

وختلج

دليلك لاكتشاف لذة الخلوة والأنس بنفسك وربك



الناشر: ليجاسي ريد - فرع من مؤسسة ليجاسي كوتشنج للتدريب

المؤلف: د.أحمد مجدي

الغلاف والتصميم الداخلي:

حقوق النشر © ليجاسي كوتشنج ٢٠٢٥

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة
لمؤسسة ليجاسي ريد، وأي اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع دون موافقة
خطية يعرض صاحبه للمساءلة القانونية

«إن في القلب طلب شديد لا يقف دون أن يكون الله وحده هو المطلوب»
ابن القيم (بتصرف)

إهداء

إلى من عرف أن العزلة ليست فرازًا، بل لقاء... إلى من أدرك أن أجمل الحوارات تحدث في الصمت، وأن أثمن الاكتشافات تبدأ من الداخل.

إلى التائهين الذين توقفوا ليسألوا: أين أنا؟ إلى الساعين لسكينة لا تهتز، إلى الذين يفهمون أن الخلوة ليست غيابًا، بل حضورًا أعمق

إلى الغرباء ..

هذا الكتاب لكم..

الفهرس

٦	المقدمة
٩	يحسبه الظمان ماء
١٢	اسمها «خلوة»
١٤	الوجه الآخر من الوحدة
١٧	تحرر من سجن «للأسف أنا وحيد»
٢٠	بين الغار والكهف والمحراب
٢٢	اصنع عالمك الخاص
٢٣	الحاجة إلى الترفيه
٢٨	خالصة ذكرى الدار
٣١	كن شبّخًا
٣٥	خلوة التفكير
٣٨	تأقيت الدنيا
٣٩	كانت البداية .. خلوة!
٤٣	محررًا : خطة تطوير من السماء
٤٥	الخلوة عمل وانشغال وليست صمًا فارغًا
٤٧	الله يغير مشاعرك
٥١	أصدقاء غرباء
٥٣	لا تجعل الناس جنتك
٥٨	الطريق المهجور
٦٠	معيّار الخلطة النافعة مع البشر
٦٣	خلوة الذكر
٦٤	أن تحاسب نفسك

٦٦.....	شارة الإبداع
٦٧.....	خلوة الضحى: محطة الشحن قبل الإقلاع
٦٩.....	فدلاهما بغرور
٧١.....	معيار الخلوة النافعة
٧٢.....	فرامل
٧٥.....	التعافي من الرغبة في إبهارهم
٧٧.....	ورد السنة
٨٠.....	جلسة علاج ربانية
٨١.....	خلوة سفر
٨٣.....	الملل من الوحدة
٨٥.....	مستويات الأنس الأربعة
٨٦.....	خاتمة: من قلبي إلى قلبك



يبدو أنك معادي للمجتمع Anti-Social!

في عالم يبغض الوحدة ويراهها عقابًا وبؤسًا ونقصًا .. اكتب هذا الكتاب مجردًا من ضوضاء الميديا التي تحتفي فقط بالصور الجماعية وأسفار الأصدقاء ولمة العيلة ولا ترى سوى الكآبة والوحشة في لحظات الوحدة .. اكتب لنعيد رؤيتنا للوحدة بعيون الوحي الرباني والهدي النبوي وخطى الصالحين في كل زمان ومكان ثم خطى العقلاء والحكماء والبارزين من بني الإنسان ممكن خاضوا التجربة البشرية قبلنا.. فمن أراد حقًا بناء حياة ذات معنى وقيمة وأثر صالح بعده .. فلا غنى عن وحدة .. أو بالأحرى خلوة!

وحيث أن الوحدة مرتبطة في العقل الجمعي بالوحشة .. فيسعى الناس إلى تجنبها وجدولة أيامهم وتحركاتهم تجنبًا لها .. وإن اضطرت لها فستسعى لقتل هذه الوحشة ببضع دقائق أو سويغات على أحد منصات الميديا أو مكالمة أحدهم ملئًا للفراغ أو (ممكن دراسة لأشهر سلوكيات الناس في الوحدة). وينشأ هذا الخوف من خوف أعمق .. خوف الفراغ الداخلي وخوف الجلوس مع النفس المجهولة وخوف اللاشيء وخوف المكوث مع فكرة مرهقة مستنزفة .. أو ربما قلق وجودي مرعب .. وأسئلة ما قبل الكون وما بعد الموت

سعيت في هذا الكتاب لأجيب عن عدة أسئلة:

كيف أستغل أوقات أو مراحل وحدتي؟

كيف استمتع وأتلذذ بالوحدة؟

كيف أتعامل مع الوحدة إذا فرضت علي؟

كيف أصل إلى مرحلة أن أخصص أوقاتًا متعمدة للوحدة؟

يميل أصحاب التفكير القطبي (الأبيض والأسود) إلى التصنيف الثنائي للبشر.. فبما أنك تدعو إلى التلذذ بالوحدة.. إذن أنت معادي للمجتمع وكاره للناس وتريدنا أن نعيش في صوامع معزولة بلا أنيس ولا رفيق

أما كان النبي صلى الله عليه وسلم يمضي الليالي ذوات العدد في الغار وله زوجة وأبناء وتجارة وصحبة؟

أما كان يختلي بربه في الليل كله ثم يعلم الحكمة لأصحابه بعد صلاة الصبح، ثم يطوف على زوجاته؟

ألم يكن هناك أيام الاعتكاف في رمضان حيث الخلوات الطوال ثم أيام العيد حيث الاجتماع والصحب؟

يأسرني معنى «الوسط» في اللغة.. إنه ليس المنتصف فقط.. ولكن «أعلى الشيء».. فعكس ما يعتقد البعض أن التطرف والمبالغة في أحد الجانبين هو الكمال.. إنما الوسط هو العظمة

سعيت ان تكون أفكار الكتاب عملية تطبيقية وقابلة للتنفيذ السريع.. وحيث ان وراء كل عمل وسلوك تصورًا وفكرة يغذيان الدوافع ويشحذان الهمم.. فقد دمجت بين الأعمال وتصوراتها

في عرض الأفكار لأنني لا أريدك أن تعيش شيئاً لا تؤمن به .. فمن
عرف الـwhy هانت عليه الـhow.

وزعت في ثنايا الكتاب فقرة عملية تطبيقية بعنوان «ورشة
روح» تحمل مقترحات تجريبية لأفكار عملية لبدء زرع الخلوة في
حياتك .. اعتني بالتطبيق، فالعمل توأم العلم .. يثبته وينميه
ويمنحك بركته.

أحمد مجدي

خلوة في ديسمبر ٢٠٢٤

يحبسه الظمان ماء

تظل تركض وتركض بلا هوادة .. ومجرد أن تصل لا تلبث إلى أن تدرك أنه «عادي» .. سرعان ما تذبل الاحتفالية وتخفت المشاعر وتبهت لذة الجديد مع مرور الوقت .. ويتحول كل ما سعيت إليه إلى «عادي» و«طبيعي» حتى يتدنى لدرجة «ممل»

وما زال يلح السؤال في عمق قلبك: ماذا بعد؟ إلى متى الركض؟ ما نهاية كل هذا؟ هل هذا ما ينبغي أن تكون عليه الحياة؟ البحث عن حلم ثم السعي إلى الحلم ثم تحقيق الحلم .. ثم البحث عن حلم جديد ثم السعي إليه ثم تحقيق الحلم .. ثم ماذا؟ هل الحياة مجرد رحلات لتحقيق الأحلام الشخصية والمهنية والأسرية ثم تنتهي؟ ولماذا لا نشبع بتحقيق أحلامنا؟ لماذا لا تروينا؟

ثمة شيء خاطيء في الأمر .. أين السعادة المستدامة؟ أنا لا أريد أن أكون سعيدًا فقط عند تحقق غاياتي .. ولكن أريد السعادة الدائمة .. اليومية .. أثناء السعي .. مع كل شهيق وزفير ..

يقول ابن القيم:

«إن في القلب شعث : لا يلمه إلا الإقبال على الله، وعليه وحشة: لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته، وفيه حزن : لا يذهب به إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق: لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حشرات : لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه

وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه طلب شديد: لا يقف دون أن يكون هو وحده المطلوب، وفيه فاقة: لا يسدها إلا محبته ودوام ذكره والاخلاص له، ولو أعطى الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً»

أخيراً وصلنا للإجابة .. أخيراً حصلنا على القطعة التي لطالما بحثنا عنها .. هذا الشتات والخواء والتيه القلبي .. لن تملؤه كثرة الإنجازات العلمية والعملية .. ولن تملؤه كثرة المتابعين على المنصات .. ولن تملؤه أسرتك السعيدة .. ولن تملؤه صفقات وعلاوات مرتفعة .. ولن يملؤه اهتمام الصديق ولا عشق الحبيب .. لقد اختص الله قلبك لنفسه .. خلق الله قلبك له .. ليكون مستودعاً لمعرفته وعيناً لشهود فضله وكرمه ونبغاً لمشاعر حبه ورجائه وقربه ولذة أنسه

قلبك هو الملك .. وحياتك هي مملكته .. فإذا كان الملك صالحاً ارتقى بمملكته وأحياها حياة رغيدة .. وإذا كان فاسداً .. انهارت مملكته وغزاها كل لعين .

وحيثما قررت أن تملأه بما لم يخلق له.. تاه وتعب وأرهق واحترق .. وسعى الجسد (الوزير) ليغطي على آلام الملك وأحزانه بأن ينشغل بأي ملهيات ومشتتات وإدمانات عساه يهون آلام ملكه ويخفف وطأة البعد عن غايته.

جربت الزواج عساه يشبعني .. فلم أشبع ..

جربت البنين عساني تفر عيني .. فلم أشبع ..

وجربت النجاح المهني عساني اكتمل .. فلم أشبع ..

وجدتها .. نعم المال الكثير والحرية المالية هي الشبع .. فازددت
والله جوعًا ورهقًا.

إذن لا بد أنه الأثر .. أن ابني مشروعًا خيريًا نافعًا للأثر فقط .. فكان شبعًا
مؤقتًا ثم اندثر ..

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لَوْ أَنَّ لِابْنِ آدَمَ وادِيًا مِنْ ذَهَبٍ
أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَادِيَانِ، وَلَنْ يَمْلَأَ فَاهُ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ).^(١)

يقول الممثل الأمريكي جيم كاري: أتمنى أن يصبح الجميع غنيًا ومشهورًا
ويحققوا كل ما يطمون به، لكي يدركوا أن هذه ليست الإجابة

هذه هي أهداف الدنيا .. سراب بقيعة .. لامعة مشعة خادعة .. تنفق
الغالي والنفيس لتصل إليها أملًا في إرتواء عطش الروح وملء فجوات
القلب .. أملًا في الراحة الحقيقية بعد تعب الرحلة .. حتى إذا بلغت .. تتكشف
لك الحقيقة المرة..

يحسبه الظمآن ماء..

(١) (صحيح البخاري)

اسمها «خلوة»

من الآن فصاعدًا اسمها «خلوة». لا وجود لشيء اسمه الوحدة إلا في العقل الغربي المادي، أما أنت ففي خلوة مع أنيسين اثنين: ربك ونفسك. خصص وقتًا أو أوقاتًا (خلوة أو خلوات) مجدولة في برنامجك اليومي لتبدأ في برمجة محتواها بما سيأتيك من تطبيقات. فهو معكم أينما كنتم .. معية الخالق والرب لمخلوقه ومربوبه، وهو مع المتقين ومع الصابرين ومع المتوكلين ومع المحسنين ومع المؤمنين ..

فما بالك باثنين الله ثالثهما؟ انظر إلى استحضار النبي صلى الله عليه وسلم لمعية الله حتى في غار ضيق موحش. وعلى قدر قربك وإقبالك على الله ستكون مشاعر الأُنس بداخلك حيث تشعر بالغنَى والاكتفاء الروحي .. ستقل مع الوقت حاجتك أن تتكلم مع أحدهم لتقتل الوقت .. بل إنك قد تتجنب ما يفتح مسارات الأحاديث لأن لذة الأُنس ملأت عليك كيائك حيث صفاء غريب شفاف يجعلك شبعانًا من كل شيء .

ورشة روح: قيامك هو قيامك



لا تبدأ خلواتك بأشياء مُعقدة ولا تنتظر لحظة الكمال حتى تنطلق.. فقط قم

قم في الليل... لتقوم في الحياة. فقيام الليل ليس مجرد نافلة إضافية في جدولك التعبدي، بل هو «العمل الليلي» لصيانة

روحك وترميم قلبك وشحن وجدانك. إنك في النهار تعمل من الخارج، ولكنك في الليل تعيد تشغيل نظامك الداخلي، تعيد ترتيب أولوياتك، تعيد توقيع عقدك مع الله

الناس نائمون... وأنت مستيقظ، لا فقط بجسدك، بل بروحك.

أنت تحيي ما مات فيك، تضيء ما انطفأ، تحرّك ما تجمّد.

صدقني، بدون قيام ليل... نهارك نائم، قلبك غافل، ونبضك آلي متكرر

ستعيش على وضع الصامت: تؤدي المهام، وتضحك في المناسبات، وتنجز المطلوب... لكن لا حياة فيك

جرب أن تبدأ بقيام بسيط: ركعتين قبل النوم أو قبل الفجر، أو ركعة وتر قبل نومك... لا تبدأ مثاليًا، فقط ابدأ.

مما يعينك على نيل خيرات القيام، أن تقرأ من مصحف لتتدبر ما تقرأ، وأن تصلي ببطء، وأن تطيل السجدة نافثًا عن كل ما في قلبك من أدعية ومناجاة وهموم وتطلعات

هذه الورشة الليلية الصغيرة ستصنع فيك ثورة تدريجية صامتة... لا يراها أحد، لكن سيشعر بها الجميع



الوجه الآخر من الوحدة

عندما تقول أنك تشعر بالوحدة فأنت بطريقة أخرى تشير إلى شيء من أربعة أشياء بداخلك

١. غياب أو ضعف الاتصال بالغاية الكبرى.

ربما نسيت أو غفلت عن معنى العبودية والحياة الآخرة، وأنت هنا في محطة مؤقتة، وأنت غريب أو عابر سبيل يستظل بشجرة في استراحة سريعة، فيا حبذا لو كانت هناك صحبة معينة في الرحلة، ولكن إن غابت لظروف ما .. فأنت في رحلتك مستمر ساع جاد .. لأنه ليست غاية الرحلة وجود الرفقة، إنما هي وسيلة معينة ونعمة قد يمنحها الله لك في وقت ويمنعها عنك في وقت آخر لحكمة منه. فعندما تشغلك العبودية والسعي لإرضاء الله فإنك تكون على مراده أينما وضعك.

فأنت تتعبد بعبودية «إكرام الضيف» عند قدومه..

وتتعبد بعبودية «عون أخيك» عندما يحتاج إليك ..

وتتعبد بعبودية «الإحسان لزوجك» عندما تصحبك..

وعندما يغيب هؤلاء لسبب أو لآخر..

فأنت في عبودية «ذكر الله» وعبودية «طلب العلم والقراءة» وعبودية «الصلاة» ثم عبودية «تلاوة القرآن» ثم عبودية «ساعة وساعة» بترفيه مباح ثم تذهب إلى صالة الجيم حيث عبودية «لبدتك عليك حقًا» ..

٢. فراغ الروح والعقل والوقت

وبالتبعية عندما تغيب غاية العبودية، فإن القلب يتشتت ويبحث عن «علق» ليتعلق به، فلا يجد إلا الدنيا بأهدافها وأناسها، فتصبح هي بوصلته ويصبحوا هم همه وحياته، فلا بد للفراغ أن يمتلأ .. فالشعور بالوحدة ناتج عن تصور أن الحياة الكاملة المثالية ينبغي أن تكون ممتلئة بالناس طيلة الوقت، فأني غياب لحظي أو مرحلي لهم = حزنًا وألمًا

٣. أشعر بالوحدة.

