى وصل الخريف إلى شجرة قربي الوارفة التي كنت أستظل بها؟

وانطفأت لمعة عينيك

تبدأ في مراجعة ما فات.. تحاول أن تستعيد صور ذاكرتك القريبة والبعيدة، فلا يمثل أمام مرآة خيالك إلا الصور المنزعجة والمزعجة.. تناجيه في نفسك: «ماذا فعلت حتى تتبدد تلك الطاقة الإيجابية وتلك الطمأنينة التي منحني إياها يا رب؟».

ولو قُدِّر لك أن تنفذ إلى آفاق ذاتك وتخترق حجب نفسك لتكتشف ما فيها، لما وجدت إلا غيومًا كثيفة من الحزن تمنع شمس ذاتك من الإشراق.. ورياحًا عاتية من التوتر، وجبالاً شاهقة من الكآبة، وتلالاً مكدسة من المخاوف، وأمواجًا متلاطمة من الهموم والغموم، وقلاعًا حصينة من الأوهام وسوء الظن وفقدان الثقة في نفسك وفيمن حولك..

فماذا عن ثقتك بخالقك؟!

وبينما أنت مكفهرٌ وجهك، منقبض قلبك، حبيسة أنفاسك، تقلب وجهك ذات اليمين وذات الشمال تبحث عن سبيل.. يقابلك الرفاق، ينظرون إليك في تعجب ويبادرون إلى السؤال: ماذا بك؟.. هل أصابك مكروه؟.. هل أنت مريض؟.. وجهك يبدو على غير ما كان عليه.. وصوتك خافت ضعيف.. بهتت ابتسامتك.. وانطفأت لمعة عينيك.. ماذا بك؟

بالطبع لن تجيب.. لا لأنك تمتنع عن الإجابة.. ليس أكثر من أنك لا تمتلك الإجابة.. ولو أن الإجابات عندك لشخصت حالتك.. لسارعت لإزالة الأسباب حتى تعود إلى ما كنت عليه من سكينه وطمأنينة.

قلمي ومفكرتي

في مرحلة ما.. ظننت أن تلك التغيرات في حالتك النفسية ترجع إلى سبب عضوي.. لعلها وعكة عضوية طارئة أثرت على مزاجك العام.. ثم تكتشف أن حالتك هذه ليس لها علاقة بأي خلل عضوي. قال لي صديقي: «أكثر من مرة قررت أن أتناول قلمي ومفكرتي وأدوّن ملابسات تلك الحالة المزاجية لمدة عام مثلاً.. ثم أربط تلك الحالات بروابط مشتركة.. كأن تكون مرتبطة بأوقات معينة.. أيام معينة من أيام الأسبوع.. أو أيام الشهر.. ما هو الرابط المشترك في تلك الحالات.. وهكذا.. لكنني لم أفعل بعد.

Cyclothymia

أما صديقك الحاصل على الدكتوراة في الطب النفسي من الولايات المتحدة الأمريكية فسيدلي بدلوه لا محالة.. هذه فرصته العظيمة.

سيخبرك أن تلك الحالة تسمى دوروية المزاج.. أو حالة اضطراب المزاج الدوري..

Cyclothymia

يضيف صديقك البروفيسور: هي فترات يتقلب فيها المزاج صعودًا وهبوطًا بصورة ملحوظة من حالة الهدوء، بحيث تشعر أنك

في قمة السعادة لبرهة من الوقت.. ثم يليها فترة كثيبة تشعر فيها بالحزن إلى حدٍ ما.. وبين فترات تقلبات اضطراب المزاج الدوري هذه، قد تشعر بالاستقرار وأنت على ما يرام.

في النهاية سيقتنص صديقك الفرصة لينصحك بأن تجرب بعض أقراص أو كبسولات.. وما هي إلا مصيدة.

قلت له مازحاً من جديد: «فلتكف يا صديقي عن التعامل مع النفس على أنها آلة ومع المشاعر على أنها مواد كيميائية.. أنت يا صديقي لا زلت كطبيب تتعامل مع الجسد لا مع النفس والروح».

فلتسقط أقراص وكبسولات صديقي العزيز

وعلى غير توقع منك، ومن دون موعد، تستيقظ على انشراح صدر وسكينة قلب وانفراج أسارير وهدوء نفس وأنس روح.. وطمأنينة. رضا لا تعلم مصدره وابتهاج وإقبال.. ولم تتلق أية أخبار تسرك ودون أن تحل مشكلة آنية وكأنك لست أنت.

وكان النفس التي ضاقت بالأمس ليست نفسك.. والروح التي انقبضت ليست روحك.. والقلب الذي استوحش ليس قلبك.

تزيح الستائر وتخرج إلى شرفتك لتستنشق الحياة ثم تقول: «فلتسقط أقراص وكبسولات صديقي العزيز».

قابض باسط

وإن كنت من الذين لا يدعون الظواهر تمر مرور الكرام.. تتناول فنجان قهوتك متأملاً ذلك التغيير الذي طرأ عليك فجأة دون إرهاصات أو بشائر.

حالة من القبض المؤلم تتبعها حالة من البسط اللطيف.. لا بد أن تتحقق فيك وأنت من عباده أسماؤه سبحانه وصفاته.. هو قابض باسط. في حالة القبض (الانقباض).. هل خطر ببالك أن تلك الحالة ما هي إلا تحقيق لاسمه القابض؟.. ربما لا تتحقق بالاسم عندما يكون مجرد اسم.. ربما لا تتحقق به وأنت ترى غيرك في حالة قبض.. أما وقد أصابك القبض.. فلا بد أن تتحقق باسمه.. القابض. وتمر أسماؤه الحسنی على لسانك فلا تتجاوزہ.. كم مرة ذكرت اسمه «الباسط» فلم يتحقق قلبك بمعناه.. حتى يبسط الله لك فتذوق معناه بروحك كما يتذوقه لسانك.. أن تحيا معناها بكليتك.. هو الباسط سبحانه.

في البسط.. وكأن الأرض قد أخذت زخرفها وازينت. في البسط.. تشف الحواس فتسمع ما لم تكن تسمع.. زقزقة العصافير.. صدح البلابل.. خرير المياه.. حفيف أوراق الشجر. تستنشق بالروح شذى الزهور.. ورائحة الخبز الذي أخرج لتوه من فرن أمك العتيق.. التراب الذي داعبه المطر بعد جفاء.. موجات العبير المنبعثة من الحقول.. ذلك العطر السحري المستخلص من صفائر ابتك ذات الثلاث سنوات. في البسط.. تتلون الحياة بألوان يبدو أنها قد أهبطت تَوًّا من الجنة.. أما الألوان القديمة فتبدو أنصع.. الشمس أكثر إشراقًا.. ويطل القمر كاملاً من شرفته على الكون بلا خجل.

﴿مطمئنة﴾

ويرسل رياح البسط على أرواح الأولياء فيطهرها من

وحشة القبض، وينشر فيها إرادة الوصال. ويرسل
رياح التوحيد فتهدب على أسرار الأصفياء، فيطهرها
من آثار العناء، ويبشرها بدوام الوصال.

عبد الكريم القشيري

الإجابة هي: في الجنة

وهكذا يُنزل الله من بسطه عينات قليلة لما ينتظرك.. إنه يبشرك
بما هو في انتظارك من نعيم.. مع الخلود.
سبحان من يغير من حال إلى حال.. أين كنت بالأمس وأين أنا
الآن؟ ولماذا لا أظل في تلك الحالة على الدوام.. فلا يصيبني قبض
ولا نصب ولا ظمأ ولا مخمصة ولا حزن ولا تعاسة؟
الإجابة هي: في الجنة.

”
في الجنة فقط.
سيمتزج الجمال
مع الرضوان مع
الدوام.. مع الخلود.

في الجنة فقط. سيمتزج الجمال مع
الرضوان مع الدوام.. مع الخلود.
يا إلهي.. أبسط علينا من فيوضات
فضلك في الدنيا حيث معاشنا.. وفي الآخرة
التي هي معادنا.

وتجلي على قلوبنا بالجمال..

يوقن العارفون أن الله جل جلاله يتجلي على قلب عبده إما تجلي
جلال. فيكون القبض.. أو تجلي جمال فيكون البسط..
في تجلي الجلال.. ينالك القبض والغم والوحشة وإن كنت
مقيمًا على أجمل الشواطئ.. أو تراقب شلالات المياه تهطل من

وفي تجلي الجمال.. تستشعر النفس اللطف وتطرب بالنشوة
وتتملئ بالبهجة وتسعد بالصفاء وتسكن بالشفاء.. وإن كنت فاقداً
حريتك في سجن أو هائماً شريداً في صحراء قاحلة.
وهكذا.. ما يفتح لك ربك من رحمة فلا ممسك لها..
هو.. وهو فقط.. من بيده أن يتجلى على قلبك بالصفاء.

تخلص من أوهام حولك

أكاد أسمع صوت نفسك تقول: «فما دامت حالة البسط هي
الحالة المحببة للنفس فلماذا يلحقها الله بالقبض؟»
كأنك تقول: «وما دامت الصحة هي الحالة المحببة للنفس فلماذا
يكتب الله علينا المرض؟».

ومن قال لك إنك وأنت في سيرك إلى الله.. لن يُطغيك البسط.. هلا
تذكرت ماذا فعلت بك النعم؟! ماذا لو ألفت البسط فبدل كيائك وأنسأك
عبوديتك لخالقك.. وشتت ذهنك.. وأخرجك عن سواء الصراط؟!
في هذه المرحلة من الطريق إلى الله لا ينبغي أن تنظر لكل ما
يوافق هواك ومزاجك أنه خير.. كما لا ينبغي أن تعتبر أن كل ما لا
تحب شر لك.

لعله يعيدك إليه بالقبض.. إن أبيت أن تعود إليه بالبسط.. هو أعلم
منك بما فيه خيرك.. هو خالقك. وأقرب إليك من حبل الوريد.
وأهل العرفان يستوي عندهم القبض والبسط والمنع والعطاء
والليل والنهار والنعم والنقم.. هم شاكرون في الأولى.. صابرون في
الثانية.

أعلم أنك تستوحش بالقبض وتأنس بالبسط.. لكن القبض لا
يعني في كل مرة أنه سخط من الله.. كما أن البسط لا يعني أنه رضا
من الله..

لعله يصيبك بالقبض في بعض الأحيان لتتخلص نهائياً من أوهام
حولك وضلالات قوتك.. إلى ذلك الحول الأعظم والقوة المطلقة..
حول الله وقوته.

« مطمئنة

ربما أفادك في ليل القبض، مالم تستفده في
إشراق نهار البسط.

أحمد بن عطاء الله السكندري



عِنْدَمَا تُعْشَقُ الشُّكُورَاتُ!

لا مفر من أن تخالف هواك قبل أن يُتْلَفَ الهوى
قلبك!

عِنْدَمَا تُعَسِّقُ الشُّوْكُولَاتَةَ!

“

أن تتجاوز الأربعين ببضعة أعوام، لا مشكلة..
إنها الأيام تمضي.. تتسرب كما يتسرب الماء من
بين الأصابع.

هَوْنٌ عليك.. الأربعون.. إنها مرحلة النضج..
استواء الثمرة على سوقها.. إنها حقبة
الاصطفاء.. لا بأس.. أهلاً بالأربعين.

”

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَلَدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي بُنْتُ إِلَيْكَ وَإِلَٰمِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾
(الأحقاف: ١٥).

ولكن مهلاً.. ألا تنظر في المرأة؟

لا لا.. لا أقصد خصلات الشيب في مفرقك.. لقد ناهز وزنك
المئة كيلو جرام.. ألا ترى كم صرت بديناً؟
حريّ بك أن تبدأ في الحرق.. هذه الدهون كالذنوب، وكل شيء
يجاوز حاجتك هو عبء عليك.. متعة البدايات تتحول إلى مشقة في
النهايات.

عند الطبيب.. اختصاصي التغذية.. هذه هي قائمة طعامك

الجديدة تخلو من أي نوع من أنواع الحلويات.. ولا تحتوي بالطبع على الشوكولاتة.

يبدو أن كل قطعة جالاكسي ذابت على لسانك ستفقد متعتها على التريدميل غارقاً في عرقك!!

سيتعين عليك أن تفارق معشوقتك بأمر الطبيب لا بأمر العشق.
كم هي قاسية تعاليم الطبيب.. أنى له أن يحرماننا مما نهوى ونعشق ونحب.. وما لنا نستجيب هكذا بلا إرادة ولا نقوى على الاعتراض أو التمرد؟!!

جلس التلميذ منصتاً بين يدي شيخه وهو يقول: «قد يوحى إليك الله فعل خير، كأن تزور أحد أرحامك المقطوعة.. لعلك لا تذكر أسباب القطيعة.. ربما لا تتذكر الطريق إلى منزله.. وحين هممت بأن تفعل.. زارك خاطر جديد بأن تمكث للصلاة مبتلاً.. إنها صلاة الحب والزلفى.. أحب الأعمال إلى الله.. تتوضأ وتشعر في الصلاة.. لقد كانت خاشعة حقاً.. لكن تذكر أن الصلاة قد وافقت هواك بينما شقت الزيارة عليك.. لقد اخترت أحبهما إلى قلبك وأقربهما إلى نفسك.. نفسك المدللة.. فأنى لك أن تطمئن نفسك وأنت تدللها كل هذا التدليل؟!!

«يا بني.. لقد آن الأوان أن تدرك أن حقيقة التعبد هو إبعاد النفس عن هواها.. وأن أنفع العبادات وأفضلها هي أشقها وأصعبها على النفس.. وأعظم العبادة عندي ما كان فيها نفع لعباد الله.. فإذا ألهمك الله فعل الخيرات لهم.. كان عليك أن تسارع فيها.. وأجرك على قدر مشقتك».

أطرق الشيخ قليلاً ثم قال مجدداً: «إذا ألهمتَ خاطرتين وكلتيهما في الخير.. فافعل أشقهما على نفسك.. وخالف هواك.. فمخالفة الهوى أجدى إن كان مطلوبك تزكية نفسك وعروجها إلى مراقبي السكينة».

﴿﴿ مطمئنة

إذا التبس عليك أمران فانظر أثقلهما على النفس فاتبعه؛ فإنه لا يثقل عليها إلا ما كان حقاً.

أحمد بن عطاء الله السكندري



أَيْنَمَا يُؤَلِّي قَلْبُكَ..
فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ

It is said that the darkest hour of the night comes just before the dawn.»

