

معالم في طريق سعادتك



السبت 5 مايو 2012 12:05 م

د/ حمادة عبد الإله حامد

(اجعل من عاداتك الحسنة حافزا لهمتكم)

جاءت علي فترة من حياتي ، حرصت فيها على عادة يومية إذ كنت أستيقظ قبل الفجر ، فأتوضأ وأقرأ بعض آيات من القرآن ثم أذهب للصلاة ، وبعدها أتريض بالمشي مدة خمسة كيلو مترات ، ثم أعود للبيت فأقرأ في الثقافة العامة ، وبعدها أذهب لعملتي ، كنت أحس براحة غير عادية ، كأن لي وجودا فوق الدنيا ، لاتصل إليه الدنيا بسعادتها وشقاوتها وفقرها وغناها ، وكنت أحس أن هذا جزء من حياتي يصعب علي التخلي عنه .

وأذكر عندما كنا طلابا في الجامعة سكنت مع صديق عزيزعلي، ربطت بيني وبينه آصرة العلم ،كانت له طقوس ثابتة لايجيد عنها في حياته، في تنظيم كتبه ووقت مذاكرته، كان بعد الفراغ من ذلك كله، يجلس مع نفسه آخر اليوم في ساعة محددة يقرأ فيها أجزاء ثلاثة من القرآن لا يجيد عنها، ولاينقصها ، ثم يرفع سجادة صلاته ويعود أدراجه حيث يخلد لنومه هائنا سعيدا، كنت أراه هادئ النفس مطمئن السريرة قدير الضمير ، باسم الشجر مشرق المحيا .

وفي مرة سألني أحد من كان يود حفظ القرآن عن كيفية المواظبةعلى الحفظ؛ فقلت له : اجعل لنفسك وقتا محددا وطقوسا معينة لاتحيد عنها : فكان يستيقظ كل ليلة قبل الفجر يحفظ وجهها من المصحف، ثم يكمل آخر بعد الفجر حتى أتم جزءا كبيرا من القرآن

سهري لتتقيح العلوم ألد لي من وصل غانية وطيب عناق

وصرير أقلامي على أوراقها أحلى من الدوكاء والعشاق

أببيت سهرانا لدجى وتبيت هنومًا وتريد بعد ذاك لحاقي؟

إن ممارسة عادة حسنة تحبها يوميا والحفاظ عليها يعطيك المتعة على المدى البعيد، فسعادة الإنسان وشقاوته تنبع من نفسه وحدها : قد أفلح من تزكي ... وكل شخص يسير وفق خصائصه النفسية وعاداته كما يسير القطار على قضبانه ... كان لاعب السلة العظيم (جاك ويمان) يبكر قبل اللعب يوميا فيرمي مائتي رمية على السلة، لابد من مائتين، حتى لو شعر بعد عشرين رمية أنه استعد، كان يصمم أن يكملها المائتين

وذكر عن (فريد نايب) وهو كاتب كبير حائز على جائزة ايمى الأمريكية أنه كان متعودا أن يقود سيارته ويدور بها حول صحراء منتكسون عندما يعد نفسه لمشروع ضخم سيقوم به، لأن القيادة تعطي الجانب الأيسر من المخ المتسم بالمنطق والقلق شيئا ما يفعله، بحيث يصبح الجانب الأيمن المختص باقتراح الأفكار حرا في ممارسة مهامه دون مراقبة من الجانب الأيسر من المخ، تماما كما يفعل الواحد منا حين يعطي ولده لعبه يلقيه بها، حتى يتمكن الوالد من قراءة شيء مايمهه

مارس شيئا ما في حياتك وحافظ عليه، كرياضة المشي مثلا، أو قراءة في كتاب قبل نومك أو الجلوس مع عائلتك تجمعهم كل أسبوع ... كن فنانا في كل شيء تفعله، واحترم تلك العادة وجدد نيتك فيها، فإن ذلك سيمنحك حافزا نفسيا عاليا وثقة كبيرة وموجات كيميائية حيوية من التحفيز والطاقة . .

ألزم نفسك بعادة حسنة ؛ فهي تعد حافزا لهمتكم ودافعا لنهوضك ، بل هي أقرب الطرق للوصول إلى التحفيز الذاتي ، هكذا أشار

(ستيفن) في كتابه مائة طريقة لتحفيز نفسك ، ولالعجب في ذلك ولاددهشة فيه ، فكلما قرأت في سيرة عظيم من العظماء وجدته قد وضع لنفسه وردا بطقوس معينة يحافظ عليه ، ولايحيد عنها ، وهذا يدفع النفس للتعود على الأمر ، بل إن فعل شيء ما بدقة وانتظام يقودك إلى حب العمل فتألفه وتألف غيره ، فتتخرط فيه قبل أن تفكر ، فتتقوى إرادتك ، كما يسحق بداخلك التردد ؛ فتشعر بالراحة والطمأنينة

فهذا ابن تيمية الملقب بشيخ الإسلام الذي حبس في سجن القلعة في مصرسنة ونصفا ثم في الإسكندرية ثمانية أشهر، ثم في سجن قلعة دمشق حتى مات فيه، وألف أعظم مؤلفاته وهوفي سجنه وكان يصف وحدته في سجنه بأنه خلوة تسعد بها نفسه كان يجلس يوميا بعد صلاة الفجر لا يحدث أحدا حتى تشرق الشمس ، ويملاً نورها الآفاق يجلس فيذكر الله ويسبحه بصوت يسمعه القريب منه، كما ورد في كتاب الأعلام العلية ، وكان يقول : هذا غدوتي لو لم أفعلها لما استطعت إكمال بقية يومي ، لقد منحته هذا العادة المتكررة والورد اليومي طاقة نفسية عالية؛ وهمة تناطح السحاب ، وعلية منزلة كأنه على جناح نسر طائر في مسبحه للنجوم ؛ فتحمل الصعاب ، واستعذب المشاق ... وهذا شيخنا الشعراوي رحمه الله ، كان يخلو بنفسه ؛ فيتلو أوراده لا يحدث أحدا ولايسمح لأحد أن يقطع خلوته ، ففتح الله عليه من فيوضاته وأسبغ عليه من واسع فضله ، فسجل خواطره حول كتاب الله بصفاء ذهن وروعة بيان ، ولنا في نبينا صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة حين كان يخلو بنفسه بغار حراء ، شهرا في السنة ، حتى نزلت عليه الرسالة :

على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي على قدر الكرام المكارم

وتكبر في عين الصغير صغارها وتصغر في عين العظيم العظائم .

وأخيرا كلل عاداتك بتجديد النية فيها لتصير من عادة لعبادة تنال بها ثواب الدنيا بتحفيز نفسك وشحنها وحسن ثواب الآخرة بنيل مرضاة الله