

وَمَحْيَايَ ٣

الأناء

د. وليد فتحي



وَمَحْيَايَ ۃ

الأناء

﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

الأنعام: (١٦٢)



وليد أحمد فتحي، ١٤٣٦هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
فتحي، وليد أحمد
ومحيي ٣، / وليد أحمد فتحي. - جدة، ١٤٣٦هـ
١٧٢ ص، ٢٢، ٢٢ سم
ردمك: ٣-٩٤٩٣-٠١-٦٠٣-٩٧٨

١-علم النفس أ. العنوان
ديوي ١٥٠ ١٤٣٦/٩٤١٣

رقم الإيداع: ١٤٣٦/٩٤١٣
ردمك: ٣-٩٤٩٣-٠١-٦٠٣-٩٧٨

WaMa7yayaShow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShow



الطبعة الأولى

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م

حقوق الطبع محفوظة

تحرير:

يوسف غريب

هذا الكتاب مدعوم بالخاصية التفاعلية

١- حمل برنامج QR Code Reader

أو أي برنامج QR Code من متجر التطبيقات.

٢- مرر جهازك المحمول على (الكود) الموجود

على غلاف كل حلقة من خلال البرنامج.

٣- اكتشف العالم التفاعلي.

إن زورقنا لا يألف وجه البحر



علي محمد أبو الحسن

باحث ومحاضر في تعزيز القيم
مستشار التدريب القيمي بالمركز الطبي الدولي IMC

بهذه الجملة أستفتح تقدمة كتاب (ومحياي ٣) الذي رأيته لا على شاشات التلفاز فحسب، وإنما رأيته متجسداً في واقع من أخذنا معه في رحلة (إلى الداخل) بل (إلى الأعمق) الذي لا يُنال إلا بموعد ممتد، كالذي قال عنه الشاعر الحروفي السجاد أديب كمال الدين «ولي مع نفسي موعدٌ يمتد في ألفِ غدي».

د. وليد.. عجيب أنت في (محيياك) حيث كنت أراك فيه قد اقتربت من نفسك (موغلاً برفق)، كأنك (تصغي) لك من خلال حديثك الهامس الذي يومئ ويوحى كل مرة إلى أن الإنسان في حياته ما هو إلا المسافر والدليل في آن، وأن كل الدروب إلى ما نريد تبدأ من (هنا) حيث (أنت). ومحياي ٣.. ليس برنامجاً تلفزيونياً أو مجرد كتاب، وإنما وثيقة في العمق الإنساني الذي يُسهِم في إحياء ما أسماه

المهتمون بعودة الإنسان إليه، والمنشغلون بتأنيسه (علم آيات الأنفس) الذي حضنا عليه القرآن الحكيم بقوله (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)، وأكثرنا يعلم مدى الحاجة إلى العمل بهذه الوصية الإلهية، إذا أردنا الإبقاء على الإنسان إنساناً.

١٥ حلقة.. تكفي أن تهزك، تريكك، توظفك، ففي لحظة تجدك أمام أنك كمرأة!
نعم، فما أسهل أن تحتال علينا (الأنا) وتتلون!

أذكر للفيلسوف الألماني مايكل توفاك أنه قال في تقرير إشكال الإنسان مع أنه: "لا حدود معروفة لقدرة الإنسان على خداع نفسه"!!
هذه الحلقات تريك من نفسك (أناها) بلا مسافة، ويعزز

هذا المعنى الذي ستجده أن تجد قاممةً بحجم مكانة وتمكن د. وليد يقول لك معترفاً "خمسون عاماً مرت من حياتي سريعاً وفجأة.. أدركت أن أهم سؤال في حياتي ما زال يحتاج إلى إجابة.. من أنا؟!"
نعم.. إنه سؤال الأسئلة، ويحضرني ما قاله الشاعر إدريس علوش في قصيدة له نثرية "ويمتد وجودي سؤالاً".

هنيئاً لك وهذا الكتاب بين يديك، فإن هذا يعني أنك تقبلت مسؤوليتك في أن تكون (ذاتك) الحقيقية، فمن ميز (الأنا) تجاوزها.

شكراً لشركاء النجاح

يتقدم فريق عمل برنامج (ومحيائي ٣) بخالص الشكر لشركاء نجاح الإصدار التلفزيوني للبرنامج في موسم ٢٠١٥م والذين حرصوا على رعاية ظهوره على القنوات التلفزيونية المختلفة، وهم:

المركز الطبي الدولي، صيدليات النهدي، شركة سدكو القابضة، مجموعة أبو داود..

شكراً.. وإلى مزيد من النجاح معاً لكل ما ينفع بلادنا ومجتمعنا والإنسان..

وليد فتحي



وفريق عمل البرنامج

المحتويات

الحلقة الأولى الأنا..	١٦	الحلقة الخامسة الأنا.. والجسد	٥٢
الحلقة الثانية الأنا.. والزمن	٢٤	الحلقة السادسة الأنا.. والحوار	٦٤
الحلقة الثالثة الأنا.. والأشياء	٣٢	الحلقة السابعة الأنا.. آباء وأبناء	٧٢
الحلقة الرابعة الأنا.. والعواطف	٤٢	الحلقة الثامنة الأنا.. وكتلة الأمم	٨٢

المحتويات

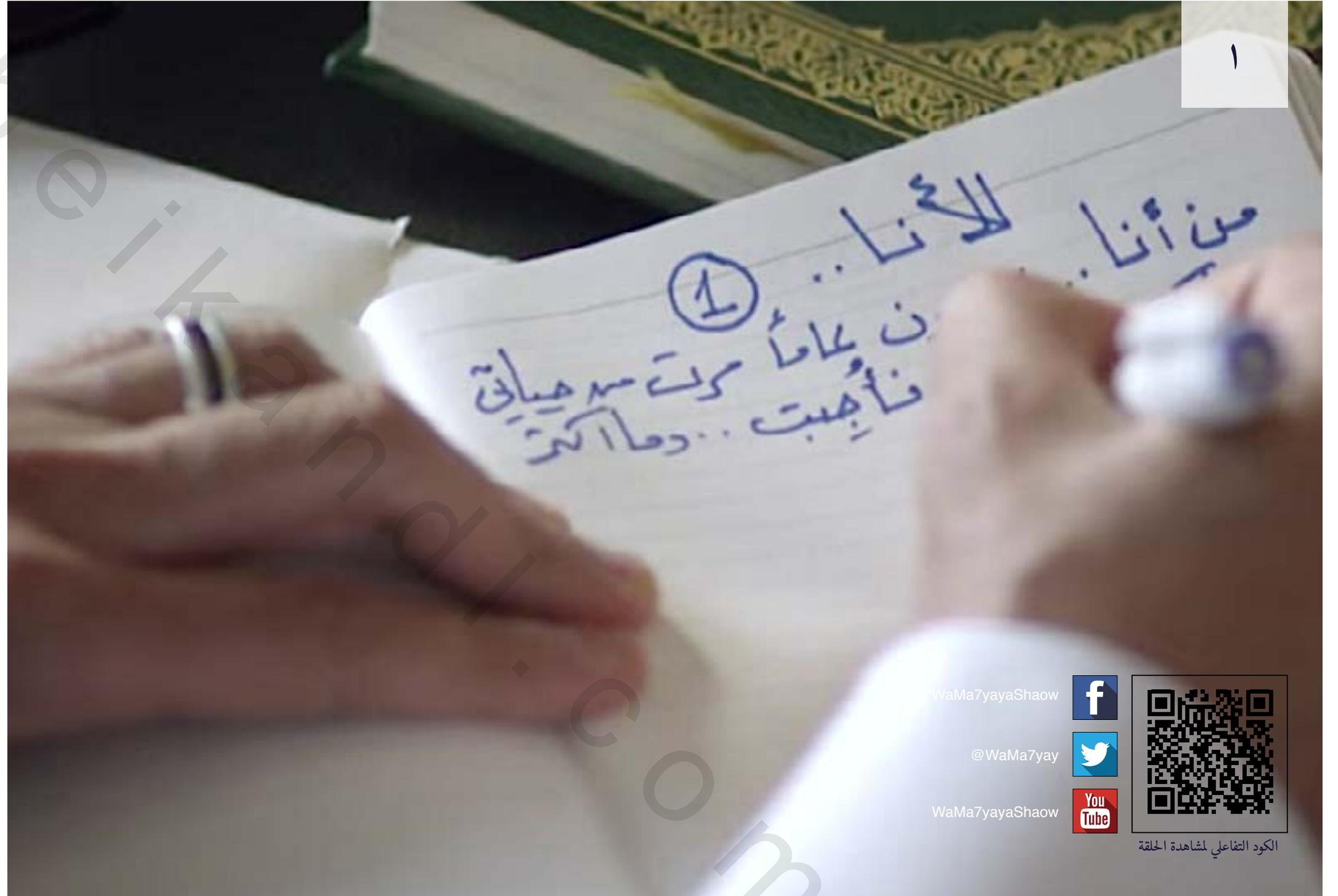
الحلقة التاسعة الأنا.. والذكاء الكوني	٩٢	الحلقة الثالثة عشرة الأنا.. والتجاح الحقيقي	١٢٨
الحلقة العاشرة الأنا.. والسعادة الحقيقية	١٠٠	الحلقة الرابعة عشرة الأنا.. والقدر	١٣٤
الحلقة الحادية عشرة الأنا.. والبيئة	١١٠	الحلقة الخامسة عشرة الأنا.. والحب	١٤٢
الحلقة الثانية عشرة الأنا.. والأنا الجماعية	١٢٠		

الأنا

من أنا .. خمسون عاماً مرت من عمري، قضيتها أتعلّم وأُعلّم، أسأل وأُجاب، وأسأل فأجيب.. عشرات الآلاف من الساعات قضيتها أدرس وأبحث وأطالع وأقرأ.. خمسون عاماً مرت سريعاً.. وفجأة أدركت أن أهم سؤال في حياتي ما زال يحتاج إلى إجابة: من أنا؟ هل أنا أفكاري ومعتقداتي؟ هل أنا علمي وشهاداتي؟ هل أنا حرفتي وخبرتي؟ أو ملكاتي وممتلكاتي؟ هل أنا تاريخي الأسري أو مكانتي الاجتماعية وعلاقاتي؟ أو أنني لست أياً من هذا.. وبدأت رحلتي أقرأ وأبحث وأتعمق وأغوص بحثاً عن ذاتي الحقيقية.

خمسون عاماً مرت قبل أن أدرك أعظم حقيقة وهدية ربانية. وبدأت أعيش حياة مليئة بالحب غير المشروط والسلام الداخلي والسعادة الحقيقية، وأسأل نفسي كيف لو أنني مت قبل أن أجد ذاتي الحقيقية، بل يعتريني بين حين وآخر مزيج من الخوف والامتنان لله بمجرد تفكيري في حالي لو أنني مت دون أن أجد ذاتي الحقيقية، أدركت حينئذ أن الموت ليس محزناً، وإن المحزن حقاً أن معظم الناس يولدون ويموتون من دون أن يجدوا أنفسهم، وبذلك فهم لم يعيشوا قط،

وبدأت أكتشف أعظم حقيقة في حياتي، لأدرك أن كل ما كنت أظن سابقاً أنه أنا، لم يكن إلا وهم (الأنا)، وأن معظم أفكاري لم تكن إلا لتغذي هذه (الأنا)، وكلما غصت أكثر وأكثر، اقتربت من الروح، من المصدر، من نفخة الرحمن التي في.. اكتشفت ذاتي الحقيقية. وعلى قدر بعد المسافة بيني وبين (الأنا) الوهمية ازدادت مشاعر الحب والسلام والسعادة فيّ، ولكنها مشاعر حب وسلام وسعادة غير تلك التي كنت أشعر بها بـ (الأنا) الوهمية.



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

يبدأ الصراع بين ذاتين،
بين صورة ذهنية، ولكنها في
أعين صاحبها والناس مرئية،
وذات أخرى حقيقية ولكنها
مغمورة في الأعماق منسية

إنها (الأنا) (الذات الوهمية) بدأت بالتكون في
مرحلة مبكرة من أعمارنا، ولكن هل صورة الذات
هذه هي بحق من نكون؟ أم أن هناك ذاتاً أخرى
حقيقية تكمن هناك في الأعماق، ترقب وتعي
وتدرك أن الذات الحقيقية التي تحمل النفخة
الربانية أكبر وأعظم وأقدس من أن تجسد في
صورة ذهنية وقوالب طينية.

إنها الذات التي ذكرها الرحمن في قوله (وَنَفَخْتِ
فِيهِ مِنْ رُوحِي).. ويبدأ الصراع بين ذاتين، بين
صورة ذهنية، ولكنها في أعين صاحبها والناس
مرئية، وذات أخرى حقيقية ولكنها مغمورة في
الأعماق منسية، ويستمر الصراع.

كم سألت نفسي طفلاً: من أنا؟ وكذلك الحال مع
كثير من البشر.

من أنا؟ شيئاً فشيئاً نعيش مع المرئي المعترف
به من قبل غيرنا ونهمل ذواتنا الحقيقية لتغوص
أكثر فأكثر في الأعماق فيخفت صوتها ويندثر
أثرها، ونعيش ما تبقى من أعمارنا مع صورة
ذهنية للذات مع (الأنا)، ولأننا ندرك في أعماقنا



وَمَحْيَايَ ٣

أدركت حينئذ أن الموت ليس محزناً،
وإن المحزن حقاً أن معظم الناس
يولدون ويموتون من دون أن يجدوا
أنفسهم، وبذلك فهم لم يعيشوا قط

وَمَحْيَايَ ٣

خمسون عاماً مرت
سريعاً.. وفجأة أدركت
أن أهم سؤال في حياتي
ما زال يحتاج إلى
إجابة: من أنا؟



وأدركت كذلك أن هناك ذاتاً حقيقية وذاتاً أخرى وهمية، وهي (الأنا) التي في.
**إنني هنا لا لأعلم أو أحضر أو أدرس، وإنما لأشارككم رحلتي مع (الأنا) والبحث عن ذاتي
الحقيقية.** ولنبدأ القصة من أولها.. من أول صرخة بكاء وشهقة هواء.. نخرج من بطون أمهاتنا
لندخل إلى الدنيا، عالم جديد غير الذي عشناه وألفناه على مدى تسعة أشهر، ندخل الدنيا بفطرة
ربانية سوية ندرك بها أننا جزء لا يتجزأ من منظومة كونية، منظومة ليس فيها حواجز وهمية كالتى
صنعتها الإنسانية، فتسبح أرواحنا بانسجام مع كل ما حولنا من مخلوقات كونية، وتبدأ حواسنا بالعمل
لتقودنا في رحلتنا الأرضية، نتعرف بها على غيرنا قبل أن نتعرف بها على أنفسنا، فكل حواسنا
موجهة للخارج.. عين ترى الأشياء من حولي، وأذن تسمع أصوات غيري، ونبدأ رحلة تكوين صورة
ذهنية عن ذواتنا، وهي نتاج رؤية من حولنا لنا، نرى أنفسنا في أعين أقرب الناس إلينا، فإن رأوا فينا
ذكاءً وجمالاً وصلاً، كانت هذه هي الصورة الذهنية التي نرسمها لأنفسنا، فما نحن في تلك الآونة
من عمرنا إلا انعكاس رؤية أقرب الناس إلينا، إنها صورة ذهنية وهمية من صنع أفكارنا لما نقرؤه في
أعين غيرنا.

وَمَحْيَايَ ٣

أن هذه الصورة للذات ذهنية وهمية، فإننا ندرك كذلك ضعفها وهشاشتها وحاجتها للحماية والدفاع عنها، خوفاً من أن ينكشف زيفها ولا نجد ذاتاً أخرى نختبي وراءها، وهنا يكمن منشأ كل الأمراض الإنسانية.

من أنا؟ قد لا أكون من أظن أنني أنا، أنا لست ممتلكاتي ولا ملكاتي، أنا لست تعليمي ولا شهاداتي، أنا لست مهنتي أو حرفتي، أنا لست تاريخي الأسري ولا مكائتي الاجتماعية ولا علاقتي، أنا لست شكلي

الخارجي ولا حتى آرائي. قد تجد هذا الكلام غريباً.. قد تجده مخيفاً أو مريحاً، ولكن إذا كنت لا تصدق ذلك الآن، فإنني وأنت وأنتِ حتماً سنصدقه قريباً شئنا أم أبينا، سنصدقه وندركه ونعيه ونتيقن منه على فراش الموت، **فالموت سيجردنا ويعرينا من كل شيء هو لسنا نحن، الموت سيجردنا من كل الأشياء التي لا تعدو إلا أن تكون صوراً وأشكالاً من صنع الذات الوهمية، من (الأنا)، ولقد رأيتها في أعين كل الذين شاهدتهم على فراش المرض والموت في**

آخر ساعات حياتهم بغض النظر عن إنجازاتهم وإمكاناتهم في الحياة في تلك اللحظات التي وصفها الخالق العالم سبحانه فقال: **(فَكشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ)**، ولو كان للعين أن تتلقى آنذاك لكانت خير معلم للأحياء، ولكتشفت لنا سر الحياة قائلة: **(إن سر الحياة هو أن تموت قبل أن تموت لتدرك أنه ليس من موت)**. أي أنني أميت هذه (الأنا) في قلبي في هذه الدنيا وأعيش مع ذاتي الحقيقية التي أودعها الله النفخة الربانية، فأرجع إليه سبحانه

أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ

أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى

إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي

أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا

بنفس مطمئنة راضية مرضية، وبذلك أنتقل بها ومعها إلى الدار الآبدية.

أليست إقامة الصلاة إذا أديناها حق أدائها خير تدريب عملي نمارسه خمس مرات في اليوم لنخرج منها وقد أخرجنا بها (الأنا) التي فينا، ومن كل الأفكار والصور والأشكال التي تكون (الأنا)؟ أليس من حكم فرض الصلاة خمس مرات في اليوم أن تذكرنا خمس مرات أن علينا أن نطبق مفهوم قتل (الأنا) في كل حياتنا، أن تصبح هيئة صلاتنا هي طريقة حياتنا، إنها سجود القلب والجوارح في محراب الحياة (وما اقتصر سجودي في صلاة، فقلبي ساجد طول الحياة).

أدركت أن جل أمراض النفس وفساد الأرض والبر والبحر مصدره

(الأنا). إنها (الأنا) التي أخرجت إبليس من الجنة عندما قال **(أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ)**، إنها (الأنا) التي أغرقت فرعون عندما قال **(أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى)**، إنها الأنا التي خسفت بقارون الأرض عندما قال **(أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي)**، إنها (الأنا) التي أحاطت بصاحب الجنتين عندما قال **(أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا)**. **(الأنا) هي عدوي الحقيقي، هي مصدر شقائي ومعاناتي، هي عقبتي الكأداء التي تحول بيني وبين أن أحيى حياة طيبة مع ذاتي الحقيقية، (الأنا) ملأت حياتي كلها فلم تترك حيزاً لذاتي الحقيقية أن تكون.. ضيقت عليها حتى لم يبق مني إلا (الأنا) التي سأخلعها على فراش الموت.**



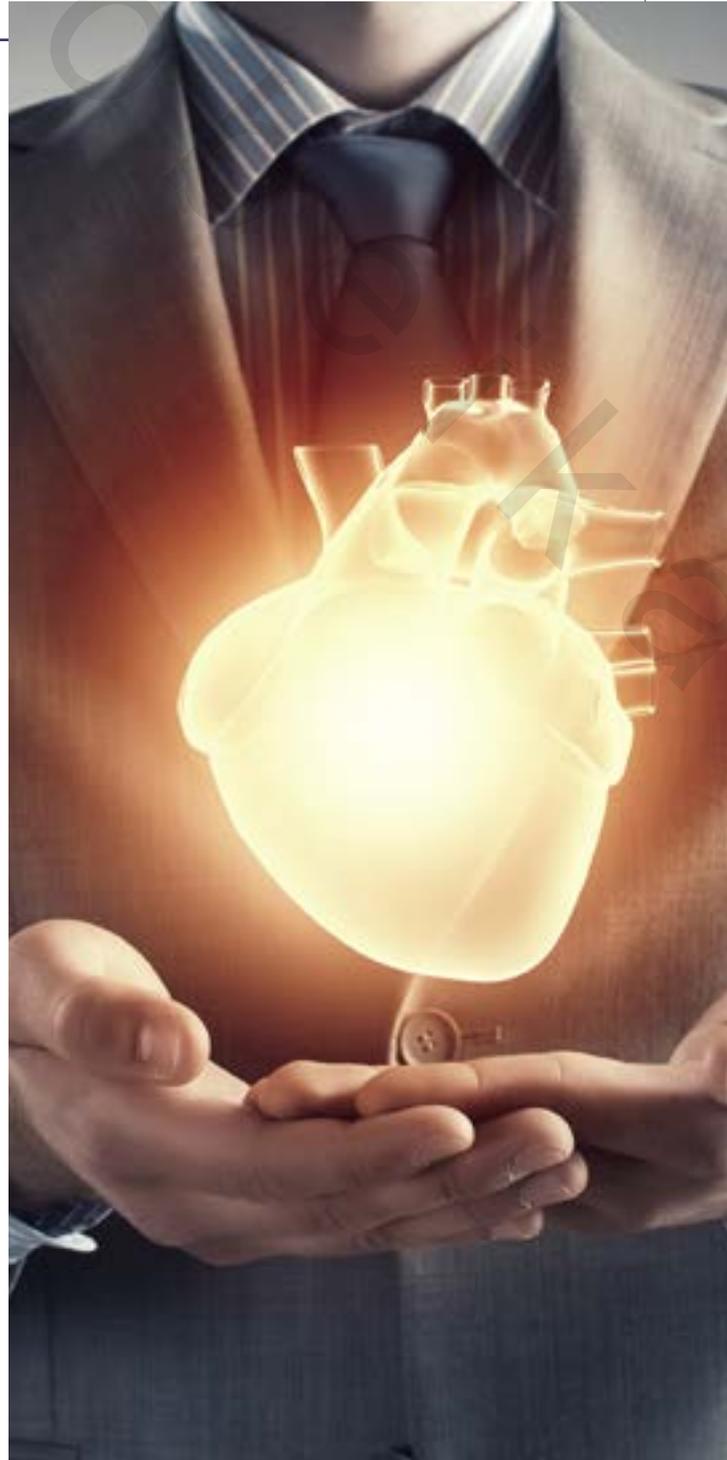
وصلت إلى نتيجة أن أهم وظيفة لكل إنسان على وجه هذه الأرض هي أن يراقب (الأنا) التي فيه

بالإنسان ودُمرت الأرض، إلا أن يستيقظ الوعي البشري، فنعي وندرك
بذواتنا الحقيقية أننا خلقنا من نفس واحدة بنفخة ربانية.. **وأنا كائنات
روحانية في قوالب طينية وتجربة أرضية..** وأن ارتباط مصائرنا
ببعضنا قضية حتمية محكمة بسنن ربانية.

ووصلت إلى نتيجة أن أهم وظيفة لكل إنسان على وجه هذه الأرض هي أن
يراقب (الأنا) التي فيه، أن أراقب أفكاري وعواطفني وكل الأشكال والصور
الذهنية بعين ذاتي الحقيقية، أن نوجد تلك المساحة بين وعينا وبين أفكارنا
وعواطفنا، وبذلك نتحرر من أسر التماهي أو التعلق أو تعريف الذات
من خلال أي شيء غير الذات الحقيقية، وتعود سيادتنا على العواطف
والأفكار.. بعد أن ذقنا مرارة تبعاتها.. من قتل وفتك ودمار.