Paulo Coelho, The Alchemist

يقال إن أحلك ساعات الليل.. تلك التي تأتي قبيل
الفجر.

باولو كويلو، الخيميائي

أَيْنَمَا يُولِّي قَلْبُكَ.. فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ

“

انسابت الشمس من الشرق إلى الغرب..
تلتمس هجعتها خلف التلال وقد استودعت
القمرَ أسرار النور.. واضجعت مطمئنة في
سلام.. على مخدع أنيق منقوش بريشة قوس
قزح، استوى سابحاً في فضاءات الكون
اللامنظورة.

أَدْرِك قلوبنا بزخات عطر قدسية.. يا من
نفحت كل هذا المساء بكل هذا السكون
ببعض «الكاف والنون».

”

في الطريق إلى الليل

في الطريق إلى الليل.. غمرتنا موجات سكون.. موجة تلو
موجة.. حملتها ريح الشمال الباردة تتهادى في خجل.
شيئاً فشيئاً.. تتبدد غمامات الكآبة من سماوات دواخلنا حتى
اتحدت قلوبنا بقلب الليل الهاجع النابض في سكونه.. صرنا لا ندري

أيهما نفح الآخر بنفحة السكون العجيبة.

ارتشفت أروحنا النسائم المعتقة في قنينة عطر صنعت بعناية
بين يدي الملائك.. فحملت إلينا أسرار الرياحين التي تتنفس على
الجانب البعيد من النهر.. داعبت شغاف قلوبنا أناملها الحانية..
وأطرقنا ننصت إلى رسائله المسائية التي نفخها نغمًا في نايات ثقبها
الحزن والاغتراب منذ أن خلق الله الحزن والاغتراب.

نبضات أثرية على هوى السلم الموسيقي.. لا ندري من أين
تنبعث.. تستحيل حفيظًا متقنًا على قيثارة توازت أوتارها مشدودة بين
الأغصان.. الكونشيرتو المتقن الفريد وقد حان موعد اللقاء الحميم
بين «الفلوت والقيثارة» على خشبة مسرح الكون.

وعلى جانبي الممشى.. الممتد بمحاذاة النهر.. غفت أجفان
الزهر على موعد الصبح المؤكد.. المنتظر.

وَرِثَ القمر من الشمس كنز النور.. فَخَرَّ على اتساع المحراب
ظلالًا تطيل السجود على قلب العشب الأخضر.

بينما يغزل الموج شِعْرَه الرقيق قصائد حب مسائية.

من قلب النجوم، انطلقت ومضات تسبيح علوية تتلألأ على
بساط السماوات المممتد صوب قبلة يرضاها.

يا لروعة السَّحَر..

يا لروعة الليل المزركش بالنور.. والطمأنينة.

أيما يولي قلبك.. فثم وجه الله.

كل الصور تدل عليك يا مولاي.. كل المشاهد تتلقفها الحواس
لتنفسها الروح.

لا ليل يكفينا لنحلمَ مرتين
هناك بابٌ واحدٌ لسمائنا
من أين تأتينا النهاية؟
نحنُ أحفادُ البداية..
لا نرى غير البداية

محمود درويش

تسايح باغة الصمت

في معامل أسرارهِ.. يُعدُّ الأفقُ نفحاتٍ مقدسة من نداه لينثرها
حياة جديدة.. كما تنثر الإرادة سرها بذورًا على وجه الحقول.
يا صديقي.. ماذا لو تشاركنا على البعد لحظات صمت بمذاق
البوح؟

رقصة قدسية.. سر جمالها أنها صنعت من خيال.
لتخترق آذان قلبك أنفاسُ الليل في هيكل التسييح والتهليل باسم
من ليس كمثله شيء.

ليتك لا تلتفت إلى النشاز المضطرب في صدرك..
تتماهى دقات قلبك ورعشات جفنك وخطرات روحك مع
سيمفونية الليل الأعظم.
أيها الإنسان.. يا أنا..

دع عنك تقلبات لسانك وحركات شفتيك وأنين حبات مسبحتك.
أغمض عينيك واشحذ سمعك وأخلِ بواطنك من ظلمات ما
عداه لتستقبل النور فجرًا لذاتك.

أصغ إلى مذاق النور في جنبات روحك.. حيث المكان..
 في فضاءات الأسحار المقدسة.. حيث الزمان..
 هادراً.. ليقتلع جذور كيائك الضاربة في أعماق الطين..
 فلتغتسل ذاتك بإشراقات النور المسدلة على قلبك بهمسات سر
 لا تبين..

لتكن بشائر الصبح الذي تتلهف له الكائنات عجائب نجوى
 ومعجزات قبس علوي ينطلق صوب صدرك فينعكس إلى المدى..
 يا إلهي.. وإله هذا الليل.. وهذا السكون العجيب.. وإله الصباح
 المنتظر.. يا فالق الإصباح.
 طوبى لمن نظرت إليه في ساعته.. فأذنت له أن يهمس إلى
 سجاداته المتلهفة إلى ركعتي وصل.

لن يشغلك سمع عن سمع

ولو أن كل الورى.. إنسهم وجنهم.. كبيرهم وصغيرهم.. أولهم
 وآخرهم.. غنيهم وفقيرهم.. مؤمنهم وضالهم.. سألوك في لحظة سكون
 متزامنة.. وتقربوا إليك بسجدة قلب واحدة.. وخشعة روح متناغمة..
 ولسان حال يسمع الفضاء نجواه.. ويث في أرجاء الليل شكواه..
 «يا رب»!

لن يشغلك سمع عن سمع.. ولا تعجزك كثرة مسائلهم.. ولا
 تتبرم من إلحاح من ألح.. وإصرار من أصر.
 أوقن كما يوقن كل من أسعفه حظه ليلتحق بركب السائرين في
 السحر.. بأنك إذا تفضلت بفضلك لتجيب كل المضطرين.. وتفرج
 هم كل ذي هم.. وتمنح بعطاياك كل من تاقته نفسه لجمال العطايا..

فإنه لا ينقص من فيض ملكك شيء..

وإنك يا ربنا.. إن تَرُدَّ أياديهم المبسوطة رجاءً.. وجباهم
الساجدة لك خضوعاً.. وقلوبهم الخافقة بك وجلًا.

إنك إن تَرُدَّهم خائبين.. فقد صَرَفْتَ أمرهم بمقتضى عدلك..
وأَمْضَيْتَ فيهم حكمك بحكمتك..
وأَحَقَّقْتَ فيهم الحق بكلماتك..

مولاي..

مولاي..

هؤلاء عبادك تلاقت قلوبهم وهامت أرواحهم في جنح الليل
يلتمسون في الأسفار كنز الكنوز.. على ينبوع لا ينضب من فيوض
رحمتك.

وما لهم من زاد تقوى فيشفع..

ولا حسن عمل فينفع..

وليس لهم من دونك ولي ولا حميم ولا ناصر.

حملوا من الأوزار ما تنوء به جبالك.

واقترفوا من الآثام ما تزول به أرضك وسماواتك..

غفلوا حتى زاغت بصائرهم عن حق معرفتك.

ومن جحود نعمتك ما أطغاهم فلم يشكروك حق شكرك.

ومن الحمق ما أعجزهم عن أن يقدرók حق قدرك.

فماذا أنت فاعل بهم.. وهم عبيدك؟!

ركبوا مطايا الفقر إليك.. أناخوها على أعتاب بابك.

وغشي وجوههم ضباب الندم فأمطر بين يديك دمعًا.

ونسج السَّحَرُ أَرَدَيْتَهُمْ بِخَيْطٍ مِنْ ذَلٍّ.. وَآخِرُ مَنْ خَضَعُ.
إِنْ تَعَذَّبَهُمْ يَا رَبَّنَا فَإِنَّهُمْ عِبِيدُكَ.. وَإِنْ تَرْحَمَهُمْ فَإِنَّكَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.

الغفور الرحيم..

الغفور الرحيم..

﴿مُطْمَئِنَّةٌ﴾

أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا
بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ.

حديث شريف - رواه الترمذي



فَسِيلَةٌ

(كل فسيلة تنمو لتطرح سكينه)

«إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة
فليغرسها»

حديث شريف.. رواه أحمد

فَسِيلَةٌ

“

فسيلتك التي تغرسها بيديك.. غداً.. ستكون
شجرة خالدة ذات ثمار.. أصلها ثابت وفرعها
في السماء.. ينفع الناس وإياك، ظلها وثمارها..
فسيلتك هي بصمتك التي لا يبلّيها الزمن..
هي دليلك وشاهدك على القيام بدورك الذي
خلقك لأجله.

بصمتك وإن انتفع بها غيرك ممن خلق.. هي
خالصة مخصصة لربك.. لا تبغي من ورائها
جزاء ولا شكوراً لدى من لا يملكون لك ولا
لأنفسهم ضراً ولا نفعاً.

”

هل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟

وما مقدار إحسانك إلى جوار إحسان ربك؟

سيمدك بما تشتهي نفسك وما يليق به من سكينه وراحة بال

وطمأنينة.. هذا ما هو له أهل.. فلتثق به بقلبك بعد عقلك.

(١)

بصمتك ترجو بها ثواب ربك الذي لا يضاهيه ثواب.. الفوز العظيم.

وحين تكون من الخاصة.. المقربين.. ستترك بصمتك وتغرس
فسيلتك بأنها من مقتضيات عبوديتك له.. دون أن تنتظر الجزاء.
ألا يكفيك أن يرضى ربك عنك ويرضيك عنه؟ هل من جزاء هو
خير لك من هذا؟
إن غرست الحسنى في حقول الإخلاص.. فلك الحسنى..
وزيادة.

وإنك يا صديقي حين تغرس فسيلتك.. في قلوب الناس محبة..
وفي أرواحهم تعاطفاً.. وفي نفوسهم حِلماً.. وفي وجوههم بسمة..
وفي سيرك في دروبهم رفقا وسماحة.. فإنك أول من يجني ثمرات ما
غرست.

وإن لم يبادلوك إحساناً بإحسان، فيكفيك سكينة القلب وطمأنينة
الروح من نفحات ربك.

لا تنس يا صديقي أن الإحسان لا بد أن يعود إليك كما يعود ماء
النهر إلى البحر.

﴿مطمئنة﴾

الإحسان هو أن تصنع عالماً أحسن من الذي ولدت
فيه.

أحمد الشقيري

(٢)

لعل فسيلتك لقمةً في فم جائع.. درهمٌ في يد سائل.. منديلٌ
تمسح به دمة.. كبسولةٌ تخفف بها آلام مريضٍ بئس.
لعلها يدٌ تمتد لتقبل بها عشرة.. يدٌ تُرفَع لتجني لأحدهم بها ثمرة..

أو تقطف بها زهرة.

لعلها قبلةً بانحناء على يد أمك.. أو مفاجأة سارة ولو بسيطة
توارىها خلف ظهرك من أجل زوجتك.

شعور قلبك فسيلة.. وكلمات لسانك فسيلة.. وفعل جوارحك
فسيلة.. هكذا بمنتهى البساطة.

بصمتك بقدر وسعك.. في دائرة تأثيرك.. وكل ميسر لما خلق له.

﴿ مطمئنة ﴾

طوبى للفقراء.. فبفضلهم يمكننا أن نتقرب إلى
الله.

بايرون

(٣)

أنت تساهم في إرساء حضارة بأن تترك بصمتك في طريقك..
وإن كنت جامع قمامة.. لا فرق بينك وبين النخبة.. فهم لا يمكنهم
العيش دون وجودك.

الحضارة تبدأ من داخلك.. ومن دواخل نفسك، تشع كالنور إلى
معالم كونك!

دعك من أسطورة «أنا أريد أن أغير العالم».. عالمك الواقعي هو
نفسك.. وأولى الحقول التي لا بد أن تغرس فيها أطيب فساتلك هي
نفسك.

تترك بصمتك أن تترجلت من سيارتك لترفع حجراً في منتصف
الطريق مر عليه الكثيرون دون أن يعبأوا به..

تترك بصمتك في قضاء حوائج الناس أن اختصك الله بذلك..

أنت تغرس فسيلتك في كل يوم وفي كل ساعة وفي كل دقيقة..
ماذا لو استيقظت ذات صباح وقررت أن تملأ فراغات في
الكون.. أن تغرس فسائل؟!
إنها وإن بدت بسيطة في أعين الناس.. فإن ربك لا يحقرن من
المعروف شيئاً.

مالك والناس إن كنت تخاطب رب الناس؟!
كل فسيلة تغرسها في أرض جرداء هي بصمتك الخاصة التي
تحتوي خواص نفسك.. زهرة تنفح الكون بشذى عطرك..
كل فسيلة تغرسها.. ستصير شجرة وارفة ذات ثمار.. ستغرس
لك في مكان آخر.. شجرة خلود مطمئة.
﴿ مطمئة

يلتصق أريج الزهرة باليد التي تقدمها.

مثل صيني



قَلِيلٌ مِنَ الْحُبُوبِ مِنْ أَجْلِ قُمْرِيَّةٍ

ما كان من القلب يصل إلى القلب..
الأحاسيس الرقيقة والمشاعر الفياضة المشرقة من
الروح تصل إلى الروح بلا واسطة..
والكلمة الطيبة روح جديدة وحياة جديدة..
تكلف الناس شيئاً.

قَلِيلٌ مِنَ الْحُبُوبِ مِنْ أَجْلِ قُمْرِيَّةَ

“

«النجدة! النجدة! هلا ساعدني أحد!» انطلقت
تلك الصيحات من مستنقع قريب من حقل
فلاح اسكتلندي فقير.. انطلق الفلاح نحو
المستنقع ليجد فتى يغوص في طين أسود كثيف
وكاد أن يدركه الغرق، لولا أن ركض الفلاح
نحوه وأنقذه قبل فوات الأوان.

”

في اليوم التالي.. سمع الفلاح صوت طرق على باب كوخه.. فتح
الباب، فوجد أمامه سيدًا ثريًا وصل إلى المكان في مركبة فخمة.. قال
الفلاح في نفسه: «لا بد أن هذا السيد من الأسرة المالكة ولكن ما
الذي يأتي بمثله إلى كوشي المتواضع؟»
- أهلا بك سيدي.. كيف أخدمك؟

- لا شيء، لقد أنقذت ابني بالأمس، وأنا هنا لأقدم لك الشكر
وأمنحك مكافأة.

