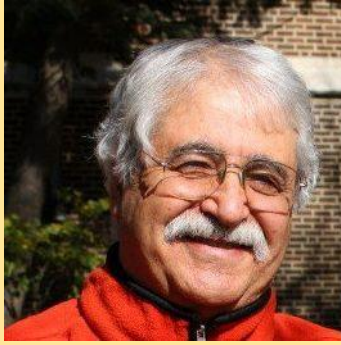


# بعض أقوال

وضع وإعداد وترجمة

محمود عباس مسعود



\*\*\*

يقال إن صاحب النفس مطمئنة والقلب الأبيض لا يتحرق للإطراء والتقريظ ولا يأبه للملامة والتثريب.

\*\*\*

المُعرض يعكّر الأجواء ويبث البلبلة والتشويش أما المنصف المتزن فيعمل على تهدئة الخواطر وتعزيز الألفة والتفاهم بين الناس.

\*\*\*

وأعظمُ كنزٍ في الحياةِ صداقةٌ  
تدومُ دوامَ العمرِ دونَ تبدلٍ  
وتبقى شعوراً فيه حبٌّ وبهجةٌ  
ومصدرَ إلهامٍ وأعذبَ منهلٍ

\*\*\*

يتخلص الحديد من الصدأ المتراكم عند تعريضه للنار وتصفو النفوس وتتصفي من شوائب وأضرار هذه الدنيا بمرورها عبر لهيب التجارب القاسية.

\*\*\*

يقول الحكماء: يجب مَحَق الأناية وجعل العيش البسيط والتفكير البناء المعيار العالمي لمستوى الحياة فيسود العدل ويعم الإخاء بين الناس.

بالرغم من تقدم العمر بها، ما أن تبسمت حتى شع وجهها الحلو القسماات بألق الشباب وليد التسامح وتحمل تجارب الحياة بصبر وطول أناة.

\*\*\*

من الإنجازات التي يعتد بها: طمأنة النفوس المثقلة بالهموم وإراحة القلوب المتعبة وتطبيب الخواطر وتشجيع المثيبيين من الظروف الصعبة.

\*\*\*

لا غنى عن إيمان راسخ بديمومة الحياة بعد الموت وتسليم كلي وهدوء نفسي تام لا يشوبه اضطراب لحظة توديع هذا العالم.

\*\*\*

قيل إن ذرة من التعاطف الوجداني مع الآخرين والاهتمام الفعلي بهم هي أعظم شأناً من جبال الأناية الجرداء وأثقل وزناً في ميزان القيم.

\*\*\*

نصيحة أعجبتني: أيها الفنان لا تقلد أحداً. ليكن تفنكك بلا حدود وإبداعك مظهراً جديداً من مظاهر الطبيعة.

\*\*\*

حكمة شرقية: من يتكلم ويتصرف بفكر نقي ونية صافية تتبعه السعادة كظله الذي لا يفارقه في يوم مشمس.

\*\*\*

دعاء أعجبتني:

خذ بيدي من الوهم إلى الحقيقة ومن الظلمة إلى النور ومن الحزن إلى الفرح ومن الهم إلى سكينه النفس  
وطمأنينة القلب.

\*\*\*

يقول الحكماء:

لا يوجد أي نوع من القيود على الحياة الكونية، وبما أنك جزء من تلك الحياة المباركة فأنت حرّ وقوي  
وحكيم ومحب وناجح وغير مُكبّل، والحياة في داخلك دائمة التفتح والتجدد والتمدد وما عليك إلا أن تعرف  
وتختبر ذلك.

أنت لست الجسد الذي هو أداة تحتاجها إبان إقامتك على هذه الأرض، فاستخدمه مثلما تستخدم جهازاً دقيق  
التركيب.

أنت النفس الجوهرية التي لا تمرض ولا تقلق ولا تشعر بالإحباط.

أنت طاقة كونية هي نفس الطاقة الجبارة المنبثقة عن الشمس والتي تُبقي الكواكب مندفة في مساراتها.

عند تنقية الفكر من الشوائب والعيش بتوافق مع الحقيقة يمكنك تحويل القبح إلى جمال، والمرض إلى  
عافية، والحزن إلى فرح والضعف إلى قوة والكره إلى محبة بعونه تعالى.

\*\*\*

أيتها النابتة وسط مروج الجمال الندية.. ذات الخضرة الزمردية..

أنت أروع قصيدة خطتها يد غير منظورة على صفحات القلب..

بل أنت ديوان كوني من أحاسيس دائمة التدفق من أغوار الروح العصية على السبر..

وأنت ومضة باهرة منبثقة من وراء الشمس، وقيثارة تهتز أوتارها لملامسة أنامل الحنين الصامت..

وأنت سماء من الإلهام وفضاء لا حد له من الثبات الدائم والحب المخلد .

\*\*\*

هناك قوة عظمى تعزز الأفكار النيرة وتدعم التفكير الإيجابي.

التركيز المتواصل على نقاط الضعف أو الندم أو استنكار الأغلاط الناجمة عن الأفكار الخاطئة يحجب نور  
البصيرة ويعيق تدفق قوة الحياة إلى الفكر والقلب.

قانون الحياة يعمل بدقة فائقة ويجسد نتائج إيجابية أو سلبية بحسب طبيعة النوايا ونوعية التفكير.

الأفكار السلبية بما تعج به من قسوة وانتقاد ولوم وتعنيف وخوف وعداوة وكراهية وتحامل وإجحاف وظلم وأحكام مسبقة لا تجلب لصاحبها الصحة والفهم والسعادة والسلام والشجاعة والوفرة والصدقة والجمال والقوة الروحية وتحرمه من إدراك جوهر النفس اللطيف.

الحاجة تمس إلى الاستبطان الداخلي وفحص الدوافع للتعرف على العوائق التي تحول دون التواصل مع قوى الخير الباطنية واستبدال المشاعر العنيفة الضارة بالأفكار التوافقية النافعة.

أمور لا غنى عنها:

- عقل راجح يحسن التمييز بين الحقيقة والوهم ويبني استنتاجاته وفقاً لقناعاته الذاتية.
- المثابرة على تحرير الفكر من المفاهيم المغلوطة وتوسيع نطاقه وتعزيز قدراته الاستيعابية.
- الاسترشاد بحكمة الحكماء وأنوار العارفين لتفادي الكبوات وتجنب السقوط في مطبات الزلل.
- نظرة فلسفية شاملة ونافاذة تجيد الغرلة والتمحيص قبل الرفض والإنكار.
- قدرة على لجم مشتتات الذهن بتركيزه على أمر بعينه واستشفاف ما ينطوي عليه من دوافع وحسابات.
- فن للعيش البسيط يستفيد من كل الإمكانيات المتوفرة والموارد المتاحة دون إفراط أو تفريط.
- يقين لا يتخلخل، يسنده قلب طيب وتعضده نوايا سليمة.

\*\*\*

الإنسان بطبيعته خلاق لا سيما في مجال الكلام الذي يطلقه نطقاً أو كتابة.

قد لا يتحمل الشخص كامل المسؤولية عن الأفكار التي تمر في ذهنه والمشاعر التي تعتمل في داخله [عدم قدرته على صرفها عن باله أو التحكم بها] لكنه مسؤول عن الكلام الذي يتلفظ به أو يدونه.

الكلام غير المنطوق يتلاشى أحياناً من تلقاء ذاته، ولكن ما من قوة تستطيع رد أو تغيير الكلمة المنطوقة .

فتحية للكلام الطيب والمسؤول.. وتحية لمحبيه ومستخدميه.

\*\*\*

قول رقيق:

"مدسوسة في طيات قلبي كأوراق ورد بين صفحات كتاب".