إنها يقظة الوعي الفردي والجمعي، إنها ثورة عصر جديد في يقظة وتطور
الإنسانية، لنسترد بها أعلى وأقدس ما فينا وما سرق منا في عصر الثورة
الصناعية والمعلوماتية، إنها يقظة لا مفر منها، فالبدل تدمير كامل
للإنسانية، إنها ثورة استرداد وعينا بذواتنا الحقيقية.

إنها رحلتك ورحلتي ورحلتنا جميعاً.. إنها غايتك وغايتي وغايتنا
جميعاً.. إنها سفينة نجاتك ونجاتي ونجاتنا جميعاً.



**والمجتمع والعالم أجمع مصدرها ومنشؤها
وَهُمُ (الأنا).**

توتر وغضب.. بغض وحسد.. بخل وجشع..
خداع وكذب.. يأس وقنوط.. عنف وقسوة..
ظلم وإجرام، بل إن (الأنا) الجمعي أشد حمقاً
وإجراماً. قتل إنسان القرن العشرين أكثر من
مائة مليون إنسان وما زال القتل مستمراً، أدركت
أن حالة اللا وعي التي يعيشها إنسان اليوم
ستؤدي لا محالة إلى مزيد من القتل والتدمير،
فلا عجب أن يعتقد كثيرون أن الإنسانية لن
تكمل مائة عام أخرى إلا وقد فتك الإنسان

وكلما بحثت أكثر وقرأت وتعمقت وتأملت أدركت
أنَّ (الأنا) هي التي أنستنا أننا جميعاً خلقنا من
نفس واحدة، أننا جزء لا يتجزأ من هذا الكون
الفسيح، أننا جزء من تدبير كون متقن بديع.
(الأنا) أنستنا أن حبنا لكل ما حولنا هو أسمى
صور حبنا لربنا وأصدق صور حبنا لأنفسنا،
وحبنا لذواتنا الحقيقية لا يكون إلا بحبنا لكل
ما حولنا، فالجزء لا ينفصل عن الكل. (الأنا)
أوهمتنا أننا منفصلون عن بعضنا، وبهذا
الفهم الخاطئ يأتي الشعور بالخوف على هذه
(الأنا).. تيقنت أن كل أمراض الفرد والأسرة

أدركت أن حالة اللا وعي التي يعيشها إنسان اليوم ستؤدي لا محالة إلى مزيد من القتل والتدمير

الأنا.. والزمن

في رحلتي بحثاً عن الذات سألت نفسي: هل هناك علاقة بين الزمن وبين (الأنا) والذات؟ بدأت أنظر حولي أبحث عن الإجابة في طريقة تفاعل وتعامل الناس مع الزمن، وأخذت أرقب هذا التفاعل في كل مكان أذهب إليه، فوجدت الإجابة في الأماكن العامة التي يكون فيها انتظار، واكتشفت أن الناس يتفاعلون مع الزمن بطريقتين مختلفتين تماماً.. فريق يتوقف الزمن بالنسبة له حين يكون في انتظار شيء، كانتظار نداء فتح باب صعود الطائرة أو وصول القطار الذي سيستقله أو دوره في إنهاء معاملة له.. عند هذا الفريق فإن لحظات الانتظار تصبح مجرد لحظات انتظار للوصول إلى هدف وغاية.

داخلية عقاربها دائماً تشير إلى قراءة واحدة (الآن)..
تذكرت كتاباً كنت قد ضممته لمكتبتي منذ أعوام، لكنني لم أقرأه وظل اسمه عالماً في ذاكرتي.. (قوة الآن)، عدت إلى مكتبتي أبحث عنه فوجدته بين أكوام الكتب المتراكمة في زوايا مكتبتي.. (قوة الآن) لإيكارت تولي، وبدأت أقرأ فيه ولم أجد نفسي إلا وقد غصت معه في رحلة عميقة مع الزمن.

أما الفريق الآخر فإنهم يشغلون لحظات الانتظار بأعمال بناء.. في قراءة كتاب أو أعمال يدوية أو ذهنية.. رأيهم لا يبالون إن طال الانتظار، فهم منهمكون بتلك الأعمال، فلحظات الانتظار لم تعد لحظات انتظار بالنسبة لهم، بل أصبح لكل لحظة من هذه اللحظات قيمة ذاتية يجد كل واحد منهم نفسه فيها، لم تتوقف حياتهم انتظاراً لحدث معين قادم، تخيلتهم كأنهم يحملون ساعة

لا انتهى بحدث في الزمن ②
ولا انتهى بحدث في الماضي
الماضي.. ذكرى وقفت وانقرمت..
هو تخيل لما يمكنه أن يحدث
ولقدما لهدل اليك
وه بصورة ملاك

WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكتاب الثاني في سلسلة الحلقة



يقول إيكارت توللي: لا شيء يحدث في الماضي، وإنما يحدث دائماً في لحظة تسمى اللحظة الراهنة أو (الآن). وما الماضي إلا ذكرى للحظة من لحظات (الآن) التي مرت ومضت وانتهت، وبذلك فالماضي ليس له في الحقيقة وجود إلا في ذكرى له تنشأ في مخيلتنا وعقولنا وتحدث كذلك في لحظة (الآن).

وكذلك لا شيء يحدث في المستقبل، فالاستقبل هو صورة ذهنية تخيلية لما يمكن أن يحدث في لحظة من لحظات الآن المستقبلية التي عندما تأتي ستكون دائماً بصورة واحدة فقط تسمى (الآن)، وبذلك فإن الماضي والمستقبل ما هما إلا انعكاس لحقيقة واحدة، ألا وهي حقيقة اللحظة الراهنة، حقيقة لحظة (الآن)، لا شيء يوجد خارج (الآن). فالماضي والمستقبل يمكن تشبيههما بالقمر الذي ليس له ضوء بذاته، وإنما هو انعكاس لضوء الشمس. (الآن) هي ضوء حقيقة حياتك

معظم الناس يعيشون في الماضي أو المستقبل فيحرمون أنفسهم من الحقيقة الوحيدة في حياتهم والتي بها لا غيرها يمكن أن يتغير الإنسان

الذكريات هو السجّان.

في تلك اللحظة استحضرت قول الله تعالى (لَكَيْلًا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ) أي لا تحزنوا ولا تفرحوا بالماضي.

أما المستقبل فهو كذلك نوعان، مستقبل نخطط له بعقولنا ونستثمر وضوح رؤيتنا في التركيز على لحظة الآن والتي بها لا غيرها يمكن أن يتحول وهم خيال المستقبل إلى حقيقة، والتي ستأتي بصورة (الآن) عندما نصل إليها في يوم من الأيام. وهناك مستقبل من نوع آخر يحمل في طياته الخوف والرغبة والترقب والهم من ما هو آت، وما هو في حقيقته إلا تخيل ووهم من صنع عقل الإنسان، وهذا هو المستقبل الذي يستنزف الطاقات ويفقد التركيز على الحقيقة الوحيدة في

يد الإنسان وهي لحظة (الآن).

توقفت.. تساءلت: وهل يهمل الإنسان أكثر من رزق غد، وتذكرت حديث رسول الله (لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا، وَتَرُوحُ بِطَانًا) وفجأة تذكرت وردي اليومي، أليس همُّ المستقبل وحزن الماضي هما اللذان استعاذ منهما رسول الله (اللهم إني أعوذُ بك من الهم والحزن)..

تيقنت في تلك اللحظات:

أني لا أستطيع أن أجد نفسي بالعودة إلى الماضي، ولا أستطيع أن أجد نفسي في تخيل المستقبل، نعم لا يستطيع الإنسان أن يجد نفسه إلا بحضوره وتواصله مع لحظة (الآن)، هذا الحضور هو الوعي الذي

يعي ويدرك ويرى ويرقب الأفكار والمشاعر التي يمر بها الإنسان، فلا يسمح للصوت الذي برأسه والأفكار الشاردة أن تسرق منه لحظة الآن.

معظم الناس يعيشون في الماضي أو

المستقبل، ولم أكن إلا واحداً منهم أعيش في الماضي بأحزانه أو أفراحه أو هم وتخيل ما يمكن أن يحدث في المستقبل من محزن أو مبهج، وبذلك كنت أتكرر دون أن أشعر لنعمة لحظة (الآن)، وأحرم نفسي من الحقيقة الوحيدة في حياتي والتي بها لا غيرها يمكن أن يتغير الإنسان. ولكن لماذا فعلت أنا ولماذا يفعل الناس ذلك؟ إنها (الأنا) هي التي تفعل ذلك، إنها (الأنا) التي تستخدم الأفكار المتكررة المستمرة لتعيش بها في الماضي أو المستقبل وتهمل لحظة (الآن)..

وَمَحْيَايَ ٣

إنه اللا وعي الذي تعيشه معظم البشرية. (الأنا) تريد أن تهرب من لحظة (الآن) إلى ماضٍ أو مستقبل، لأن وعيي بلحظة (الآن) يعني الحضور ويعني السكون ويعني الكينونة، يعني أن أترك مساحة كافية للوعي في أن يستيقظ، أن أسمح لذاتي الحقيقية أن تعي وأن تراقب أفكار ومشاعري. هذا الوعي معناه أنني قد بدأت في سبر أغوار أعماق نفسي وأن أقترب من المصدر، من الروح التي فيّ وهي من نفخة الرحمن.. ومن هنا يستقى الإلهام منبع كل إبداع، فالإبداع يأتي من عالم الإلهام، عالم آخر ليس من هذا العالم، ومن خلال بحثي وجدت أن هذا ما يؤكده جل العلماء والباحثين والمخترعين، فكل الاختراعات والابتكارات كان منبعها إلهام في ساعة صفاء ذهن وحضور نفس وسكون، لا ساعة صخب أو تفكير في مستقبل أو ماضٍ.

تيقنت أن الوعي والحضور والسكون فيها علاج (الأنا) التي فيّ،

(الأنا) لا تستطيع أن تعيش فينا دون شرود الأفكار للماضي أو المستقبل، قد تظهر (الأنا) في صورة قصتي الحزينة التي أحملها معي أينما ذهبت من أحزان وإخفاقات وحسرات الماضي، وهي تحمل معها طاقة سلبية تلوث نظرتي للحظة (الآن)، فأراها بعين أحزان الماضي، فألبس للحظة من الأحزان ما ليس فيها، وبذلك يتزايد حمل تراكمات العبء النفسي للماضي الحزين، وقد تظهر الأنا في صورة وهمية وخيال من صنع عقلي لحدث معين سيحدث لي في المستقبل، وعندها ستبدأ حياتي الحقيقية، أو هكذا أظن، وعندها فقط سأحصل على الهناء والسعادة والأمان والراحة، وكلها صور من (الأنا) تحرمني نعمة لحظة (الآن)، فعندما تغيب الذات الحقيقية فإن حالة اللا وعي تجعل (الأنا) تسيطر علينا والأفكار تسرح بنا بين الماضي والمستقبل.

(الأنا) تريدني أن أدمن على الأفكار المستمرة المتكررة التي تعيش في الماضي أو المستقبل لتصبح هويتي هي ما حدث لي في الماضي أو ما أنتظره في المستقبل، وكلاهما بعيد كل البعد عن هويتي وذاتي الحقيقية.



لأحزان الماضي، وكم من الأمراض والأسقام جلبت هذه الأحمال النفسية الثقيلة على حاملها وحرمتهم السعادة والهناء والسكينة والحب والسلام، وكل ذلك من صنع أيدينا عندما تركنا (الأنا) تتمكن منا دون رقيب من ذات واعية.

وفي أثناء بحثي وجدت دراسة قام بها باحثون من جامعة غرناطة "University of Granada" وشارك فيها خمسون رجلاً وامرأة قدمت لهم جملة من الأسئلة تتضمن مشاعرهم تجاه الماضي أو المستقبل وعن صحتهم الجسدية والنفسية ونوعية وجودة الحياة التي يعيشونها، مثل: كم عدد المرات التي يفكرون فيها عن أشياء في الماضي كان يجب أن يفعلوها بطريقة غير التي فعلوها؟.. وهل يعيشون حياتهم يوماً بيوماً أم أنهم قلقون على المستقبل؟

وقد أظهر تحليل الإجابات أن الأشخاص الذين يسهبون في التفكير في

أليس هذا هو عمل الصلاة عندما نؤديها حق أدائها؟ فنخرج من الدنيا إليها، فننصل بها مع خالقنا من خلال الروح في لحظة (الآن)، فنقتل بها وفيها صوت الأفكار الشاردة، نقتل بها وهَمَّ (الأنا) المتمثلة في الصور والأشكال والأفكار، وبذلك نفرغ وعاءنا من تلك (الأنا) التي كانت تملؤه وكانت تحول بيننا وبين ذواتنا الحقيقية، وحيث نقوم بطرد وقتل (الأنا) التي فينا في الصلاة يمتلئ الوعاء بالروح فيحدث فرح الكينونة ونذوق طعم أفراح الروح.

هوية (الأنا) تعيش في تأنيب وحسرة وألم ومعاناة الماضي أو خوف وترقب وقلق على المستقبل، وعلى قدر ما أعطي الماضي من أهمية، على قدر ما أمده من طاقة ليصبح الماضي هو أنا وأعرّف نفسي من خلاله لأصبح أسيره.

كم من الناس يعيشون وهم يحملون على ظهورهم العبء النفسي الثقيل



وَمَحْيَايَ ٣

إن إزالة أعباء الزمن من وعيي معناه إزالة (الأنا)، إزالة همّ المستقبل وحزن الماضي، وهما اللذان استعاذ منهما رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: (اللهمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهمِّ والحزْنِ)



الأمر السيئة التي حدثت لهم في الماضي وينظرون لأحداث الماضي بعين الحسرة والندم على فرص أضاعوها أو مرارة طريقة تعامل الناس معهم، هم أسوأ صحة وأكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك هم أكثر قابلية للإحساس بالألم، وبشكل عام فإنهم يعيشون نوعية وطبيعة حياة سيئة. وقد وجدت الدراسة أن أهم عامل للصحة هو طريقة النظر للماضي، وأن الذين ينظرون إلى الماضي نظرة سلبية ينظرون كذلك لأحداث الحاضر بسلبية، أي أن نظرتهم السلبية للماضي

تحرمهم من أن يروا إيجابيات الحاضر، بل هم أقل قدرة على القيام بالمجهود الجسدي في نشاطهم اليومي. ووجدت الدراسة أيضاً أن تركيز الأشخاص على المستقبل لا يؤثر سلباً على الصحة ولكنه يحرمهم من الاستمتاع بما يملكون في حاضرهم، وتبين الدراسة أن أكثر المشاركين سعادة وصحة هم أولئك الذين يملكون القدرة على الاستمتاع باللحظة الراهنة ويقدرونها، وفي نفس الوقت هم قادرين على التعلم من الماضي والتخطيط للمستقبل، وقد نشرت الدراسة في مجلة

وَمَحْيَايَ ٣

إن الوعي والحضور والسكون فيها علاج (الأنا)، ف (الأنا) لا تستطيع أن تعيش فينا دون شرود الأفكار للماضي أو المستقبل

”Universitas Psychologica“ في ٢٤ مارس ٢٠١٢ م. إن إزالة أعباء الزمن من وعيي معناه إزالة (الأنا)، إزالة همّ المستقبل وحزن الماضي، وهما اللذان استعاذ منهما رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: (اللهمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهمِّ والحزْنِ) وبذلك يصفو تركيزي على لحظة الآن التي بين يدي والتي فيها خلاصي ونجاتي وفوزي وفلاحي. أخذت كتاب (قوة الآن) بين يدي وابتسمت في

قلبي وقلت: «ما أحرى أن يكتب الدعاء الذي علمنا إياه رسول الله صلى الله عليه وسلم (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ). هذه اللحظة التي بين يدي هي الحقيقة الوحيدة التي كانت وسوف تكون، فاقتنعت وقررت ألا أُضَيِّع حاضري بين ماضٍ قد مضى لن يعود إلا كذاكرة هي أشبه بحلم قد انتهى، أو همٍّ وهمٍّ مستقبل لا يأتي حين يأتي إلا بصورة (الآن). أدركت أن لحظة (الآن) هي أجلُّ نعم الله عليّ.. فقررت أن أخذها بقوة وأن أستثمرها خير

استثمار، فهي أعلى ما أملك، وهنا فهمت حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم (إِذَا قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرَسَهَا فَلْيَغْرَسَهَا، فَهُوَ بِذَلِكَ أَجْرٌ). إنها اللحظة.. إنها (الآن).. إنها حقيقتي وحقيقتك.. وإنها حياتي وحياتك، فعزمت أن أحسن استثمار لحظتي وأن أحسن غرسي فيها، فقد تكون آخر لحظة في حياتي.. ف (دقات قلب المرء قائله له إن الحياة دقائق وثواني).

دقات قلب المرء قائله له: إن الحياة دقائق وثواني



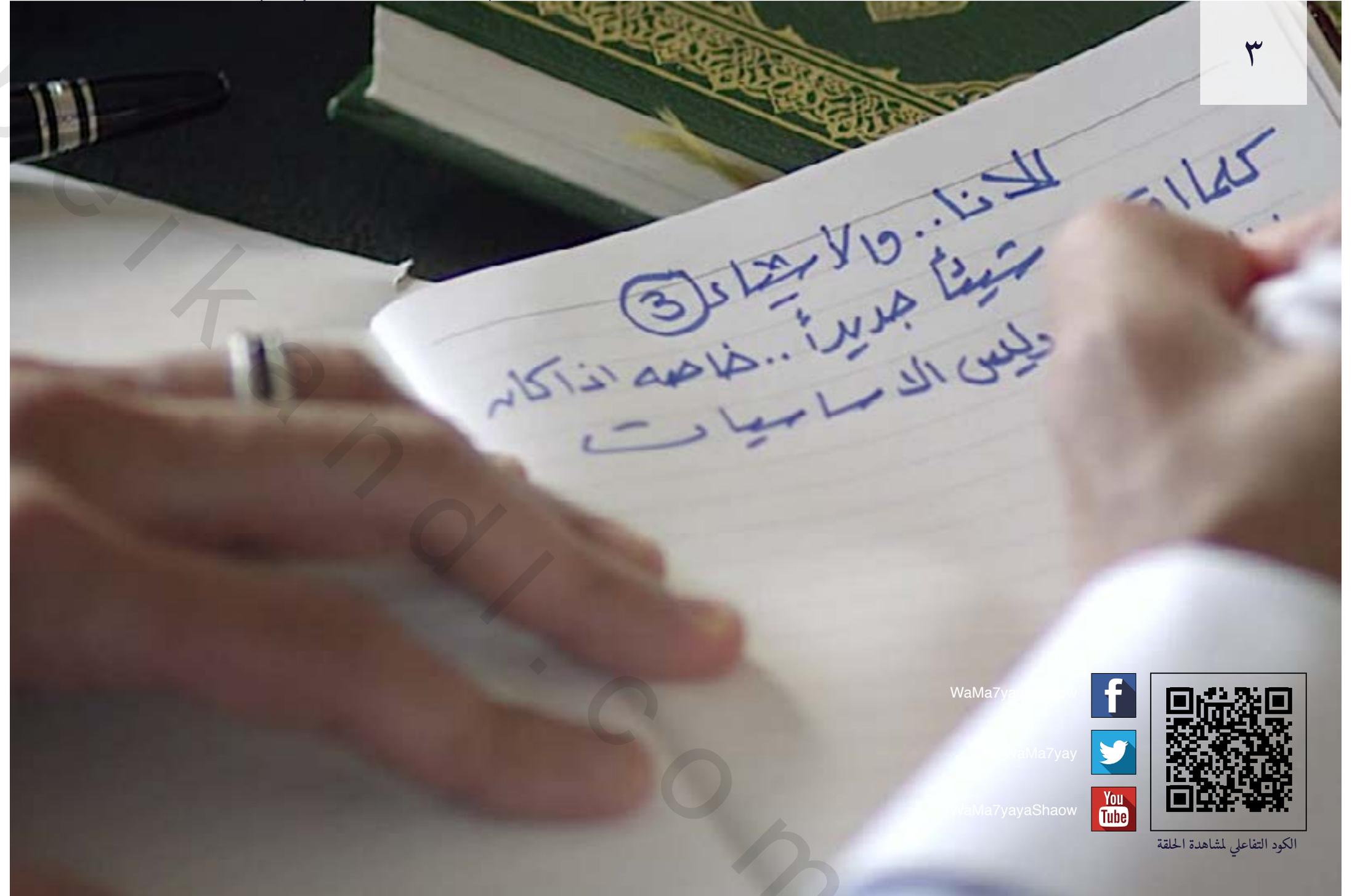
الأنا.. والأشياء

في كل مرة أقتني شيئاً جديداً ويكون هذا الشيء أقرب للكفايات منه للأساسيات، فإنني لسبب كنت أجهله سابقاً أتذكر مقطوعاً من فيلم شاهدته قبل ثلاثين عاماً عن قصة إنسان تحول بين يوم وليلة من فقر مدقع إلى ثراء فاحش. ولكنه لم يحسن في ثرائه مع كل من حوله، وتدور الأيام دورتها وينفس الطريقة التي بدأ بها ثراءه، فإنه خسر كل شيء في يوم واحد. وبينما هو يُطرد من بيته كان يحاور نفسه ليطمئنها قائلاً لها: أنا لا أبالي، فسأعيش كما كنت

كثيراً ما أسأل نفسي: هل أنا أملك الأشياء أم أنها هي التي بدأت تملكني؟ وعندما أنظر حولي نظرة الفاحص المتأمل، أجد الأشياء تحوطني من كل مكان، من رأسي إلى أخمص قدمي.. منزلي، أثاث بيتي، سيارتي، ملابس، هاتفي.. وغيرها كثير وكثير.. وهل نستطيع أن نعيش بدون الأشياء، أو نستطيع أن نحقق الغايات والأهداف دون الأخذ بالأسباب وحسن استخدامنا للأشياء؟

أين تكمن المشكلة إذاً؟ أدركت أنها في طبيعة

أعيش سابقاً، وبدأ ينظر حوله لما يحتاج أن يأخذه معه قائلاً: كل ما أحταجه هو هذا، وينظر على يمينه ويقول: وهذه. وينظر على يساره ويقول: وذلك، وتلك. وقبل أن يصل عتبة باب بيته، كان يحاول أن يحمل معه من الأشياء ما يعجز عن حمله، ولم ينته بعد من الأشياء التي يحتاجها فانهار محطماً باكياً. لقد أدرك أنه لم يعد يستطيع أن يعيش بدون كل هذه الأشياء كما كان يعيش سابقاً، أي أن الأشياء أصبحت هي التي تملكه لا هو الذي يملكها، وبعد أن كان لها مالكاً وسيداً أصبحت هي السيد وأصبح هو لها عبداً خادماً.



WaMa7yayaShaow



WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

وعندما يقول واحد منا (أنا) يقوم العقل بفعل اختزالي هائل لماهيتنا وهويتنا إلى كل ما نتماهى ونتعلق به من أشياء، شهاداتي، مهنتي، منصبتي، عملي، معارفي التراكمية، تصوري لجسدي وشكلي ومظهري وممتلكاتي واستثماراتي المالية، وكلها صور من صور الأشياء.

