

رمضان وإعادة ضبط البوصلة الداخلية



الأربعاء 18 فبراير 2026 01:20 م

مع اقتراب رمضان، يكثر الحديث عن التغيير والبدایات الجديدة والنّسخة الأفضل من أنفسنا لكن الحقيقة التي نادراً ما نواجهها بصدق أن التغيير لا يبدأ بما نظيفه إلى حياتنا، بل بما نقرّ أن تركه خلفنا فالنور لا يظهر فجأة في مساحة مزدحمة، والوضوح لا يولـد في عقل مثلـل بالضـوضاءـ التـحـليـ لا يـأتـيـ إـلـاـ بـعـدـ التـخلـيـ، كـمـاـ يـنسـحبـ اللـيلـ تـدـريـجـاـ حـتـىـ يـظـهـرـ النـهـارـ وـاضـحاـ كـاسـفـاـ

نلن لا نعاني من غياب الأهداف، بل من تراكم أشياء لم تعد تخدمنا: أفكار قديمة، عادات مكررة، علاقات مستنزفة، ومحظى سريع يملأ الوقت ويفرغ المعنى^٢ رمضان لا يطلب نسخة مثالية، بل يفتح مساحة للمراجعة الصادقة، والتلخفف، ثم إعادة البناء بهدوءٍ

عندما يتتحول العائق إلى فكرة

كثيراً ما نحيل الظروف والناس والحظ مسؤولية مشاعرنا، بينما يبدأ معظم ما نعانيه من فكرة سكتة العقل دون مراجعةٍ نربط تفاصيل صغيرة بحالات نفسية كبيرة، ونسمح لمعتقدات موروثة أن تقود سلوكنا دون سؤالٍ الوعي الذاتي لا يبدأ بالدفاع عن القناعات، بل بمراجعتها! أسأل نفسي: لماذا أؤمن بهذا؟ هل يخدمني أم يقيّدني؟ هل أكره لأنني مقتنع أم لأنه مأولف؟

في لحظة الصدق هذه، يبدأ التخلّي الحقيقي لا يعني ذلك إنكار الماضي أو جلد الذات، بل يعني الاعتراف بأن بعض الأفكار أدت دورها وانتهت وقتها التخلّي هنا فعل شجاعة، لا خسارة

أهداف على الرفوف لا في القلاب

أهداف كثيرة لا تخفي، بل تُركن نبدأ بحماس، ثم ترکها تحت غبار الانشغال والتشتت بعضها لا يستحق الاستمرار، والتخلي عنه نضج وبعضاها يتطلب ترتيباً جديداً اختر هدفاً واحداً فقط، واسأله بوضوح: لماذا اخترت؟ ما أولا خطوة عملية؟ أين أبدأ؟ ومتى؟

التغيير السلوكى لا يحتاج لقفزات خدمة، بل وضوحاً صغيراً وخطوة قابلة للتنفيذ العقل الذى يتغذى على السرعة يفقد قدرته على العمق، وحين نفرق فى المحتوى القصير نعتاد الإثارة اللحظية ويصبح التركيز عبراً هنا تظهر قيمة “تنظيف الدوابين”: أن تصر على فكرة حتى تكتفى، وأن تمنع عقلك فرصة لفهم لا لاستهلاك

خطوات عملية للتخلّي عن تعهيد التجلي

ابدا بتقليل الموضوع بدل مراكمه النوايا خصص ساعة واحدة يومياً بلا شاشات، مع ورقة وقلم فقط اجلس مع نفسك دون مشتتات، واتكتب بصدق: ناقش، اعرض، تصالح العتاب الوعي بداية الاصلاح، والكتابة أداة قوية لكشف ما كان مختبئاً

جبّ أسبوغاً من “التنظيف العقلي”: ابتعد عن الفيديوهات القصيرة، واختر محتوى أطول وأعمق □ دُرّب نفسك على الانتظار قبل فتح الهاتف □ هذا ليس حرماناً، بل استعادة للسيطرة □ لاحظ كيف يهدأ الذهن حين تقلل الإثارة، وكيف يعود التركيز تدريجياً

اجعل التدوين عادة يومية دون إنجازاتك الصغيرة، ومشاعرك، وملحوظاتك عن نفسك أشياء كثيرة تحتاج فقط أن تُرى للتغيير الكتابة لا تخلق الحلول دائمًا، لكنها تكشف الطريق

وفي كل ذلك، عامل نفسك برحمة لا قسوة باسم الانضباط، ولا جلد للذات باسم التطوير النسخة القديمة لا تخفي فجأة، بل تتلاشى تدريجياً، كما يغشى الليل المكان خطوة خطوة، حتى يحين وقت التجلي رمضان ليس سباقاً نحو الكمال، بل رحلة هادئة نحو الخفة