- أية مكافأة يا سيدي؟ لا أستحق شيئًا.. أي إنسان كان سيفعل

أدخل السيد يده في جيب بزته الأنيقة وأخرج مبلغًا كبيرًا من المال، إلا أن الفلاح لم يقبل المال الذي عرضه عليه.

تعجب السيد الغني، الراغب بشدة في منحة هدية تعبر عن امتنانه.. ألقى نظرة إلى داخل الكوخ المتواضع فوقعت عيناه على فتى صغير فعرف أنه ابن الفلاح فقال: «لقد أنقذت ولدي بالأمس، وأقل شيء يمكن أن أقدمه لك أن أساعد ابنك بالمثل، إذا سمحت لي سأصطحب ابنك معي، وسأحرص على أن يتلقى أرقى تعليم ممكن في البلاد».. ابتهج الفلاح وخفق قلبه فرحًا ولم يجد بداً إلا أن يقبل العرض.

مرت الأعوام وأوفى النبيل الثري بوعده، وتخرج ابن الفلاح الاسكتلندي من كلية طب، مستشفى «سانت ماري» في لندن.

وبسبب المنحة التعليمية التي تلقاها من النبيل الثري، قدم ابن الفلاح الفقير بدوره هدية للعالم بأسره: لقد اكتشف البنسلين. إنه «سير أليكساندر فليمنج».

تمر الأعوام، وتلم بالسيد النبيل محنة شديدة حين تعرضت حياة ابنه للخطر مرة أخرى، لقد كان راقداً يحتضر بسبب الالتهاب الرئوي. والمفارقة أن ابن الفلاح الفقير هو من أنقذه هذه المرة عندما وصف له البنسلين.

لقد تكفل الثري النبيل، اللورد «راندولف تشرشل» بتعليم سير «أليكساندر فليمنج»، وكان هذا التعليم هو السبب في إنقاذ ابنه، «وينستون تشرشل».

كيف يستطيع الإنسان أن يعيش في سكينه بينما جاره لا يجد ما يطعم به أولاده؟!

كيف لابن آدم أن يشعر بالأمن والسلام والطمأنينة بينما يعرف أحدهم لا يشعر بأي منها؟

كيف يمكن لأحدنا أن يطيب له العيش دون أن ينثر بعض الحب ويترك القليل من الماء على نافذته التي عششت فيها قمرية بصحبة فراخها الصغيرة؟

الكلمة الطيبة المغلفة بغلاف القلب تكفي..

بعض الجنيهاات تكفي..

بعض الحبوب وقليل من الماء في الشرفات والنوافذ حيث تعشش الطيور بالقرب منك تكفي.

أتبغى طمأنينة نفسك.. وسكينه روحك.. وطيب خاطرك.. وسلام نفسك؟

أسعد من حولك دون أن تفكر أنك تسعدهم.

على الأقل.. حاول أن تفعل ذلك.

يا صديقي.. أنت لا تحتاج إلى مجهود مضمّن لتفعل.. فما كان من القلب يصل إلى القلب.. والأحاسيس الرقيقة والمشاعر الفياضة تصل إلى مستقبلها بلا واسطة.. والكلمات الطيبة لا تكلف الناس شيئاً.

وهؤلاء.. الذين يبخلون حتى بالشعور الرقيق وبالكلمة الطيبة.. يبخلون بالقليل من الإحسان الذي هو عند الله كثير.. ثم يرفعون أكف

الضراعة إلى الله منيبين إليه يسألونه أن يحسن إليهم!
ولولا حق الربوبية لما أحسن الله إلى البخلاء الذين يقطعون
ما أمر الله به أن يوصل.. لا عن جهل وسوء فهم.. وإنما عن بخل
واستئثار وأنانية».

﴿مطمئنة﴾

الطف الإحسان.. الإحسان الذي يشبه إحسان الزهرة
البانعة التي تمنح النحلة رحيقها وتكون للفراشات
وسادة ناعمة تحط عليها في أمان.. وتمنح الحياة
كلها شذى العطر.

(٢)

كان صديقي يتردد على مسجد مجاور لبيته.. وجد في نفسه
الإرادة أن يدخل المسجد في غير وقت الصلاة ليجد إمام المسجد
جالسًا وقد أسند ظهره إلى أحد الأعمدة المنتصبة في زاوية المسجد
وإلى جواره عصاه التي يتوكأ عليها..

سلم الشيخ على صديقي سلامًا حارًا.. كان صديقي المثقف قد
بدأ في قراءة كتاب «النبي» لجبران خليل جبران منذ أيام قليلة، وقد
وصل في قراءته إلى ما قاله «جبران» عن الإحسان، فراودته فكرة أن
يسأل الشيخ عن الإحسان:

- يا مولانا.. ماذا تقول عن الإحسان؟

- ياله من سؤال مباغت! تريدني أن أحدثك عن الإحسان؟

- نعم إن كان وقتك يسمح.. أعذر منك إن كنت اقتحمت

خلوتك؟

- قبض الشيخ على عصاه ونظر في عيني صديقي ثم قال: من الإحسان أن يمنح كل منا جزءاً من وقته للآخر.. أرأيت؟.. إنها لفتات صغيرة في ظاهرها عميقة في معناها... امنح القليل من وقتك لأسرتك بإحسان.. القليل من وقتك لمن يحتاج إليك من بني آدم على سبيل الإحسان.. ومن غير بني آدم.. فلقد غفر الله لرجل سقى كلباً بخفه بنية الإحسان.

حرك صديقي رأسه موافقاً ولم يقل شيئاً حتى يكمل الشيخ حديثه.

- يا بُني.. إن الحياة طريق واحد تمر به مرة واحدة والمسافة التي قطعتها فيه لا تعود.. فإن كان ثمة إحسان ألهمك الله بفعله فافعله في التو واللحظة ولا تسوفه فإن الوقت لا ينتظر وما مر وفات لا يعود.. ثم اعلم أنك لست أكرم من ربك.. فأَيُّ لفتة من لفتات الإحسان بالقلب والمشاعر والوجدان أو بالكلمة الطيبة أو بالقليل من المال أو ببعض الحبوب القليلة وبعض الماء بجوار عش القُمرية التي تسكن شرفتك.. ستعود إليك لا محالة في الدنيا وفي الآخرة.. لكنها تعود أضعافاً مضاعفة.

يا بُني.. لقد فعلتَ هذا القدر من الإحسان بمقدار قوتك وقدرتك واستطاعتك.. فما بالك بقدرة الله وقوته واستطاعته؟ فقط افعل المعروف وانسه.. لا تبطله بالتفكير فيه ولا تبطله باليمن والأذى، ولا تبغي به وجهاً غير وجه الله.. لذا.. كان أجمل الإحسان.. ذلك الإحسان الذي تفعله لمن لا تعرفه ولن تجمعك به الظروف مرة أخرى.. أجمل الإحسان. هذا الذي لا تنتظر منه شكراً أو امتناناً.

في منزله اتجه صديقي مباشرة إلى مكتبته وفتح كتاب النبي ليقرأ
مجدداً ما قال جبران عن الإحسان:

«وهناك الذين يعطون ولا يعرفون معنى للألم في عطائهم. ولا
يتطلبون فرحاً، ولا يرغبون في إذاعة فضائلهم. هؤلاء يعطون مما
عندهم كما يعطي الريحان عبيره العطر في ذلك الوادي».

﴿﴿ مطمئة

عندما تسمع بوق سيارة إسعاف، ادعُ بالشفاء
للشخص الراقد بداخلها.

لورد ألفريد تينيسون



Soulmate

أعرفك، لأن روعي التقت روعي، ألا يكفي التقاء
الأرواح ليكون مادة للتعارف؟..
ما تألفت عليه الأرواح يبقى متصلاً حتى بعد
الموت!

أيمن العتوم

“

لدي يقين غريب غير صحي أن حاسة التذوق
لدي شديدة التميز في شيئين.. الموسيقى
والطعام، ولطالما تطوعت باقتراح مقطوعة
موسيقية مذهلة من وجهة نظري لأصدقاء..
فكان تعليقهم «إنها مقطوعة عادية».

أو أوصي أحدهم بأحد المطاعم وأقول له:
«هذا المطعم هو أفضل مطعم يقدم الدجاج
المشوي على الإطلاق».. ولا تكون نتيجة زيارة
صديقي لهذا المطعم إلا أن يقرر أنه لن يعود
لزيارة هذا المطعم من جديد.

فقلت نفسي لنفسي: «أرح نفسك وقلبك
واقنع أن معظم الناس لن يستطيعوا أن
يبصروا بعينيك».

”

توأم الروح

حين تقابل شخصًا لأول مرة فيشعر كلاكما أنها لا يمكن أن تكون
أول مرة.. فلا تسأل في ذلك إلا الروح.

تسكن روحك بصحبة أحدهم وتطمئن نفسك ويهدأ بالك
وتشعر وكأن السعادة قبس نوراني قد أرسل إلى كيائك واستقر بين
جوانحك.. يا له من لغز!

يا له من لغز.. حين تفارقك السعادة إن فارقك توأم روحك ولا
تعود إلا بعودته..

يا إلهي.. ليس هذا إلا بشر مثلنا.. من أي سماء قد تحلى بهذا
السحر؟ ومن أي فضاء تجلى عليه هذا التأثير الملائكي؟

أرى القمر بعينيك

في أوقات تجلياتك أو قل تجليات القدر عليك.. تتأمل السماء
بمفردك.. تراقب القمر الذي يتحسس طريقه حائرًا بين غيمتين..
يلتمس منفذًا يُنفذ به أشعته إلى الأرض.. أنت في متعة لا توصف
ونشوة لا يمكن التعبير عنها.. لا يشوشها إلا حاجتك لأن يكون هذا
الآخر معك ليرى ما ترى ويسمع ما تسمع ويحس بما تحس..

ولكن الأشياء لا يمكنها أن تكون بهذا الكمال في أغلب الأحيان.
من الطبيعي أن تميل نفسك لأن تلتقي من الأشخاص من هو
قريب منك في الذوق والتذوق والأفكار والعواطف والميول..
وعندما تلتقي أحدهم تحس أنك قد وجدت ضالتك التي كنت تبحث
عنها منذ زمن طويل ليرى ما يرى ويشم ما تشم ويسمع ما تسمع
ويلمس ما تلمس.

في لحظات نادرة.. استثنائية في الوجود.. حين تلتقاه.. تتطائر
الألغاز من عقلك كدخان كثيف محمل بالأسئلة.. كيف تَمَكَّن هذا

«الآخر» من تثبيت يقينك بأن ما تراه في نفسك وفي العالم حقيقة وليس وهمًا.. وأن تلك القطعة الموسيقية التي تلامس روحك هي حقًا في غاية الروعة حين يصفها «الآخر» بأنها كذلك.. وأن الدجاج المشوي في مطعمك المفضل هو أفضل دجاج مشوي تناولته في حياتك.. وأن القمر يرتسم على جدران روحه كما يبدو على جدران روحك.. كيف استطاع هذا «الآخر» القادم في اللاموعد أن يهزك بقوة لينبهك أنك لا زلت هنا.. لا زلت على قيد الإنسانية؟!

أسطورة

تقول: «ما حدث معي أشبه بالأسطورة».. ولو أنك أسكت صوت عقلك لتستمتع بصمت روحك لكن خيرًا لك وأجدى..

هل يشفي صدرك يا صديقي تفسير الأساطير؟

حسنًا.. الميثولوجيا الإغريقية تقول «في بداية الخليقة لم تكن أشكال البشر كما اليوم فكل زوجين كانا ملتحمين ببعض حيث يُكوّنان جسدًا واحدًا له أربعة أذرع وأربعة أرجل هذا الالتحام أدى إلى امتلاك البشر للقوة التي كانت قادرة على الإطاحة بالآلهة كما كان لهم تطلع دائم للسماء وبسبب ذلك خافت الآلهة من أن يُطيح البشر بهم فيصبحوا هم أنفسهم آلهة.. لذلك قام «زيوس» بتغيير خلقتهم وقسمهم إلى زوجين، ثم قام بتفريقهم في الأرض لكي يعيش كل نصف حياته باحثًا عن نصفه الضائع. كما نتج عن الانقسام مشاعر تسمى «الحب» فاعتُبرت إحدى لعنات الآلهة على البشر..

هل حلت هذه الأسطورة لغز «توأم الروح»؟!

والذي تنتظره قد يأتي من اللامكان، ويفاجئك..
وسط ذهولك.

أحلام مستغانمي

لحظات نادرة

اسمح لي يا صديقي أن أعبر عن رأيي.. بأن الواقع ليس بهذه
الروعة دائماً.. إن تسنى لك أن تلتحق بالقمر على هذه الهيئة من
الجمال يزور شرفتك.. فلن يسعفك الحظ غالباً أن يكون هذا الآخر
القريب إلى روحك في صحبتك.

وعلمك أن تلك اللحظات نادرة واستثنائية ولا تتكرر غالباً..
سيخفف عنك كثيراً عبء الانتظار الطويل والإحباط المرير.. غير أنني
لا يسعني إلا أن أوصيك بأن لا تفقد الأمل أبداً.

يا صديقي إنك على شرط الحياة وعلى قوانينها فخذها هكذا كما
هي واسترح..

أسهر وحيداً في الليل، مع كتاب مضاء بلهب
شمعة - كتاب وشمعة - إنهما جزيرتان مزدوجتان
للضياء، يواجهان عتمات مزدوجة، عتمات الروح
وعتمات الليل.

غاستون باشلار

لتستمتع بواقعك الانفرادي

لعله من المفيد أن أقول لك.. استمتع الآن بما هو متاح..
فكلما انتظرت.. كلما نغص عليك الانتظار متعة الجمال في واقعك
الانفرادي.

الأجدى يا صديقي.. أن تستمتع بكل ما تستمتع به وإن كان بسيطاً
دون أن تنتظر ذلك «الآخر».. فإذا جاء فأهلاً به في عالمك.. وإن لم
يجئ.. فهذه هي طبيعة الحياة.

أعلم أن واقعيتي تزعجك.. لكن الواقعية «وفي أحيان كثيرة»
ستكون طريقك الرئيسي للسكينة والطمأنينة إن لم يسعفك الخيال
في ذلك.

إذا تأخر فلم يجئ.. فلن يستطيع أحد أن يحل محله أو أن يسد
فراغاته في الروح من هؤلاء الذين لا يتذوقون الأشياء كما تتذوقها..
في هذه الحالة من الأجدى أو من الواقعي أن تكون وحدك.
إنه كاتالوج حياتنا.. الحياة ستكون قاسية فقط على من لم يفهمها
لأنه لا يريد أن يفهمها.