لا أشعر بالاستئناس بنفسي ولا أحب الجلوس معها لأنني ببساطة لا أعرفها

فالإنسان عدو ما يجهله، وعندما لا يستثمر الإنسان الوقت والجهد الكافيين لاستشراق عمقه الداخلي وكشف جوهره والتبصر بذاته.. فإنه يشعر بنفور كلما اقترب من داخله لأنه عالم غامض مخيف بالنسبة له، فثمة «كلاكيغ» داخلية يستشعرها ولا يريد أن يعبث معها. ولكن المختلي هو من ذاق لذة صحبة النفس والتصالح معها والرفق معها بلا تمييع، ومحاسبتها بلا قسوة

٤. تضخيم حجم «الآخر» في معادلة سعادة الإنسان.

ونتاج ما مضى هو أن يصبح الآخرون كل شيء في الحياة، فلا معنى ولا طعم للحياة بدونهم، فتصبح السعادة كل السعادة في وجودهم، والحزن والضيق والفراغ المؤلم في غيابهم .. أو تأخرهم .. أو قلة اهتمامهم، صار ترمومتر المشاعر متصلًا بحالتهم الوجودية والشعورية.

ما نزنو إليه هو «قوام بين الاعتزال المنغلق أو الانغماس
المجتمعي»، نسعى إلى بناء مشاعر غنى النفس حيث ان معامل
الحياة الاجتماعية متغير .. أما معامل صحة النفس ثابت ..
فالعقل ما بنى كيانه النفسي على الثابت المستمر



تحرر من سجن «للأسف أنا وحيد»

مجرد رؤيتك للوحدة على أنها نقمة .. ورؤيتك لنفسك كضحية كفيل بأن يعجزك ويشل رغبتك فضلًا عن حركتك تجاه الاستفادة من وقتك مختليًا، بل يجعلك تبحث عن كل ما يخرجك من جنة الخلوة إما بتضييع وقت فيما لا نفع فيه أو بمزيد من الإغراق في عالم الناس أيًا كان .. المهم ألا أكون وحيدًا .. ولكن لو بدأت في إعادة بلورة نظرتك أن الخلوة نعمة واحتياج روحي ونفسي ستعاملها معاملة مختلفة .. وتدرجيًا ستشتاق إليها إلى أن تدمنها.

هذه يا صديقي ليست دعوة إلى اعتزال البشر وبغض الناس .. الإنسان انسان لأنه يأنس بالبشر .. وكانت حواء من نعيم الجنة لآدم .. ولا غنى لنا عن رفقاء حياة ودرب يسعدوننا ونسعدهم .. ويخففون عنا مشاق الرحلة وآلامها، ولكن هذه دعوة إلى تجنب الهروب من نفسك وألا يصبح الناس إدمانًا مرضيًا في حياتك وألا تفقد نفسك وعمقك ووعيك مع الوقت تحت مسمى كره الوحدة.. وألا تحيد بوصلتك عن استغلال عمرك ووقتك فيما خلقك الله له من عبادة وبناء وتزكية وإحسان



لا تحتقر الدقائق.

خمس دقائق فقط... هي الفرق بين إنسان عادي يعيش يومه، وآخر اختار أن يعيش لحظة مع نفسه وربّه، بكل وعي ومحبة
ابدأ بخلوة مقصودة. اجعل لها تذكيرًا..

أنت الذي اخترت أن تبقى، أن تغلق الباب قليلًا، أن تضع الهاتف
على وضع الطيران... لتطير أنت إلى الداخل
اجلس وحدك، بلا هدف خارجي... فقط صحبة روحك وربك.

**ماذا تفعل؟ إليك بعض التطبيقات السهلة التي يمكن
أن تبدأ بها الآن**

- . قراءة صفحة من القرآن بتدبر... وكأنك تسمعها لأول مرة.
- . ذكر الله بالتسبيح أو التحميد أو الاستغفار ١٠٠ مرة، لكن ببطء...
عيش الكلمة، لا تعدّها فقط.
- . دعاء صادق بصوت منخفض... كأنك تشكو لصديق تفهمه
ويحبك.
- . كتابة خاطرة، أو فكرة راودتك... أو حتى أمنية صغيرة على
هاتفك أو مذكرتك الصغيرة.
- . النظر إلى السماء من الشرفة... والتفكر: «يا من رفعها بلا
عمد، أصلح قلبي.»

هذه ليست تمارين رفاهية روحية. هذه صيانة دورية لقلبك.
لأنك لو لم تفعلها، ستنام يقظتك الحقيقية، وتصحى تائهاً في
تفاصيل لا تخصك
ابدأ بخمس دقائق... واستمر حتى تتحول من: «للأسف أنا
وحيد» إلى

«الحمد لله... جاء وقت الخلوة.»



بين الغار والكهف والمحراب

الخلوة في القرآن هي خلوة التعبد والتفكر والدعاء .. خلوة بالله لمعرفة وتلمس طريق مرضاته .. خلوة ابتعاد عن مشاغل الدنيا وزحامها لتفريغ القلب كي يقبل على مشاغل الآخرة .. لم تذكر الخلوة في القرآن إلا ومعها كل خير .. وكيف لا؟ وهي اتصال المخلوق بخالقه .. واتصال الضعيف بالقوي .. واتصال الفقير بالغني .. واتصال المحتاج بالمعطي الوهاب ..

فبمجرد ما قرر أن يختلي إبراهيم عن قومه ﴿ فَلَمَّا أَعْتَزَلَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ ﴾^(١) . ماذا كانت النتيجة؟

﴿ وَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ ﴾ وكأنه تعويض رباني عن اعتزاله كل ما يضر علاقته بربه.

وزكريا ينادي بربه مختلياً .. ﴿ فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ﴾^(٢) .. فماذا كانت النتيجة؟

﴿ فَادَّاتُهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ ﴾^(٣) .. لاحظ أن البشري يحيى جاءت في الخلوة !!

وأصحاب الكهف قرروا الخلوة لله طلباً للثبات والهداية منه : ﴿ وَإِذْ أَعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوَّاؤَ إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرُ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ ﴾^(٤) .. فماذا كانت النتائج؟

• هداية وتوفيق زائد ﴿ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴾^(٥) .

(١) مريم (٤٩)

(٢) مريم (٥)

(٣) ال عمران (٣٩)

(٤) الكهف (١٦)

(٥) الكهف (١٣)

- تقوية للقلب وصلابة نفسية وسكينة للمشاعر ﴿وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ﴾^(١).
- تسخير الكون لخدمتهم ونفعهم ﴿وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ﴾^(٢).

- تدبير أمرهم ووقايتهم من الضرر بلا أي جهد منهم ﴿وَقَلَّبْنَاهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ﴾^(٣).

يقول محمد بن يوسف: «مَنْ أَرَادَ تَعْجِيلَ النِّعَمِ فَلْيُكْثِرْ مِنْ مُنَاجَاةِ الْخُلُوةِ»

روى البخاري في صحيحه؛ عن عائشة رضي الله عنها في حديث الرؤيا، قالت: ((ثم حُبِّبَ إليه الخلاء وكان يخلو بغار حراء فيتحنَّث فيه - والتحنُّث: التعبد الليالي ذوات العدد - قبل أن يرجع إلى أهله ويتزود لذلك، ثم يرجع إلى خديجة فيتزود لمثلها)).^(٤)

استوقفتني في هذا الحديث فعل «حبب» وهو مبني للمجهول وكأن قوة علوية اقتادته للخلة، وكأنها كانت من هدايات الله له صلى الله عليه وسلم أن يختلي.. وكأنه قد أتى به.. وكأن الخلة هي مفتاح معراج الروح حتى تصل إلى المراتب العليا من النبوة وما تحتها.. وموسى عليه السلام كذلك ذهب لميقات ربه أربعين يوماً؛ قال تعالى: ﴿وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْنَا بِعَشْرِ فِتْرَمِيقَتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً﴾^(٥)

عندما تدرك أن النقلات الكبرى في مصيرك الأبدي مرهونة بالخلة

(١) الكهف (١٤)

(٢) الكهف (١٧)

(٣) الكهف (١٨)

(٤) رواه البخاري في صحيحه

(٥) الأعراف (١٤٢)

.. ستكون بالنسبة لك أسلوب حياة واستراتيجية وصول وطريقًا إلى
نعيم الدنيا والآخرة.

اصنع عالمك الخاص

ليكن لك ركنك الخاص كغرفة أو زاوية أو مكتب في منزلك ..
لك أنت فقط .. حيث عالمك الذي يعكسك .. وريقات ملونة مبعثرة
لأفكارك ومشاريحك المستقبلية المجنونة .. ولوحة عليها صور
أهدافك وقدراتك .. ورائحة عطرك أو بخورك المفضل تملأ الأرجاء
.. وسجادة صلاة على الأرضية .. ومصحفك الذي يحبك وتحبه .. ثم
قلمك وألوانك وكتبك .. هنا أعتاب البصيرة .. واليقظة .. ومعراج
الروح .. ولحظات الحقيقة الشفافة .. هنالك ستشهد معنى وغاية
الحياة الحقيقية .. ستشاهده لا فقط أن تعرفه. فالكل يعرف، ولكن
شتان بين من يعرف ويشهد! فإذا سألت أي إنسان في محيطك
عن غاية الحياة .. سيقول بمنتهى العفوية: عبادة الله لإرضائه
ودخول الجنة والنجاة من النار. كلنا يعرف هذه الإجابة .. ولكن
أن تعيشها وتصبح نابضة في قلبك .. مستحضرة في خواطرك
.. محركة لسعيك .. ضابطة لبوصلتك .. فهذا لا يتأتى إلا بتنقية
وتصفية للقلب من كل زحامه وتشتيته وصخبه .. فالقلب لا يحتاج
كثير محاضرات لأنه يعي بالفطرة ما ينبغي أن تكون عليه حياته ..
فقط يحتاج إلى فرصة ليرى ما يعرف.

الحاجة إلى الترفيه

ستكون حاجتك إلى الترفيه (اللهو) بقدر خواء داخلك. كلما كنت خاويًا فارغًا من غذاء الروح .. مهملاً لشحنات السماء .. كلما حزنْتَ روحك وتألّمت وصرخت .. حينها يستجيب الجسد ليسكت هذا الصراخ ببعض المسكنات الحسية من عادات تشبع حواس البدن من طرب للأذن و كثرة غذاء للبطن وكثرة نوم للبدن وصخب وزحام للقلب عله يهدأ ..

إلا أن الروح لا تستجيب إلا بمزيد من الصراخ لأن كل مسكنات الجسد لا تمثل لها إلا مزيدًا من التجاهل والخذلان منك لها. فما يكون من الجسد سوى أن يزيد من جرعة المسكنات .. وهكذا دائرة مهلكة قميئة حزينة ..

وعليه فإنك بقدر امتلاء المرء بمعاني الإيمان وشهود قلبه لمحبة الله وآخرفته والسعي في رضاه .. بقدر زهده التلقائي في الترفيه الزائد .. ولا يأخذ منه سوى ما يسد ملله أو تعبهُ بعد جد طويل. حتى أن الراحة له في ذاك الوقت يكون لها لذة مختلفة لأنها حصلت بعد تعب ومشقة.

تنجح الخلوات في تغيير محتويات القلب مع الوقت، وتساهم في إحداث مزاحمة إيجابية لمعرفة الله والتفكر في خلقه ومعرفة النفس والتفكر أحوالها مما يغير خارطة الاهتمامات والأولويات للإنسان تدريجيًا. كأن الخلوة أداة تصفية للشوائب القلبية والحجب النفسية الثخينة التي تعيق رؤية حقيقتك وغايتك وطبيعتك.

تصغر صفائر الأمور وتعود إلى حجمها .. وتستعيد عزائم الأمور
مكانتها في قلبك ..

إنها الخلوة..

الترفيه وحيدًا ليس هو الخلوة، البعض يظن أن مشاهدة
مسلسله المفضل او مباراة فريقه في التلفاز أو دخول السينما
وحيدًا أو تصفح السوشيال الميديا هي الخلوة، ولكن هذه
الترفيحيات تحجبنا عن أنفسنا .. أنت لم تجلس حقًا مع نفسك أو
خلوت بربك .. ولكنك مكثت وقتًا مع أناس آخرين يمثلون ويلعبون
ويكتبون ويعزفون .. أغلب الترفيه الزائد هو هروب من النفس
وتهدئة لمشاعر ضاغطة لم تخرج .. وفي حقيقته ضعف اتصال
بغايته ورسالتك في الحياة .. فكلما ابتعد الإنسان عن غاية خلقه
.. امتلأ قلبه بالوحشة والخواء الذي يصرخ مطالبًا بمسكنات الألم
.. فيأتي الترفيه كأقراص مسكنة مخدرة تلهي عن الألم بجرعات
دوبامين مكثفة غير طبيعية .. مما يقود إلى إدمان هذه الوسيلة
الترفيحية بعد ذلك..

ووجب التنويه هنا انه لا مشكلة في أن يرفه الإنسان عن نفسه بشرطين

الأول: أن تكون غاية الترفيه شحن طاقة النفس وتجديد الهمة
لمواصلة السير والجدية في الحياة .. ولا أن يكون الترفيه غايته قتل
الوقت وإضاعة العمر وتقليد أعمى للآخرين.

الثاني: أن تكون وسيلة الترفيه غير مبعدة لك عن ربك وأن
تكون في دائرة ما أباح الله

لذا فإن كتابة خواطر أو تدبر قرآني أو محاسبة النفس أو سماع علم أو تفكرًا في خلق الله أو ركعتا ضحى أو قيام ليل أو تخطيط ليوم أو مشاركة للنفس أو مشيًا في الصباح هي حقًا الخلوة. ليس كل وحيد مختلي .. ليس معنى أن تمكث وقتًا لوحدك هو أنك مختلي .. الخلوة هي استغلال وقت الوحدة لإعمار نفسك وروحك ..

ورشة روح: خلوة التخفف - لأن قلبك ليس "موبايلًا"



كلما زاد استهلاكك للترفيه، فاعلم أن روحك تصرخ.

تطلبك... فتسكتها بمقطع، وتبكي... فتلهيها بسلسلة، وتشتاق... فتغرقها في ضجيج لا ينتهي

ليست مشكلتك في الوقت، ولا حتى في السوشيال ميديا نفسها، ولكن فيك... في خواءٍ داخلي تحاول تغطيته بسينما وصوتيات وسكرول لا ينتهي

ماذا تفعل؟

- جرب «خلوة التخفف».
- اختر يومًا واحدًا، أو حتى نصف يوم...
- افصل النت. لا إعلان، لا إشعار، لا «فقط خمس دقائق».
- ثم خذ نفسًا عميقًا، وابدأ حياة حقيقية.

ما تفعل في هذا اليوم؟

- اقرأ كتابًا، فإن لم تستطع .. استثمر في تطبيقات ملخصات الكتب مثل Blinklist, Scribd أو موقع ملخصات باللغة العربية واقرأ ملخصات الكتب، ستجني كمًا هائلًا من الأفكار والإلهامات في وقت قصير ناهيك عن جرعات الدوبامين اللذيذة كمكافأة على إنجازات التعلم.
- امشي صباغًا بلا سماعة أو هاتف. ذاكرًا لله أو متفكرًا في الخلق أو سائحًا في خيالك مع فكرة ملهمة شغوفة. ويمكنك في مرة أخرى اصطحاب بودكاست ملهم أو كورس تدريبي أونلاين أو كتاب الكتروني.
- اقرأ سورة الإخلاص (قل هو الله أحد) ثلاث مرات لتختم القرآن. وإذا أردت مزيدًا من الختمات فلتزد الجرعة.
- اكتب ما شعرت به وأنت محروم من منصات السوشيال ميديا.
- صلّ ببطء، كأنك تصلي لأول مرة. تخلص من التخلص من الصلاة!

