

الأربعون لأحمد الشقيري

ما الخلوة: هي أن يخلو الإنسان بنفسه تماماً لمدة معينة ينقطع فيها عن حياته اليومية و شروطها أن تكون في مكان معزول عن الناس و الحياة اليومية و أن لا توجد وسائل اتصال حديثة، أن تكون مدتها 24 ساعة على الأقل و أن لا توجد أي أشياء أنت مدمن عليها.

لماذا الخلوة: من اجل إعادة تهيئة النفس والقضاء على صراعات الداخلية و فك ارتباط النفس بالعادات السيئة

لماذا 40 يوماً: و يعود لعدة أسباب منها، الطوفان في قصة نوح عليه السلام الذي استمر 40، لقاء الله عز وجل بموسى عليه السلام 40 يوماً، ضياع بني إسرائيل في الصحراء 40 سنة، و يقال أن بوذا جلس تحت الشجرة 40 يوماً قبل أن يصبح بوذا أو الشخص المستنار. كما أن 40 يوماً موجودة في حديث البراءة من النار و النفاق "من صلى أربعين يوماً في جماعة يدرك التكبيرة الأولى كتبت له براءتان، براءة من النار، و براءة من النفاق"، و في حديث الرسول صلى الله عليه و سلم "أن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل الله إليه الملك، فينفخ فيه الروح". و قال احد العلماء " ما اخلص عبد قط 40 يوماً إلا ظهرت له بنايع الحكمة من قلبه على لسانه"، كما يبلغ الإنسان قمة العطاء في الأربعين. و كل هذه الأسباب قامت بتغيير جذري على مستوى الفرد و المجتمع.

أهداف الخلوة: تهذيب النفس و الإقلاع عن العادات السيئة، الوصول إلى حالة السلام الداخلي التي وصفها القرآن بالنفس المطمئنة، تقييم الماضي و أخذ العبرة للمستقبل و التخطيط له والعودة للقراءة.

1. **مع حياتي:** و يتلخص في 40 موقف من حياة احمد الشقيري و أثاره عليه نذكر منها :

لماذا أنت مغرور: في النزاعات دائماً حين تكون هناك لحظات سكوت لا تملأها و اجعل من أمامك يملؤها و مع الوقت ستجده يلين وحده، لأنه عندما يفرغ ما فيه أو لا يكون هناك مكان لكلامك.

الشهرة: الشهرة خادعة فنحن أحيانا ننسى أن المشاهير بشر، فإذا اخطأ احدهم فهذا لا يلغي فأدته أو صفاته الحسنة.

قيد النعمة بشكرها: تقييد النعمة بالشكر و التصدق، فكما أذنبت أتبع الذنب بصدقة لتطفئ غضب الله عليك.

أول صلاة: التحسين المستمر واجب من اجل القضاء على كل العادات السيئة.

هذا رزقك: نيتك و ما في قلبك يحرك الكون إما لك أو عليك.

- الإسلام دين صالح لكل مكان و زمان و يجب إعطاء مساحة للعلماء المعاصرين ليعرضوا أفكارهم.
- السكينة و عدم سرعة الانفعال مع الأحداث تعطينا القدرة على التفكير السليم.
- على الإنسان أن يشرف على مشاريعه بنفسه أو يوكلها إلى القوي الأمين.
- المواظبة على الصلاة سبب النجاح.
- لا تجعل من ضغطك النفسي يؤثر على من حولك.
- الصبر في الشدائد والدفع بالتّي هي أحسن لمن أساء إليك من أحب الأعمال إلى الله.
- على القراءة أن تكون عادة ثابتة في حياتنا من أجل أن يكون لما عقل متعلم، و يجب أخذ العلم من كل نتابعه دون تمييز لملة أو دين.
- لكل شيء في هذه الدنيا حكمة خلق لأجلها.
- عندما يمر الإنسان بأزمة يجب أن يلجأ لشيء يساعده في حلها.
- عدم التسرع في إنكار أمور العلم فلاختلاف في الرأي وارد.
- بعض الأشخاص يكونون السبب في خروجك من الضيق.
- من 0 إلى 7 سنوات سن التربية بالتوجيه و الترغيب و من 7 إلى 10 سنة بالحسم و صرامة و من 10 إلى 13 بالحديث و المنطق و من 13 إلى 18 سن المصادقة و النصح و من فوق 18 سن التسليم بأنه أصبح شخص ناضج مستقل يستطيع اتخاذ القرار وتحديد مصيره.
- أن الانسان مسير و مخير في نفس الوقت.