الخبر السار الوحيد في الطريق إليك يا صديقي هو..
الآخر الذي تنتظره.. ينتظرك أيضاً!

«مطمئنة»

الْأَرْوَاحُ جُلُودٌ مُجْتَدَّةٌ فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا اثْتَلَفَ وَمَا
تَنَاقَرَ مِنْهَا اخْتَلَفَ

حديث شريف - رواه البخاري



إِشَارَاتُ الْإِلَهِ

ثم قال لي: «إن كنت تؤجل البدايات الجديدة لأنك
تنتظر الإشارة..
فها هي الإشارة»

إِشَارَاتُ الْإِلَهِ

“

في مرحلة ما، ادعى الفلاسفة أن الله يعلم
الكُلِّيَّات ولا يعلم الجزئيات التفصيلية، وأنه
خلق ثم ترك..

ولم تدرك عقولهم أن الله لا يعزب عن علمه
مثقال ذرة.

و أنه قيوم.. قائم على كل نفس.. وما تسقط
من ورقة إلا يعلمها.

”

اليقين يا صديقي هو أن الله لا يتخلى عنك في أي وقت.. ولا
يغفل عن وجودك وتصريف أمرك في كل لحظة وفي كل نفس.
اليقين هو أن الله قد سواك وخلقك واستعمرك الأرض لتكون
سعيداً.. وقد وصف لك طريق السعادة.. بدايته ونهايته.
ومن أجل أن تتحقق تلك السعادة فيك.. يرسل الله رسالته
الكبرى على قلوب الأنبياء.. ثم يلهمك برسالات وإشارات صغرى..
علامات في طريقك.
ولا شيء يحدث صدفة.

لعلك لا تلتفت إلى إشارات ربك.. ثقة في عقلك.. الثقة المفرطة.

كم هو عدد المرات التي أيقنت فيها أنك كنت تفكر بشكل صحيح ثم اكتشفت أنك لم تكن كذلك؟

في كل مراحل طريقك.. يرسل الله لك إشارات على شكل خواطر أو تأخذ أي شكل.. مجرد رسالة لها من المضامين ما يستحق التأمل.

صديقي العزيز ينتظر قبل اتخاذ أي قرار.. وحين أخبره أنه لا بد أن يتحرك وأن يتخذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة.. أحاول أن أمارس عليه نوعاً من الضغط بأن أخبره بأن الوقت ليس في صالحه.. يقول لي: «أنا في انتظار رسالة.. أي إشارة إلهية ترشدني لفعل الصواب».. والحقيقة أن هذه الرسائل تأتي على أي صورة.. فيستند إليها.. ويتخذ القرار.

لا شيء بلا معنى.. ولا شيء يحدث صدفة. ولا شيء يمضي عبثاً في وجود خالق عليم حكيم.

أن تقرأ هذا الكتاب.. ليس صدفة.. إنما يريد الله أن يرسل لك رسالة من خلاله.. يبعث إليك بإشارة بين سطوره وفي ثنايا حروفه.. وعلى بساط كلماته.. كل شيء مهما صغر أو كبر.. به رسالة ذات دلالة.

ستمضي في ثلاث مراحل..

* المرحلة الأولى: أن تستقبل الرسالة وأن تلتفت إلى أن ثمة مضمون بداخل الصندوق.. أن تقف أمام الإشارة بالتأمل والتفكير والتدبر.

* المرحلة الثانية: أن تصل إلى الحكمة من وراء كل إشارة والعلة التي تختبئ خلف كل رسالة.. ماذا يريد الله أن يقول لي.. ما الذي يبتغي أن يخبرني به؟

* المرحلة الثالثة: مرحلة رد الفعل.. ما الذي يجب أن تفعله حيال ما توصلت إليه من حكمة وما فهمته من دلالة.

ثلاث مراحل..

* سمعنا وأبصرنا.

* فهمنا وأدركنا.

* أطعنا.

إرسال واستقبال

الإشارات نوعان من حيث طريقة الاستقبال:

* إشارة تتلقاها بالحواس الظاهرية.. لا بد أن تكون حاد البصر لتبصر.. ومرهف السمع لتسمع.. أعضاء هذه المجموعة المسماة "مرهفو الحس".. الذين يستطيعون أن يسمعوا ويروا ما لا يراه غيرهم.

* النوع الثاني.. الإشارات الإلهية والرسائل الربانية المتلقاة بالفؤاد وبالبصيرة.. بالروح والقلب.. طوبى لأصحاب النفوس الزكية.. والقلوب النقية.. والأرواح الشفيفة..

ولن تستطيع النفس أن تستقبل رسالات ربها إذا أُغشيت بالضباب.. فهي كما المرأة تصفو وتعتَم.. النفوس الصافية هي النفوس المؤهلة لتستقبل رسالات ربها الدائمة وإشاراته المستمرة. هنالك جهة إرسال قدسية.. وقلبك وروحك جهة الاستقبال.. ولكي تتمكن جهة الاستقبال من أن تتلقى الإشارة من أبراج الإشارات لا بد لها من صيانة.. لا بد لها من طهارة دورية. فقط قم بتطهير جهاز الاستقبال كما تقوم بتناول نظارتك الطبية لتزيل عنها ما تكثف من بخار في صباح شتوي.

صحح مسارك

قال صديقي في لهجة عتاب: «وما الرسائل التي يريد ربنا أن يوصلها إلينا عن طريق الحوادث المؤلمة.. عن طريق المرض.. موت الأعزاء.. الفراق.. الفشل والتعثر؟». صديقي، طبيب عظام بالمناسبة.. فكرت قليلاً ثم قلت له: «ماذا لو استقبلت في الطوارئ طفلاً يعاني من خلع في الكتف، وعندما سألت الطفل عن سبب إصابته أجابك باكياً: «إنها أمي التي قد جذبتني بقوة حتى خلعت كتفي».. بالطبع أصابتك الدهشة.. كيف تصنع الأم بطفلها هكذا؟! سألت الأم فقالت لك: «لقد كنا نمشي سوياً في الطريق ويدي في يده.. وحين هممنا أن نعب الطريق أفلت يده من يدي وقد كانت هناك سيارة مسرعة هوجاء تمر في نفس اللحظة، فركضت خلفه وجذبه بشدة.. ولولا أنني فعلت هذا لصدمته السيارة المجنونة».

في المرحلة الابتدائية.. كان يدرّس لنا مادة الحساب مدرس

معروف بشدته.. ولقد نالني منه ما نالني من العقاب.. ما أقسى العصا المنتزعة من أغصان أشجار الورد.. ما أصعبها على الأيدي الصغيرة في شتاء يناير.. كان أستاذي مريضاً منذ شهور وذهبت لزيارته وبطريقة مازحة سألته لم عاقبتني في يوم كذا؟.. فضحك وقال: «لو لم أعاقبك لما صرت طبيباً».

قد يرسل الله لك رسالة مفادها: أنت لست على الطريق الصحيح.. صحح مسارك والزم الطريق الصحيح.

يدبر الأمر.. فاطمئن

في الإشارات مما يلوح لك، ما يمكنه أن ينهضك من جديد بعد السقوط، أو يظلك قبل أن تحرقك شمس الحياة، ويثبتك إذا هبت عواصف العمر العاتية.. فلا تغفل عن إشارات ربك ولا تغض بصرك عن رسائله.

يقينك أن الله لا يغفل عنك ولا عن غيرك وأن عينه ناظرة إليك على الدوام، سيمنح قلبك الثقة بما يورده الله عليك من إشارات هادية ورسائل دالة شافية.

في مواسم الهجرة.. يبعث الله بإشاراته إلى الطيور المهاجرة أن اسلكي هذا الطريق الجوي ولا تسلكي غيره.. ولتحطي بسلام على هذه الأرض.. ثم عودي إلى موطنك الأصلي دون أن تضلي الطريق.. كما يبعث ربك بإشاراته إلى النحل أن اتخذ من الجبال بيوتاً.. وارتشفي رحيق الأزهار.. واسلكي سبل ربك المذللة الممهدة.. وامنحي العالم ذلك الشراب العجيب.

وهكذا أوحى ربك إلى أم موسى ما لا يمكن أن يستوعبه عقل..



أن اقذفه في البحر.. ثم كانت الحكمة العظيمة أنه عائد إلى أمه..
وفوق كل هذا. سيكون واحدًا من أعظم الرسل.
ألم يبعث ربك بإشاراته الموحية للحواريين أصحاب عيسى
ليؤمنوا به وينصروه ويشبهوه وينشروا النور الذي أرسل به؟
ألم يوح ربك برسائله الرقيقة وإشاراته الفريدة إلى عباده
الصالحين كي يفعلوا الخيرات ويزيلوا العثرات من طرقات عباده.
﴿ مطمئنة ﴾

افتح عينيك دائمًا وراقب، فكل ما تراه حولك يمكن
أن يلهمك.

جريس كودينتون



أَحْزَانٌ.. وَسُلُوانٌ

حين يغمرك الحزن.. تأمل قلبك من جديد..
فسترى أنك في الحقيقة تبكي مما كان يوماً
مصدر بهجتك

جبران خليل جبران

أَحْزَانٌ.. وَسَلْوَانٌ

“

أنا الحزن.. إنك لن تتذكر أنني سكنت نفس
آدم قبل أن يحزن..

ظلمت خامدًا في حنايا روح حواء حتى وقعاسويًا
في شرك عشق الخلود.. فحزنا معًا وانهمرت
دموعهما تراتيل وجل وأناشيد خشوع.

من ملح دموعهما تشكلت البحار.. وعلى دفعها
هدرت أمواج المحيطات.. تقصف صخور
الشيطان التي قست كالقلوب أو أشد قسوة.

كنتُ في قلب آدم.. هنالك تحت شجرة الخلد
المزعوم.. صحبته حين ابتهل إلى الله بكل ما
علمه، حتى نفدت الكلمات في نفسه حين ذابت
في الدموع.. فتلقى من ربه كلمات جديدة..
تَقَرَّبَ بها.. فتأب عليه.

”

(١)

أنا الحزن.. ديدن يعقوب وصبغة آماله ومذاق لسانه وهواء أنفاسه.
حين ضاقت بي أرجاء نفسه الرحبة.. ابيضت عيناه.

ثم اجتباه ربه لتنساب جذوة النور العلوية إلى عين بصيرته
فسطعت باليقين واستبشرت بالفرج حتى وجد ريح يوسف.
في القريب العاجل.. تنضج من حقول قلبي أغصاناً وارفة الظلال
ندية الروح لينة القلب حلوة الثمار..
اسميتها «سلوان».

السلوان راحة
القلوب المتعبة.
وواحة الأرواح.

أنا الحزن.. والسلوان أحد أبنائي
الطيبين.. أحسست بنبضاته جنيئاً.. تنساب
روحه كإشراق النور في رحمي.. حبله
السري في اتصال دائم برحمة الله العظمى..
التي وسعت كل شيء.

أنا الحزن.. والسلوان النابض قلباً في كياني أكثر عظمة وأوسع
رحمة وأكثر خلوداً من ابتهاج طارئ.
السلوان راحة القلوب المتعبة. وواحة الأرواح.

﴿مطمئنة﴾

يا واهب السلوان.. إليك افتقاري يا سيد الإياب.. تفرّق
الأحباب.. موارب الأبواب قلبي.. وأنت انتظاري
أحلام مستغانمي

(٢)

دموع الفرحة كالسلوان.. من تجلياتي.. إنها أعظم تنفيسة للروح
وأعذب تغريدة للقلب.. حيث أرقص أنا بصحبة الفرحة في لحظة
قصيرة يتوقف فيها الزمن.. رقصة طربة نشوانة.

أنا الحزن.. نار مقدسة تستخلص من ترابك الخامل أنفـس
المعادن.

أنفـث سري في رمال روحك فتستحيل بلورات شفافة كالجواهر.
أنا النار المقدسة التي تهمس إلى قلب الشموع فتشرق نوراً على
سبيل التضحية.

أناملـي كالسحر.. تعتصر القلب برفق لتقليله من عشرة قسوته.
أنا سلوانك.. يجدر بك أن تراني وأنا أنساب جدولاً في بساتين
روحك وقد فعل الخريف بها ما فعل.

أن ترقب أناملـي وقد ارتقت مدارج كيـانك لتشذب منك
الأغصان.. وتغسل أوراقك الموتى بزخات ندى.

أنا حزنك.. ولو أنك اعترفت بوجودي بين جوانحك كاعترافك
بجهاز مناعتك، نفحتك بما يُسرّي عنك وتطيب به نفسك ويرضى به
قلبك وتشفى به روحك... الرضا.

الرضا.. هو المرحلة الأسمى في طريق تكيفك الذاتي.. التكيف
مع وجودي حتمي وهو ليس كالاستسلام.. الاستسلام هو أن لا تفعل
شيئاً حيالي.. أما التكيف فهو أن تتغير إيجابياً حتى تبقى ولا تندثر.

(٣)

أنا الحزن وسأصدقك القول بحكم ما كان بيننا من عشرة.. يبدو أنك
قد ألفت الأسر في شراكي رغم أن كل الأبواب مفتوحة على مصراعيها
لتنطلق.. لقد اخترت أنت طوعاً أن تلعب دور الضحية واختلقت لنفسك
سجناً افتراضياً وقلت: «لقد أسرني الحزن.. إنه يقتلني».

إذن.. ها أنت تخالف الطبيعة.. وتعاكس النواميس وتحارب
دساتير الحياة.. وما هي إلا نوبات أشد أرسلها على روحك.. فإن أنت
أبيت إلا السخط.. فإني أبشرك بأنك مهدد بالانقراض داخل أسوار
محمية كثيبة.. ربما تسمونها في عالمكم «مستشفيات الصحة النفسية».
دعني أذكرك من جديد.. الرضا ليس عرضاً من أعراض
استسلامك.. إنه علاجك الأنجع وبلسم روحك وترياق حياتك.
وربك عنده مفاتيح الغيب ومفاتيح الرضا ومفاتيح الشفاء.. الجأ
إليه فقط.

أنا الحزن.. ورضاك هو مناعتك الذاتية.. مناعتك الذاتية ليست
ضدي.. وإنما ضد آثاري.. الجزع.
الرضا هو مناعتك ضد الكآبة..
الكآبة ظلمات في بحر لجي..
والرضا قبس من نور ينساب إلى نفسك كما تنساب أشعة الشمس
الصباحية إلى عمق البحر.