• نظف غرفة، خزانة، أو بريدك... وكأنك تنظف قلبك.

لن تفهم حقيقة ما تستنزفه المنصات منك... حتى تختبر كيف
يكون يومك بدونها

هذه ليست ورشة انضباط رقمي، بل ورشة استعادة نفسك.

فما لم تتخفف... لن تتفرغ.



خالصة ذكرى الدار

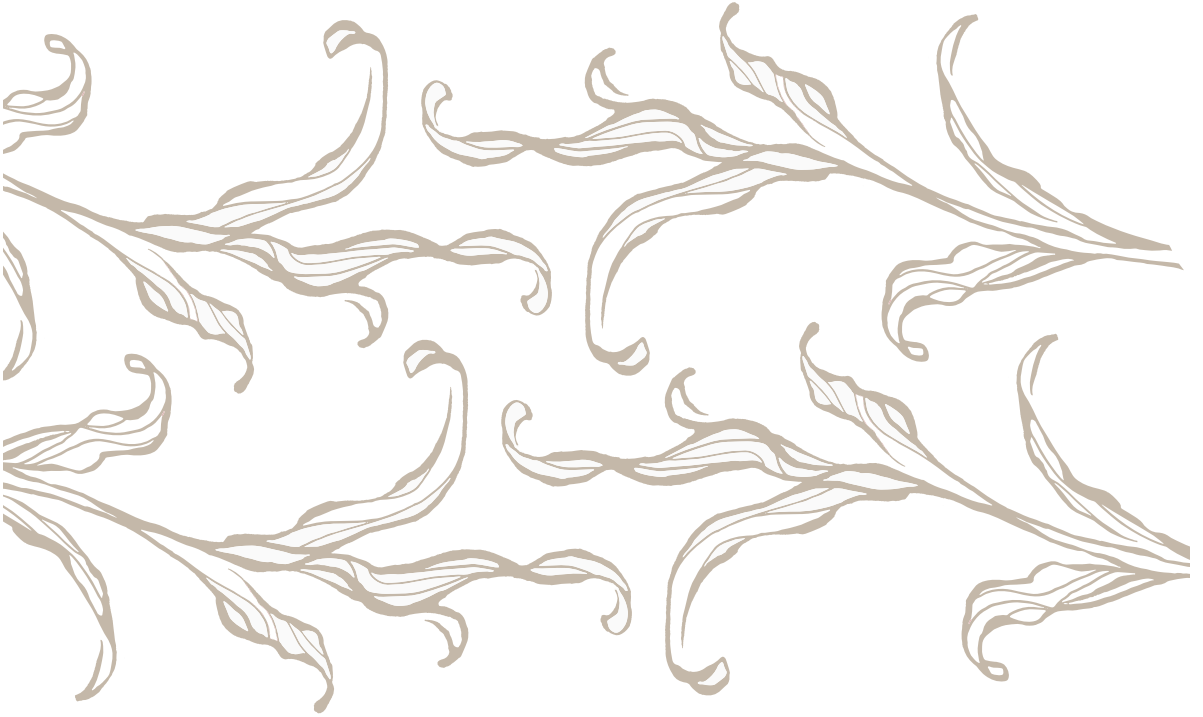
من المعاني القرآنية المركزية التي دأب القرآن على تكرارها في أكثر من موضع هو أثر تذكر الدار الآخرة على السلوك والقرارات البشرية، وكذلك العكس عندما يغيب هذا التذكر عن مخيلة الإنسان.. فتجد أناسًا انتصروا على خوفهم من العدو رغم قلة أسبابهم، وكان الدافع المحرك لهم ﴿قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْكُوا اللَّهِ كَوْمًا مِّنْ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ﴾^(١).. وأناسًا يضحون بلذة النوم ويتحملون مشقة قلته من أجل الصلاة بالليل ﴿أَمَّنْ هُوَ قَلِيلٌ مَّا يَأْتِي السَّاجِدَ وَالْقَائِمَ يُحْذِرُ الْآخِرَةَ وَيَجْوِزُهَا﴾^(٢).. وآخرون أخلصوا حياتهم لله .. لماذا؟ ﴿إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ الْآخِرَةِ﴾^(٣) أي كان تذكر الدار الآخرة باستمرار سببًا في إخلاصهم وتنقية حياتهم لله .. لذلك يأتي السؤال الآن: اين تذكر الآخرة في حياتك؟ كم مرة في اليوم أو الأسبوع أو الشهر تتذكر الآخرة؟ وتتفكر في منازلها وتفاصيلها؟ .. كان الصحابة يعيشون مجملات الدنيا وتفاصيل الآخرة. أما نحن فنعيش تفاصيل الدنيا ومجملات الآخرة. فكرة جوهريّة ستغير حياتك للأبد أن تخصص فقرة يومية أو على الأقل شبه يومية لتذكر ملمح أو مشهد أو تفصيلة أخروية .. تدبر وتفكر فيها واربطها بعمل دنيوي كي تظل مستحضرًا لها .. فمثلا تفصيلة أن المتصدق في الخفاء يكون من أهل ظل الله يوم القيامة .. فتسعى لإخفاء الصدقات وتستحضر في كل مرة مشاعر الرغبة والرجاء في الله ان يجعلك من أهل ظله يوم لا ظل إلا ظله

(١) البقرة (٢٤٩)

(٢) الزمر (٩)

(٣) ص (٤٦)

.. ومثلا تفصيلة سرعة المرور على الصراط وارتباطه بقوة النور
الايماي في قلبك .. فتستحضر مع كل عبادة وعمل ايماني ان
ينور الله صراطك الدنيوي والأخروي .. وهكذا مع الوقت ستجد
الآخرة حاضرة في سلوكك وتصرفاتك وكلامك وصمتك وقرارتك
.. ستجدك تترك أشياء بسهولة وتفعل أشياء أخرى كانت ثقيلة
ولكنها صارت أخف من الريشة لأنك أصبحت من «ذاكري الدار».
هذه المعايضة لن تحدث سوى في خلوتك التي بدأت الآن تبذرها
وتصنعها تدريجيًا ..





متى كانت آخر مرة توقفت فيها لتتذكر: القبر، أرض المحشر، الميزان، الصراط، ظل الله، الفردوس، نظرة وجهه الكريم؟

في زحمة الدنيا، يغيب المشهد الأخروي فتتحول العلاقة بالله إلى ممارسات وطقوس ثقيلة بلا روح... ولكن حين تتذكر الدار، يتحول كل ثقل إلى هين، وكل قيد إلى جناح

ابدأ «خلوة ذاكر الدار». لا تحتاج أكثر من ٥-١٠ دقائق.

١. اسمع عن الآخرة من شيخ أو داعية تحب أسلوبه. ربما تحول هذه المحاضرات إلى مقاطع قصيرة تسمعها على مراحل طويلة.

٢. اجلس وحدك، بهدوء... واستحضر مشهدًا أخرويًا واحدًا. فقط واحد

- ظل الله يوم لا ظل إلا ظله.

- الصراط، وسرعة المرور عليه بحسب نور قلبك.

- لقاء الله، والنظر إلى وجهه الكريم.

٣. اربط هذا المشهد بسلوك دنيوي.

٤. اكتب في دفتر خلواتك:

- ما الذي تذكرته اليوم؟

- ما الفعل الذي ربطته به؟

- ما شعورك بعد هذه الخلوة؟

كن شبحًا

تخيل لو اختفيت لفترة، ليس عن الحياة، بل عن الضوضاء التي تشتتك، عن المجاملات التي تستنزفك، وعن الاستهلاك العشوائي لوقتك وطاقتك. هذا هو جوهر فصل «Go Ghost for a Year» في كتاب **Wealth Money Can't Buy** لروبن شارما.

الفكرة ليست في العزلة المطلقة، بل في الانسحاب الاستراتيجي. أن تصبح «شبحًا» يعني أن تعيد تعريف أولوياتك بعيدًا عن الضجيج الرقمي، والعلاقات السطحية، والمشتتات التي تسرق منك فرص النمو الحقيقي. هو عام من التركيز الحاد، من العمل الصامت، ومن التحول الداخلي العميق

يقول شارما: «اقطع الضوضاء: قلل من وجودك على وسائل التواصل، تحرر من استهلاك الأخبار التافهة، وأغلق الأبواب أمام المحادثات غير الضرورية. عزز انضباطك: استثمر وقتك في التعلم، في الصحة، في العمل العميق الذي يقودك إلى مستوى جديد من الإنجاز. اجعل صمتك يصنع ضجيجًا: لا تخبر الناس بما تنوي فعله، دع نتائجك تتحدث عنك عندما تعود.»

بعد هذا العام، لن تعود كما كنت. ستصبح أكثر وعيًا، أكثر قوة، وأكثر قربًا من ذاتك الحقيقية. إنها فرصة لإعادة بناء نفسك بعيدًا عن التوقعات المفروضة عليك، لتخرج إلى العالم وأنت أقوى، أذكى، وأكثر تركيزًا على ما يهم حقًا.

أعلم أن سنة هي مدة كبيرة وفي الأغلب لن تكون واقعية

التنفيذ عند الكثيرين، ولكن يمكننا استلهاً تطبيق جزئي للفكرة .. فيوم واحد من الخلوة الترتيبية له مفعول السحر .. فما بالك بأسبوع أو اثنين. لا تبخل على نفسك بهذا الوقت ولا تعتبره أنانية منك .. المهم أن تخططه جيداً وليكن الهدف هو الترتيب وإعادة البناء والاستعداد للانطلاق الأقوى، وليس من أجل الترفيه أو الاسترخاء .. فهذه تتحقق في عطلة الصيف وليس هنا.

أليست سنة الإعتكاف في العشر الأواخر نوع من الـ **Ghosting**؟
.. لترتب علاقتك مع ربك وتقبل عليه بالتوبة والإنابة والقربات والطاعات كي تخرج محتفلاً بالعيد! إنه حقاً عيد عندما يترتب بيتك الداخلي .. وتتصل بغاية وجودك .. ويحيى ذكر الله في قلبك .. وتكون على سلم التزكية محاولاً .



آلام الفراغ

الفراغ يضخم المشاعر ويضاعف الألم ويعظم صدى الحديث الداخلي ليملاً كل أرجاء نفسك .. فتشعر أنك انتهيت .. بينما في الحقيقة هو فراغ جعلك تعطي الصغائر حجمًا كبيرًا أدى إلى توهّمك أنها مؤثرة وهامة وحساسة. يمكننا صياغتها في معادلة بسيطة: **المشاعر x الفراغ = مشاعر مضخمة مضاعفة قهرية.**

فستان ما بين من يحزن وهو فارغ، ومن يحزن وهو ممتليء. والامتلاء ليس للوقت فقط .. ولكن هناك امتلاء القلب وامتلاء الذهن. فاملاً عقلك بالحكمة والعلم والوعي .. واملأ قلبك بحب الله وأعمال القلوب والغاية الأخرى الكبرى التي تندرج تحتها كل غاية. كل الإغراق في الحزن والضيق هو عرض جانبي لفراغ القلب والعقل، ولا نتحدث هنا عن الحزن والضيق الطبيعي في المواقف والأزمات الضاغطة، ولكن نتحدث عن الإنسياق النفسي التام وراء المشاعر الثقيلة إلى حد نبذ كل شيء آخر مما يؤدي إلى شلل الفكر والحركة.

فعندما تصيب الإنسان مشاعر ثقيلة .. عليه أن ينشغل بعمل نافع يملأ عليه فراغ نفسه ووقته ويقلل من صدى المشاعر الذي يوهّمك أن الأمر جلل على قلبك .. ولكن لا أن ينشغل بالناس والحكاية لهم ٢٠ مرة عما يضايقه .. ويستغرب بعدها أنه لم يرتاح تمامًا .. ولكنه يشعر بارتياح نسبي بسيط بعد كل جلسة فضفضة مع أحدهم .. ثم يعود الثقل على القلب من جديد بل ويزداد حتى يجثم عليه فلا يتنفس.

أولم تعلم أن دواءك فيك .. وليس عندهم؟ ..

لماذا تصر على الهروب من الطبيب؟

أما آن أوان خلوة؟

أما آن أوان «أشكو بثي وحزني إلى الله»؟

أما آن أوان مراجعة نفسك لتعاتبها على خطئها أيضًا وتقومها وتصلحها؟ فليست كل المواقف حدية بين صواب وخطأ أو حق وباطل ولكن كثيرًا ما تفعل الحق مشوبًا بباطل، وتفعل الصواب مشوبًا بخطأ .. فما من شيء أصفى وأنقى للقلب والنفوس من لحظة صدق ومعاتبة رقيقة تكون كالمطر الخفيف يطفئ هذه البراكين بداخلك شيئًا فشيئًا حتى تبرد الحمم وتتبخر آخر ألسنة اللهب مع آخر تنهيدة لك .

انشغل بغايتك وعبوديتك ومشروعك ..



خلوة التفكير

تعد هذه العبادة من العبادات الجليلة المنسية .. أن تتدبر خلق الله وروعته وإحكامه وإتقانه .. فلا يمر عليك منظر البحر باعتياد .. ولكن تدبر كيف سخر الله هذه الأمواج الهائجة لكي تحمل الأرزاق للدول والناس .. وتدبر ملوحته التي تناسقت مع كل الكائنات فيه .. تدبر ألوان الشعب المرجانية وجمال رسمها وتنوع أشكالها وأطوالها .. تدبر تتابع الأمواج دون ملل ولا كلل .. تدبر انها محبوزة عن إغراق المدن وأنه عندما لا يحجزها الله فإنها تلتهم الأخضر واليابس وتغرق البلاد والعباد .. تدبر أن هذه البحار ستفقد تسخيرها يوم القيامة وستفجر وتسجر وتشتعل نارا .. تفكر في السماء وصفاءها وجمال السحب وحركتها البطيئة الواثقة التي تحمل معها أرزاق الملايين من الناس بهدوء ولطف الله .. فلا شيء يحدث بسرعة في هذا الكون .. كل بقدر وانسيابية محكمة. تفكر ولو مرة كل شهر في خلوة ما.

