



## كيف أهدأ وأشعر بالسلام؟

كلنا يبحث عن سعادته وسعادة من حوله بشكل وآخر. هذا يبحث عنها عبر توفير المال وذاك بالمحافظة على صحته وثالث في تحقيق نجاحات معينة، ورابع وعاشر وألف.. الكل له طريقته في تحقيق ما يصبو إليه، وأهمها هي سعادته.

لكن هل فكر أحدكم كيف يمكن أن تتحقق السعادة والعامل الأهم والأسمى والأكثر تأثيراً غائب عن المعادلة؟ سيقول أحدكم : وما هو هذا العامل؟ هل تتوقع أن أقول لك إنه المال؟ بالطبع لا، هل هي الصحة؟ أيضاً لا، هل في الترقيات والدرجات والنجاحات؟ مكن أن نضيف كل تلك العوامل إلى قائمة لا!! فما هو إذن؟

إنه الأمن والاستقرار الداخلي، الذي به يغنى المرء، وبه تعتدل صحته وبه أيضاً يحقق نجاحات مستمرة وبالتالي ترقيات ودرجات ومكافآت وغيرها.. إنه الأمن الذي بسببه نعيش بسلام، وبالتالي نبدع ونتنجز ونفكر بشكل إيجابي. هو الذي نسميه بالسلام الداخلي أو الأمن الداخلي ولا مشاحة في الاصطلاح.

المرء منا يحتاج دائماً إلى تثبيت دعائم هذا النوع من الأمن أو السلام في داخله، لأن زعزعة سهلة يسيرة في هذا الزمن. إنه يكفيك أن تجلس مع شخص سوداوي متشائم ليتكلم دقائق معدودات من الزمن في كل ما يضيق الصدر ويتردد الأمل ويبدد أجواء التفاؤل.. يكفيك جلوس دقائق مع هذا النوع من البشر لتقوم عنه وقد تبدل عندك الإحساس، وبدأت تشعر بالخوف والرعب من القادم أو المستقبل المجهول!

خذ مثلاً آخر على كيفية زعزعة الأمن الداخلي.. تذهب إلى عملك وأنت تدرك كم هو مقرف مسؤولك الأول، الذي لا يتوانى لحظة عن الصراخ فيمن حوله، فالكل يحسب خطواته خشية الوقوع في خطأ وبالتالي الوقوع ضحية للتعنيف والتقريع.. إنك تعمل وقد طار عنك ذلك الأمن النفسي الداخلي وبالتالي لن يتعرف عليك الإبداع ولن تجد إلى الإنتاج طريقاً.

هل معنى هذا أن المرء منا يرضخ للأجواء حوله فيدع أمنه الداخلي يطير ويذهب بعيداً؟ بالطبع لا. وها هنا يكمن التحدي.. عليك إذن أن تدرك أن هذه الحياة ليست حالة طارئة تجعلك مستنفراً طوال عمرك. هذه نقطة أولى. أما الثانية، فإن كل ما فيها من أحداث ووقائع لن تستمر وهي زائلة، وبالتالي أي قلق أو توترات بشأنها ستزول أيضاً..



حاول ثالثاً أن تلتمس العذر للآخرين، وقل في نفسك : ربما أن أمراً ما دفع المسيء إليك أن يقترب إساءته، أو ربما كذا وكذا، حتى تطمئن إلى واحدة من الأعذار فترتاح، بل سيتمادرتيحاك إلى المسيء نفسه بعد مضي قليل من الوقت. ستجده لن يكرر الإساءة، سواء كان يقصدها أم لم يكن يقصد. وبالطبع يتطلب القيام بالأمر بهدوء وسكينة، أي دون عصبية أو رد فعل تائر غاضب وهذه هي النقطة الرابعة والأخيرة.

لكن قد يقول قائل : لماذا لا نجد ذلك السلام مع أنفسنا والآخرين؟ والإجابة هي أن السبب كامن في أعماقنا قبل ظواهرنا، فنحن من لا يرغب العيش بسلام.. أتدرون لماذا؟ لأننا إن كنا نطمح فعلياً إلى السلام والعيش بهدوء، ستجد كل منا وقد اتخذ الأسباب والوسائل المؤدية لذلك النوع من العيش، لكن الحاصل هو ابتعادنا عن سابق ترصد أو تعمد أو دون قصد أحياناً عن تلك الأسباب، فتجدنا قلقين متوترين نبحث عن الهدوء والسلام دون أن ندري أننا السبب!! وأحسبك الآن بدأت تضع في متاهات فلسفية. لكن إليك التفاصيل..

أحسب أن من يبحث عن العيش الهائئ المسالم والسليم لا يمكن أن يحسد الآخرين على ما أنعم الله عليهم، أو يحقد عليهم لأي سبب كان، أو أن يشغل نفسه بتوافه وسخافات من الأمور كثيرة، ولا يعيش في توتر وقلق وتخوف وخشية من القادم إليه في مسألة الرزق، وفوق كل هذا لا أظن أن الراغب في العيش بسلام، ينقطع عن ربه لا يلجأ إليه إلا في الأزمات والملمات، بل إن السلام كله والأمن والأمان والطمأنينة تجدهم جميعاً في دوام الصلة بالله الذي من أسمائه الحسنى الكريمة السلام، ومنه السلام. تبارك ربنا ذو الجلال والإكرام.

لذا أجد أن من يرغب في مثل تلك النوعية من العيش، لكنه يحسد ويحقد ويتوتر ويقلق لأتفه الأمور ويخاف على رزقه أن يقطعه فلان وعلان - كما يعتقد هو - لا يمكن أن يصل إلى تلك الحياة الهائئة المسالمة السليمة. إنها معادلة واضحة جلية، فكما تعطي تأخذ، وكما تزرع تحصد أو هكذا تعلمنا من تجارب الحياة المتنوعة.