الرضا هو حال المقرين السابقين..
والصبر من دون رضا هو حال المقتصدين..
والسخط هو حال الظالمين..
وإنك إن رضيت مع الألم.. كان رضاك شفاءً لروحك.. ودواءً
لدائك.. وبلسمًا لقروح نفسك.
والرضا بالله رباً.. هو السبيل الوحيد لأن ترضى بأمره وقدره..



فالرضا به ربًّا.. يملأ الفؤاد ثقة برحمته.. وبأن في كل ما قدر خير..
وإن تأجلت حكمته فهي آتية ظاهرة لا محالة..

﴿مطمئنة﴾

الرضا سكون القلب إلى قديم اختيار الله للعبد.. أنه
اختار له الأفضل، فيرضى به.

ابن عطاء الله السكندري

وَإَكْفِينِي هَمِّي وَغَمِّي

سهرت أعينٌ ونامت عيونُ
في أمور تكونُ ولا تكونُ
فادراً لهم ما استطعت عن النفسِ
فحملانك الهموم جنونُ
إن ربّاً كفاك بالأمس ما كانَ
سيكفيك في غدٍ ما يكونُ

الإمام الشافعي

وَكَفِّنِي هَمِّي وَغَمِّي

“

أهلا بك يا صديقي من جديد في عالمي.
للحزن أخوان..

الهم.. وهو ما ينتاب نفسك خوفاً من مستقبل
تنتظره.

والغم هو ذلك الانقباض الذي يلاحقك
بسبب أحداث تحدث في حاضرك.

من واقع التجربة.. كلما كانت علاقتك
بالأسباب وثيقة.. مع غفلة عن رب الأسباب..
كلما كنت صيداً ثميناً في شباك الهم وبراثن الغم.

”

بشروطك أم بشروط ربك؟

البداية تكمن في أن تسأل نفسك: «هل أنا عبدٌ مملوكٌ لله؟»..
إن كانت الإجابة هي نعم.. فإني أبشرك بأنك سوف تخرج من هذا
الفصل في الكتاب بشيء إيجابي.

مع اعترافك بأنك عبد مملوك لله. سأطرح عليك سؤالاً آخر..
هل جئت إلى هذه الحياة بشروطك أم بشروط ربك؟.. ستقول..

بشروط الله.

حينها سأقول لك حسنًا.. إنك هنا في هذه الحياة بشروط الله وليس لك على الله أي حقوق أو شروط.
إن منحك شيئًا فهذا تفضل منه.. وإن منع عنك شيئًا.. فما عليك إلا التسليم.. وإلا فقد أدخلت نفسك في دائرة «سوء الأدب مع سيدك»..

تحت رحمة الثلاثة

في البداية.. دعنا نفكر في السيناريو المتكرر في حياتنا جميعا وبلا استثناء..
أحداث حدثت في الماضي.. سيئة في ظاهرها.. تورث قلبك الحزن والأسى.
أحداث تقع في حاضرك.. سيئة في ظاهرها.. تقذف في قلبك الغم.
وأحداث تتوقع حدوثها.. سيئة في ظاهرها.. وقبل أن تحدث، تساورك المخاوف التي تملأ قلبك بالهم.
أنت وأنا يا صديقي.. تحت رحمة الثلاثة.. أحزان تحيط بك.. تقض مضجعتك في حالتها الحادة.. أو تضيفي على مذاقك مرارة دائمة في حالتها المزمنة.
يبدو أن ذاكرتنا أكثر حساسية إلى ما يورث الحزن من حساسيتها لما يجلب السعادة.. حتى تقول: «ليتني بلا ذاكرة أو ذكريات فأستريح!»

وهموم قد خيمت على روحك لمجرد أن حدسك أوحى لك أن

شيئاً ما سيحدث عما قريب.. حتى تقول: «ليتني بلا حدس فأستريح!»
 وغموم.. غمامات تحول بينك وبين نور الشمس.. ما يطرأ كل
 يوم من أحداث.. وما يلقي على مسامعك من أخبار.. وما تتعرض له
 من مواقف يومية.. تقيمها بمنتهى وعيك أنها سيئة وسلبية حتى تقول:
 «ليتني بلا وعي فأستريح!»

ما فات مات.. والمستقبل غيب!

ولو عذرتك يا صديقي على غموم حاضرك.. فاسمح لي أن لا
 أعذرك ولا أعذر نفسي في الحزن الذي يورثك الجزع على ما فات والهم
 القاتل على ما قد يأتي.. ببساطة لأن ما فات مات.. والمستقبل غيب.
 سألت نفسي كثيراً: «كيف نعيش الأزمة مرتين أو ثلاث مرات
 بدلاً من أن نعيشها بها مرة واحدة؟!»

دعني أضرب لك مثلاً واحداً.. فلنعد بآلة الزمن إلى الوراء..
 لحظة فشل قاسية تمر بنا.. تحتل قلوبنا وأرواحنا تلال شاهقة من
 الغم في حينها.. تمر الأيام ونحن في منتهى الإصرار على أن نحمل
 الجراح معنا عبر الزمن.. ها نحن في الحاضر ولا فرق إلا أن الغم
 الذي كان.. صار حزنًا عميقًا يتحكم فينا كي لا يعطينا أي فرصة
 للتحكم في أنفسنا، وفي حاضرننا.. نستحضر آثار لحظات الفشل التي
 مرت.. نستشرف أنها سترتب عليها ما هو أسوأ.. لنلقي بأنفسنا طوعاً
 في رحا الهموم التي لا ترحم.

رحماك يا الله.. رحماك!

ما أقسى ما تقول نفسك لنفسك من كلمات العتاب واللوم
 والحسرة!

ناهيك عن جلد ذاتك لذاتك بلا رحمة ولا هوادة.. ومع الآلام
المبرحة الآتية من كل مكان.. ربما يوسوس لك شيطانك بأن الموت
هو الدواء والشفاء.

في أحيان كثيرة تنظر إلى قلبك.. تتأمله ثم تقول.. لك الله أيها
القلب.. لو أنك من حديد لانصهرت.. كيف تحمل كل هذا وما أنت
إلا قطعة لحم تملؤها الدماء.

ذكي وطموح

أعرف يا صديقي أنك كذلك.. ذكي وطموح.. وسأضيف..
وتعشق البدايات أيضًا.

الأذكاء - وللأسف - يستخدمون ذكاءهم في كل شيء.. إلا
ليحقق لهم الاستقرار النفسي.

الطموحون كذلك.. لا شيء يرضيهم.. الكثير عندهم قليل..
والبسيط معقد.. واليسير عسير.. يسيرون ضد الزمن.. وفي أحيان
كثيرة ضد أنفسهم.

والذين يعشقون البدايات ويتخوفون من النهايات.. أو قل
يرهبون النهايات.. يودون لو أن الزمن قد توقف في بدايات كل شيء.

﴿ مطمئنة ﴾

يقول الإمام الشبلي «من عرف الله.. لا يكون عليه
غم أبدًا».

معاني لا بد ألا تغيب

فقط وددت أن أذكرك أنك قد اعترفت أنك «عبدٌ لله».. وأنك قد

طرات على هذا الكون بشروطه هو لا بشروطك أنت.
أندري يا صديقي.. في أحيان كثيرة.. وللأسف.. مع إيماننا به..
يغيب عن قلوبنا معنى «الوحدانية».. ومعاني القيومية وهي معاني لا
بد إلا تغيب.

امتألت قلوبنا بالأسباب.. وما الأسباب إلا جند من جنوده.
هذا الكلام الذي أقول ليس من قبيل تطيب الخواطر.. أو
الطبطة.. أو محاولة إيهامك أنك بخير.. أو دعوة لأن نهمل الأسباب.
كل ما نحتاج إليه أن نوقن على المستوى العقلي بأهمية الأسباب..
بينما يمتلئ القلب بصيرة بأن رب الأسباب.. حي قيوم.. لا تأخذه سنة
ولا نوم.. ولا يفعل بنا إلا الخير.. وأن عطاءه فضل.. ومنعه عدل..
وهو المدبر لكل أمر.

ربما لا يظهر لك الآن الحكمة مما قد حدث لك في الماضي..
ربما يظهر لاحقاً.. لكنك توقن أن وراء كل شيء حكمة.. لأن كل
شيء من ورائه حكيم عليم لطيف.
ربما أراد الله أن يستعيدك.. أن يقربك بعد ابتعاد.. أن تلجأ إليه
في الشدة.. في الكرب.. في الأزمات.
لعله يريد أن يختبر صبرك.. فيمدك بفضل لم يخطر ببالك.

وانظر لحالي!

أعلم أن ما حدث لك شديد المرارة.. وما يحدث شديد الألم..
وما أنت متخوف منه نار تتقد في جوفك.. أعرف هذا.. ومن منا لم

يتذوق هذه الطعوم؟ ومن الذي يستطيع أن يخفف الألم ويمحو مرارتك ويهدئ من روعك في موجات الخوف.. إلا من هو مطلق القوة واللفف؟

هي سنته في خلقه.. أن يقبض ويبسط.. لست وحدك على هذه الأرض.. كل خلقه يتعرضون لما تتعرض له من أزمات.. لا استثناء في ذلك.. حتى الأنبياء والعارفين والصالحين.. سنة الله دائمة وشاملة. صدقني لا يستطيع أحد من البشر.. كائنًا من كان.. أن يخفف عنك.. كلنا محزونون.. وكلنا مغمومون.. وكلنا مهمومون.. وفاقده الشيء لا يعطيه.

أن تتعرف على الله بالوجدان بعد العقل.. أن تراه في كل شيء.. نعمة كانت أم نقمة.. أن تفهم عنه صفاته. وكلماته وآياته.. عله ينظر لحالك.

﴿ مطمئنة ﴾

وعمل الشيطان هو تشييع الماضي بالنحيب والإعوال، هو ما يلقيه في النفس من أسى وقنوط على ما فات.

محمد الغزالي



أَتَيْنَا طَائِعِينَ

إذا كنت مع الله.. فأنت مع الأغلبية المطلقة

إبراهيم الفقي

أَتَيْنَا طَائِعِينَ

“

كثيرًا ما سألت نفسي: «ألم يَأْنِ لك أن تتوكل على الله حق توكله.. تنتقل من حولك إلى حوله بالكلية.. لتلحق بمواكب المستسلمين الطائعين الراضين؟»
هنالك.. يتحد زمانك مع أزمنة سماوات سبع وأراضين سبع.. قالوا «أتينا طائعين».

”

تخلع على روحك أجنحة من حرير مقدس.. تصطف منتشيًا في سرب طير يسبح في كل قبضة جناح وفي كل بسطة.. «سبحان الله وبحمده».. فلا يمسكهن من السقوط وإياك إلا الرحمن.
ظلك.. ليته يستوي جنبًا لجنب مع ظلال كل شيء.. في سجود تسليم.

تنحني في نوبة ركوع.. كغصن أسلم كيانه مستجيبًا إلى رسائل علوية يحملها النسيم.
ماذا لو مر قلبك مر السحاب.. شراعًا يجري على صفحة نهر بما ينفع الناس.

لعلك تلبي دعوة غيمة مسخرة بين السماء والأرض.. تتحدان

بالقلب في ومضة برق.. أو تتأوهان معاً في جلبة رعد.. ربما تبسطكما
ريح الشمال لتذوبا مطراً على مشارف بلدة أنهكها الجذب.
ليتك تسلم لله!.. بالروح والقلب قبل الجوارح.
تُبْعَثُ من جديد برعماً في حقلة قمح.. تستوي على سوقك سنبلة
ترتشف الشمس نوراً.. تطحنك رحا الحب لتصير قطعة خبز في يد
جائع فلا تفنى أبداً.

﴿ مطمئنة ﴾

إن كل ما نخشاه هو فقداننا ما نملك، سواء أكان
حياتنا، أم مزروعاتنا. بيد أن هذا الخوف يزول عندما
ندرك أن تاريخنا وتاريخ العالم، إنما كتبنا باليد ذاتها.

باولو كويلو



شَارِكُهُمُ الْآلَامَ قَبْلَ الضَّحِكَاتُ

May God be with you and give you comfort. May He wrap His arms around you and give you peace and hope. May He fill you with strength, and may you feel His love.

Catherine Pulsifer

أدعو لك الله بأن يكون معك، مانحاً إياك الرضا
والسكون.. أن تحيط بك أيادي رحمته وعنايته
فيغمرك بالسلام والأمل ويملاً نفسك بالثبات
والقوة..

أتقرب إليه من أجلك، لتستشعر حبه لك وحبك له.

كاثرين بلسفير

تَسَارِكُهُمُ الْآلَامُ قَبْلَ الضَّحِكَاتِ

“

لن تجد مهنة على وجه الأرض أكثر تعاملًا مع آلام الناس وأوجاعهم أكثر من مهنة الطبيب.. ولا أستغرب أن أطلق الناس على الذين يمتهنون المهن الطبية بأنهم «ملائكة الرحمة». وما كان لقلوب بعض الأطباء أن تقسو.. فيشاهدون الموت ولا تلتفت إليه بصائرهم.. ويسمعون صيحات الأنين والألم فلا تتحرك نفوسهم.. إلا بعد أن انشغلوا بما نسميه «أكل العيش»..

والطبيب الودود الرحيم الذي ينظر إلى آلام الناس نظرة إنسانية قبل أن ينظر إليها نظرة مهنية.. هو في رأيي أعظم من مشى على هذه الأرض.

”

لا شك يا صديقي أن حاجة المتألم لمن يشاركه آلامه أكبر بكثير من حاجة السعيد أن يشاركه الناس سعادته.

ولا شيء يجعل الإنسان اجتماعيًا بطبعه أكثر من حاجاته الملحة الدائمة.. ولولا الحاجات المتبادلة.. لاختار الإنسان العزلة.. سيجد فيها متعته أكثر مما يجدها في الاجتماع بالناس.

وهكذا قضت سنة الله أن يخلق في الإنسان الحاجة والضعف والفجوات.. خلقها متباينة ما بين إنسان وآخر.. فنقاط ضعفي هي نقاط قوتك.. ونقاط قوتي هي نقاط ضعف إنسان آخر.. لذا يحتاج كل منا للآخر دائماً وأبداً.