لا أدعي أنني ذهبت يومًا لمكان طبيعي لأجلس خصيلًا للتفكر في ملكوت الله وعظمته في الخلق، ولكنها تأتي بين الفينة والأخرى خلال الأسفار أسعى لتملسها وتحويلها إلى خلوات ولو سريعة لأعيش معنى ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾^(١)، أذكر أول مرة قمت فيها بعمل Snorkling في أحد الدول حيث السباحة فوق البحر في منتصفه بنظارة لرؤية الكائنات، أستوقفني التنوع الزائد والكثيف لألوان الأسماك وأشكالها، فلا أكاد انظر إلى سمكة فسفورية إلا

(١) آل عمران (١٩١)

وتأتي بعدها برتقالية ثم يقطع تيارهم سرب من أسماك قوس قزحية متعددة الألوان حسب ضوء الشمس، وكدت أتسمر في مكاني عندما رأيت سمكة عليها رسومات وأشكال مختلفة من نقاط ودوائر متدرجة في التلوين من الغامق إلى الفاتح! حضر الهام في قلبي ساعتها واستشعرت لأول مرة في حياتي اسم الله «الخلق» .. أي كثير الخلق .. يخلق أنواعًا وأشكالًا وتفصيل كثيرة جدًا بقدرة لا محدودة .. فيدلك عليه .. شعرت باسمه «البديع» .. فهذا التنوع وهذا الجمال والرقعة واللذة المرئية من إبداعه سبحانه .. استشعرت جمال «الجميل» وان جمال خلقه من آياته التي يتعرف بها إلينا .. استشعرت «ان الله جميل يحب الجمال»، يالله .. يحب الجمال !! كان يمكن ان تكون الأسماك كلها بلون واحد وشكل واحد وهي بذلك دليل كاف على ان هناك خالق مسخر للكون وللمخلوقات، ولكن حبه للجمال ولأنه خالق بديع .. كانت هذه اللوحات في مرة أخرى كنت مستلقيًا فنظرت إلى السماء فوجدت السحب تسير ببطئها الواثق الهاديء .. منظر جميل بالسكون والسلام .. تذكرت حديث السحابة المتحركة عندما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «بَيْنَمَا رَجُلٌ بِفَلَاةٍ مِنَ الْأَرْضِ، فَسَمِعَ صَوْتًا فِي سَحَابَةٍ: اسْقِ حَدِيقَةَ فُلَانٍ، فَتَنَحَّى ذَلِكَ السَّحَابُ، فَأَفْرَغَ مَاءَهُ فِي حَرَّةٍ، فَإِذَا شَرْجَةٌ مِنْ تِلْكَ الشَّرَاجِ قَدْ اسْتَوْعَبَتْ ذَلِكَ الْمَاءَ كُلَّهُ، فَتَتَبَعَ الْمَاءُ، فَإِذَا رَجُلٌ قَائِمٌ فِي حَدِيقَتِهِ يُحَوِّلُ الْمَاءَ بِمُسْحَاتِهِ، فَقَالَ لَهُ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، مَا اسْمُكَ؟ قَالَ: فُلَانٌ، لِلِاسْمِ الَّذِي سَمِعَ فِي السَّحَابَةِ، فَقَالَ لَهُ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، لِمَ تَسْأَلُنِي عَنِ اسْمِي؟ فَقَالَ: إِنِّي سَمِعْتُ صَوْتًا فِي السَّحَابِ -الَّذِي هَذَا مَاءُوه- يَقُولُ: اسْقِ حَدِيقَةَ فُلَانٍ، لِاسْمِكَ، فَمَا تَصْنَعُ فِيهَا؟

قَالَ: أَمَّا إِذْ قُلْتَ هَذَا، فَإِنِّي أَنْظِرُ إِلَى مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، فَأَتَصَدَّقُ بِثُلْثِهِ،
وَأَكُلُ أَنَا وَعِيَالِي ثُلْثًا، وَأَرُدُّ فِيهَا ثُلْثَهُ»^(١)

فتساءلت: يا ترى أي رجل سيسقى بأمطار هذه السحابة؟ ..
واستشعرت رحمة الله بأن هذه السحابة قد ترزق مسلمًا أو كافرًا
.. فالله تكفل بأرزاق جميع خلائقه .. إلا أن المؤمن له بركة خاصة
في رزقه حتى وإن كان أقل من رزق الكافر .. فالعبرة ليست بكم
الرزق ولكن بالبركة التي فيه من الله.

ورشة روح



اجعل لك وردًا للتفكير بين حين وآخر .. مرة مع الجبال .. ومرة مع
البحر .. ومرة مع الشمس والقمر والنجوم والشهب .. فالمؤمن
انسان كوني .. يعيش الكون ككتاب منظور .. يقرأ آياته ويتذوقها
كما يتلو القرآن .. فما يلبث إلا وازداد ايمانًا وسكينة وجمالًا.

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۖ الَّذِينَ
يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ
هَٰذَا بَطِلًا ۖ سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾^(٢)

(١) رواه مسلم

(٢) سورة آل عمران (١٩٠-١٩١)

تأقيت الدنيا

من حكمة الله في خلقه لطبيعة الحياة أنها وكل ما فيها من نعم ولذات وزينة وخيرات .. كلها «مؤقتة» أي أن لها مدة صلاحية ووقت محددًا كالزهرة تلمع وتنضر حتى تذبل وتتحلل .. كذلك الحال مع كل ما تحب ومن تحب .. فكله مؤقت .. كما أنك أنت أيضًا مؤقت .. هل تدري متى يحدث الألم ؟ .. عندما نتعلق بالمؤقت ونتشبث به حتى نظن أنه دائم ومضمون وأساسي ومستمر أبد الآبدين .. حتى إذا جاءت اللحظة الطبيعية بانتهاء التوقيت .. نجزع ونحزن ونكتئب وكأننا لم نكن نتوقع أو حتى أن يمر في خيالنا للحظة أننا سنفارق ذاك المؤقت .. كلما اتصلت بتأقيت الحياة .. هانت عليك خسائرها ومفقوداتها.. لعلمك أنها أصلًا لم تكن لك وإنما القصة ببساطة أنه قد تم تعيينك وكيلاً مؤقتًا لمجموعة من الموارد المؤقتة في زمن مؤقت .. ولذا قال ابن القيم: «استوحش مما لا يدوم معك، واستأنس بمن لا يفارقك». لذا تأتي السعادة الخالصة عندما تترك هذه العالم المؤقت المخذل .. وتتصل بالقيوم الدائم الصمد .. إنك هنا تثور على طبيعتك المؤقتة لتستمد قوة من خالق الأزل موجد الدهر .. هنا تختلف الموازين .. وتتغير المعاني .. وتنقلب المعايير .. وتعيش في عالم آخر غير هذه الدنيا الفانية .. عالم الخلوة مع الله ..

كانت البداية .. خلوة!

عندما استرجع محطات حياتي المحورية والقرارات والمسارات النافعة التي كان مصدر خير لي دنيويًا أو أخرويًا .. أجد أن أغلبها كان مقترنًا بخلوة ووقت لوحدتي .. فكل الشهادات المهنية التي وفقني الله بسببها إلى فتح أبواب فرص في عملي كنت أبحث عنها ثم التحق بها ثم أذاكرها وأمتحنها وأنا وحيد، وكل المبادرات والمشروعات الناجحة التي أتممتها سبقها وقت للتفكير ثم التخطيط ثم الإعداد وكل ذلك استلزم خلوات، ومعظم الابداعات والأفكار المجنونة جاءت بينما كنت وحيدًا في طائرة أو سائرًا في طريقي إلى سعي ما، وكل الكتب التي قرأتها أو المحاضرات أو اللقاءات التي سمعتها إلكترونيًا كانت في خلوة، وكل الكتب التي كتبتها وكان لها فضل بعد الله في توصيل فكرتي للناس .. كتبت وصيغت وحررت في خلوة، وتلك العمرة التي غسلت روحي وكانت طفرة إيمانية .. لم تحدث إلا بخلوة، وتلك التلاوة التدبرية لكتاب الله والتي أنعشت الروح وشرحت الصدر وزادت البصيرة .. حدثت في خلوة فجرية .. وكل درس تعلمته من فشل أو اخفاق

بسبب جلسة مراجعة وكتابة خاطرة واستخراج العبر .. كانت تلك خلوة أخرى ..

ومن هنا أيقنت أن «النجاح على قدر الاختلاء»، وبقدر الإهمال والابتعاد عن هذه المحطة .. سيتأخر أو يتعطل النجاح، وإن تحقق فلن يكون ابداعًا فائقًا ولكن نجاح روتيني تقليدي، وهذا لا ينفي أو يقلل من أهمية حقيقة أن كثيرًا من مسارات النجاح عمومًا

تتطلب كثيرًا من الخلطة أيضًا، فأعمال مثل بناء العلاقات ورعايتها وتطويرها وتعليم الناس وتوجيه فريق العمل والتعلم من الخبراء، بل وحتى في العبادات فهناك عبادات جماعية مثل صلوات الجماعة والجمعة والعידين وتعليم الناس الخير وأعمال البر وصلة الارحام وغيرها التي يندب فيها الإحسان إلى الناس وممارسة حسن الخلق معهم. الخلاصة كما قال الفاروق عمر بن الخطاب (رضي الله عنه): «خُذُوا بِحَظِّكُمْ مِنَ الْعُزَلَةِ»

ورشة روح: خلوة «أعرفني»



في زحام الإنجاز والانشغال، كثيرًا ما ننسى أنفسنا...
من نحن، ماذا نريد، إلى أين نمضي، ولماذا؟
هذه ليست جلسة تطوير ذاتي ولا خطة سنوية... بل مساحة
للكتاباة من الداخل، لا عن الذات... بل مع الذات
اختر وقتًا هادئًا، افتح دفترك، واختر سؤالًا واحدًا... واكتب.
عشر أفكار تكتبك، لا تكتبها:

١. ما أكثر شيء في حياتي «يشبهني فعلًا»؟ ولماذا؟
هل هو أسلوب؟ عادة؟ عمل؟ علاقة؟
متى شعرت أنني «أنا الحقيقي»؟

٢. ما الفكرة أو المعنى الذي غيرني هذا العام؟
كيف دخلت حياتي؟
ما الذي كانت تعنيه لي؟

هل أنا مستعد لتغيير جديد؟ كيف استقي مزيدًا من المعاني
من هذا النوع؟

٣. ما النعمة التي قلّ شكرها رغم أنها أثّرت في كثيرًا؟
ما الذي سأكتبه لله لو كانت هذه الورقة رسالة شكر واحدة
فقط؟

٤. ما الصفة التي أحترمها جدًّا في الآخرين، وأحتاج أن أزرعها في؟
هل هي لطف؟ ثبات؟ خفة ظل؟ وضوح؟ همة؟
ما أول خطوة صغيرة لأتقمصها يوميًا واحدًا؟

٥. ما هو «الإحساس» الذي أفقده؟ ومتى آخر مرة
شعرت به؟

الطمأنينة؟ الإثارة؟ الأمان؟ الأنا؟
ما الذي سرقه مني؟ وهل يمكن استرجاعه؟

٦. ما الجانب الذي أهملته في نفسي رغم أنه ناداني كثيرًا؟
جانب روحي؟ فني؟ فكري؟ جسدي؟
ماذا سأفعل لأقول له: «أنا أسمعك الآن.»

٧. ما الشيء الوحيد الذي لو أصلحته، سيتحسن
أسبوعي كله؟

عادة؟ نية؟ نفس؟ علاقة؟
ما أول خطوة صغيرة لذلك؟

٨. ما أكبر شيء تعلمته عن نفسي مؤخرًا؟

كيف تصرفت؟ ما الذي كشفه لي هذا التصرف عني؟
هل كنت أتوقع شيئاً آخر؟ وما شعوري حيال الحقيقة؟

٩. ما الذي أفعله حالياً فقط لأن «النسخة القديمة مني»

قررت؟

هل ما زلت أريده؟ أم أنني تغيرت؟
ماذا تحتاج نسختي الجديدة لتبدأ به الآن؟

١٠. ما الذي هربت منه هذا الأسبوع؟ ولماذا؟

موقف؟ شخص؟ شعور؟ مهمة؟
ما الثمن الذي دفعته بسبب هذا الهروب؟



محررًا : خطة تطوير من السماء

يقول سعيد بن جبير في تفسير هذه الآية: ﴿إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي﴾ ^(١).. أي محررًا للعبادة. وكأن ثمة قيود تعيق أداء غايتنا في هذه الحياة .. ودورك كخليفة ألا تقع أسيرًا .. فإذا وقعت وهو حاصل بحكم طبعك البشري المعهود .. فسيكون لزامًا عليك السعي والمجاهدة لتحرير أراضيك من الاحتلال وفك أسر جوارحك وقلبك.

هذا التحرير يتطلب جيشًا مقاومًا محاربًا للعدو .. فأنت لن تستيقظ يومًا محررًا من تلقاء نفسك .. لماذا سيخرج العدو من أرضك مستسلمًا إلا وقد تم إقصاؤه وردعه من قوة أشد وأكبر. تحرير الأسير يتطلب مفتاحًا للقيود، ومفتاح قيدك هو الإقبال على الله. ألم يقل ربك

والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا.

والذين اهتدوا (أقبلوا) زادهم هدى.

ويزيد الله الذين (اهتدوا) هدى.

(١) آل عمران (٣٥)

لن يحرك من قيودك الأرضية وتعلقاتك المرضية وأسقامك
النفسية إلا خالق نفسك العالم بعيوبها والبصير بنقصها والعالم
بما يصلحها .. كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم

اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت «خير من زكاها» .. فأحسن
معالج ومداو لك ليس الكوتشينج ولا العلاج النفسي ولا غيره
من مدارس التحسين والإصلاح .. ولا خير من الأخذ بهما كأسباب
ومكملات وسعي دنيوي.. ولكن اللجوء إلى الله والتقرب إليه
يصلحك من جذورك .. يصلح كل كينونتك .. إصلاح الله لك طفرات
وقفزات وتحولات أعمق من أن يوصلك إليها كوتش أو معالج ..
إنها خطة تطوير من السماء



الخلوة عمل وانشغال وليست صمتًا فارغًا

يقول جبريل جارسيا ماركيز أن «الوحدة قد تكون ملجأً وقد تكون فخًا». وغالب من يغرق في فخها هم من لم يتصلوا بربهم. فكانت الوحدة مساحة زائدة لسطوة الشيطان عليهم بمزيد من الوسوس والخواطر التي قد تلتهم الإنسان فتجعله مقبوضًا كثيرًا حزينًا.. وهذا أحد أهم غايات الشيطان مع العبد ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾^(١)، لذلك لم يعرف الهدي النبوي ممارسة أو عادة تحوي وحدة خاوية بلا صلاة أو ذكر أو دعاء أو تفكير وتدبر أو مدارس وحي. هذه الخلوات الحق.. فلا تكن خلوتك إلا لنيل مكسب لمعاشك أو لنيل حسنة لمعادك.

في السنوات الأخيرة، شاع ما يُعرف بـ «التأمل السكوني» المأخوذ من الثقافات الشرقية أو «إسكات الأفكار بالصمت»، كأنك تُطفئ كل الأصوات وتُفرغ ذهنك تمامًا من كل فكرة، بلا ذكر، بلا استحضر للمعنى، بلا مناجاة

هذا النوع من التأمل، يتحول مع الوقت من لحظة صفاء إلى مساحة رخوة تسلل فيها الوسوس، وتتشكل فيها الصور الذهنية المربكة، وتُعاد فيها تدوير المشاعر السلبية دون مقاومة أو تحصين، وتوحي بداخلها زخارف القول الشيطانية

الذهن الفارغ ليس هادئًا ساكنًا... بل مزرعة مهياة للتيه والتخبط.

وقد قال العلماء: «القلب إذا خلا من الذكر، عمرته الوسوس».

(١) المجادلة (١٠)

وقال النبي صلى الله عليه وسلم عن الشيطان: «إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم.»

فكيف تترك له الطريق مفتوحًا باسم «الهدوء»؟ السكينة في الإسلام ليست فراغًا، بل امتلاء بالله. والسكون غير الممتليء بذكر، قد يكون مدخلًا إلى الحزن أو الغرور أو حتى الاكتئاب المقنّع. لذا، اجعل خلواتك دائمًا «موصولة»

بذكر، أو تفكر في خلق الله، أو تلاوة، أو مناجاة، أو حتى كتابة صادقة...

أي عمل يحرك القلب نحو الله، ويشغل العقل بما ينفعه، لا يتركه صيدًا سهلًا



الله يغير مشاعرك

يغرقني متفكرًا تتبع المشاعر في القرآن .. وكيف أن الله سبحانه وتعالى يتدخل في مشاعر الإنسان ويبدلها كما يشاء بلا حول من الإنسان أو قوة. وهذا إدراك يجعلك تستمد مشاعرك من السماء حيث المصدر الآمن لها لتدحض وتدافع كل المشاعر غير المقعدة .. فتجد الله يداوي مشاعر كسرة القلب وحزنه وتعلقه بالمفقود بمشاعر الثبات والتماسك والامتلاء:

﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أَرْمُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدَىٰ بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾^(١)

ذكر المفسرون أن «فراغ قلبها» معناه فراغه من كل شيء إلا ذكر موسى. فالله يملأ قلبك فلا تشعر بخواء الفقد .. ويربط الثنايا المتكسرة فلا تشعر بجزع الكسر .. ويثبتك فلا تنهار .. تأمل «ربطنا» .. من الذي ربط؟ هذه ليست دعوة إلى نبذ وسائل التعافي والتشافي .. ولكن دعوة إلى الأخذ بكل الأسباب .. أسباب السماء والأرض .. وألا يكن منظورنا ماديًا أرضيًا .. وألا يكن تعقلنا بوسائل بشرية لاصلاح آلام النفس والروح وكأن أرباب تقنيات العلاج هما أربابنا وهم الأعلم بنا.