2. مع قرآني: و يضم هذا القصة 40 آية أثرت في مسيرة حياة الشقيري نذكر منها :

انك لن تستطيع معي صبراً: في هذه الآية من سورة الكهف نفهم القدر من خلال قصة الخضر فهو هنا يمثل القدر نفسه و كيف كان يعلم موسى مثل أي بشر له تساؤلات حول القدر و معضلة الشر حيث وضع عدة مبادئ منها أن أصل القدر هو رحمة من الله و أننا لن نفهم أبداً الحكمة من القدر.

لن يخلقوا ذباباً: تبين هذه الآية انه لو اجتمع ما في السماء و ما في الأرض لن يستطيعوا حتى أن يخلقوا ذبابة و هذا فيه حث على طلب العلم لأنه كلما زاد علمنا بمخلوقات الله استشعرنا عظمة الخالق، كما فيه رد على الملحدين الذين يقولون الكون خلق صدفة.

و لقد أرسلنا رسلاً من قبلك: في هذه الآية دليل واضح على أصل الأديان الشرقية سماوي غالباً و هذا راجع إلى أن القرآن قد ذكرنا انه وجد هناك رسل لا نعرفهم و انه لم تخلو امة من ندير.

لا خوف عليهم: كل الآلام النفسية أصلها الهم و الحزن و هذه الآية أعطت أسلحة القضاء على الهم و الحزن في الإيمان بالله و الإيمان باليوم الآخر و العمل الصالح.

أنظرنى إلى يوم يبعثون: هذه الآية تتكلم عن إبليس عندما عصى ربه و طلب منه إمهاله إلى يوم البعث و ذلك لأنه حب الله في الدنيا و علاقة معينة لا يصل إليها العبد إلا بالانتصار على عدو هو إبليس.

3. مع نفسي: هذا القسم شرح لصراعات النفس و كيفية الاقتراب من حالة السالم الداخلي نذكر منها:

أسير الشهوات: و يلخص صراع النفس بين الخير و الشر و كيف أن الإرادة القديمة الجسدية والحديثة الروحية يتصارعان من أجل التغلب على عادة سيئة كما أن رحلة التغلب على الشهوات هي رحلة فردية و كل منا عليه أن يقرر مساره فإما الاستسلام لأسر الشهوات أو مصارعتها إلى أن يأتي الانتصار.

العادات: أي إنسان لديه عادة سيئة أدمن عليها عليه تمنع من تحقيق مراده و عليه أولاً التخلص منها في كسقف يحد نجاحه.

دائرة الإدمان: و هي حلقة إدمان تتكرر كل يوم أو أسبوع أو شهر و تبدأ بإثارة، الرغبة، الفعل ثم الندم.

أقسام الدماغ: و ينقسم إلى دماغ الزواحف و هدفه تلبية احتياج الجسد(شهوَان) و دماغ الثدييات و هدفه تلبية احتياجات النفس مع المجتمع(عطفان) و الدماغ المفكر و هو الجزء المفكر الذي يملك القدرة على التمييز بين الصواب و الخطأ(عقلان). و هذه الأقسام تتصارع فيما بينها لكن حين يتحكم عقلان بشهوَان و عطفان يحدث السلام الداخلي.

طبيعة عقلان و شهوَان و عطفان: عقلان هو أنت و هو الجزء الذي تتحكم فيه و الجزء الواعي، أما شهوَان و عطفان فهما جزءان أليان يعملان لخدمتك و هما الجزء اللاواعي بحيث يوفران الطاقة عكس عقلان و يجعلان الحياة اليومية تمر بتلقائية.