عندما تشارك أحدهم سعادته.. إنها فضيلة إنسانية.. لكنها ليست فضيلة خالصة.. سيكون لنفسك فيها حظاً.. تشارك أحدهم السعادة لعله ينفحك ببعض سعادته.. ربما تصيبك العدوى فتصير سعيداً ولو لليسير من الوقت.

أما مشاركة الناس الآلام فلها شأن آخر..

في الصعيد.. يقولون على مشاركة العزاء «واجب».. ولا يطلقونها على حضور الأفراح.. والواجب دائماً ثقیل على النفس وإن كان لا بد من القيام به.

والحقيقة أنك أنت نفسك.. تحتاج إلى أن يشاركك الناس آلامك أكثر من حاجتك لأن يشاركوك الأفراح.

وكذلك الناس.. يتمنون أن تشاركهم الآلام.. لتسري عنهم.. لتدعمهم.. لتخفف من وطأة الألم.. على الأقل.. بتواجدك بينهم.

والبعض.. يبث للناس آلامه.. ولا يبث إليهم سعادته.. لعله يخشى أن يفصح عن سعادته أمام قلب تعيس.. فيصيبه بالحسرة بالإضافة إلى ما يحتويه من تعاسة.

﴿ مطمئنة ﴾

الجدران أفضل من يتعاطف.. كلما صرخت بها: أنا حزينة أجابت: أنا حزينة.

بثينة العيسى

(٢)

على سرير المرض.. إنسان يعاني.. يتألم.. وجميل جدًا أن يشاركه الطبيب ألمه وأوجاعه من قبيل الواجب. ولكن الأجمل أن يفعل ذلك من قبيل الواجب ومن قبيل الرحمة والعطف والشفقة. من الرائع أن تشارك الناس آلامهم فهم في أمس الحاجة إليك.. إن لم يكن بدوافع الرحمة.. فلتجعل مشاركتك لهم ضريبة.. لفئة طيبة تقوم بها حمدًا لله على أن هذا الألم يعاني منه إنسان آخر غيرك ولم يكن فيك أنت.

لا تدري.. ربما تتبدل الأدوار غدًا وتكون أنت من يصرخ من الألم وتحتاجه هو ليخفف عنك.. أما الآن.. ونفسك تخلو من الألم.. فليكن شكرك لله في صورة أن تشارك أحدًا آلامه.

شعور الرحمة.. إنه من أرق المشاعر.. ذلك الشعور الذي يملأ كيائك بالتعاطف تجاه الآخر لدرجة أنك تتألم لألمه.

ولكن ألم التعاطف والرحمة.. أقل بكثير من الألم الذي يشعر

به هو.

في الألم كلنا سواء.. في إمكانية التعرض له وفي درجات الشعور
به.. منغصات حياة.. أمراض.. هموم.. الألم لا يفرق بين غني وفقير..
عظيم وحقير.. صغير وكبير.. رجل وأمرأة.. إنه كأس الحياة المحتوم
علينا أن نرتشفه قطرة قطرة..

«اللهم اجعلنا عبيد إحسان»

﴿﴿ مطمئنة

إن القلب نفسه يدق في كل الصدور الإنسانية.

جان جاك روسو

فِنْجَانُ قَهْوَةٍ

في أي حقل أنْضَجْتَ تلك القهوة من أجلي
بطعم الأمان ورائحة الطمأنينة ووجه السكينة؟
تحت أي شمس اصطبغت؟
وبصحبة أي نسيم تشربت العطر؟
كيف جعلت لها سمعًا لتسمع هواجسي وبصرًا
لتبصر ما طرأ على قسمات وجهي؟ لأنك يا إلهي
تريد أن تنزع القلق من دواخل نفسي وتزيل مرارة
حلقي بمذاق القهوة..
شكرا لك يا إلهي أن علمتني أن لا أرجم قهوتي
(التي وهبتني إياها) بقوالب السكر.

“

وددت لو سألت كل الذين يعشقون القهوة
عن سرها في جلب السعادة!
لعلي أتلقى ملايين الإجابات بملايين الأسرار
وأكتب كتابًا أسميه «سر القهوة».
لكن الإجابة الصحيحة والتي يخبرني بها فنجاني
الذي أرتشف الآن وأوشك على النهاية.. أنه
سر عظيم واحد لا ثاني له..
سر واحد هو الذي يهب لي السعادة في لمعة
عيون ابنتي «سهيلة».. وفي رائحة خبز أُمي
المبلل بالسمن والسكر..
وفي قُبَلات شفاه فنجاني على مهل..
سر واحد وراء الجمال في كل ما يغمرنى
بالجمال.. الله.

”

(١)

علي أنغام القهوة.. تحاول أن تخرج من سجنك بين هذه الجدران
ذات القلوب الأسمنتية، تتبادل الشهيق والزفير مع أشجار اصطفت
على الجانبين كأنها حراس أسوار الحديقة، تتشابك الأغصان في

حميمية فريدة كالعناق، وعلى أنغام البلابل وحفيف الأوراق وخير
مساقط المياه على الجدول المنساب كالغيم، يرقص كل شيء على
ذات النغمة في سيمفونية يقودها النسيم..

كل شيء يرقص على نوته موسيقية نُشرت صحائفها في الأفق..
وكتبت بعض نغماتها نقوشاً على أجنحة الفراشات الحريرية.
على وجه القهوة المزخرف بذرات الحبهان والمستكة.. يرتدي
الكون أبداع الثياب.. يشارك في كرنفالات النور المشرق من كوكب دري..
فينقش الغيم بخيوط الفرحة ويتخلل كالسحر بين الأغصان المتعانقة.
على وجه القهوة تلمع أجنحة الطيور وتتفتح الزهور.. فما هي إلا
لحظات حتى تستنشق النسيم المحمل بالعطر والقهوة.

(٢)

أعظم ما في القهوة أنها تجعلك تقف طويلاً أمام الصور، وتصغي
إلى تراثيل قلبك وقد استوى النور على عرشه وتوهجت جوانحه
شوقاً لمبدع كل هذه الصور الظاهرة وما عداها من صور أجمل.. لم
تجد العيون سبيلاً إليها بعد.

تلفتك القهوة إلى ما خفي عن العيون ولاح للأرواح.. (ربنا ما
خلقت هذا باطلاً سبحانه).

ألا بذكر الله تطمئن القلوب....

بصحبة القهوة تشتاق روحك إلى عالمها العلوي الذي أتت منه..
تشتاق إلى فلق الأنوار، ومبدع الجمال في الأزهار، إلى خالق الرائحة
في القهوة وفي كل عطر، إلى باعث النشوة في النفس.

يا الله، يا من فطرت روحي على حب القهوة، أنت باري كل

جمال وهذه شواهدة وقد ألهمت الموجه لتنحت من الصخرة الصماء
لوحات الزمن، وهديت الفراشة المزرکشة إلى عرشها الزهري،
ورسمت لسرب الطيور سبيله في فضاء بلا معالم.

إلهي وقد أحسنت كل خلق، وأحسنت إلى كل خلق، لا تحرم
روحي من الابتهاال مع المبتهلين، والشوق مع المشتاقين، والقرب مع
المقربين، ولا تحرمني من أن أراك في كل شيء.. في فنجان القهوة
الصباحي، وفي سجود الظلال، وفي ركوع الأغصان، وتوكل الطير،
ودأب النمل، وانضباط النحل، وانتظام دقات القلب.

لا تحرمني من أن أراك في كل يسر بعد عسر، وفي كل فرج بعد
ضيق، وفي كل بسط بعد قبض، وفي كل عطاء بعد منع. وفي كل
فنجان قهوة.

﴿مطمئنة﴾

يختلف الناس في سر القهوة وتختلف آراؤهم:
الرائحة، اللون، المذاق، القوام، الخلطة، الهال،
درجة التحميص، شكل الفنجان، وغير ذلك من
الصفات. أما أنا فأرى أنه التوقيت. أعظم ما في
القهوة التوقيت، أن تجدها في يدك فور أن تتمنّاها.
فمن أجمل أناقات العيش تلك اللحظة التي يتحول
فيها ترف صغير إلى ضرورة.

مريد البرغوثي

أَرْزَاقُ

أترى يا قلبي كأن مدينة الحياة في النهار بصراعها
وهمومها تحتاج إلى قفر طبيعي يفر إليه أهل
القلوب الرقيقة بضع ساعات..

فلذلك يخلق لهم القمر صحراء واسعة من الضوء
يجدون فيها بعد تلك المادية الجياشة المصطخبة،
روحانية الكون وروح العزلة وسكينة الضمير ويبدو
فيها كل ما يقع عليه النور كأنه حي ساكن يفكر.

مصطفى صادق الرافعي

“

أمسية رائعة على شاطئ النيل بينما ينفث الشتاء
تحايا وداعه نسيمات ربيعية تداعب الأغصان
فتحنني ركوعًا، وصفحة الماء التي تقطع
أشواط عبادة ثم تعود..

يتودد النسيم إلى الأطفال في نوبات الصباح
والضحك التي تكسر الحواجز الهلامية
للصمت المهيمن على الكون.. وبمحاذاة
الأرصفة المبللة بقطرات الحياة، يصطف
الريحان قائمًا يصلي متبتلاً في خشوع.
في حياء.. يختلس القمر نظرات عذراء إلى
الأرض من خلف ستائر الغيم المتناثر فوق
لوحة زيتية للسماء..

”

يتألق الكون ويتأنق في حالة رضا.. تنساب من الليل حتى تنصهر
في حنايا القلب.. كل روح تبدو متشوقة إلى روح.. تبعث برسائل أثرية
بسرعة الضوء لتستقر في سكون عبر الزمان والمكان حيث تريد..
يا أيتها الروح التي تراقب احتفالات الكون، لا تحجب روحي

عنك حدود الأرض وحجب المسافة.

كل شيء يجذبك إلى التأمل فيأخذك إلى أعماق نفسك في رحلة استثنائية عبر الذات.. كل شيء يدعوك إلى السكون والصمت لولا أن حضر الأصدقاء تباعاً، فبدأ الصخب.. حوارات عامة تقطعها محادثات ثنائية جانبية.. كان نصيبي في الحديث مع أحد أصدقائي القدامى المقربين.

«الفنان فلان الفلاني يحذف زوجته فلانة الفلانية من الانستجرام بعد الطلاق».. هكذا بدأت الشلة المثقفة الحوار وانبرى العارفون بدروب الحياة الخاصة للفنانين يحللون ويشرحون ويفسرون ويستنتجون ويتوقعون.

سألني صديقي بصوت خافت:

- «ماذا عن السلوك؟»

- أجبته مازحاً: أي سلوك؟.. سلوك الفنانين والفنانات عندما

يتزوجون؟!

دخل صديقي في نوبة ضحك اهتز لها الكرسي الذي كان يتكئ عليه وقال: «لا يا صديقي.. السلوك إلى الله».

- ماذا به؟

- لي بعض التحفظات على التعبير.. كيف نقول سلوكاً إلى الله، والله لا يحده زمان ولا مكان؟

- كما يقول الله: «فاسجد واقترب».. السلوك والاقتراب ليسا اقتراباً مكانياً أو سلوكاً عبر المكان.

- غمغم صديقي وهو يداعب شاربه بسبابته وقال: إذن فماذا

يعني السلوك وماذا يعني السالك؟

- لقد سمعت تعريفاً هو الأقرب إلى قلبي للإمام الدكتور محمد سعيد رمضان البوطي رحمه الله.. «اختراق الحواجز النفسية من رعونات، وأهواء، ورذائل الطباع التي تحجب صاحبها عن الله».

بدت على صديقي المثقف دهشته من دقة التعريف ولكنه عاد بسرعة إلى هوايته في طرح الاسئلة فقال: «نعم نعم.. هذا كلام نظري.. قد يقبله العقل.. ولكن أين هي خرائط التنفيذ؟

- يا صديقي وهل أدل على ذلك في الواقع أكثر من علاقة الأنبياء بربهم؟!!

- الأنبياء معصومون.. لقد زكاهم الله.. جذبهم إليه.

- وهل تعتقد أن الله زكاهم دون جهد منهم في مضمار تركية أنفسهم.. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم كثير الاستغفار. شديد الالتجاء إلى ربه.

- لا أزال على يقيني أن الأنبياء اختارهم الله ونقى قلوبهم وعصمهم.

- فلتتجاوز هذه النقطة فماذا تقول في الصالحين والعارفين والأولياء؟

- نسمع عنهم وعن كراماتهم لكننا لم نرَ أحداً منهم.

- أبداً.. هم موجودون بين ظهرانينا، ننهل من أنوارهم علماً وسلوكاً، حلاً ومقالات، ظاهراً وباطناً.. الإشكالية يا صديقي أنك تنظر إلى الكرامة على أنها معجزة من معجزات الأساطير.. خوارق.. ولأنك لا تجد ما يخرق العادات، فلست على يقين بوجودهم.. إن كرامتهم يا

صديقي في استقامتهم.. ويقولون: «الاستقامة هي أعظم كرامة».

هز صديقي رأسه ومط شفتيه كما لو أنه لم يقتنع إلا بشكل جزئي وقال: فأين هم لنسألهم كيف وصلوا إلى الاستقامة؟

- موجودون بيننا.. لقد أبقاهم الله حماة لهذه الأرض، يصلحون ما أفسده المفسدون، ويقىمون موازين الحق والخير والجمال، يغرسون الفسيلة تلو الفسيلة، نستظل بظلال أشجارهم اليانعة ونقتات من حلو ثمارهم.

- نعم نعم.. لقد اقتنعت بوجودهم.. ولكن كيف وصلوا إلى هذا المقام؟ ولا تجبني كعادتك بقولك: «ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء».. أو تقول: «لا بد أن تسألهم لتعرف» فأنا أعرفك عندما تريد أن تنهي الحوار.

ابتسمت ودعوته أن نهرب من هذا الصخب الذي يحدثه الأطفال في النادي المقيم على شاطئ النيل.. خرجنا من النادي وتحركنا بالسيارة حتى كورنيش النيل في منطقة تكاد تخلو من المارة.. كانت الساعة قد اقتربت من منتصف الليل، سألته إن كان يود الذهاب إلى بيته ونكمل حديثنا في وقت آخر فأخبرني وقد بدت على وجهه علامات الابتهاج بأن زوجته وأولاده سيقضون ليلتهم عند «تيته».. قلت له: يا محاسن الصدف. أنا أيضًا.

كان الدخان ينبعث من عربة صغيرة تشوي الذرة الشامية الصعيدية والبطاطا البيضاء.. ابتعنا وتقدمنا نحو أقرب مقعد على النيل.. برجولة خشبية ذات إضاءة خافتة تحيطها الأعشاب الخضراء وتتدلى من جوانبها أغصان معلقة.

