

الحرية المقدسة

كم هم سعداء اولئك الذين يدمرون السلاسل التي تسكن حياتهم

جلال الدين الرومي

هناك العديد من المشاكل في هذا العالم سببها سوء فهم الحياة والعلاقات ، التفكير الخاطئ فيما هو مهم وما يستحق

الألوية. لو أننا نستطيع أن نفهم الحرية والحب بشكل أفضل ، فسوف نفهم جوهر كل الأشياء الطيبة وسوف نهب

كل الآخرين حرياتهم . وسنرى وقتها كيف تصبح الحياة أفضل .

بالنسبة لي ، فإن هناك خمس قوى محركة : السعادة ، الحب ، الصفاء ، النجاح والحرية هي المؤثرة في الحقيقة . لا

أستطيع أن أتخيل الحياة بدونها ، إنها في درجة أهمية الهواء الذي نتنفسه.

الحرية والسعادة

سر السعادة هي الحرية وسر الحرية هي الشجاعة

ثوسيدايديس

يريد جميع الناس أن يكونوا سعداء. ولكن كيف لنا أن نتوصل الى هذا؟ الجواب بسيط: بأن نكون أحراراً. الحرية هي

أساس السعادة. الحرية تأتي أولاً، قبل السعادة وقبل كل شيء آخر. كلما زادت حريتنا. كلما أصبحنا أكثر سعادة.

تجنيء السعادة من فهم حقيقة من نحن، وتسمح لنا الحرية بأن نفعل ذلك. إعلم أنك لا يمكن أن تكون سعيداً بينما

أنت تقوم بما لا يعجبك. لذلك كن أي شيء تريد أن تكونه: اذا اعتقدت أنك يمكن أن تصبح موسيقياً ناجحاً، كن

كذلك. اذا اعتقدت أن بوسعك أن تصبح رياضياً مرموقاً، اسع الى ذلك. تبدأ السعادة من داخلنا، وليس عن طريق

علاقاتنا، ليس بوظيفتنا، وليس بأموالنا. لا تتأتى السعادة عن طريق امتلاك الأشياء، وكلما سارعنا الى اعتناق هذا

الادراك، تسارعت رؤيتنا لنتائج اروع.

هناك بضع قواعد بسيطة للشعور بالسعادة وامتلاكها، وكلها متعلقة بتحرير أنفسنا من العوامل التي تقيدنا وتحبسنا:

سامح وانس، حرر قلبك من الكراهية.

امتلك الإيمان, حرر عقلك من القلق.

عش بطريقة صحية, حرر جسمك من السموم والإدمانات.

عش بطريقة بسيطة وقدر ما تمتلكه عالياً.

حرر حياتك من الطمع . نحن لا نحتاج سوى الى أشياء قليلة للبقاء على قيد الحياة، وأشياء أخرى قليلة للحصول

على حياة رغيدة.

توقف عن محاولة التأثير في الآخرين.

توقف عن الإهتمام برأي الآخرين فيك .

حرر نفسك من الاحتياجات الشخصية.

تتمتع أكثر المجتمعات نجاحاً وسعادة بمستوى عالٍ من الحرية. عندما تتم الإساءة الى حريتنا أو يتم انتقاصها، فنحن

نصبح تعساء ومجهدون. يصدق هذا الأمر على الأفراد والمجتمعات أيضاً. عندما يكون الناس المحيطين بنا سعداء،

يصبح أسهل بكثير علينا أن نكون نحن سعداء. عندما يكون من حولنا أحراراً، يسهل علينا أكثر أن نكون أحراراً.

وكما يقال: الحرية هي أن نفعل ما يحلو لنا. والسعادة هي ان نعجب بما نفعل.

الحرية والحب

يجب أن تحب بطريقة تجعل الشخص الذي تحبه يشعر بالحرية .

تيك نات هان

الحب الحقيقي يحرر :

هل تريد أن تحظى بحب حقيقي؟ هل تريد أن تتشارك في حياتك مع شخص تهتم لشأنه بدرجة حقيقية؟ ليس مقصوداً بالحب أبداً أن يكون وسيلة للسيطرة والإمتلاك. هذا هو سوء الفهم الأكثر شيوعاً حول الحب، سوء فهم لمشاعرنا وسوء فهم للطريقة التي ينبغي علينا أن نعامل بعضنا بعضاً بموجبها. عندما تحب اجعل الشخص الذي تحبه يشعر بانه حر، أحب بحرية، أحب الآخرين ونفسك بحرية. يتحتم على الحب أن يحررك لا ان يقيدك: يجب على الحب أن يشعرك بأنك قادر على الطيران، إذا لم يشعرك بذلك فهو ليس حباً حقيقياً، ويجب عليك أن تمشي مبتعداً عنه. الحياة أقصر بكثير من أن تتم اضاعتها على الأشخاص الخطأ وفي علاقات خاطئة.

الحب والزواج، العقد المقدس.