المزيد . وعندما تمتلك تشعر بإشباع سطحي عابر سريع يتبعه احتياج للمزيد حتى يصبح إدماناً نفسياً على شراء الأشياء وتملكها . وتعمل الأشياء عملها في عقل وقلب ونفس الإنسان ويزداد التعلق بالأشياء والتماهي معها قبل أن يدرك الإنسان ما تفعل فيه وتفعل به الأشياء، ليصل الأمر إلى أن يشفق كثير من الناس هويتهم من الأشياء،

ولكن من وراء هذه الحاجة، الحاجة لشراء الأشياء لمجرد الشراء، لا لشرائها من أجل حاجة حقيقية؟ إنها (الأنا) التي تبدأ في التكون في مرحلة مبكرة من أعمارنا، (الأنا) .. الصورة الذهنية التي نكونها عن أنفسنا ومن نكون، (الأنا) التي فينا لا تكف، تقول للإنسان: أنا لم أكتف بعد، أريد



من أعمارنا، عندما كنا أطفالاً أراها كل يوم في الدموع المنهمرة من عيني أطفالتي بل وكل الأطفال، عندما يأخذ طفل آخر منهم لعبتهم، وإن كان لديهم ألعاب أخرى كثيرة، حتى لو علموا أنها ستعود إليهم، فهم يخشون أن يشاركون فيها أحد . وأراها كل يوم كذلك في الكلمات التي تتقوه بها شفاه أطفالتي، بل وكل الأطفال عندما يلحون على الذهاب للسوق لشراء شيء، وكثيراً من الأحيان عندما يسألون ماذا يريدون أن يشتروا، تكون الإجابة: أريد أن أشتري شيئاً، وغالباً ما يكون هذا الشيء غير محدد أو معروف.. مجرد شراء شيء، ولسان حالهم يقول: أنا لا أريد أن أشتري لأنني أحتاج وإنما أحتاج أن أشتري، وبذلك أصبح الشراء غاية في حد ذاته، لا وسيلة لتحقيق غاية أو حاجة.

متى تبدأ علاقتنا بالأشياء؟ وجدت أنها تبدأ في مرحلة مبكرة جداً من أعمارنا

الأشياء التي وضع الله فيها خاصية تجعلها مؤهلة لتكون جزءاً من الاختيار والابتلاء، فهي قادرة على أن تتحول من وسيلة إلى غاية ومن خادم إلى سيد وتستعبد الإنسان . ولكن متى تبدأ علاقتنا بالأشياء؟ وجدت أنها تبدأ في مرحلة مبكرة جداً

وَمَحْيَايَ ٣

هذا الشيء إحساسي بذاتي، أن أُعرِّف نفسي به وأن أحاول أن أجد نفسي فيه حتى يصبح هويتي وتصبح (أنا) عندما أقولها هي ذلك الشيء أو الأشياء التي أمتلكها، (الأنا) التي فينا تجعلنا نساي بين الملكية والكينونة، أنا أمتلك إذا أنا موجود، وكلما زاد ما أملكه كبرت (الأنا) فيَّ، وابتعدت أكثر فأكثر عن الإحساس بذاتي الحقيقية، روعي التي بين أضلعي، نفخة الرحمن التي فيَّ، كينونتي وحياتي الحقيقية.

ويشدد تأثير الأشياء على الإنسان في المجتمعات التي تعيش ثقافة تساوي إلى حد كبير بين القيمة الذاتية ومقدار ونوعية ما يمتلكه الإنسان، لن أنسى ما كنت أسمعه صغيراً وما زلت أسمعه في محفل بعض رجال الأعمال عندما يستفسرون عن ثروة رجل أعمال آخر بسؤالهم: كم يساوي هذا الرجل؟ كم يساوي!!! يقصدون بها بالطبع كم يملك من المال والعقار والشركات، ولكن من شدة تماهيمهم بالمادة وتعريفهم أنفسهم من خلالها، أصبحوا يعرفون الناس بما يملكون من ثروات..

لقد وصف الله الجنة التي ضاعت من أبينا آدم عليه السلام في قوله تعالى (إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَى) أي أنها جنة لا جوع فيها ولا ظمأ ولا حر ولا برد، تأكيداً أن

الجنة الحقيقية (جنة السعادة) تكمن في

الأساسيات والتصالح مع الذات، وليست

جنة الكماليات والحاجيات التي يتوهمها

الذين يلهثون وراء الماديات. أدركت أن

هوس اقتناء وشراء الأشياء هو وهمٌ جماعي

يعيشه عالم اليوم المادي الاستهلاكي ظناً منا

أن الأشياء هي التي تجلب لنا السعادة والهناء.

هذا الوهم الذي يعيشه كثير من الناس كشفته

مئات الأبحاث والدراسات التي أجابت عن

سؤال واحد: ما هو تأثير التكاليف على الماديات

على سعادة الإنسان وصحته الجسدية والعقلية

وَمَحْيَايَ ٣

الحياة. واستعرضت هذه الدراسة أبحاثاً ودراسات من ١٢٠ مجلة ومنشورة علمية على ٤١٣, ١٤٨ مشاركاً من ٤٤ دولة يمثلون جميع القارات، وقد قدمت هذه الدراسة تصوراً شاملاً لمفهوم الماديات الذي لا يقتصر على المال، وإنما يشمل اعتقاد الإنسان وإيمانه بفوائد الماديات وقدرتها على



والنفسية والروحية؟

إحدى الدراسات التي وقعت بين يدي، وهي

دراسة تحليلية شاملة أجريت بمنهجية علمية

دقيقة، أكدت أن النظرة المادية للحياة

والتعلق بالأشياء المادية يؤثر سلباً

على صحة الإنسان الجسدية والعقلية

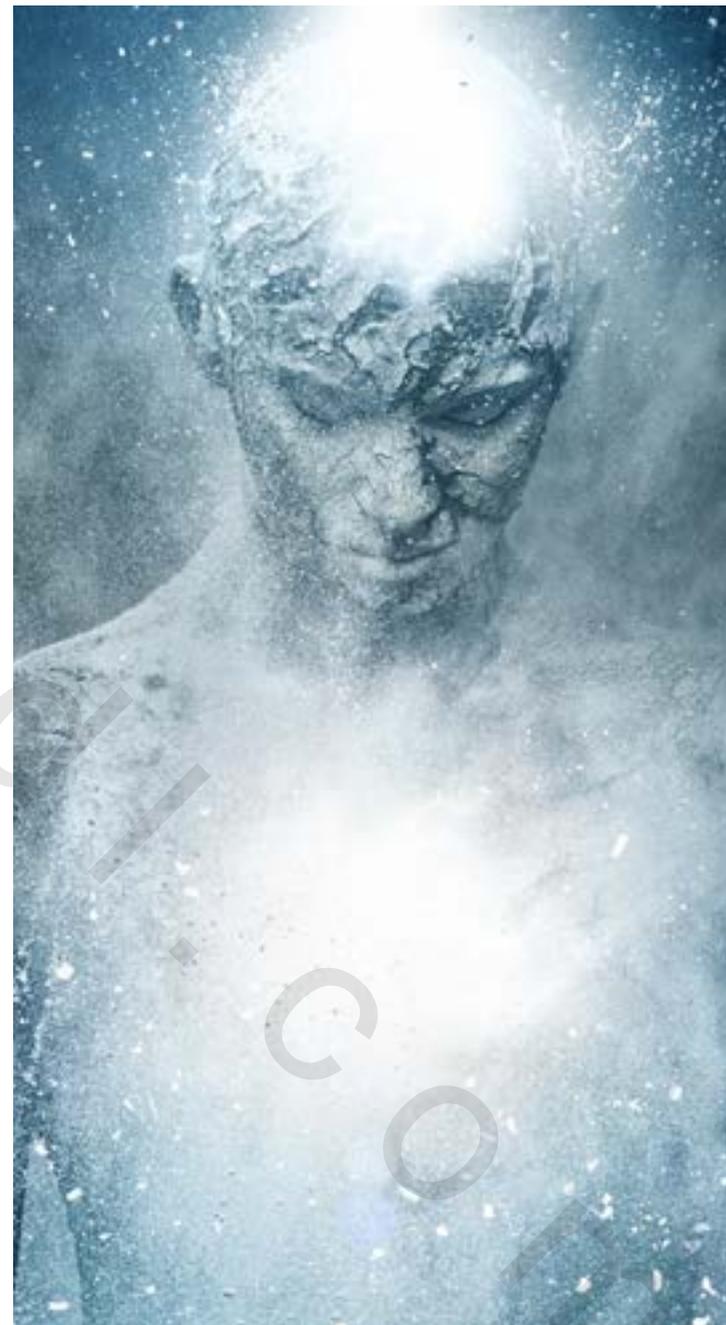
والنفسية، بل ويزيد من نسبة حدوث الاكتئاب

والتوتر، ويؤثر سلباً على تقييم الإنسان لذاته

واحترامه وتقديره لها، كما يؤدي إلى زيادة

العادات والسلوكيات الاستهلاكية التي تضر

بالصحة، وبشكل عام فإنها تؤثر سلباً على جودة



تيقنت أن جشع (الأنا) هو سبب الحاجة الملحة المجنونة للمزيد والمزيد، وهو سبب انعدام تحقيق التوازن في توزيع الموارد بين البشر، وسبب الفقر والعوز والمجاعة في الأرض

جلب السعادة والشهرة وتحسين الصورة الاجتماعية. كما بينت الدراسة أن التبعات السلبية حدثت بغض النظر عن التشكيلة السكانية أو الصفات الشخصية، وأنها تحدث في جميع المجتمعات عبر الكرة الأرضية باختلاف اقتصادياتها وقيمها الحضارية والثقافية، وإن كانت العلاقة أقوى في الشعوب والدول الثرية وذات الوفرة المادية وكذلك الرأسمالية والدول التي يعد السعي وراء المتعة من أولوياتها، وكذلك الدول ذات التوجه المادي والقيم المرتبطة بها مثل الهرمية والتفاوت في توزيع الثروات والذين لا يبالون في تحقيق الانسجام بين شرائح المجتمع وطبقاته. وقد دُعمت هذه الدراسة المرجعية الشاملة من منحة مجلس الأبحاث الاقتصادي الاجتماعي بالملكة المتحدة (UK Economic and Social Research Council ESRC).



تيقنت أن جشع (الأنا) هو سبب الحاجة الملحة المجنونة للمزيد والمزيد، وهو سبب انعدام تحقيق التوازن في توزيع الموارد بين البشر، وسبب الفقر والعوز والمجاعة في الأرض.

نظرت لنفسي وللناس من حولي فأدركت كيف أننا قد لا ندرك كثيراً من تماهينا مع الأشياء ومع ما نملك، حتى إذا فقدناها انكشف لنا مدى تعلقنا بها وتعريف ذواتنا من خلالها ورؤية هويتنا فيها. قررت أن أتعمق وأن أختبر علاقتي بعالم الأشياء والممتلكات من خلال مراقبتي الذاتية لنفسي.. هل إحساسي بقيمتي الذاتية مرتبط بأشياء أمتلكها؟ هل تهيني الأشياء إحساساً ولو طفيفاً بالتفوق والتميز والأهمية؟ وهل فقدانها أو الحرمان منها قد يشعرني بشيء من الدونية؟ أو أنني أتسامى فوقها وأعلم أنه ليس لها علاقة بماهيتي وذاتي الحقيقية؟

لقد هالني مدى تعلقي بالاشياء

قررت أن أضعف الجهد في مراقبة علاقتي بالأشياء، فوجدت أنه على قدر المراقبة يوقظ في داخلي وعي قادر على تحديد مواطن الارتباط والعلاقة غير الصحية بيني وبين الأشياء. لقد هالني مدى تعلقي بالأشياء، وبدا لي سبب حضور تلك الومضة من مقطع الفيلم الذي شاهدته قبل ثلاثين عاماً في كل مرة أشتري فيها شيئاً جديداً، خاصة عندما يكون ذلك الشيء أقرب للكماليات منه للأساسيات. أعتقد أنني اليوم أكثر وعياً بطبيعة علاقتي بالأشياء. وهذا الوعي أصبح دافعي لتصحيح هذه العلاقة وإعادة الأشياء إلى مكانها الصحيح كوسيلة لا غاية وكخادم لا سيد. نعم أعتقد أنني أكثر وعياً أو هكذا يبدو لي، وقد أكون مخطئاً، ف (الأنا) مأكرة خادعة ما إن تطرد لها من باب حتى تأتيك من باب آخر، وقد تشعر بك بما تريد فقط لتحصل هي على ما تريد.

أن نمتلك الأشياء ونستخدمها ونسخرها لعمارة الإنسان والأرض، فهذا خير كبير، وقد أسمى الله المال بالخير في القرآن، وقال رسول الله



صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير) وقال (نعم المأل الصالح للمرء الصالح) ولكن الشر كل الشر أن نصبح نحن مملوكين لما ظننا أننا نملكه، أن تصبح الأشياء في قلوبنا بدلاً من أن تكون في أيدينا، أن نعرف أنفسنا بها، أن تصبح هويتنا وأن نشغل بها عن ذواتنا الحقيقية حتى لا يعود

في وسعنا الإحساس بالحياة.. هنا استحضرت مفهوم الزهد كما عرفه سيدنا علي رضي الله عنه عندما قال «الزهد أن تكون بما في يد الله أوثق منك بما في يدك». أي أن نمتلك الأشياء بأيدينا لا بقلوبنا فنملكها ولا تملكنا. توصلت إلى نتيجة أن المشكلة ليست في مضمون الأشياء ولا في ما تبحت عنه (الأنا) وإنما هو

أن نمتلك الأشياء ونستخدمها ونسخرها لعمارة الإنسان والأرض فهذا خير كبير، ولكن الشر كل الشر أن نصبح نحن مملوكين لما ظننا أننا نملكه

في بُنية (الأنا)، وطبيعتها الجشعة، فلا يوجد مضمون أو شيء من الأشياء يمكن أن يشبعها ما دامت البنية التحتية لإنسان (الأنا) هي على حالتها لم تتغير. إنها (الأنا) التي خسفت بقارون الأرض، و(الأنا) التي أحاطت بصاحب الجنتين، ولكل زمان قارونه وصاحب جنتيه، تتغير الصور والأشكال والأحوال والأزمان، ولكن أصابع الاتهام كلها كانت وما زالت تشير لك (أنا) في الإنسان.

سألت نفسي: ترى ماذا سيحدث لك (أنا) هناك؟ أعني على فراش الموت. لا بد أن كل إنسان سيدرك آنذاك لا محالة أنه لم يكن في يوم من الأيام شيئاً من الأشياء التي كان يعرف نفسه من خلالها ويظن أنه هي، فالموت سيجردك ويعريك من كل شيء هو ليس أنت، وسندرك آنذاك أن ما كنا نبحت عنه طوال حياتنا كان موجوداً دائماً معنا في كل زمان ومكان وحال، ولكنه كان محجوباً عنا بتماهينا وتعلقنا بالأشياء.

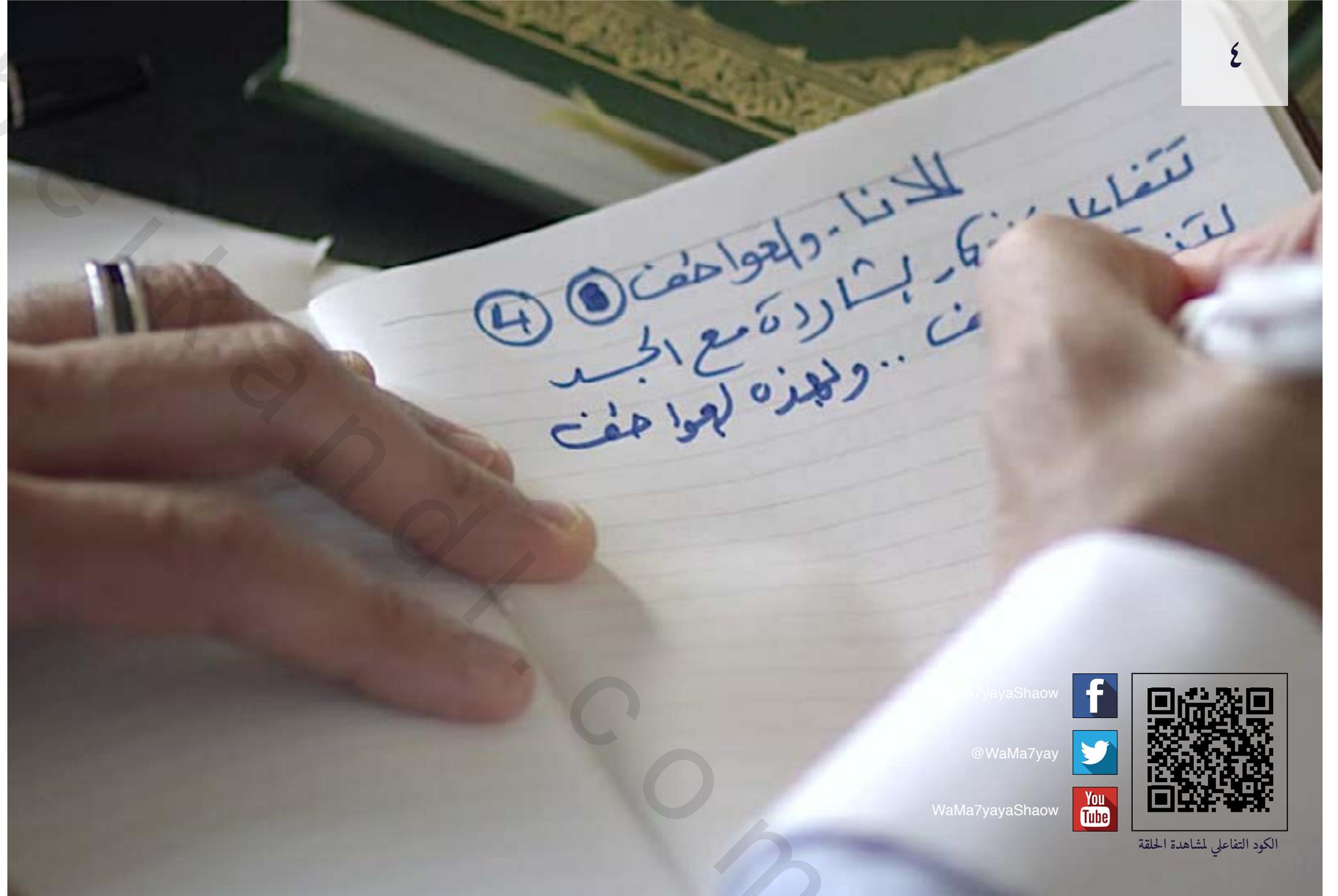
إن إحساس (الأنا) الناقص بالذات هو حرمان داخلي دائم ومزمن لا يشبعه شيء، ويظل ينتقل من شيء إلى شيء آخر يعده بإشباع أكبر، ولكن هيهات لك (أنا) أن تشبع، هنا تجلى لي البعد النفسي العميق لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم فاستحضرت وكأني أسمع لأول مرة في حياتي، قال صلى الله عليه وسلم: (لو أن لابن آدم وادياً من ذهب أحب أن يكون له واديان، ولو أن له واديين لتمنّى ثالثاً ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب).

الأنا .. والعواطف

لا بد أن أعترف أنني كنت وما زلت أعاني من مشكلة مع كل من يحتد في الحديث أو يرفع صوته، فلا أستطيع ان أستمري في الحديث معه إلا إذا خفض نبرة صوته، وكنت سابقاً لا أدرك أنها مشكلة، ناهيك عن معرفة سبب هذه المشكلة أو العواطف السلبية التي تتناوبني في كل مرة ترتفع فيها نبرة الصوت، ولكن قبل عام تقريباً حدث لي ما جعلني أتنبه لهذه المشاعر، فقد أتاني مريض رافعاً صوته لموضوع بسيط لا يحتاج لمثل هذا الصوت المرتفع والنبرة الحادة، ولكن بعد دقائق من فشلي في إقناعه أن يخفض صوته لكي أستمري في الحوار معه، وبعد أن ارتفعت نبرة صوتي أنا كذلك تنبهت إلى أن إحدى أذنيه فيها سماعة أذن طبية، لقد كان يعاني من ضعف حاد في السمع وهو لا يدرك كم هو مرتفع صوته.

الغضب أو البغض أو الكراهية! ثم بعد فترة من الزمن قد تكون قصيرة، عندما تعود بذاكرتك للوراء تعجب لردود فعلك من كلام وتصرفات، فالموقف لم يشكل لك خطراً حقيقياً وقد كان أبسط وأتفه من أن يثير فيك كل هذه المشاعر السلبية.. ما الذي حدث لك؟
إنني أعترف أنني كنت أجهل في السابق معنى هذه المشاعر والعواطف إلى أن بدأت رحلتي مع الذات، فأدركت أنه تفاعل الأفكار في عقل الإنسان مع جسده لتنتج المشاعر والعواطف

ولكن ما سبب المشاعر السلبية المبالغ فيها التي تتناوبني في كل مرة ترتفع فيها نبرة صوت مخاطبي؟ ولماذا أحس بعدها بعدم القدرة على التركيز وأكون منهك القوى وقد سلبت مني طاقتي ونشاطي؟ بل ويظهر على وجهي كل ذلك، فأضطر إلى أن أختبئ عن الأعين لأستعيد نشاطي وحيويتي وطاقتي المهذرة.
 كم من المرات واجهت موقفاً أثار فيك مشاعر وعواطف سلبية! وكم من المرات كان رد فعلك لهذه المواقف الخوف أو القلق أو الحزن أو



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

خمس دقائق فقط من مشاعر الغضب السلبية يمكن أن تعطل الجهاز المناعي في جسم الإنسان لمدة تزيد عن ٦ ساعات

شيء حولنا وليس لنا فيه خيار هو الذي ينظم الكون من حولنا من الذرة إلى المجرة، فوظائف الجسم المعقدة تعمل بهذا الذكاء الذي أودعه الله جسدي، وأنا لا أتحكم فيها كالدورة الدموية وعمل القلب والرئتين والجهاز الهضمي، ومما أودع الله هذا الجسد قدرته على ردود فعل غريزية سريعة لضمان الحماية للإنسان، وهي ردود الجسم المباشرة على وضع خارجي معين، فعندما يحس الدماغ بالخطر فإن منطقة في الدماغ تسمى المهاد (Thalamus) تتفعل نظام مركز البقاء الانفعالي (Emotional Survival Center) الذي يتحكم في ردود الأفعال لتحقيق استجابة سريعة للخطر الوشيك الوقوع، وهذا هو النظام الذي يفسر اندفاعنا للقفز وراء طفل سقط في ماء بارد لإنقاذه، أو نحو مبنى يحترق لإنقاذ شخص يستغيث، فتفرز هرمونات التوتر التي تعطي الطاقة اللازمة للاندفاع والقتال أو الهروب والإدبار Fight or Flight.

القلق والخوف، الحزن والأسى، الحقد والغضب، الغيرة والحسد.. كلها مشاعر سلبية تكبح تدفق الطاقة الإيجابية في الجسد وتؤدي إلى أمراض جسدية وعقلية ونفسية على المدى البعيد.