4. مع تحسيناتي: هذا القسم يتحدث عن أفكار و طرق لتحسين كافة جوانب الحياة نذكر منها:

الصوم: الصوم مطهر للجسد و الروح من السموم البدنية والفكرية كما انه يزيد من التركيز و الطاقة و يقوي الصلة بالله و الإرادة لتحكم في الشهوات و غيرها الكثير من فوائده، لهذا يجب أن يكون الصيام جزء أساسي في حياتنا.

الأهداف: الأهداف هي الطاقة التي تعطينا سبب للحياة و غيابها يسبب الملل و الاكتئاب.

قانون الخمس دقائق: و هو عبارة عن خدعة للقيام بالمهام عن طريق القيام بالمهمة لمدة 5 دقائق فقط ثم التوقف و هذا يساعد على البدء بالمهام لأنك غالباً تكملها و تتوقف.

قانون الضفدع: و هذا القانون يجعلك بالمهام التي لا تحبها فهذا سيفرغ باقي يومك و يحسن نفسك للقيام بمهام أخرى.

ساندويتش النقد: إذا أردت نقد احد فعليك محاصرة النقد بالمدح لتقلل من أثره السلبي، يعني ابدأ بالمدح ثم النقد ثم انهي بالمدح.

5. مع قصصي:

المزارع و الحصان: لا يدري الإنسان أين يكون صالحه لان علمه قاصر جداً وفهم هذا القصور يريحه في عدم الحكم على الأشياء.

الأسماك: يمكن أن يصل الإنسان إلى درجة من الروحانية و النقاء بحيث يشعر بأمور حوله و يتناغم مع الطبيعة.

الأدب: الدين معاملة فأن كان تدينك مخلوطا بسوء الخلق فراجع هذا التدين لأنه لا يسمى تديناً

6. مع الهي: هذا القسم عن حب الإله و نذكر منه:

في الحب الإلهي: يجب أن تكون علاقتك بالله علاقة حب لا خوف، علاقة اشتياق الحبيب إلى محبوبه و أن يكون حاضرا معك دائماً و في كل مكان.

درجات العبادة: للعبادة درجات فهناك عبادة الخائفين و عبادة الراجين و عبادة المحبين.

خليل الرحمن: هو أن تتخلل محبة الله قلبك و تكون بينك و بينه علاقة صداقة حميمة وصلت حد الكلة.

7. مع كتبي: و يذكر فيه بعض من مقولات الكتب التي كان لها تأثير كبير على شخصية الكاتب:

سيرة خليفة قادم: هذا الكتاب سوف يغير نظرتك لنفسك و لعلاقتك بالكون و مع الله و ما هو الاستخلاف؟ كل منا خليفة بغض النظر عن موقعه في هذه الأرض.

القرآن محاولة لفهم عصري: و يتكلم عن عدة أمور أهمها التحريم و التحليل في القرآن و أن ليس لمجرد التحريم أو التحليل فقط و إنما تحليل لكل طيب و تحريم لكل خبيث، و تكلم أيضا عن أن معرفة الإنسان لنفسه صعبة و أحيانا لا يكتشف حقيقته إلا عبر معارك و طريق شائك.

الذاكرة الفائقة: يقدم هذا الكتاب طريقة فريدة و فعالة للذاكرة الفائقة و يعطي أساليب لبناء الذاكرة و تحسينها.

8. مع حكم الناس:

عند الشعور بالحاجة إلى الناس: ما بسقت أغصان ذل إلا من بذور طمع.

النوم: 6 ساعات نوم للرجل و 7 للمرأة و 8 للكسول

البكور للنوم و البكور للاستيقاظ يجعل الانسان صحيا غنيا و حكيما.

محببة التعب: الموهبة أرخص من ملح الطعام و الجسر بين الموهبة و النجاح هو العمل الجاد.

الامل: ما تراه اليرقة نهاية الحياة تراه الفراشة البداية.