هذا القول هو للشاعر الوجداني لونغفلو، وربما كان يشير بذلك إلى ذكريات عزيزة أراد الاحتفاظ بها في مطاوي الفؤاد.. أو قطرات حب صافية يروي بها ظمأ روحه، أو مفاهيم نيرة يريد لها أن تبقى قريبة جداً من وجدانه، أو قيم رفيعة أرادها أن تسري في كيانه سريان الدم في الأوردة والشرايين، أو طيف غاب عن ناظره فأراد أن يبقيه ضيفاً في حجرات قلبه.. وقد يكون قصد غير ذلك.

كانت إحداهن تقول:

لا يهم ما يموج به العالم من فوضى واختلال وتشوش وتخبط من حولي ما دام رب السلام يسكن هيكل روحي ويتربع على عرش قلبي.

فهو محور اهتمامي ومصدر قوتي وينبوع الحكمة والحب والجمال في حياتي، وإياه أقصد كلما استشعرت الحاجة للابتعاد عن الجلبة والصخب والقبح والفضاعة للحصول على النشاط والإلهام والشجاعة والراحة لقلبي وروحي.

\*\*\*

ذات يوم طلب أحدهم نصيحة من حكيم بخصوص كيفية التعامل مع الآخرين فقال:

يستجيب الناس لك بحسب مزاجك وحالتك النفسية التي تقابلهم بها وموقفك تجاههم وتوقعاتك منهم.

فإن أظهرت أو حتى أضمرت لهم الانتقاد وشعرت نحوهم بالريبة والتوجس سيقابلونك بالمقاومة والكره وعدم الثقة والاستياء.

وإن توقعت الأسوأ منهم فهذا ما ستحصل عليه والعكس هو الصحيح.

أما إن أردت أن يحبك الآخرون ويثقون بك ويحترمونك ويصغون إليك فلتبد نحوهم التفهم والمودة والطيبة والرغبة في المساعدة بحيث يشعرون أنك تقدرهم وتثق بنواياهم وتكن لهم الإحترام.

ومع ذلك فهذا لا يعني الثقة العمياء أو عدم التمييز في التعامل مع الآخرين.

\*\*\*

خاطبت نفسها قائلة:

لا قدرة لك يا نفسي على الحركة والكلام وهضم الطعام والرؤية والتفكير.. بل على الحياة لولا قدرة العلي القدير..

ولا حول لك ولا قوة بمعزل عن مصدر كل نشاط وقوة..

فكيف تستخدمين قوتك المستمدة من قوته.. وبأية صورة تظهرينها للآخرين؟

هل تبقين العقل مهذباً، والذهن صافياً، والنوايا نظيفة؟

وهل كلامك لطيف ومشبع بالحكمة، وأفكارك نقية توافقية، وقلبك وفيّ، وخلقك قوي..

وهل أنت صبورة ودمثة وكريمة ومتألقة وناجحة ومُحبة ومتعاطفة يا نفسي؟

\*\*\*

قرأت هذا الفجر عبارة لافتة كانت ترد ضمن قسم التتويج الذي كان لزاماً على ملوك إحدى السلالات الشرقية القديمة الحاكمة أن يرددوها أمام الشعب وهي:

"أما إن ظلمتكم فلأحرم من نعيم الجنة، ولأفقد حياتي، ولتُحق نريتي".

وتذهب الرواية إلى أن الأمن كان مستتباً والعدل سارياً والخير يعم أرجاء البلاد .

حقاً أن العادلين هم ملح الأرض وأمل الأجيال.

\*\*\*

انظر إلى أبعد من عيوب وهفوات الصديق ولا تدع بعض إهمال أو استنثار من جانبه أن يخلق مسافة بينك وبينه، بل حاول أن تحسن الظن به وتبصر ملامح جميلة في روحه.

وإذ تظهر ثقّتك به وتجعله يشعر بأنك تتوقع أشياء راقية وعظيمة منه وبأنه يمتلك القدرة على تقديم الأفضل فإنك بذلك تساعد على معرفة ما يتوفر عليه من قدرات لم يكن يعرف بأنه يمتلكها.

لو أن أصدقاءنا وجّهوا إلينا الشجب والانتقاد وأبدوا عدم ثقّتهم بقدراتنا ونوايانا لتولّدت في داخلنا مشاعر من الألم والاحباط ولشعرنا بخيبة وحسرة.

وفي المقابل، عندما نشعر بأن أصدقاءنا يثقون بنا ويتوقعون المزيد من إنجازاتنا - حتى وإن كنّا نعرف بأننا نمتلكها - سنشعر عندئذ ببهجة وبفيض من الحيوية وسترتفع معنوياتنا ونزداد همة ونشاطاً.. وهكذا يجب أن نتعامل مع أصدقائنا.

هذا بمقدورنا أن نفعله إن رأينا الحياة تنظر لنا من عيونهم وتحدث إلينا من أصواتهم وتربطنا بهم بوشائج وصلات.

نستطيع مساعدة أصدقائنا عندما نفتح لهم قلوبنا ونبني بيننا وبينهم جسوراً من الثقة والتعاضد والمحبة والاحترام المتبادل.

دامت الصداقات غنية وعميقة الجذور في تربة التفهم والوئام.

\*\*\*

في هذا العيد...  
نفتقد أحبة راحلين فنترحم عليهم  
ونشتاق لأعزاء مغتربين فنتمنى لقاءهم  
ونتذكر أعياداً مع الأهل والأصدقاء  
فيغمرنا الشوق ويعاودنا الحنين  
لأفراح عائلية لامست قلوبنا  
وذكريات ندية استوطنت خواطرنا  
وماضٍ جميل ما زال طيفه شاخصاً  
يلوح بمناديل الحب والوفاء للأحبة والأوفياء

كل عام وأنتم بخير

\*\*\*

بتوسيع أفق العقل تتوسع قدراته وتزداد قوة استيعابه أيضاً. وهذه العملية يمكن أن تتواصل إلى ما لا انتهاء، وتساعد على اكتساب المواهب بل وبلوغ العبقريّة أيضاً.

لا توجد حدود لإمكانيات الإنسان وبمقدوره تنمية ومضاعفة قدرات العقل في أي اتجاه وتوجه. العائق الوحيد أمام إنجازات الشخص هو تقاعسه وعدم استثمار طاقاته وتطوير ذاته.

ولإحراز نتائج باهرة، على الإنسان أن يعمل بجد ومثابرة لفتح المسالك التي من شأنها السماح للقوى العليا بالانسياب ولإمكانيات الفائقة بالظهور.

ولا يمكن تحقيق ذلك قبل أن يعترف الشخص أولاً بوجودها، ثم بالتعمق في فهم قوانين النمو العقلي وتطبيقها.

لا بد من بذل المجهود الواعي والمنظم لاستيعاب هذا المفهوم الجديد، ولكن بعد فترة من الزمن تصبح العملية اعتيادية وتأتي النتائج مجزية ومرضية على المستويين المادي والنفسي.

\*\*\*

وحتى الملحد لم يستطع مقاومة الحاجة الملحة للدعاء!

يحكى أن ملحدًا - ثبت الله إيمانكم - شعر بحنين غامض يكتسح كيانه، فأطلق تنهدة عميقة وقال:

"يا رب الوجود إن كنت موجوداً  
أنشدك بأن تسمعي إن كنت تسمع النداء  
وأن تتلطف بنفسي إن كانت لي نفس  
وأن تستجيب لدعائي إن كنت تعتبر ما أتلفظ به دعاءً".

\*\*\*

قول سديد أعجبنى:

"لا ينبغي تصديق شبح الشك بل ما يتعين علينا تصديقه هو الإيمان والحب والحياة فيما إذا أردنا السلام  
والطمأنينة لنفوسنا".

في هذا القول يؤكد الفيلسوف الماورائي جيمس وارنك أهمية تجاوز الشك الهدام الذي اعتبره أحد  
المتنورين شراً مستطيراً لأنه يضع حجاباً صفيقاً بين قوة الإدراك الباطنية والحقائق التي خارج نطاق  
الحواس .