اكتشفت أن المشاعر والعواطف هي في حقيقتها (طاقة).. نعم طاقة يمكن أن تخزن في ذاكرة كل خلية من خلايا الجسد البشري وتؤدي إلى الآلام والأمراض والأسقام. بل إن هذه المشاعر والطاقة الداخلية وذبذباتها تصدر هالة تحيط بالإنسان على شكل إطار بيضاوي وتسمى (الهالة النورانية) أو الأوري ويمكن تصويرها بجهاز Kirlian ويمكن تفسير ألوانها وأشكالها بالحالة النفسية والجسدية للجسم ولكل عاطفة انعكاساتها في ألوان هذه الهالة.

وجدت نفسي أنجذب أكثر وأكثر إلى هذه القضية فسحبتني للأعمق، قرأت وبحثت أكثر.. أدركت أن ذكاء الجسد الإنساني جزء لا ينفصل عن الذكاء الكوني، لكن ما هو هذا الذكاء الكوني؟ إنه الذكاء الذي يتحكم بكل

وَمَحْيَايَ ٣

إن تفاعل الأفكار في عقل الإنسان مع جسده، ينتج المشاعر والعواطف



السلبية، وبإمعان الفحص والنظر في معظم هذه الأفكار نجد أنها أفكاراً مبنية على افتراضيات لا واعية، كثير منها مزروعة منذ الصغر مثل (لا أحد يحبني)، (لا أحد يحترمني)، (أحتاج أن أحارب لأخذ حقي)، وبذلك فإن المواقف التي نمر بها تتم قراءتها من قبل العقل بناء على هذه الافتراضيات اللاواعية، ويتم تصنيفها فوراً على أنها سيئة، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر في الجسم مثل هرمون الأدرينالين وهرمون الكورتيزول، وهما اللذان إذا استمرتا لفترات طويلة فإنهما يؤديان إلى أمراض جسيمة بالجسم، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والتوتر والاكتئاب والصداع ومشاكل في الجهاز الهضمي وجلطات في الدماغ.

بل بينت إحدى الدراسات أن خمس دقائق فقط من مشاعر الغضب السلبية يمكن أن تعطل الجهاز المناعي في جسم الإنسان لمدة تزيد عن ٦ ساعات، وإضعاف المناعة يعني أن الإنسان أصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والالتهابات بشكل عام، بل والأمراض السرطانية. عجت لما ذكره الناشط البيئي والباحث وصاحب البرنامج الكندي الشهير (طبيعة الأشياء) البروفيسور دافيد سوزوكي (Davis Suzuki) في كتابه (التوازن المقدس) (The Sacred Balance) من أن الذرات المكثفة التي تخرج من زفير إنسان غاضب يعبر عن غضبه أو كرهه أو حقه أو حسده تحتوي على مواد سامة، لو أنها جمعت لمدة ساعة واحدة فقط، فإن هذه المواد السامة كافية لقتل ٨٠ من حيوانات التجارب العملية، فهل يمكن أن نتصور الضرر الذي نجلبه على أنفسنا عندما ندع المشاعر والعواطف السلبية تسري في أجسادنا وتتحكم في تصرفاتنا وأقوالنا وأفعالنا وحياتنا؟ أدركت حقاً كم هي العاطفة السلبية سامة للجسد وتخل بتوازنه وتناغمه. البغض والكراهية،

وَمَحْيَايَ ٣

تفرز هرمونات التوتر تماماً كأننا نواجه خطراً
حقيقياً فتتسارع دقات القلب ويرتفع الضغط
ويتسارع التنفس وتتقلص عضلات الجسم، حتى
وإن كان الواحد منا متلحفاً بغطائه ينعم بدفء
فراشه ليلاً

وهذا منطقي لأن الجسد في هذه المواقف يحتاج إلى ردود فعل سريعة أكثر من تفكير استراتيجي متأن ومنطقي، وهو ما يسمى باختطاف العقل (Brain Hijack). هنا تذكرت كتاب دانيال جولمن (Daniel J. Goleman) الذكاء العاطفي، حقاً إنه نظام رد فعل فسيولوجي رائع إذا فُعل أثناء الخطر الحقيقي فكثيراً ما ينقذ حياة الإنسان. ولكن هذا النظام هو نفسه الذي يفعل أثناء الإحساس بالمشاعر والعواطف السلبية، فرغم أن الجسد بالغ الذكاء، إلا أنه لا يستطيع التمييز بين خطر حقيقي وشيك الحدوث وبين الأفكار التي ترسم في الدماغ صورة الخطر وإن لم يكن موجوداً إلا في تصور ومخيلة وافتراس عقل الإنسان، فتفرز هرمونات التوتر تماماً كأننا نواجه خطراً حقيقياً فتتسارع دقات القلب ويرتفع الضغط ويتسارع التنفس وتتقلص عضلات الجسم، حتى وإن كان الواحد منا متلحفاً بغطائه ينعم بدفء فراشه ليلاً. فلا فرق بينهما على المستوى الفسيولوجي وإن كان أحدهما على أرض معركة فعلية يصارع الموت، والآخر على فراشه يصارع (الأنا) التي فيه.



وَمَحْيَايَ ٣

الوعي هو الذي يستطيع أن يفرق بين
ذاتك الحقيقية وعواطفك وأفكارك
والتي هي جزء من (الأنا) التي فينا

ليس هذا فحسب، ولكنني لم أكن أعلم سابقاً أن هذه الطاقة السلبية التي تولدت يعود جزء منها إلى الدماغ ليغذيه بالمزيد من الأفكار السلبية، وجزء منه يتحول إلى سموم تضر بالجسد، وبذلك يدخل الجسم في دائرة مغلقة شريرة، فالأفكار السلبية تغذي العواطف، والعواطف السلبية تعود لتغذي الأفكار، وعندما تغلب هذه المشاعر السلبية على الإنسان وتستمر لفترة طويلة، فإنها تؤدي لتدهور الملكات الإدراكية للعقل وتفقد صاحبها القدرة على التركيز والتفكير بوضوح، بل وعلى المدى البعيد تغير طريقة النظر للمواقف ليتم تصنيفها دائماً وبسذاجة على أنها جيدة أو سيئة ولا شيء بينهما، وفي ذلك تسطيح للحياة ليصبح صاحبها أقل حكمة تتحكم فيه عواطفه ومشاعره كريحشة في مهب الريح ولا حول ولا قوة له في دفعها أو إيقافها أو معالجتها.

تذكرت هنا كيف أننا عندما نقول عن شخص أنه إنسان عصبي فإننا كذلك نقصد أنه غير حكيم، والعكس صحيح، فالحلم من الحكمة والحليم حكيم. توقفت سائلاً: لماذا أؤذي نفسي بيدي؟ من وراء كل هذه المشاعر والعواطف



السلبية السامة المدمرة لصحتي جسداً وعقلاً وروحاً؟

بحثت.. فوجدت الإجابة واضحة جلية في مئات الدراسات في العلوم النفسية والدينية، وأصابع الاتهام كلها تشير إلى (الأنا).. (الأنا) المتمثلة في صورة الأفكار السلبية المستمرة في الدماغ، وتفاعلها مع الجسد لتنتج المشاعر والعواطف السلبية، هذه الأفكار السلبية المتكررة التي تسرق العقل للماضي والمستقبل هي أفكار قهرية متكررة متواصلة لا تهدأ، وهي مجموعة الذكريات والفضيات التي يتماهى معها الإنسان فتغذي الأنا



أدركت أن كل جسد بشري يعاني قدراً كبيراً من الإجهاد والضغط، ليس بالضرورة لأنه مهدد بمخاطر خارجية حقيقية، بل لأنه مهدد ومسيطر عليه من داخل عقله، نتيجة أفكاره وتصورات السلبية

وتضخمها، مثل (أستحق أفضل من هذا، أو أراد أن يهينني، أو لم يعطني قدرتي) فيكبر الحدث الصغير في عين صاحبه، فيطلق الأحكام يلوم ويتهم ويخون ويشخصن المواقف والأحداث.. ولذلك فعندما تتفاعل هذه الأفكار مع الجسد، فإنها تنتج مشاعر وعواطف سلبية مبررة لهذا الإنسان بما غذاها العقل من أفكار سلبية. أدركت أن كل جسد بشري يعاني قدراً كبيراً من الإجهاد والضغط، ليس بالضرورة لأنه مهدد بمخاطر خارجية حقيقية، بل لأنه مهدد ومسيطر عليه من داخل عقله، نتيجة أفكاره وتصورات السلبية. ولكن ما هو الحل إذا؟ وكيف تتم المعالجة؟ قادني البحث إلى اكتشاف عالم الوعي، فالعلاج يبدأ بإدراك أننا لسنا أفكارنا وعواطفنا،

وإنما نحن ذلك الوعي الذي ويرى ويراقب الأفكار والعواطف، الوعي هو ذاتنا الحقيقية، نفخة الرحمن التي فينا، أما الأفكار والعواطف فهي صور وأشكال لانعكاسات ظروف الحياة، مجرد ظروف حياة. الوعي هو الذي يستطيع أن يفرق بين ذاتك الحقيقية وعواطفك وأفكارك والتي هي جزء من (الأنا) التي فينا، وبمجرد مراقبة الأفكار عن بعد من قبل الوعي، تفقد الأفكار قوتها لإدراك الإنسان أنها مجرد صور وأشكال، فلا يتماها معها وتنشأ بذلك مساحة بين الإنسان وأفكاره، هذه المساحة من الوعي تجلب للإنسان الحضور والسكون، ويصبح الوعي هو الحارس الرقيب على الأفكار والعواطف. سألت نفسي: ما الفرق بين العواطف التي

تولدها (الأنا) والعواطف التي تولد من الذات الحقيقية؟ وجدت الجواب في كتاب أرض جديدة لإيكارت تولي (Eckhart Tolle) فهو يفرق بين عواطف (الأنا).. والعواطف العميقة التي تولد بقرب الإنسان من مصدره، من روحه وذاته الحقيقية. أما العواطف التي تولدها (الأنا) فإنها وإن بدت إيجابية فإنها تحتوي داخلها على نقيضها الذي يمكن توليده سريعاً، فما قد تسميه (الأنا) حباً قد يكون تعلقاً هوسياً إدمانياً يمكن أن ينقلب إلى بغض وكراهية، فكم من علاقات الحب والعشق الحميم انقلبت بعد حين إلى بغض وكراهية. وكذلك مبالغة (الأنا) في تقييم المستقبل يمكن أن يحول نشوة ولهفة حدوثه إلى حزن واكتئاب

نتيجة خيبة الأمل بانتهاء الحدث دون تلبية توقعات (الأنا)، كم من مناسبة أو حفل تكريم انتظرناه بفارغ الصبر، فلما جاء لم يكن كما توقعناه، أو حتى تحقيق توقعات (الأنا) ولكن زوالها بعد حين لعدم قدرتنا على الحفاظ عليها، كالحصول على المرتبة الأولى عاماً وفقدانها العام الذي يليه. إن سبب وجود هذا النقيض هو أن كل هذه العواطف المتولدة من (الأنا) هي صورة من صور التعلق

بالعوامل الخارجية والتي من طبيعتها التقلب والتغير والزوال، أما العواطف المتولدة من المصدر، أي من الروح فليس لها صورة مضادة عكسية، ليس فيها نقيضها، فهي مشاعر روحية سماوية قدسية من نفخة الروح التي فينا، هي عواطف ومشاعر سامية كالحب الحقيقي الخالص المتجرد والتعاطف والرحمة، وكلها تعمل عملها في الإنسان لتجلب له السكينة والطمأنينة والسلام الداخلي والسعادة الحقيقية.

حقاً إن عواطف (الأنا) عواطف دنيوية أرضية تحبسنا لنعيش في المحدود، أما عواطف الروح فهي عواطف نقية سماوية تحررنا لنعيش في اللا محدود. وهنا يأتي دور الصلاة التي نقيمها خمس مرات في اليوم إذا أديناها حق أدائها لا كحركات شعائر، بل التقاء الجسد والعقل بالروح لإيقاظ وعي وتصحيح مشاعر.

تيقنت أن كثيراً من أمراضنا إنما نجلبه لأنفسنا بأنفسنا، في حين أن الله سبحانه وضع الدواء بين أيدينا

عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي).

تيقنت أن كثيراً من أمراضنا إنما نجلبه لأنفسنا بأنفسنا، في حين أن الله سبحانه وضع الدواء بين أيدينا، هنا تجلى لي المعنى العميق لكلمات سيدنا علي رضي الله عنه عندما قال:

دَوَاءُكَ فِيكَ وَمَا تَشْعُرُ
وَتَحْسَبُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ
وَأَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي
فَلَا حَاجَةَ لَكَ فِي خَارِجِ
وَدَاوُكَ مِنْكَ وَمَا تُبْصِرُ
وَفِيكَ انطوى العالمُ الأكبرُ
بِأَحْرَفِهِ يَظْهَرُ الْمُضْمَرُ
يُخْبِرُ عَنْكَ بِمَا سَطَّرَ

النفس، وجماعتها تسمو النفس وترتقي إلى مقام الطمأنينة، وهل هناك غاية من خلقي إلا أن أعود إليه سبحانه بنفس مطمئنة.. (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي

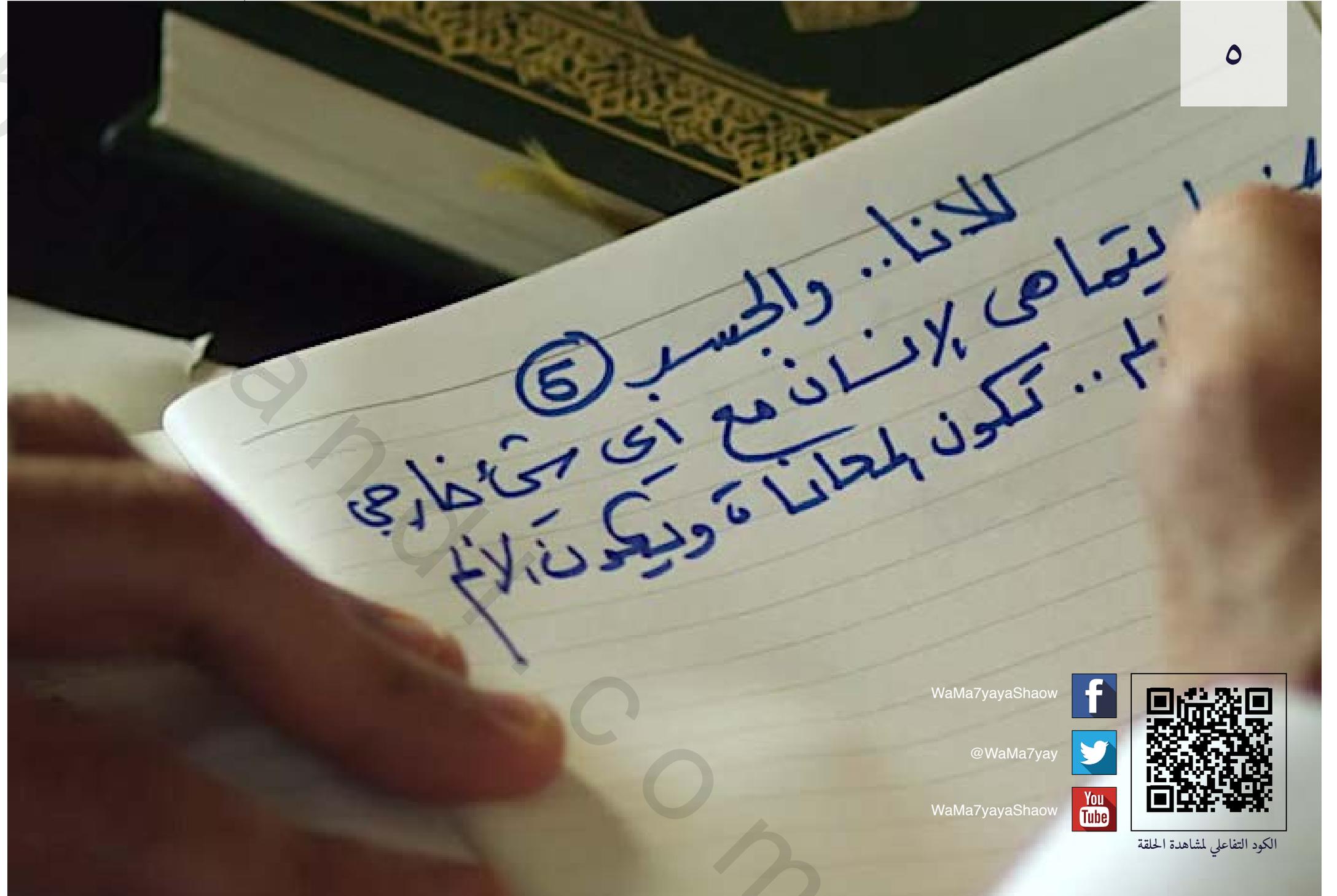
تيقنت أن الله قد ملأ الإنسان مفاتيح تغيير نفسه، فيقظة الوعي وإيجاد المساحة بين الذات الحقيقية وبين صور وأشكال الحياة بما فيها الأفكار والعواطف، يستطيع الإنسان أن يحمي نفسه من أن يصبح رهينة أفكاره وعواطفه، فأنا لست أفكاري، وأنا لست مشاعري، وأنا لست عواطفِي، بل أنا انعكاسات كل ذلك على ذاتي الحقيقية، على

الأنا.. والجسد

في كل مرة أرى قائمة عرض المجلات سواء كان ذلك في المكتبات أو في الأسواق والمطارات، تزداد دهشتي في المزايدة في استخدام المرأة وجهاً وجسداً لبيع المنتجات، وهذه الظاهرة أصبحت ظاهرة عالمية لا يختلف فيها العالم الشرقي عن العالم الغربي، بل لا نكاد نجد غلاف مجلة ليس فيها تركيز على وجه أو جسد.

الجنابيين لم يستثنوا من هذه الظاهرة نتيجة فقدهم لثقتهن الداخلية. بل بينت الدراسات أن الأشخاص الجنابيين لا يستفيدون نتيجة ميزة جمالهم على مستوى احترام وتقدير الذات، لأنهم غالباً لا يثقون بالمديح والثناء على مواهبهم وملكاتهم وعلمهم، لاعتقادهم أن تقييمهم قد تأثر بجاذبيتهم وبصورتهن الخارجية، ويشكل عام فإن ثمانين بالمائة من النساء غير راضيات عن انعكاس صورهن في المرأة، فأين هن من معايير جمال المرأة التي رسمها الإعلام لهن؟ وفي دراسة بجامعة ستانفورد وجامعة ماسيتشوستس وجد أن ٧٠٪ من طالبات الجامعة قلن إنهن شعرن بحالة أسوأ بعد قراءة مجلة

إنه هوس جنوني ابتليت به الإنسانية في عصرنا هذا، أعني الهوس بالجمال الجسدي والمظهر الخارجي، مما جعل تعريف الذات من خلال الجسد هوية أناس كثيرين، بل وانتقل إلى بُعد آخر لم تشهده عصور سابقة من حالات مرضية، نظراً لدور الإعلام السلبي في تحديد صور ثابتة للمعايير الجمالية، وصوّر للناس إمكانية إحرازه والوصول إليه، بل وكأن تحقيقه أصبح من الأمور الطبيعية، في حين أن أقل من ٥٪ من النساء يستطعن أن يصلن إلى ما يصوره لهن الإعلام من أوزان مثالية، وما ظاهرة الإكثار بالنظر للمرأة إلا انعكاس لهذا الهوس المرضي، حتى الأشخاص



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وعمليات الليزر والبوتكس وغيرها من التقنيات الحديثة.

لقد وزع الله الجمال على عباده وجعل للجمال أوجهاً مختلفة، ولكن المحزن هو أن تقدير هذا التنوع الطبيعي للجمال تم قتله بغسل الأدمغة من خلال إعلام حدد معايير الجمال، وبذلك نكس فطرة الإنسان الطبيعية لرؤية الجمال وتقديره في صورته المتنوعة الطبيعية. ابتسمت وأنا أتذكر أيام تدريبي في كلية الطب بجامعة جورج واشنطن، وكجزء من التدريب فإننا كنا نقضي بعض الشهور في تخصصات مختلفة ومنها تخصص جراحات التجميل، وكنت آنذاك في الخامسة والعشرين من عمري، وأعجب من أشخاص يريدون إجراء عمليات تجميل وقد حباهم الله جمالاً خلاباً، ولكنهم لا يستطيعون أن يروا جمالهم الطبيعي

ويسعون إلى تصغير أنوفهم أو تكبير شفاههم، إلى غير ذلك.

نعم إننا نعيش في عصر أصبحت فيه المجتمعات أكثر هوساً بالمظهر والشكل الخارجي مما تحب أن تعترف به، عصر يحابي فيه على مستوى اللا وعي المظهر الحسن وجمال الشكل الخارجي بالمعايير التي حددها الإعلام ويعطى أصحابه التميز في كل مجالات الحياة، في المدرسة والعمل، بل وفي المحاكم، فقد وجد أن الأشخاص الجذابين يصدر في حقهم أحكام أقل من غيرهم، وعندما يحكم عليهم فإنهم غالباً ما يتلقون أحكاماً مخففة.

عصر يعتقد غالبية على مستوى اللا وعي أن جمال المظهر الخارجي معناه أن الشخص خير وأنه يملك صفات أخرى خيرة كالذكاء والثقة ومهارات اجتماعية وحتى مزايا أخلاقية، وهذا بالطبع غير منطقي وغير صحيح، ولكنه متجذر في عمق لا وعي إنسان اليوم وتقويه وتغذيته وسائل الإعلام المرئية، إنها الجميلة النائمة.. إنها باريبي وإنها سنديلا. صحيح أن الأخذ بأسباب المحافظة على سلامة الجسد واجب على كل إنسان عاقل يدرك أن الجسد هو وعاء العقل والنفس والروح، بل



وبذلك فإن الهوس بالشكل يغذي السخط عليه، وتستمر هذه الدائرة المغلقة الشريرة يغذي بعضها بعضاً بين الهوس والسخط. وأين ذهب الجمال الحقيقي؟ ومن يستطيع أن ينكر أن الجمال الحقيقي لسيدنا يوسف عليه السلام كان في تقواه وخلقه وعفته وطهره وسموه فوق جماله الخارجي الذي كان له ابتلاءً كبيراً وعليه عبثاً ثقيلاً، فلا عجب أن نرى انتشار العمليات التجميلية التي تعدت المدعاة الطبية من حروق وجروح لتصبح هوساً للسعي وراء أنف مميز، وشفاه أكبر وأكثر صحة، وتجميل للأذنين والعينين، وتكبير أو تصغير للثديين، وشد البطن

صحة الجسد الحقيقية من مرونة وتحمل ولياقة فسيولوجية، فكنت أنا كذلك ضحية وأصابني شيء من هوس التماهي مع الجسد والتأثر بما يمليه ويفرضه علينا الإعلام من معايير جمال، وكيف يجب أن يكون عليه شكل جسدي الذي سأقيّم من خلاله.

وفي دراسة لطلاب الجامعات وجد أن ٧٤٪ من الطالبات و٤٦٪ من الطلاب يفكرون في أوزانهم وأشكالهم طوال الوقت، ويتكون عند هؤلاء ما يسمى بدائرة مغلقة شريرة، **فعلى قدر تركيز واهتمام الإنسان بشكله الخارجي ومظهره، على قدر سوء نظرته لشكله وكيف يبدو،**

نسائية، وفي دراسة مشابهة عام ٢٠٠٦م نشرت في (Journal of Psych) (مجلة علم النفس) وجدت أن الرجال كذلك يشعرون بعد مشاهدة التلفاز بعدم الراحة والإحباط ومشاكل في القدرة الجنسية، ويؤدي ذلك لاتباع سلوكيات وعادات غير صحية.

