

هذا العمل إهداء للعيون

تصوير Reema
اعداد وتصميم مسترH

**FOLLOW ME ON
TELEGRAM**

@pdf_iq

الطبعة 10

الرقص مع الحياة

طلبت من الله كل شيء لأستمتع بالحياة...
فأعطاني الحياة لأستمتع بكل شيء



مهدي الموسوي

M

شمعة

إلى كل تلك اللحظات السامية التي قاربت فيها الإمساك
بأجنحة الملائكة. إلى كل دقائق المتعة الصافية التي نسيت فيها نفسي
والزمن ونسيت كل شيء من حولي.

إلى كل ساعة بهجة اقتربت فيها من ملكوت السماوات.
إلى كل يوم مرّ علي في حياتي وكأنه ليلة حب وحيدة وأخيرة.

شكر

أشكر كل من ألهمني الأفكار من الحكماء والمفكرين ، وأذكر
منهم المعلمين الكبار للحياة مثل أوشوا وطاقور وجبران وباولو كويلو
وجلال الدين الرومي، وإيفانهوف. وأشكر كذلك الناس العاديين
البسطاء الذين أناروا قلبي بالحكمة وأشعلوا فيه الرغبة بالكتابة ليثمر
هذا الكتاب.

المقدمة

كنت أبحث منذ سنين عن الأسرار الخفية للسعادة، وأبحث عن المفاتيح الصغيرة للبهجة التي تدوم، وليس مجرد لحظات نادرة تمرّ علينا مرّ السحاب.

أتمنى أن أصبح مثل أولئك الذين لا تفارق البسمة وجوههم مهما طال بهم العمر ويضحكون من الأعماق على رغم أنف الزمن، تلك الضحكة الحرة الصافية بلا قيود مثل الأطفال، أو كشخص مسّه الجنون. أتمنى أن أكبر ويكبر معي حس الدعابة، وأن أكون أخفّ من الريشة من كل متعلقات الحياة كي لا تعيق انعتاقي من هذه الدنيا، فإذا ما جاء القطار مؤذناً بالرحيل قفزت إليه بخفة وثبات وجلست إلى مقعدي بهدوء وسرور.

هذا كتاب التعاطف مع الإنسان عندما يرجع من رحلات صيد فاشلة، ومواساة المهزومين في معركة الحياة للتخفيف من خيبات أملهم إذا ما تبخرت أحلامهم مع الناس والحياة، ليس تقديساً للحزن، بل الرقص فرحاً بالحياة رغم الجروح وتناسي الحروب الضارية التي يقودها الإنسان ضد نفسه يومياً وبلا رحمة، ومحفزاً له رغم ذلك، للاحتفال بالحياة والاستمرار في الغوص في بحور نفسه واكتشاف درره الخفية والفوز منها بأجمل الكنوز والأسرار.

لقد وجدت سرّاً مهمّاً من أسرار السعادة يكمن في التأقلم

الرقص مع الحياة

بإيجابية مع تحديات الحياة وأحزانها، والتعامل بمرونة مع متغيراتها التي لا تنتهي، والعمل اليومي على تعزيز الإحساس بالرضا والامتنان، وتقوية الكيان الداخلي لذوي النفوس الطيبة الحساسة حتى يغدوا أقوياء من الداخل لتحمل صدمات الحياة وصدأ اعتداءات الآخرين، وخفافاً كالبسملة من الخارج في الرحمة والسماحة.

أردت في هذا الكتاب قراءة الحياة بطريقة أخرى أكثر حيوية واكتشاف بعض خفايا السعادة، والتعرف على المهارات التي تؤدي بنا إلى زيادة ساعات البهجة، وتمديد لحظات السرور مما يبدد اليأس ويزرع الأمل في نفوس الناس.

لقد جهدت أن أمسك القارئ بيدي الدافئتين بكل عناية ومحبة لأدله على الأسرار التي تكشفت لي بعد طول بحث وتنقيب عما يجعل حياته طيبة.

إن هذا الكتاب يبشر الإنسان بأنه سيعيش حياة طيبة عندما يتمسك بالقيم والأخلاق العالية.

لقد انتقيت الحكايات التي ذكرتها من الأدب الإنساني ومما يتناقله الناس، وقد قمت غالباً باستعارة فكرة الحكاية وإعادة تصميمها من جديد من حيث الشكل أو المضمون لتناسب سياق العبرة والحكمة. وأشكر بشكل خاص، الصديقة والأخت سهيلة الجوراني على مراجعة وتنقيح الكتاب، فأضافت عليه بعضاً من لمساتها الرقيقة، وقد كانت معي منذ بدء الرحلة بمعين لا ينضب من الحب والعطاء.

رحلتي مع طائر النور....

بقلم سهيلة الجوراني

(كنت دخلت كهفي وأغلقت بابه واستغرقت في دعائي ..

فتناهي إلى سمعي تغريد طائر بلحنٍ عذبٍ لم أسمع مثله من قبل ..

نظرت عبر كوةٍ صغيرةٍ تطلّ على سفح جبل أخضر فرأيت طائرًا جميلًا
يغرّد خارج السرب ..

فتركت كهفي وعرجت معه إلى السماء في رحلةٍ ملكوتيةٍ على
جناحين من نور ..

وصرنا نردّد معًا تسبيحاتنا القدسية طيلة رحلة الارتقاء ..)

سنوات ثمان أو أكثر من العمل مع د. مهدي الموسوي تختزلها
هذه السطور ..

بدأت مشواري معه في (إشراقات) وهي منظمة إنسانية أسسها
بجهد فردي هدفها إعادة الثقة والطمأنينة لنفس الإنسان العراقي
الخارج من معركة الحياة مهزومًا مرتابًا لا يثق بنفسه والآخرين ..
وإغاثة الملهوف الذي سلبت منه نعمة الأمان وضاعت منه في غياهب

الرقص مع الحياة

العنف لذة العيش والاستقرار.. ففقدَ الأحبة وقطعت أوصاله دونما
ذنب اقترفته يدام.

عملت مع د. مهدي الموسوي في هذا المجال الإنساني بطريقة لم
يكن لها مثيل في ساحة العمل الإنساني على الإطلاق..

وكنت كثيرًا ما ألحظ الفرق الشاسع بينه وبين الآخرين من
أصحاب هذه المؤسسات.. فكان يكبر في نظري يومًا بعد يوم. وصرت
أتعلم منه أروع دروس الحياة.

واليوم عندما شرفني بمراجعة هذا الكتاب، تذكرت هاتيك
السنوات بتفاصيلها الدقيقة.. فوجدت أن ليس شيئًا من هذه القواعد
المكتوبة بين دفتي هذا السفر الصغير إلا وتجسدت من قبل في سلوكه
وأخلاقه وتعامله مع الناس والحياة.

لقد كان مثالاً حقيقيًا في صفاته للنموذج البشري الفذ الذي
يدعوله في هذا الكتاب.

كان يعطي بلا منّ، ولا يُشعر الآخرين بذلّ الحاجة وكان ينأى
بنفسه عن الرد على المسيء بل يحاول أن يجد له العذر ويسامحه. كان
دائم الحركة ويعشق السفر ويحب العيش مع الناس والتواصل معهم..
ورغم ذلك كانت نفسه تهفو إلى قضاء بعض الساعات في صمت
وسكينة وخلوة مع الذات.

كان دأبه العطاء، ففيه يجد سعادته الحقيقية.. وكان صبورًا
راضيًا وما وجدته يومًا يشتكي من شيء.. بل لم تكن كلمة (خير

والحمد لله (تفارق شفتيه.

ولا أنسى قط تلك الأزمة القلبية الحادة التي تعرّض لها في نهاية العام الماضي والتي كادت أن تودي بحياته، لا سمح الله. لكنه خرج منها أكثر عنفواناً ورغبةً في الحياة، لا لأنه يخشى الموت، بل لأنه مُنح فرصةً أخرى للعطاء.. فعاد ليمنح أسرته وأهله وأصدقائه والناس جميعاً مزيداً من السعادة والفرح والحكمة. فأرسل إليّ بعد يوم واحد فقط من تلك الأزمة مقالته (أريد أن أعيش) لنشرها في العمود الأسبوعي المخصص له في إحدى الصحف المحلية ليقول للناس كيف يكون التعامل مع أصعب المواقف في الحياة..

كنت ألقبه دائماً بهذه الألقاب:

الإنسان، الأستاذ، الحكيم.. وهو كذلك فعلاً..

وما كانت دروسه التي يعطيها لي دروساً مكتوبةً بمداد القلم على ورق أبيض.. إنما كانت دروساً عمليةً تركت أبداع نقشٍ على جذوع أشجارٍ بأسقةٍ ملأت بستان قلبي الباحث عن الحكمة.

هذا هو مهدي الموسوي كما عرفته.. إنساناً بكل ما تحمله الكلمة من معنى..

قاعدة (1)

الامتحان كنز الحكماء

بينما كنت سائراً بين أزقة إحدى الأسواق العتيقة في مدينة موغلة في القدم، رأيت رجلاً قد ناهز عمره الثمانين عاماً منكباً على عمله وهو ينحت بعض الكلمات المبهمة بكل دقة واهتمام على فص من الفيروز الصافي، وتوجه بروحه وقلبه لإنجاز ذلك العمل، ثم قام بتثبيت ذلك الفص الجميل على خاتم من الفضة الخالص، فشدني منظره تماماً ودفعني الفضول لمعرفة ما قد كتب على تلك الفيروزة، فقرأتها وكان قد كتب عليها كلمة (الامتحان) ! فسرعان ما اشتريت منه ذلك الخاتم وكأني ملكت الدنيا واكتشفت سرّاً غامضاً من أسرار الحياة.

إن الامتحان للأشياء مهما صغرت سيجلب البهجة إلى قلوبنا ويجعلنا نحب الناس والحياة. وإذا رضينا عن كل شيء في حياتنا فإن الله سيمنحنا جوهرة الامتحان وهي حالة من السكون والسلام الصافي الذي يغمر القلب بالرضا فيفيض على محياننا بالجلال والنور.

إن الرضا العميق على كل يوم يمر علينا وما نلاقه من صعاب، وتقبل تضاريس أجسادنا مهما كان شكلها، وقبول الناس على

اختلافهم، وقبول الماضي رغم آلامه، والحاضر رغم عثراته، والتعهد التام بالرضا عن كل ما تهبه لنا الحياة في أيامنا القادمة، والاستسلام الكامل لكل أمر لا نقدر على تغييره، وتقبل كل حالاتنا وما نملكه وتقبل نقائصنا ومشاكلنا والاعتراف بذلك بكل صدق مع أنفسنا، ثم السعي بهمة وثبات وبكل لطف وبلا ضغط أو تكلف لتحسين الحال نحو الأفضل، ذلك هو جوهر العيش بامتنان وهو غاية الحكماء في عيش حياة طيبة.

خرج رجل في سفر مع ابنه إلى مدينة بعيدة وكان معهما حمار وقد وضعوا عليه الأمتعة، وبينما هما يسيران كُسرت ساق الحمار في منتصف الطريق، فقال الرجل: ما حجبته الله كان أعظم. فأخذ كل منهما متاعه على ظهره وتابعا المسير، وبعد مدة جُرحت قدم الرجل فما عاد يقدر على حمل شيء وأصبح يجبر رجله جرًّا فقال الرجل: ما حجبته الله كان أعظم، فتعجب الابن من كلام أبيه ولم يفهم مغزى ذلك، فحمل متاعه ومتاع أبيه على ظهره وانطلقا يكملان المسير وفي الطريق لدغت أفعى الابن فوق أرضاً وهو يتألم فقال الرجل: ما حجبته الله كان أعظم. وهنا تدمّر الابن وقال لأبيه: هل هناك أعظم مما أصابنا؟ وواصل المسير بصعوبة حتى وصلا إلى المدينة فإذا بها وقد أصبحت أنقاضاً جرّاء زلزال أبادها. فتظن الرجل إلى ابنه قائلاً: انظر يا ولدي! لو لم يكن قد أصابنا ما أصابنا في رحلتنا لوصلنا مبكرين وأصابنا ما هو أعظم وكنا مع الهالكين.