الفيلسوف اعتبر الشك شبحاً مظلماً لا ينفذ منه النور ولا يبشر بالخير، ولذلك فهو صناعة الوهم ولا يقود  
إلا لمزيد من التشويش وعدم اليقين .

والفيلسوف يشجع على تصديق الإيمان غير المنظور الذي تعرّفه المراجع بأنه الإيقان بحقائق لا ترى،  
وأيضاً على تصديق الحب والحياة لأن كليهما حقيقي وحقيقتهما لا ينكرها إلا كل ناكِر للحب، كاره للحياة.

\*\*\*

في الحياة ما فيها من هموم وخيبات أمل وتعقيدات مربكة وأوجاع قلب وجروح مؤلمات ومفاجآت غير  
سارة ومشكلات عصية على الحل.. والقائمة تطول.

إنما لحسن الحظ هذه المنغصات يمكن تخفيفها وتلطيفها وربما تلافئها وتجاوزها بالتواصل الطيب والكلمة  
المشجعة والمشاعر الودية والاهتمام الوجداني بالآخر والتوكيد المعنوي بأن الدنيا ما زالت بخير .

\*\*\*

"لا ينبغي تغيير العقل وفقاً للمكان أو الزمان. فمكان العقل هو العقل نفسه، وله القدرة على تحويل الجحيم  
إلى نعيم والنعيم إلى جحيم".

هذا القول هو للفيلسوف الضرير الشاعر جون ملتون مؤلف ملحمة (الفردوس المفقود)، ويوحى بأنه كان  
يحترم العقل ويسترشد به ولا يؤمن بتغييره لمواءمة الظروف والأحوال، بل الحفاظ عليه كعنصر متكامل  
تكمُن قوته وفعاليتها في وحدته الجوهرية المكنية والتماسكة .



لا يُستدل من هذا النهج على التزمّت وعدم التفاعل إيجابياً مع مستجدات الحياة ومتطلباتها، أو رفض الأفكار البناءة مهما كان مصدرها، بل أعتقد أنه قصد بأن يكون الشخص ذا قناعات منطقية راسخة مدعومة بعقل راجح وآفاق نفسية رحبة وركيزة ذاتية غير متزعزعة .

والى ذلك فهو يعزو النعيم والجحيم إلى العقل. فالعقل المتنور بمقدوره خلق ظروف ملائمة حتى وسط التوتر والبلبلة في حين يعجز العقل المتهور من تحقيق الاتزان الذي هو شرط أساسي للسعادة التي هي إسم آخر للنعيم .

\*\*\*

مما قرأت هذا الصباح - سبحانه الله بالخير - هذه الفقرات للدكتور شبرد والتي أترجمها هنا مع بعض التصرف:

هذا شخصٌ فقدَ إحدى ساقيه فاستعان بعكاز وعلامات التفاؤل بادية على محياه المشرق إذ عوّض خسارته بالرضا والاستبشار وكأنه لم يفقد شيئاً.

وذاك شخصٌ حالته يرثى لها ويحتاج إلى قدر كبير من العطف والمواساة. ففي يوم من الأيام فقد إيمانه ولم يعد لديه ما يتوكأ عليه.

فلنحتفظ بإيماننا بالحياة وبأنفسنا.. ولنعزز ثقتنا بالله الذي هو العون والسند لكل الواثقين به، الراجين للطفه وعنايته.

\*\*\*

"لا يكفي أن يعمل المرء بجد ونشاط، فالنمل يفعل ذلك أيضاً. والسؤال هو: جد ونشاط في أي اتجاه؟"

هذا القول هو للفيلسوف والعالم الطبيعي ثورو الذي ترك بصمة مشرقة على فلسفة الحياة والعلوم الإنسانية .

كان قوي الملاحظة وذا استنتاجات بارعة مما أعطى أقواله وزناً وأهمية .

هو لاحظ نشاط النمل ومثابرتة على جلب الحبوب إلى مخازنه في الصيف ليقتات عليها في فصل الشتاء إنما ليس لمشاركة الآخرين بها كما تخبرنا قصة النملة والصرصور .

وهو لاحظ أن النمل مُسيرٌ بالغريزة لكن الإنسان لديه ملكات أسمى من الغريزة وأجدى، ومع ذلك هناك من يشبهون النمل في سعيهم النشط لتحصيل ما يمكنهم تحصيله من خيرات الأرض لأنفسهم فقط دون سواهم، وهذا في نظر ثورو ليس كافياً ولا يعتبر إنجازاً يحسب لهم.

هو يؤمن بالنشاط والعمل الجاد، فالثروة الأدبية والعلمية التي تركها استفاد منها كثيرون وما زالوا حتى يومنا هذا .

وهو يريد أن يكون النشاط الفردي خيرياً وغيرياً، يستفيد منه صاحبه ويفيد .فالخيرات وافرة وإن بذل كل واحد المجهود اللازم للحصول على نصيبه منها لن يُحرم نصيبه وسيكون لكل مجتهد نصيب .

\*\*\*

ميراباي تتساءل:

"كيف سيتسنى لي العيش دون طاقة ترفع الجبال؟"

هذا التساؤل هو للشاعرة الصوفية ميراباي من القرن السادس عشر، التي هام قلبها – كعاشقة الودود رابعة – بالحب والمحبوب الإلهي.

المعروف عن المتصوفة امتلاكهم الإرادة الناجزة وتوفرهم على طاقات روحية متجددة تكاد لا تعرف النضوب.

الشاعرة ميراباي كانت تطمح إلى طاقة غير اعتيادية ترفعها إلى ما فوق مؤثرات الدنيا وإغراءاتها الطاغية.. طاقة قادرة على زحزحة جبال المخاوف والهموم والسلبيات والحالات النفسية المقيدة والعادات الضاغطة والتقاليد المكبلة .

هي أرادت قوة تزيح عن كاهلها وقلبها تلك الضغوطات الثقيلة التي هي بحجم ووزن الجبال بالنسبة للنفوس المرهفة والقلوب المجنحة.

\*\*\*

قول لبودا أعجبنى:

مثلما تتبع الشمس مسارها عبر الفصول ولا تحيد عنه أبداً، هكذا من ينتهج خط الاستقامة المستقيم يبلغ غايته ويصبح مستثيراً .

\*\*\*

دعاء لشاعر مجهول الإسم فيه نبضات قلب واثق:

أنت أدري يا رب بصالحي  
وما عليّ إلا أن أترك – بثقة الأطفال – الأمر إليك  
فخذ بيدك القوية زمام أمري  
وامنحني الثقة والمحبة لجعل أيامي مشرقة بالبهجة.

وأنت أدري يا رب ما إذا كان الفشل أو النجاح  
سيجعل حياتي نبيلة ومستقبلي مباركاً.

وإن استطاعت كوكبة من أصدقائي الطيبين تقريبي منك  
فدني ما يكفي من الإيمان كي أقول {وأما بنعمة ربك فحدث}.

وأنت أدري بحاجة الذين أصلي من أجلهم  
وكيف أن مراحمك تجلب عزاءً للتانهين على دروب الضياع.  
إنك تصغي لابتهاالاتنا وتعمل ما هو لصالحنا وصلاحنا  
فاشمل أصدقائي برعايتك وحنانك تماماً مثلما تشملي بعطفك.

وأنت أدري من كل أفكاري المتلمسة وتخميناتي الضبابية  
بخيرات المستقبل المغلفة بالأم الحاضر  
وما عليّ إلا أن أضع ثقتي بك وأدع باقي الأمور لتدبيرك  
وأن أستمع لكلماتك الإرشادية وأعرف إرادتك ومقاصدك.

وأنت أدري ما إذا كانت هناك بعض أعمال بانتظار إنجازي لها  
أو ما إذا كانت واجباتي – بحلول المساء - قد شارفت على الإتمام.  
ومهما يكن من أمر، وسواء اكتنفتني الظلال أو غمرني النور  
يبقى نيمي مرهوناً برضاك وحضورك المبارك.