تذكرت كيف كان فكري في مراحل مختلفة من عمري مشغولاً ومنهمكاً بشكل كبير برياضةكمال الأجسام كما يسمونها وإن لم يكن لها من اسمها نصيب كبير، بل هي أبعد ما تكون عن الكمال، فهي تركز بالدرجة الأولى على بناء العضلات والشكل الخارجي للجسد، وليس بالضرورة على

فتصبح (الأنا) عند هؤلاء هي أجسادهم، وتبدأ معها معاناتهم النفسية

تعلقاً مرضياً. فإذا حدث ذلك فاعلم أن وراءها (الأنا) المزيضة الوهمية والتي هي من صنع أفكار الإنسان وخياله وتصوره عن نفسه والعالم من حوله والبشرية. فتصبح (الأنا) عند هؤلاء هي أجسادهم، وتبدأ معها معاناتهم النفسية، فعند هؤلاء يصبح الإحساس بالهوية والأهمية والقيمة الذاتية مرتبطاً بشكل وثيق بالبدن والصفات الجسدية من قوة أو وهن وضعف ومن قبح أو جمال وجاذبية، وإن لم يكن هناك قبح إلا في الصورة المشوهة للجسد في عين صاحبها، وقد تكون بعيدة كل البعد عن صورته الحقيقية. **إن رؤية الذات والهوية من خلال أي شيء متقلب متغير يعني أن الهوية ستتقلب**

ويكافئ الدين الإسلامي العبد على محافظته على هذه الأمانة العظيمة التي سيسأل عنها يوم القيامة (عَنْ جَسَدِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ)، بل وجعلها الإسلام صورة من صور العبادة، ومن أسمى المقاصد العليا للشريعة الإسلامية. وكذلك الحال في الأخذ بأسباب الجمال (إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ) و (خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ) **ولكن عندما يصبح هذا الجسد هو الهدف والغاية، ينقلب ليصبح هوية، فيرى الإنسان من خلاله نفسه وقيمه الذاتية، عندها يكون الإنسان قد اختزل عقله وروحه وكيانه كله في شكله وصورته الخارجية، وهنا يكون الإنسان قد تماهى مع صفاته الجسدية وتعلق بها**



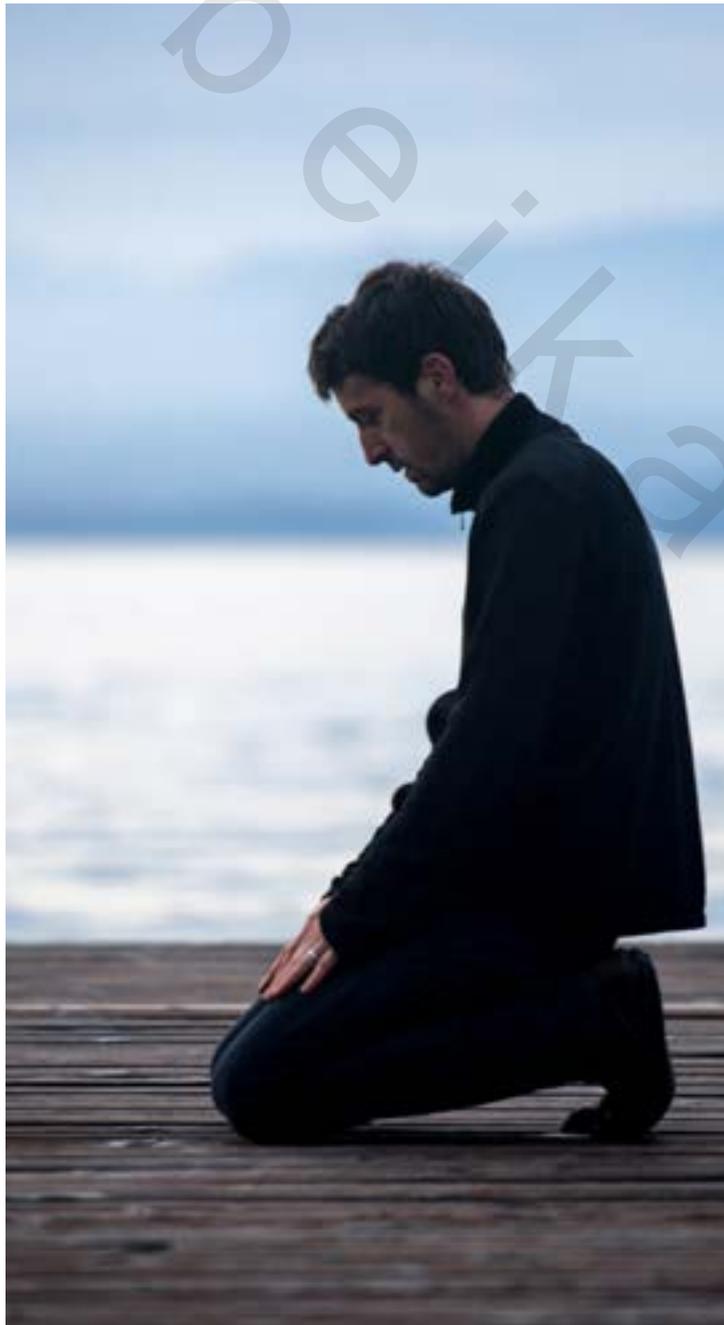
على قدر تركيز واهتمام الإنسان بشكله الخارجي ومظهره ليصبح هويته، على قدر ما يكون سوء نظرتة لشكله وكيف يبدو

بتقلباته، فصفات الجسد تتلاشى وتخفت وتضعف وتمرض وتشيح وتذبل وتموت. فلا عجب إذاً من انتشار الأمراض الجسدية التي يسببها هذا التعلق بالجسد، ومنها مرض فقدان الشهية العصبي نتيجة الخوف الشديد من البدانة أو زيادة الوزن، وبالتالي تشوه صورة أجسادهم في أعينهم، فيعانين من اكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس، ولذلك يمتنع عن تناول الطعام عن طريق الادعاء بعدم وجود شهية للطعام، رغم أنهم في أقصى حالات الجوع، ويصاحب ذلك وسواس بكل ما يتعلق بالأكل ويزن الجسم، مما ينتج عنه نقص في وزن الجسم بشكل حاد قد يعرض حياة المريض للخطر.

ومن الأمراض الأخرى مرض البوليميا (Bulimia nervosa) أو الشره المرضي العصبي، وهو أحد اضطرابات الأكل الذي يتسم بنوبات متواترة من الإفراط في الطعام تسمى نوبات الأكل الشره تتبع بتصرفات تعويضية مُعدلة مثل التقيؤ الذاتي باستخدام دواء مقيئ أو تسهيل البطن، لإزالة الطعام من الجسم قبل هضمه، وكذلك سلوكيات تعويضية تحدث في أقل من ٨٪ من الحالات، كالرياضة المفرطة والصوم بعد نوبات الأكل الشره لموازنة فقدان السعرات الحرارية بعد الأكل. **إنها (الأنا).. (الأنا) التي إذا عثرت على هوية فإنها تأبى التخلي عنها، بل إن (الأنا) في سعيها لتقوية هويتها، تستطيع أن تخلق المرض فتقوي نفسها من خلاله. ومعظم من يعانون من أعراض اضطرابات التغذية لا يملكون نظرة واقعية لشكل أجسادهم الحقيقية، فقد ترى المرأة نفسها سميكة، في حين أنها أشبه ما تكون بالهيكل العظمي، وفي عينيها هذا الوزن هو مثالي بالنسبة لها، وهي تحارب من أجل أن تصل إليه وتحافظ عليه. بل وصل هذا الهوس للأطفال الذين لم تكتمل أجسادهم بعد، فيكثرون النظر للمرأة لتصبح نظرتهم في أعين الناس هاجساً سألت نفسي: وما هو العلاج إذا؟ بحثت فوجدت أفضل ما كتب في هذا الموضوع ما شرحة (إيكارت تولي)**

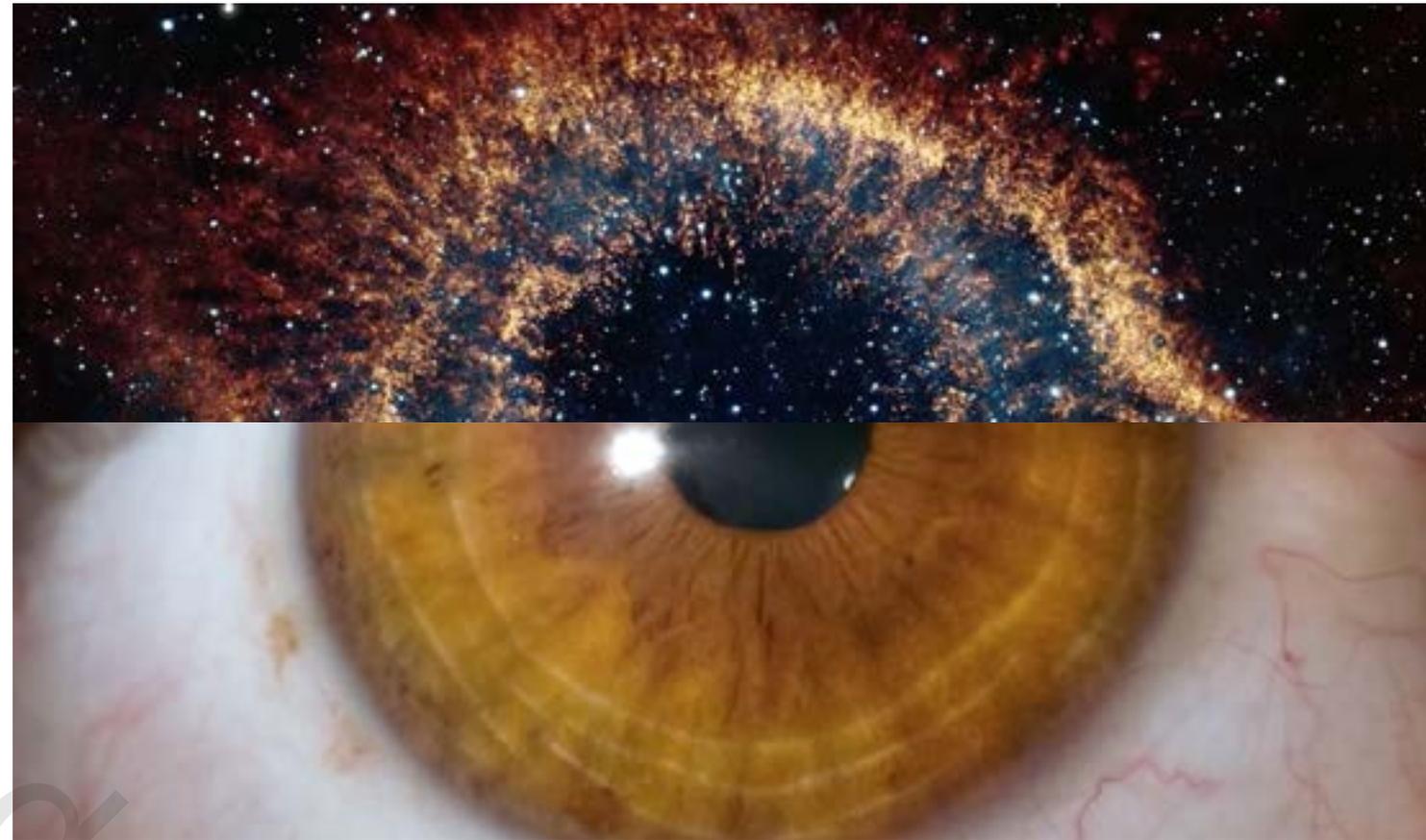


وَمَحْيَايَ ٣



ويشيخ فإنك ترى العقل والروح يشعان من خلال أجسادهم فلا يزيدهم ضعف الجسد إلا شفافية وبريقاً، وكأنما تشع أرواحهم من خلال أجسادهم النحيلة الواهنة، وصنفاً آخر إذا وهنت أجسادهم وذبلت ملامحهم وصفاتهم الجسدية وهنت معها وذبلت عزيمتهم وثقتهم وإقبالهم على الدنيا، أدركت أن الصنف الأول يدرك أن الجسد الخارجي وعاء العقل والنفس والروح، فلا يراه أكثر مما خلق من أجله فلا يتماهى معه، أي لا يُعرّف نفسه من خلاله، أما الصنف الثاني من الناس فقد كانت ولا زالت أجسادهم جزءاً من هويتهم، فهم يتعلقون بها تعلقهم بحياتهم، بل على قدر رؤيتهم لأنفسهم وتعريفهم لهويتهم من خلال أجسادهم، يصابون بالاكتراب والانطواء وتشبيخ نفوسهم وتذبل أسرع مما تشيخ أجسادهم وتذبل حقاً إن يقظة الوعي في الإنسان وقربه من ذاته الحقيقية وروحه النقية ومراقبته للذات (أنا) التي فيه كافية أن تكشف له كل أنواع التماهي والتعلق بالصور والأشكال، والتي منها الجسد، عندها ستضعف طاقة (الأنا) المتمثلة في جسده، فالتماهي بالصور والأشكال صورة من صور الغفلة ورؤيتها بوعي الذات الحقيقية في الإنسان يقظة من تلك الغفلة.

تيقنت أن اكتشاف الطاقة في الجسد الداخلي للإنسان هي من أنجع طرق علاج التعلق بالجسد الخارجي، إنها الطاقة التي أودعها الله كينونة الإنسان في جسده الداخلي، والتي هي جزء من الذكاء الكوني الذي يدير العالم ويدير أنظمتها الداخلية بدقة متناهية دون أي تدخل منك، كجهاز القلب والرتئين والدورة الدموية وجهازك الهضمي وكل أجهزة جسديك الداخلية. بل إن طاقة الجسد الداخلية تعكس على خارجه، وقد تكون هي ما يساهم في تكوين الهالة النورانية التي تحيط بأجسادنا ويمكن تسجيلها وتصويرها بجهاز Kirlian. وهناك دراسات تشير إلى أن الهالة النورانية تزيد بالإيمان والعبادة وتضعف بالمعاصي والذنوب التي يرتكبها الإنسان. بل قد أمكن رؤية هالة مكان العضو المبتور من شخص سواء كانت يداً أو



لما أصابها من قرحة الأكلة أو الغرغرينا، ورفض أن يُسقى المُرقد أو الخمر تخفيفاً للألم، ورفض أن يستعين الأطباء برجال يمسكونه خشية تحركه من شدة الألم، فقال «بل أكفيكم ذلك من نفسي، دعوني أصلي، فإذا قمت إلى الصلاة فشأنكم وما تريدون». وقد كان رحمه الله إذا قام إلى الصلاة ودخل فيها خرج من كل شيء إليها وتعلق قلبه بالله، فقام يصلي وتركوه حتى سجد، فكشفوا عن ساقه وأعملوا مباضعهم في اللحم حتى وصلوا للعظم، فأخذوا المنشار وأعملوه في العظم حتى بتروا ساقه وفضلوها عن جسده وهو ساجد لا يحرك ساكناً، وكان النزيف غزيراً فأحضرُوا الزيت المغلي وأسكبوه على ساقه لإيقاف النزف فلم يحتمل حرارة الزيت فأغشي عليه وكان كبير السن، ثم أفاق يمسح العرق عن وجهه. سألت نفسي: لماذا أرى صنفين من الناس، صنفاً عندما يذبل الجسد

في كتابه (أرض جديدة) فيقول «إن علاج التماهي بالجسد يتطلب تحويل الاهتمام من الشكل الخارجي إلى الجسد ومن أفكار حول هذا الجسد.. قوته أو ضعفه، جماله أو قبحه، إلى الإحساس بحيويته من الداخل بغض النظر عن مظهر الجسد الخارجي، ففي العمق حقل طاقة مفعم بالحياة، فالوعي بالجسد الداخلي هو طاقة الحياة فيك، وهو صورة من صور التماهي والتعلق مع اللا شكل، مع الكينونة، مع هويتك الأساسية الجوهرية الحقيقية وسيخرجك من سجن (الأنا)، وكذلك سيقوي جسديك من الداخل مثل جهاز مناعتك وقدرة جسديك على التماثل للشفاء» **استشعرت هنا دور الصلاة إذا أديت حق أدائها، فهي واعي بالذات الحقيقية والجسد الداخلي ونقطة التقاء الروح بالعقل والجسد الداخلي**، أليس هذا ما فعله التابعي عروة بن الزبير عندما أجمع الأطباء على وجوب بتر ساقه



طولون أمير مصر في عصر المماليك، وكان ابن طولون حاكماً طائش السيف يجور ويعسف فجاءه الشيخ يأمره بالمعروف وينهاه عن المنكر، فطاش عقله وأمر بإلقائه إلى الأسد فجيء بأغلظ الأسود لديهم، وهو عارم الوحشية، وأجلسوا الشيخ في قاعة وأشرفوا عليها ينظرون وفتحوا باب القفص، فانطلق الأسد يزمجر ويزأر ويندفع نحو الشيخ، والشيخ ساكن مطرق لا ينظر للأسد ولا يحفل به، ولم يرع الناس إلا ذهول الأسد عن وحشيته فألقى على ذنبه ثم لصق بالأرض هنيهة يفترش ذراعيه ثم نهض نهضة أخرى كأنه غير الأسد، فمشى مترفقاً ثقيل الخطا وأقبل على الشيخ وطفق يحتك به ويلحظه ويشمه كما يصنع الكلب مع صاحبه الذي يأنس به، وكأنه يعلن أن هذه ليست مصاولة بين الرجل التقى والأسد ولكنها مبارزة بين إرادة ابن طولون وإرادة الله.

وكما خرج الشيخ من ذاته ومعانيها الناقصة، أي خرج من (الأنا) المتماهية

سافاً، مما يشير لوجود نظام طاقة يطابق شكل الجسم الحي ولكنه مستقل عنه.

بدأت أستشعر عالم التدبير الذي هو من أمر الله ولا يخضع لعالم الترتيب والأخذ بالأسباب المادية. وبدأت أستشعر الطاقة الداخلية التي لا تنفصل عن المصدر، عن الروح، وأدرب نفسي على مراقبة نقطة الالتقاء بين الجسد الداخلي وبين الروح، فلا ينفصل قالب الطين عن الروح التي فيه، وكأنما سرت تلك الروح في كل ذرة من ذرات الطين، كل خلية وكل نسيج وكل عضو داخلي، والتي لا يصل إليها الإنسان إلا على قدر قربه من الروح التي نفخها فيه خالقه بالتقرب إليه سبحانه بأن تكون حياته كلها لله وبالله وفي الله، وأن تدور في فلك الله.. إنه سجد القلب والجوارح في محراب الحياة. تذكرت هنا القصة التي رواها مصطفى صادق الرافعي في كتابه وحي القلم بعنوان (الأسد) وفيها خبر الشيخ العالم بنان - رحمه الله - مع أحمد بن

والجلالة: (مَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنُّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ فَإِذَا أَحَبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْتَطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِن سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ).

بالجسد الخارجي فكأنما خرج من جسده، خرج كذلك الوحش من ذاته ومن معانيها الوحشية، ولم يجد الأسد في الشيخ (أنا) التي يأكلها، ولو أن خطرة من هم الدنيا خطرت على قلبه في تلك الساعة أو اختلجت في نفسه خالجة من الشك لفاحت رائحة لحمه في خياشيم الأسد فتمزق في أنيابه ومخالبه.. حقاً إننا كائنات روحية في قوالب طينية بتجربة أرضية.. هنا تجلى لي عمق معنى الحديث القدسي الذي يقول فيه رب العزة

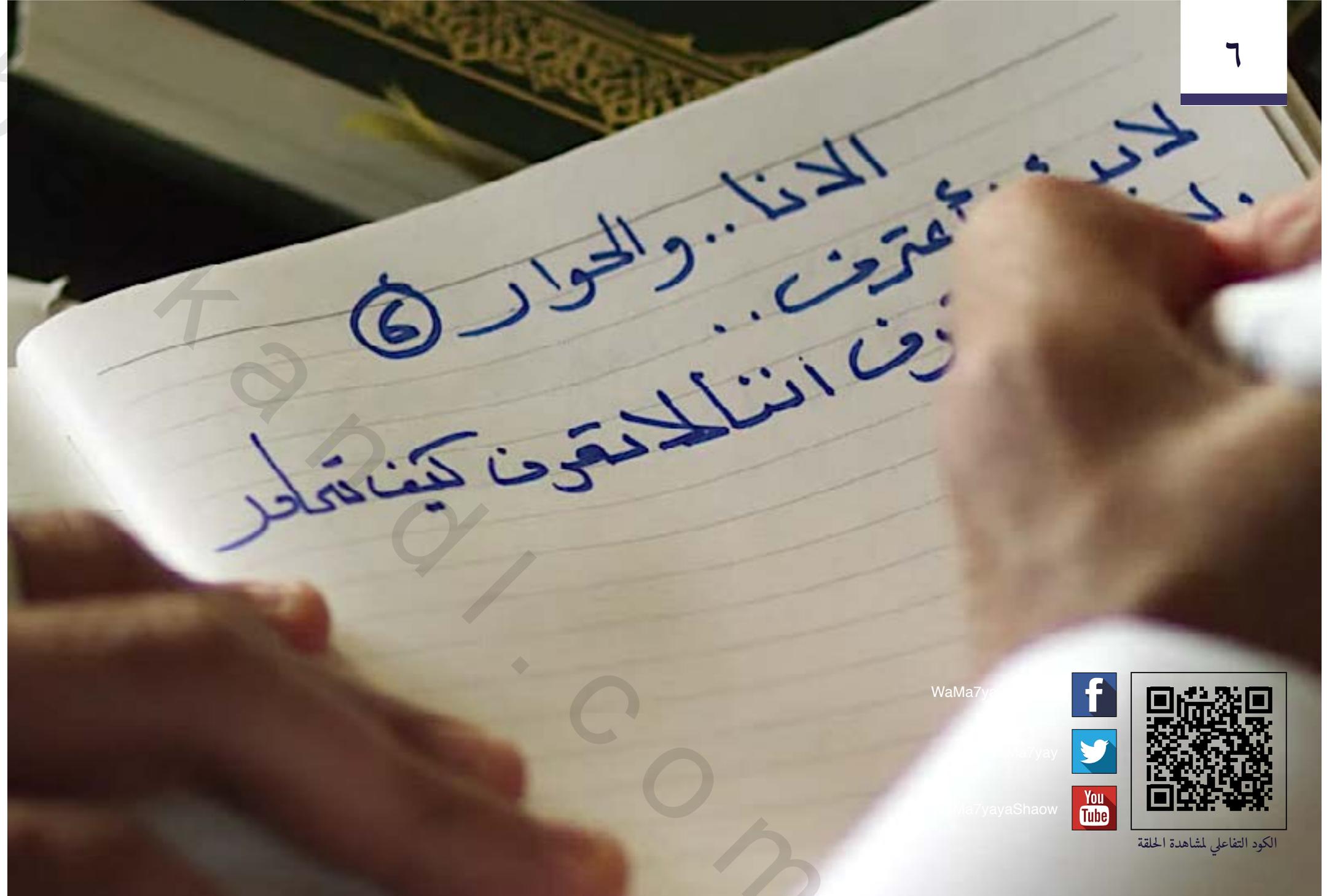
حقاً إننا كائنات روحية
في قوالب طينية
بتجربة أرضية

الأنا.. والحوار

لا بد أن نعترف أن لدينا مشكلة في الحوار، فنحن لا نعرف كيف نتحاور مع بعضنا.. ولو نظرنا حولنا لرأينا أن جل مشاكلنا على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع بل والعالم ترتبط بشكل أو بآخر مع قضية ممارستنا للحوار.