تقبل لحظات الخسارة مثلما تزهو بلحظات الفوز، وارضَ بالقليل مثلما تقرح عندما تغنم بالشيء الكثير، فليس من الإنصاف أن تفوز

كل يوم وتربح كل ساعة، بل اسع في الحياة أن يكون الكل فائزين.

دع الآخرين يفوزون ويفرحون مثلك واجعلهم يفتخرون بأنفسهم مثلك، وعندما تخسر جزءاً من أموالك فتقبل ذلك واعتبر أن ذلك الجزء قد ذهب إلى من هو في أمس الحاجة إليه. وعندما يفوتك مشروع مربح فتقبل ذلك راضياً وادع للفائز بالتوفيق.

كن ممتناً بما تهبه لك الحياة حتى لو كانت نعماً صغيرة. جرب ذات مرة أن تستنشق الهواء بهدوء وعمق حتى يملأ كل رئتيك ثم احتفظ به لثوانٍ وأطلقه مرةً أخرى. وكرر ذلك مراراً وانظر لنفسك كيف أصبحت.

سترى الصفاء والسكون يغمرك والراحة تملأ روحك. إن ذلك لم يكن إلا هواءً. فما بالك بالنعم التي تحيط بك. إن وجودك في الحياة هو هديتك العظيمة. عيش وأنت ممتن لما يجري من حولك وسيسري في داخلك تيار غامر من الفرح والبهجة لتنعم بسلام فريد.

تبعث من الإنسان الذي يمتلأ قلبه بالرضا حالات من الخير والرحمة تشع على الآخرين من حوله. إن السعداء لا يمتلكون أفضل الأشياء في الحياة بل هم ممتنون بما تجود به الحياة عليهم وما يجدونه في طريقهم ويتقبلون كل ذلك بالرضا والقبول كهبة من الله تستحق الشكر:

قاعدة (2)

أحب نفسك

إن جلد الذات واستعذاب تأنيب النفس يعكّر صفو روحك ويعكّر مزاجك ويمنع عنك رؤية نفسك على حقيقتها. أعط لجسدك حقه واحترم كل جزء فيه، فإن جسدك هو الماكنة التي تعيش بها في هذه الحياة.

لا تقسُ عليه وتحمله أكثر من وسعه، فإذا احترمت جسدك فإنه بالمقابل سيحترمك ويهبّ لنجدتك ويتحمل همومك المتنوعة وأمزجتك المتغيرة، دع جسدك يستريح من الضغط المسلط عليه من عقلك وأفكارك.

قرر رجل وبعد أن طال به المشي في الصحراء بلا انقطاع زيارة ناسك عاش على مقربة من أحد الأديرة.

فقال له: جئتك من بعيد لأتعلم منك الحكمة. فاصطحبه الناسك إلى بئر وطلب منه أن يتأمل انعكاس صورته في البئر وأطاعه الرجل، لكن الناسك أخذ يرمي الحصى في مياه البئر التي تماوجت صفحتها، فلاحظ الرجل ذلك.

وقال للناسك لا يسعني رؤية وجهي ما دمت ترمي الحصى، فرد عليه الناسك ذلك أول باب من أبواب الحكمة:

أحب نفسك، ولا ترم عليها بالحصى، فما دمت تفعل ذلك فمن الاستحالة رؤية الصفاء الذي يضيء جوانحك.

أن تحب نفسك أن تخاف عليها من كل سوء، أن تحب نفسك أن لا ترضى لها بكل دنيء أن تحب نفسك أن تسامحها، أن تحب نفسك أن تستمع لها وتفهمها، أن تحب نفسك أن تعلمها الخير.

دخل مريض على أحد الأطباء واشتكى له من آلام عديدة تتابته كل ليلة، وتأتيه تلك الآلام عندما يضغط بإصبعه على جسده، فأجرى عليه الطبيب كل الفحوصات اللازمة ولكنه لم يقف على علته ولم يعرف سبب مرضه، ولكنه انتبه إلى جسم المريض وتمعن به جيداً فوجد أن العلة في إصبعه وليس في جسده، وإن آلام جسده كلها نابعة من إصبعه تلك التي يضغط بها بنفسه على أنحاء جسده.

شمعة

سأجعل نفسي تعبر عن روح سعيدة متوهجة تحب الحياة. أسعى أن أجعل اللغة التي تنطق بها كل عضلة من جسمي تنطق بالحيوية والحب وسأجعل روحي تنبض بالفرح والسعادة وتعكسها على جسدي فتحولها إلى مهرجان من الحيوية والحماسة.

مهدي الموسوي

إن لغة الجسد هي الحاسمة في التأثير على الآخرين فقد تجعلهم
يؤمنون بك أو يرفضونك، يحبونك أو يتجنبونك.

إن حركات جسدك تعبر عن روحك وأسلوبك وشخصيتك
وموقفك من الحياة.

قاعدة (3)

كنوزك بين جوانحك

لا جنائن في الشرق، لا جنائن في الغرب

ابحث في الطريق الذي أتيت منه، تجدها جميعاً في داخلك

(لاوتسوا)

يا لهذا الإنسان كم يكتنز في داخله من الكنوز العظيمة الغامضة والمخفية بين جوانحه، فما إن تصيبه سهام الحياة وتتهال عليه المحن، حتى ينكشف الغطاء عنها فتظهر للعيان، فينهل منها ما يسعف به نفسه وينقذه من الانهيار. إن النور الكامن في داخل الإنسان سوف يضيء عندما يتعرض للأزمات ويحيطه بالدفء والحنان.

إن الله قد أودع فينا كل ما نحتاجه من الذخيرة والطاقة كي تعيننا على عبور الجسور والمتاهات التي تقابلنا أثناء مسيرة الحياة. إن الله أودع فينا الأسرار الكبرى والهبات العظيمة ويسّر لنا السبل للوصول إليها لتمنحنا البهجة وتعيننا على الأيام. إننا نملك كل ما

الرقص مع الحياة

نحتاجه من قوى وطاقات لنجعل حياتنا تزخر بالسلام. وإن المعبة والتسامح وخدمة الآخرين دون توقع أي مقابل هي الطريق للوصول إلى الكنوز العظيمة الكامنة في داخل أنفسنا.

كانت هناك قطعة تجلس بوداعة في مكان دافئ وقد التفتت فرأت خلفها ذيلًا مخططًا وجميلًا. فتحركت حول نفسها بسرعة راغبة في الإمساك به. ولكن الذيل هرب منها بنفس السرعة، وكلما أسرع في الإمساك به أسرع في الهرب منها حتى أعيأها الجهد الدوران فجلست تستريح بعض الوقت، فلما هدأت، نظرت خلفها فاستغربت مما رأت. إن ذلك الذيل الجميل الذي ظلت تلهث وراءه راكضة وراغبة بلهفة في الإمساك به هو ذيلها.

إن كنوزنا العظيمة هي معنا، كامنة بين جوانحنا لترفدنا بالطاقة اللازمة لمجابهة ما يعترضنا من آلام ومحن أثناء مسيرة الحياة.

في الهند هناك حكاية أخلاقية رمزية تشبه الإنسان بحمار يحمل على ظهره أكياسًا من الذهب لكنه يمشي بتثاقل ولا يرفع بصره أبدًا عن طريقه الشاق ليدرك ويقدر ذلك الكنز المحمول على ظهره.

شمعة

أعيش وأنا مؤمن بأنني مثل كل البشر، أملك في داخلي نبعًا لا ينضب من الطاقات الكامنة وكنزًا عظيمًا من المهارات المخزونة التي تنتظر من يفتح لها الأبواب لتشع وتزدهر. إن الإنسان سرّ الأسرار

وأعظم المخلوقات.

لقد خلقنا الله وطلب منا أن نبحر في داخل أنفسنا لنكتشف
عظيم آياته وأسراره ونغوص في أعماقنا لننتحرر من الشكوك والأوهام
ونحرر طاقاتنا وأحلامنا من المخاوف.

إن المسكن الذي نبنيه داخل أنفسنا ، هو مسكننا الذي نعيش فيه
في الخارج.

حكمة

قاعدة (4)

عش بقلب أخضر

إذا امتلأ القلب بالمحبة أشرق الوجه. وإذا احتفظت بغصنٍ
أخضر في قلبك فستأتي إليك العصافير لتغرد فيه.

اخلق سعادتك من لا شيء، وابحث عنها بين الانقراض. ابحث
في الزوايا وفي دروب الحياة عن أية فرصة سانحة للسعادة تمنحها
لنفسك. ابحث بلا كلل عن أي طريقة تجعل نفسك مبتهجة. كن أنت
الصانع الأول لسعادتك ولا تنتظر أحداً آخر يفعل ذلك لك. لا تدع
أحداً يسلبك حقه في أن تعيش حياتك بسعادة قصوى ولا تدع السنين
تأخذك فتتظر إلى أيامك الماضية وقد ذهبت سدى. انظر إلى تلك
الأشياء الصغيرة التي تحوم حولك وستجد أن هناك مصادر لا تنضب
من المتع البريئة التي تضيء الحيوية على أيامك. ابحث في كل مكان
عن كل ما يجعلك فخوراً بيومك وقد عشته كما ينبغي. إن الله لم يخلقنا
لكي نشقى بل كي نعيش حياة طيبة.

يحكى أنه كان هناك بائع زهور قد اعتاد على أن يقوم بنفسه
بإيصال باقات الزهور التي يهيئها عماله إلى الزبائن. ولما سئل عن
سبب قيامه بذلك، أجاب: «إني أفعل ذلك لأستمتع بلحظة البهجة

الرقص مع الحياة

والسعادة التي أراها ترسم على وجوه الزبائن وأنا أسلمهم باقات
الزهور فهي تملأ روحي بالفرحة. وهي تساوي عندي كنوز الأرض.

سأستيقظ كل صباح وقد قررت مسبقاً أن يكون يومي سعيداً،
فأرضى بما يقابلني في بداية يومي وسأكون متقبلاً كل العقبات التي قد
تواجهني بصدر رحب وأعتبر أي مشكلة ألقاها هي جزء مكمل للحياة.

إن السعادة قراري، والغضب قراري. إن اختياري للسعادة يكون
بملاء إرادتي ورغبتي ولن يغضبني كائن ما كان، ومهما حدث لي من
أحزان سأجعل حياتي دائماً أرضاً أغرس فيها بذور الرضا والامتنان
لأحصد منها السعادة.

إن فرص السعادة تحوم حولنا ولكن لا ننتبه لها. إن السعادة
تطرق أبواب الجميع بلا استثناء فإذا رأينا مشغولين عنها توارت
واختفت. إننا نملك مفاتيح البهجة والسعادة لودربنا عقولنا وأحاسيسنا
على التوجه نحوها وسنحظى عندئذ بحياة جديدة مذهشة.

لا تهمل القيام ببعض الأعمال الصغيرة إذا كانت تضيف على
الحياة لمسة إنسانية وتجعلها أجمل.

إن الأشياء الكبيرة ما هي إلا تراكمات من صغار الأشياء ولولا
السواقي لما كانت هناك أنهار.

امنح اهتمامك لأي شيء مهما كان بسيطاً مادام يضيف على

دنياك الجمال.

شمعة

كن متحفزاً في التقاط اللحظات المرحّة في الحياة فإنها هبة
إلهية ثمينة.

كن متحفزاً لمحبة الناس والرفق بهم وتشجيعهم وغض الطرف
عن هفواتهم.

كن متحفزاً للتسامح مع الآخرين، كريماً في منح الأعذار لهم،
سباقاً للصفح والغفران.

حرّض نفسك على أن تعيش حياتك بقلب أخضر.

قاعدة (5) السماح صفة الأبطال

إن التسامح هو تلك الموجات الناعمة من الراحة التي تسري في نفوسنا ما إن نبدأ بمسامحة الآخرين. إنه التحرر من الإحساس بالجرح والألم. وهو الذي يجعل نفوسنا مرآة مصقولة لاستقبال أنوار السماء.