كسبب للزواج يمكن اعتبار الحب مبالغاً فيه. أكثر ما يهم في أية علاقة هو الانسجام بين الأرواح، وخاصة في

الزواج. هنالك أشكال مختلفة من الحب: مثل الاهتمام، التفاهم، التسامح وكلها قريبة من مبدأ الانسجام. إن وجود

تفاعل كيميائي بين شخصين مختلفين لا يعني بالضرورة أن هذا هو الشخص الذي يفترض فيك أن تمضي بقية

حياتك معه.

كن باحثاً عن الروح

كل واحد فينا عبارة عن روح بداخل جسم وليس العكس، تتعرف أرواحنا وتميز احداها الأخرى عن طريق ذبذباتها،

وليس عن طريق المظاهر. عندما تبحث عن شريك، ابحث عن رفيق لروحك. سيكون الحب بدوره موجوداً هناك.

وحاول أن تفهم أنه اذا لم يقتلك الكم الزائد من الحب، فسوف يستبعدك. الحب الحقيقي لا يطارد أبداً، فالإنسان

لا يذهب الى الحرب ليعثر على الحب! لان الحب الحقيقي جميل وسهل، وينساب كالماء.

العلاقات الناجحة مبنية على التفاهم المشترك الذي يؤمن من خلاله الشريكان أنهما على الجانب نفسه وعلى نفس

الموجة التواصلية. ومن خلال اختبار هذه الاستمرارية في تفاعلهما، تدرك الروحان أنهما تزدادان تحرراً. يفشل العديد

من قصص الحب والعلاقات بسبب التقييدات التي يفرضها جانب أو الآخر على شريكه / شريكته.

عندما نجد أنفسنا في نوع خاطئ من العلاقات، نسعى إلى السيطرة على الشريك. إذا كنا في علاقة صحيحة، فنحن

لا نسعى إلى السيطرة على الآخر، ولكن بدلاً من ذلك، فإننا نتعامل أحدهما مع الآخر على أساس التفاهم المشترك.

الحرية والصفاء

إجعل من راحة بالك الهدف الأسمى لك، ونظم نفسك حولها

بريان ترايسي

هل تريد أن تحيا بقية حياتك في ظل الإجهاد؟ اذا لم يكن الأمر كذلك، إسع الى تحرير نفسك. السبب الرئيس في كوننا نغمس في عاصفة من المشاعر الفوضوية هو لأننا نحيا في غياب الحرية الحقيقية أو وسط سوء فهم مطبق لها. أعرف العديد من الناس البائسين الذين يعيشون حياة يكرهونها، والسبب الوحيد الذي يجعلهم يفعلون ذلك هو لأنهم قد تعودوا على حياتهم اليومية ولا يمكنهم أن يتخيلوا القيام بأية تغييرات جذرية. وهكذا فهم يكرهون حياتهم، يكرهون وظيفتهم، وحتى أنهم أحياناً يكرهون شريك حياتهم. لا يتطلب الأمر غير اتخاذ قرار واحد لإنهاء ذلك البؤس والبدء بحياة جديدة مختلفة – لكن هذا القرار يتطلب عقلاً وقلباً مفعمين بالشجاعة. يستمر الناس في قضاء حياة مريحة رغم تعاستها اليومية لأنهم أسرى لطريقتهم في التفكير الخاصة بهم. انهم تائهون في القلق والكآبة. يتغلب الضيق على صفائهم، فيصبح أقل سماكة وأقل قوة بمرور الأيام.

بممارس الرهبان حياة منعزلة ويمتلكون أشياء قليلة جداً، لديهم قواعد للتعامل مع كافة احتياجاتهم اليومية – ولكن ليست هناك قواعد لحياتهم الروحية. لذلك فهم يختارون التفكير في معاني الحياة الأعمق وكيفية العيش بصفاء بمنتهى الحرية. ولذلك فهم ببساطة سعداء – وأحرار.

"يزدهر الإجهاد عندما تصبح قائمة أسباب القلق أطول من قائمة الإمتنان عندنا".

إذا كانت الأنشطة التي تمارسها لا تسمح لك بعمل ما تحبه فعلاً، أو تمنعك من قضاء الوقت الكافي مع عائلتك وأحببتك – توقف عن ممارستها. عندما تفكر في تأسيس مشروع ما، تأكد من أنه لا يستعبدك، الأمر الذي سوف يجهدك ويسبب لك التعاسة. إذا كان هناك شيء أو شخص ما يسبب لك الإجهاد، أوقفه. شخصياً لقد عشت خلال الحرب والسلام، السعادة والشقاء. لقد اختبرت الظلام والضياء، وليس هناك أي شيء في الدنيا يمكنه أن يحل محل الضياء. ينبغي أن تعاش هذه الحياة بأفضل شيء ممكن.

الحرية والنجاح

النجاح هو أن تفعل ما تريد أن تفعله، عندما تريد، حيثما تريد، مع من تريد، بالقدر الذي تريده.

