

طِيبُ الْآنِينَ^{٢٩}
إِيْمَانُ الدِّيْبِ



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى مارس ٢٠١٩

الكتاب : طيب الانين

الكاتب : إيمان الديب

تدقيق لغوي : احمد محمد عبد الستار

تصميم الغلاف : عماد رشدي

رقم ايداع: 7390

ترقيم دولي: 978-977-6688-15-5

دار سنون للنشر والتوزيع

الزقازيق - الشرقية - مصر

٠١٠١١٤٦٤٠٣٧

sonon.pub@gmail.com

طِيبُ الْآنِينَ

سَنُون

سنون للنشر والتوزيع

إيمان الديب

إهداء

إلى كل من يضحك وفي جوفه بحر بكاء..
إلى من ضحكاتهم ممزوجة بمرارة الفراق..
إلى الهاربين من تصديق النهايات..
إلى المنعزلين في ليل الخيالات..
إليك.. !

الفهرس

١. المقدمة
٢. لمن يريد .
٣. الاستيعاب الصحيح!
٤. الغضب؟ —
٥. إيجاد الحلول!
٦. البحث عن المفقود في الموجود!
٧. الحنين والكرامة!
٨. من الجاني ومن المجني عليه؟
٩. ماذا عن الحب الأول؟
١٠. وماذا عن الحب الحقيقي وحقيقته؟
١١. ماذا عن عدم تصديق النهايات؟
١٢. الطاقة السلبية Negative energy
١٣. مواقع التوصل الاجتماعي Social media
١٤. ماذا عن المعجزات؟
١٥. ما يجب فعله؟
١٦. الجهل بالذات!
١٧. ما بين الواقع والوهم!
١٨. استردات الذات. .
١٩. الروح تعادل تلك الألوان الزاهية.
٢٠. سر الخلطة.

=====

المقدمة .

بعيداً عن التعقيد. . لدى الجميع شيء ما مزعج دائماً في داخله. .
هناك من لا يفصح به أبداً. . وهناك من أفصح به، ولكن بقي شيء ما
معلق ولم يستطع الإفصاح عنه كما يجب. . .

أعتذر إلى دكتوري الذي تحدث إلينا ذات مرة في محاضرة عن الحب وقام
بتعريفه علمياً وتوضيح عوامله، وكيفية نسيان الطرف الآخر إن لم يتم
الزواج بين الأحبة. . مع تقديري لكل ما قام بشرحه إلا أنني لم أتفق معه
في اقتراحات كيفية النسيان نهائياً. . .

أعتذر لكل الأبحاث والدراسات التي تعاملت مع الحب على أسس واقعية
فقط، واقتراحات علمية فقط لبقايا الأرواح وأثر الفراق. .
فالحب:

لا يتم التعامل معه وفق الأسس والقواعد. .
لا يقبل الحكم والمواظ. .
لا يتحمل الأوامر ولا يقبل النواهي. .
فكيف للفراق أن يتم التعامل معه وفق ما لا يتقبله الحب!
وما الحب والفراق إلا بابين لبیت واحد. .
هناك من يدخل من الباب الأول ولا يخرج من الثاني؛
فكيف لمن دخل الأول وخرج من الثاني. .؟!.

لمن يريد

عندما نريد الحصول على الجسد المثالي سيكون أماننا عدة مصطلحات؛ هي عمل حمية غذائية، وممارسة الرياضة داخل النادي الرياضي. . من الشائع عند إطلاق كلمة حمية غذائية يتكون مفهوم الامتناع عن الطعام أو تقليله، ولكن. . الصحيح هو استبدال الطعام الغير صحي بطعام صحي، وهذا لا يُفني انعدام الغير صحي تماماً، وتعني أيضاً ترتيب مواعيد تناول الأطعمة المختلفة، وليس الاستغناء عنها تماماً. .

وعند إطلاق مصطلح النادي الرياضي (Gym)، من الشائع أيضاً أن يتبادر للذهن فور الذهاب إليه سيتحول شكل الجسد إلى ما نريد فور الذهاب، إذا كان يوماً أو عدة أيام قليلة. . وإن لم يحدث هذا فهو ليس خطأنا، بل الخطأ هناك. ! ولكن. . الصحيح هو بأن الجسد هيكلي طبيعي يقوم بعمليات كثيرة مختلفة بشكل يومي ومتكرر؛ فعند إعطائه أوامر جديدة للقيام بأشياء غير معتادة فإنه من الطبيعي التأقلم، ومن ثم الاعتقاد، ومن ثم التغير وإعطاء النتيجة المرغوبة. . وإن كان صحيحاً فسيبقى النادي الرياضي فقط يعمل على المظهر الخارجي. .

فإن استخدام إحدى الطرق فقط فهو مرهق عند المقاومة من الداخل كحمية غذائية دون الخارج ك الرياضة. . أو العكس من الخارج من الداخل. . فهنا حتماً ستظهر نتيجة ما، ولكنها غير مرضية تماماً حتماً سيكون هناك آثاراً جانبية، وربما ما يتم فعله من إحدى الطرق يتم هدمه بالطرق الأخرى. !!

لذا حتماً عندما نريد فنحن نستطيع، ولكن.. من أين نبدأ وكيف نرتب تلك المصطلحات، وما هي حقيقة معانيها، وكيفية تحقيق ما نريد دون آثاراً جانبية..!!

ربما نعلم الكثير، ولكن دون جدوى؛ تتناقل بيننا المصطلحات والنصائح والمواعظ، ولكن ما هي حقيقة معانيها؟! فكل ما لدينا هو العنوان عارياً وكسوته خيالنا لا أكثر ودائماً ما نعجز عن الوصول إلى آخر المطاف، وحتى لا نستطيع عدم كفية إزالة تلك العواقب التي تواجهنا دائماً وأبداً، ونواجهها إما بالمقاومة والمجازفة والقوة حتى نكاد أن نهلك، أو ربما هلكنا! وإما بالاستسلام المباشر منذ البداية، وحتى رفض النهوض بتأ..

الحب.. . الفراق.. . الكرامة.. . الغضب.. . الحنين.. . الانشغال.. . الانتقام.. .
التسامح.. . التناسي.. . التملك.. . الصراع.. . البديل.. . الرفض.. . التعقيد.. .
الشعور العدواني تجاه الأصل كامل.. . البحث عن المفقود في الموجود.. .
العداوة.. . العشق ما بعد الفراق.. . الاستسلام.. . المقاومة.. .

جميع تلك المفاهيم لدينا؛ دائماً ما تحدث، إما لنا أو لمن حولنا.. .
ودائماً ما تأخذ معنى السطحية وتترك الأثر الأعظم في النفوس، وجميعها تتراكم إلى حد عدم ترتيبها أو تقييمها، وأماكنها الصحيحة.. .
ولكن بعيداً عن التعقيد.. . فهم المعاني الصحيحة لما هو شائع لدينا يوفرمجهوداً كثيراً في التفكير والأفعال، وسرعة استنتاج وفهم الحلول المناسبة تمام.. .

فمثلاً عند الذهاب لطبيب السمينة فهو قبل إعطاء الحمية أو الإرشاد للنادي

الرياضي، عليه أولاً فهم طبيعة تكوين الجسد الذي أمامه كي يتم التعامل معه بشكل جيد؛ فيقوم بقياس الوزن، والطول، والكتلة، ونسبة الدهون، وأيضاً عمل تحاليل لفقر الدم قبل إعطاء أي حمية غذائية. . هناك ما يتعارض مع طبيعة البدن، وهناك ما يناسب للوصل للنتائج المرضية، ومن ثم يقوم بشرح ذلك لمن يريد، ومن ذهب إليه؛ فلا شيء سحرياً يحدث في دقائق أو يوم واحد، ولكن السحر الحقيقي في فهم ما يحدث والاستمتاع بما يحدث حتى الوصل للنتيجة المرضية تماماً. .