آهات وآهات. بحثت في دراسات أسباب الصراع فوجدت أن الباحثين يرجعون أسباب التنازع والصراع إلى أسباب شتى، أبرزها التنافس على الموارد البشرية، إلى طلب الجاه إلى طلب السلطة السياسية وحب السيطرة واختلاف الأفكار والتوجهات وتداعيات الماضي وما خلفته في النفوس من شعور بالغبن وبالظلم أو البغض أو الحقد والكراهة، وثقافة صناعة الحروب لبيع السلاح، وتسخير الإعلام الموجه المفرض لخلق النزاعات لتحقيق مصالح تجار السلاح. ولكن بنظرة فاحصة عميقة ستجد أن كل هذه الأسباب ما هي إلا أعراض لمرض واحد، وأن المسبب الحقيقي الذي يختبئ هناك وراء كل فساد وكل نزاع اسمه (الأنا) الذي يغذيه الشيطان فيدفع به الإنسان إلى الهوى في محاولة إشباع (الأنا) بشتى الوسائل والطرق، وليس ما يعزز (الأنا) أكثر من

ولا بد أن أعترف أنني لم أفهم المعنى الحقيقي للحوار إلا عندما بدأت رحلتي مع الذات، فاكتشفت أن معظم نزاعاتي مع من حولي كان مصدرها ومنبعاها (الأنا) التي في، (الأنا) الصورة الذهنية الوهمية لما كنت أظن أنه أنا، ونظرت لمن حولي بعين غير تلك التي كنت أرى بها، فرأيت عالماً كثرت فيه الصراعات، وتعددت فيه أوجه النزاعات، نزاعات بين أفراد الوطن الواحد والمجتمع الواحد، بل والأسرة الواحدة، صراع أهداف وغايات، أو صراع قوى ومصالح ومناصب ومكاسب وماديات، وتقلب الإنسان بهذه الصراعات والنزاعات من عثرات إلى عثرات، ومن معاناة إلى معاناة، بحر متلاطم بالأموال في الظلمات، والإنسان عالق في وسطها لا تقبل منه صلوات ولا دعوات، وقد قلت الخيرات فلا تسمع إلا أصوات معاناة الإنسان



WaMa7yay



WaMa7yay



WaMa7yayShaow



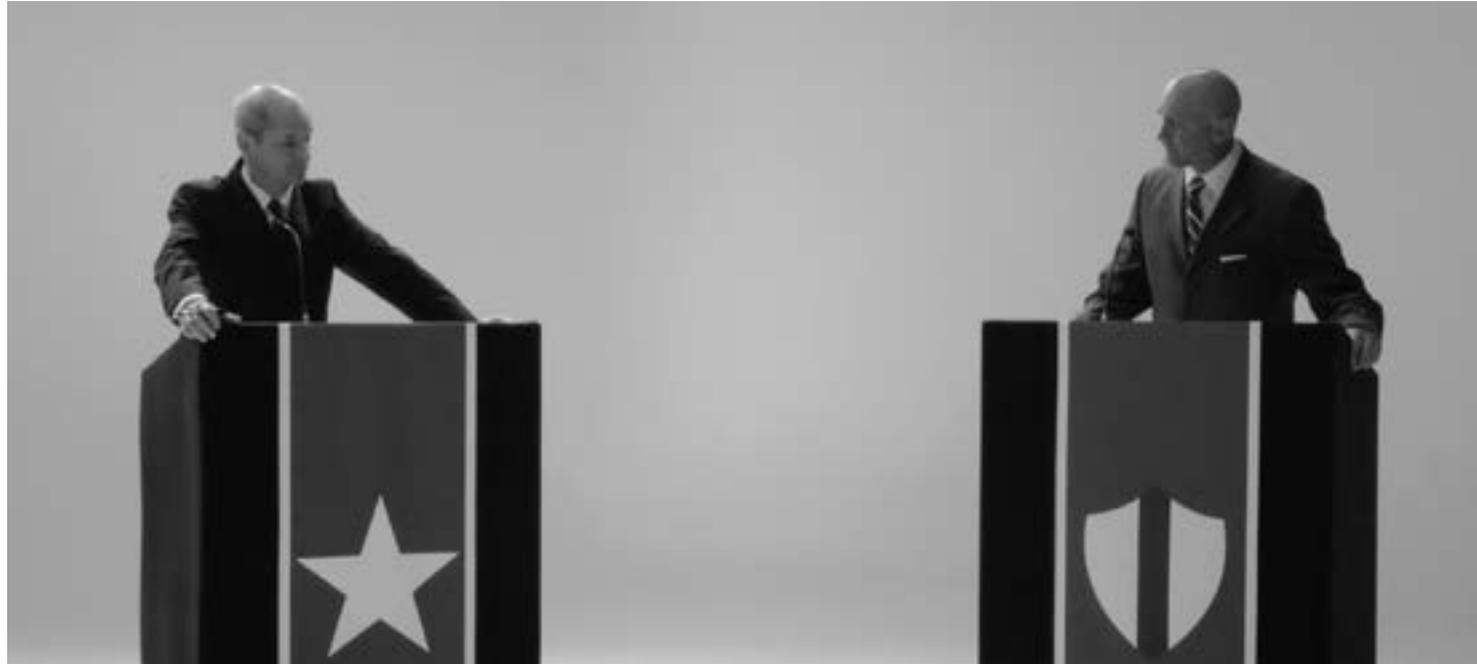
الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

الرغبة في تحويل الحوار إلى نزاع
على مستوى اللاوعي لها تفسيرها
الفسولوجي، بل وكثير من الناس
مدمنون على الجدل والنزاع الشفوي

الرغبة في تحويل الحوار إلى نزاع على مستوى اللاوعي لها تفسيرها
الفسولوجي، بل وكثير من الناس مدمنون على الجدل والنزاع الشفوي،
فهو يوفر لهم الإحساس بالحياة والنشوة والسعادة، وما أكثر من نشاهدهم
في البرامج التليفزيونية وحياتنا اليومية، إنهم يعيشون على الجدل الساخن
والنزاع والصراع الشفوي، إدماناً على هرمون الدوبامين الذي يتضاعف
إفرازه عشرات المرات في حالة الإحساس بتحقيق الانتصار في ساحة
الجدال. هنا استحضرت قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (أنا زعيم
ببيت في ربيح الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً).

(الأنا) تأخذ كل شيء على محمل شخصي، وينشأ عن ذلك المشاعر
والحس الدفاعي بل العدوانية، إنه انحياز المحاور له (أنا) التي فيه
أكثر من البحث عن الحق والحقيقة، ولو كان الدفاع عن الحق هو ذريعة
المتحمسين والمتعصبين له، فلماذا لم يؤد تكذيب الناس للأنبياء إلى إحياء



وَمَحْيَايَ ٣

إن المسبب الحقيقي
الذي يختبئ هناك وراء
كل فساد وكل نزاع، اسمه
(الأنا)



تشير دائماً إلى متهم واحد، هو (الأنا) في
الإنسان. (الأنا) تحاول أن تشعر أنك أهم من
غيرك، أنك متفوق، أنك على صواب، وإذا رأيت
نفسك من خلالها فإنها تؤهبك للقتال في أي
لحظة وأي مكان لإثبات صوابها والدفاع عنها،
فينقلب الحوار إلى نزاع كأنك تدافع عن ذاتك
وعن كياناتك.

راجعت نفسي.. كم من المرات في حياتي انقلب
الحوار إلى نزاع وكأني أدافع في الحوار عن ذاتي
وعن كياني وعن هويتي، وأحاول الفوز بأي ثمن؟
ولكن هل هناك دوافع فسيولوجية تدفع الإنسان

أن تشعر أنها محقة وأن الآخر مخطئ، راجعت
نفسي.. هذا صحيح، عندما كنت أدخل حواراً
وأثبت أن رأيي صحيح ينتابني شعور بالنصر.
إنها (الأنا) والتماهي مع (الأنا) نستمد بها شعوراً
أقوى بماهيتنا، وعندما نكون محقين فإن (الأنا)
تحس بالتفوق الذي تلهث وراءه.
إنها قصة أول خطيئة على وجه الأرض،
قصة أول ابني آدم وحواء، قابيل وهابيل.
لم يكن قابيل يحاور أخاه هابيل، ولكن
(الأنا) التي كانت فيه نازعت أخاه فضلاً
كان الله له مؤتيه.. قصة تتكرر عبر الأزمان،
تتغير صورها وأشكالها، ولكن أصابع الاتهام

قصة تتكرر عبر الأزمان،
تتغير صورها وأشكالها،
ولكن أصابع الاتهام تشير
دائماً إلى متهم واحد، هو
(الأنا) في الإنسان

وَمَحْيَايَ ٣

أصبح قادراً على أن أفرق بين الحدث وتفاعلي مع الحدث، أو بين الوضع وبين ردود فعل الوضع والغضب الذي ينتابني تجاه عواطفني.

أدركت حينئذ الخلل الذهني في أن أجعل نفسي دائماً مصيباً وأجعل الآخرين مخطئين، فهذا يفاقم فجوة الانفصال بين الناس ويعمق النزاع بين البشر، سألت نفسي: هل الحقيقة مطلقة أم نسبية؟ هل هناك تملك حصري للحقيقة وللصواب؟ إن الأنبياء وهم حملة الرسالة ومن يدركون أنهم على صواب، لم يمنعهم ذلك من ممارسة الحوار في أجمل وأبهى صورته، فلم إذن نتعصب لأفكارنا؟ هل الحقيقة أو الحق هي التي تحتاج إلى حماسنا هذا؟ أم أن (الأنا) التي فينا هي التي تحتاج أن

أو عدم الثقة بالآخر أو التخوين وسوء الظن وغيرها كثير. تعمقت أكثر فوجدت أن (الأنا) تحول دائماً الحوار إلى نزاع، لأن (الأنا) تعريف مسبق بالأشياء، هذا جيد وهذا سيئ، هذا خير وهذا شر، وكأن للأشياء وجوداً مستقلاً بذاته، وذلك نتيجة الاعتماد المفرط على الأفكار وعلى العقل، وبذلك يتجزأ الواقع، وهذا التجزأ هو وهم قد يبدو حقيقياً جداً بالنسبة لي عندما أعتقد أنني أفكر في مصلحتي أنا فقط، ولكن الحقيقة أبعد بكثير من ذلك، الكون ليس كذلك، الكون لا يقبل التجزئة والتقسيم، كل ما فيه متداخل ولا شيء فيه منعزلاً عن الآخر، وتفكير (الأنا) في مصلحتها فقط دون مصلحة الآخر هو وهم ستدفع (الأنا) ثمنه عاجلاً أم آجلاً. (الأنا) لا تستطيع أن تميز بين الحقيقة وبين الرأي. فقط من خلال الوعي

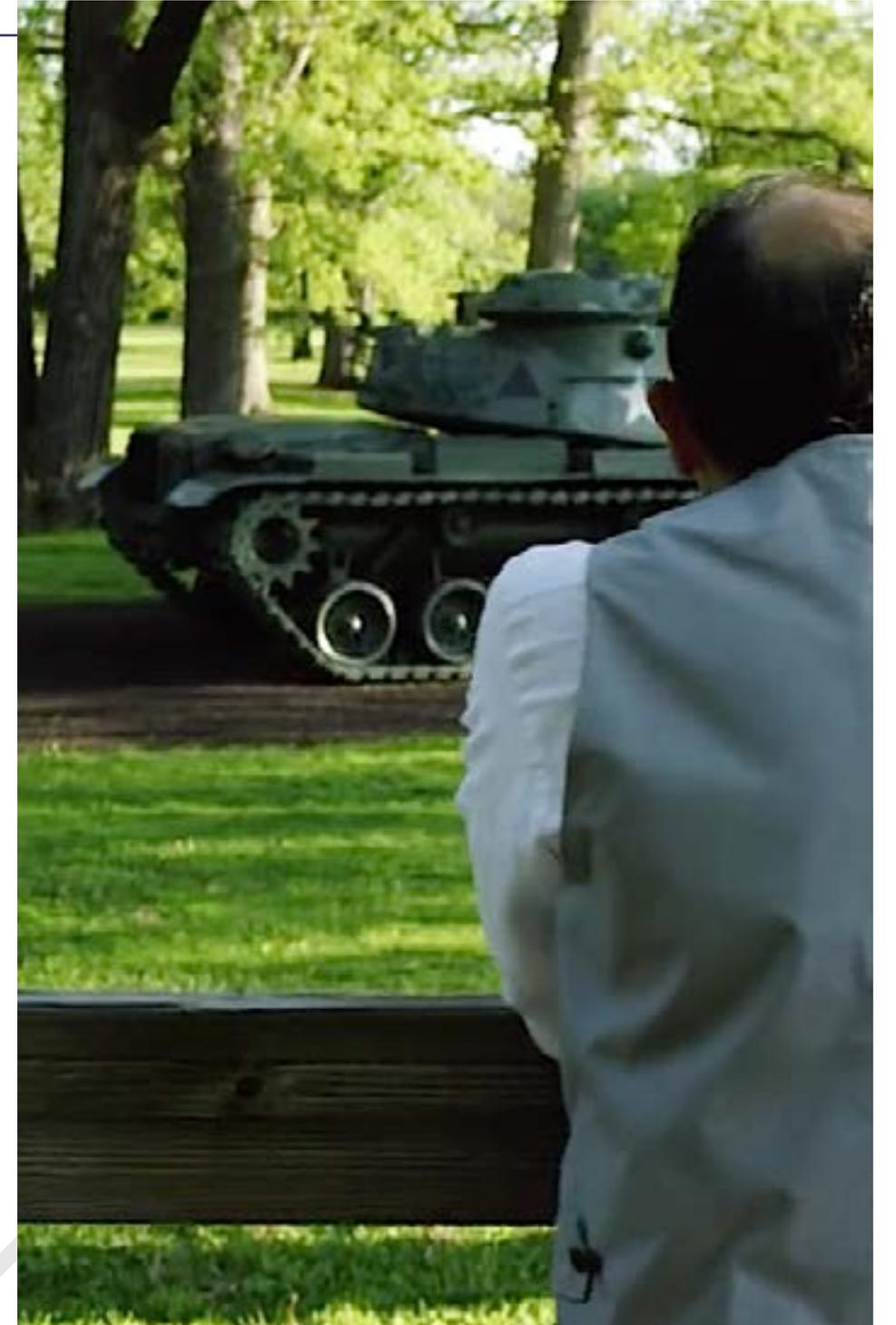


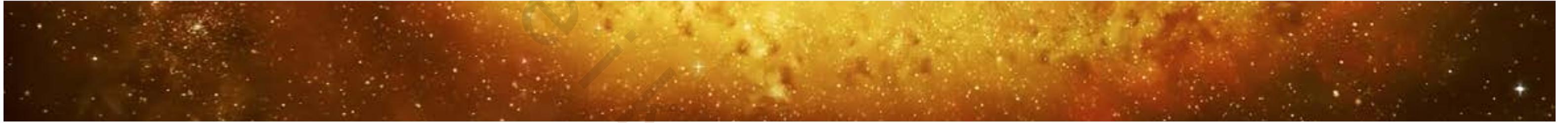
وَمَحْيَايَ ٣

كل نزاع بالتعريف يحتوي في داخله على (أنا) فيها عواطف ومشاعر سلبية، ولذلك لا يفض النزاع إلا بجل هذه العقد الداخلية النفسية على مستوى العواطف والمشاعر

مثل هذه المشاعر العدوانية في نفوس الأنبياء دفاعاً عن الحق والحقيقة؟ لأنهم لم يعرفوا أنفسهم من خلال (الأنا) التي فيهم وإنما من خلال ذواتهم الربانية.

نظرت لنفسي وللناس من حولي فأدركت كم منا من يعيشون تحت سيطرة (الأنا) بشكل دائم، ولذلك نرى أنفسنا دائماً على صواب ونرى الآخرين على خطأ، سألت نفسي: هل يمكن للناس أن يختلفوا مع بعضهم في حوار دون حدوث نزاع؟ قادني سؤالي للبحث فوجدت أن الذي يميز النزاع عن الحوار واختلاف وجهات النظر هو وجود العواطف والمشاعر السلبية، ولذلك كل نزاع بالتعريف يحتوي في داخله على (أنا) فيها عواطف ومشاعر سلبية، ولذلك لا يفض النزاع إلا بجل هذه العقد الداخلية النفسية على مستوى العواطف والمشاعر، لا على مستوى العقل والمنطق، كالإحساس بالظلم والظلم





تكون صائبة ومحقة، لأن في ذلك تعزيزاً لها وتقوية.

عدت أدراجي أراجع وأقرأ وأبحث عن مواطن الحوار في كتاب الله فوجدته مليئاً بأجمل وأبهى وأصدق صور الحوار، بل إن الله سبحانه وتعالى ألهم أنبياءه وسمح لهم بالحوار معه، وهو الخالق الذي ليس كمثلته شيء، فها هم أولو العزم من الرسل بدءاً بإبراهيم عليه السلام الذي قال: (رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُخَيِّ الْمَوْئِي قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنْ لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي)، ونوح يحاور ربه في قومه حتى إذا استحقوا العذاب أمره الله أن يكف فقال سبحانه: (وَلَا تُخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ مُّغْرَقُونَ)، وبذلك أصل الله هذه الأداة وفعلها في أنبيائه لتصبح جزءاً من كيانهم وطريقة عملهم مع أقوامهم. ووجدت في بحثي في كتاب الله في القرآن الكريم نماذج كثيرة لحوار غير الأنبياء مع أقوامهم، بل وسورة كاملة هي سورة غافر سميت كذلك بسورة المؤمن نسبة لمؤمن آل فرعون الذي كان يكتم إيمانه ويحاور قومه خوفاً عليهم، رغباً في هدايتهم ونجاتهم فوقاه الله سيئات ما عملوا لقد كان حواراً متبعه

الحب والوجل والخوف على أقوامهم قال تعالى لسيدنا محمد: (لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ)، وقال: (فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ). فكيف إذن يمكنني أن أحميد أو أهمش (الأنا)؟ وقع في يدي إحدى وسائل التدريب العملية والممارسات الروحية الفعالة، وهي السماح عن وعي بزوال (الأنا)، يحدث ذلك عندما لا نحاول استعادتها والدفاع عنها وتصحيح شكلها.. حين ينتقدك شخص أو يشتمك بدلاً من أن تدافع أو تصعد الرد، لا تفعل، وإنما اتبع الأمر الإلهي وادفع بالتتي هي أحسن، وابق صورة (الأنا) مححوة مهزومة وكن منتبهاً تجاه إحساسك وشعورك حيال ذلك في أعماق ذاتك، في بادئ الأمر قد يكون إحساساً مزعجاً وكأنك انكششت وصغرت في عين نفسك، ولكن بعد وهلة ستشعر بمساحة داخلية تفيض بالحياة، ستقترب من المصدر ومن الروح، إنك لم تصغر ولكنك توسعت وكبرت، هنا فهمت قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ) ولا يكون ذلك إلا عندما نتحرر من التماهي مع (الأنا)

والصورة الذاتية الوهمية الذهنية، عندها ستتسامى عن الشكل وعن الصورة بنكران (الأنا)، وعندها ستكبر وتصيح أكثر ثقلاً وعمقاً وحضوراً وسكوناً. دخل الخليفة عمر بن عبد العزيز المسجد وكان مظلماً فداس خطاً على قدم رجل كان نائماً فقال الرجل له غاضباً: ما هذا أنت حمار؟! فأجاب الخليفة: لا، بل أنا عمر، فاستنكر مرافق الخليفة ذلك السؤال وتلك الإجابة، فقال له عمر مهدياً: إنما سألتني فأجبته. إنه الوعي اليقظ الذي يساعد على انفتاح قلبي وعقلي ويؤدي إلى محبة الناس والتعاطف مع الآخرين، ويقتل (الأنا) التي تعشق تحويل الحوار إلى نزاع. إن ما يبدو ضعفاً بالنسبة لـ (أنا) هو في الحقيقة عين القوة، بل القوة الحقيقية، ولكن هذه الحقيقة الروحية تتعارض كلياً مع قيم ثقافتنا المعاصرة، إنه الإقلاع عن محاولة تقوية الذات عن طريق حب الظهور والتميز والمطالبة بالاهتمام، وأخيراً وصلت إلى نهاية رحلتي مع (الأنا) والحوار وسألت نفسي: كيف أمارس الحوار لأحقق من خلاله المغزى

الإنساني من الخلق في تأصيل مفهوم الوحدة الجوهرية في قوله تعالى: (الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ)، والتنوع الظاهري في قوله تعالى: (لِتَعَارَفُوا). أدركت أنه لا يمكن أن نكون أي علاقة أصيلة أو حواراً حقيقياً ما دامت (الأنا) المهووسة بصنع الذات الوهمية هي المسيطرة علينا، فالعلاقة الأصيلة والحوار الحقيقي هو تدفق وعطاء وإيثار وتجرد، هو الاهتمام الصادق المنفتح نحو شخص آخر بحثاً عن الحق والصواب بعيداً عن الأنا التي تدعو إلى الجدال والنزاع والصراع، استحضرت قول رسول الله: (مَا ضَلَّ قَوْمٌ بَعْدَ هُدًى كَانُوا عَلَيْهِ إِلَّا أَوْتُوا الْجُدَلَ).

الأنا.. آباء وأبناء

في كل مرة من مراحل تربية أحد أبنائي واجهت تحديات واتخذت قرارات ثم رأيت نتائج هذه القرارات، حقاً لم أدرك مدى صعوبة تربية الأبناء إلا عندما أصبحت أباً، كم كنت أنتقد بعض ممارسات والدي في التربية، ولكنني أدرك الآن أن كثيراً منها لم يكن كما كنت أقرؤه آنذاك، وأخذت أنظر من حولي لنتائج أساليب التربية المختلفة لعلني أجد نمطاً أو نموذجاً أو عوامل مشتركة للتربية المثالية، فأعياني البحث ووجدت القضية أعقد بكثير مما كنت أظن.

واجب إخبار الطفل بما عليه وبما ليس عليه فعله إلى حاجة أبوية كالسيطرة والهيمنة، فخطورة ذلك أن هوية لعب دور الوالد تستمر لفترة طويلة حتى بعد زوال الحاجة إليها، فلا يستطيع الوالدان التخلي عن حاجتهم إلى حاجة أبنائهم لهم.