إن التسامح هو التحرر من هواجس النفس الباعثة بالرسائل السلبية التي تهمس لنا بأننا ضعفاء وضحايا لظلم الآخرين في عالم لا إنصاف فيه. فالتسامح هو استجماع للقوة الداخلية.

عندما نتسامح مع الآخرين فإننا نكون بذلك قد اخترنا لأنفسنا أولاً الحب بدلاً من الخوف، وحلاوة الصفح بدلاً من مرارة الحقد. وهو العلاج الأكيد لصحتنا النفسية والجسدية. وعندما لا نصفح فإننا بذلك نتجمد في الكراهية.

إن القرار بعدم التسامح هو قرار باستمرار المعاناة. والتسامح بمثابة ممحاة تزيل آثار الماضي وآلامه، والتحرر من قيود الخوف والغضب التي فرضناها على أنفسنا، وسبيلنا لاستعادة الصحة

قاعدة (7)

تقبل الآخرين كما هم

إذا بدأت بمحاكمة الآخرين على أفعالهم فلن يتسنى لي الوقت
لكي أحبهم

(الأم تريزا)

تقبل الناس على ما هم عليه واسمح لهم بأن يكونوا أنفسهم. لا
تصرّ على أن يكونوا مثلاً للكمال قبل أن تحبهم.

إن القبول هو الاحتفاء بالآخرين كما هم بلا شروط. وتقبلهم
على علاّتهم وحقيقتهم، ومقاومة رغباتنا الداخلية في تغييرهم
ليصبحوا كما نرغب ونريد، وأن نتعايش معهم بكل لطف ومحبة و
بدون قسر أو تعنيف، وأن نفتح لهم نوافذ الحياة ليُظهروا أفضل ما
لديهم. وفي كل الأحوال علينا تقبّل حالاتهم وقدراتهم.

إن الحكماء يعلمون تماماً بأننا إذا رغبنا في أن يصبح الآخرون
مثلنا، فإننا سنفقدهم إلى الأبد.

سأحب زوجتي وأولادي وأحترمهم كما هم ومثلما خلقهم الله بدون السعي إلى تغييرهم بالقوة ليصبحوا كما أريد. سأسعى لكي يعزّزوا ثقتهم بأنفسهم ويكتشفوا مكان قوتهم وسط هذا العالم. سأساعدهم لكي يكتشفوه ويستخرجوا كنوزه الدفينة بأنفسهم مثلما فعلت أنا ذلك. سأزرع في أولادي حب الله وحب الخير والاعتماد على النفس وحل الخلافات فيما بينهم بالتفاهم وأن يحترموا اختلاف بعضهم عن البعض الآخر. سأخبرهم عن قوة التسامح وقدرتها على جعل حياتهم أروع وأجمل. وسأحكي لهم عن كنز القناعة وكيف أنها أغنى من كنوز الأرض قاطبة.

ذهب ابني يوماً إلى حديقة الحيوانات وقضى يوماً ممتعاً هناك. ولما رجع إلى البيت، أمسك بالأقلام الملونة وبدأ يرسم الحيوانات التي رآها في رحلته. وبدأ بالزرافة ذات الرقبة السامقة ثم بالطيور وألوانها المفعمة بالحيوية، والفهد الرشيق المرقط والفيل والتمساح واللقلق ولم ينس أن يرسم تلك الأسماك الملونة التي تسبح بين الأمواج.

لقد خلقنا الله مختلفين بأشكالنا وألواننا وقدرتنا على التفكير والعمل فلماذا نجبر الآخرين على أن يكونوا مثلنا.

لقد تأملت عميقاً فيهم فوجدت أن في داخل كل إنسان ملاكاً وشيطاناً يتصارعان فتارة ينجح الملاك في دفع ذلك الإنسان نحو البر والخير، وتارة أخرى ينجح الشيطان في قيادته نحو الشر والأنانية. فقلت في نفسي يجب أن أتقبلهم كما هم، فهذه خلقه الله، وهو العالم

الخبير فاستقرت نفسي وهدأ بالي.

شمعة

لقد قررت ألا أشغل نفسي في تغيير الآخرين وتغيير طباعهم.
سأعيش مع الناس من حولي وأقبل حالاتهم حتى ولو لم يعجبني
بعضاً منها وإلا سيضيع العمر وأنا مهموم بهم لأنهم ليسوا مثلي.
يجب الاعتراف بأن الله قد خلقنا مختلفين لحكمة عظيمة وأن الحياة
تتکامل وتصبح أجمل عندما نكون كذلك.

يقول برتراند راسل: «الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل
الأخطاء التي ارتكبتها غيرنا في حقنا».

قاعدة (8) إملاً صدرك بالحب

كلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه كلما زاد المقدار الذي تتلقاه
وبذلك ينكشف لك سر الحياة الكبير: «الحب يجلب الحب»

أسهل ما في الدنيا هو أن تخيف الناس .

وأسمى إنجازاتك هو عندما يحبك الناس.

والإنسان الخالد هو الإنسان المحبوب.

عندما تتنفس، املاً كل خلية من خلايا جسمك بالهواء وتنفس
بعمق شديد. حاول أن تشعر بأصابعك وهي تتنفس الهواء وتخيل أن
الحياة والطاقة وكل شوق العالم ينساب ويتغلغل إلى أنحاء جسمك
فيملأها بالنشاط والرغبة بالحياة. تنفس من الأعماق كل الحب الذي
يملاً الأرض وافتح صدرك لاستقبال ذلك واحتفظ بالهواء لبضع ثوانٍ
داخل جسمك حتى يتشرب بتلك الطاقة الإيجابية. حاول ذلك كل
يوم مرات ومرات إلى أن تتعلم فن التنفس. ذلك الفن العظيم والمفيد
لحياتك اليومية بشكل لا يوصف. تنفس بطريقة فنية حيوية وما هي
إلا ثلاث دقائق من التنفس الهادئ العميق بروح مستبشرة بالخير مع

الرقص مع الحياة

الاسترخاء التام وتصفية الذهن من الأفكار وإذا بك قد انتقلت إلى عالم روحاني مليء بالسكون والطمأنينة.

عندما تتنفس استقبل مع كل شهقة الرغبة الإلهية في أن يعم السلام والخير في هذا العالم، تنفس كل الود الذي يفيض به الناس الطيبون على الآخرين أينما حلوا. وتنفس كل الأفكار الطيبة الرغبة في التواصل والتقارب. عندما تتنفس تخيل أنك تكبر مع الهواء الذي يدخل إلى خلايا جسمك وتتمدد في هذا العالم الفسيح وتتناغم مع هذا الكون الواسع فتغدوا أرحب وأكمل وأكرم وتصبح شخصاً آخر أكثر رغبة في العطاء والتسامح مع الآخرين.

عندما تتنفس بتلك الطريقة فإنك تستقبل نور الله لكي تقوم فيما بعد بمنحه بكل امتنان لمن حولك. إن التنفس الواعي يمنحك لحظات رائعة لا مثيل لها من السمو والبهجة ترفعك إلى درجات عالية من النشوة والسعادة الغامرة.

عندما تتنفس أبقِ الهواء للحظات في رئتيك وكأنك تريد أن تلمسه وتحس به. وعند الزفير أخرج من ذهنك كل ما يعكر عليك صفو الحياة من همٍّ وغمٍّ وحسد. أطلق من أعماقك مع كل زفير كل الأفكار السلبية التي تعيقك من أن تعيش حياةً وادعة. أطلق من أعماقك كل خاطر كراهية لأي شخص ولأي شيء في هذا الكون. أخرج من فكرك حتى الذكريات السيئة والتجارب المريرة والأحقاد والرغبة في السيطرة على حياة الآخرين. عندما تخرج الهواء من جسمك فكأنما تحرر

نفسك من كل القيود التي تحرمك من الانطلاق لتحقيق أحلامك.

قبل محادثة أي شخص تنفّس من الأعماق وبرغبة صادقة في استقبال طاقة الخير من العالم، وسوف ترى كيف تتحول المحادثة إلى حوارٍ نافعٍ بعيداً عن الشجار حتى وإن كنت مضطرباً.

إن أعلى شيء في الحياة وأهمه على الإطلاق موجود بكثافة تحت ناظريك ويحيط بك من حولك وتستطيع أن تحصل عليه متى ما شئت وكيفما شئت ولكنك من فرط انشغالك تتساه دائماً. وذلك من أهم دروس الحياة.

شمعة

إن الهواء الذي تستنشقه في كل لحظة ما هو إلا حياة كاملة تدخل إلى كل خلايا جسمك فتمنحك الحيوية والنشاط. فاستقبل الهواء بشوق وكأنه صديق عزيز تهفو للقاءه. تنفس كمن يريد أن يدخل الحياة إلى روحه، وتخيل أنك تدخل إليها النور والخير وكل الحب الذي يفمر العالم.

قاعدة (9)

تكيف مع الظروف القاهرة

انتشرت السلاحف في أرجاء الأرض لقدرتها الفائقة على التكيف مع الظروف القاهرة أما الديناصورات فإنها سرعان ما انقرضت لعدم مرونتها في التعامل مع المستجدات التي طرأت على بيئتها.

قبل سنتين مررت بأزمة حادة أصابني بسببها غم شديد، وكنت في حاجة ماسة إلى زيارة صديق قديم معروف بالحكمة والرؤية الثاقبة وكان يسكن في الريف بعيداً عن صخب المدينة، فوفدت إليه عسى أن ينير قلبي ويردّ إليه صفاء الذي افتقدته بشدة، فلما رأيته نهض من مجلسه بصعوبة وكان قد أصابه الشلل في جزء من جسمه وقال لي أنت تمر بتجربة حزينة وآلامك التي تعاني منها الآن هي جزء من العلاج ولكنها ستمر وبعدها ابحت عن السلوان من خلال التعايش مع ظروفك الجديدة. وأخذني إلى رابية قريبة وأشار بيده إلى صف من الأشجار تحيط بتلك الرابية وقال لي: لقد زرعت ذلك الصف من الأشجار قبل سبع سنوات لحمايته من العواصف، وكبرت ونمت بانتظام على أنواع ما يكون، ولكي أحمي بيتي من الحيوانات السائبة التي تنسل في الظلام أحطت الأشجار بالأسلاك الشائكة، وبعد سنة وجدت أن بعض الأشجار قد انهارت بسبب دق السلك الشائك في لحائها والبعض الآخر

الرقص مع الحياة

قد تعايشت مع تلك الأسلاك المغروسة واعتبرتها جزءاً منها واستمرت في النمو رغم ذلك. وهكذا عندما ترى ذلك الصف من الأشجار ستجد بعضها قد صمد وأصبح سيّداً على الأسلاك والبعض الآخر قد انهار بسبب مقاومته للسلك الشائك.

كل ما يحيطنا في تغير دائم فعندما تشرق الشمس فجر الغد فإنه يكون قد أشرق علينا يومٌ آخرٌ جديد يتطلب منا التكيف مع ما يحمله من فرص فريدة أو تحديات أو أحزان.

تقبلوا التغيير الذي يطراً على حياتكم بصدر رحب وبدون تذمر وبأمل بأن ذلك التغيير مهما بدا ثقیلاً ومتعباً فإنه قد يحمل بشائر تطور ونمو نحو الأفضل. وقد يصعب استشراف ملامحه لأول وهلة ولكنه سيظهر لكم يوماً ما. إن التغيير سنّة الحياة الدائمة، فلا تطور ولا تقدم إلا بالتغيير الدائم.

عندما تمر عليك المحن والظروف القاهرة، وقّع معاهدة سلام مع نفسك وتعايش مع الوقائع الجديدة في حياتك.

عندما تجابهك التجارب الأليمة، فلا تجعلها حجة لاعتزال الحياة، تأقلم مع المحن ولا تدعها تنصرف عليك بل واصل السير إلى الأمام.