الاستيعاب الصحيح

العقل والقلب والروح. . هناك من أحب بقلبه، وهناك بروحه، وهناك بعقله فقط، وهناك من سلب من نفسه وأحب بعقله وقلبه وروحه. . جميعهم يتفوقون في المفاهيم أعلاه، ولكن مقادير مختلفة للاستيعاب. فمثلاً يقال إنك أحببت خمسة عشر، ولكن هو طيف واحد دائماً ما يلاحقك. فمثلاً أنت معلم لطلاب في الصف السادس، تدرس لهم مادة ما، وتقوم بشرحها ويتجاوب معك الجميع، ولكن دائماً ما هناك فروق فردية تجعل أحدهم متقدماً دراسياً، والآخر متأخراً، وربما متقدم في شيء ما آخر. . ولكن أنت تعتقد بأنك كمعلم جيد عادل بين الجميع، وتحب جميع طلابك عند تخرجهم وانتقالهم للمرحلة الإعدادية وتقدم الصف الخامس إلى السادس وتعليمهم، ففي كل مرة تتذكر أحدهم العام الماضي كان مطيعاً، كان لبقاً أكثر، كان جميلاً، وكان متفوقاً؛ تظن بأنك ستجد مثله في طلابك، ولكن ربما هناك من هو رائع، ولكن ليس مثل ذلك الطالب؛ فيظل معلق ببالك من ضمن الجميع ف أنت أحببته وستحب من يشبهه فيذكرك به ويسعدك ذكراه، ستفتخر به عندما تراه، وربما لن تتذكر الباقي من زملائه بتاً. . هنا في الحب والفراق. .

دائماً ما طيف واحد يلاحقك. . هو محور جميع ما يحدث لك!! هناك من اعتاد على الأمر وليس بخير، وتقبل بأمر أنه دائماً ليس بخير ومتعايش على هذا الأمر مراراً وتكراراً متناسياً أضرار ما يحدث له ولمن حوله. . وهناك من هو واعٍ ولكن لا يعلم كيف ومتى، وهناك من يحاول

ويحاول، ربما وجد الحل من المحاولات، ولكنه كان مؤقتاً، وربما وجد الحل،
ووجده أبدياً. !

الغضب

معنى ذاك الغضب الذي ممرت به أو يتملكك حالياً تجاه طيف الفراق..
مهما طال الغضب منذ وقت الفراق حتما سينتهي.. سينتهي الغضب،
وليس الشعور الذي طالما أحسست بأنه مستقراً في جزء ما بداخلك..

الغضب هنا ليس بما يبدو عليه دائماً.. ربما الغضب كان من الشخص
بذاته؛ ربما من تلك الأسباب الخارجية التي أدت إلى الفراق، وربما من تلك
الكلمات التي قالها الطرف الآخر..

ولكن.. يتمكن سبب الغضب الحقيقي في ما لم يظهر أو يبدو واضحاً..
حقيقته كانت بسبب تلك الكلمات التي اختبأت دائماً بالداخل، ولم يتم
البوح بها..

يتمكن في الرهبة وفي الاعتقاد، فكيف لي عند الاستيقاظ عدم رؤية أشعة
الشمس! حتما سيتمكني الغضب دون التفكير في شيء غير أنني كل صباح
أرى ضوء النهار لبدء يومي المعتاد..

يتمكن في باطن التفكير؛ فالتفكير ليس بكارثة، ولكن ماذا عن التفكير في
تفكير ما يفكر به الآخر! الآن ما يظنه وما يقوله وما سيفعله، حتما سينهار
العقل ويترجم ذلك إلى الغضب..!

يتمكن في عدم تقبل ما حدث وما سيحدث، ويتمكن من رهبة الذكريات!
يتمكن في انهيار البكاء الطويل بعد عدم التمكن منه، في وقته الفعلي

البكاء الذي كان بالداخل يأكل في خلايا الجسد ببطء شديد ويمزق ثنايا الروح الذي تاه بالداخل ولم يعرف مخرجه. . البكاء الذي عند خروجه إما سيجعلك تتقن بأن الغضب مؤقت، أو يدفعك لأفكار عدائية لفعل ما لا يحل لأحد. .

____((فقد كان عليك التعامل مع الغضب بأنه -مؤقت-))____

إيجاد الحلول

ومن ثم سيرسم لك عقلك إيجاد الحلول. .
وهنا ربما ستدرك بأن لكل مشكلة ما حل ما، وستصغر في عينيك جميع الخلافات السابقة مع الطرف الآخر مهما كان، فهو لا يقارن بذلك الوقت، وما كان مستحيلا سيصبح ممكناً؛ ففي الابتعاد ستصغر في عينيك كل ما ممرت به من خلافات سابقة. .

ستجد حلاً حتماً. . فؤلك الشجاعان يذهبون ويؤمنون بوجود فرصة أخرى بعقل أكبر بمشاكل أقل وبتقدير أكثر. . نادرون من ينجحون في ذلك. .
فهناك من نجح ولكن فشل مرة أخرى وأخرى وهناك من لم يحاول بتأ. .
وحتماً سيجدون حلولاً أخرى كثيرة مما تقال وممن يفعلها غيرنا. والأغلب بأنها خاطئة. . والأغلب بأن من يجدها يعلم بأنها خاطئة، ولكنها بالنسبة له أبرد كثيراً من ترك ذاته لأفكاره. . ولكن البديل أكبر الأخطاء الشائعة. .

البحث عن المفقود في الموجود

عند الاستسلام لفكرة الفراق وبأنه لا يمكن إعادة المياه مجراه، هنا يكمن الحل الأسهل في إيجاد البديل وهو شريك آخر؛ ربما يتم اختياره بعناية أكثر مما سبق وعدم تكرار الأخطاء، وربما يتم قبول أول من يقع أمامنا بحجة أننا مازلنا قادرون على التعايش والنسيان، ولكن سرعان ما يتحول الأمر لكابوس ما..

فهنا شخص غير الشخص المعتاد يا إلهي ماذا فعلت! فهو شخص آخر بفكر آخر وبميول وآراء أخرى غير معتاد عليها ولكن..! ماذا أفعل يا إلهي ها أنا هنا في ورطة ما، من أين لي بالصبر، من أين لي بروح أخرى ومشقة أخرى لكي أعتاد، أنا لا أستطيع..!

فتبدأ الرغبات بتغير الطرف الآخر إلى نسخة شبه مطابقة للنسخة المفقودة، ولكن بميزات أكثر.. أووه لقد فشل..

لا بأس هناك رغبات أخرى غير التغيير؛ ربما يمكن إيجاد بعض الصفات المشتركة بينه وبين النسخة القديمة التي اعتدت عليها.. أووه يا إلهي، حتى وإن وجدت فأنا المتضرر الأساسي هنا أنا لا أستطيع تقبل النصف ولا التأقلم مع النص الآخر.. أووه لقد فشل أيضاً..

لا بأس، سأقبل الواقع والطرف الآخر.. ولكن عذراً برجاء حذف بعض الملفات من ذاكره التخزين ليس هناك مساحة كافية..!! ماذا أفعل؟ ماذا أفعل؟ كيف لي بالترتيب واختيار الأمثل وحذف الباقي، أوه حقاً أنا في

ورطة. . هل سأجد حل ما أو سأستسلم وأعيش حياة ليست بحياة. . !!
لا بأس فلكل عقدة حل ما. .

إن كنت تعاني من أثر الفراق وهو أمر ليس بسهل، ولكن أنت خالٍ دون
شريك بديل، فأنت حتماً في نصف الطريق الصحيح. . فأنت لا تشتهي
المواد السكرية كثيراً وهذا أمر جيد وسيسهل عليك أمر الحمية، هنا العلاج
بسيطاً وجميلاً بأن نقول علاجاً ليس بالأمر السيء. .

فأول الخطوات هي الاعتراف. . ولا بأس إن كان هناك شريك آخر أو ربما
ملايين الشركاء؛ فأنت تعلم بأنهم أسماء ولا يلاحقك غير ذاك الطيف
المزعج الذي يفسد جميع العلاقات من بعده. . !

الحنين والكرامة

دائماً ما يمنع الحنين هي الكرامة.. ولكن ما هو الحنين وما هي الكرامة. هل فقط الحنين هو الاشتياق، والكرامة هي عد الإهانة أو الخذلان عند الذهاب وقت الاشتياق.؟!