\*\*\*

"سيأتي اليوم الذي به نشكرك حق شكري على كل خيبة أمل ووخزة أسي...دفعتنا إلى قلب حبك.

هذا الإبتهاال هو للروائي جورج مك دونالد الذي رأى ببصيرته الثاقبة الجانب الآخر لحالات واختبارات تبدو  
سلبية ومقفرة من العناصر الإيجابية .

هو لم يبتهل كي يجنبه الله خيبات الأمل وغصات الأسف ربما لأنها بدت له أموراً نسبية تنطوي على دروس  
وفيها منافع.

ولعله أدرك أن الجانب المشرق من خيبة الأمل هو عدم حصر الثقة إلا بمن لا يخيب رجاء الواثقين به، وأن  
الفواجع المؤلمة تبعث على التماس الراحة والعزاء من القلب الإلهي الذي لا حد لاتساعه ولا انتهاء لفيض  
حبه ومراحمه.

\*\*\*

قول أعجبي:

"القلب المتواضع هو معبدي المفضل".

في هذا القول يفصح الشاعر بايلي عن حساسيته للاهتزازات ومدى ارتياحه لتلك المشاعر الصادرة عن  
القلوب المتواضعة التي تكتنز في حجراتها مزايا طيبة ليس أقلها التواضع. فالقلوب المتواضعة هي قلوب

تسكنها مشاعر إنسانية وفيها من الشفافية ما يسمح لأنوار المحبة ونوايا الخير والجمال بالنفاذ والسريان  
إلى قلوب تحب البساطة وفيها ظمأ لكل ما

في أنقى المشاعر وأعمقها وأصفى النوايا وأصدقها وأقوى وشائج الإيمان والمحبة وأوثقها ممرات  
ومسارات إلى بر الأمان ورضا الرحمن.

\*\*\*

وُصِفَت الصلاة الحارة بأنها سهم من النور يخترق ظلمة المعاناة، وبأنها تختزن قوة عظيمة لإيصال النداء  
إلى سامع الدعاء.

\*\*\*

اعتزَمَ حرث تربة الحياة بسكة الإرادة الماضية وغرس بذور التفاؤل والصحة والسعادة في أثلماها  
وسقيها بماء الإيمان والثقة بالنفس.

\*\*\*

جزى الله خيراً أصحاب النفوس الطيبة والقلوب النبيلة والعقول الصانعة للأفكار الغنية والأيدي الناشطة  
في عمل الخير ومنفعة الغير.

\*\*\*

يقال إن الفرق بين السلبيات والإيجابيات هو أن السلبيات تسلب البركات والإيجابيات تجلب الخيرات.

شعر أن عنصراً لطيفاً شفيفاً يسكن أعماق طبقات وعيه ويمده بفيض غزير من طاقة الحب وإضاءات  
التوجيه.

\*\*\*

العسل هو نتاج لمجهود جماعي منسق وهو درس في أهمية التعاون البناء: الفرد يعمل للجميع والكل في  
خدمة الفرد. دامت روح الإيثار!

\*\*\*

قيل إن هناك رجالاً ونساء في الثمانين والتسعين من عمرهم لم يتمنوا عودة الشباب لأنه لم يفارقهم  
أصلاً. دامت الهمم في القمم.

\*\*\*

ويقال إنه من الخطأ التركيز على نقاط ضعفنا لأن ذلك يولد الاكتئاب ويجعلنا نكره أنفسنا، ومن يكره نفسه لا يستطيع محبة الآخرين.

\*\*\*

يا نعمةَ الأملِ المشعِ وهمسةَ الحبِّ النقي  
العوْمُ يحلو ببحركَ ومن مياهاك نستقي.

يقول ذوو التجارب الناجحة:

التجدد يعني تنشيط الجسم وإنعاش خلاياه بالتمارين الصحية والتغذية المناسبة والمتوازنة، وابتعاث الآمال بمستقبل مشرق وحياة أفضل، وتعزيز قدرات العقل بالتفكير السليم والنظرة المتفائلة، والوقوف مع الذات والتحليل اليومي للدوافع الشخصية، وتثقيف النفس وتطويرها بالأفكار الحيوية والدراسات النافعة والملهمة.

\*\*\*

وعدّ نفسه مؤكداً: ساقهر التكبر بالتواضع والغضب بالمحبة والاضطراب بالهدوء والأنانية بالكرم والجهل بالفهم والشر بالخير.

\*\*\*

وقد حفزه ذلك البريق السني في العيون والذكاء المتوقد في العقول والخواطر الفيضة بالحب للبحث عن مصدر كل روعة ونبل وجمال.

سمعت أن في داخل كل إنسان جهاز نجاح وما عليه إلا أن يعرف طريقة تشغيله.

\*\*\*

وقيل إن القبضة الفكرية الضاغطة التي يمسك بها الشخص آراءه ويتناول المسائل التي تعترضه تعيق تسرب إشعاعات الهداية إلى ذهنه.

\*\*\*

وأدرك أن طريقة العيش فنّ بواسطته يمكن استخدام الجسم والكلام والعقل لاستخلاص أفضل النتائج وإيجاد الحلول الفاعلة للمشكلات.

\*\*\*

وقد ثبت أنه لا يكتمل النجاح المادي أو الاجتماعي بدون تحقيق الراحة النفسية التي هي شرط لازم للنجاح في الحياة.

\*\*\*

اقتنع بأن راحة الروح أوفر مردوداً وأكثر ديمومة من المباحج العابرة والاجتهادات الفارغة فاستثمر فيها وكان استثماراً رابحاً.

\*\*\*

وأكد لنفسه: في النوم واليقظة، في هذه الحياة والحياة القادمة، ستنعم روعي بالطمأنينة لمعرفتي بأن الله لن يفارقني رمشة عين.

\*\*\*

وقال: أنا موجة في بحر وفي البحر حرיתי.. أنا ومضة من نور وبين النجوم تجوالي.. أنا خفقة من العشق الإلهي ونبضة في القلب الكوني.

\*\*\*

ويقول أصحاب الأحوال: عندما تتوامض نجوم اليقين في سماء التجلي تتوارى ظلال الشك الكثيفة وبيزغ فجر الجمال في قلوب الواصلين.

\*\*\*

للأعراف والعادات والتقاليد والممارسات والمفاهيم السائدة مكانها ومكانتها في المجتمعات والنفوس لكنها ليست بالضرورة الدرجة الأعلى على سلم الإرتقاء، وإن بدت قمماً شامخة للبعض فقد يكون وراءها قمم تعلوها قمم.

\*\*\*

يؤكد العارفون: مهما بدا الوضع بانساً وميؤوساً منه لن يسمح الله لقوى الظلام بالسيطرة على العالم، بل سيبددها بنوره تبديداً.

\*\*\*

لقد ابتعد الناس كثيراً عن النور وما لم يتوجهوا إليه سيلفهم الضياع وسيتعلمون عن طريق الألم والأسى والإحباط.

\*\*\*

يحلو طعم الحياة وتطيب نكهتها عند الابتعاد عن القيل والقال والاهتمام بما يريح النفس ويبعث على الإطمئنان.

\*\*\*

كان الجو مفعماً بسلام عميق وعلى الوجوه ارتسمت علامات الرضا النفسي وقد غمرت طاقة المحبة المكان فتحول إلى فردوس أرضي صغير.

\*\*\*

عندما يحب الإنسان الله والفضيلة والسلام والجنة والنور فلن يخشى من الشيطان أو الرذيلة أو التعاسة أو النار أو الظلام، لأن الحب أقوى من الخوف ومشتقاته.

\*\*\*

قال له: مهما تعثرت ووقعت في مطبات الحياة ستجدني دوماً صديقك الذي يهمله أمرك ويحبك بلا قيود.