شمعة

ما إن يصيبني المرض، حتى أقول لنفسي حسناً لن أتمدّر، فما هو إلا زائرٌ عارضٌ سيرحل قريباً. وقد آن الأوان لأستفيد من مرضي لأتذكر نعمة الصحة. إن المرض مفيدٌ للجسم البشري فهو الوسيلة لتنقيته من الزوائد وتصفية الخلايا من العوالق ويهدف إلى التنبيه والتحذير لاتخاذ ما يلزم لوقاية الجسم بشكل عام والاهتمام به وتنشيط مراكز الطاقة وتقوية أجهزة المناعة وفرصة للهدوء والسكينة ومراجعة النفس والاستعداد للتغيير ورؤية الأمور العادية من منظور جديد.

قاعدة (10)

الرحمة.. قانون الله الأعظم

هناك أناس يعيشون في جوارك، تأثهن في البؤس والظلمة بانتظار أولئك الناس الذين ملأ الله قلوبهم بالرحمة لإسعاف الآخرين.

خلال أحد الدروس ضبط أستاذ مذهب الزن (بانكي) أحد التلاميذ وهو يسرق، فطالب كل الأتباع الآخرين بطرد التلميذ السارق، ولم يستجب الأستاذ لهم، وكرر التلميذ السارق في الأسبوع اللاحق فعلته ثانية، فانزعج التلاميذ من ذلك والتمسوا معلمهم بمعاقبة السارق، فقال لهم الأستاذ (بانكي) بعد أن قرأ التماسهم:

«أين حكمتكم؟ فقد أنعم الله عليكم بمعرفة الفارق بين الصواب والخطأ ولكن هذا السارق المسكين لا يعرف ذلك ولا يوجد من يعلمه ذلك غيري فدعوني أعلمه». فتدفقت الدموع من عيني السارق وتعهد بأن لا يعيد فعلته أبداً.

قال مرة أحد تلاميذ بوذا: «أريد أن أعطي فرحي وبهجتي وكل ما أملكه من مالٍ وحكمة إلى كل البشر إلا لجاري، فذلك الرجل بغيض جداً». فقال له بوذا: «إذا لن تفلح. إنس العالم كله وامنح كرمك إلى

الرقص مع الحياة

جارك. لن يضيء النور جوانحك حتى تتحرر من كامل عدائك لكن
البشر».

شمعة

إن القسوة هي نتاج الخوف من الحياة، فلا تكن قاسياً
كالصخرة الجامدة بلا ماء، فتتجمد حصونك الداخلية مفقداً بذلك
حياة السكينة والسلام. واحضر في داخلك سواقي الرحمة واللفظ.

فلست بحاجة لأن تتقاتل مع الحياة وتصارع الناس حتى تحقق
وجودك على الأرض.

قاعدة (11) عش وقتك الحاضر

(إن الإنسان خبير في تخريب جمال اللحظة)

ألكسندر جولييان

عندما تتساب اللحظات الجميلة من بين أصابعنا، وعندما تضيع دقائق البهجة بإرادتنا حالما ترى النور.. عندما نتقن بكل مكر ودهاء من أجل القضاء على موجات السعادة النادرة التي تغمر قلوبنا لما تمر علينا مرور الكرام. إن من أخطر مهامنا نحن البشر في هذا الزمن هو إتقان فن الإمساك باللحظة، والذوبان فيها والتحايل من أجل العيش فيها حتى الثمالة وإبعاد الخاطر عن كل ما يشغلنا عنها.

أمسك تلك اللحظة التي يطير فيها قلبك فرحاً فتفيض روحك

بالنشوة.

أمسك تلك اللحظة جيداً واستغرق فيها، فإن الحياة كلها تتركز فيها، وقد يتجلى في قلبك ومشاعرك كل جمال الكون في لحظة مثل

الرقص مع الحياة

ومضة خاطفة. يقول الفيلسوف البريطاني وليم بليك: (إن بإمكاننا أن نرى المطلق في حبة رمل والأبدية في زهرة).

إن التركيز على اللحظة الراهنة فن عظيم يمنحنا وسعاً لا متناهاً لرؤية الأشياء بأبهى صورها. إن الغوص في اللحظة الراهنة فن عظيم بعيداً عن السرحان في أفكار الماضي وما جرى ولماذا جرى وهل كان بالإمكان تعديل مسار حياتنا وهكذا أسئلة مقلقة لا تنتهي. وفي الحقيقة إن الماضي ما هو سوى حفلة من الأشباح. وقد يستغرق الناس في القلق بشأن المستقبل وما تخفيه لهم الأيام، ثم يكتشفون بعد معاناة طويلة أن القلق من المستقبل لم يكن سوى مجموعة من الأوهام.

إن البحث عن البهجة في لحظات حياتنا هو نوع راق من أنواع الصلاة التي تقربنا إلى الله وتفيض علينا بذلك النور الذي يجعلنا نحب الناس ونحرص على خدمتهم والتفاني في إسعادهم. إن الحكمة والرحمة تكمنان في تلك اللحظات من البهجة.

إن كل عمل متميز هو نتاج نسيان النفس وما حولها أثناء لحظة العمل والاستغراق فيها بشغف وحب من أعماق القلب وإن ذلك لن يتم إلا عندما نغرق أنفسنا كلياً في اللحظة.

هذه دعوة من القلب، للتوقف والتركيز على اللحظات الجميلة التي تثير قلوبنا بالبهجة قبل الانحدار نحو موجات الماضي وآلامه وغامض المستقبل ومخاوفه. اغمر نفسك في اللحظة الراهنة واستغرق فيها واجعل نفسك تذوب فيها. إن حياتنا أمانة إلهية في أعناقنا.

وأيامنا المعدودة منحة ربانية فهل نحن أهل للأمانة؟

كل لحظة من حياتك هي هبة إلهية غالية، تمسك بها بشدة ومن أعماق القلب لكي تعيشها بكل جوارحك، وتضيف عليها لمساتك الإنسانية حتى تشع كالنور على الناس من حولك. عش اللحظة وكأنّ الدهر كلّهُ مكنون فيها. هناك الكثيرون الذين ينتهزون اليوم لينجزوا أعظم أهدافهم ويحققوا أغلى أمانيتهم، والكثيرون الذين يعيشون اليوم على أكمل وجه، فلماذا لا تكون أحدهم؟

توقف عن الشعور بالأسى على الماضي والقلق من المستقبل. وعندما تمسك بلحظة البهجة أمسك بها بقوة، وحلل أسبابها وكيف تسربت تلك اللحظة البهيجة إلى قلبك حتى لا يفوتك استعادتها مرة أخرى.

بينما كنت جالساً بجانب أحد الرهبان في رحلة في القطار وقد حان وقت الغذاء، فتح ذلك الراهب جعبته وأخرج منها موزة فاسدة تماماً قائلاً: إن هذه الموزة فارقتها الحياة. حياة لم تنتهز في اللحظة المناسبة. وقد فات أوانها، ورماها جانباً، ثم سحب من جعبته موزة أخرى خضراء أراني إياها قائلاً وهذه أخرى لم تأتها الحياة بعد. إنها بانتظار اللحظة المناسبة لتعيش فوضعها جانباً. وأخيراً تناول موزة ناضجة وقشرها وتقاسمها معي قائلاً: إليك اللحظة الحاضرة، علينا أن نعيشها ونستمتع بها بلا خوف.

إن الطيور لا تفكر بالغد لأنها تعيش أهدافها في ذات اللحظة

الرقص مع الحياة

بغريزتها، لذلك يأتيها رزقها رغداً وفيراً.

لا تغفل عن ومضات النور القادمة من السماء لاهياً عنها بأضواء المستقبل أو سارحاً عنها في أصفاد الماضي.

نحن لا ندعو إلى إغفال المستقبل ولكن عش وقتك الحاضر بكل لحظة من لحظاته.

الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكننا فيه الوصول إلى قوتنا وسعادتنا.

عندما تدخل في اللحظة وتعيش في الحاضر، عندما تمنح كامل اهتمامك للحظة التي تعيشها، سيشعر كل من حولك بحيويتك ونشاطك وتلقائيتك. إن الحاضر أبدي سرمدي. وما يحدث في الحاضر فقط هو المهم، إن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن أن تشعر فيه بالبهجة. والحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكنك صنع شيء فيه. إن الاهتمام المفرط بما سيأتي فيما بعد يسرق الانتباه من الحاضر.

إن الحياة مواسم وكل موسم سماته، والسعيد من يعيش موسمه بالكامل بدون أن يعيش في الموسم السابق، أو يفرق في هموم اللاحق. وكما أن لكل فصل فاكهته التي تتعش أجسادنا وتقينا من أمراض ذلك الفصل، فكذلك يكون لكل فصل من فصول حياتنا ومراحل نمونا خصوصية يجب ملؤها. فتعيش طفولتنا بتمامها ونعطي لشبابنا حقه فإذا كبرنا فستتمو حكمتنا ونرى العالم بطريقة روحانية لا يمكن

مهدي الموسوي

وصفها. وقد قال أحد المفكرين: إن الحكيم الحقيقي لن يقبل أن يرجع شاباً مهما كان الثمن لشدة استمتاعه بنور الحكمة التي بدأ يرى بها الأشياء بعد خبرات السنين.

تصالح مع ماضيك حتى تعيش سعيداً في يومك الحالي، لا تجعل ماضيك مهما كان قاسياً وحزيناً يسلب منك لحظاتك الآنية وأيامك الباقية، تقبل ماضيك مهما كان. استفد من العبرة واعتذر من الآخرين إذا أسأت إليهم وتصالح مع ما مضى من أيامك فلن ينفعك أن تضع الماضي أمامك وتقاضي نفسك على ما جرى وتفكر في ما حدث فأنت ابن هذا اليوم، عيش لحظاته صافية بلا كدر من تأثيرات أيام مضت.

لا تفكر بالأمس وأحزانه فلن تستفيد من ذلك فقد مضى ما مضى ولن تغير ما قد جرى، واخزن طاقتك ليومك الذي أنت فيه. لا تفرق نفسك في الماضي ودروبه وأنفاقه المظلمة فلن تحصد سوى السراب واعمل أي شيء ينقلك إلى عالم الآن، فالحقيقة هي هنا، في هذا اليوم، الآن وفي هذه اللحظة التي تملك فيها القدرة على جعل حياتك أفضل. وما إن يخطر على بالك الماضي فتذكر فيه ذكرياتك الجميلة أو عبدة السنين الماضية ناسياً كل شيء آخر.



الرقص مع الحياة

شمعة

سيأتي ذلك اليوم الذي تنظر فيه إلى حياتك الماضية، وتنحب
قائلاً: لقد حدثت أمور طيبة عديدة في ما مضى من حياتي، ولكنني لم
أكن متواجداً أبداً فيها للاستمتاع بها.

الأمس مضى، والغد غامض، واليوم هو الهدية

إلينور روزفلت

قاعدة (12)

حرر نفسك من المخاوف

احتفظوا بمخاوفكم لأنفسكم و شاطروا شجاعتكم الآخرين ...

حكيم

ما دمت قد فكرت واستشرت، فامض في طريقك بعزم وجرأة. تجاهل الأصوات التي تتبع في داخلك والتي تدعوك للخوف والانتظار، وأهمل اعتقادات الآخرين وشكوكهم وتهويلهم الأمر عليك وثابر في المسير، فإذا بالطريق قد انكشف لك وأنجزت لنفسك نتائج مذهلة.

إن الخوف هو حالة طبيعية لدى كل الناس ولكن علينا بعد ذلك أن نتحملها ثم نمضي قدماً ونواجه خوفنا على الرغم من ذلك. لا تدعو الخوف يسكنكم. تحدثوا عن الأشياء الحسنة في حياتكم لأن روح العالم في حاجة كبرى لفرحكم. وعندما تنظرون إلى ما مضى من حياتكم تجدون أن فرصاً نادرة قد فاتتكم منعتكم من استغلالها موجات الخوف والتردد. عندما تتصرفون بشجاعة فإنكم بذلك ستلهمون الآخرين ليصبحوا مثلكم.