الحنين هو المرض الذي يعرف جيداً كيف يتمكن من كافة الأشخاص باختلاف شخصياتهم، وقواعدهم، وقوتهم، وعمرهم، وحياتهم؛ فلا أحد يخلُ من الحنين، حنين الطفولة، السعادة، الضحكات المتعالة، والبيوت القديمة بالأجداد؛ فهي ذكريات سعيدة، دائماً ما نتمنى الاستعادة وتذكر الذكريات السعيدة بنهاية التنهيدة وقول لا شيء يبقى كما هو.. ثم نسافر بذاكرتنا إلى الجانب السيء فننتذكر المأساة المختلفة لكل شخص، فهناك دائماً شيء ما مزعج بالداخل فنودّ الهروب من تلك الذكريات كما نود كثيراً بأن يتم اختراع دواء لنسيانها.. وذاك حنين فطري وطبيعي التعامل والتعايش معه،

ولكن كيف حنين الأحبة من بعد الفراق.؟

قال رسول الله صل الله عليه وسلم (ما رأيت للمتحابين أفضل من النكاح) والنكاح هو الزواج.. فماذا إذن إن لم يتم زواج، وكان الحال الفراق..؟

هل سنتذكر عيوب المحبوب..

أم نشغل أنفسنا بمشاغل ومتاعب حتى لا يتسع لنا الوقت للتذكر..
أم سنلجأ إلى الصلاة والقرآن..
أم سنسمع نصائح الأصدقاء ومواعظ البرامج..
أم سنستبدل الحبيب القديم بحبيب جديد..
أم سنعتزل العالم حتى نتناسى..
أم سنفعل كل ذلك، ومن ثم أمام صدفة عابرة أو شيء ما مرتبط بالماضي
سيتم هدم كل ما تم بناؤه..؟!
أم هناك رأى آخر...!

حتما هناك رأى آخر، وحتما كل ما تم ذكره أمور صحيحة وحل جيد، ولكن
مؤقت...!

كل ما سنفعله الآن هو السؤال وإيجاد الإجابة وتصحيحها تصورات مختلفة
بسيطة لحياة أشخاص من بعد الفراق، وفعل ما يفترض فعله وكم نسبة
النجاح لهم في استخدام الحلول المختلفة..

من الجاني ومن المجني عليه ؟

وهل الإجابة على هذا السؤال ستفيد في إيجاد الحل؟ ففي كل الأحوال تم الفراق، وفي كل الأحوال أعاني من الحنين ومن الاشتياق، ومن عدم التخلص من الذكريات.. !

عذراً لا شيء يستحق الاستخفاف به؛ فمن الحجارة الصغيرة تم صنع الجبال، ومن قطرة مياه تم إذابة الصخور.. !

حسناً حسناً أنا المجني عليه، أو ربما الجاني.. حسناً حسناً أنا لا أعلم، كل ما أعلمه هو أنني أريد التخلص من ذاك الشعور القاتل، لا أعني شيء آخر. جيد.. أنت ربما الجاني، وأنت ربما المجني عليه، وربما لا تعلم أو كم تود أن تتعلم.. لا عليك، أنت لست الجاني، حسناً انتظر انتظر.. أيضاً أنت لست المجني عليه.. نعم، سأوضح لك دون تعقيد كيف ذلك.. ؟

دعني أكون لك صديق وأستمع إلى قصة حبك العريق التي انتهت بالفراق، والآن تعاني من الذكريات.. هيا اسرد لي.. ! هل انتهيت.. جيد.. يا إلهي كنت جيد جداً مع شريكك، كيف له بأن يفعل هذا، أووه! أنت حقاً تستحق الشفقة، يا له من عديم الضمير، كم سيكون تعيساً وسيندم لأجلك، وكم ستكون أنت محظوظاً فيما بعد، لا عليك أنت هو الراح.. !!

هل أعجبك كوني صديق لك، أم أعجبتك نفسك التي سردت لي القصة من وجهه نظر واحدة؟ هل أنت راضٍ عن تلك الكلمات وذاك الشعور بأنك الراح، وأنت المجني عليه من الآخر.. أعلم بأنه مسكن جيد لتلك الآلام

وتلك الكلمات التي لا تستطيع تفسيرها. . ولكن دعني أخبرك من جهة أخرى، أنا صديقة لشريكك الآخر. . نعم نعم يا لهذا الحظ أنا صديقتك، وأيضاً صديقته! يا إلهي كم أود بأن أخبرك بأنني أخبرته مثلما أخبرتك تماماً، وأنه الرابع وأنتك الجاني، والآخر المجني عليه. . أعتذر حقاً، ولكن ماذا أفعل جميعكم صادق، وجميعكم أخبرني بالحقيقة، ولكن كيف بدأ وكيف انتهى، هو الاختلاف الجميع برأيي من الزاوية التي أمامه فقط، وهذا ليس بسيء، حتما ليس بسيء فنحن لم يتم إعطاؤنا جميع الزوايا، ونحن تكاسلنا. . أو ربما. !!

ولكن الأهم هو أن أكون صديق جيد معك، وأخبرك بأن شريكك حتما ليس جانياً، وهذا ليس للتكبير من قيمته أو إعطاءه فرصة بداخلك أكبر، ولكن أحياناً كثيرة يكون الحل في البساطة والهدوء، وليس في المقاومة والنشوذ. نعم أسمع ذلك الصوت بداخلك يخبرني، ولكن لماذا؟ ماذا فعلت له كي يفعل بي هكذا؟ أنا لم اتمن، ولم أفعل سوى ما يسعده! لم أكن أرغب في أكثر من أن أراه سعيداً. . ! أعلم جيداً بأن هناك الكثير من الخير بداخلك، وأعلم أيضاً بأن هناك الكثير من الأسئلة. . ولكن دعني أخبرك ليس الشفاء في الدواء بهيظ الثمن أو الجمال في الرداء البهيظ أيضاً. . دعني أخبرك شيء السيارة والدراجة والطيارة جميعها وسائل تنقل، جميعها يتم استخدامها للوصول لأماكن مختلفة. . ولكن دعني أسألك يمكنك السفر بدراجة إلى أمريكا مثلاً، أو يمكنك التجوال في الشوارع الضيقة بالطائرة؟ حسناً دعنا من ذلك. . هل يمكن للدراجة أن تسير بشكل جيد عند إعطائها بنزين الطائرة؟ هل يمكن للطائرة بأن تطير عند ملئها ببنزين للسيارة مثلاً؟ حتماً جميع الإجابات لا لا لا. .

فقط هذا ما أود إخبارك به، بأن لكل شيء شيء آخر مناسباً له يجعله سعيداً أكثر وإن كان يبدو قليلاً وشيء آخر يجعله حزيناً ومدمراً لأنه لا يناسبه، لا يكمله. .

أنت لست مخطئ، ولست بجاني، ومن كان حبيبك أيضاً ليس بجاني. .
انتظر انتظر لا يمكنك قول بأنه كان يستطيع، ولكنه أبى حقاً، لا يمكن ذلك تعلم لماذا؟ لأنه أيضاً يراك تستطيع وأنت تأبى، ولكن وحدك تعلم حقاً بأنك حقاً لا تستطيع. . ما أود إخبارك به هو حتماً أنت لست بداخله مهما كنت تشعر به، هو حتماً يخفى عليك ما لا تود أن تعرفه. . كل ما في الأمر هو التسليم بأنك حقاً لست المجني عليه، وهو ليس الجاني. .

بعيداً عن التحكمات والأوامر والمواظ. . ولكن حقاً أنت كذلك ليس عليك سوى الإيمان بأنك كذلك لست الجاني ولا المجني.
أنت مازلت تبتسم، أنت بقلب جميل، لا تصدق بأن الحياة قد انتهت، وأنك جسد بلا روح. .

ماذا عن الحب الأول. . ؟

هناك من قال بإنك لن تنسى حبك الأول مهما أحببت. .
هناك من قال لا للحب الأول؛ فالحب هو الحب الحقيقي ويكون للحبيب المستحق، وإن كان للحبيب المنة. .

دعني أسألك بمن أنت مقتنع أكثر، من تؤيد. . الأول؟ الثاني؟ الأول والثاني معاً؟ لا تؤيد شيء؟ أووه أنت لا تؤمن بالحب بتأ!! نعم نعم أسمعك، تؤمن بالحب ولكن تؤمن أيضاً بأن حتما ليس هناك من يستحق الحب! سأثقل عليك بعض الشيء وأسألك سؤالاً آخر؛ ماذا يعني لك الحب. .؟! نعم نعم أعلم بأنني مملة بعض الشيء، ربما اكتفينا من طرح هذا السؤال والذي ليس له إجابة موحدة، وأيضاً ربما سنستقر بأنه يختلف من وجهة نظر لأخرى وشخص لآخر. .!! ولكن حتماً جعلت خيالك ربما كان سيسافر بعيداً ويتذكر شيء ما ليترجمه لمعنى الحب. . دعني أخلص لك الحب في جملة صغيرة، وهو ما تحتاجه أنت، أو بشكل أدق ما يحتاجه شخصك الخفى بداخلك الذي لا يظهر إلا لك. .