\*\*\*

ما لم يقم الحب على تمييز حصيف ورؤية مبصرة يجنح إلى التواضع والقبول العشوائي بتصرفات قد تنطوي على محاذير وهنا مكن الضرر.

\*\*\*

إن عطور المحبة والتفاهم أقوى زخماً وأكثر نفاذاً من الروائح المنبعثة عن الأناثية والاستئثار.

على باب القلب عبارة تقول:

فليتفضل أصحاب النفوس الكريمة والقلوب الطيبة بالدخول والمكوث على الرحب والسعة!

\*\*\*

يقول الحكماء إن الطاقات البشرية والطبيعية هي هبات من المانح الأعظم وإن توظيفها وترشيدها فيما يخدم الناس هما عبادة مقبولة عنده.

\*\*\*

للأفكار والتصرفات نتائج محددة، وذو الفطنة والإدراك الحصيف يزنون أفكارهم بميزان الحكمة والمنطق قبل ترجمتها إلى أفعال.

\*\*\*

وقال مشجعاً:

عهدتك في الليالي صنو نجمٍ .. يلوحُ ضياؤه للناظرينا

ويزدادُ بريقه في الدياجي .. لتحديد اتجاه السالكينا

\*\*\*

تحية من القلب لفرسان التفاؤل الذين يحيون الأمل في النفوس ويطردون منها ظلمات اليأس وأشباح القنوط.

\*\*\*

عندما تعتمل في داخلنا طموحات جديدة وآمال مشرقة فلنفكر بما نخترناه من قدرات وإمكانات غير محدودة لتحقيق ما تصبو إليه نفوسنا.

\*\*\*

قيل إن الإنسان يرتفع ويحلق عالياً بجناحين اثنين هما بساطة القلب وسلامة النية.

\*\*\*

كان النداء الوجداني حاراً والحب متوهجاً.. وكانت الاستجابة واضحة وضوح الصدق وعميقة بعمق القلب.

الدروس المستفادة هي بمثابة أقباس تنويرية وكلمات مرور تفتح أبواب الحكمة والمعرفة للراغبين في التعلم من تجارب الحياة.

\*\*\*

يقال أن المشاعر السلبية هي كالطفيليات التي تمتص حيوية الجسم وتتلف ثمار الأفكار الإيجابية النامية في تربة العقل.

\*\*\*

في القلب مغناطيس يستقطب الأصدقاء والمحبين.. إنه مغناطيس الإخلاص والمحبة والنوايا الطيبة.



\*\*\*

وقيل إن التصرف بدافع التكبر والاستعلاء هو مدعاة للسقوط والفشل، فالله يحب المتواضعين.

\*\*\*

يقول الواتقون: لا شيء يُفقد للأبد والموت والفشل ليسا التجربة النهائية، فشمس الأمل دائمة الإشراف بالرغم من احتجابها المؤقت.

\*\*\*

الجبال تستهوي ذوي الهمم العالية لتناغم عفوي وانسجامٍ طبيعي بين قممها السامقة وما تحويه نفوسهم من شموخ وشمم.

\*\*\*

قيل إن مجرد حضورها الباهر كان يبذل المرض إلى عافية والحزن إلى فرح والضعف إلى قوة والخوف إلى طمأنينة والقبح إلى جمال.

\*\*\*

ومما قرأت:

لنفعل الخير كي تقول الأجيال القادمة "كان الخير موجوداً على هذه الأرض أيام أسلافنا"

\*\*\*

المتفائلون لا يقطعون حبل الأمل لأنهم يثقون بأن أمامهم الأبدية بطولها لبلوغ أهدافهم وتحقيق ما تصبو إليه نفوسهم - دام الرجاء.

\*\*\*

وعن أهل الوجد:

عندما يبلغ المشتاق مرحلة الختام التي هي غاية الغايات وذروة السعادات يتحد مع المحبوب اتحاداً أبدياً لا افتراق بعده.

\*\*\*

قال حكيم:

حتى ولو امتلك الشخص شخصية قوية يجب ألا يفرضها على الآخرين. التواضع يقربه أكثر إلى الناس  
ويكسبه ودهم واحترامهم.

\*\*\*

ومما قرأت :

الناس ينظرون للوجوه والله ينظر للقلوب.. الناس ينظرون للأعمال والله يمحص النوايا.

\*\*\*

شمعة الذكرى لم يخبُ وهجها لحظة واحدة، وما زال حبك يتربع على عرش الوفاء في حجرة قلبي.

\*\*\*

عندما نقوم بتغيير التوجه والاتجاه استجابة لحدس باطني نشعر بارتياح وبفيض من النشاط والحيوية  
تأكيداً وتأييداً لقرارنا.

\*\*\*

وأدرك أن النور موجود دوماً في داخله ومن حوله ما لم يغمض عيني إيمانه ويغلف نفسه بظلال قاتمة من  
المخاوف والهجوم. تبارك النور!

\*\*\*

ومما قيل:

عندما تُرصف رفوف العقل بأراء مبتسرة واعتقادات متحيزة وأفكار متحاملة لن يبقى للحقيقة متسع على  
تلك الرفوف.

\*\*\*

نظر أحدهم إلى أعلى وصاح:

"أين أنت يا رب؟"

فكان الجواب: "بل أين أنت؟ وأين قلبك وأفكارك؟" دام التناغم.

\*\*\*

قال أحدهم إن مفاتيح المشاكل مضمورة تحت تربة التحديات ولا يحتاج استخراجها سوى لأخذ القرار ومعول الإصرار والله المستعان.

\*\*\*

تحية لعشاق تسلق جبال المعرفة ولمحبي الغوص في لجج الإبداع ولممهدي دروب التجديد والتطوير في عالم الأفكار المبتكرة الجريئة

\*\*\*

يقول الحكماء إننا كبشر مسؤولون أمام خالقنا عن أنشطتنا وعن كل ما يرتبط بها ويتفرع عنها.. فالرغبات أنشطة وكذلك الأمنيات والمعاملات والتعاملات والنوايا والمقاصد والخيارات والأهداف والغايات والتوجهات على اختلافها. جعلنا الله بحجم المسؤولية.

\*\*\*

الحب روح الحياة وقلبها النابض والإنجازات العظيمة عبقرية الطبيعة والعيش بسلام تحقيق لإرادة السماء.

\*\*\*

قيل إن تأخرت الاستجابة للدعاء فذلك لا يعني رفضاً أو تجاهلاً بل قد يكون امتحاناً يلزمه رجاء مأمول وصبر جميل.

\*\*\*

عندما تتكاثف غيوم الهموم في أفق الروح فلنتذكر أن شمس إدخال السكينة إلى النفس فوق الغيوم وأشعتها قادرة على ملاشاة الهموم.

\*\*\*

عندما تسكن المحبة القلوب يحل السلام، فالسلام هو نتيجة المحبة وثمرتها الناضجة.

\*\*\*

وقيل الدعاء هو انطلاقة الفكر والشعور نحو قوة عليا لتحقيق حاجة ملحة أو تفادي خطر محقق أو تغيير وضع صعب. سمع الله الدعاء.

وهمستُ قائلة:

أيها اللحن اليتيم الرخيم  
لم يكن القلب من جليد كي تذيبه  
وما كانت العيون عسيرة كي تستدر مدامعها  
ولم تغف العواطف الرقيقة لتوقظها  
مع ذلك..  
عندما تردد صدائك  
خفق القلب  
واخضلت الأجفان  
وضممتك مشاعر الروح.

\*\*\*

وإذ تيقنوا بأن الأخلاق الطيبة هي أعظم ثروة في الحياة استثمروا فيها فطرح الله البركة وكان الاستثمار مثمراً.

\*\*\*

ويقال مهما كانت المؤثرات السلبية قوية وطاغية بالإمكان التغلب عليها أو تحييدها بالارادة والعناد البطولي وعدم الرضوخ لهيمنتها.

