

رمضان وإعادة ضبط البوصلة الداخلية



الأربعاء 18 فبراير 2026 01:20 م

مع اقتراب رمضان، يكثر الحديث عن التغيير والبدائيات الجديدة والنسخة الأفضل من أنفسنا لكن الحقيقة التي نادراً ما نواجهها بصدق أن التغيير لا يبدأ بما نضيفه إلى حياتنا، بل بما نقرّر أن نتركه خلفنا فالنور لا يظهر فجأة في مساحة مزدحمة، والوضوح لا يولد في عقل مثقل بالوضوء التجلي لا يأتي إلا بعد التخلي، كما ينسحب الليل تدريجياً حتى يظهر النهار واضحاً كاشفاً

نحن لا نعانى من غياب الأهداف، بل من تراكم أشياء لم تعد تخدمنا: أفكار قديمة، عادات مكررة، علاقات مستنزفة، ومحتوى سريع يملأ الوقت ويفرغ المعنى رمضان لا يطلب نسخة مثالية، بل يفتح مساحة للمراجعة الصادقة، والتخفيف، ثم إعادة البناء بهدوء

عندما يتحول العائق إلى فكرة

كثيراً ما نحول الظروف والناس والحظ مسؤولية مشاعرنا، بينما يبدأ معظم ما نعانىه من فكرة سكنت العقل دون مراجعة نربط تفاصيل صغيرة بحالات نفسية كبيرة، ونسمح لمعتقدات موروثة أن تقود سلوكنا دون سؤال الوعي الذاتي لا يبدأ بالدفاع عن القناعات، بل بمراجعتها اسأل نفسك: لماذا أؤمن بهذا؟ هل يخدمني أم يقيدني؟ هل أكرره لأنني مقتنع أم لأنه مألوف؟

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

أهداف على الرفوف لا في القلب

أهداف كثيرة لا تختفي، بل تُركن نبدأ بحماس، ثم نتركها تحت غبار الانشغال والتشتت بعضها لا يستحق الاستمرار، والتخلي عنه نضج وبعضها ينتظر ترتيباً جديداً اختر هدفاً واحداً فقط، واسأله بوضوح: لماذا اخترتك؟ ما أول خطوة عملية؟ أين أبدأ؟ ومتى؟

التغيير السلوكي لا يحتاج قفزات ضخمة، بل وضوحاً صغيراً وخطوة قابلة للتنفيذ العقل الذي يتغذى على السرعة يفقد قدرته على العمق، وحين نغرق في المحتوى القصير نعتاد الإثارة اللحظية ويصبح التركيز عبئاً هنا تظهر قيمة "تنظيف الدوبامين": أن تصبر على فكرة حتى تكتمل، وأن تمنح عقلك فرصة للفهم لا للاستهلاك

خطوات عملية للتخلي تمهيداً للتجلي

ابدأ بتقليل الضوضاء بدل مراكمة النوايا خصص ساعة واحدة يومياً بلا شاشات، مع ورقة وقلم فقط اجلس مع نفسك دون مشتتات، واكتب بصدق: ناقش، اعترض، تصالح العتاب الواعي بداية الإصلاح، والكتابة أداة قوية لكشف ما كان مختبئاً

جرب أسبوعاً من "التنظيف العقلي": ابتعد عن الفيديوهات القصيرة، واختر محتوى أطول وأعمق درّب نفسك على الانتظار قبل فتح الهاتف هذا ليس حرماً، بل استعداد للسيطرة لاحظ كيف يهدأ ذهنك حين تقل الإثارة، وكيف يعود التركيز تدريجياً

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

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