فمثلاً أنا أشعر بالظماً، ولكنني أبدو ثابتة شيء ما؛ صديقتي تشعر بالجوع الشديد، ولكنها ثابتة شيء ما؛ صديقتي الأخرى تشعر بالنعاس إلى حد ما، ولكنها تبدو ثابتة شيء ما. . جميعنا داخل سيارة واحدة، نتحدث في مواضيع مختلفة، ويبدو علينا الثبات والشعور بالا شعور كي يكتمل الوصول وينتهي الطريق. وعند الوصول للمنزل والنزول من نفس السيارة والدخول إلى نفس ذات البيت الواحد. . هنا فور دخولنا ذهبنا مباشرة

إلى الثلاثة كي أروي ظمأي، وذهبت صديقتي فوراً إلى تناول الطعام لإشباع جوعها، ذهبت الأخرى مباشرة إلى السرير كي تأخذ قسطاً من الراحة في النوم. .

هنا حال الحب لدى الأشخاص المختلفة، أنا أحتاج شيء أو شيء ما يملأ جزء ما لدي فيشعرنني بالكمال، إذن أنا اكتملت، إذن أنا أحتاج هذا، إذن أنا أحب هذا. . . فحتماً عند الجوع وتقديم ما لا أشتهيه وتناوله لا يعني حبي له، ربما لسد الجوع، ربما لن أتناول سوى ما أحب؛ لا علينا هنا موضوع آخر، ولكن ربما تم إيصال ما أود قوله بأنه يختلف من شخص لآخر، ويستند على ما نحتاج ليكمل ما بنا. .

فعندما أريد الماء عند تقديم أشهى الطعام أمامي حتماً أنا لا أريدها فهي ليست ما أحتاجه، والعكس صحيح لتقديم الماء لصديقتي مثلاً وهي في حاجة للطعام. .
حسناً

دعنا نستكمل من نؤيد، وكيف نفسر الحب الحقيقي، والحب الأول. . أنا جميع ما سبق، حقاً أؤيد الأول والثاني ولا شيء منهما، ولا أؤمن بهما، وربما أؤمن ولكن لا أعتقد بأن أحداً يستحق، وأيضاً أعارض هذا، وهناك من يستحق. . يا إلهي كيف لي بأنني مازلت على هذه الأرض!؟. . ربما لعدم اقتناعي بتلك المفاهيم السطحية والبحث عن ما في الأعماق دائماً. . لا داعي للحديث عني. . فأنا لست الجميع والجميع ليس أنا. . ولكن. .! ربما الكثير سيتفق معي فنحن بطبعنا لا نعارض سوى ما لا يتم استيعابه. . لا علينا سوى التصحيح والاستيعاب الصحيح كي نعطي القرار الصائب حقاً. .
-الحب الأول لا يُنسى. . صحيح ذلك أم خطأ ولماذا. ؟

.. الإجابة ... السؤال بذاته خطأ!

ما لا يتم نسيانه هو الشعور، هو الاحساس، وليس الحب أو الحبيب ذاته.
كيف ذلك؟

حسناً أخبرني هل تتذكر عندما كنت صغيراً وكانت جدتك توفاهها الله تعطف عليك وتعطيك ما تحب. . هناك من قال نعم، فقد كانت حنونة وكنت سعيداً بها. . نعم أنت تتذكر الأحداث وتذكر الشعور جيداً، ولكن يمكنك إخباري ماذا كانت تردتي من الثياب؟ كيف كان شعرها تحت الحجاب؟ كم كان عمرها الفعلي؟ كيف كانت ملامح جدتك؟! أنت لا تتذكر جيداً فقد كنت صغيراً، ولكنك واعٍ جداً لذاك الشعور، والمشاعر لا تنسى، ولكن احتفظ بتلك الابتسامة عند التذكر سنحتاج لها فيما بعد. . . نعم هناك من قال ليس لي جدة، ليس لي ذكريات جميلة تجعلني أبتسم. . حسناً أنا أشعر بك، أسمعك. . أخبرني الآن ما أكثر المواقف تأثيراً بك تتذكر تفاصيلها جيداً. . ؟! أعتذر لك ربما ستبكي. . بل ربما إن كنت سريع التذكر فإنك بكيت، فأنت تتذكر كيف تم عقابك دون ذنب، كيف كانت الملامح، كيف كان الألم، وكيف كنت تبكي ولا أحد يشعر بك، نعم أنت تتذكر كل شيء تلك الليلة، تتذكر جميع التفاصيل، ربما تولد لديك الآن شعور عدواني. . ولكن هدئي من روعك فإنه ماضي. . أعلم بأنه أليم والشعور سيء، ولكنه ماضٍ وأنت هكذا تفسد حاضرك. . حسناً أعتذر، أنا لا أعلم كم مرارة شعورك الآن ولكن. . دعك من ذكريات الطفولة. .

أنت أنجزت عليّ كثيراً ما أود قوله. . وهو الشعور الذي لا يُنسى. . ولكن أنا من قام بتذكيرك أو أشياء مشابهة تقوم بتذكيرك، ولكنه ليس بطيف يلاحقك إن كان جيداً أو سيئاً. . لكن ماذا عن طيف الحبيب، لماذا ليس

كأشياء قديمة؟

في الحب الأول يبدو كل شيء جديد، أعلم اعلم بأنك تعلم هذا. . لكن هل تعلم بأن اشتياقك أو عدم نسيانك ليس بمرض خطير، هو فقط بتعديل بسيط. .

--الاشتياق لذاك الشعور لا أكثر--

ولأن الذاكرة تربط ما بين الشعور والأشخاص نحن نربط السعادة بالشخص ذاته!! ولكن حتما هو ليس بحب أول، بل هو بشعور أول، وليس معنى ذلك بأنه لم يعد هناك شعور آخر سيسمى الشعور الأول بعد انتهاء الحب الأول. .

انتبه لشيء، شعورك الأول ينتهي باليوم الأول. . أنت دائماً في اشتياق له، حتى مع حبيبك الأول، لا داعي لقول المزيد هنا. . !

دائماً ما ألاحظ بأن الإنسان يربط جميع حياته بشعوره الأول وحبه الأول، ويعلم بأن لا أحد يعلم هذا، ربما هو بذاته لا يعلم ذلك، ولكن بالعديد من الحالات أنا أيقن هذا جيداً. .

فمثلاً. . هناك من كانت حبه الاول فتاة في نفس عمره وبعد الفراق كانت كل محاولاته في تكوين علاقات أخرى من فتيات بنفس عمره، ليس أقل وليس أكبر. .

وهناك من كان حبه الأول من بلدة ما، وبعد الفراق كانت محاولتها جميعاً من نفس البلدة. .

وغيرهم الكثير باختلاف المظاهر، هناك من لا يقبل التعامل أو الحب سوى بنفس أسلوب وكيفية معاملة حبيبته الأول وهناك من لا يقبل إلا بالشبيه،

وهناك العديد، وجميعها مرتبطة بالشعور الأول والحبيب الأول. . وهنا نفس قاعدة لا تبحث عن المفقود داخل الموجود، ولكن ما يحدث هو التعايش مع نصف الواقع ونصف الخيال. . مسكنات أيضاً. .

كل ما في الأمر هي محاولات لاسترجاع شعور ما تم فقده. . هنا ليست بجرمة، ولكن أنت تعلم نهاية المسكنات، ألم مضاعف لما تم تسكينه سابقاً. . ولكن لا بأس أنت هنا تم استيعابك للأمر، وبهذا تم احتراق سعرات تفكيرية وجاري تنفيذ فيتمينات ابتسامية. .

ماذا عن الحب الحقيقي؟ ما حقيقته . .