بشهيق طويل.. استنشق صديقي قبساً من نسيم النيل ثم أخرجته
ببطء على أنغام تنهيدة وهو يقول: «ليلة هي الليالي الجميلة
والأمسيات الصافية».

- إنها نادرة.

- أتعجب كيف تجتمع أسباب السعادة في وقت واحد.. نسيم
عليل في أواخر الشتاء.. هدوء وسكينة يلفان الكون.. صحبة جميلة..
زوجتي وأولادي يقضون يومهم وليلتهم عند «تيته»... هذا فضل كبير.
دخلتُ في نوبة ضحك وكأنها ارتطمت بالسور القصير الذي
يفصلنا عن صفحة النيل وعادت أصداؤها إلى مسامعنا فقلت..
«أرزاق».

- نعم «أرزاق».. حتى صرت أتعجب مَنْ ينفح مَنْ.. أهو الكون
ينفح نفوسنا بقبسات سكينة.. أم أن نفوسنا هي التي تبث ما بها من
جمال فيذوب في الهواء ليصل إلى نفوس أخرى في مروره على
جنبات الكون؟.

- الكون جميل دائماً يا صديقي.. لقد خلق الله الجمال في كل
شيء وفي كل وقت.. إنها نفوسنا.. هي المبتدأ والخبر.
- هذا يسوقنا من جديد إلى ما كنا نتحدث عنه في النادي.. كيف
تصل النفوس إلى السكينة والسلام؟ ولماذا لا تستمر هذه اللحظات؟
وكيف نجدها؟ وكيف وكيف؟ إنها أسئلة لا تنتهي.
ابتسمتُ وقلت في خبث حميد: «لعلنا لا بد لنا أن نكف عن
الأسئلة كأول خطوة للسلام النفسي».

- لا زلنا نعيش لأننا لا زلنا نسأل.. أرجوك لا تأخذنا إلى الفلسفة على حين غرة.. دعنا نعود إلى ما كنا نتحدث عنه.. كيف وصل الواصلون؟ وكيف استقام المستقيمون؟ وكيف السبيل إلى السلام النفسي الدائم والشامل؟

- هل تذكر «فانجيلز».. لماذا لا تسمعنا مقطوعة «the conquest of paradise»

- التقط صديقي هاتفه المحمول وكأنه قد وجد شيئاً فقدته.. لم يأخذ وقتاً طويلاً حتى بدأت الموسيقى تتماهى مع شذى النهر وقال: إنها الأوقات الاستثنائية التي تشف فيها الحواس.. أتعلم أهم شيء تفعله بنا الموسيقى؟
- ما هو؟

- تعيدك إلى أزمنة مستحيلة لم نقدرها حق قدرها في حينها.. ولما مضت فاض الحنين إليها فقلنا ليتنا لم نكبر.. ليتها توقفت ساعات الزمن.. هيا هيا فلتكلم عن السلام النفسي.

- لا سلام إلا بأن نجد الله فينا.. إنه قريب.. أقرب إليك من نفسك.. وإنك تُحجّب عنه لشدة قربك منك.. نظارتك الطيبة هذه ترى بها ولا تراها بينما هي ملتصقة.. ولله المثل الأعلى.. على الأقل تعرف أنك لن ترى بوضوح غيرها.. أنت بعينيك.. ترى الله بآثاره.. بظلاله على نفسك وعلى الكون.

- اممم.. إنها الفلسفة من جديد.

- لا لا.. الموضوع أبعد ما يكون عن ذلك.. إن الله كما لا يحب العمل المشترك.. لا يحب القلب المشترك.. لن تقترب وقلبك مفعم

بالأغيار.. حتى نفسك من الأغيار.

- لا لا.. لست موافقاً.. هل تطلب مني أن لا أحب أولادي مثلاً؟
وأفرد القلب لحب الله فقط.. هذا عجيب!

- لا يا صديقي.. الأمر ليس هكذا.. ألم تستمع إلى قوله تعالى..
«يحبونهم كحب الله والذين آمنوا أشد حبا لله».. أحب من تريد ولكن
ليس كحب الله.. فإذا تعارض حب الأغيار مع حب الله فلن يكون
إلا حب الله.. نستطيع أن نجعل حب كل شيء ظلالاً لحب الله.. أن
تحب أبويك لأن الله أمرك بذلك.. أن تحب أبناءك وزوجتك لأنك
تحب الله.. إذا اكتمل حب الله في قلب العبد أحب به كل جمال وكل
قيمة وكل حق وفضيلة.

- نعم نعم.. ولكنك لم تجبني على السؤال الرئيسي.. كيف نصل
إلى تلك المقامات.. يتكلم الجميع ولا أحد لديه وصفة ناجعة.

- الوصفة موجودة والأمر بسيط، ولكننا نعقد الأمور بدواعي
أن العقل يقبل أموراً ويرفض أخرى.. هناك إنسان.. استخلفه الله
في الأرض وكلفه.. وجعله مخيراً في أمور التكليف.. والتكليف
يعني الكلفة والمشقة.. والنفس لا تحب المشقة.. لقد فطرت على
الحفظ.. هنا تكمن المعضلة.. إننا على أتم اقتناع بأننا لا بد أن ندفع
ثمناً في مقابل الحصول على منفعة.. إلا فيما يخص التكليف.. نريد
أن نقرب من الله.. أن يحبنا ونحبه دون أن ندفع ثمناً لذلك.

- وما الثمن؟

- أول الأثمان وأهمها.. تطهير ما في القلب من حجب تحجبنا
عنه.. الحقد.. الأنانية.. عشق الذات والرضا عنها.. الكراهية..

الحسد.. والكبر بالطبع وما بالك بالكبر.

- نعم لقد تكلمنا قبل ذلك عن الكبر. وأنه لم يخرج إبليس من رحمة الله إلا الكبر.

- ولم ينتشل آدم من دنس خطيئته غير الاعتراف والندم والتوبة.. لا بد لنا من السقوط بين الحين والآخر.. لسنا معصومين.. الذلل حتمي.. ولا بد أن يكون الاعتراف والندم والعودة حتمية.. هنا يأتي دور العبودية والخضوع لله بالقلب والروح.. والاستسلام الكامل.. فما أن خالفت سيدك.. تعود إلى بابه.. تستمسك باعتابه طالبًا العودة وسيقبل حتمًا إن أخلصت العبودية.

- كنت أستمع إلى أحدهم يقول.. هناك عمودان أساسيان في علاقتنا بالله.. العمود الأول ما يتعلق بـ«افعل ولا تفعل».. والعمود الثاني ما يتعلق بالعبودية.. وبحساب الدرجات والنقاط.. نحن في الأولى لن ننال الدرجة النهائية وإن حرصنا.. فلنعوض ما نقص في درجات الأولى بالتحقق من الثانية.. العبودية هي طوق النجاة.

- عظيم.. العبودية والاستكبار نقيضان.. وعلاقتهما عكسية.. وكما أن العبودية طوق نجاة.. فالاستكبار طوفان هلاك.. وما العبودية إلا صبر عند البلاء.. وشكر عند العطاء.

- لا بد أن هناك الكثير من المفاهيم تحتاج إلى مراجعة. حتى تصل إلى الناس.

- يا صديقي.. في ميدان النفوس.. يكمن السر الذي لا يُقدر بمال.. المشكلة تكمن في أن الجميع يتبرع بأن يسدي النصيح للناس بينما لا يأبه بنفسه.. في الطائفة إن كنت تذكر، تنبهك المضيفة أنه في

حالات الطوارئ ينبغي لك أن تتخذ إجراءات الطوارئ لإنقاذ نفسك قبل أن تتبرع لإنقاذ الآخرين.. تقول لك: «لا بد لك أن تثبت قناع الأكسجين الخاص بك قبل أن تثبته لطفلك».

ابتسم صديقي وهو ينظر إلى ساعته التي قد أشارت إلى ما بعد الثالثة صباحاً.. وهز رأسه وقال: المفاهيم أرزاق.. والبركة في الوقت أرزاق.

ابتسمت بدوري وقلت: نعم.. كل شيء.. أرزاق.

خُشُوعٌ

الخشوع في حقيقته تَغَيَّرُ عبر الصلاة..
تغير داخلي عميق، يكون أحيانًا مؤلمًا لدرجة
البكاء، ويكون أحيانًا أعمق وأكثر إيلاَمًا مثل مخاض
لا تجدي معه الدموع ولا الصراخ.
أحمد خيرى العمري

“

إنه الحب يا سيدي طاقة كل الطاقات.. في الخشوع
حب وفي الحب خشوع.. وفي الحب يبذل المحب
نفسه ذاتها للمحبوب، فما بالك بركعات خفيفة
هي السبيل الذي يصل العاشق بالمعشوق؟
استمع إلى ربك جل شأنه حين يخبرك أن
الصلاة عبادة شاقة في أصلها ولن تكون يسيرة
إلا على مجموعة واحدة «الخاشعين».

إن في الخشوع سرًا ذا نشوة ونشوة ذات سر..
لذة تمحو في وجودها أي مشقة.

الخشوع.. مظهر قدسي من مظاهر العبودية،
والعبد في خدمة سيده لا محالة.. مملوك له..
مخلوق بيده.. كل أمره بيده.. وإنه لدائم التودد
ليحظى برضاه.

”

عندما تتجلى للنفس.. الغاية العظمى.. الرضا.. تهون على النفس
كل الوسائل التي توصل لتلك الغاية وإن كانت عسيرة في جوهرها.
من ذا الذي يقبل على صلاته وفي ذهنه وظيفته الأصلية وغايته

وظيفتك الأصلية هي العبودية.. وغايتك العظمى هي الرضا.

أرحنا بها

حتى تتحقق نفسك بـ «أرحنا بها».. تجاوز صورتك الذهنية عن الصلاة أنها مفروضة عليك في إطار ما أمرك به في دينك.. هذه الصورة الذهنية الكلاسيكية ستؤدي بك حتماً إلى «أرحنا منها» وليس «أرحنا بها».

ستقول في نفسك: «لا بد لي أن أقيم الصلاة لأكون قد أدت الفرض»..

والنفس الإنسانية تستقل ما هو مفروض عليها وتستعذب ما تحب.. هذه طبيعتها.

إنك إن نظرت إلى الصلاة من منظور العقل فقط بينما لا تلفت للعاطفة.. فستظل الصلاة عبئاً لا راحة.

في أحسن الأحوال.. إن لم تكن عبئاً عليك وأنت تتعامل معها بالعقل دون العاطفة.. فلن تحظى بما فيها من أسرار النشوة وتجليات اللذة ونفحات الخشوع.

لقد أدرك عقلك حتمية الصلاة.. والآن جاء دور العاطفة ليشعل في قلبك شوقاً لها وحنيناً إليها.. وإذا احتدم الشوق والتهب الحنين.. انتظرت الصلاة بعد الصلاة.. تشوقت للوصل.

وأي شيء يستحق أن تهتاج له عواطفك أكثر من صلة بخالقك وقرب منه وتوسل على بابه وسجود بين يديه واستجداء رضاه على أعتابه؟
راحة قلبك.. وسكون نفسك.. لن يقتصر على وقت إقامة

الصلاة، إنما تمتد النفحة إلى ما بين كل صلاة وصلاة.. وقد تجددت طاقتك وصفا ذهنك وطابت روحك واطمأنت نفسك.
كم هي كثيرة مشاغل الدنيا ومُلِحَّة أعباء الحياة.. حين تبدأ تلك الطاقة في النفاذ.. تُقبلُ عليك «الله أكبر» في الصلاة التالية.. يناديك ربك.. لتعود من جديد إلى ينبوع الطاقة ومعينها الأقدس.

على موعد مع الإله

لقد كبرتُ وكبرت معي عاداتي السيئة.. وأسوأها على الإطلاق أنني لا أخلد إلى النوم مبكرًا كما كان يفعل أبي رحمه الله إلا فيما ندر.. قد أنام قبيل الفجر بساعة وإذا أطلق المؤذن نداءه العلوي يهبط من السماء إلى الأرض إيذانًا باصطفاف الكون كله للقاء خالقه.. في أحيان كثيرة.. أسمع النداء ولا ألبى.

في مرحلة ما، كنت أضطر للسفر بالقطار لبعض الأعمال أو لمواعيد مهمة في خدمة دنيائي، وكان موعد القطار بُعيد الفجر.. كنت أستيقظ وأنا في كامل يقظتي ومنتهى نشاطي لأصلي ثم أنطلق في سعيي لأدرك القطار.

سبحان الله!.. تسبيح وتعجب في أن.. أترك لذة النوم ومتعة الفراش ونشوة الغطاء في الشتاء القارس حتى لا يفوتني موعد مع أحدهم، بينما لا ألتفت إلى مواقيت ربي فيملاً النوم جفوني فأفضل الدفء والنعاس على لقاء ربي؟!!

ثم.. مَنْ يكون هذا المخلوق الذي يمدك بهذا الدافع العظيم والإرادة الملتهبة فتطغى على لذة النوم ونعيم الاسترخاء.. من يكون؟! إن فكرت قليلاً.. ستجد أن هذا المخلوق لا يسمع دعائي

وإن سمعه لا يستجيب له.. وهو في ضعفه لا يملك لنفسه ضرًا ولا نفعًا.. فكيف ألتمس عنده الضر والنفع؟!

يا للحماقة! حماقة ابن آدم وحواء حين يكون مع ربه على موعد فيخلفه.. يتوانى عن لقائه بمنتهى الرعونة.. وهو مع ذلك يدعوك إلى موعد جديد.. ويظل يدعوك.. خمسة مواعيد في اليوم.. وأنت إما أن لا تلبى الدعوة القدسية في وقتها.. أو تلبى وقد أصابك الفتور وهيمن على أوصالك الكسل.. فتلتقيه جسدًا بلا روح ومادة بلا معنى وقالبًا بلا قلب.. ثم تتساءل في تعجب: «لماذا أدعو ربي فيؤخر الإجابة عني؟!».. هلا التزمت بمواعيد ربك بنشاطك وعزمك وإقبالك.. كما تلتزم بمواعيد دنياك؟!

نورتون

لقد نصحني أحد الأصدقاء الخبراء في شأن الحاسبات أن برنامج «نورتون» هو أفضل البرامج المضادة لفيروسات الحاسب الآلي.. ولثقتي به اشتريت نسخة أصلية ثبتتها في الجهاز وأقوم كل يوم بتنشيطها للبحث عن الفيروسات وبرامج التجسس والقرصنة وقد أفلح الأمر.