انثوني روبنز

يقاس مستوى النجاح الذي يمتلكه الشخص بمستوى الحرية التي يستمتع بها: لا يمكننا أن نكون ناجحين بصدق إلا

إذا كنا أحراراً. تمشي الحرية والنجاح يداً بيد. عندما نكون أحراراً في عقولنا وقلوبنا، يقع كل شيء في مكانه

الصحيح. وهكذا إذا أردت أن تكون ناجحاً وتحقق إنجازات كبيرة مثل اختراع جهاز ما أو إيجاد علاج للسرطان، كن

حر التفكير. ضع أولوياتك في أمكنتها الصحيحة، بحيث تكون حراً في المقام الأول.

إن نطاق الراحة خاصتنا ليس الا سجن، ويجب علينا مغادرته والرحيل خارجاً، إذا كنا نريد أن نتقدم ونحقق اهدافنا.

عندما نكون احرار في عقولنا وطريقة تفكيرنا فاننا نصبح مبدعين, خلاقين, مجددين, وقادرون على حل المشاكل

وايجاد الحلول. هناك دول قليلة في الدنيا تمتلك مستوى عالياً من القدرات الإبداعية والتجديد. هذا مرده الى مستواهم

العالي من حرية الفكر! ببساطة كلما زادت حريتنا، سنكون أكثر نجاحاً.

الأمر الذي يفرق بعض الناس عن الآخرين هو الطريقة التي يستخدمون بها عقولهم. الطريقة التي نفكر بواسطتها هي التي تجعلنا من نحن، فالشخص الناجح يستخدم عقله بطريقة أفضل. يحتمل أنك قابلت أناساً ناجحين ولكنهم غير سعداء أو حتى مجهدين. ذلك لأن أرواحهم ليست حرة. ربما هم مستنفذون، مسيطر عليهم من قبل أموالهم أو أعمالهم أو مشاعرهم وأفكارهم. ربما هم يعملون في محيط مسبب للإجهاد، أو أنهم مسيطر عليهم من قبل آخرين غير منصفين وقساءة.

أصعب مهمة في العالم هي أن يكون الشخص أماً. إنها وظيفة لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع. تبدأ في اللحظة التي تحمل فيها المرأة ولا تنتهي إلا بعد أن تغادر الروح جسدها المقدس. إنها أصعب من أي وظيفة ذات الثماني أو العشر ساعات في اليوم. ومع ذلك فالأمهات يؤدينها بفرح. لماذا؟ لأن الأم تؤديها بحب. إنها حرة في روحها وشغفها وتخلو من الإجهاد الذي يسببه إجبارها على المهمة. لديها هذا الشعور الهائل بأنهن يعملن بقوة في سبيل شيء يخصهن! وأنه يستحق كل ثانية من العناية، كل ذرة من الجهد وكل دمة تذرّف.

ما نفعه ليس حقيقتنا وهويتنا. إنني أفعل ما أفعله لأسباب معينة وليس لأن هذا هو أنا، أو لأن هذه هي شخصيتي أو لأنني ولدت لكي أقوم به. يجب أن نكون ما نريد أن نكونه، وقتها سنكون أحراراً بدرجة حقيقية. أنت حر في أن تختار، الأمر بسيط. فإذا أردت أن تكون انساناً ناجحاً، كن حراً!

هنالك مواضيع وميادين كثيرة يمكن التعلم منها وتقرأ عنها وتهتم بها، ولكن عندما يصبح الإنسان أكثر حكمة فهو

يبدأ بأن يقلل من اهتمامه بالأمر التي تضيع له وقته بدون أن تضيف بعضاً من القيم الى روحه. الإدمانات

الشخصية مثل أن يكون الشخص معجباً ببعض المشاهير الى حد الإدمان، أو اخبار الرياضة .. الخ. هذه الأمور

قادرة على استنزاف قدر كبير من الروح.

يحتاج الفرد الى السيطرة على نفسه بحيث يمتنع عن كل التصرفات التي تضيع الوقت بدون اكتساب المعرفة الحقيقية،

وأن يسيطر على نفسه ليركز على النجاح. ففي نهاية المطاف، نحن المسؤولون عن أنفسنا.

أكسر القواعد ولا تطاوعها في جميع الأوقات لأن العديد من القواعد موجودة إما للسيطرة علينا أو لتحد من حريتنا

أو مجرد أن شخصاً ما لم يتمكن من كسرها.

اليك المهاتما غاندي على سبيل المثال ، في صراعه من أجل حرية الهند، لم يحمل مسدساً ويبدأ في اطلاق النار كما

يفعل معظم الناس. بل طبق بدلاً من ذلك استراتيجية تسمى "العصيان المدني غير العنيف". وهي استراتيجية سببت

الدهشة والاضطراب للبريطانيين الذين كانوا حكام الهند في ذلك الزمن، بحيث استطاع في النهاية أن يحصل على

الحرية والاستقلال بعد حوالي مئتي عام من الإحتلال.