\*\*\*

ومما قاله: تعاطم شوقي إليك فبحثت بلهفة عنك وعندما التقيتك طفر قلبي فرحاً وتلك كانت ساعة الرحمن

\*\*\*

سأل: لماذا السلبيات أكثر من الايجابيات؟  
أجاب: لأن الهبوط أسهل من الصعود!

\*\*\*

الغرور ينظر إلى أعماله الماضية ويحسب بدقة ما حققه فيطمئن ويستريح، أما التواضع فينظر إلى الأمام، وإذ يدرك المسافة الطويلة التي يتعين عليه قطعها يراعي اليقظة ويضاعف المجهود.

\*\*\*

يقول جيمس ماكسون: عندما يبلغ الغرور هضبة ينظر إلى أسفل ويهني نفسه على ما أنجزه، أما التواضع فينظر إلى مرتفعات أبعد وأكثر علواً. الغرور يبقينا مقيدين بهذه الأرض، أما التواضع فيرفع أعيننا ومعها

نفوسنا إلى السماء.

\*\*\*

قيل أنه قد يتمكن الشخص من تهشيم شجرة الشر لكن جذورها تبقى قوية وتواصل نموها ما لم يتم النبش عليها واستئصالها.

\*\*\*

أفضل طريقة لحساب مقدار المحبة هي المحبة دون حساب.

\*\*\*

قيل شتان ما بين قلبين: قلب يتوهج بحب الله والناس وقلب يحترق بحب الذات ويحترق لتكديس المال.

\*\*\*

عندما يسكن الله قلوبنا نندوق نعيم الجنة مهما كانت الظروف المحيطة بنا.  
- الحكيم #برمهسا

\*\*\*

أفاق السلام التي يؤمها الفكر عندما يصعد إلى بارئه الأعظم تغني عن المسك والبخور وكل الطقوس والندور.  
- في ساعات التأملات.

\*\*\*

من يكثر من التحديق في الباب المغلق لا يمكنه رؤية الأبواب المفتوحة.  
- هيلين كيلر

\*\*\*

يقول أمرسون:  
العظماء هم الذين يعتبرون القوة الروحية أقوى من أية قوة مادية.

\*\*\*

يتألف الحمد من حب الله، والتأمل في عجائبه، والامتنان لهباته وأفضاله، ورؤيته في كل ما يوجد به علينا،

وحتى في الأشياء التي لا يعطيها لنا [الحكمة منه]... والتبرك باسمه، وعبادته، وتمجيده.  
- ماننغ

\*\*\*

وقيل أن من يتذكر نعم الله عليه سيقصد دوماً بابه الكريم ويقرعه بيد الثقة والرجاء طلباً لفضله الواسع الغزير.

\*\*\*

على جدار القلب تُنقش أسماء الأوفياء.

\*\*\*

يقول العارفون إن الفرح الباطني يدوم أما المباهج الدنيوية العابرة فتتلاشى كرقعة الثلج فوق رمال الصحراء الحارة.

\*\*\*

وبفعل إيمانهم العميق بالله وحبهم له شعروا بأنهم مشمولون في الحماية الربانية وعاشوا بأمن وطمأنينة.

\*\*\*

وشكروا الله على شبكة الإنترنت التي يستخدمونها لتبادل كل ما هو جميل وملهم ومفيد.

\*\*\*

وإذ أدركوا أن الطرق الملتوية المعوجة محفوفة بالمخاطر قرروا انتهاج المسالك القويمة المستقيمة.

\*\*\*

وقد غدا التفكير المستنير مطمحهم وهدفهم عندما تيقنوا أن مستوى المرء من مستوى تفكيره.

\*\*\*

ونظراً لصفاء نواياهم وأصاله معدنهم كانت أفعالهم متسقة مع الصلاح الإلهي وكانوا يضمرون الخير وتسكن المحبة قلوبهم.

\*\*\*

يقال أن ما من شخص مها بدا ضئيل القيمة عديم الأهمية إلا وله تأثيره الحسن أو السيء على الذين حوله.

\*\*\*

ويقال إن ما يوحد الناس هو أهم بكثير وأكثر ديمومة من الأمور التي تفرقهم فيما لو ركزوا على العناصر الجوهرية بدل الخلافات السطحية.

\*\*\*

قيل أن لكل كلمة وفكرة وعمل تأثيراً على مصير الإنسان ونتائج بعيدة الأمد ستؤثر سلباً أو إيجاباً على أجيال لم تولد بعد.

\*\*\*

ومما قيل - رعاكم الله - إن من يترك التقوى مرضاة لأفراد أو جماعات يسقط أرضاً ويمر عسكر الرحمن من فوقه.

\*\*\*

في النفس جبال أعلى من الهملايا، وفيها أيضاً منحدرات سحيقة. تحية لمتسلقي جبال الباطن.

\*\*\*

في داخل الإنسان وقود ذاتي يزود - لدى حفظه وترشيد استخدامه - الجسم والعقل بقوة حيوية فاعلة وطاقة إبداعية متجددة.

\*\*\*

في استبيان حول النجاح، أظهرت النتائج أن النجاح يكمن في السعادة وليس في الإسم أو الشهرة أو المنصب أو المال أو القوة.

\*\*\*

وفي النفس كنوز ونفائس تفوق من حيث القيمة والأهمية الذخائر الدفينة والمعادن الثمينة المستخرجة من باطن الأرض.

\*\*\*

قيل أنه ليس من يعرف ولا من يحفظ ولا من يتكلم أكثر من غيره هو من يحظى بالقرب من الخالق، بل من يحب كثيراً - أحبكم الله.

\*\*\*

مهما كانت التحديات كبيرة والهموم كثيرة ومريرة فإن الله قريب وعنده العلاج الناجع لكل المصائب والخطوب.

\*\*\*

يقال أنه يتعين أن تكون العلوم الروحية خالصة لوجه الله وقائمة على نقاء القصد وصفاء النية حتى يكتب لها البقاء.

\*\*\*

ومما قاله سقراط: أحب الذهاب إلى الأسواق لأرى الأشياء التي أسعد بالاستغناء عنها.

\*\*\*

العقل مصنع لا يتوقف والإرادة تقرر خواص ومواصفات المواد والإيمان برب النور والحق والعدل والسلام يضمن سلامة المنتجات وجودتها.

\*\*\*

وقيل أن الله ينادينا، والملائكة تهمس لنا، والأرواح الطيبة تناشدنا والحياة تستنهضنا.. وما علينا إلا الإصغاء والامتثال.

\*\*\*

يقول يونغ: الوقت ينصرم والمنية – طالت أعماركم – تُعجّل والناعي ينادي "الدايم الله" والجحيم يهدد، والجنة توجه الدعوة لمن يهمله الأمر.

\*\*\*

من فوائد التفكير الإبداعي أنه يفتح في أثير الروح نافذة منها تدخل الطاقة الكونية فتتعش الجسم وتشحن خلاياه بنشاط حيوي متجدد.

\*\*\*

ومن مضار التفكير السلبي: القلق وفقدان الطموح وهمود النشاط والعصبية والصراع الداخلي وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة.

\*\*\*

كان فولتير يمتدح الأمل والنوم بصفتهما صديقين حميمين للإنسان.. فالأمل يَعه بتحقيق المأمول والنوم ينسيه الهواجس والهموم.



قيل أنه بالرغم من عدم قدرتنا على خلق الهبات السماوية لكنها تصبح لنا وفي متناولنا إن نحن شكرنا الله عليها وفتحنا قلوبنا لها.

\*\*\*

النفس الأمانة بالخير توحى بالأفكار المشرقة وتقود إلى خطوات موفقة وتجمعها بالخير الأعظم وشائج متينة وعلاقة وطيدة وحميمة.

\*\*\*

قصة قصيرة أعجبتني:

يحكى أن خصاماً وقع بين رجلين، أحدهما شديد البأس قوي البنية والآخر دون ذلك. قال القوي متوعداً مع وقف التنفيذ: لولا خوفاً من الله لفعلت كذا وكذا.