الرقص مع الحياة

إن الخوف والشجاعة لا يجتمعان.

إن السعادة في الشجاعة.

في يوم من الأيام أقبلت على غدير رقرق وأنا في غاية العطش، فلمحت كلباً ظامئاً مثلي وهو في وضع غريب وكان كلما أقبل على الغدير، رأى شيئاً في الماء فيفرغه ذلك ويهرب منه ثم يرجع إليه مرة أخرى وهكذا يتكرر الأمر ولم يكن ذلك الشيء الذي يفرغه إلا انعكاس صورته على سطح الغدير. وفي النهاية قرر الكلب بعد أن غلبه الظمأ أن يواجه الوضع فألقى بنفسه في النهر ليواجه ما كان يظن أنه غريمه، فكان أن اختفت صورته التي كانت تقزعه على صفحة الماء وإلى الأبد.

يعيش الكثير بيننا وقد قيدوا أنفسهم بقيود وهمية وربطوا حياتهم بمخاوف وشكوك خيالية ليس لها وجود. ويعيش الكثير بيننا أسرى لقناعات قديمة كامنة في عقولهم منذ الصغر ومن ذكريات سحيقة بعيدة عن الواقع. حرر من تحبه من قيوده وأصفاده وخاصة أفكاره المسبقة التي تعيق انطلاقه نحو المستقبل وبذلك ستفتح له بوابة الحياة.

لا تمنح مخاوفك أي قوة بل تغلب عليها بالتجاهل فإذا قاومك الخوف فتغل بالـشجاعة والإصرار وتفنيد الأوهام المعززة له حتى تجرده من قوته الزائفة، بل شجع الآخرين على الإقدام لتنفيذ مشاريعهم وأهدافهم وخاصة عند وضوح الهدف لديهم وتوفر الإرادة وتيسر العوامل المساعدة بعيداً عن التخويف وإحباط الهمم.

مهدي الموسوي

قال لهم: اقتربوا من الحافة.. قالوا: لا، لا نستطيع، نخاف السقوط.

اقتربوا من الحافة.. نحن خائفون.

اقتربوا من الحافة.. واقربوا ودفعهم من فوقها، فطاروا.

ضع مخاوفك جانباً، وأقبل على الحياة بقلب شجاع وستكتشف فيما بعد أن أغلب مخاوفك كانت أوهاماً.

اكتب مخاوفك على رمل البحر لتذهب مع الموجة التالية وأقبل على الحياة بجرأة وثقة بالله وبنفسك بأن الدنيا تحوي الكثير من الفرص والآمال. ابتعد عن كل من يزرع في قلبك الخوف ويثبط همتك ويرمي أحجار الشك في طريقك. إن المستقبل هو للذين يقدمون على أعمالهم بثقة وجرأة.



اجمع كل مخاوفك جيداً وارمها في البحر.

الرقص مع الحياة

شمعة

لن أخاف من أخطائي التي سأرتكبها، فلا يوجد ضمان أن أفعل الشيء الصحيح في كل مرة، إن أعظم خطأ ارتكبته هو عندما كنت خائفًا من ارتكاب الأخطاء. لن استكشف المحيطات ولن أرى جمال العالم إذا بقيت واجمًا في مكاني خائفًا مترددًا من الفشل. سأقذف روحي مع تيار الحياة وأبذل جهدي لعمل الشيء الصحيح ولن أبالي بعد ذلك إن نجحت أو فشلت، فالخوف من الفشل هو الموت الأكبر في الحياة.

متى ما وصلت إلى قرار واتخذته، اترك التردد، لا تتراجع، لا تشك في تصرفك، لا تسمح للأوهام أن تجد طريقًا إلى تفكيرك، انظر إلى الأمام، استفد من الماضي، أسرع في تنفيذ القرار ولا تهب أحدًا.....

وليام جيمس

قاعدة (13)

لا تتوقع الكمال في ما حولك

حرر نفسك من الرغبة في أن تصبح الحياة كما تتمنى. حرر نفسك من أن تنسجم الأشياء حسب تصوراتك ورؤيتك للحياة فلن يكون الأمر كذلك أبدًا. حرر نفسك من الأمل في أن يعمل الآخرون كما ينبغي فذلك محال. وأن تسير الأمور حسب النظام والترتيب فذلك ضرب من الأوهام. لا تقيد نفسك بتصورات مثالية عن الحياة ولا تقيد روحك بأفكار مسبقة من أن البشر سيكونون كما تشتهي فتصاب بخيبات أمل لا تنتهي.

حرر نفسك من كل قيد يصور لك أن الحياة التي ستعيشها ستكون كاملة من كل نقص. أعلن أمام نفسك بالأ تطلب من الحياة أن تخلو من الهموم والأحزان ولا تتوقع من الناس أن يهتموا بك كل الاهتمام وأنك لن تنجز كل أعمالك دائمًا بشكل كامل.

حرر نفسك من التعلق بأي شيء يقيدك ويحد من نشاطك. لا تربط سعادتك بالناس أو بالملكات. عش وكأن العالم كله ملكك بدون أن تجعله يتسلط عليك أو يحكمك، وكن على استعداد تام للتحرر من أي شيء بكل امتنان وفي أية لحظة. تحرر من التوقعات بأن حياتك

الرقص مع الحياة

ستكون كاملة من أي نقص.

إذا حسبت أن الدنيا ستنصفك دائماً فأنت واهم. وإذا اعتقدت أن الناس سيكونون عادلين معك، وأن الدنيا ستعاملك بكل خنان ومودة، وأن كل من وثقت بهم سيقفون معك عند الشدائد، كما كنت معهم يوماً ما، فأنت واهم.

عش في هذه الدنيا وأقبل على الحياة بلا توقعات حاملة بأن الأمور ستسير على مايرام. أنجز أعمالك وامتزج مع جموع الناس بلا اعتقاد بأن الحياة ستكون كلها وردية. لن تخلو أيامك من قصص محزنة وحقوق ضائعة أو خيبات أمل في الطريق. أنصف نفسك وأنصف جسدك وأعطه حقه وأنصف يومك وأنصف جارك وامنحهم ما يتوقعونه وانس أن ينصفك أحد دائماً ما دمت حياً في هذه الدنيا.

تحقيق الكمال التام في الحياة محال والرغبة في الكمال تجلب لي الحزن لاستحالة تحقيق ذلك، لذا فإنني أسعى لتحقيق أفضل ما يمكن عمله الآن، ثم أجري تحسيناً صغيراً هنا وهناك. وكل يوم أنجز خطوة إضافية نحو الأمام وأقبل بامتنان ما أنجزت وأحلم بعمل أفضل يوم غد. وهكذا سأصبحوا يوماً ما لأرى أن حياتي قد تحسنت بشكل هائل.

لا تستغرق في التفكير ولا تقض وقتاً طويلاً في التخطيط وتقلب الأمور. لا تفرق في النظريات والحديث عما ستفعله يوم ما، ولا تطل النقاش وتقضي الساعات الطوال في التفاصيل فتضيع أيامك مابين خوف وشك، ثم تصحو وقد ذهب العمر في الكلام، بل سارع في إنجاز

مهدي الموسوي

الأشياء واخطُ خطوة وافعل شيئاً ما، وسرعان ما تجد أن قوى الكون تتعاون من أجل مساعدتك في إنجاز عملك. عش حياتك كالطائر، يغادر عشه ويتوقع كل شيء ويقبل بكل شيء.

لا تحديق في ذكرياتك المؤلمة ولا في النواقص التي تفتقر إليها بل تعايش معها واعتبرها جزءاً من الحياة.

لا تحديق كثيراً إلى ما جرى في سالف الزمن وما ستجري عليه الأقدار في المستقبل فتملاً رأسك بالهموم.

لا تحديق عميقاً في الأشياء التي تحيط بك بل تفاقل عن كثير من الصغائر التي من حولك واجعلها سهلة يسيرة.

لا تحديق في المصاعب الكبيرة فيصعب عليك حلها، بل انظر إليها على اعتبار أنها أمور تحصل في حياة كل البشر وستأخذ مهلتها المحددة من الزمن ومن ثم تزول كما زالت مشاكل كانت أصعب منها.

لا تبال بالحوادث والمنغصات، فإذا كنت تدقق خلف كل جملة وتبحث عن كل مقولة قيلت فيك وتحاسب كل من أساء إليك وترد على كل من هجأك، فسيكون ذلك على حساب راحتك ونومك واستقرار نفسك وهدوء بالك.

لا تخض حروباً ضارية مع نفسك ولا تصعد مع من أراد التصعيد، وادفع بالتي هي أحسن وتصرف بما هو أفضل. إننا إذا

الرقص مع الحياة

فتحنا باستمرار سجلَّ خصوماتنا مع الآخرين فسوف نحكم على أنفسنا بالهلاك.

وإذا تذكرت ما ينقصك، فتذكر ما تملكه من نعم عظيمة.

قاعدة (14) عش حياة حقيقية

عش حياة فيها معنى.. عش وتعمق في جوهر الحياة، وركز فيما وراء الصور والأشكال، عندها ستأخذك الحياة بعيداً حيث النور والصفاء واللحظات السامية.

زار أحد الطلاب أستاذه بالجامعة فدار بينهما حديث حول التوتر في الحياة والعمل، فصنع الأستاذ القهوة لتلميذه في المطبخ ورجع إليه بإناء مليء بالقهوة وعرض عليه ثلاث أنواع من أكواب القهوة وكانت بعض الأكواب عادية وبعضها غالية وأخرى غالية جداً وطلب الأستاذ من تلميذه اختيار الكوب الذي يرغب به فاختار التلميذ أفضل أكواب القهوة، فقال له الأستاذ: «كما تلاحظ، إن الأكواب الغالية قد نفدت وتركنا وراءنا الأكواب العادية والرخيصة. نحن اخترنا الأكواب الغالية وذلك هو مصدر مشاكلنا وتوترنا. إن الكوب لا يضيف إلى القهوة شيئاً، بل قد يضيف إلى سعرها ثمناً مضافاً، وما نحتاجه هو القهوة وليس الكوب. إن مظاهر الحياة الزائفة مثل المجد والمال والشهرة هي أكواب فقط. إن التركيز على الكوب يجعلنا نفشل في التمتع بالقهوة.

أثناء أيام حياتنا ننسى الأشياء الأساسية في الحياة فتعيش من

الرقص مع الحياة

أجل المال والعظمة وفجأة نصحو وقد انهارت قوانا وهاجمتنا الأمراض
وخيبات الأمل.

ابحث عن جواهر الأشياء بعيداً عن ظواهرها. ارم بيصرك إلى
أعماق البحار حيث الدرر والكنوز الدفينة. لا تلهك الزخارف الخارجية
عن حقائق الأشياء. اعبّر نحو الأعماق ولا تدع المظاهر الخلابة
تنسينك بأن الأسرار الكبرى توجد بعيداً عن القشور والسطوح. ابحث
عن المعاني العظيمة من خلف الكلمات وتطلع إلى البشر الحقيقيين من
بين الحشود وابحث عن جوهر الحياة من بين ركام الأحداث.

قاعدة (15)

كن لطيفاً مع الآخرين

(في غياب اللطف والدفء الإنساني فإن الحياة تصبح شاقة
من أجل البقاء)

باولو كويلو

اجعل قلبك ينبوعاً لا ينضب من اللطف تجاه الآخرين وازرع
في نفوسهم الأمل بأن الدنيا لا زالت بخير، اجعل اللطف طريقك إلى
قلوب الناس بعيداً عن الشدة والقسوة.

عندما تُقَرع الأجراس لتعلن إليك عن قرب ساعة الرحيل عن
هذه الحياة، فإن أكثر ما سيؤلمك في تلك الساعة هو الندم على لحظات
الحنان التي لم تمنحها لأحبائك.

عامل كل من تقابله في الحياة على أنه شخص مهم للغاية. عامل
كل من تراه وكأنك سوف لن تراه مرة أخرى.

