

التخطيط الدقيق لغد أفضل

تعاليم المعلم برمهنا يوفانندا

الترجمة: محمود عباس مسعود

إن سرتَ متسكعاً على دروب الحياة بانتظار فرص النجاح فأغلب الظن أن تلك الفرص لن تهول للقائك ولن تعثر على النجاح. أما إن كنت أنت من يصمم مستقبلك بنفسك ويرسم خريطة غدك بيدك فابشر بتحقيق هدفك لأنك قاب قوسين أو أدنى من بلوغ غايتك المرجوة.

لتصميم نجاح للخريطة يجب أن تقوم أولاً وقبل كل شيء بتحديد الهدف. ما الذي يعنيه النجاح بالنسبة لك؟ وما الذي تريده من النجاح؟ إن كان جوابك: الشهرة والثروة أو تحقيق رغبات مادية أنانية فأنت في الطريق إلى إحباط مريع وفشل ذريع. إن أكثر الناس فشلاً هم أولئك الذين تتردد أسماؤهم على كل لسان.. أولئك الذين لهم القدرة على شراء ما يحلو لهم ويمتلكون – بحسب المعايير المادية – كل ما تشتهيهِ نفوسهم، لكنهم مع ذلك لا يمتلكون السعادة! فلمَ السير في نفس الطريق المسدود؟ الشهرة والحظ السعيد قد يكونا حصيلة النجاح الفعلي، لكنهما ليسا لب النجاح، ولا أكثر المزايا أهمية. بل لا ضرورة لهما أصلاً لبلوغ النجاح.

فما هي الغاية إذًا؟ وما الذي ينبغي أن تنشده من الحياة؟ هناك مطلب واحد يستحق البحث والعناء هو السعادة. وهذا يحتم استخلاص كنوز الحياة الكامنة في كل لحظة من لحظاتها لمن يحسن التنقيب ويعرف أين تكمن تلك الكنوز.

واعلم أيها الباحث عن السعادة أنك إن حصرت اهتمامك في يومك..

وإن أغنيت يومك بكلماتك الطيبة وأفعالك النافعة وأفكارك الخيرة..

فإن يومك سيكون صديقك الأمين وفرصتك الذهبية..

وسيكون جواز سفرك وتأشيرة دخولك إلى غد واعد ومشرق بالنجاح.

وهكذا فإن الخطوة التالية في رسم خريطة غدك هي المراقبة الدقيقة لمحتويات كل يوم من أيام حياتك والإحتفاظ بالنافع والإيجابي منها. أما إن قصرت في القيام بذلك فعليك عندئذ التوقف مع الذات وإعادة تدقيق الحساب.

ولتحقيق النجاح يجب مراعاة العناصر الحيوية التالية التي لا يمكن بلوغ النجاح بدونها:

عندما تستيقظ صباحاً لا تنط على الفور من الفراش وتباشر نشاط اليوم.

قم بشد وإرخاء *tense and relax* الجسم بكامله عدة مرات بحيث تتمكن من إعادة

النشاط إليه تدريجياً. وقبل الشروع بالروتين اليومي اصرف بعض الوقت مؤكداً

لنفسك بأن هذا اليوم سيكون أفضل أيام حياتك. أقتع نفسك بأنه مهما حدث سيكون

يومك كذلك. الإستفتاح بالدعاء والتأمل سيعزز قناعتك ويمنحك القوة التي تحتاجها. بسّط حياتك. لا تعتمد على مخترعات الإنسان من أجل التمتع بحياتك. إن قيّدت نفسك بمتع زائفة ستصبح عصبياً، مشوش الفكر متقلب المزاج. لا حاجة للإرتباط المتواصل بالتلفزيون والسهرات والمآدب التي أصبحت عادات اجتماعية مستحكمة. لقد قال أحدهم – ونعم القول قوله – ليس عملنا هو ما يقتلنا بل الكيفية التي نصرف بها أوقات فراغنا! ستحيا سنين أطول – بعونه تعالى - وستمتع بالحياة أكثر إن قمت بتبسيط حياتك ولم تفقد نفسك بجزائر المجتمع. ابحث عن تلك المتع الموجودة في "الأشياء الصغيرة."