ابتسمت في نفسي وقلت: كم من الوالدين من لا يمكنهما التخلي عن فكرة «أنا أعرف الأفضل لك» حتى عندما يصل الأبناء سن البلوغ والرشد، بل وحتى عندما يتعدون الأربعين من أعمارهم، ويستمر دور الأبوة

وقفت عند مقولة سيدنا علي رضي الله عنه: (لا تربوا أبناءكم على ما أنتم عليه، فقد ولدوا لزمان غير زمانكم)، ماذا قصد سيدنا علي بذلك؟ وهو من ربي في بيت النبوة وجمع الله له البلاغة والحكمة، هل ما قصده سيدنا علي هو ما يشير إليه إيكارت توللي في كتابه (أرض جديدة)، حيث يبين كيف يمكن أداء وظيفة الأب والأم دون أن نتماهى مع هذه الوظيفة، أي من دون أن نحولها إلى دور، أن لا تصبح الأبوة هوية وألا يصبح شعوري بذاتي مشتقاً كلياً أو جزئياً منها مما يؤدي إلى تضخيم هذه الوظيفة والمبالغة بها، فيتحول



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

بصورة قهرية إلزامية مسيطرة متحكمة مهيمنة، وبذلك تموت أي فرصة لتكوين علاقة أصيلة بين الوالدين والأبناء..
وصعوبة الأمر أن الآباء الذين لم يدركوا أنهم قد عرّفوا أنفسهم من خلال هذا الدور

فأصبح هويتهم الرئيسية، يخافون على مستوى اللا وعي من خسارة هويتهم إذا هم توقفوا عن لعب دور الأبوة، بل قد يصابون بالإحباط عندما يرفض أبنائهم البالغون أن يمتثلوا لرغباتهم فينهالون عليهم بالانتقاد واللوم والاعتراض، ويشعرون الأبناء بالذنب،

لا تربوا أبناءكم على ما
أنتم عليه، فقد ولدوا
لزمان غير زمانكم

وَمَحْيَايَ ٣

وكلها محاولات اللا وعي للحفاظ على دورهم وهويتهم، ولكن لماذا يفعل الآباء ذلك؟ إنها (الأنا).. أصبح دور الأبوة جزءاً من (الأنا)، وفقدان هذا الدور هو فقدان لجزء أو كل من (الأنا) على قدر مدى تعريف الهوية من خلال هذا الدور. بل إن كثيراً من الآباء لا يدركون أنهم طوعوا دور الأبوة وسخروها لا من أجل تربية الأبناء، وإنما لإكمال (الأنا) الناقصة فيهم من خلال أبنائهم، وتوجيه الأبناء ليقوموا بإكمال (الأنا) الناقصة ومعالجة الإحساس بنقص (الأنا) التي في الوالدين. هنا توقفت وتذكرت كيف كان

موقفي عندما بلغ ابني الأكبر سن المراهقة وأسدل شعره، فكان رد فعلي الأول أن أفرض عليه أن يقصر من شعره، ولكنني عندما سألت أحد المختصين وبدأ في طرح أسئلة عليّ أدركت أن جزءاً كبيراً من رغبتني في أن يقصر شعره كانت (الأنا) التي فيّ، لأنني نظرت إليه وكأنه



عندما يستمر دور الأبوة بصورة قهرية إلزامية مسيطرة متحكمة مهيمنة، تموت أي فرصة لتكوين علاقة أصيلة بين الوالدين والأبناء

وَمَحْيَايَ ٣

أصبح أنا شخصياً مهماً من خلالك.. لا تخيب أمني فقد ضحيت في سبيلك الكثير». وعندما يكون رد الأبناء غير متوافق مع رغبات الوالدين مثل «ولكن لا أريد أن أحقق ما لم تحققه أنت في حياتك، وإنما أريد أن أحقق ما خلقت من أجله، ما يجعلني سعيداً، وما أجد نفسي فيه»، عندها يبدأ الصراع ويلجأ بعض الآباء بإشعار الأبناء بالذنب حتى يذعنوا لرغبات الوالدين من منطلق أن الآباء يعرفون

ما هو الأفضل لأبنائهم، بل ويمارس الكثير من الآباء الابتزاز العاطفي بلغة مثل «أحبك وسأظل أحبك إذا فعلت ما أعلم أنه الصواب والخير لك، بل ومنهم من يطوع مفهوم البر والرضا لإذعان الأبناء لرغباتهم. يقول إيكارت توللي في كتابه (أرض جديدة): «بعض الآباء الذين تكلمت إليهم أدركوا فجأة، فقالوا يا إلهي أهذا ما كنت أفعله!» ما إن تتبين ما تفعله أو ما كنت تفعله فإنك ترى عمقه وعندئذ يبلغ

أن أبنائي علاقة قائمة على احترام ابني كإنسان له كيانه، فنحن متساويان على مستوى الكينونة

هذا النمط اللاواعي نهايته بصورة تلقائية، فالوعي هو أعظم عامل من عوامل التغيير. ترى هل هذا هو ما قصده سيدنا علي رضي الله عنه عندما قال: (لا تُرَبُّوا أبنَاءَكُمْ على ما أَنْتُمْ عَلَيْهِ؛ فَقَدْ وُلِدُوا لِزَمَانٍ غَيْرِ زَمَانِكُمْ).. كم كان سيدنا علي سابقاً لعصره، كيف لا وقد رُبِّيَ في بيت النبوة؟.

سألت نفسي وكيف يجب أن يكون رد فعل من



امتداد لي، صورة مكملة لصورتني، وجدت في إسداله لشعره مخالفة لصورة (الأنا) التي أريدها لنفسي وليست من باب التربية المحض، فتركت له الخيار في ذلك وحررتة من (الأنا) التي في والتي كانت تريد أن تخضعه

للصورة التي تحبها لنفسها. وقد تظهر بعض الرغبات الأبوية في جمل مثل «أريدك أن تحقق ما لم أحققه أنا في حياتي»، «أريدك أن تكون رجلاً مهماً ويتحدث عنك الناس». وإذا تعمقت في هذه الجمل وجدتها تحمل في العمق بعداً

آخر، وإذا قرأناها على مستوى العقل الواعي المدرك، فإنها قد تكون كما يلي «أريدك أن تكون رجلاً مهماً ويتحدث عنك الناس وبذلك يتحدثون عني» أو «أن تصبح مهماً في نظر العالم، وبذلك أصبح أنا مهماً كذلك، أي أن



كم كان سيدنا علي سابقاً لعصره، كيف لا وقد ربي في بيت النبوة؟



أتواجد معهم ككيان بشري، كإنسان وكيان لا كدور، بغض النظر عن النية التي ترافق هذا الدور. أدركت أنني كنت أركز أكثر على الاهتمام بمتابعة المهام والقيام بالواجبات والفروض والصلوات، دائماً أسأل: هل أديت واجبك؟ هل صليت فرضك؟ هل تناولت طعامك؟ وبالرغم من أهمية كل ذلك لكنني أدركت أنه غير كافٍ على الإطلاق، فالبعد الأهم هو بعد الكينونة، أن تنظر إلى طفلك، أن تراه كما هو عليه، أن تستمع حقاً إليه بكل شغف واهتمام، أن تكون موجوداً متواجداً بكيانك بكينونتك بجسدك وروحك وعقلك، عينك تقول له: إني أراك وأذنك تقول له: إني أسمعك وأستمع إليك وكلي أذان صاغية، وكذلك تقول له: إني أقدرك وأحترمك كإنسان وكيان. أن أبني علاقة قائمة على احترام ابني كإنسان له كيانه، فنحن متساويان على مستوى الكينونة.. نعم إني الآن أعرف أكثر منه بحكم عمري، ولكن معاملتي له على مستوى الكينونة لن تجعله يشعر بالدونية تجاهي ولو بصورة غير واعية، وهنا

ووجدت أن أفضل أنواع التربية هي بالقدوة المتزنة التي تقول ما تفعل وتفعل ما تقول، وإعطاء الطفل المساحة الكافية للنمو والتطور وصنع القرار والخيار، ما دام لا يتعارض مع سلامة الطفل ومع المبادئ والأخلاق. وجدت أن التربية المتناقضة بين الإفراط والتفريط هي من أحد الأسباب الرئيسية لزيادة معدلات الإصابة بمرض النرجسية حول العالم بأرقام مرعبة ليصبح أشبه بالبواباء، والنرجسية هي صورة من صور تضخيم (الأنا) وتسبب إلى الأسطورة اليونانية لرجل يدعى (نارسيس)

يتحقق الحب الحقيقي والعلاقة الأصيلة، إنه الحضور، الذات الحقيقية التي تتواصل مع نفسها في الآخر، وفي هذه الحالة سيشعر طفلي بالحب وبالقيمة، هذا هو الحب الحقيقي أن تعرف نفسك في الآخر. وجدت من خلال بحثي أن الإفراط والتفريط، كلاهما لهما أضرار جسيمة، فالمبالغة في إطراء الطفل وتلبية طلباته وانعدام فرض انضباط كاف يؤدي إلى تغذية (الأنا)، بل وزيادة حدوث النرجسية، وكذلك الحال في الحب التملكي والتحكم الزائد والهيمنة والسيطرة والتهميش،

الوعي هو أعظم عامل من عوامل التغيير

صغرك من والديك مثل «لن تفلح في شيء» أو «أنت غبي» أو «أنت فاشل» أو العكس مثل الإطراء الزائد غير المبرر وغير الواقعي، وهي كذلك مؤذية وسلبية في تأثيرها على الطفل مثل «ستكون الأفضل والأنجح، فإنك طفل استثنائي وليس أحد مثلك». عدت أدراجي أسأل نفسي: كيف يجب أن أربي أبنائي؟ ما هو الشيء الذي يحتاجونه أكثر من أي شيء آخر؟ بحثت وتعمقت وقرأت ووصلت إلى هذه النتيجة.. إن أبنائنا في أمس الحاجة إلى علاقة أصيلة مبنية على احترام كينونتهم، أن

(الأنا) التي تتحدث إليك، وعندما تدرك ذلك فإن قدرتها في التأثير عليك تتلاشى بمجرد الوعي بأنها هي المحرك لكل هذه الأفعال، عندها فقط ستجد نفسك قادراً على تقبل سلوكهم بكل تعاطف وأريحية وسكون وعدم الحاجة للقيام بأي رد فعل تجاه هذا السلوك. إنه الوعي، يقظة الوعي هي التي ستحررك من كل هذا وستحررك كذلك من جميع الأفكار السلبية التي قد تكون ما زالت عالقة في مخيلتك. تتجسد لك أفكاراً شاردة بين الحين والآخر وهي صدى كلمات قيلت لك في

اكتشف أن والديه أو أحدهما ينهج معه هذا النهج. وجدت الإجابة في كتاب (أرض جديدة) وكتب علم نفس عديدة، حيث ينصح علماء النفس أن لا يواجه الأبناء آباءهم بذلك، لا تقل لهم إنهم غير واعين وأن (الأنا) التي فيها تسيطر على طريقة تعاملهم مع أبنائهم، لأن ذلك على الأغلب سيزيد من حالة اللاوعي لديهم، وستجد (الأنا) طريقة لتقوي موقفها داخلياً بالتبرير وستتخذ موقفاً دفاعياً فتعمق هذه الممارسات على مستوى العقل اللاواعي. كل ما هو مطلوب منك أن تدرك أن هذه هي

وبناتها في اشتياقها إلى ذاتها، من خلالكم يأتون للعالم لكنهم ليسوا منكم، ورغم أنهم معكم إلا أنهم لا ينتمون إليكم، يمكنكم أن تمنحهم محبتكم، لكن ليس أفكاركم فلهم أفكارهم، يمكنكم أن تقدموا مأوى لأجسادهم لا لأرواحهم، لأن أرواحهم تسكن في بيت الغد، ذلك الذي لا تستطيعون زيارته حتى ولا في أحلامكم. يمكنكم أن تجاهدوا لتصيروا مثلهم ولكن لا تحاولوا أن تجعلوهم مثلكم لأن الحياة لا تبدأ إلى الأبد لا تتوقف عند الأبد.



كان آية في الجمال فعشق نفسه وأطال النظر لانعكاس وجهه الجميل في الماء، وأراد يوماً أن يلمس جماله فقفز في البحيرة التي اعتاد أن يجلس عندها طويلاً فغرق ومات فظهرت مكان جلوسه وردة النرجس، كم من الأناس النرجسيين يقضون أعمارهم أمام المرأة وهم نتاج تربية غير متوازنة وضحية (الأنا) ليصبحوا مرضى بالنرجسية. وقد وجدت عشرات الدراسات التي تؤكد حقيقة زيادة معدلات الإصابة بمرض النرجسية حول العالم، ومن هذه الدراسات دراسة حديثة من جامعة سان دييجو (San Diego State University) قام بها البروفيسور جي توينج بتحليل معلومات ١٥,٠٠٠ طالب جامعي في أمريكا أجابوا عن أسئلة اختبار النرجسية يسمونه (Narcissistic Personality Inventory) قبل عام ٢٠٠٦م، فوجد أن عدد الإجابات التي تعكس صفات النرجسية استمر في الصعود على مدى ثلاثة عقود، وتم توثيق نتائج هذه الدراسة في كتاب (Narcissism Epidemic Living in) (the Age of Entitlement)

وصلت أخيراً إلى نهاية رحلتي مع الأنا والآباء والأبناء..

أولادنا في أمس الحاجة لمساحة كافية لكي يحققوا أنفسهم،

وقد تكون فكرتنا أننا أعلم بما فيه خير لهم فكرة صحيحة في مرحلة الطفولة، ولكن صحتها تقل شيئاً فشيئاً كلما كبروا، وقد يكون ما نعتبره خطأ هو أفضل شيء لهم لصقل تجربتهم وإخراج مواطن الإبداع فيهم، وربما تكون أخطاؤهم التي قد تسبب لهم ولنا آلاماً هي نار الألم التي ستصبح نور الوعي بالنسبة لهم.

قررت أن أمنح أولادي المساحة الكافية لكي يحققوا أنفسهم، فقد جاءوا للعالم من خلالنا ولكنهم ليسوا ملكنا، تذكرت ما قرأته لجبران خليل جبران قبل عقدين من الزمان عن التربية والآباء والأبناء فعدت إليه. يقول جبران خليل جبران: «أطفالكم ليسوا أطفالكم، إنهم أبناء الحياة

الأنا.. وكتلة الألم

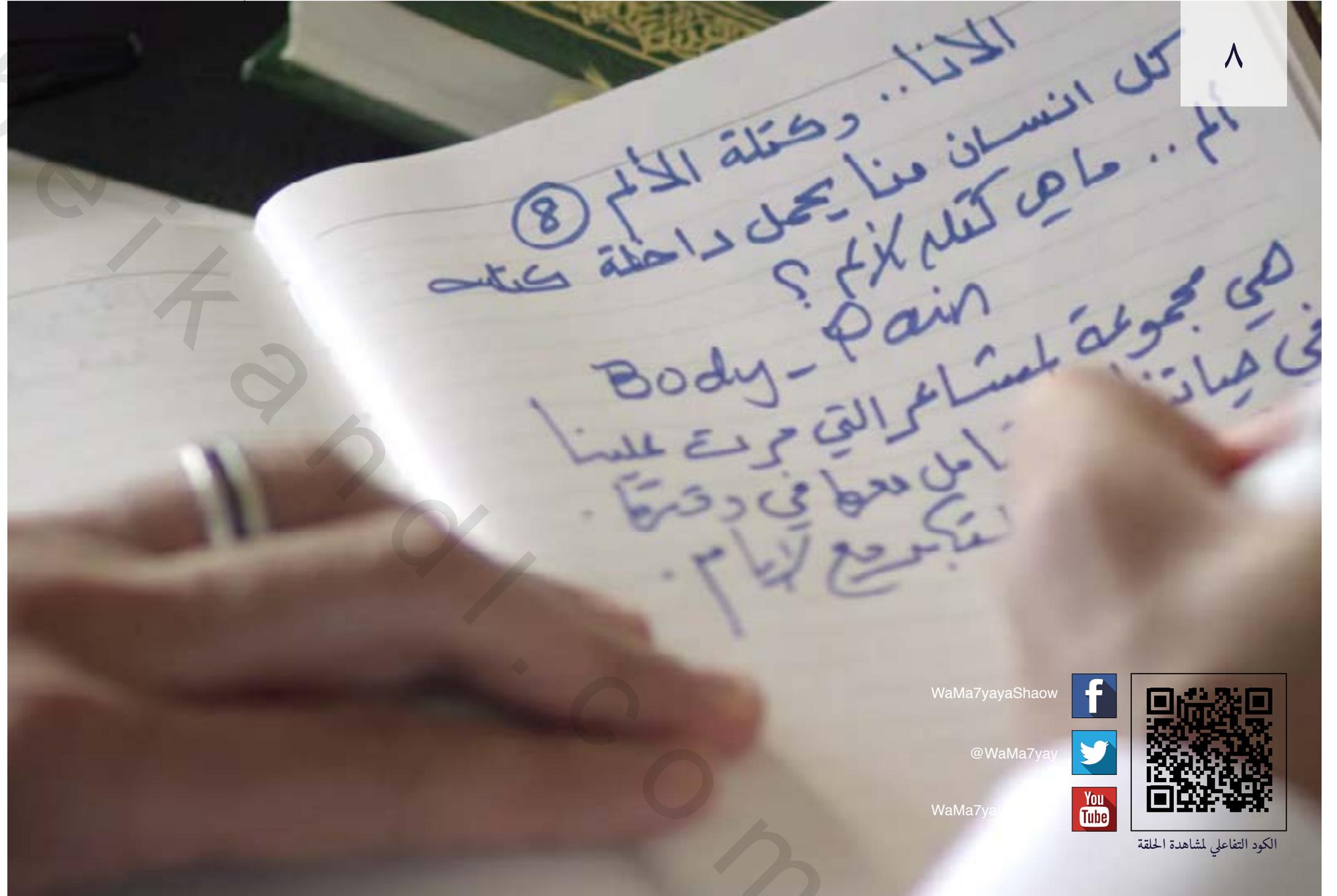
ما زلت أذكر جيداً ذلك اليوم الذي دخل فيه ابني البيت عائداً من المدرسة ليخبرني أن أستاذه ضربه، وما زلت أذكر جيداً مدى الألم الذي عصفت بقلبي تلك اللحظة وكأن شخصاً أخذ بقلبي واعتصره بين يديه. لقد كان ألمي أكبر بكثير من ألم ابني، واستمر الألم يعتصرني طوال اليوم، بل لم أتم تلك الليلة، وفي الصباح الباكر من اليوم التالي كنت في المدرسة أنتظر مدير المدرسة.

قررت أن أغوص لأسبر أغوار تلك التراكمات، فوجدت أن كثيراً من الدراسات عرفتها بأنها آلام عاطفية ومشاعر سلبية حدثت في الماضي تبقى حية فينا على شكل حقل طاقة تراكمية سلبية أسماها إيكارت تولي في كتابه (أرض جديدة) بـ (كتلة الألم).

بعض هذه الكتل تنشأ في الطفولة من جراء معاشرة تجارب وأحداث مؤلمة محملة بقدر كبير من العواطف السلبية الجامحة ولا يُتعامل معها في حينها من قبل إنسان بالغ ناضج واع، فتبقى هذه العواطف والمشاعر السلبية كامنة حية، ولكن غير مدركة من قبل حاملها، أدركت الآن أن رد فعلي المبالغ فيه لم

إنني أعترف أن رد فعلي المبالغ فيه لم يكن موضع تساؤل مني آنذاك، فلم أدرك ما كان وراء رد فعلي ذلك، إلا عندما بدأت رحلتي مع الذات، فوجدت أن لكل إنسان ردود فعل قد لا تتناسب مع الحدث، وعندما يُسأل الشخص عن رد فعله المبالغ فيه، تكون الإجابة التقليدية أن رد الفعل هذا لم يكن سوى نتاج تراكمات سابقة، فجاء هذا الحدث البسيط ليكون بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير، أو كما يقولون.

ولكن ماذا تعني كلمة (تراكمات)؟ وأين تختبئ تلك التراكمات في الإنسان؟ وما الذي يجعلها تتفجر لحدث دون غيره؟



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7ya



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة



بعض كتل الألم تنشأ في
الطفولة من جراء معايشة
تجارب وأحداث مؤلمة
محملة بقدر كبير من
العواطف السلبية الجارحة
ولا يتعامل معها في حينها
من قبل إنسان بالغ

يكن إلا صرخة كتلة الألم التي يء، لقد كانت
تجسيداً لمعاناتي عندما كنت في عمره وذقت
من آلام الضرب من أستاذ ظالم، أعتقد أنه
كان يضرب طلبته وهو لا يدرك أنه لم يكن
يضرب ليبري وإنما يضرب لينفس عن كتلة
ألمه، ولم يدرك كذلك أنه في كل مرة يضرب
ظلماً يزرع في من يضرب كتلة ألم جديدة
تبقى مع حاملها طوال عمره إن لم يتعامل
معها في وقتها وتجتث قبل أن تترسخ في
النفس جذورها فتتمو وتكبر مع الأيام. وكتل
الألم قد تعبر عن نفسها عند الأطفال بصور
مختلفة كالقلق أو الخوف أو العنف أو المزاجية
أو الانسحاب والهروب للجلوس في زاوية أو
مص الإبهام أو البكاء والصراخ أو التخريب،

وَمَحْيَايَ ٣

كيف يمكننا التعرف على
كتلة الألم التي فينا؟

بل وفي حالات تتحول إلى أمراض جسدية.
هذا الحقل من الطاقة يعيش في كل خلية من
خلايا الإنسان، مما يجعل الوالدين في كثير
من الأحيان يعجبان كيف ينقلب الطفل الملاك
إلى وحش صغير، ومن أين جاء هذا الوحش؟
وقد لا يدرك الوالدان أن هذه الطاقة السلبية
التي يرونها في طفلها تنفجر بين الحين
والآخر، ما هي إلا انعكاس ومرآة لكتل وطاقة
الألم التي يحملانها. كم من الأطفال شاهدوا
دراما والديهما وهما يعبران عن كتلتي ألمهما
بالخصام والعراك والنزاع، وكثير من هؤلاء
الأطفال يكبرون ليصبحوا من أصحاب كتل
الألم الثقيلة المرهقة، والتي تؤثر في مجرى
حياتهم إن لم يدركوها ويعرفوا كيف يتعاملون

وَمَحْيَايَ ٣

معها، بل وحتى لو تفادى الوالدان العراك والشجار أمام طفلها فإن
حقل الطاقة السلبية التي تملأ أجواء البيت كافية أن يتشربها الطفل
وتعكس عليه سلباً. فكتل الألم طاقة سامة ومعديّة، والأطفال بطبيعتهم
الفطرية السوية الشفافة يمتصونها بكل سهولة، وقد تنشأ طاقة كتل
الألم في مراحل مختلفة من حياة الإنسان أثناء البلوغ أو المراهقة أو
حتى سنوات الرشد، وعلى حسب نوع التجربة المؤلمة والعواطف المرافقة
لها تتكون طبيعة طاقة كتلة الألم في كل إنسان، فعلى سبيل المثال إذا
كان الطفل رُبي في بيت كانت المادة والمال هي محور وسبب الصراع
والعراك والشجار بين والديه ومصدر المعاناة والآلام، فإن طاقة الألم
التي ستنشأ في داخله ستكون من طبيعة المعاناة الأولى وستختزل
آلام وخوف الوالدين تجاه المال بصورة خاصة ومضاعفة، وتبقى هذه
الطاقة كامنة حية داخل الإنسان لتنفجر كلما طرأ حدث متعلق بالمادة
أو المال. أو طفل آخر عانى من الهجران صغيراً فتتشط كتلة الألم في
كبره كلما طرأ طارئٌ يستثيرها مثل تأخر صديقه أو شريكة عمره عن
موعد مسبق، فيكون رد الفعل لا يتناسب مع مجرد التأخير البسيط
عن الموعد، وكذلك الحال في امرأة عانت في زواجها الأول، فإنها تكون
كتلة طاقة ألم ناتجة عن آلامها ومعاناتها، وقد تكون مزيجاً من شك
أو انعدام ثقة وغضب واستياء موجه لأي رجل آخر يدخل حياتها، وقد
يحول ذلك بينها وبين تكوين علاقة سليمة ناضجة متزنة ومستقرة في
المستقبل، فتنفجر طاقة الألم بين الحين والآخر لأحداث صغيرة لأنها
استثارت نوعية الألم المكمونة في كتلة الألم داخلها.