الرقص مع الحياة

على ضفة نهر (بيدرا) في إسبانيا يوجد دير محاط بواحة خضراء وسط أراضٍ قاحلة، وعند هذه الرقعة يتحول النهر الصغير إلى مجرى ماء جارٍ منقسمًا إلى عدة شلالات. وعندما يجتاز المسافر تلك البقعة مصغيًا إلى موسيقى المياه، فجأة تلفت انتباهه مغارة عند أسفل الشلال ويلوح له ذلك الحجر الذي صقله الزمن وعليه الأبيات التي نقشها الشاعر العظيم ربندرانانت طاغور: ليست المطرقة التي جعلت هذه الحجارة بمثل هذا الكمال، بل هو الماء بعدوبته، برقصة ومغناه، وحيث القساوة لا تعرف سوى التدمير، تأتي العذوبة بمنحوتة.

لا تدع أي إنسان يأتي إليك ثم يغادر دون الشعور بحال أفضل....
الأم تيريزا

قاعدة (16)

الموقف الإيجابي في الحياة

الموقف الإيجابي هي حالة مزاجية إيجابية تنقلها عن نفسك إلى الآخرين عاكساً الطريقة التي تنظر بها إلى العالم من حولك فتبدوا أمام الآخرين أكثر سحراً وجاذبية ويمكن للإنسان أن يكسب معركة الحياة في كل اتجاه إذا تبنى موقفاً إيجابياً.

قال (ابراهام لينكولن) : إن الإنسان يشعر بالسعادة بقدر ما هو مستعد لذلك ، ولو أنك لا تعرف أن اليوم هو أفضل أيام حياتك فإن الأرجح هو أن أفضل أيام حياتك سوف تفوتك.

في إحدى القرى الصينية كانت فتاة صينية متزوجة حديثاً تعاني كثيراً من حماتها فقد كانت متسلطة ودائمة التذمر والانتقاد لها ورغم ذلك وحسب التقاليد الصينية فكان يتطلب من تلك الفتاة أن تلبى كل رغباتها وتحنى لها فصبرت الفتاة طويلاً حتى ضاقت ذرعاً بها فاشتكت إلى السيد هوانج صديق والدها بائع الأعشاب وطلبت منه بعض الأعشاب السامة لتتخلص من حماتها إلى الأبد. ففكر طويلاً ثم قال لها: حسناً سأساعدك ولكن بشرط أن تصفي لي وتفعلي ما أمرك به. وانسحب العشاب إلى غرفة صغيرة ومعه علبة مع

الرقص مع الحياة

قطارة طلب منها أن تضع كل يوم قطرة منها إلى طعام حماتها شريطة أن تغير موقفها منها تمامًا حتى لا تشعر بشيء تجاهها. وأوصاها قائلاً: «عليك أن تكوني رقيقة معها وصديقة لها وتنفيذي رغباتها وألاً تتشاجري معها أبداً». سعدت الفتاة بذلك ونفذت تعاليم العشاب تماماً وبعد مضي ثلاثة أشهر على ذلك وجدت نفسها في غاية السلام مع حماتها وأصبحت حماتها تحبها وتهتم بها كما لو كانت ابنتها. ولما رأت الفتاة ذلك التغير في حماتها ذهبت إلى السيد هوانج وطلبت منه أن يوقف مفعول السم الذي ظلت تعطيه لها طوال الثلاثة أشهر، فابتسم العشاب قائلاً: «أنا لم أعطك سمًا ولكن كانت العلبة قطرات من الماء. إن السم الوحيد كان كامناً في عقلك وفكرك وفي طريقتك في التعامل نحو حماتك ولقد تلاشى عندما غسلتيه بالحب والمودة والرعاية».

عندما تتمكن من تخطي بعض المشكلات الخطيرة في العلاقات، لا تتذكر الأوقات الصعبة، ولكن فكّر بالمتعة التي جنيته نتيجة مرورك بهذه المرحلة في حياتك. عندما تنجو من حادثة خطيرة، لا تفكر بالصدمة التي يمكن أن تكون قد سببتها لك، ولكن بالمعجزة التي نجتك منها. عندما تتخطى أزمة صحية لا تفكر بالمعاناة التي واجهتها ولكن برحمة الله التي منحتك العلاج. احرص على أن تضع في ذاكرتك الأمور الجيدة التي ظهرت وسط المصاعب. انظر إلى العالم على أنه عالم يفيض بالخير، مليء بالموارد والفرص التي تكفي للجميع.

عش وأنت تشعر بالحياة وهي تزخر بالطاقات الوفيرة القادرة على إسعاد كل البشر، تلمس كل يوم مدى وسع هذا العالم وقدرته على

الكرم. انظر إلى الطبيعة كم هي ولادة للجمال. لقد خلقنا الله وزرع في نفوسنا الطاقات الهائلة من الخير تنتظر منا نحن البشر أن نؤمن بها ونثق بأنفسنا وقدرتنا على إخراج ذلك الخير لجعل حياة الناس جنة على الأرض.

إن موقفي من الحياة في كل صباح جديد نحو الناس والعالم، هو الذي يقرر سعادتي ونجاحي، فشلي أو إخفاقي، وهو الذي يشعل في قلبي الحماس لإنجاز أعمالي. عندما أتوجه ذهنياً وعقلياً نحو النجاح والخير والسعادة منذ بواكير الصباح فإنني بذلك قد حققت قبل أن يبدأ يومي نصف النجاح نحو تحقيق أهدافي وإنجاز ما أصبو إليه في ذلك اليوم.

لا تقل من شأن أي فعل مهما كان بسيطاً ما دام صادقاً وعميقاً ونابعاً من القلب. لا تستصغر أية كلمة طيبة مهما كانت صغيرة أو عابرة. إن الحياة الحقيقية هي تلك الأفعال البسيطة والكلمات الصغيرة القوية والمليئة بالمعاني التي تنشرها هنا وهناك. إن الحياة التي تزخر بالغنى هي تلك التي نعيشها وقد ملأناها بأشياء تؤثر في الآخرين وتغير حياتهم نحو الأفضل.

قاعدة (17) قوُّ عالمك الداخلي

إن السعادة إحساس بالرضا ينبع من الداخل....

اجعل الرضا ينبع من داخل نفسك. وإن كنت غير راضٍ عن الناس من حولك وتتذمر من هفواتهم وأخطائهم الصغيرة فلأنك تعتمد على الآخرين في إسعاد نفسك وتريد منهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد لمداراتك والاهتمام بك. إن المشكلة هي عندما ننسى أن سعادتنا وتعاستنا هي مشكلتنا ومسؤوليتنا.

قوُّ عالمك الداخلي وحصّنه من أية أفكار سلبية تردُّ إليك من ذوي النوايا السيئة أو الطباع القاسية أو النفوس المتمردة على الفطرة السليمة، واحم نفسك من الداخل بما يشبه درع الحماية من أية تأثيرات سلبية تشع عليك من العالم الخارجي. ابن لنفسك من الداخل جداراً منيعاً يحميك من أية أوهام أو مخاوف ترمي إلى تشتيت تركيزك ومنعك من التقدم إلى الأمام وإعمار الكون. اجعل مشاعرك قويةً ثابتةً ووثقةً وحصّنها من أية كلمات جارحة تردك من النفوس الضالة عن طريق الخير. احم نفسك من الطاقات السلبية التي تحوم حولك من حين لآخر والتي ترغب في التقليل من حالتك

الرقص مع الحياة

المعنوية. احم روحك من الطاقات السلبية التي ترغب في التقليل من شأنك واحترامك لذاتك.

عندما تغرس شجرة الخيزران في التربة، فإن ما يحدث لها تحت الأرض هو الحدث الخطير، حيث أنها تواصل لمدة خمس سنوات مد جذورها عميقاً، أفقياً وعمودياً، لتنتشر بين طيات الأرض فتشكل أساسها الراسخ، باستثناء طلع صغير يبرز شامخاً في الهواء، يبدأ بعد انقضاء تلك السنوات الخمس في النمو نحو السماء حتى يبلغ أحياناً إلى ارتفاع خمس وثلاثين متراً. إن شجرة الخيزران تعطينا درساً عظيماً في بناء الإنسان وخزن الطاقة والعمل على تقوية عالمنا الداخلي بالصبر والمثابرة لنصمد أمام أعاصير الحياة الخارجية.

لقد قررت أن أحصن نفسي من أن تنهار عندما أتذكر الأشخاص الذين يكرهونني. لن أفكر أبداً فيمن لا يريد لي الخير أو من يتمنى لي السوء، سأتذكر من يحبني ويريد لي الخير. لقد قررت أن أحصن نفسي ضد كل من يوجه لي الانتقاد، ولن أجعل كلامهم يُضعف قوتي وسلامي الداخلي. لقد أيقنت أن مفتاح الوصول إلى حالة البهجة والسعادة هو قبول النفس وحُبها واحترامها. ولكي يكون عالمي الداخلي مصدراً ومنبعاً للرضا فإن ذلك يتطلب مني الاهتمام به وتقويته ودعمه بكل الوسائل التي تجعله ساكناً وقوياً أمام ما تحمله لنا الأيام في هذا الزمن العارم بالضغط النفسية التي تبدد حالة السكون والاتزان الفطري لدى الإنسان.

عندما تعرف أي شيء معرفة عميقة وتسبر أغوار تلك المعرفة وتحبها من القلب بشغف حقيقي مع رغبة صادقة في التعبير عنها للآخرين فسيشرق وجهك بالسحر ويعلن عن ابتسامة أخاذة تأسر بها القلوب وتجذب بها نفوس الآخرين. إن الجاذبية الشخصية هي طاقة تتولد من داخل أنفسنا وتتوهج من أعماقنا. الآن وفي هذه اللحظة يمكنك أن تبدأ الرحلة في خلق جاذبيتك الشخصية وستغدو شخصاً آخر. أشرق على الدنيا بوهجك الداخلي، بالحماس والابتهاج، والدهشة والثقة بالنفس، وانظر التأثير المبهر لذلك على الآخرين، وإن كل ذلك يبدأ من داخل نفسك.

لا تربط سعادتك بما يقوله الآخرون أو بما يعتقدونه عنك. إن الآخرين يعبرون عن مشاعرهم وعواطفهم وينطلقون من أفكارهم وبما يحقق مصالحهم، فلا تجعل راحتك مرهونة بما يقولون أو يشعرون لأن أيامك ستصبح قاسية وأوقاتك تغدو صعبة. إذا جرحك أحدهم بدون ذنب منك فهذا يعني أن لديه مشكلة مع نفسه، وإذا سمعت إساءة منه فما شأنك بعدم لطفه وأدبه؟

اجعل سعادتك مرهونةً بنفسك وذاتك وقوتك الداخلية.

قاعدة (18)

شاطر الآخرين نعمتك

إذا حظيت بالنعمة فلا تنس الآخرين.

وإذا أصابك وفرٌّ من المال فلا تستأثر به لوحدك فإن مصيره
النقصان والزوال.

إذا غنمت بأوقات طيبة فتذكر أصحابك.

إذا فاضت عليك الحياة بالنعم وحصلت على ثروة عظيمة
فاستحضر من ساعدك أثناء الطريق.

يحكى أن رجلاً كان يسير بين الأزقة القديمة لمدينته الأثيرة
القديمة طوكيو، فلمح طفلاً يلعب وحده لعبة لم يُرها أحدًا في حياته،
وكان الطفل مستغرقاً بها وقد أخذت عقله وشغلته تمامًا عما يدور من
الصراخ والصخب الصادر من الأطفال الذين يلعبون في ذلك الزقاق،
وكانت اللعبة الغريبة تتكون من خيط متوسط السماكة مربوط بعجلة
خشبية صغيرة بحجم نصف الكف، وقد دار عليها الخيط دورات
عديدة، وما إن يسحب ذلك الطفل الخيط بخفة وقوة حتي تنساب
العجلة الصغيرة صعودًا ونزولاً بطريقة جميلة ومثيرة، فأعجب الرجل

بتلك اللعبة وقدح فكره في استثمارها وتصنيعها بالجملة. فظهرت إلى العالم وللمرة الأولى لعبة اسمها (اليويو) وكان أن ربح منها الملايين وانتشرت في كل بقاع الأرض. ولما كان الرجل منصفاً وإنساناً كبيراً، سأل نفسه في يوم من الأيام عن مصير ذلك الطفل الذي استفاد بسببه من الفكرة. فبحث عنه إلى أن وصل إليه وتبنّاه ورعاه وتبرّع له بحصة طيبة من أسهم ذلك المصنع ويوماً بعد يوم كبر ذلك الطفل وأصبح شاباً مسؤولاً عاشقاً لعمله ومديراً لمصنع اليويو المشهور الذي انطلق من أحد الأزقة المنسية في طوكيو.