فكما أن أعلم من يصلح الآيفون هي صانعته آبل .. فإن أعلم من يصلحك هو مصنعك ﴿وَأَصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي﴾^(٢).

(١) القصص (١٠)

(٢) طه (٤١)

وعندما تلجأ إليه في عز الشدائد تجده يقذف في قلبك شعورًا غريبًا لا تفهمه: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝﴾ (١)

تأمل الفعل «أنزل» لتعرف مصدر السكينة .. ليست من الترفيه وليست من الطبيعة وليس من الوحدة .. إنها من السماء .. وتأمل «ولله جنود» .. فمشاعر السماء جنود من الله لتحارب أحزان وآلام قلبك فتحرره من أسرهِ

وعندما تصبح الرؤية ضبابية، ويعلو المجهول فوق كل وضوح، وتفتقد الاستقرار والأمان .. فتلجأ إليه ليمنحك شعورًا خاصًا:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝﴾ (٢)

أي سكنت إلى ذكر الله واستأنست به كما قال المفسرون، فتشعر أنك غير خائف رغم الأخطار المحدقة، وتشعر أنك مكتفي ومستغني ومطمئن رغم العواصف والحاجات والفجوات .. وتشعر أن حلها قريب رغم اشتداد العسر .. توقن أنه : ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ۝﴾ (٣)

ففجأة بلا مقدمات .. يتحول هذا الخوف والهلع بداخلك إلى أمن تام: ﴿وَلَيَبْذِلَنَّهُمْ مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا ۝﴾ (٤)

تأمل من الذي يبدل؟ وتأمل القسم في «ليبدلنهم» زيادة للضمان والتأكيد بأن الخوف سيتم إزالته تمامًا من قلبك ..

(١) الفتح (٤)

(٢) الرعد (٢٨)

(٣) الشعراء (٦٢)

(٤) النور (٥٥)

سيختفي كأنه لم يكن يأت أصلاً .. وأنظر إلى التبديل .. فلو مكثت بكل تقنيات التعافي الشعوري سنين لكي تبدل شعورًا بشعور بشكل تام لن تستطع ..

أقبل على الله .. أقبل ولا تخف .. قرر أن تعرف الله هذه المرة معرفة حقة .. معرفة المحب الواصل المستسلم ..

لو جئتنى تطلب مني ترشيحًا لمعالج نفسي فرشحت لك معالجًا وأخبرتكَ أنه الأفضل في مجاله وتشافى على يديه الكثيرون ويحمل من الدراسات والشهادات العشرات من أفخم الجامعات، وأيضًا يميزه أنه متخصص في ألمك النفسي بالتحديد .. فهذا تخصصه الدقيق الذي أفنى عمره فيه ولا يخرج أحد من عيادته إلا معافى مشافى يسترد نفسيته بعد حطام وآلام ..

كيف ستكون مشاعرك في التعامل مع هذا المعالج؟

ثقة عمياء؟ استسلام دون نقاش مع توجيهاته العلاجية؟ اطمئنان تجاه ارشاداته؟ أمل كبير في خبرته وعلمه وحكمته؟ الآن قد فهمت .. اذهب إلى الشافي بنفس هذه المشاعر .. سلم قلبك لعيادة السماء .. لتندهش

تنويه مهم:

هذه الفقرة ليست دعوة إلى ترك العلاج النفسي أو التراخي في طلب الدعم الإنساني عند الحاجة، بل على العكس تمامًا كل ما ورد هنا دعوة لأن يكون اتصالك بالله هو رأس الحربة،

هو المحور والمرجع والمنبع الذي تبدأ منه وتعود إليه في كل سعيك العلاجي

• **استعن بكل ما وهبه الله لك من أسباب أرضية:**

المعالج النفسي، جلسات الكوتشينج، الكتب، الدعم الاجتماعي...
لكن لا تجعل هذه الأسباب هي الأرباب، ولا تظن أن الشفاء محصور في أيديهم فقط

• **التوازن الصحيح:**

«أتلقى الجلسة النفسية... وأنا على يقين أن الله هو الشافي،
والمعالج مجرد سبب.»

«أدوّن مشاعري في دفثري... وأنا أدعو الله أن يكشف لي ما
أجهله عن نفسي.»

«أقرأ في علم النفس... وأنا أقرأ على ضوء (وفي أنفسكم أفلا
تبصرون).»

فكما تبحث عن معالج متخصص في ألمك... ابحث عن أثر اسم
الله «اللطيف» في ألمك

وكما تثق بخطة علاجية بشرية... ثق أن السماء لديها خطة
أعمق، وأرحم، وأعلم بك

ليكن الله هو الطبيب الأول، والبشر هم المساعدون في غرفة
العلاج

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللَّهُ الطَّبِيبُ، بل أنت
رجلٌ رفيقٌ، طبيبُها الَّذِي خلقها»

أصدقاء غرباء

كما أن للمختلي أصدقاء من بني الإنسان يسامرهم ويخالطهم طلبًا للخير والنفع، فإنه عندما يختلي لا يلبث إلا ويصحب أصدقاء من نوع آخر .. فتجد في قائمة أصدقائه الأعزاء ..تارة كتاب يعيش معه أيامًا يتلذذ بسطوره وحالته كأن يعيش بين دفتيه .. وتارة مؤثر نافع كعالم أو خبير أو شيخ يسمعه كثيرًا ويكتب وراءه من وراء شاشة هاتفه الصغيرة .. وتارة أخرى مصحفه حيث التحليق مع آي القرآن في ملكوت التدبر والقرب .. وتارة فنجان قهوته الذي يحب أن يشرب فيه ما يحب .. إنهم بالنسبة له حقًا أصدقاء يعرفهم ويعيش معهم ويتسلى بصحبتهم ربما أكثر من تسليته بالأصدقاء الآخرين .. ومن هنا انتهز هذه الفرصة أن أدعو بالخير والبركة والفتح لكل من تعلمت على يديه ولم يعرفني .. فأنتم حقًا أصدقاء الرحلة .. قد تمر الحياة وتنتهي وهذا الإنسان النافع المؤثر لا يعرفني .. ولكنني أعرفه بكل تفاصيله .. فكم قرأت كتبه .. وكم سمعت محاضراته .. وكم عشت محنه ودعوت له أن يفرجها الله عليه .. فجزى الله الخير عنا كل معلم للناس الخير.. صديق الخير .. ذاك الصديق الذي نعرفه ولا يعرفنا ..الوحدة والكآبة

في ظل الحديث عن لذة الخلوة .. تفاجئك دراسة نشرت في **JAMA Psychiatry** تبين أن الشعور بالوحدة عامل رئيسي مسبب للتفكير في الانتحار وأن الأشخاص الوحيديين تزداد احتمالية انتحارهم ٢.٥ ضعفًا. وتزيد منظمة الصحة العالمية أن الوحدة مسبب رئيسي لاضطرابات القلق والاكتئاب، ويزعم البيولوجيون ان الوحدة تولد استجابة ضغط نفسي مما يؤدي إلى ارتفاع هرمون الكورتيزول مما يسبب ضغط

نفسيًا مزمنًا قد يعطل بعض الوظائف العقلية فيشعر الانسان باليأس وفقدان الأمل ! هكذا يكون حال الانسان عندما لا يعرف ان هناك الله .. الجميل البر الحليم الودود الذي يود عباده الصالحين ويمدهم بالأنس به حتى يدمنوا الخلوة به بلا كورتيزول .. هذا يجعلك تعيد النظر في أي دراسة تأتيك من جامعات ومعامل الغرب .. لأنها لم تطبق على أناس يصلون الفجر أو يذكرون الله أو يصلون قيام الليل ويتلذذون بالأنس بالله .. ولا أناس يصومون محبة لله .. ولا أناس تذوقوا معنى راحة الصلاة .. ولا أناس تلذذوا بذكر الله .. ان هذا ادعى لك أن تشكر لله ساجدًا أن منحك هذه النعمة وهي أعظم نعمة .. أن تعرف أنه موجود وتعبدته كما أمرك .. ستظل المعامل عاجزة عن ادراك كيمياء هذه المشاعر الغيبية .. فلا يوجد هرمون للسكينة .. ولا ناقل كيميائي للطمأنينة بالله .. ولا غدة متخصصة في افراز لذائذ الروح والقرب .. أقبل بروحك لتنعم ..

أنت سابق متفوق بخطوات .. فأنت لست بحاجة للخلوة لكي تخوض رحلة البحث عن معنى الحياة واجابة الأسئلة الوجودية والبحث عن اتصال بروحك، بينما أنت لديك كل هذه الإجابات مجابة ومعروفة في قرآنك، فما عليك إلا أن تختلي بكتاب ربك لتذكر نفسك بكل هذه المعاني الشافية المثبتة المعلمة..وتزداد غرسًا وترسيخًا لها في روحك..وتزداد معرفة بالله أسمائه وسننه في خلقه..وتزداد ارتقاء في علاقتك به سبحانه. الورد القرآني بالنسبة لك ليس مجرد مصدر حسنات ولكنه جلسة استرشاد طلبًا للنور والهداية والبصيرة في حياتك وقرارتك وسعيك .. ومراجعة لأهم أولوياتك ووجهاتك .. وشحن لبطاريات روحك كي تطير بك عليها تحررك من أثقال بدنك.

لا تجعل الناس جنتك

﴿وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ﴾ (١)

انظر إلى مشاعر عشقه وهيامه بما يملك لدرجة استشهاده
انها جنته المعنوية .. ربيع قلبه ..

تذكر انه كلما تعلق قلبك بمخلوق .. كلما عذبت به. فالمخلوق
غير آمن .. قد يضيع ما تملك ويخرب ما تشتري وقد يتقلب عليك
أحدهم ويتغير في معاملته وقد وقد .. فالمخلوقات غير
مستقرة في عطائها لك .. لأنها في النهاية مخلوقات ضعيفة .

فليس من الحكمة أن تسلم قلبك إلى ضعيف غير مستقر غير
مضمون ١٠٠% .. انه من الجنون أن تمنح مفاتيح قصر الملك إلى
مراهق أهوج قد يضيعها في ثوان.. أو إلى من يغفل عن قيمة
هذا القصر فيتصرف فيه بما يفسده .

ثم يأتي السؤال: ولكنني أحتاج الناس وأشعر بالوحدة والضيق
بدونهم؟

ومن قال أن تبتعد وتعتزل! فقط لتكون لك جنتك بداخلك
.. جنتك في خلوتك بالله وصلتك به .. جنتك في حديث نفسك
وتزكيتها وتعليمها وتربيتها .. ثم لتنطلق في عالم الناس .. مشبعًا
بجنتك .. لتضيف لها أشجارًا وأزهارًا جديدة من بساتين عباده وخلقه
.. لتكون صحبة الناس جنة إضافية ثانوية على جنتك .. فإذا غاب
الإضافي أو الثانوي .. كنت سعيدًا بجنتك على كل حال ..

(١) الكهف (٣٥)

يقول ابن تيمية عندما دخل السجن - حيث الوحدة الموحشة والبعد عن جنة البشر والصحة - يقول:
«وإن سجنوني فأنا في خلوة مع ربي. إن المحبوس من حبس عن ربه وإن الأسير من أسره هواه.»

ليس معنى ذلك أن تهجر الأصدقاء وتزهّد في الأحبة، ولكن ألا تكون سعادتك ولذتك معتمدة قائمة عليهم فقط، انت تكون سعادتك بداخلك ذاتية التولد دون الحاجة إلى دعم خارجي. وليأت الدعم بعد ذلك تكملة وتثبيتًا لما هو أصيل ثابت راسخ بداخلك. فعلاقاتك تزدهر عندما لا تُبنى على التعلّق، بل على الاكتفاء المشترك

يقول ابن الجوزي: «علامة الإفلاس الاستئناس بالناس.»

يقصد هنا افلاس الروح وضعف الأنس بالخالق والجزع من الوحدة والوحشة من المكوث بلا انسان. ولكن الغني من اغتنى بالله وبنفسه وبحياته من الداخل.

أول ما يتبادر إلى ذهن في علاج الشعور بالوحدة هو إيجاد الصحبة والونس والاستعانة بدائرة دعم لعكس حالة الوحدة، ولكن هذا العلاج مجرد «بانادول» مؤقت سرعان ما سيزول بمجرد انشغال او ابتعاد او سفر مصدر الونس.. لتدخل في دائرة فقد وتعلق وجزع جديد مع كل رحيل وفراق في حياتك.

أما العلاج الجذري فيكمن في أن تتعلم كيف تستمد أنسك من داخلك.. وتكون صديق نفسك .. فينتفي معنى الوحدة بالنسبة لك.. فأنت لا تمكث ثانية لوحدك .. فأنت مع نفسك وخالقك ..

تحتاج إلى بعض من التخلي لبدأ التجلي .. فكيف تريد حديث

الروح وأنت غارق في أحاديث البشر طوال اليوم؟ وكيف ترغب في مناجاة الله وأنت لا تشكو بك وحزنك إلا لصديق أو معالج! ابتعد قليلاً .. وابدأ في تعود قضاء الوقت مع نفسك وريك، كان ذو النون المصري يقول: ثلاثة من أعلام موت القلب: الأنس مع الخلق، والوحشة في الخلوة مع الله، وافتقاد حلاوة الذكر للقسوة.

ولكي تصل إلى هذه الدرجة من الأنس رغم الوحدة .. يحتاج قلبك أن يمتلأ أولاً بالله ومحبهه والسعي لرضاه .. وأن تراقبه في حل وترحالك وخلوك وجلوتك. ولكي ينبت في قلبك هذا الحب وهذه المراقبة .. تحتاج أن تدعو الله ان يردك ويهديك ويجعلك دائماً يقظاً من غفلتك .. تقليل وقتك مع الناس يحدث تلقائياً كلما اقتربت من الله اكثر.

يقول ابن القيم في مدارج السالكين: «وقوة الأنس وضعفه على حسب قوة القرب، فكلما كان القلب من ربه أقرب كان أنسه به أقوى، وكلما كان منه أبعد كانت الوحشة بينه وبين ربه أشد » .لذا اصبر على تلمس جرعات الأنس الإلهي .. ابدأ بتوبة لله .. ثم زد في الطاعات والقربات .. واجتنب وقلل من الذنوب والسيئات .. حتى تصفو صفحة قلبك شيئاً فشيئاً وتبدأ الروح في التنفس النقي من جديد .. الأنس نتيجة وهدية ربانية وشعور سماوي .. وليس استراتيجية تمارسها وتستفيد بها .. الأنس ليس نابغاً من كيمياء عقلك فنخبرك بمادة أو طعام تتناوله ليزيد افرازها فتأنس .. فلا طريق إلا بالله وإلى الله ومن الله ..

وخلاصة ابن القيم: كل طائع مستأنس .. وكل عاص مستوحش.

لا تستعجل .