دعوني أسافر قليلاً بتناسق الكلمات، وترتيب الحروف..
الآن أنا لا أفعل شيء سوى أنني أبتسم.. فقد جُمعت الحروف وتناسقت
الكلمات لكي أبتسم.. من مجرد الخيال نشعر بالسعادة..
عندما تكون المحبة راقية بوجود الله في القلوب قبل العباد،
عندما تشعر بأنك لا تحتاج لقول اشتقت إليك..
عندما تشعر بأن هناك خطأ في خرائط المسافات..
عندما تجد الإجابة دون السؤال..
وعندما لا تحتاج لقول الحديث مراراً وتكراراً..
عندما يصمت الكون وتحدث القلوب..
والأهم عندما تجد ما بك أمامك في شريكك من نفس الشعور.
حقاً لا حقيقة إلا في حب حلال، وإن اختلفت الجهات سيبقى هو الأساس
وإن اختبأ داخل النفوس..
دعنا من كثرة الحديث عن الحب الحقيقي فهو ليس محور للحديث ولكن
اختصاراً.. لا تكره الحب، فهو أصل الجمال الذي يخلق ابتسامتك..
وما علاقته بالفراق..؟ حسناً لن أستطيع الاتهام أو قول بأن المفقود كان
لم يكن حباً حقيقياً.. أنا لا أعارض مع مختلف الآراء، ولكن حسناً أين
هم أولئك الشركاء المفقودين الذين نلقبهم بالحب الحقيقي؟ هل مع أناس
أخرى لأي سبب من الأسباب؟ أم بسبب ما يسمى الظروف هم ينتظرون

بعيداً ونحن ننتظر هنا؟ أم كثرة الخلافات وعدم تقبل طرف إلى الآخر أدت إلى الفجوات، ولكن طيف ما عالق لدى أحدهم. . أم لسبب أكثر حساسية وليكن وفاة! هنا حالة أبسط من كونها تمثل مشكلة ما. . ولكن ماذا عن ما تم ذكره؟
حتما قد تكونت الإجابة لدى المخيلة على الأقل، ولكن... .

ماذا عن عدم تصديق النهايات. ؟

ببساطة نحن دائماً في الانتظار. . أياً كان
انتظار غائب

انتظار وقت ما مناسب

انتظار السعادة، انتظار الوقت الأمثل للرياضة

انتظار الشريك المثالي

انتظار العمل المناسب

انتظار ما نحب

انتظار انتظار انتظار. . . ولا شيء يحدث، ولا شيء سيحدث
ناخذ الكثير كي يمكننا الاستيعاب. .

والكثير في التفكير. .

وغالباً الاستسلام للأحلام إلى حد أقصى، أحلام لا أكثر. .

لا داعي لإعطاء نصيحة ما. . الآن يمكنك أنت إعطائي الكثير من النصائح،
بل ويمكنك التشجيع أيضاً.

-ليس هناك وقت مناسب لشيء تريده أكثر من ذاك الوقت الذي قررت فيه
أنك تريد. . تأكد حينها بأنك تستطيع. . .

لا شك بأنك ربما تبكي عند جلوسك وحدك وتخيل فقدان أحبتك بآلموت
مثلاً. . لا شك بأن هناك من هو رحل، ولكن يعيش معك، فلا أنت تصدق
نهايات، ولا واقع يمكنه فرض ذلك. . حسناً نحن هنا ليس للتغير، ليس
لإخفاء شخص ورسم شخص آخر. . أنت كما أنت، جميل مثلما أنت،

فجمالك في أنه أنت حقاً. لكن ألا يستحق هذا الجمال الظهور بشكل يبدو فيه أكثر جمالاً..؟ ألا يستحق؟ حقاً إنه يستحق... كيف؟ مثلاً.. أنت وحدك الآن باب الخيال ليس مغلقاً، باب الشعور حقاً هو حي إن أردت.. لنفترض..

من أغلى ما لديك، مَنْ؟ أباك، أمك، صديق أم حبيب.. دعنا نقول تؤام روحك وأغلى من نفسك، وليكن شخصاً يدعى (١)) لا داعي لشرح شعورك نحوه الآن، ولكن هو بالفعل موجود ولن يفرقك عنه حقاً سوى الموت.. ولكن ربما عند الخيال تقول لا أستطيع، يا إلهي أن أموت أنا أولاً سيكون أرحم لي كثيراً..! حقاً كم أنت تشعر بالمحبة تجاه ذاك الشخص ١، ولكن ماذا إن سمحت للخيال بأن يأخذ ضيافته عندك..! ماذا لو سمحت له بالدخول وقدمت له فنجالاً من القهوة..! دع الخيال يخبرك بكل ما يحمل لك من أفكار، لا تتذمر ولا تقاوم، فقط هو خيال.. أعلم سيبيكيك، سيزعجك، سيجعل قلبك يرتجف، ولكنه سيذهب وسيترك لك رسالة جيدة جداً إن تحقق ذاك الخيال! حقاً أتكلم بصدق.

دعنا نجرب مرة أخرى تخيل فقدان شخص ١.. حسناً أعلم بأنك تتابع القراءة دون السماح للخيال، ولكن تذكر قبل النوم سيقوم عقلك تدريجياً بالسماح للخيال لا إرادياً لأنك حتماً قُمت بقراءة الفكرة، ولابد من فضول العقل أن يجربها.. ولكن لا تقاوم ولا تفرض على ذاتك شيء، فقط تعامل بذكاء لا أكثر.. كيف؟

لا تقاوم.. إن جعلك خيالك تبكي، ابكي الآن فهو لا زال حياً، مازال بجوارك يمكنك البكاء ومن ثم يمكنك الذهاب واحتضانه، إذن ابكي وأنت سعيد بأنه مازال معك.. هنا أنت لا تعلم ماذا تفعل لنفسك عند فقدانه حقيقياً،

أنت تسهل الأمر كثيراً عليك، أنت تملأ رصيد بنكك جيداً، الآن وهذه أول دفعة لك لحين السحب، ولكن لا تكتفي لهذا فقط. .

بل تخيل حالك أيضاً بعد فقدانه. . أووه يا إلهي لا أستطيع، انتظر أنت تستطيع! ماذا؟ شعور فظ، تائه، وحيد، مكسور، تتمنى أن تلحق به، كيف ستعيش، من سيبقى، لمن تعيش. .

انتظر! هل حقاً الحب يصل إلى هذه الدرجة؟ أسمعك تجيب بنعم وأكثر بكثير قد يصل للموت حتماً. .

أنفق معك فأنت اختصرت لي الكثير من الكلام. . حقاً هو حب، وحب لا مثيل له. . ولكن ماذا لو أصبحت أنت نوره بعد مماته. . ماذا لو كنت أنت سعادته حتى بعد ذهابه. . !

بدأ الخيال يبتسم الآن؟ لا تقل لي بأنك لا تعلم أين السبب. أليس جميل بأن تذهب وأنت مطمئن بأن أحدهم خلفك سيدعو من أجلك وسيقرأ لأجلك! سيرسل لك رسائله وحبه بواسطة الله، وهل هناك أجمل؟ فماذا لو أصبحت أنت له هكذا، أليس أجمل بالدنيا والجنة؟ حتماً أجمل لأنه حتماً ستدرك عند فعلك هذا كم أن الله رحيم بقلبك الضئيل، ولطفة أوسع من كل شيء. .

الخيال ليس بسيء الآن، أليس هكذا؟ نعم أو ربما اقتربنا. . ولكن أكيد بأن ألم ما نخاف مواجهته سيبدأ يتلاشى مرة فآخري. . الآن ابتسم ولا تخش فقدان، فالجمال يكمن داخلك أنت، وأنت ما تصنعه. . !

ثم بعد ذلك. . أين أنت؟ من حولك؟ اكتفينا خيال مؤلم وجميل. ! ليس علينا أكثر من إعطاء الشيء حقه وقدره. . كيف؟

فمثلاً عند النوم لن أقوم بتنظيف المنزل أو طهي الطعام. . النوم فقط

لراحة الجسد، للأحلام إن أتيت. . والعكس صحيح. .
أعلم هنا تكلمنا عن من حولنا وحديثنا عن الفراق وما بعده، ولكنه أيضاً
جزء مهم لا يتجزأ من الحديث. . !
هناك من لا يستطيع تصديق النهايات في الفراق، أيضاً لا يقبلها، يظل دائماً
في موضعه انتظاراً لالتفات الطرف الآخر، وأحياناً كثيرة لا يحدث ولا خاسر
هنا سوى من لم يتحرك من موضعه لنفسه أولاً.