ليت ابن آدم وحواء يهتم بشأن نفسه كما يهتم بأمر حاسبه.. أتدري؟.. هناك مهندس نفوس عبقرى أخبرني منذ قرون أن للنفس برنامج حماية ووقاية.. يكافح فيروساتها الضارة التي تشن هجماتها على مدار يومه وليلته.. برنامج يحتاج إلى تثبيت في نفسك ثم تنشيط.. خمس مرات في اليوم ليحقق الحماية للنفس من كل البرامج

الحياتية الضارة التي تحول بينها وبين تركيتها.. هذا البرنامج ليس إلا الصلاة.. الحماية القصوى لفيروسات النفس.. ذنوب.. وساوس.. قلق.. اضطراب كآبة.. هموم.. غموم.. خيبات.. فشل وإحباطات.

جدد صلاتك

يالها من أوقات مملة حين تقود سيارتك في طريق صحراوي أوله كآخره وآخره كأوله.. نفس المشهد على الجانبين طوال رحلتك.. جبال وصخور ورمال ترافقك مهما قطعت من مسافة وكأنه طريق لا ينتهي.. تسير مشاهده وصوره بنفس سرعة سير سيارتك.. ستمل في أحسن الأحوال ويصيبك الضجر.. وفي أسوأها.. لا قدر الله.. ستغفو وتغمضك عينيك فراراً من السأم.

هذا الملل وهذا التكرار الذي تجلبه على نفسك في أداء الصلاة هو الذي يمنع الخشوع من التشرب في روحك.. تصلي بنفس الهيئة وفي نفس المكان ويقرأ الإمام أو تقرأ نفس السور في كل الأوقات.. ناهيك عن أصوات الأئمة التي لا تناسب جلال الشريعة.

منذ الآن.. حاول أن تبتكر التنوع.. غير مكان سجادتك المفترشة في نفس المكان منذ الأزل.. صل في مساجد أخرى خلف أئمة جدد.. في المرة القادمة اخرج من إطار الفاتحة وسورة قصيرة مكررة.

رتل إن لم تكن ترتل.. اقرأ بصوت أعلى وتأمل.. اركع ركعة جديدة وسجدة جديدة بحضور قلبي جديد.. وخشوع جديد.. جدد في صلاتك كما تجدد الأشياء في حياتك.. جدد صلاتك.. ستجدها تتجدد لك.

دعني أعود بك إلى ذكريات جميلة في حياتك.. أيام المدرسة الابتدائية.. حاول أن تنصت معي إلى صوت الجرس الذي كان ينقره «عم حسين» مرات عديدة.

الجرس الأول، جرس التجمع الصباحي للطابور.. صوت رنان مدو له صدى يحمل لك رسالة حاسمة.. ألا وهي.. «أترك كل شيء وأقبل على الطابور حالاً واصطف جنباً إلى جنب مع زملائك بانضباط خاص».. أليس كذلك؟

تدخل الحصة الأولى، وعندما يتسرب إليك الملل وتشرد بعيداً عن الدرس لا يسعفك إلا «عم حسين» بدق الجرس إيذاناً بانتهاء الحصة الأولى وبداية حصة جديدة، فتتجدد طاقتك وتستعيد تركيزك.. وهذا ما يحدث حتى الحصة الأخيرة.. عد بذاكرتك الآن. لا بأس أن تعود طفلاً في الصلاة.. يدق المؤذن ناقوسه الافتتاحي القدسي «الله أكبر» في الأذان ثم الإقامة.. «اتركوا كل شيء واصطفوا للصلاة لأن الله أكبر من كل الأشياء مما هو في أيديكم الآن».

يقرأ الإمام فتبدأ بتركيز.. ولا يمر وقت طويل حتى يتشتت ذهنك.. لعلك تفكر في مشكلة أسرية أو تبعث بعقلك إلى تفاصيل عملك.. فينبهك الإمام بـ «الله أكبر» من أجل الركوع.. اجعل منها صحيحة إيقاظ وناقوس تنبيه.. عد على إثرها إلى تركيزك في الصلاة من جديد.. وهكذا مع كل حركة في الصلاة.. لا تدع ناقوس «الله أكبر» يمر دون أن يوقظ وعيك.. ينبه خشوعك.

ووجوه قد رملتها دماءُ
بأبي تلكم الوجوه الدوامي
خاشعات، كأنها باكيات
باديّات الشغور، لا لابتسامِ
ابن الرومي

آخِرُ السَّطْرِ

ومن أَلطاف الله بك، أن يمن عليك بأحوال في غاية
الروعة، وأحاسيس في قمة البهجة، وطمأنينة لا
مثيل لها، وراحة غامرة، وسكينة منعشة، وابتهاج
بنشوة..

حتي يقول أحد العارفين:

«إنه ليمر بالقلب أحوال، إن كان أهل الجنة في مثل
هذا.. فإنهم لفي عيش طيب».

“

وبعد.. لا أنا ولا أحد غيري يستطيع أن يدعي أن التغيير الذي يجب أن تخضع له النفس البشرية بالأمر اليسير الهين.. في الوقت الذي لا يمكن لأحد أن يقول إنه ضرب من ضروب المستحيل.. إنه على ذلك القدر من الصعوبة لكنه ليس مستحيلاً.

والأمانة معك والمصادقية.. تقتضي أن أكون موضوعياً ما استطعت لأطرح بين يديك ما أراه أنه الحقيقة كما هي.. دون إفراط أو تفريط.. وبلا تهويل أو تهوين.

”

فتغيير ما في النفس هو المهمة الأسمى ولا بد أن ترتبط المهام الأسمى بدرجة من الصعوبة تناسب قدرها..

لكنها المحاولة تلو المحاولة. فإن باءت إحدى المحاولات بالفشل فلعل النجاح يكتب للمحاولة التي تليها أو التي تليها..

وكيف لا يكون التغيير الموجه للنفس البشرية على هذه الدرجة من الصعوبة وقد انطوى في دواخل هذه النفس كل هذا التعقيد وذاك

التشابك.. وهكذا وصف رسول الله صلى الله عليه وسلم جهاد النفس بأنه «الجهاد الأعظم».

والجهاد لا يكون إلا نتيجة المواجهة بين قوتين متضادتين كل منهما على درجة من القوة..

هناك من تُغيّر نفسه كلمةً انطلقت كالسهم النوراني من القلب إلى القلب.. وستجد من غيره جملة أو عبارة على درجة من الصدق.. ورغم كل شيء أود أن أوضح لك أن الغاية من هذا الكتاب ليست إحداث التغيير فيك بشكل مباشر.. إنه مجرد شرارة أرسلها إلى نفسك لعلها تحدث الدافع والإرادة للمزيد من البحث والاستقصاء والانطلاق..

ولعل هذا الكتاب يساهم في تغيير نفس واحدة.. وهذا عندي كثير.. وقد تبهتني المفاجئة إن علمت يوماً أنه قد ساهم في أن يحدث في بعض النفوس قدرًا من التغيير يتجاوز ما كنت أتوقعه. ومهما يكن أثر الكتاب عليك.. فحجتي أمام وجه ربي أني قد حاولت ولا زلت أحاول أن أغير نفسي وأبعث برسائل قصيرة لك بهذا الشأن.. لعلها تصل إلى قلبك.

ومن عجائب لطائف الله في شأن عباده أنه أمرهم بالمحاولة الصادقة والسعي الحثيث نحو الأفضل في كل شيء.. أما النتائج فقد جعلها عليه وحده.

وحقيقة العبودية الكاملة لله تقتضي أن أخبرك أن السعي والمحاولة محض إعانة من الله والنتائج ليس إلا بتوفيق الله.. وليس لنا من الأمر شيء.

يكفي أن ينظر الله إلى قلبك ليرى توجهك الصادق نحو تغيير نفسك إلى ما أراد لها أن تكون.. ثم يسمعك في كل صلاة متوجهًا إليه بطلب المعونة «إياك نعبد وإياك نستعين».

ومن منا عبد ربه حق عبادته؟ لا أحد.. لكنه الاجتباء.. أن يقذف الله بالنور القدسي في ميادين نفسك وإن لم تعد العدة الكاملة.. إنها ثمرة العبودية الكاملة وإن لم تقترن بعبادة كاملة.

ولن ينقطع الأمل. ولن يوقعنا الشيطان في شرك اليأس.. ولن يغلّ أيدينا بأغلال القنوط، فلن نياس من «روح الله» أبدًا.

وللأمانة.. قدراتنا المحدودة لا يمكنها أن تحصى عدد المرات التي كنا لا نستحق فيها من الله فضلاً وإنعاماً (وكلنا أعرف بعيوب نفسه).. وقد أنعم الله فيها علينا بإحسانه.

ويالها من مواقف عصيبة فقدنا فيها الرجاء وضاعت فيها علينا الأرض بما رحبت فأنزل الله غيظه على قلوبنا وأرواحنا كما يسقط القطر من بين غمامتين فيحيي به أرضاً أو شكت على الهلاك!

ولا تزال أنفسنا توقع بنا في ما لا نطبق.. فنخرج بفضل الله منها كما تخرج الشعرة من العجين..

واليقين كل اليقين أن الله لا يغير سِرّاً عود عبده عليه أو إحساناً منح عبده إياه على الدوام أو عوناً أمد عبده به..

وأي تغيير إيجابي ينشده الإنسان في ميدان النفس عسير لا محالة عليه.. ولكنه يسير على الرب الذي يبسط قيوميته على كون هو خالقه بكن فيكون.

وهكذا كل شيء.. على العبد عسير. وعلى الرب يسير..

في هذا الكتاب.. أي لفظة من القلب نجحت في أن تعبر إلى قلبك
لا تعني على الإطلاق أن كاتبها على درجة من الوصل.. ولا تعني أبداً
أنه حتى على درب الوصول..

ولعل القارئ الكريم على درجة من الوصل تشفع للكاتب..
البعيد كل البعد.. شفاعته تمكنه من أن يلحق بزمره الواصلين لاتصاله
بهم بواسطة كتاب بين أيديهم.

كل ما أتمناه هو أن يكتب لكاتبنا هذا التوفيق.. فيقع بين يدي
أناس ذاقوا لذة الوصل وتنعموا بنعيم القرب وتقلب قلوبهم في نشوة
الحب..

ولأن الكتاب لا يزال خير جليس.. فلعل كاتبنا هذا (وهو قطعة
من نفسي).. أن يجالس هؤلاء.. فينتفح بنفحة من نفحات أقوام لا
يشقى بهم جليسهم..

وآخر دعواي أن الحمد لله رب العالمين

أحمد الديب

الرياض، الخامس من أغسطس، ألفان وتسعة عشر

محطات رحلتك

- ٥ قبل أن تقرأ
- ٦ إِشْرَاقَةٌ.....
- ٧ إهداء...
- ٨ برقيات امتنان..
- ٩ « في صلب الموضوع »
- ١٠ أَوَّلُ السَّطْرِ
- ١٦ أَنْتَ جَوْهَرُ هَذَا الْكَوْنِ
- ٢٧ عَلَى مَنْصَةِ الْإِنْطِلَاقِ
- ٣٥ رُؤْيَاً.. وَأَنْسِجَامٌ
- ٤٣ أَنْتَ مُدِيرُ نَفْسِكَ
- ٤٨ ابْدَأْ صَفْحَةً جَدِيدَةً
- ٥٥ نَفْسُومِيَتَر
- ٦٠ أَوَّلُ الْغَيْثِ.. فِكْرَةٌ
- ٦٥ الْبَاحِثُونَ عَنِ الْحُرِّيَّةِ
- ٧٢ يَا دُنْيَا.. يَا غَرَامِي
- ٧٨ يَا زَهْرَةً فِي خَيَالِي
- ٨٨ كِيمِيَاءُ السَّعَادَةِ

- ٩٦ نِيرَانٌ صَدِيقَةٌ
- ١٠٣ صَلَوَاتٌ فِي مِحْرَابِ الْحُبِّ
- ١١٠ رَبَّنَا يَصْلِحْ بِالْك
- ١١٦ مَحْنَةٌ وَمِنْحَةٌ
- ١٢١ عَلَيَّ مَشَارِفِ الرُّوحِ
- ١٢٨ مَنْ ذَا قَ عَرَفَ
- ١٣٣ فَمَا الَّذِي سَيَبْقَى لِلْجَنَّةِ؟!
- ١٣٩ مَا أَغْنَانِي عَنْ كُلِّ هَذَا الْعَنَاءِ
- ١٤٥ يُوجَا
- ١٥١ أَرِنِي أَنْظُرُ إِلَيْكَ
- ١٥٧ سَيَمْفُونِيَّةٌ سَلَام
- ١٦٢ حَجَابُ الـ «أَنَا»
- ١٦٩ لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ
- ١٧٥ مُتَذَمَّرُونَ وَلَكِنْ
- ١٨١ اِفْرَحْ قَلِيلًا.. اِحْزَنْ قَلِيلًا
- ١٨٦ قَلْبُ الْفُسْتُقِ
- ١٨٩ خَلْوَةٌ
- ١٩٥ أَصُمْتُ.. لِتَحْدَثَ رُوحُكَ
- ٢٠٠ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ
- ٢٠٦ يَا بَاسِطٌ

٢١٥	عَنْدَمَا تُعَشِّقُ الشُّوْكَوْلَاتَةَ!
٢١٩	أَيْنَمَا يُؤَلِّي قَلْبُكَ.. فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ
٢٢٦	فَسِيلَةٌ
٢٣١	قَلِيلٌ مِنَ الْحُبُوبِ مِنْ أَجْلِ قُمْرِيَّةٍ
٢٣٨	Soulmate
٢٤٤	إِشَارَاتُ الْإِلَهِ
٢٥١	أَحْزَانٌ.. وَسُلُوانٌ
٢٥٧	وَإَكْفَنِي هَمِّي وَغَمِّي
٢٦٤	أَتَيْنَا طَائِعِينَ
٢٦٧	شَارَكُهُمُ الْآلَامَ قَبْلَ الضَّحِكَاتِ
٢٧٢	فَنَجَانُ قَهْوَةٍ
٢٧٦	أَرْزَاقٌ
٢٨٦	خُشُوعٌ
٢٩٤	آخِرُ السَّطْرِ



مُطْمَئِنَّةٌ من الروح إلى الروح