إذا شاركت الناس الهبات التي منحها الله لك فإن هناك قوة خفية ستمتد إليك لتحملك وتعينك وتوسع آفاق حياتك.

إنّ إشراك الآخرين في النعمة يضاعفها.

شمعة

دأب أحد رجال الأعمال على تعليق صورة على منضدته شارحاً لزواره قصة تلك الصورة، وهي تمثل ضفدعاً يقف على سور عالٍ قائلاً لهم:

«لم يصل الضفدع إلى ذلك السور العالي لوحده، فلا قدرة له على القفز العالي ولكن هناك شخصٌ ما رفعه ووضع على السور، وكذلك أنا».

قاعدة (19) المحبة سر الحياة

من أعظم مواهب الإنسان هي قدرته على الحب. وأعظم صفات البشر هي قابليتهم على توليد المحبة في داخل نفوسهم ونثرها مثل الأزهار على الآخرين.

ومن أعظم المواهب هي قدرة الإنسان على دفع الآخرين لاكتشاف طاقات الحب الدفينة في أعماق نفوسهم، إن الموت الأكبر هو فقدان القدرة على الحب. فافعل كل ما يلزم كي تجعل المحبة تنتشر بين الناس. إن خلاصنا من الهموم هو عن طريق المحبة وشعورنا بالطمأنينة. وإن السلام يأتي من إحساسنا بوجود تلك القلوب المحبة التي تحيط بنا. ولن تحلّ أزماتنا بالعنف والقوة بل بالود والمحبة. إن النجاح العظيم هو عندما نفلح في إخراج كل الخير من نفوس الناس ليتصرفوا وفق الملاك الكامن في نفوسهم بعيداً عن القسوة والإكراه. فالعنف يومه قصير، والحب أثره بعيد وأصيل.

أنفق كل ما لديك من أجل الحب، واشترِ الحب مهما كان الثمن.

أعط كل ما لديك لتذوق الحب، واغمر كل نفس من أنفاسك بالحب.

الرقص مع الحياة

ابحث عن الحب في كل زوايا الأرض، فلن تجد أعلى منه على سطح الأرض. إننا نعمل بأفضل طاقتنا عندما نحب. لا تقوّت على نفسك أية فرصة مهما كانت صغيرة من أجل أن تملأ حياتك بالحب.

اجعل المحبة شعارك وعنوانك وطريق حياتك. فإذا كان بوسعنا أن نحب فإن بوسعنا أن نعمل العجائب.

لا تدع المحبة تفارق قلبك مهما دارت بك الأيام فهي التي تضيء أيامك من كل ما يعكر صفوها.

خرجت امرأة من منزلها فرأت ثلاثة شيوخ جالسين في قناء منزلها وقالت: لا بد أنكم جوعى. من أنتم؟ قال الأول: أنا (الثروة)، وقال الثاني: أنا (النجاح)، أما الثالث فقال أنا (المحبة). فقالت لهم السيدة أرجوكم تفضلوا بالدخول لتأكلوا. فردّوا: نحن لا ندخل المنزل مجتمعين، بل لا بد أن يدخل واحدٌ منا فقط. فقال زوجها: إذا كان لا بد من ذلك فلندعو (الثراء) ليملاً منزلنا بالمال الوفير. فقالت زوجته لم لا ندعو (النجاح)؟ سمع ابنهم وكان أكثرهم فطنة، فأسرع قائلاً: أما أنا فأرى أن ندعو (المحبة) لنملأ منزلنا بالحب! فوافق الجميع على ذلك. فنهضت (المحبة) نحو المنزل، ونهض الإثنان الآخران وتبعاهما والمرأة مندهشة، فسألت كلاً من (الثروة) و(النجاح) قائلة: لقد دعوت (المحبة) فقط، فلماذا تدخلان معها فردّا قائلين: لو كنت دعوت (الثروة) أو (النجاح) لظلّ الإثنان الباقيان خارجاً، ولكن لأنك دعوت (المحبة) فأينما تذهب المحبة فنحن نذهب معها، وأينما توجد

المحبة يوجد النجاح والثراء.

أريد أن أمنح نسمةً من الحب في كل عمل من أعمالي. أريد عندما أحوك رداءً أن أنسجه بخيوط من قلبي، أريد أن أعيش بالمحبة وأعبر عن أفكاري بالمحبة. إن الحب مدينتي ووطني الأصلي. سأبدأ يومي بالحب وأختمه بالحب. أريد أن أجعل المحبة تجري في عروقي في كل لحظة فأجمل الأشياء عندما نصنعها بمحبة وأجمل الكلمات عندما تصدر من القلوب المحبة لأننا إذا عملنا بمحبة فإننا نربط أنفسنا ببعض ويرتبط كل واحد منا بربه. إن كل ما نملكه هو عرضة للخسارة إلا الحب. أريد أن أتنفس المحبة في كل أفعالي. أريد أن أنظر إلى كل الأشياء بمحبة وأمسكها بكل رقة وحنان. إن المحبة هي أجمل الأشياء التي خلقها الله في هذا الكون على الإطلاق.

شمعة

المحبة تضمكم إلى قلبها كأغمار الحنطة.. وتدرسكم على يادها لكي تظهر عريكم..

وتغربلكم كي تحرركم من قشوركم..

وتطحنكم لكي تجعلكم أنقياء كالملح.. وتعجنكم بدموعها كي تلينوا...

جبران خليل جبران

قاعدة (20)

أقبل على الناس بهدايا ثمينة

(افعلوا الخير مع كل الناس واجعلوا كنوزكم في السماء)

السيد المسيح

(إني أنهض باكراً كل صباح وأقصد النهر جالساً عند حافته،
وأدع الشمس تطهر جسدي وأترك نظري يسرح في البعيد متمتعاً برؤية
الأشجار والزهور، صاغياً إلى صوت تغريد العصافير وصوت المياه
وهي تتساب بين السواقي.. لا أحلم إلا بالسعادة النابعة من ذاتي..
ماحلمت يوماً بالتغلب على أحد أو إخضاع أحد).

الحكيم سنائي

احفظ لأحدهم سرّه الذي ائتمنك عليه.. ساهم في تحقيق حلم
يرaud آخر.

اسمح لصديقك أن تكون كلمته هي الكلمة الحاسمة.

أثنِ على أحدهم صادقاً بكلمة دافئة.

الرقص مع الحياة

اضحك لقصة سمعتها من أحدهم للمرة الثالثة.

اجعل كل يوم من أيامك موعدًا لإضفاء السعادة على إنسان
بأثس.

تلك هي أثمن الهدايا فانثرها ما استطعت على كل الكون.

إن فعل الأشياء الصغيرة وإن كانت بسيطة ينشر سعادة غامرة
كما رشة العطر فإنها تملأ أرجاء المكان على قلائتها وإن بعض العطر
يلتصق دائمًا باليد التي توزع الورد.

إن العطاء هو أن تساعد الآخرين على أن يحبوا أنفسهم ويجتازوا
محنتهم وصعابهم.

إن الالتفاتات الطيبة للآخرين هي البذور الصغيرة التي من
شأنها أن تتبى بموسم حصاد وافر من السعادة لك.

يمكنك أن تنشر السعادة في الناس الذين في عالمك بمجرد
أن تبقى بجانبهم تمامًا مثلما يسعدنا وجود الآخرين من العائلة
والأصدقاء بقربنا فهم صانعو السعادة في حياتنا.

في لحظات الوداع الأخيرة للناس، الأخيار يشعرون بالندم على
كل فرص الحنان التي كان يمكنهم أن يمنحونها للآخرين ولم يقوموا
بذلك لأي سبب من الأسباب.

مهدي الموسوي

إن مقاصدنا يجب أن تكون دائماً لخلق السعادة. وهذا يتطلب العطاء غير المشروط من القلب. إن قانون العطاء ببساطة هو أنه إذا أردت البهجة فأعط البهجة للآخرين. وإذا أردت الاهتمام والتقدير تعلّم إعطاءهما أنت أولاً. وللحصول على ما تريد، ساعد الآخرين ليحصلوا على ما يريدون. وإذا أردت البركة لرغباتك في الحياة، تعلّم مباركة كل شخص بشكل صامت إذا ما تحققت أحلامه في الحياة.

أقبل على الآخرين وفي يدك شيء ما لهم، كلمة دافئة أو بسملة حانية. اذهب للقاء الآخرين وقلبك يفيض بالمودة. اجعل حديقتك عامرة بالزهور لتوزعها على الآخرين وسيبقى أثر من عطرها على يدك. أظهر الاهتمام بالآخرين وابدأ لهم التقدير وشجّعهم على ما أنجزوه من أعمال ولو كانت صغيرة وسيدكرون لك ذلك ولن ينسى الناس من يجعلهم يعتزون بأنفسهم باحترام وفخر.

افتح الأبواب للآخرين لكي يدخلوا إلى عالم الحياة الواسع. أو افتح نافذة صغيرة تضيء بها دروبهم. وقد تكون تلك النافذة حكمة أو فكرة أو استماعاً صبوراً أو ابتسامة أو كلمة تشجيع طيبة.

كانت هناك راهبة بوذية تعيش منعزلة بين الجبال ومتفرغة لعبادة الله ويحج إليها مئات البشر للتبرك بها ولسانها لا ينقطع عن دعائها الفريد وهو: اللهم خفف عن آلام جميع الكائنات الحساسة الداخلية والخارجية.

الرقص مع الحياة

شمعة

اتخذ قراراً أن تعطي كل من تقابله في أي وقت شيئاً ما
فالإهتمام والانتباه والمودة والتقدير والمحبة هي الأثمن فيما يمكن أن
تعطيه للآخرين، وأبقِ على ينبوعك الداخلي متدفقاً بالأمنيات الطيبة
تجاه الآخرين بأن يعيشوا بسعادة ومسرة.

قاعدة (21) كن دائم المرح

(بمرور الزمن أخذت أشعر بأن قدرة الإنسان على الضحك
مؤشر يدل على صحته وهو يوازي كل المؤشرات الأخرى التي يتفحصها
الأطباء).

ريمون مودي

إن المرح أشبه بالوقود الذي يبقى حياتنا مفعمة بالدفع
والحميمية. إنه ذلك الشيء الذي يجعل الناس تلجأ إليه عندما تكثر
عليهم الأزمات. وإن الإنسان المرح هو إنسان مميز وواثق من نفسه
وينسجم مع ذاته و يهفو للقاءه الآخرون. عش وابحث عن الجوانب
المضحكة في حياتك واقتنص اللحظات السعيدة والكوميديّة وستستجاب
الهموم والأحزان من داخلك. اضحك على نفسك دائماً، واضحك على
مشاكلك ما استطعت. عندما تضحك على ما تواجه من صعوبات فإنك
تلن انتصارك على الحياة. اضحك على قسوة الأيام ومرارة الخيبات
التي تقابلك بنبل ولكن بلا إهمال لها، وستكون بطلاً حقيقياً وفائزاً
أكيداً في معركة الحياة.

الرقص مع الحياة

لا تضحك على الناس لأنك ستثير مشاعرهم بل اضحك معهم
على الحياة وعلى أحداثها وضحك على هفواتك وعثراتك وأخبر
اصحابك عنها وسيحبونك أكثر وسيشعرون أنك إنسان مثلهم ولست
أفضل منهم.