الطاقة السلبية (Negative energy) .

ربما المفهوم بذاته دون تعريفه بعث إليك شعور النفور بأن هل أنا بحاجة أكثر إلى الطاقات السلبية. . !

هنا علينا الانتباه قبل كلمة Negative السلبية هناك كلمة energy طاقة، ولكن هل هي مكتسبة أم مفقودة. . ؟ ربما يقول البعض هي مكتسبة، فمثلاً بمخالطتي مع أناس سلبين بأنني أكتسب الطاقة السلبية منهم. . . وآخرون سيقولون هي مبذولة. . فأولئك الذين يتم انبعاث الطاقة السلبية من خلالهم فهي مبذولة!

جميع الآراء صحيحة

التحدث وأنت مصاب بـ Negative energy وهو وباء كما نعلم مع من حولك، سيجعل الإصابة تنتقل إليهم، لذا يجب التخلص منه أولاً. . فقط خلال دقائق صغيرة. .

عليك الاعتراف بكونك مصاب، نعم أنا أعترف، إذن أنا أتخلص من كوني لا أفهم ما يحدث لي. . حسناً التالي. . الاسترخاء قليلاً دون فعل شيء دون اللجوء لشيء، ودون محادثة أحد. . الأمر بسيط. . أنت تملك ما لم يخطر ببالك يوماً. .

فقط استرخ، لا تقاوم شعورك، ولكن أيضاً لا تتبعه إلى التهلكة. . كيف تريد التخلص منه. . ؟ ما هي مهاراتك؟ ماذا تستطيع أن تفعل؟ وإلى كم حد هو يقينك؟

تصلي؟ تقرأ قرآن؟ تصرخ؟ تبكي؟ تلجأ لفعل ما لا يحل لك؟

حسناً لا تفعل شيء. . فقط أريدك أن تسترخي على السرير، قم بغلق عينيك. . تتألم كثيراً، لديك شعور بالبكاء؟ إذن حسناً قم بتنظيف عينك فقط، وليس بإجهادها. . وإلا فإنك ستنزف دمعاً ومالاً لإصلاحها. . حسناً ابتسم. . ولكن أنت ثمين حقاً، ولا شيء سيعوض أي شيء بك. . تذكر فقط تلك الجملة. . ومن ثم انتقل بمخيلتك واستخدم قوتك لتحويل حزنك إلى كابوس كما أطلقت عليه. . حقاً أنت مسترخي وتعلم بأنك حزين وتتألم، ولكن أنت ستستيقظ حتماً وأنت تقول الحمد لله. .

بعد الاسترخاء أنت تصبح قادراً على الفعل ولو قليل. .

لن يلومك أحد إن توضأت وقُمت بالصلاة ولو ركعتين دون الفريضة. .

حسناً هناك من يستحي، كيف لي وأنا مقصر كثيراً، وأنا لا أصلي، وأنا لا أعلم ماذا أفعل. . تذكر أنت من تقول ذلك وليس الله وليس الرسول. . بل ربما النفس الأمارة بالسوء. . ليس هناك استيحاء أن تذهب لله وأنت ضعيف، وأنت حزين؛ بل بالعكس الله ينتظرك كل دقيقة. . الله يحبك حتى وأنت تقول أنا لا أستحق، فهو يحبك. . حسناً الأمر بسيط، هي فقط دقيقتين لا أكثر. . حسناً وبعدها دقيقة ذكر لله، ودقيقتين قراءة آيتين من المصحف وأنت متوضئ لن يتهمك أحد. وحتماً لا يحق لك اتهام نفسك بأنك تحبها. . حسناً قُم لتناول وجبه تحبها وحدث صديق، أو فعل ما تحب، أو ربما الرقص، لا شيء يمنع هذا. . اسعد ذاتك ولو بفعل أنفهه الأشياء، أنت وحدك تعلم أين السعادة. . !

مواقع التواصل الاجتماعي Social media ؟

عند التحدث عن مواقع التواصل هنا نتحدث عن ٧٠٪ من الحياة التي يعيشها ٧٩٪ من الأشخاص، أكثرهم فئة الشباب. . هنا فهي ليست مجرد مواقع للتواصل فقط، بل أصبحت شبه حياة وروتين يومي. . يمكن حتى إطلاق مصطلح إدمان عليها. . .

بنسبة ٦٤٪ من حالات الحب بالنسبة لأشخاص مختلفة كانت عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأيضاً حالات الفراق. .

بدون شرح الكثير والخوض في تفاصيل وكيفية الآراء المختلفة، هنا ليست القضية. . . بل القضية في أرواح معلقة باهتمامات ومعاملات مما أدى إطلاق مسمى الحب عليها، وإن كانت المسافات بعيدة. . هنا لن نختص بنسبة ال ٢٪ ممن تنجح معهم المواقع للتواصل النهائي. . !

يمكن تشبيه ذلك المفهوم بأنه المتحكم الرئيسي في اكتساب وإطلاق الطاقات السلبية. . فإن كنت سعيداً ومتفائلاً مثلاً للآداء في مادة ما بشكل جيد، ومن خلال مواقع التواصل هناك إجماع على أنها سيئة ولن ينجح فيها الأصدقاء، حتماً ستصيبك العدوى وإن كنت تعلم بأنهم كاذبون. . . هنا أيضاً ألم الفراق، الحزن وما شابه، مصدره الأساسي مواقع التواصل. . هناك من يراها مجرد مواقع للتنفيس عن ما بداخلة وآداء لإخراج الكم السالب لديه، هذا جيد، ولكن أين. . هناك العديد من الأسماء المختلفة للمواقع التي يتم من خلالها التواصل، يمكنك اختيار واحد منهم، ولكن ليس عليه العديد من الأصدقاء أو المعارف، ربما ليس عليه أحد. . هل أنت تكتب

إليهم ليتملكهم الحزن أيضاً، أم تكتب للتخلص مما لديك؟ هنا قرر ذلك، الآن مدركين بأنه المكون الرئيسي للتحكم في النفسية بشكل عام، قادر على إضحاك، وبكائك، وحزنك، وسعادتك...!

حسناً أنت لست في حاجة إلى أن تقاوم، يكفي بأنك تعلم ماذا تكتسب من خلال تلك المواقع.. لا يمكنك إغلاقها، لا يمكنك العزلة والهروب من كل ما يمثل ضرر لك.. أنت يمكنك التعامل، يمكنك الاستغلال حقاً، يمكن تحويل ما يهاجمك ليكون بجانبك..

حسناً أنت لن تتخلى عن ولن تحذف تلك المواقع... لن تتخذ القرار خلال دقيقة بأنك لن تتواجد عليها.. أنت وجهت فقط طاقتك فيها إلى ما يهمك، إلى ما تنجذب إليه.. وليكن معرفة الجديد داخل مؤسستك، وليكن للبحث عن أي شيء تريده أو حتى للاستمتاع والضحك.. لا بأس، ولكن أنت تعلم ماذا تريد.. ليس هناك فائدة من التواجد بها خلال الـ ٢٤ ساعة، ومتابعة كل جديد فور انتشاره.. حقاً أنت لديك الكثير خارج حياة المواقع.. على الأقل يمكنك إعطاء النصف لكل منهم.. إدراكك سيرشدك دون مجهود منك.. يمكنك استغلالها في متابعة أشياء ممن تحبها على الإنترنت.. أنت كنترول نفسك، أنت تعلم أين تذهب بها، وأين نجاتها، وأين هلاكها.. يمكن التقليل ثم التقليل، ليس حتى الاختفاء، ولكن حتى الرضى وقوة الاستخدام الصحيح، حتماً ستصل..

المراقبة..

المنتشر وهي المراقبة خلال مواقع التواصل، وقليلاً من يراقب الطرف الآخر خلال أرض الواقع..!

حسناً الآن قد انتهى كل شيء. . انتهت المحاولات في إنقاذ العلاقة، انتهت تدخل أحدكم في قرارات الآخر، انتهى التوصل حقاً. .