فأجاب الآخر: ما دمت تخاف الله فلا أخافك.

\*\*\*

اختار هدم قلاع الانفعال والغضب وحصون الأنانية الداخلية التي بسقوطها يعلو المرء ويسمو قدره. الحكيم  
##برمهنا

\*\*\*

يقول الشاعر الكبير ملتون: غاية العلم هي معرفة الله ومحبهه والافتداء به.

\*\*\*

في الصباح وضع مقررات إيجابية لنهاره. ابتهج عند المساء لالتزامه بها. كرر المحاولة حتى غدت عادة يثق بها ويعتمد عليها.

\*\*\*

تغيرت الظروف، تبدلت الأوضاع، تقلبت الأحوال، تنوعت المصالح، تعاقبت الأحداث، اشتدت المنافسات، وظل الوفاء كما هو.

\*\*\*

قيل المعرفة قوة وقيمتها تكمن في كيفية استخدامها، إما للنفع أو للضرر. نسأله تعالى صوابية المسار والتمييز بين النافع والضار.

\*\*\*

التفكير التفاولي جنائن مزهرة في صحراء قاحلة مكفهرة ونقاط نور مؤنسة على الدروب الموحشة المقفرة.

\*\*\*

في القلوب الطيبة مزارع مباركة تحتضن تربتها بذور المحبة والخير والسلام ولا وجود فيها لأشواك الكراهية أو أعشاب الأنانية.

\*\*\*

يقال أن هناك خطة كونية فائقة الروعة من يتناغم معها ويسير حياته وفقاً لها تسكن الطمأنينة قلبه وتفارقه الهموم.

\*\*\*

يقول يونغ: لا قيمة للتعلم ما لم يكن عوناً على إصلاح حياة الناس وتوجيه قلوبهم في المسارات الصحيحة.

\*\*\*

قيل: أوجز ما أمكن فالكلام كأشعة الشمس التي تكمن قوتها في تركيزها [بالعدسة]. ما معناه لا يزيد الحشو شيئاً إلى مدلول الكلام.

\*\*\*

ومما قيل: رائع أن نفكر أفكاراً رائعة، وأروع من ذلك هو تجسيدها على أرض الواقع.

\*\*\*

يقول آدم كلارك: إن سر السعادة يكمن في استثمار الطاقات وعدم السماح لها بالتأسن والركود.

\*\*\*

ومما قرأت: الحماسة تستقطب الطاقة الكونية لدعم جهودنا وتجعلنا أكثر انفتاحاً وتقبلاً للعون الإلهي.

\*\*\*

إن كلمة طيبة واحدة تبقيك دافئاً طوال ثلاثة أشهر من فصل الشتاء - مثل ياباني

\*\*\*

وابتهل قائلاً: حتى وإن لم أجن ثمرة جهودي سأشكرك مع ذلك على ما أحس به من راحة نفسية لمجرد غرس البذور.

\*\*\*

قيل أن العدل يسكن قلب الله وقوى الأرض والسماء تنحني أمامه، ولا قدرة لأعتى الجبابرة على مجابهته مهما طال الزمن.

\*\*\*

وقد علمنا أن أصحاب الرأي السديد ينصحون باستخدام العقل للتفكير الخلاق والمستقل والبناء.

\*\*\*

تقول د. شانسكي: الحركة تخفف من الضغط النفسي، كالمشي أو التحدث لصديق أو تصفح ألبوم صور أو تنظيف المكتب أو ترتيب الكتب، وما شابه.

\*\*\*

يقال في داخل الإنسان جياذ جامحة وطيور كاسرة وسباع ضارية وثلالب مأكرة وعقارب وأفَاعٍ لادغة. رفع قبعة وانحناءة للمروضين.

\*\*\*

وتوصل باحثون إلى أن العمال والموظفين المتفانين الذين يتحلون بروح المرح هم أكثر قدرة على الإنتاج وصنع القرار وحل المشكلات.

لقد تبين أن المشاعر تؤثر على مهارات التفكير، فدوو المزاج الرائق هم أقدر على التفكير الخلاق وأكثر تعاوناً وتقبلاً للنقد .

\*\*\*

لا تحتاج الأعمال العظيمة إلى قوة لإنجازها بل إلى المثابرة.

- صمويل جونسون

\*\*\*

حباك الله ثوباً من جمال  
كأنه قطعة من سحر فجر  
ترصعه المناقب كاللآلئ  
وتهديه المحبة نفع عطر  
- محمود

\*\*\*

يقول أخصائيو علم النفس إن تدوين المعاناة في مذكرات خاصة يساعد على تفريغ الطاقة السلبية وإراحة البال والقلب من مسببات القلق.

\*\*\*

ومما قيل عن العلم والتعلم:

في مدرسة الحياة، ألمع الطلاب وأنفع العلماء هم الذين يواصلون التعلم حتى نهاية العمر .

\*\*\*

عندما تشققت صخور التحجر فاضت مياه الفهم غزيرة فروت تربة الوعي وسقت بستان القلب فانتعشت أغراسه.

\*\*\*

قالوا لها: جمالك باهر وثوبك طاهر فمن أنت؟ أجابت: أنا الإرادة الطيبة.

قالوا: ماذا تقصدين؟ أجابت: النية الصافية.

\*\*\*

### إبداعات

العين تبعد عندما تبحث عن الجمال حتى في غير مظانه.

والأذن تبعد عندما تتصامم عن النميمة والقييل والقال.

واللسان يبعد عندما لا يسمح للكلام النابي والمؤذي بتحريكه.

واليد تبعد عندما تساعد وتُسعد.

والقدم تبعد عندما ترفض التحرك استجابة لمآرب وأهواء الغير.

والقلب يبعد عندما يطرد الضغائن والأحقاد من حجراته.

والفكر يبعد عندما لا يخدع ذاته أو الآخرين ويأبى أن يخدعه أحد.

والبصيرة تبعد عندما تنفذ من الكلام إلى البغية والمرام.

والإنسان يبعد عندما تعمل جميع حواسه وجوارحه بانسجام تام بما يرضي رب الأنام .

\*\*\*

يقول عالم النفس الأشهر كارل يونغ: من السهل إقصاء الجانب الروحي من حياتنا ولكن إن فعلنا ذلك تفقد الحياة طعمها.

\*\*\*

ويقول الحكماء إن الحب والتسامح ضروريان للألفة والوفاق. الحب يوحد ويغذي كل ما هو قابل للنمو والكراهية تفرق وتدمر ما يمكن إصلاحه.

\*\*\*

قيل أن أية فكرة نتشبت بها بإصرار تتحول إلى مغناطيس أو مركز جذب لاستقطاب العناصر الضرورية لتجسيد تلك الفكرة على أرض الواقع .

\*\*\*

وطمأنه قائلاً: حُب الله يغمرك وقوته تعضدك، فسر على بركته بيقين وثقة. لا تخش شيئاً فنوره يواكبك ويده القديرة تحميك وترد عنك.

\*\*\*

ويقال أنه نظراً لتناغمها مع محبة الله وحكمته كانت تشع منها ومضات حية من البهجة والشفاء والثقة.

\*\*\*

## لوسيندا تروي حكايتها

تعرفت على خطيبي

فتزوجنا وعشنا معاً سبعين عاماً

نعمل يداً بيد

مستمتعين بالحياة

ومتعاونين على تربية أولادنا الإثني عشر

الذين فقدنا ثمانية منهم

قبل أن أبلغ سن الستين.

وكنت أغزل وأحيك وأنظف البيت وأرتبه

وأعتني بالمرضى وأزرع الحديقة بالخضروات.

وفي أيام الأعياد

كنت أتجول في الحقول

وأستمتع بتغريد الشحارير

وأتمشى بجوار النهر

وأجمع الكثير من الأصداف

ومن الزهور البرية

والأعشاب الطبية.