إن سعادتك في الحياة تعتمد على مدى استجابتك الإيجابية لما
تمر به من أحداث قاسية، وبالضحك تعلن انتصارك على كل آلامك
وأحزانك.

عندما تلتقي بالآخرين استشعر الحب والتعاطف من الأعماق
وسيتحول كل ذلك إلى ابتسامة حقيقية تنبع من عينيك مُعبّرة عن
الرضا وطيب النوايا. ذلك هو السرّ الكبير الذي يجعل جموع الناس
تجذب إليك وتتطلع إلى صحبتك. ابتسم من خلال عينيك، وابدأ
أولاً بالإحساس بالابتسامة وهي تنطلق من أعماق نفسك التي تنطوي
على قلب محبّ ونية صادقة في التعبير عن الحب والفرح، وفجأة يرى
الناس بريقاً مرحاً يشرق من عينيك بابتسامة تأخذ الألباب.

حين يبتسم الناس فإنهم ينشرون الشعور الطيب حولهم بل
يجعلون دائرة عملهم أكثر سعادة وراحة.

وإن الشخص الدائم الابتسام أكثر جاذبية وقدرة على إقناع
الناس.

إن أفضل هدية تقدمها للناس هي عندما تبسم لهم من الأعماق
وسرعان ما ترتد إليك تلك الابتسامة أضعافاً مضاعفة.

إن الابتسامة هي صدقة الفقراء.

قاعدة (22)

افتح نوافذك للعالم

(سأتسلق كل جبل وأجتاز كل الحدود وأتبع كل قوس قزح حتى أحقق أحلامي ما حييت).

أغنية فيلم صوت الموسيقى

أينما تمدّ البصر ستجد طاقة الحياة الهائلة تشعّ من الكون.
انظر حولك وسترى زهرة جميلة بدأت تتطلع إلى الحياة وترنوباً عنانها
لترى ما يجري حولها بفضول. أو ترى بذرة بدأت تشقّ طريقها إلى
الفضاء لتحصل على نصيبها من الحياة. أينما تمدّ بصرك ستجد
طفلاً يجاهد من أجل أن يحبوا وآخر يكافح من أجل أن يقود دراجة
بمفرده.

افتح قلبك للناس وافتح نوافذك للحياة وما هي إلا لحظات حتى
تساب قوى الخير إليك من كل حدب وصوب.

وتيقن من أعماق قلبك أن الخير يحيط بك من كل الجوانب.

كانت هناك في شرق أرمينيا قريتان متجاورتان، وكان أهل القريتين متخاصمين فلا يتحدث أحد إلى الآخر.

وفي أحد الأيام مرَّ مسافرٌ على القرية الأولى واشترى منها بصلاً ليأكل قبل أن يعرج على القرية الثانية.

ولدى وصوله لاحظ التجار أن عيني المسافر كانتا مليئتين بالدموع، فقال القصاب لجاره بائع القماش: لا بد أن أحداً قد مات في القرية المجاورة، ألا ترى هذا الغريب يبكي فسمعت طفلة ما دار بينهما من حديث فخافت وبكت. ولم يمض وقتٌ طويل حتى بكى جميع الأطفال في ذلك الشارع. أصاب القلق الأمهات من بكاء أطفالهم، فوجدن أن القصاب وبائع القماش والكثير من أهل القرية كانوا متأثرين بشدة من المأساة التي حصلت في القرية المجاورة. ولما كان أهل القريتين لا يتحدثون مع بعضهم الآخر فقد انتشرت الشائعات. فقال رجل كفيف: ما بال الناس في هذه القرية السعيدة قد عمَّهم الأسى؟ فأجابه أحد السكان إن الجميع جزعون وقد أصابهم الخوف الشديد. إنه الطاعون الذي قد انتشر في القرية المجاورة وسيصل إلينا في أية لحظة. وقبل حلول الظلام كان جميع من في القرية قد تركوا بيوتهم ونزحوا نحو الجبال الواقعة بعيداً عن تلك القرية. واليوم وبعد قرون من ذلك، فإن القرية التي مر فيها المسافر آكلُ البصل لاتزال موحشة وجرداء.....

قصة بتصرف عن الشيخ صالح قلندار

سأفتح على الآخرين بلا شروط، وأفتح حوارًا معهم بلا مقدمات، لقد خلقنا الله لكي نتعارف ونتعاون ونعمر الأرض. فافتح أشرعتك للرياح وتعرض للشمس وافتح نوافذك للنسيم وقابل الناس بكل أطيافهم واندمج معهم في حياتهم وستصبح حياتك أغنى وأيسر وتصبح روحك رقيقة وصافية، إن الانفتاح هو شجاعة، وحرية ومعرفة وتطور نحو الأفضل.

يحكى أنه كانت هناك زهرة جميلة تحلم كل ليلة بأن يزورها النحل في الصباح. وكانت تنام حاملةً بذلك الأمل. فإذا ما حل الصباح الباكر كانت تسبق كل الزهرات الأخرى في فتح وريقاتها ونشر عبيرها الفواح على أرجاء الحقل. وواصلت الوردة عملها بلا انقطاع بالرغم من أنها لم تحظ بأي نحل يحط على وريقاتها الزاهية. وفي ليلة من الليالي عطف على حالها القمر فقال لها: ألم تتعبين من الانتظار؟ فأجابت الوردة: «إنني إذا لم أفتح أوراقتي وأجنحتي كل صباح فسيذوي جمالي وتتهار روعي من الوحدة».

إن سياجي هو الفضاء الواسع وليس لفضولي حد في اكتشاف أسرار العالم ومعرفة خباياه وجماله.

لن أسجن نفسي في حجرة مظلمة وأنتظر المجهول.

سأخلق نفسي تحديات جديدة كل يوم واستمتع برحلة الحياة.

الرقص مع الحياة

الجدران مهما كانت ألوانها حية ومهما تزينت باللوحات الجميلة
ستظل صماء وخير ما فيها، نوافذها والأبواب...

(شاعر مجهول)

قاعدة (23)

اعمل بمحبة

تعهد لنفسك كل صباح أن تتجز عملاً صغيراً طيباً، وليس من الضروري إنجاز عمل كبير هذا اليوم. تكفي خطوة صغيرة طيبة إلى الأمام. أنجز أعمالاً صغيرة كل يوم، واخط خطوات صغيرة لتغيير ما يمكن تغييره.

أعيش أيامي وأنا أمارس نظرية التحسين المتواصل لحياتي كل يوم. أبدأ عملي فوراً بدون تأجيل ثم أقوم بإضافة الأشياء هنا وهناك، وتعديل في هذا الجانب أو ذاك بدون انتظار أو تسويف أو قلق، المهم العمل ثم الاستمرار في التحسين والإضافة والتعديل وهكذا وما هي إلا أيام وإذا بها حصيلّة رائعة من الإنجازات.

عندما تتطلع إلى الطبيعة فإنك ستري الأشياء تنساب بهدوء وتواصل، فتجد النبات يمتص الغذاء من الأرض والهواء ثم ينمو رويداً رويداً، والزهرة تبدأ برعمًا صغيراً فإذا بها تصبح زاهية فواحة بأريجها.

لا تستصغر أية مهمة تساعد في تحسين حياتك نحو الأفضل

الرقص مع الحياة

مهما كانت بسيطةً، فما البحر الا مجموعة من القطرات وما الساعة إلا حفنة من الدقائق، والميل مجموعة من الخطوات، وإن الأعمال الكبيرة هي مجموعة من الأعمال الصغيرة وكل يكمل الآخر، وكل قطعة تساهم في بناء أخرى أكبر، ولا يحيا الأمير بدون خفير.

يحكي الشاعر العظيم جلال الدين الرومي أنه كان ذات يوم في قرية نائية في بلاد فارس إذ ظهر رجل يتحدث للناس عن شجرة عجيبة تمنح من يأكل ثمرتها الخلود، فسمع ملك البلاد بذلك الخبر المذهل فطلب من أشجع فرسانه البحث عن تلك الشجرة. فبحث الفارس بكل عزم وهمة عنها فلم يجدها حتى داهمه اليأس وعرف أنه يبحث بلا طائل عن شجرة ليس لها وجود أبدًا. وأثناء رجوعه بائسًا حزينًا، صادف أن مرَّ على حكيم يعيش وحيدًا بين الجبال فشكا له خيبته في بحثه عن شجرة الخلود وخوفه من عقاب الملك، فقال له الحكيم: «يابني إن شجرة الخلود هي كل عمل طيب يقوم به الملك للناس، وكل كرم وتسامح يبيديه لهم، وكل قرار وموقف ينفعهم فإن ذلك سوف يخلده على مدى الأجيال».

اعمل على الأشياء وإن كانت صغيرة ولكن بدون أن تتوقف عن العمل. افعل أشياء تبقى وثبت وتدوم.

لا تنظر إلى حجم ما تفعل ولكن إلى معنى ما تفعل واجعله راسخًا وليس قابلاً للذوبان والانحلال بعد زمن. قاوم كل رغبة لديك لعمل الأشياء السطحية وتطلع إلى عمل الأشياء القوية المتماسكة.

مهدي الموسوي

(ليس مهما أن نفعل أشياء عظيمة في حياتنا، ويكفي أن نفعل
أشياء صغيرة ولكن بمحبة كبيرة....)

الأم تيريزا

قاعدة (24)

اهمس بالشكر كل يوم

إن أفضل طريقة ليشكر الأخيار ربهم كونه خلقهم أخياراً هو أن يشفقوا ويعطفوا على غيرهم من الآخرين.

« شكراً » هي من أجمل الكلمات التي يحبها الله عندما تتردد على لسان البشر.

والشاكرون هم أكثر الناس بهجة في الحياة. يعيشون بأمان وسلام عجيبين، فما إن تراهم حتى يفيض عليك ضياء النور المشع من روحهم فتحس بها على الفور. والشاكرون هم من يشكرون الله والناس، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله وخاصة إبداء الشكر لأولئك الذين نحبهم والذين غالباً ما ننساهم في زحمة الحياة وبدون أن نشعر بذلك رغم كل ما يفعلوه من أجلنا. وإن التعبير عن الشكر للآخرين يعود علينا بشكل فوري بالأمان والإطمئنان.

استحضر المزيد من الشكر في عقلك وقلبك عندما تتاح لك لحظة بهجة وعندما ترى شخصاً أسوأ منك حظاً. اجعل هذه فرصة للشكر على النعم التي تتمتع بها. وعندما تواجه عقبة قل شكراً على كل

حال فإنها سوف تُذكرك بالنعم الأخرى التي تحيط بك.

كان صيادُ سمكٍ يعيش سعيداً مع زوجته وبناته السبعة. وكان يخرج صباحاً مع خيوط الفجر ويرجع عند المغيب شاكراً فرحاً بما يجود به البحر من صيد وفير، فيجد في انتظاره عائلته المحبة. وذات يوم أراد إبليس أن يختبره فرمى في البحر أمامه كيساً مثقوباً فيه تسعة وتسعون ليرة ذهبية. فما إن رمى الصياد شبابه حتى وجد فيه كيس الذهب فلم تسعه الدنيا فرحاً وقضى الوقت يعدّ القطع الذهبية قطعةً قطعة فوجدها تسعة وتسعين. ولما كان الكيس مثقوباً فقال لنفسه لا بدّ أنها كانت مائة قطعة وقد سقطت منها القطعة الأخيرة في البحر فلم يشكر الله على كرمه بل صرف كلّ الوقت بحثاً عن قطعة الذهب المفقودة. ورجع ذلك اليوم بلا صيد حزيناً مهموماً. وبقي هكذا فاقداً لسعادته ورضاه بسبب تلك الليرة الذهبية التي ظنّ أنه قد فقدها في عرض البحر.

شمعة

تبدأ مراسم وطقوس شرب الشاي على الطريقة اليابانية بالعبارة التالية: «الشكر هو البوابة الرئيسية للحياة الزاخرة». ويعني ذلك أن الشكر الصادق على ما يملكه المرء يفتح عليه الطريق إلى تلقّي المزيد.