الآن هنا أنت تراقب، والآخر يعلم ذلك، ربما يتحكم فيما ستره، وبالتالي يتحكم فيما ستشعر أنت. . الآن لا يهم فهو الفائز لأنه ببساطة سيرسل إليك الضحكات الممزوجة بالألم، أو ربما للدموع الممزوجة بالندم، في كلتا الحالتين نحن في غنى عن ذلك. حقاً صدقني هو يعلم بأنك تراقبه. . لا شيء يمنع ذلك. . لا حظرك للمواقع ولا عدم تواجدك في أماكنه يمنع ذلك، فهو يعلم، وربما يراقبك أيضاً وأنت تتحكم به أيضاً، وربما أحدكم قوى إلى حد ما ولا يفعل ذلك وهذا جيد جداً. . هنا من سيقول أنا أراقب ولكنني لا أعي اهتماماً بما يقيم بنشره، أنا فقط أطمئن من خلال تواجده على المواقع بأنه بخير. . حسناً! وإن مات مثلاً؟ هل سيمكنك الذهاب لأخذ العزاء، أو سيتملك الندم لعدم التواصل! هنا لا شيء يستدعي كل ذلك حقاً، يجب عليكم استيعاب بأن العلاقة انتهت، هذا لا يعني بتحويل مشاعر الود إلى جحيم وعداوة ونفور، ولا يعني بتحويلها إلى انتظار وموت بالبطين. .

الأمر أبسط بكثير حقاً. . إن كنت يوماً تحبه فأنت حتماً ستتمنى أن يكون بخير. . إن كان وجودك الخير له إذن لماذا الوصول إلى هذا الحد. . حتماً هناك حكمة في كل شيء. . إن كنت تستمتع وأنت تراقب وتعلم بأنه ضرر لك وتقبل بهذا، حسناً استمر. ! ربما لا تقبل بهذا، ولكنك لا تعلم كيف. .

حسناً فمثلاً أنت الآن أمام منظر خلاب، عند النظر إليه أنت حقاً مستمتع، حقاً سعيد، ولكن مجرد منظر على الطريق وأنت تسير فيه عند تثبيت نظرك عليه واستمرار جسدك في السير، حقاً ستندم بشيء ما أمامك. . ستألم. . المنظر الخلاب لن يتألم لك. . دعه كما هو فأنت لن تأخذه معك،

وأيضاً هو لن يطير فوق السحاب.. . استمر وانظر أمامك حتى لا تنصدم في شيء ما، تفادى آلامك التي ستقابلك.. .
حسناً عند استمرارك جيداً ربما ستود الرجوع لمشاهدة تلك المناظر الخلابة، أنت حقاً تعلم المكان، وحقا تقدمت كثيراً، ولكنك تود الذهاب للمشاهدة لا أكثر.. . حسناً ولكن لا تذهب من نفس الطريق الذي تقدمت منه، ربما يمكنك الذهاب وأنت تتقدم أيضاً، فكل الطرق تؤدي إلى روما يمكن التقدم حقاً، وعند المشاهدة مرة أخرى حينها ستتمكن بأنك تستطيع بناء وصنع ما يعادل ذلك الجمال الذي يجذبك، وربما أفضل بكثير أيضاً.. . أنت هنا الآن ليس بحاجة إلى الهروب أو النظر إلى الخلف، بل يمكن المشاهدة وأنت حقاً تستمتع، ولكن بما سوف تفعله، وليس بما هو أمامك، أنت لديك مناعة إيجابية، أنت حقاً قوي، أنت لا تفكر في تملك تلك الأشياء، بل صنع أفضل منها، حسناً يمكنك المشاهدة لاكتساب أكثر إيجابياً لك، وليس التمني فقط أو الندم.. . أرايت؟ الأمر بسيط لا يحتاج إلى التعقيد، كل ما عليك هو الاستمرار للأمام، وإن أردت يمكنك، ولكن بطرق مختلفة حقاً أنت مستمتع الآن.. . هنا انتهت العواقب.. . أنت بمتابعة أخبار الأصدقاء فأنت تراقبهم، ولكن بعلم منهم.. . هل هنا تتوقف حياتك؟ بالطبع لا.. . الأمر بسيط للغاية.. . ربما أنت الآن تخبرني بذاتك بأنك حقاً لا تود النظر نهائياً.. . حسناً جميع الأحوال جيدة ما دُمت أنت تعلم ماذا تريد، وأين ستذهب.. . !

ماذا عن المعجزات ؟

ماذا لو استيقظت ذات يوم دون مقدمات فتجد عينيك ترى ما لم تراه من قبل؟ تجد ريحاً طيبة لم تشعر بها من قبل؟ تشعر بأن الحياة حقاً غير تلك التي كنت تعيش بها بالأمس... ماذا خلال الليل فقط يحدث كل هذا؟ تتغير الحياة في أقل من ٢٤ ساعة فقط؟ هل تلك معجزة أم ماذا. ماذا حدث؟ هل أنا السبب؟ أم أراد الله ذلك لي؟ أم دعوة قلب أحب بصدق فأصابني؟

حقاً إنه الله.. إن أراد لشيء أن يكون، قال له كن فيكون... ومن ثم أنت ويقينك بالله إن أيقنت لشيء أن يكون جعله الله يكون ما دام هو خير لك، والله يعلم ذلك.. ومن ثم تلك الدعوات المخبة لك عند الله دون علمك... ومن ثم تلك النوايا وذلك القلب بداخلك.. فالله يعلم أنينه ويعلم بذات الصدور..

ومن ثم مناجاتك لله التي ربما اعدت عليها، أو ربما قد نسيته.. إيمانك بالمعجزات في القرن الواحد والعشرون.. فرب الآن هو رب كل زمان. يقال بأن أصعب وأكبر تكوين.. هو تكوين الإنسان.. بعقلك من بث فيك الروح، ومن كونك في أحسن تكوين، أيعجزه طيب قلبك؟ الجميع يمكنه الدعاء، الجميع يمكنه حسن الظن، ولكن سعيد هو من يملك اليقين، وهو الثقة العمياء والتسليم لاستجابة الله سبحانه وتعالى.

ما يجب فعله ؟

أنا أفعل معصية ما ولا أستطيع التخلي عنها، وأحياناً أستحي أن أذهب إلى الله.. !

فقط عليك العلم بأن الجميع دون استثناء بشر مثلك، بشر مخلوق من طين، بشر يخطئ ويتوب، وربما يخطئ ويتمادي، ولكن الجميع يخطئ والله يستر..

هناك من كان على وشك الاستسلام بسبب ذنب فعله، فشعر بأنه منبوذ وأنه لا يستحق الرجوع لله، فيكف بعد ما فعل هذا أو ذاك.. ولكن لم يكن يعلم بأن الشعور نفسه هو محبة من الله، فأرسل الله من يخبره دون علمه بأن الجنة للتوابين، الجنة للمستغفرين.. الجنة ليست للملائكة.. إن أراد الله الجنة للملائكة فقط لما خلق الأرض والبشر، لما خلق اليمين واليسار، لما خلق العقل للتمييز، ولما ترك الشياطين للإغواء.. !

-اللهم كره إليّ لذة المعاصي، وحبب إليّ هذه الإيمان.. -
-اللهم إني أبره نفسي من حولي وقوتي إلى حولك وقوتك، اللهم اجعلني مدمناً على صلاتك.. -

-اللهم إني استودعك قلبي فلا تعلقه بأحدٍ سواك يا رب العالمين-
-اللهم إني استودعك نفسي ومالي وأهلي وأحبتي فأحفظهم بحفظك يا كريم-

-اللهم بارك لي في رزقي وارزقني السعادة في الدارين-

كن واقعياً في كل شيء إلا الدعاء مع الله. .
لا تطلب من أحد وأنت معك رب الجميع يسخر لك الأرض وما عليها. .
فقط لا تستحي من مناجاة الله. .
في البداية ربما ستستخف بقول تلك الكلمات، أو ربما ستهاب تلك الكلمات.
. فإن أهبت فأنت بداخلك يقين حقاً، وإن لم تهب فستهب حقاً عند نفورك
دون شعورك من تلك المعصية ولذتها. . ستهب عند تأملك وأنت تقول
كيف حدث، كيف صار. .
إن كان هناك من يستحق الثقة فهو الله. .
كل ذلك لا يمنع بأنك مازلت إنسان، مازلت تخطئ، وستخطئ إلى أن تموت،
ولكن أنت تمحو دائماً، أنت تتوب والله يبدل السيئات حسنات
وأيضاً هذا لن يمنعك من الاستمتاع بالحياة، باللعب، بالرقص بالتحدث بما
تحب. . ديننا دين يسر، دين رحمة وإرشاد. .