وكنت أنادي الهضاب ذات الأشجار بأعلى صوتي

وأغني للوديان الخضراء من كل قلبي.

وفي سن السادسة والتسعين

شعرت أنني شبعت نشاطاً

وأن الوقت قد حان لأن آخذ قسطاً من الراحة.

إنما ما هذا الذي أسمعه عن الأسى والأسف

والإعياء والإستياء

والحنق والتذمر والآمال الذاوية؟!

فيا أبنائي وبناتي المحبطين

إن الحياة قوية.. قوية

وحب الحياة يلزمه حماس وحيوية.

**Edgar Lee Masters**

ترجمة بتصرف: محمود عباس مسعود

\*\*\*

كان الوداع مؤثراً.. ومما قاله لصديقه:

الله يسهل عليك وييسر أمرك ويرزقك ويجبر بخاطرك ويشرح صدرك أينما وكيفما كنت.

\*\*\*

كان أحد الحكماء يؤمن بالآن وليس بالغد، ويقول:

- الآن هو الوقت الأنسب لأن يصحح الإنسان أفكاره غير التوافقية وتصوراته السلبية بالتخلص من القوالب الذهنية الجامدة واعتماد التفكير الإيجابي المجدي.

- الآن هو موعد استكشاف روائع الوعي وجمال الإبداع وجبروت قوى الخير الكامنة في أعماق النفس.

- الآن هو وقت البحث عن كنوز الحياة المخبأة في كهوف الباطن.

- الآن هو وقت الإيمان بأن الله دائم القرب، يسمع ويستجيب لكل دعاء حار نابع من أعماق القلب.

## Meditations

ترجمة محمود عباس مسعود

\*\*\*

القلب العطوف المحب هو بداية كل علم ومعرفة. توماس كارليل



\*\*\*

وعن الاغتياب يقول تشارلز ريد:

الغائبون كالأطفال من حيث عدم قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم.

\*\*\*

### أنشودة الذات المشتاقة

ما دمت على قيد الحياة سأنتظر لقاءك..

ستناديني فألبي النداء.

لن أبقى دوماً مثلما أبدو حبيسة الجسد..

إذ سيبرز فجر ذاك اليوم

الذي به أرفل برداء المجد الأسنى.

سأحب الجمال

وأشتهي الحقيقة

وأدوب شوقاً للمحبوب.

سأخطى العثرات

وأغلب على العوائق

وأفتح الباب بحذق ومهارة

وأنطلق في آفاق الحرية المطلقة

عندما تحين الساعة

ويدق جرس الرحيل.

مسز جي إتش كوكران Inner Culture -

ترجمة بتصرف: محمود عباس مسعود

\*\*\*

ويخبرنا هوراس مان بأن التصنع والتظاهر يحجبان الفضائل أكثر – بثلاثة أضعاف - مما تستره أعمال الخير من الذنوب والعيوب.

\*\*\*

ويقول كولير إن الله يغسل أعيننا بالدمع أحياناً ليتسنى لنا قراءة ما سطرته لنا عنايته الإلهية وما يتعين علينا عمله .

\*\*\*

ومما قرأت هذه النصيحة التي تنطوي على فائدة:

لا تقاوم المشكلة التي تضايقتك وتسلبك راحتك، بل ضعها بين يدي الحكمة الكونية لتجد حلاً لها. واعلم أنه إن كانت المشكلة جزءاً من الخطة الإلهية سيتم حلها بنجاح وإلا ستحلل وتختفي حالما تكف عن التمسك بها بإصرار وحينما تدع المخاوف والهموم جانباً وتعزز ثقتك بالله القدير الذي لا تستعصي عليه حلول المشكلات والعقد.

\*\*\*

يقول الحكماء: ما دام يتعين علينا العيش في صحبة أفكارنا فلتكن صحبة طيبة وممتعة وبهيجة ومنعشة ومشجعة ومفيدة وراقية.

\*\*\*

إن الله صاغ نموذجاً كاملاً للإنسان وكلما تأمل المرء نمودجه بمعزل عن السلبيات كلما ظهر له التناغم والجمال والحب والخير

\*\*\*

من يحاول القيام بعدة أشياء مستحيل أن يتقنها جميعاً- زيزوفون

\*\*\*

إن إتقان شيء واحد أفضل من عمل أشياء كثيرة بطريقة رديئة - سقراط

\*\*\*

يقول هول: Hall:

المتكبر لا يعرف ربه والحاسد لا يحب جاره والغضوب لا يملك زمام نفسه.

\*\*\*

وقالت الأشجار للإنسان: انشر ظل محبتك على المكتوبين بنار الأحزان وارفح يديك للسماء  
لعنك تلامس أثير الروح وتقترب درجة من خالقك

\*\*\*

ويقال أن هناك قوة ربانية لا قدرة لأحد على مقاومتها، فهي تقهر العراقل وتجلب للمتناغمين  
معها الجمال والصحة والسعادة والتوفيق.

\*\*\*

قال أحد الحكماء:

الثراء الدنيوي إلى زوال ولا سعادة تذكر في الممتلكات المادية والغني يخاف على ثروته حتى  
من أولاده.

\*\*\*

ويقول فان نورمن:

مسكين ذلك الإنسان الذي يهتم بإرضاء الخلق ورضاهم عنه أكثر من اهتمامه بمرضاة الخالق  
ورضوانه عليه.

\*\*\*

كل من نقابله أو نتواصل معه أو نتصل به يحمل لنا دروساً لأن الحياة مدرسة لا تنقطع  
دروسها ولا تنتهي فصولها وهناك رسائل للجميع.

\*\*\*

قال مؤكداً: مهما كانت ظروفنا وأحوالنا وعثراتنا وحسراتنا وإحباطاتنا وإخفاقاتنا لن تصدني  
عن مواصلة السير وبلوغ هدفي المنشود.

\*\*\*

ويقال: تمر لحظات على كل نفس حيث يعتمل الشوق ويحن القلب إلى ما هو أبعد وأسعد من التجارب العادية والاختبارات التقليدية.

\*\*\*

ومن النصائح التي قرأتها:

اترك ما لا ترغب به واسع للحصول على ما يجلب لك السعد والسعادة.

\*\*\*

عندما نسير في شوارع المدينة نجد أنفسنا محاصرين بالجدران، ولكن عندما نستقل طائرةً تختفي كل الحواجز ونبصر اتساعاً غير مجزأ. وبالمثل، عندما نسير في مدينة التقوقع وضيق الأفق نشعر أننا مقيدون بأفكار دوغماتية ضيقة ومحدودة. ولكن عندما نستقل طائرة الانفتاح ورحابة الأفق نبصر فضاءً غير محدود من الأخوة والمحبة الإنسانية.

الحكيم برمهسا

\*\*\*

وابتهل قائلاً: يا سامع الدعاء كن معي اليوم، صحح نظرتي إن زاغ بصري وخذ بيدي إن تعثرت قدمي وهب لي السلام والفرح ولا تحرمني من أنسك.

\*\*\*

لا تجزع يا قلب، فالشمس تسطع خلف الغيوم وقدرك هو قدر الجميع. لا بد أن ينهمر المطر على كل إنسان وبعض الأيام ستكون مكفهرة.

لونغفلو

\*\*\*

ويقال أن في داخل الإنسان ملجأ من الهموم والمتاعب، وفيه نفائس من السلام والحكمة والطمأنينة والبصيرة والقوة والفهم السديد.

\*\*\*

عن ماثيو هنري: المصائب الاستثنائية ليست دوماً عقاباً على آثام كبيرة بل هي أحياناً امتحان الحصول على نِعْم غزيرة وبركات كثيرة.

\*\*\*

يفيدنا يونغ بأن السماء تمنحنا الأصدقاء والأحبة لمباركة المشهد الأرضي وإسعادنا ثم تستردهم لتحضّرنا إلى المشهد القادم.

\*\*\*