ورشة روح: خلوة «بدائل الوصل» : حين
تشتاق للكلام... ولا تجد أحدًا



في لحظات كثيرة، يثقل الصدر، يفيض الكلام، وتمتد يدك
للهااتف لتكلم من تُحب أو من تعودت عليه. لكن لا أحد متاح. أو
ربما لا أحد يفهمك فعلاً

أو ربما تعلّقك بهذا الاعتياد يؤخّرك عن بناء وصلة أعمق...
وصلة مع الله، ومع نفسك

هذه الورشة ليست «قمعًا» لرغبة الفضفضة، بل تحويلًا لها
إلى أبواب أوسع، تُشبعك من الداخل... لا تُفرّغك

كلما شعرت أنك «تريد أن تكلم أحدًا...» جرب هذه البدائل الروحية
العملية

١. كلم الله بصوت مسموع:

اغلق بابك. تحدث كما تتحدث لصديق: قل ما في قلبك كما
هو. بالعامية العفوية دون تنميق أو لباقة.. فقط ابدأ. صدقك
هو الدعاء

٢. دوّن مشاعرك كما هي، دون تجميل:

اكتب ما أردت أن تقوله له/لها/لهم.

ثم اسأل نفسك: ما الذي كنت أحتاجه فعلاً؟ احتواء؟ طمأنينة؟
فهم؟

ثم أخبر الله أنك تريدوه هو أن يسد هذا الفراغ.

٣. امش على قدميك وكأنك تخرج ما بداخلك مع

الخطوات

٤. افتح المصحف واقرأ حتى «تتوقفك» آية:

لا تكن في سباق، دع قلبك يختار الآية.

ثم اشرد معها، ورددها، واستشعر: هذه رسالة لي من السماء!

٥. اصنع شيئاً بيدك:

رتب شيئاً. امسح شيئاً. نظف شيئاً.

أي حركة تُخرج طاقتك المخزنة دون أن تشتتك.

٦. ادعُ لأحدٍ تحبه بصدق:

اختر شخصاً. وادعُ له بكل ما كنت تتمنى أن يُقال لك.

ستُشفى بقدر ما تمنح.

هذه البدائل ليست بدائل «ناس»... بل «بدائل تعلق».

أنت لا تحتاج أحداً يملأك...

بل تحتاج أن تتصل بمن خلقك لتغتنى به، وأرادك أن

تبقى كذلك

الطريق المهجور

حديث: سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله .. منهم رجل ذكر الله «خاليًا» ففاضت عيناه.

قد تتعجب من عظم المكافأة لمجرد دمعة تنزل على خد انسان .. مكافأة ظل الله يوم لا ظل إلا ظله .. ظل محدود لمدة خمسين ألف سنة لمجرد دمعة؟ في الحقيقة أنت لست مسؤولاً عن إنزال الدمعة فعينك ليست بيدك .. ولكن مسؤول على تهيئة مسبباتها .. وهي ما لخصه النبي صلى الله عليه وسلم في شيئين: خلوة + ذكر لله. اذا داومت على ذلك مقبلاً بقلبك طلباً لرضا ربك .. ستنزل الدمعة وتنال المكافأة. لذلك ولعظيم هذا الأجر كان من دعاءه صلى الله عليه وسلم: اللهم إني أعوذ بك من عين لا تدمع. بكاء العين من البشر يكون ألماً وحزناً وخذلاناً وظلماً وقهراً .. وبكاء العين أمام البشر يكون ضعفاً وتعرياً وهشاشة .. بينما بكاء العين مع الله رفعة ولذة وراحة وشفاء .

هل تعلم أن من وسائل نيل محبة الله هي الخلوة؟ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.. **إن الله يحب العبد الخفي**.. والمراد بالعبد الخفي الذي يُكثّر من عبادة الله في خلوته بربه. كم نفتقد هذه العبادة التي تعكس صدق الإخلاص والتجرد لله في أيامنا هذه؟! حيث يكون أول عمل بعد دخول الحرم عند أحدهم أن يصور السيلفي مع الكعبة ليري العالم كله أنه هناك.. ولا يزور أحدهم ملجأ أيتام إلا ويملاً الدنيا بخبر زيارته الميمونة .. كم نفتقد الخفاء؟ وأن نعمل الأعمال لله فقط .. غير مباليين بمن رأنا وأعجبناه وأبهرناه!

لذلك كان الخفاء مستجلبًا للمحبة الإلهية لأنه دليل صدق رغبة
فيما عند الله وزهد في نظرة الناس وأدعى للإخلاص في العمل
الذي هو شرط رئيس في قبوله. ليكن لك وردك الخاص من الخفاء
مع الله .. أمور لا يعلمها إلا الله .. بينك وبين الله فقط ..



معيار الخلطة النافعة مع البشر

لا تجعل حديثنا عن الخلوة وحلاوتها يزهدك في لذة الأنس بالناس، ولكن لتكن مخالطتك بالناس نافعة لدنياك ومعادك لا أن تستنزف أرصدتك نجاحك وفلاحك. خالط الناس على قدر الضرورة والحاجة في الخير؛ ترشد ضالاً، وتتعاون على الخير والبر والنجاح، وتعديل وتصلح بين متخاصمين، وتصل ما أمر الله به أن يوصل، وتعين الرجل على دابته فتحمله عليها أو ترفع متاعه عليها، تبتسم في وجوه الناس، تفك كرباً، تشفع شفاعةً حسنةً، تنشر العلم، تمتهن مهنةً شريفةً تقضي بها حوائج الناس، تعيل أسرته وتخدمهم، وغير ذلك من وجوه النفع المتعدي، أما خلطة إضاعة الأوقات والقيال والقال وتحطيم الهمم وإحباط الطاقات وصحبة السوء .. فلا شيء أسوأ منها.. فكما قالوا : الوحدة خير من جليس السوء! لأنه يدمر دنياك وآخرتك .. ويجعلك تظن أنك بخير إن كنت لست في سوءه .. ولا يزال يراودك حتى يجعلك مثله أو أسوأ .. فالسوء يغتاز من وجود الخير لأنه يرهق ضميره ويوجعه .. فتجده دون أن يدري يجاهد في إسقاط آخر رايات الخير حتى تتساوى الرؤوس وكي يهدأ بركان الضمير الخاوي المحطم ..

ويلخص ابن القيم معايير الخلطة النافعة فيقوله في إغاثة اللهفان: ومن علامات صحة القلب : أن لا يفتر عن ذكر ربه، ولا يسأم من خدمته، ولا يأنس بغيره، إلا بمن يدلّه عليه، ويذكره به، ويذاكره بهذا الأمر»

مما أثر عن الصحابي الجليل أبي ذر الغفاري ما أحب أن أسميه قاعدة أبو ذر للتوازن بين الوحدة والخلطة: «الْجَلِيسُ الصَّالِحُ خَيْرٌ مِنَ الْوَحْدَةِ». تفودنا هذه القاعدة بمعنى آخر إلى الانتقائية في الخلطة، وإلى وضع معيار صلاح الجليس كمعيار رئيسي في اختيار الخليل القريب. فهذه الخلطة القريبة والمتكررة تؤدي إلى إعادة برمجتك دون أن تشعر حتى تصبح نسخة طبق الأصل من ذاك الرفيق. توجد ظاهرة دماغية عصبية تسمى **Social Neuroplasticity** مفادها أن عقولنا تعيد تشكيل خريطة مساراتها العصبية وفقاً لما نلاحظه من الأشخاص الذين نحتك بهم كثيراً فتجدنا بشكل لاواعي ربما نكرر ألفاظهم ونبتنى عاداتهم ونفكر بأسلوبهم .. وبشكل تدريجي شيئاً فشيئاً نتحول إلى أن نكونهم. اختر من تحب أن تكونه

صاحب الهمة يسعى إلى الانتفاع بكل موقف أو ساعة لتحصيل نفع في دنياه أو استثمار في أخراه، لذلك ينظر للخلطة على أنها فرصة للبناء والسعي والتأثير والتفاعل مع الكون.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ، وَيَصْبِرُ عَلَى آذَاهُمْ، أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى آذَاهُمْ)^(١).

إنها مخالطة الأمر بالمعروف وإسداء النصح وإحداث الأثر الطيب والتعاون على الخير والعمل، لا لمجرد المجالسة والمؤانسة واشباع الحاجة النفسية للأنس بالآخر

(١) وصحه الألباني في صحيح الترمذي.

فمن خالط الناس بهذه النوايا وصبر على أذاهم في سبيل ذلك ؛ فهو خير ممن لا يخالطهم ولا يدعوهم إلى الخير، ولا يصبر على أذى يتعرض له بسبب ذلك.

يقول ابن القيم رحمه الله خلاصة موزونة بين العزلة والخلطة: « إن فضول المخالطة هي الداء العضال الجالب لكل شر، وكم سلبت المخالطة والمعاشرة من نعمة، وكم زرعت من عداوة، وكم غرست في القلب من حزازات، تزول الجبال الراسيات وهي في القلوب لا تزول، ففضول المخالطة فيه خسارة الدنيا والآخرة، وإنما ينبغي للعبد أن يأخذ من المخالطة بمقدار الحاجة»

وقال أحد الحكماء: من حبس نفسه عن كثرة الخلطة، قل عيبه.

ويقول الشاعر:

لقاء الناس ليس يُفيد شيئاً	سوى الإكثار من قيلٍ وقالٍ
فأقلل من لقاء الناس إلا	لأخذ العلم أو إصلاح حالٍ

خلوة الذكر

الأنس يأتي من القرب، والقرب يأتي من كثرة الذكر، فمن أراد البداية فليذكر حبيبته، فإنك إذا ذكرته ذكرك، يقول الله تعالى: «أنا عند ظنِّ عَبْدِي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسي ذكرته في نفسي».. وإذا ذكرك الله قريبك وأنسك.. فلتبدأ بأوراد من تسبيح (سبحان الله) وحمد (الحمد لله) وحقلة (لا حول ولا قوة إلا بالله).. ولتسعى لاستدعاء قلبك عند الذكر قدر المستطاع بحيث تتفكر في نعم الله عليك عند حمده، وفي عظمته وقدرته وسعته عند تسبيحه، وفي ضعفك وافتقارك وحاجتك لعونه عند الحقلة.. ولتستمر في ذاك الطريق حتى تجد نفسك تزداد في أورادك مع السعي وتتلذذ بالذكر حتى تدمنه وتحبه، وتجد وحدتك لم تعد كما كانت في الماضي انت ونفسك فقط.. ولكن صار الآن خالقك الرحيم الودود معك..

لا تكمل الكتاب إذا لم تكن تنوي تخصيص أوراد للذكر كل يوم. فكما وصف النبي قلب الانسان الخالي من الذكر: البيت الخرب. لذا لا تستغرب أن يرى أغلب الناس الوحدة بؤساً وشقاءً.. ليس لأنها كذلك ولكن لأن بيوتهم الداخلية غير عامرة. إذا لم تكن متمرساً في الذكر، فلتبدأ بعشرات من بعض الأذكار كل يوم كالتسبيح والتحميد والتهليل والحقلة.. ثم تدريجياً بدون جهد كبير منك.. ستجدك تزيد في الكم.. ويا حبذا (وهذا الأكمل) أن تحضر قلبك وتفهم معاني ما تقول. وأعلم أن النفس لا تترك محبوباً إلا لمحسوب أحب منه، فأنت إذن لن تبتعد وتعتزل الناس بإرادتك فجأة إلا لمحسوب يلذذك أكثر من لذة اجتماعك بأحبائك.. فإن لم يكن الذكر مشروعك.. فلن تذوق طعم أنس الخلوة

أن تحاسب نفسك

أن تحاسب نفسك .. إنها من أدق اللحظات وأصدقها أن تنظر في غلة اليوم وأن تودعه .. ماذا حصدت؟ ماذا خسرت؟ وكيف تستدرك ما فات؟ وماذا تعلمت لغد؟ .. لتتحدث مع نفسك «بصدق» .. وتسألها: هل تريد الله فعلاً؟ هل تريد الآخرة صدقاً؟ هل أنتي على الطريق أم تخدعين نفسك؟ لماذا تقفين في طريق سعادتي ونجاحي وحريتي؟ إذا أردت فعلاً أن ترعى نفسك وتهتم بها (Self Care) فلتهتم بقلبك وحالته ونوره واتصاله بخالقه .. فإذا استنار القلب، ارتاح البدن. فبدن مستريح مع قلب مظلم .. ليس في الحقيقية مستريحاً ولكنه مسترخ .. راحة كاذبة .. راحة مكدرة لا يشوبها الصفاء والطمأنينة.

في الخلوة ستعرف ذاتك الحقيقية، من أنت صدقاً؟ وليس نسختك الاجتماعية التي قد تكون انساناً آخر غيرك! .. في الخلوة ستعرف أولوياتك حقاً .. معنى حياتك .. ما ينبغي أن تفني عمرك من أجله .. قيمك المحركة .. عيوبك الخفية .. أنماط تفكيرك الخاطئة .. مواهبك الفريدة .. لا ترحل قبل أن تعرفك حقاً .



ارسم دائرة تمثل قلبك.

قسمها لشرائح بحسب ما يشغل بالك ويستهلك طاقتك.

• ما الذي يأخذ أكبر مساحة؟

• هل هذا ما يُرضي الله؟

• هل هذا ما يُرضيني حين أعود لنفسي؟

• ما الشيء الوحيد الذي إن أضفته للقلب... سيعيد نوره؟



شرارة الإبداع

عندما تفتقد الابداع .. وتشعر أن ذهنك صار متحجرًا متوقفًا، وبدأ الصدا يعلو خلايا دماغك فلم تعد تنتج عصيرها الإبداعي المعتاد .. فاعلم أن دواءك خلوة .. فلطالما ارتبطت الخلوات بضخ جرعات بالابداع والابتكار .. وهذه من المشاهدات في تاريخ المبدعين من مختلف المجالات .. ذاك التزاوج الحتمي بين الخلوة والسماح للابداع أن يتجلى..

اعتزل أبو حامد الغزالي الناس وابتعد عن التدريس والجدل، وانزوى لخلوة طويلة في دمشق ثم القدس ثم الحجاز، وهناك كتب تحفته إحياء علوم الدين، أحد أعظم الكتب في التاريخ الإسلامي، التي أعادت صياغة الوعي الديني بعمق قلبي وروحي

وكان ابن الجوزي يعتكف في بيته فترات طويلة لا يفتح بابه لأحد، ويقول

«المرء نتاج خلواته»، كتب في تلك الخلوات كتبه التربوية العظيمة مثل صيد الخاطر وغيره

خلوة الضحى: محطة الشحن قبل الإقلاع

تستغرق عملية ملء الوقود للطائرة قبل الإقلاع مدة تتراوح من ٣٠-٦٠ دقيقة إلى جانب تجهيزات أخرى من صيانة وفحوصات، هذا الملء لا يكفي فقط بالكم المطلوب للرحلة ولكن يتم إضافة كمية احتياطية **Reserve Fuel** في حالة استطالة الرحلة بسبب تقلبات الأجواء أو لأي ظرف طاريء، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: **مَنْ صَلَّى الْفَجْرَ فِي جَمَاعَةٍ، ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ، كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَبَّةٍ وَغُمْرَةٍ تَامَّةٍ، تَامَّةٍ، تَامَّةٍ.** هذه خلوة رحمانية تمر سريعًا لحلاوتها .. فلا تلبث أن تباشر مهامها إلا وتجدها انقضت بأعجوبة .. كان الصباح في حياة سيد البشر صلى الله عليه وسلم هو جرعة الحياة المكثفة .. يستعين بخلوة الصباح على مهام يومه الجهد .. هذا الوقود الروحي المكثف من صلاة فجر ثم جلسة ضحى، تحوي مزيًا من قرآن وأذكار الصباح يمنحك قوة لا تضاهى في مواجهة أعباء يومك بهمة وقصد وإقبال.

يهتم أغلب الناس بوقود الجسد .. فيحرصون على النوم الجيد ليلاً أو الإفطار المتكامل صباحًا وربما بعض من التمارين الرياضية لضخ الدوبامين والإندورفين في الجسم.. ظانين بأن الجسم إذا أخذ كفايته من الوقود فذاك كاف لنجاح حياتهم .. وكأنهم يقولون دون أن يدروا أننا مجرد أجساد .. اشحن جسدك .. تستقم حياتك!