الجهل بالذات !

حقاً كلما ازددنا علماً، ازددنا علماً بجهلنا. .

الله سبحانه وتعالى يعلم بأنك تستطيع قبل أن تعي أنت ذلك. .
قال تعالى. . ((لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما
اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما
حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا
واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين)). سورة البقرة
(٢٨٦). .

الله يعلم أين يضعك حقاً، يعلم ما لا تعلمه أنت. . يثق بك، فكيف لك ألا
تثق به. . إن أردت فأنت تستطيع. !

ما بين الواقع والوهم ...

الكثير منا إما أن يفضل العيش في ليل الخيالات دون الوعي بأرض الواقع، وربما العديد أيضاً ممن يكثرثون لمرارة واقعهم كما يرون. .

لا الخيال سيجعلك سعيداً دائماً، ولا الواقع سيجعلك راضياً
فمثلاً عند إقامة حفل ميلاد، لن تحتفل بالكعكة سادة، أو بزيتها مفردة. .
هي كعكة لحفل ميلاد، إذن هي كعكة مزينة. . !

ليس عليك التخلي عن خيالك وعن ما يجعلك سعيداً ولو لدقيقة، وليس عليك أيضاً الهروب من واقعك. . حقاً أنت ليس عليك فعل شيء، أنت عليك فقط الاسترخاء والاستمتاع بوقت خيالك، ابتسم كيفما شئت. . واستيقظ وأنت بطاقة متجددة، وأنت بيقين متجدد، وأنت بأمل جديد، وأنت تعلم بأنك ستعود لخيالك كما تحب. . ولكن استمتع أيضاً بواقعك، وإن كان كثير المرارة، فأحياناً نعشق القهوة رغم مرارتها ولونها الداكن، لأننا نريد ولأنها حقاً قررنا الاستمتاع رغم ما يظهر منها لنا. . استمتع أيضاً بواقعك، بالخلافات من حولك وكثرة الانزعاجات، من قول قيل وقال، ومن التكرار. . هي مشاهد معتادة لا عليك. . فكل شيء وله حكمة وإن عجزت عن استكشافها، فكن واثقاً بأنك ستعلم بها يوماً ما. .

لا تغير ذاتك، فجمالك بها، ولكن وجهة أفكارك تكن بصمتك ذات أثر أكبر. .
خذ حقك من خيالك، ولكن اعط واقعك حقه، فهو من جميل روحك. .
وحسن عقلك

استرداد الذات . .

ولكن أي ذات حقاً؟ جسدياً أم روحياً أم قلبياً. . الجسد الآن ما زال حياً، وماذا عن القلب، وعن الروح. .؟! حقاً جميعهم أحياء ولكن أيضاً الجميع يستحق الاسترخاء. . ولا يعني ذلك عدم الوجود. .

قول أنا ليس لدي قلب. . أنا قد مُت وأنا مازلت حي. . جميعها حقاً ربما تبدو كلمات صغيرة لوصف شعورك، أنا لا ألومك. . ولكن ليس تلك الكلمات حقاً يمكنك استخدام الأقوى، ولكن ليس تلك الكلمات، ليس لقلبك وروحك ذنب بأن يتم محيهم وهما أصل الحياة. .

يمكننا تجسيدهم بثلاثة توائم، ولكن ذات نمط شخصي مختلف

فالجسد هو الأول وهو الأقوى، يشقى، ويمرح، ينمو، ويفنى. . •
القلب هو الثاني لا يملك قواعد، ولا يسمع قوانين، حتى أنه لا يملك ترتيب، ولكنه بين الجسد والروح، فهو الأفضل حقاً، يمكنه اكتساب صفات الجسد، لديه عيون، لديه آذان، ولديه لسان. . حقاً يسكن الجسد، ولكن إن أردت حياته فأستودعه لله. . أما عن روحه فهي لا تعشق الاستيحاء. . هي تسكن أين ما أرادت وتعود متى ما أرادت إلى أن تنضج إلى أن تستقر داخل نطفتها (القلب)، وهنا تشعر بالطمأنينة ولن ترحل. . فعند عوتها كان القلب في وداع الرحمن يعرف حقاً كيف يتملكها. . فاطمن. . سيأتي من خلق حقاً لأجلها. .

أما عن الروح فكيف لها أن تموت! فهي الشيء الحقيقي الذي حقا لا يموت، وأن ماتت الأجساد. . ولكن الروح أيضاً لا تنم مثل الجسد، وليست

مثل القلب وروحه. . الروح بذاتها مكانة خاصة لا يمكن تشبيها. . تسمو
بوصل الله. . ولكنها تعشق تخلق فطرية حيوية منذ الصغر ومع الخذلان
هي لا تفهم ذلك، فقط هي تنعزل، تهوى الاختفاء، الكبير سيواجهه، المتوسط
سيتردد، والصغير سينعزل. . ولا يمكنها الظهور إلا خلال تواجد المحيط
الهادي لها عند تواجد الأمان الحقيقي لها. .

الروح تعادل تلك الألوان الزاهية . .

حقاً لا قيمة للرسومات دون ألوان. .

ولكن ذلك لا يعني إيقاف الرسام للرسومات!!

عند اختفاء الألوان لا يمكننا إيقاف الرسم من أجل انتظار ظهور الألوان لإعطائها البهجة. . إن كان لنا الانتظار حتى ظهور الألوان. . فليكن انتظار لعدة رسومات لكي يستحق انتظارك للألوان بهجة أكثر من تلك التي اختفت. .

بمعنى. . . لن تكتمل رسمتي دون معرفة أين ألواني. .

لا بأس، لن أنتظر حتى تظهر، ومن ثم أقم بتلوين رسمتي. .

بل أنا يمكنني رسم المزيد والمزيد من الرسومات المختلفة والشيقة والجميلة، وعند ظهور ألواني التي أعلم بأنها حتماً ستظهر، سيمكنني التلوين كيفما أشاء، وليس لرسم واحدة، بل لعدة رسومات. . .

إن كان عليك الانتظار. . _

فقدر قيمة حقاً. . .

_وعليك بإعطاء حقك منك. .

سر الخلطة ؟

الآن ما سر كل ما اكتسبته ما رأيته. . كيف سيتم ترجمته لذاتك أنت الفريدة من نوعها التي حقاً مهما تشابهت سيبقى شيء فريد ما بها؟ الآن ها هو السر. . هو تلك الشيء الفريد بك أنت! هنا فلنفترض إعطاء ثلاث ورقات لثلاثة أشخاص مكتوب بها وصفة واحدة لطعام ما شهياً بنفس ذات المكونات والطريقة وحتى أدوات المطبخ والوقت. . !

عند الانتهاء ستخرج لنا ثلاث وجبات شهية بنفس المكونات والمقادير والطريقة. . سنتذوق الآن. . يا إلهي كم أنها رائعة. . وتلك أيضاً رائعة. . ما أحلاهم الثلاثة، حقاً إنكم رائعون. . ولكن هناك شعور بأن شيء ما بسيط ومختلف بين الثلاثة. . نعم الجميع هنا يعلم الإجابة، وهو كما يقال (النفس)، حقاً إنها روح المحبة للصنع، روح اليقين على إخراج الأفضل، إنها بصماتهم. . بصماتهم التي لا تشبهه إحداهن الأخرى فيها أبداً، ذلك أيضاً أعظم سر. . .

هنا الأمر مشابه تمام بصمتك بعد الإدراك ما تعطيك المزيد والمزيد من المتوقع بكثير. . .

فأنت بين يديك ما تريد، وبداخلك أكثر مما أنت تتوقع. . فقط هي نسبة وتناسب من كل شيء، سيعطي لك ما دُمت دوماً تتمناه بفضل الله،،

الكثير من الألوان العشوائية,, تم استيعاب ما ترغب به لفعله,, أمامك
لوحاتك,, ارسم كيفما شئت، أنت تستحق,,
*ابتسم دوما كي يتسلسل النور بداخلك,,
عذرا كي يتسلسل منك أنت، فبداخلك ما يكفى لإضاءة عالم، وعوالم
كثيرة.,.,.أحبك الله

تمت