ابدل قصارى جهدك للقيام بالعمل الذي بين يديك على أكمل وجه. إن كنت غير راض عن عملك الحالي فإن القلق النفسي والأداء العشوائي لن يغيّرا من الأمر شيئاً. حاول التعامل بقدر من الإيجابية مع الظروف مهما كانت وسيحدث واحد من اثنين: إما ستكتشف أنك كنت مضيعاً لفرصة ثمينة، أو سينفتح أمامك فجأة بابٌ جديد على مصراعيه بحيث يمكنك الدخول منه والحصول على عمل أكثر ملاءمة لاحتياجاتك وتحقيقاً لأمنياتك.

الحياة هي عملية متواصلة من الأخذ والعطاء.

فكن متوازناً بحيث لا تأخذ أكثر مما تعطي ولا تتقيد بالعطاء دون الأخذ. وسّع نظرتك..

أبد اهتماماً بأحوال الآخرين وفعاليتهم. انظر إلى أبعد من ذاتك.. إلى عائلتك، وأبعد من عائلتك إلى أصدقائك، وأبعد من أصدقائك إلى كل الناس. العلم يؤكد أنك جزء واحد من كل شامل، فلا تنسَ ذاتك الكبرى. وازن حياتك..

كل يوم من الأيام يجب أن يشتمل على عمل وراحة وترفيه ودراسة وتأمل. إنك كائن له جسم وعقل وروح. قم بتنمية هذه العناصر الحيوية تنمية متوازنة متناسقة للحصول على الصحة والفعالية والمعرفة.

كن سريعاً في التبسم..

بطيئاً في التقطيب..

مندفعاً للمساعدة..

مستعداً للانتظار والتغيير، ومتيقظاً للفرص.

راجع الحساب عند نهاية اليوم.

هنئ نفسك على ما أحرزته من تقدم. لن تتغير بين ليلة وضحاها، لذلك لا تخف من مواجهة الأخطاء بتصميم أفضل ورؤية أوضح.

وقبل الخلود إلى النوم سلم إلى الله أمرك عالماً أنه لن يتركك وحيداً بل يهيئ لك

الفرص ويفتح أمامك الأبواب ما دمت تبذل المجهود وتلتمس منه العون والهداية.

عندما يغلب عليك النعاس وقبل أن تغط في النوم أكد لنفسك أن الغد سيكون أفضل من

اليوم بعونه تعالى.

فإن كنت مخطئاً دقيقاً.. وبناءً حاذقاً..

وإن التزمت بتفاصيل خريطتك..

مستحيل أن تفشل!

عندما تحاول اختبار معتقداتك الروحية ينفث أمامك عالم جديد. المجهود الذاتي ضروري للتعرف على نفسك وعلى الله. قد تشعر أنك متدين للغاية ويكون عقلك راضياً بذلك. ولكن ما لم يقتنع كيائك بأن صلواتك تحصل على استجابة مباشرة فلا يمكن لأي مقدار من الشكليات الدينية تخليصك. وبالرغم من صعوبة الحصول على استجابة الله، غير أن ذلك مستطاع. ولكي تضمن وصولك الفعلي إلى السماء يجب أن تختبر قوة صلواتك حتى تتمكن من تفعيلها.

عندما كنت لا أزال صبيهاً عقدت العزم على أن صلواتي ستستجاب كلما توجهت إلى الله بالدعاء. ذلك التصميم الراسخ هو الطريق. عندها سيأتي كل امتحان لفلّ عزيمتك وشل إرادتك، لكن قدرة الله في الاستجابة غير محدودة. متابعة الجهود والاستخدام المتواصل للإرادة سيجلبان استجابة الله.