أما أنت فتعلم أنك روح تحل ضيفًا في جسد .. وكما أن لوعائك عليك حقًا .. فإن جوهرك أولى بأخذ حقه. فعندما نجيع أرواحنا

ونحرمها من غذائها نصير أوعية خاوية. استثمر خلوة الضحى في
أذكار الصباح وتلاوة ورد من القرآن أو ورد أذكار خاص أو سماع علم
عن الله ورسوله .. ثم أكمل يومك محلقةً نشيطاً مطمئناً .



فدلاهما بغرور

لو كان هناك اسم آخر لهذا الكتاب فربما كان هذا الاقتباس القرآني ﴿فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ﴾^(١) حيث تشبيه لآلية اغراء ابليس لآدم بتزيين الماء في البئر، ليسيطر على آدم كالدلو ينزله بسلاسة إلى البئر أملاً في الماء، فدلاهما كدلوين متعلقين إلى بئر فارغ خاو لا إشباع فيه، لقد كانت خدعة!

ربما يمنحنا هذا الفهم رقابة نفسية حساسة لمشاعر اللهفة والترقب والرغبة الشديدة في الأشياء .. ربما نحتاج قبل أن نندفع وراء هذه الرغبات الجامحة أن نتوقف ونتذكر منظر الدلو المعلق .. ونتساءل: هل هذا شيطان يريد «تدليتي» لأنزل في قاع «رغبة = بئر» فارغ تافه غير حقيقي؟ هل هي مسحة التزيين اللامعة التي يضعها الشيطان فوق الأشياء لتبدو أجمل وألذ أكثر بكثير من حقيقتها؟ هذه الوقفة المقصودة قبل الانزلاق مع التدلية الشيطانية تحدث عنها القرآن ووصفها بالإبصار ..

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَافٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾^(٢)

وكان هذا الطائف الشيطاني كان يهدف إلى وضع غمامة فوق العينين فلا ترى الحقيقية، ولكن ترى الخيال الذي يوحيه الشيطان وراء ظلام الغمامة .. فليست كل الأمور كما تبدو .. وهذا أقصى فنون الشيطان ﴿بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ﴾^(٣) .. فلا نراها كما هي .. ولكن أحلى بكثير مما هي عليه!

(١) الأعراف (٢٢)

(٢) الأعراف (٢٠١)

(٣) الحجر (٣٩)

ثمة أناس لا يعيشون ويموتون ولم يكتشفوا أنهم كانوا
مخدوعين .. لقد أحبوا الرغبات والمساعي الدنيوية حتى استولت
على حياتهم فصارت هي كل شيء .. هي الحياة .. هؤلاء هم
الأخسرين أعمالاً .. وصلت انخداعهم بالزينة لدرجة أنهم رأوا أنفسهم
أفضل من فهم الدنيا وأفضل من عاشها وخبرها .. حتى تحويل
مطاردة الزينة ورفع مستوى درجاتها والبحث عنها إلى درجات لا
نهائية .. إياك أن تنخدع .. إياك أن تتدلى في البئر دون أن تدري.



معيار الخلوة النافعة

يقول البروفيسور فيليب كوش Philip Koch في كتابه Solitude ان الوعي الجمعي ينظر للخلوة على أنها قلق ورهاب اجتماعي أو أزمة ثقة في الناس أو هروب منهم .. ويعزو هذه النظرة أن البرمجة البشرية اعتادت على ربط النجاح الحياتي في الصحبة والعلاقات، فصار الناجح هو من يعقد اجتماعات عديدة طوال اليوم ولا يتوقف هاتفه عن الرن من كثرة العلاقات واحتياجاتها وهو الذي لا يكاد يرد على كل التعليقات على منشوراته من كثرة معارفه! بينما ذاك الذي أغلق حسابات التواصل أو نظم وقته فلا يجتمع مع الناس إلا للضرورة يراه البعض منغلغًا منزويًا وربما مغرورًا أو منعزلًا عن واقعه أو غير طبيعي ومضطرب. ولكن ماذا عليك برأي الناس؟ فقط أجب عما يلي

- هل خلوتك تقربك من الله؟
- هل خلوتك تزكي نفسك وترتقي بها؟
- هل خلوتك تشحنك لتؤدي أعباء يومك؟
- هل خلوتك متوازنة فتؤدي بجانبها حقوق الآخرين في حياتك؟
- إذا كانت الإجابات نعم .. فأنت على الطريق .. وليظن من شاء ما يشاء ..

فرامل

خلوة الفرامل أو الإيقاف المؤقت كما اشتهر انجليزيًا بـ PAUSE .. حيث تتوقف هنيهة لا لشيء سوى أنك تريد أن تبتعد لترى الصورة بشكل أوضح .. فقد كنت قريبًا جدًا لدرجة أنك لا ترى شيئًا .. تبتعد لتهدأ .. فالمشاعر محمومة داخل قلب الميدان، وقد تقول قولًا أو تسلك سلوكًا أو تتخذ قرارًا تندم عليه باقي عمرك. اعتاد الانسان أن «يفعل» ليشعر بكفاءة انسانيته وفاعليته تحت شعار: أنا أفعل .. إذن أنا موجود ومهم ومؤثر .. ولكن يغيب عنا ان اللافعل أيضًا مؤثر ومهم وقد يكون في كثير من الأحيان أقوى وأنفع من الفعل. فالصمت والخلوة والتفكير والتريث وعدم الرد والانسحاب كلها أيضًا أفعال في جوهرها أن لا تفعل شيئًا .. تبدو في ظاهرها أنه لم يتغير شيء ويبقى الوضع على ما هو عليه .. ولكن الحقيقة تقول ان هذا «اللافعل» إما هيأك وأعدك لـ «فعل» أعلى جودة من فعل لم يسبقه لا فعل.. أو وقاك وحماك من «فعل» أرعن متهور متسرع غير مدروس تدفع ثمنًا باهظًا. فليست كل وحدة ضعفًا .. وليس كل انسحاب استسلامًا .. وليس كل سكوت سلبية .. وليس كل تأخر تباطؤًا. الخلوة اكسير يغير معاني المعاني ليكسبها رونقًا خاصًا تستشعره في روحك.

الابتعاد له سحر خاص .. ترى به أمورًا لم تكن تراها .. وتدرك مداركًا أوسع وأعلى لم تكن لتصل إليها لولا هذا الانسحاب .. امنح نفسك قليلًا من البعد.



أحيانًا، أعظم ما تفعله... هو ألا تفعل شيئًا.

خلوة الفرامل ليست هروبًا، بل إيقافًا رحيماً...

لرّد النفس إلى رشدها قبل أن تندم، ولإعادة ترتيب داخلك قبل أن يضيع خارجك

هي لحظة تقول فيها لنفسك:

«قف. لا ترد. لا تقرر. لا تتحرك... الآن وقت الصمت.»

تمرين تفكر في اللافعل (Pause):

افتح دفترك، واكتب:

١. آخر موقف انفعلت فيه بسرعة... هل كنت ترى الصورة

كاملة؟

• ما الذي رأيته بعد أن هدأت؟

• ماذا لو أنك توقفت فقط لـ ١٠ دقائق حينها؟

٢. اكتب هذه الجملة وأكملها:

• «إذا تكرر هذا الموقف مرة أخرى سوف؟ (اكتب الفعل

الأرشد)

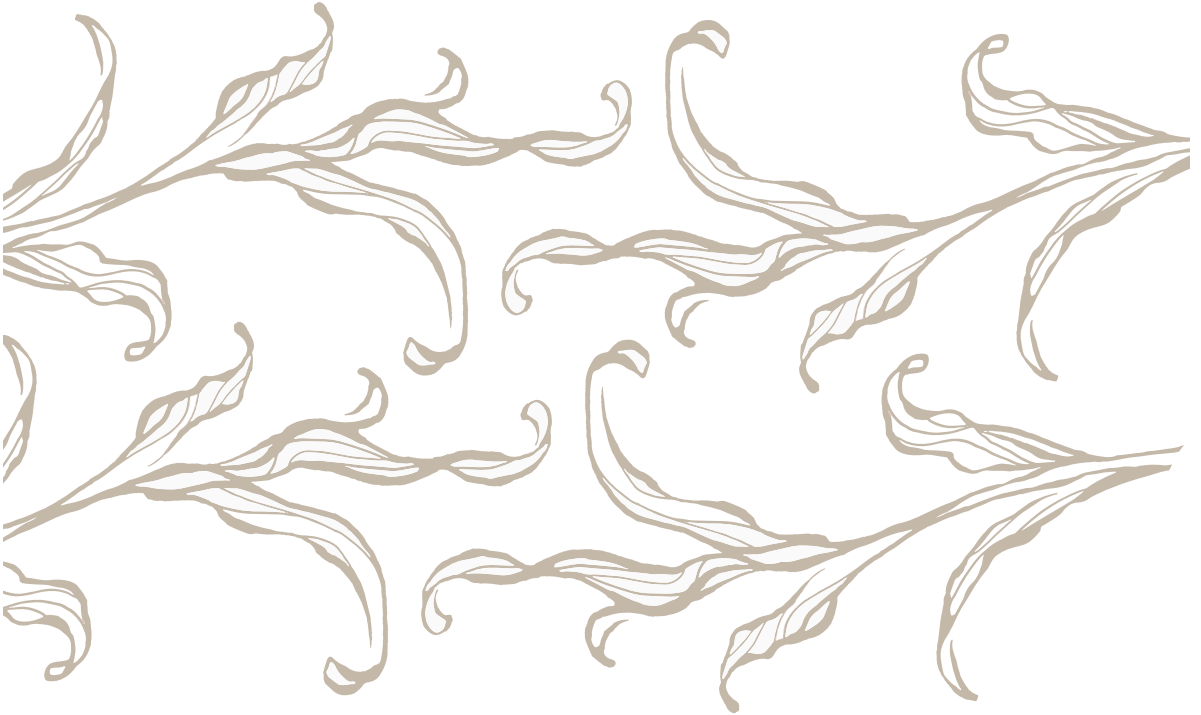
٣. ما القرار الذي شعرت دائماً أنني تسرعت فيه؟ وما

كان يمكن أن أنقذه بـ Pause بسيطة؟

٤. ما أول علامة جسدية أو شعورية تدل على أنني على وشك التهور؟ نبض؟ حر؟ نبرة؟ رغبة بالكلام؟

٥. «في المرة القادمة، عندما أشعر بكذا... سأتوقف لمدة...»

- كم ثانية؟ دقيقة؟ ساعة؟
- ما الذي سأفعله في هذه الوقفة؟ (دعاء - كتابة - صمت - تنفس - استئذان للمغادرة)



التعافي من الرغبة في إبهارهم

لا عليك من الناس. إن التعافي من الرغبة في إبهار الآخرين والمبالاة برأيهم فيك .. ينبغي أن يكون على رأس قائمة أولوياتك القصوى .. فما أضر على الناس أكثر من انشغالهم بغيرهم .. ولو نظرت إلى أغلب الآلام النفسية المنتشرة في عصرنا من قلق مرضي وتعلق جنوني وادمان للسوشيال ميديا وتضحية بالمباديء في سبيل الشهرة وهشاشة في الأزمات .. لو نظرت إلى كل هذه البلاءات ستجد مكمناها ومسببًا رئيسيًا فيها..أناس آخرين نريد أن نبهرهم بما حققنا وبتميز شخصيتنا وبما نلبس ونأكل .. نريد أن نشعرهم بمثالية حياتنا .. نريد أن نريهم سعادتنا وتفردنا .. ليس مهمًا أننا قد لا نكون سعداء حقًا .. وليس مهمًا أننا ندرك في قرار نفوسنا أننا لسنا مثاليين .. المهم أنهم «هم» يرون ذلك. لا تستبق الأحداث وتعتقد اني أدعوك إلى قطع علاقاتك مع كل من حولك لتزاح من كل هذا. ولكنها دعوة إلى أن يكون وقتك مع الناس مندفعًا بمحبة ونفع لهم ولك، أو أنسًا لهم ولك تحت مظلة الإحسان إلى الخلق، وليس بدافع احتياج مرضي لإبهارهم وارضائهم ووجودهم بشكل إدماني في حياتك.. حتى تتحول بعض العلاقات إلى علاقات اعتمادية مرضية **Codependency** فتصبح حالة الانسان المزاجية مرتبطةً بمزاج الآخر، يسعد ويفرح ويرضى لسعادته وفرحه ورضاه، ويحزن ويثور ويغضب لنفس المشاعر عنده.. أي حياة تلك أن يعيش الانسان لا يملك نفسه ولا مشاعره ولا حاله .. إنه العذاب وأيما عذاب.

إن من تعلق بمخلوق أكثر من تعلقه بخالقه تعذب به .. يفقد الإنسان سكينته واطمئنانه لأنه سلم عرش قلبه لمخلوق مهما أوتي من رحمة وعلم وحكمة فلن يعطي عرش قلبك حقه من الأمان والسلام والسكينة .. لأنه مخلوق ناقص ضعيف لا يملك أصلًا أن يسعد نفسه إلا بإذن وتوفيق ربه .. فما بالك أن يسعدك أنت! افعلها لنفسك

ابدأ من اليوم أن تفعل وتمارس تلك الأفعال والعادات التي اعتدت أن تفعلها للناس أو تشرکهم فيها لوحدك. لوحدك ولك ومن أجلك أنت فقط..قاوم النزعة والرغبة في التقاط الصورة للكتاب الذي تقرأه .. وتجاهل النداء لتصوير وجبتك المنمقة لتظهرها على الميديا .. إذا أردت أن تعتزل .. اعتزل. لا داعي أن نخبرنا أنك ذاهب لتختلي بنفسك. إذا شعرت بشعور اشعره مع نفسك وعشه في عالمك الخاص الجميل .. لا نخبرنا على العام أنك

.Feeling happy or sad

وإذا أردت أن تسافر فما امتعها من صحبة للذات لا يعلم عنها إلا أنت ومن معك، عشا لنفسك .. ولو التقطت الصور فاجعلها لنفسك لتوثق لحظاتك وذكرياتك وشريطك .. فما أقصر الأعمار كي تضيع من أجل ابهار الناس بحياتنا بدلًا من أن ننشغل ببناء وتزكية ذواتنا .. فأنت من تحتاج أن تسعى لابهارك يا صديقي ليس هم.. فجرة الدوبامين الناتجة عن انجازك وسعيك والتزامك أفضل وأجود لصحة نفسك وسعادتك من جرعة دوبامين رخيص ناتج من كثرة اعجابات على أحد منشوراتك أو مكالمة طويلة مع محبوبك .. فالإعجابات لا تدوم .. والمحبة متقلبة .. وتبقى نفسك التي بين جنبيك رفيقة رحلتك حتى تنتهي محطة حياتك الدنيوية.

من أمتع جنات الدنيا قراءة أحاديث النبي - صلى الله عليه وسلم - ويلهمني أناس ممن فتح الله عليهم أن لديهم ختمة نبوية مثل ختمة القرآن، فلهم ورد يومي في صحيح البخاري أو مسلم مثلاً، يتشربون سنة النبي وهديه، يمكن أن تبدأ بهذه العادة العظيمة يوم الجمعة حيث هو يوم كثرة الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم، ولتقرأ باباً أو بضع أحاديث نبوية وتنفكر فيها مع شرحها، ستجد شوقاً وحنيناً إيمانياً فريداً في قلبك. هذه العادة تكسبك صفة جديدة غير صفة نفسك وصفة ربك، إنها صفة حبيبك ونبيك صلى الله عليه وسلم وصفة صحابته الكرام رضوان الله عليهم. هل بدأت تستشعر معي أنك لست لوحدك أبداً؟ وأن هناك الكثير والكثير الذي يمكنك فعله «لوحدك» .. فأنت إما مع ربك أو مع نفسك أو مع آخرتك أو مع كتابك أو مع معلمك أو مع ذكرك أو مع مذكراتك أو مع تفكيرك أو مع تدبرك أو مع نبيك وصحابته .. أو أو أو .. فرداً..

﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَرْدًا﴾^(١) .. وكأن هذا هو الأصل .. فرداً !! لقد كان معنيًا في هذه الحياة الدنيا أن تكون هناك علاقة فردية خاصة بينك وبين خالقك.. تناجيه وتستغفره وتشكي له وتأنس به وتدعوه وترجوه وتعتمد عليه وتطلب منه العون بل والاستشارة في قراراتك. إنه الرفيق الأعلى .. رفيق لك وبك .. لا وحدة ولا خواء ولا وحشة معه .. لذلك تتكشف حقيقة هذه العلاقة الفريدة يوم القيامة حيث تأتية فرداً ليس معك أحد .. لم يكن الناس في دينك

(١) مريم (٩٥)

إلا مواضع اختبار لك من بر وصلة واحسان وعفو وكظم وعون وصبر .. ما كان ينبغي لهم أن يكونوا وجهتك ولا عنوانك ولا قبلتك .. ﴿وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ﴾ (١) .. من الذي جعلهم فتنة لك «أي اختبارًا لك»؟ هو الله. فما كان لهم أن يكونوا هم مصدر الدعم الوحيد والملجأ الوحيد والأمان الأخير والأنس الحتمي .. ولكنهم امتداد من رحمت الله لك .. وحيث أن مريد الشيء يبتغي مصدره، فينبغي على مريد الأمان والعون والخير كله أن يلجأ إلى الله. ولن تجد من دونه ملتحداً..(أي: ملجأ) آثار الخلوة على نظرة الناس لك

يقول ابن الجوزي كلامًا بديعًا في صيد الخاطر عن تأثير عبودية الخلوة على نظرة الناس يقول

«إن للخلوة تأثيرات تبين في الخلوة، كم من مؤمن بالله عز وجل، يحترمه عند الخلوات، يفترك ما يشتهي حذرًا من عقابه، أو رجاء لثوابه، أو إجلالًا له، فيكون بذلك الفعل كأنه طرح عودًا هندیًا على مجمر، فيفوح طيبه، فيستنشقه الخلائق، ولا يدرون أين هو؟

وعلى قدر المجاهدة في ترك ما يهوى تقوى محبته، أو على مقدار زيادة دفع ذلك المحبوب المتروك يزيد الطيب، ويتفاوت تفاوت العود، فترى عيون الخلق تعظم هذا الشخص، وألسنتهم تمدحه، ولا يعرفون لهم؟ ولا يقدرون على وصفه: لبعدهم عن حقيقة معرفته

وقد تمتد هذه الأرايح بعد الموت على قدرها؛ فمنهم من يذكر بالخير مدة مديدة ثم ينسى، ومنهم من يذكر مئة سنة، ثم يخفى ذكره وقبره، ومنهم أعلام يبقى ذكرهم أبدًا

وعلى عكس هذا من هاب الخلق، ولم يحترم خلوته بالحق،
فإنه على قدر مبارزته بالذنوب، وعلى مقادير تلك الذنوب، يفوح
منه ريح الكراهة، فتمتقته القلوب: فإن قل مقدار ما جنى، قل
ذكر الألسن له بالخير، وبقي مجرد تعظيمه. وإن كثر، كان قصارى
الأمر سكوت الناس عنه، لا يمدحونه ولا يذمونّه.»



جلسة علاج ربانية

لا تحتاج إلى موعد سابق، الباب مفتوح دائمًا، وفي أي لحظة تقرر أن تلجأ إليه، ستجده أقرب إليك مما تظن. لا تحتاج إلى مبررات لإطالة اللقاء، فهو يحبك كما أنت، ويرحب بك دون شروط. لا تحتاج إلى خجل من تكرار الطلب، فهو يحب الإلحاح، ويجب أن يسمعك حتى في نفس السؤال الذي أعدته ألف مرة

لن تحتاج إلى أن تتوسل أو تبحث عن كلمات منمقة، فهو يعلم حاجتك قبل أن تنطق بها، ويعرف سؤالك قبل أن تفكر فيه. لن تتعرض للإحراج لو انهمرت دموعك، ولن يُنظر إليك كضعيف، فالضعف بين يديه قوة، والانكسار أمامه عزة

يمكنك أن تعترف بكل شيء، بلا قلق، بلا خوف، بلا تردد. لا توجد أحكام، ولا استنكار، فقط ربّ يحب سماعك، لأنه أصلاً يعلمك قبل أن تبوح. كل ما يحمله الاعتراف بين يديه هو شفاء، كل ما يخرج من قلبك في حضرته يتحول إلى طمأنينة

وفي النهاية؟

تخرج من الخلوة وقد وضعت أثقالك بين يديه، وتعود إلى الحياة أخف، أصفى، وأكثر يقينًا. تطمئن أن الله يتولى أمرك، يصلح حالك، ويقودك لما هو خير لك، حتى وإن كنت لا تدرك ذلك الآن

خلوة سفر

كما أنك تسافر إلى وجهة جديدة طلبًا للانتعاش والاسترخاء والتغيير، لماذا يكون تسافر أيضًا إلى وجهة جديدة في عالمك الداخلي الخاص؟ لماذا لا تسافر إلى بقعة جديدة في خريطةك الشاسعة والتي ما زلت تعيش في أحد قاراتها منذ سنين وتغادرها حتى الآن؟ ألم يأن الألوان أن تستكشف عالمك؟ وتبحر في بحار جديدة فيك ..؟ وتطير وتحلق في سماوات نفسك؟ فكما قالوا انه كلما زاد ارتفاع التحليق زاد المنظر جمالًا!

في السفر .. تخف المشتتات وتتبدل المدخلات .. صور وألوان وروائح وأشخاص وأحداث جديدة! انها فرصة لترتيب مكتب قلبك .. وإعادة صبغ حوائطك المهترئة .. لن تستطيع أن تعيش هذه الثورة التجديدية الهادئة في رفقة زحام من الناس.. ثمة أناس لا يستطيعون أن يفعلوا ذلك .. فإذا جاء وقت الطائرة .. سعوا جاهدين لقتل الملل بفيلم أو لعبة هاتفية أو حديث طويل مع رفيق الكرسي، أما أهل الخلوة فليدهم بودكاست نافع يغرقون في تفاصيله وتقييد فوائده ثم تلاوة ورد قرآني ثم فقرة دعاء السفر المستجاب ثم ربما انتهاء بعض الاعمال أو ورد ذكر لله أو مذاكرة منهج دراسة ما أو كتابة خواطر أو تخطيط مرحلة جديدة أو أو أو .. فالمختلي لا يعدم النفع .. فلا يكاد ينتهي من بناء حائط في نفسه إلى ويدلف إلى بناء أو ترميم حائط آخر .. فهو في حال التزكية .. صارت هي حاله وهيئته ..

وكما قال الشافعي في أبياته الملهمة:

ما في المقام لذي عقلٍ وذِي أدبٍ
مِنْ رَاحَةٍ قَدَعَ الْأَوْطَانِ وَاعْتَرَبَ

سافر تجد عوضا عمن تفارقه
وَأَنْصَبَ فَإِنَّ لَذِيذَ الْعَيْشِ فِي النَّصَبِ

إني رأيتُ وقوفَ الماءِ يفسدُهُ
إِنْ سَاخَ طَابَ وَإِنْ لَمْ يَجْرِ لَمْ يَطْبِ

والأسدُ لولا فراقُ الأرضِ ما افترست
والشَّهْمُ لولا فراقُ القوسِ لم يصب

والشمس لو وقفت في الفلكِ دائمة
لَمَلَّهَا النَّاسُ مِنْ عُجْمٍ وَمِنْ عَرَبٍ

والتَّيْرُ كالتَّيْرَبِ مُلْقَىً فِي أَمَاكِينِهِ
والعودُ في أرضه نوعٌ من الحطبِ

فإن تغرَّبَ هذا عَزَّ مطلبُهُ
وإنَّ تَغَرَّبَ ذَاكَ عَزَّ كالذَّهَبِ

الملل من الوحدة

ينتج شعور الملل من نقص افراز مادة الدوبامين من الدماغ نظرًا لغياب الإثارة والترقب في مهمة ما، فعندما تذهب لتذاكر مادة دراسية لا تحبها، لن تستشعر أي لذة أو اشتياق نفسي بل شعور بالضجر والرغبة في إغلاق الكتاب وربما النوم.. وسبب ذلك ان هذه المهمة ليست مبرمجة دماغياً على أنها لذيذة ممتعة. ولكن لو قررت أن تضيف عليها بعض المعاني الملهمة التي تحفزك مثل علاقة شهادة الدراسة بنجاح معين ترغبه أو رغبتك في أن تكون قدوة لابنائك في طلب العلم والالتزام أو أنك ستكافئ نفسك بشيء تحبه لو نجحت .. هنا سيغير الدماغ برمجة المهمة ويفرز لعملها دوبامين المكافأة الدماغية.

كذلك عندما يتعلق الأمر ببرمجة مفهوم الوحدة في دماغك .. اجابتك على سؤال: ماذا تمثل لك الوحدة؟ هو المحدد لجودة استمتاعك عندما تختلي، فإذا كنت تعرّف الوحدة على أنها دليل قسوة الحياة عليك وعلامة خذلان الناس لك وقلة حظ اجتماعي ووقت شاذ في حياتك حيث ان الأصل هو الاجتماع بالناس، إذا كانت هذه الوحدة بالنسبة لك .. فلا غرو ان لا تستمتع بها بل وتمقتها وتهرب منها وتشفق على كل من يقترب منها !

أما إذا كنت تراها «خلوة» ووقتاً للتفكير ومراجعة النفس وبنائها واعدادها وتربيتها، ووقتاً للشحن الداخلي، وفرصة لانهاء اعمال عميقة تتطلب تركيزاً وذهناً صافياً لا تتم إلا لوحدك، لو كانت هذه الوحدة بالنسبة لك .. فلا تستغرب من يخصص لها وقتاً متعمداً ويستنفر من زحام أوقات الخلطة.

إذن الملل قرار! وهذا لا يعني أن يكون في حياتك ما تتلذذ به
تلقائيًا من أعمال ومهام تحلي عليك مرارة الروتين وما لا تحب،
ولكن أن تحاول أن تبتلع صعوبة الوحدة عليك بتغيير برمجتك لها
كي تتصالح معها وتتقبلها ثم لاحقًا ستحبها ..



مستويات الأنس الأربعة

يقول ابن القيم : «مَنْ فَقَدَ أَنْسَهُ بِاللَّهِ بَيْنَ النَّاسِ وَوَجَدَهُ فِي الْوَحْدَةِ فَهُوَ صَادِقٌ ضَعِيفٌ. وَمَنْ وَجَدَهُ بَيْنَ النَّاسِ وَفَقَدَهُ فِي الْخُلُوةِ فَهُوَ مَعْلُولٌ. وَمَنْ فَقَدَهُ بَيْنَ النَّاسِ وَفِي الْخُلُوةِ فَهُوَ مَيِّتٌ مَطْرُودٌ. وَمَنْ وَجَدَهُ فِي الْخُلُوةِ وَفِي النَّاسِ فَهُوَ الْمَحَبُّ الصَّادِقُ الْقَوِيُّ فِي حَالِهِ. وَمَنْ كَانَ فَتْحُهُ فِي الْخُلُوةِ لَمْ يَكُنْ مَزِيدَهُ إِلَّا مِنْهَا. وَمَنْ كَانَ فَتْحُهُ بَيْنَ النَّاسِ وَنَصَحَهُمْ وَإِرْشَادَهُمْ كَانَ مَزِيدَهُ مَعَهُمْ. وَمَنْ كَانَ فَتْحُهُ فِي وَقُوفِهِ مَعَ مَرَادِ اللَّهِ حَيْثُ أَقَامَهُ، وَفِي أَيِّ شَيْءٍ اسْتَعْمَلَهُ كَانَ مَزِيدَهُ فِي خُلُوتِهِ وَمَعَ النَّاسِ. فَأَشْرَفُ الْأَحْوَالِ أَنْ لَا تَخْتَارَ لِنَفْسِكَ حَالَةً سِوَى مَا يَخْتَارُهُ لَكَ وَيَقِيمُكَ فِيهِ، فَكُنْ مَعَ مَرَادِهِ مِنْكَ، وَلَا تَكُنْ مَعَ مَرَادِكَ مِنْهُ.»



خاتمة: من قلبي إلى قلبك

ما كتبت في هذا الكتاب لم يكن درسًا، ولا وعظًا،
ولا كلامًا من فوق
كان رجاءً هادئًا... أن تتوقف لحظة، وتعيد التفكير.
أنا لا أعرفك.

لا أعرف ظروفك ولا ما يدور داخلك.
لكنني أعرف أن في كل إنسان مساحة مهجورة
تنتظر من يُعيد إليها الروح
وأن في كل قلب حنيًا لا يُسكته شيء... إلا لحظة
صدق مع الله، ومع النفس
لست أطلب منك أن تتغير، ولا أن تصبح نسخة مثالية
كل ما أرجوه منك – بصدق، من قلبي –
أن تجرب الخلوة. أن تعطي نفسك فرصة.
أن تقف على الهامش لحظة واحدة فقط، وتتأمل
«من أنا؟ هل هذا ما خلقت له؟ وهل ما أعيشه...
هو ما أريده فعلاً؟»
جرب الخلوة..

ثم راقب بصمت... ما الذي سيتغير فيك.
وربما بل وغالبًا.. تبدأ الحياة من هناك.



أحمد مجدي

في زمن الضجيج المتواصل، والتدفق اللامنتهي للمعلومات والعلاقات والمهام، يصبح الخلوة فعل مقاومة، وطوق انقاذ.

”مختلي“ ليس دعوة للهروب من العالم، بل نداء للعودة إلى الداخل، إلى ذاك الركن المهجور في النفس، حيث الصمت يتكلم، والروح تتصل بخالقها، والقلب يعيد ترتيب نواياه.

في صفحات هذا الكتاب، يأخذك المؤلف في رحلة شخصية وفكرية وروحية، يستعرض فيها معنى العزلة والخلوة كما عاشها الأنبياء، والمفكرون، والصالحون، ليُعيد تعريفها كأداة للوعي، والالتزان، والتجدد.

«مُختلي»

هو رفيقك في درب الخلوة الواعية... حين تقرر أن تبتعد لتقترب أكثر.

الدكتور أحمد مجدي خبير الكوتشنج وتطوير الأداء الإداري، المؤسس والمدير التنفيذي لمؤسسة ليجاسي كوتشنج التي تسهم في بناء صناعة الكوتشينج بتدريب آلاف الكوادر العربية في مختلف تخصصات الكوتشينج في أكثر من ١٨ دولة حول العالم، يعد دكتور مجدي واحدًا من أبرز رواد صناعة الكوتشنج



في العالم العربي بإسهاماته العلمية والتدريبية في المجال، حيث درب وأسس مئات الخريجين في علوم الكوتشينج الحياتية والمؤسسية على مدار أكثر من ١٥ عامًا، ألف دكتور مجدي ثمانية كتب تخصصية في مجالات الكوتشينج والتطوير الانساني أبرزها ثاني أكسيد النجاح وأوديسا النجاح والكوتش الملهم، يدرّب ويحاضر في جميع أنحاء العالم العربي لبناء العديد من الكوادر القيادية في مختلف الصناعات والقطاعات، دكتور أحمد مجدي يدرّب ويحاضر ويؤلف ويؤسس برسالة مركزية واحدة وهي تمكين كل إنسان لإكتشاف ذاته والاتصال الصادق معها، وإعادة تعريف نفسه وحياته بصبغة الله.