يجب معرفة الطريقة الصحيحة لتركيز العقل. ومن المهم امتلاك الوقت الكافي للخلوة والتأمل على انفراد. الاختلاط الدائم بالآخرين يعيق النمو الروحي. معظم الناس كالإسفننج، يمتصون كل شيء منك ونادراً ما تحصل على شيء منهم. طبعاً من المفيد أن تكون مع الآخرين إن كانوا مخلصين روحياً وأقوياء. وإن كان كل واحد على دراية بقوة وإخلاص وإرادة الآخر يتم تبادل المزايا الروحية النبيلة فيما بينهم. يجب عدم صرف الوقت في الأشياء التافهة. كثيرون يشغلون أنفسهم بأمر عقيمة، وإن سألت أحدهم عما كان يفعله يجيبك: "كنت مشغولاً كل الوقت!" ولكنه بالكاد يتذكر شيئاً من ذلك "الشغل"! كذلك فإن كثرة اللهو والتسلية توهن القوى النفسية. إن شاهدت كل يوم الأفلام السينمائية فإنها ستفقد جاذبيتها وستشعر بالسأم. الأفلام هي ذاتها بأدوار مختلفة: عشاق، مغامرات، أبطال، أو غاد.. الخ. قد نستمتع بمشاهدة أحداث قصة سينمائية، ولكن الحياة نادراً ما تكون كذلك.

الحياة مخادعة للغاية ويجب أن نتعامل معها على هذا الأساس. وإن لم نتغلب على خداعها وأوهامها أولاً فلن نتمكن من مساعدة أي شخص آخر. في خلوة العقل المركز يكمن مصنع كل الإنجازات العظيمة. تذكر ذلك. وفي هذا المصنع العجيب انسج أنماط إرادتك باستمرار من أجل التغلب على كل الصعوبات المعاكسة. درّب إرادتك ومرّنها على الدوام. لديك الكثير من الفرص للعمل في هذا المصنع ليل نهار ما دمت لا تضيع وقتك ولا تهدر طاقاتك سدى.

إنني أنسحب في الليل من مطالب الدنيا لأكون مع نفسي، بعيداً كل البعد عن العالم، وحيداً مع إرادتي في خلوتي الروحية، حيث أسير أفكارى في الاتجاه الذي أرغبه، وأتخذ القرار في قرارة نفسي. عندما أستحث إرادتي للنشاطات السليمة النافعة

فإنها تخلق لي النجاح. بهذه الكيفية استخدمت إرادتي استخداماً فعّالاً مرات عديدة. ولكن ذلك لا يتحقق ما لم يكن استخدام الإرادة متواصلًا.

أي شعور رائع ستحس به عندما تتمكن من القول ومن التأكيد "إن إرادتي المشحونة بالإرادة الكونية ستحقق لي ما أبتغيه!" إذا تهاونت وأوكلت كل شيء للإرادة الإلهية دون استخدام إرادتك الموهوبة لك من الله فلن تحصل على النتيجة التي تتوخاها. القوة الإلهية تريد أن تساعدك من تلقاء ذاتها. لا حاجة لك للاستعطف والتودد، بل ما ينبغي عليك هو استخدام إرادتك كي تطلب وتطالب – كوريث شرعي، وكي تتصرف على هذا الأساس. يجب أن تطرد من ذهنك التفكير بأن الله يجبروته وقدراته الخارقة بعيد عنك ومحتجب في أقاصي السماء، وبأنك وحيد وسط الهموم والمصاعب في هذه الأرض. لا تنس أن الإرادة الإلهية تكمن خلف إرادتك البشرية، ولكن تلك القوة الجبارة الشبيهة بالمحيط الزاخر في مدها ومددها لن تأتيك ما لم يكن العقل متفتحاً والقلب متقبلاً.

والسلام