كل واحد منا لديه كتلة ألم ولكنها تختلف في نوعيتها ومقدارها ومدى
جهل أو إدراك الإنسان بها، ولكن كيف يمكننا التعرف على كتلة ألمنا،
بمنتهى البساطة انظر إلى ردود أفعالك، فعندما تكون ردود أفعالنا لا
تناسب على الإطلاق مع الوضع أو الحدث الذي بين يدينا فنرى رد
فعل قوياً شديداً مبالغاً فيه لموضوع لا يستوجب مثل رد الفعل هذا،



وقد تنشأ طاقة كتل الألم في مراحل
مختلفة من حياة الإنسان أثناء البلوغ
أو المراهقة أو حتى سنوات الرشد،
وعلى حسب نوع التجربة المؤلمة
والعواطف المرافقة لها تتكون طبيعة
طاقة كتلة الألم في كل إنسان

فاعلم أنها كتلة الألم التي فينا تعمل داخل (الأنا)، ولو أنك حاولت أن تجد سبباً ظاهراً مقنعاً يبرر رد الفعل المبالغ فيه من غضب أو حزن أو خوف فلن تجده. أدركت الآن سبب بعض ردود أفعالي في السابق التي كانت أكبر مما يستوجب الموقف، بل وبعضها كان مبالغاً فيه ومضخماً إلى الحد الذي كان يستوقفني وأعجب من نفسي ولا أجد سبباً ومبرراً لرد فعلي الشديد لموقف بسيط، ردود الأفعال هي إحياء عاطفة قديمة مكنونة في كتلة الألم الداخلية ومنها تنتقل الأفكار والتي بدورها تضخم (الأنا) وتشحنها بالقوة، فكتلة الألم هي جزء من (الأنا) التي فينا.. الصورة الذهنية التخيلية الوهمية لمن نكون.

كتلة الألم لا تموت لأنها تقنات وتتغذى على كل حادثة تثيرها و توقظها

فرد الفعل الذي نراه لن نجد في الحدث أو الوضع إنما هو تضخيم متعمد للحدث من قبل (الأنا) لاحتياج كتلة الألم له، فهي تتغذى على هذا النوع من ردود الأفعال ويشعرها أنها ما زالت حية، والأشخاص المسكونون بكتل الألم والذين يحملون طاقة ألم ثقيلة يصعب عليهم الخروج من تفسيراتهم المشوهة للواقع والأحداث، فالعقل ينسج من خياله قصة مثقلة عاطفياً تصبح قصتي الحزينة وتمدها بكل المبررات المختلفة المصطنعة لتبرر صحتها، وكلما مر الوقت وتجذرت قصتي الحزينة في داخلي وشحنت بالطاقة عبر القراءة الخاطئة للأحداث، أصبحت القصة أصعب على الاختراق، فيعلق الإنسان فيها لتصبح سجنه وهويته التي يُعرف نفسه من خلالها، يصبح الإنسان عالقاً في فيلمه الدرامي، ويصبح هذا هو الواقع ولا واقع غيره.

وتصبح ردود الفعل المبالغ فيها وغير المبررة هي ردود الفعل الصحيحة الوحيدة الممكنة بالنسبة لصاحبها، اللوم والاثام والغضب والشك والتذمر والهجوم، إنهم لا يرون أنفسهم إلا من خلال قصتهم الحزينة، تصبح ماهيتهم وتصبح هي (الأنا) التي يُعرفون أنفسهم بها، ولكن لماذا كل هذا؟ لماذا لا تموت كتلة الألم فينا؟ وما الذي يبقيها حية؟ وكيف

ولأي غرض؟ أسئلة كثيرة تحتاج إلى إجابة. شرعت في البحث والقراءة والاطلاع، وجدت أن (الأنا) تتشبث بقصتها الحزينة، لأنها بذلك تظهر لنفسها ولغيرها كضحية، وبذلك تستطيع أن تبرر أي تقصير أو خطأ وتحمي نفسها من أي لوم أو مسؤولية. وجدت أن كتلة الألم لا تموت لأنها تقنات وتتغذى على كل حادثة تثير وتثيرها و توقظها، فيكون رد الفعل المبالغ فيه للحدث بمثابة النار التي توقد جذوة طاقة كتلة الألم وتغذيها وتقويها وتعيد لها الحيوية والنشاط والقوة، لوم واتهام وغضب وتماه تام مع كل ما ينسجه العقل من خيال لدعم قصتي الحزينة ولتبرير ردود فعلي، كيف لا وأنا ضحية؟ وكل ذلك بالنسبة لكتلة الألم بمثابة غذاء تقنات عليه، فيصبح للألم لذة لا شعورية على مستوى العقل اللا إرادي واللا واعي، لأن فيه تقوية لل

(أنا) المتماهية مع كتلة الألم.

وبعد فترة قد تكون ساعات أو أياماً تعود كتلة الألم إلى خمودها وكمونها بعد أن تكون قد استوفت حاجتها من طاقة تحيها وتقويها وتترك صاحبها وراءها منهكاً مستنزفاً وقد سلبته طاقته ليصبح عرضة للأمراض.

إن كثيراً من النزاعات والصراعات الزوجية منشؤها كتل طاقة الألم هذه، بل تحاول طاقة الألم السلبية هذه أن تستفز الآخرين بين الحين والآخر لكي تتغذى وتقنات على المشاحنات والتوترات والمواقف الدرامية، بل هناك ممن يحملون طاقة ألم ثقيلة يستفزون دون أن يشعروا كتلة الألم في الآخرين بمجرد وجودهم في المكان بمجال الطاقة





السلبية الكبيرة التي تحوطهم، وتجد طريقها لاستفزاز واستثارة وإيقاظ مجال الطاقة السلبية في حاملي كتلة الألم الثقيلة، إنهم يتفاعلون مع قوة سلبية مشتركة موجودة فيهم، فلا غرابة أن يجد حاملو كتل الألم الثقيلة أنفسهم في كثير من الأحيان في نزاعات وصراعات دائمة.

كم من المشاجرات حدثت بين اثنين في الأسواق أو في الطريق دون مبرر واضح، وكلاهما بعد الشجار لا يستطيعان تبرير ما حدث بالعقل والمنطق. إننا نستطيع اليوم تصوير الهالة النورانية التي تحيط بكل إنسان بجهاز Kirlian، وهذه الهالة هي حقل

كهرومغناطيسي قوي يحيط بجسد كل إنسان على شكل إطار بيضاوي، وكل عاطفة لها ذبذباتها ولونها وهالتها الخاصة بها، فهالة مشاعر الحب والسعادة غير هالة مشاعر الكره والبغض والحزن. ترى هل كتل طاقة الألم الثقيلة لها تأثير كذلك على هذه الهالة النورانية وهي التي تتنافر مع الهالات التي تحمل كتل طاقة ألم مثلها؟

تساءلت: كيف يمكن معالجة كتلة الألم؟
الباحثون يجيبون بكلمة واحدة ب (الوعي)..
الوعي الذي يؤدي إلى الحضور وبإدراك ماهية كتلة طاقة الألم وطبيعتها، وبإدراك أنها جزء من (الأنا) التي فينا وليست ذاتنا الحقيقية،

كيف يمكن معالجة كتلة الألم؟ ب (الوعي).. الوعي الذي يؤدي إلى الحضور وبإدراك ماهية كتلة طاقة الألم وطبيعتها

وبمجرد حصول هذا الإدراك والفهم والوعي والحضور يتلاشى التماهي مع كتلة الألم، فلا تصبح قصتي الحزينة أو مشاعري الدفينة جزءاً من هويتي، **ضوء الوعي سيبيد الظلام الذي تختبئ فيه كتلة الألم ويكشفها ويعريها لذاتك الحقيقية**، عندها أستطيع أن أفرق بين الحدث وبين رد الفعل للحدث، بين الموقف ورد فعل الموقف، وأستطيع أن أدرك المشاعر والعواطف التي تتبع من كتلة الألم التي فيّ لتلبس الحدث ما ليس فيه، وتختطفني بردود فعل مبالغ من أجل أن تتغذى على رد فعلي العاطفي المبالغ فيه وتقوي بذلك الأنا التي فيّ. أما فيّ حالتني فعندما أدركت بوعبي أن رد فعلي هو صرخة كتلة طاقة الألم التي

فيّ، فإن مجرد هذا الوعي جعلني أتعامل بعد ذلك مع هذا النوع من القضايا بطريقة مختلفة جداً، كنت فيها أكثر عقلانية وموضوعية، وكانت ردود فعلي تتناسب مع الحدث. وأثناء البحث استوقفتني جملة قرأتها في كتاب (أرض جديدة) تقول: «إذا جئت من عصر آخر أو كوكب آخر فإن أكثر الأشياء التي ستذهلك، أن ترى ملايين البشر الذين يدفعون المال مقابل رؤية بشر يقتلون بشراً آخرين ويتسببون لهم بالآلام ويسمون ذلك ترفيهاً»، لقد هزت هذه الجملة كياني.

نعم ما أصدق هذه الجملة، صناعة كاملة دعامتها الجنس والعنف، صناعة كاملة أصبح هدفها تغذية الإدمان الإنساني على التعاسة،

وَمَحْيَايَ ٣



أليست هذه كتل ألم، طاقة سلبية تجدد نفسها
بصور غير مباشرة من خلال هذه الأفلام
العنيفة المريضة، كتل ألم تكتب وكتل ألم تخرج
وتنتج، وكتل ألم تدفع لتشاهد، وكل هذا يغذي
كتلة الألم الجمعية والتي هي أشد وأخطر
فتكاً ودماراً للإنسانية، فكتل طاقة الألم
مترابطة وملتصقة مع بعضها بعضاً وتؤثر سلباً
على الوعي الجمعي على مستوى المجتمعات

والعالم بأسره. أوبعد كل هذا نتساءل: لماذا
نعيش في عالم تسوده القسوة والقتل والظلم
والقهر والعنف والدمار؟ أدركت أن كتلة طاقة
الألم الجماعية تتغذى على الآلام التي عانتها
البشرية على مدى تاريخ الإنسانية من حروب
عالمية وإبادات جماعية ونهب واغتصاب
وتعذيب واستبداد وعبودية، وكتلة الألم
الجماعية هذه تتراكم وتتسارع بصورة يومية

في عالم أصبح أشبه ما يكون بقرية عالمية،
وهنا جال بخاطري ومخيلتي نشرة الأخبار
اليومية، فقلت في نفسي: إن ما تعرضه علينا
أخبارنا اليومية لهو خير شاهد ودليل على
حجم المأساة الإنسانية. أحاطتني هالة من
الاكتئاب وأنا أفكر فيما صار إليه عالمنا، وكأن
سحابة سوداء قد حجبت عني ضوء الشمس،
ما هو الحل؟ وكيف الخروج؟ وماذا بوسعي أن



وَمَحْيَايَ ٣



أدركت أن كتلة طاقة الألم الجماعية
تتغذى على الآلام التي عانتها البشرية
على مدى تاريخ الإنسانية من حروب
عالمية وإبادات جماعية ونهب
واغتصاب وتعذيب واستبداد وعبودية

أفعل؟ وفجأة أتاني صدى كلمات من أبيات لسيدنا علي يقول فيها:

دَوَاءُكَ فِيكَ وَمَا تَشْعُرُ ودَاوُكَ مِنْكَ وَمَا تُبْصِرُ
وتَحَسَبُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ وفيكَ انطوى العالم الأكبر
وأنتَ الكتابُ المبينُ الذي بِأَحْرَفِهِ يظْهَرُ المضمَرُ

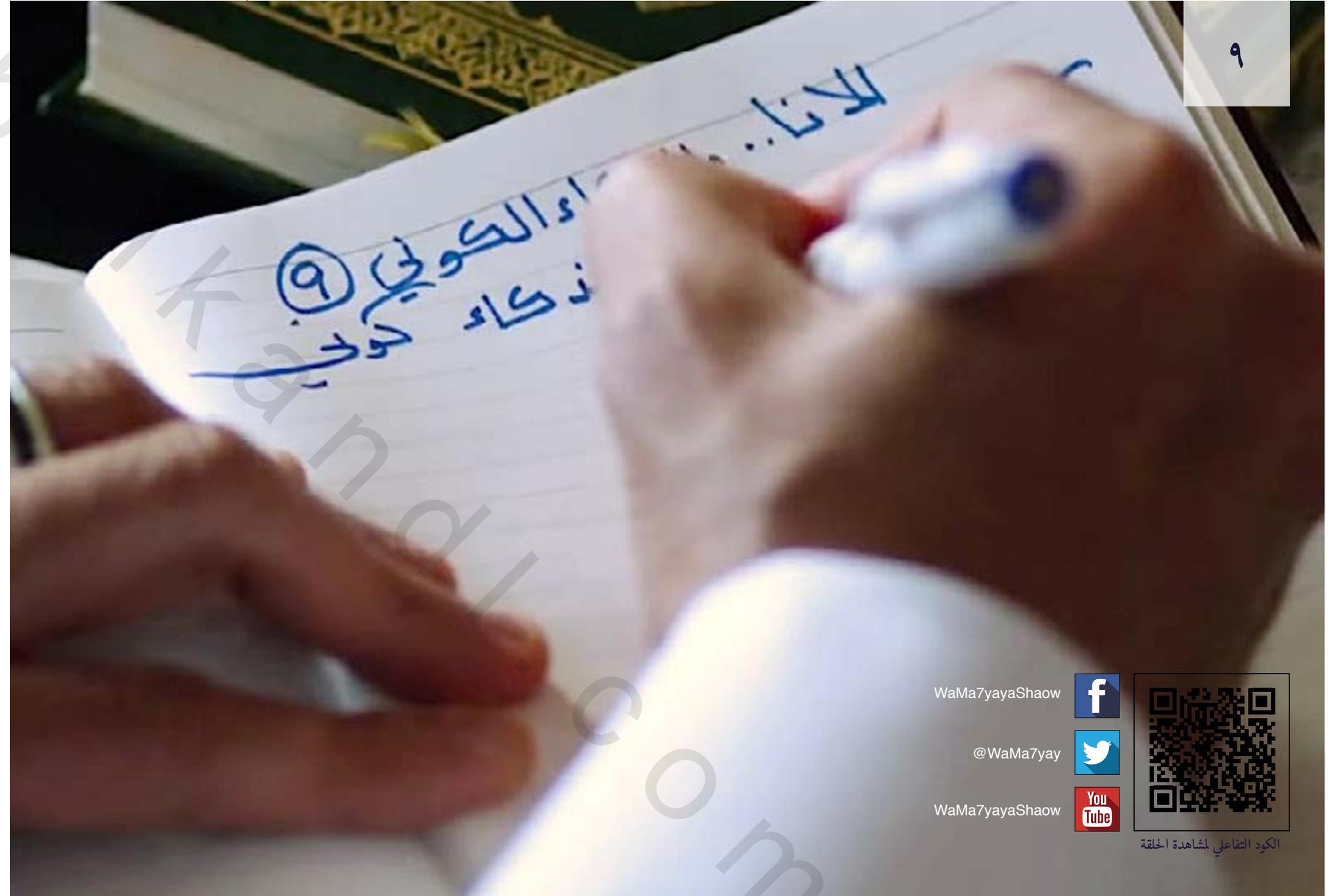
نعم لقد جعل الله في كل نفس العالم الأكبر، ففي كل نفس نفخة
الرحمن، ومن عرف نفسه فقد عرف ربه، وأنت الكتاب المبين.. نعم
الإنسان هو المعجزة الحقيقية في الإسلام، كيف استطاع القرآن عندما
أفرغ في كيان إنسان بسيط في الصحراء أن يجعل منه مركز العالم في
أقل من عقدين من الزمان في أسرع وأغرب وأعظم طفرة حضارية في
تاريخ الإنسان، بل إن الإحساس بالعجز والسؤال باستتكار (ماذا بوسعي
أن أفعل؟)، هو ظلم في حد ذاته للنفس وظلم للأمانة التي حملها الله
للإنسان. قررت أن أبدأ بنفسي وأن أساهم في إيقاظ وعي غيري،
فكل يقظة وعي فيها تبيد لكتلة ألم، ومع كل كتلة ألم تغادر هذا
العالم تزداد طاقة كتلة الوعي الجمعي وتقل معاناة وآلام الجنس
البشري.

الأنا.. والذكاء الكوني

تربيت منذ صغري على أهمية التفوق الدراسي وتحصيل الدرجات العالية، فكانت أهم ما أفكر فيه طوال فترة دراستي الابتدائية وحتى الثانوية، وعندما سافرت إلى أمريكا فتح الله لي باباً للعمل التطوعي والخيري، فكنت أضع فيه قرابة ثلث وقتي، وكم كنت أعجب أنني في كل مرة أقلص فيها من وقت العمل الخيري بذريعة تحصيل علامات أفضل، ينتهي بي الأمر بنتائج دراسية أقل، بل على قدر ما أعطي من وقتي لغيري، يبارك الله في وقتي ويسر لي أمري وأحقق نتائج لم أكن أتوقعها في كل المواد الدراسية.

وصفها إيكارت تولي في كتابه (أرض جديدة):
لو استطعنا أن نستحضر قدراً كافياً من
السكون الداخلي بإيقاف التفكير، فعندها فقط
سيستيقظ فينا الوعي، **وبالوعي سنبصر ما
عجزنا عن أن نراه بأعيننا وعقولنا**، سنبصر
ونستشعر قمة التناغم الخفي والانسجام في
كل ما يحيطنا، كل شيء يقع في مكانه الصحيح
المفترض له أن يكون فيه والذي لا يمكن أن
يكون في غيره ولا غير ما هو عليه، **إذاً ليس
هناك من عشوائية بل نظام شمولي دقيق
أوهمنا العقل أنها عشوائية.**

إذا سألت إنساناً مؤمناً يقول لك بكل بساطة
وثقة وإيمان «**بالطبع إنها البركة**»، ولكن العقل
والفكر لن يفهم هذا المنطق.. لماذا؟
إذا دخل أحدنا حديقة مصممة تصميماً جيداً
ومعتى بها، فإننا سنستشعر جمالها ونحس
بالراحة والسكينة، ولكننا لو دخلنا غابة لأول
مرة في حياتنا، فإننا سنشعر في بادئ الأمر
بالوحشة ونحس بالفوضى وانعدام النظام، كل
شيء متداخل في الآخر لا نميز بين الحي منها
والميت، والأخضر واليابس، كل شيء متداخل
في الآخر بطريقة عشوائية أو كذلك يبدو لأول
وهلة، ولكننا لو حاولنا أن نراها بالطريقة التي



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة



لماذا نحن عالقون دائماً في الحيز الضيق من الحياة، ونحرم أنفسنا فسحة ونعمة أن نصبح جزءاً من النظام والذكاء الكوني والتدبير الإلهي؟

نظام الغابة أكثر تعقيداً من أن يفهمه العقل، فهو أعقد من التصنيفات الذهنية المبسطة للعقل وتعريفها لما هو جيد أو سيئ، لا يمكن فهم الغابة من خلال العقل والفكر، وإنما من خلال السمو فوق الأفكار، من خلال الوعي يتم الإدراك بأنك لست منفصلاً عن كل ما حولك، أنك جزء منه فتخرج بذلك من حيز نطاق الفكر الضيق وذكاء العقل المحدود إلى الذكاء الكوني الذي يُسيّر كل شيء حولنا بدقة متناهية وإبداع عجيب. العقل والأفكار تمتلك ترتيب الأشياء، ولكن تدبير الأشياء من حولك أكبر وأعظم من أن يفهمه عقل أو يحيطه فكر، وكذلك الحياة، نظام شمولي متداخل مترابط لا يقبل التجزئة والانفصال، وبالوعي فقط نخرج من محدودية الذكاء العقلي والترتيب إلى فسيح الذكاء الكوني والتدبير، ولذلك فإن العقل والفكر لن يفهم منطق البركة.

ولكن لماذا نحن عالقون دائماً في الحيز الضيق من الحياة، ونحرم أنفسنا فسحة ونعمة أن نصبح جزءاً من النظام والذكاء الكوني والتدبير الإلهي؟ إنها (الأنا).. (الأنا) التي فينا هي التي تفعل ذلك، الأنا بتمامها مع الأفكار.

إن العقل أداة رائعة للتفكير المنطقي وإيجاد الحلول، ولكن المشكلة هي أن يعتقد الإنسان أنه هو هذه الأفكار وأن يُعرّف نفسه من خلال هذه الأفكار فتصبح هويته، فيقولب نفسه في إطار وحدود هذه الأفكار، أن يظن أن العالم من حوله يمكن أن يُفهم بشموليته بالعقل وحده، نعم العقل أداة فعالة، ولكنها يجب أن تبقى خادمة للذات الحقيقية، للمصدر، لروح الإنسان، فالعقل لا يعد إلا أن يكون انعكاساً لهذا المصدر، وبالتالي مع الأفكار والعقل ينقلب الخادم ليصبح سيّداً، ويبدأ العقل في تجزئة الحياة، هذا لي وهذا لك، إنه الانفصال الذي تحبه الأنا وتعيش عليه.

إن قدرة كل شيء على أن يتواصل مع كل شيء في الكون هي ما تجعل الكون أعقد من أن يفهمه العقل ويتوقع ردود أفعاله. هذه الحقيقة العلمية التي ارتبطت بنظرية سميت بنظرية التناقض (EPR) نسبة إلى الحروف الأولى الثلاث للعلماء أينشتاين وبودولسكي وروزن، وأثبتها (Alain Aspect) ألين أسبيكت وفريق من الباحثين من جامعة باريس عام ١٩٨٢م والتي تعد واحدة من أهم التجارب في القرن العشرين، والتي مفادها أنه تحت ظروف معينة فإن الجسيمات دون الذرية مثل الإلكترونات قادرة على الاتصال فيما بينها أنياً والتأثير على بعضها بعضاً بغض النظر عن المسافة التي تفصل بينهما، سواء كانت ١ سم أو

آلاف الأميال، وكل شيء في الكون مكون من جسيمات دون الذرية بما فيها الإنسان. إنه الكون المتداخل المتأثر والمؤثر بكل ما حوله، معنى ذلك أن كل عمل نقوم به وحتى نية عمل ستؤثر على كل شيء حولنا، ولا يحد هذا التأثير مسافة أو بعد، معنى ذلك أن أذكى عقل على وجه الأرض لن يرقى في تفكيره وتخطيطه لجزء طفيف من الذكاء الكوني، لا يستطيع أن يفهم هذه التداخلات والتأثيرات وأن يتوقع النتائج، فكيف إذا يدخل الإنسان في هذا الذكاء الكوني؟ وما الذي يمنعه؟ الذي يمنعه هو (الأنا)، (الأنا) تحول بيني وبين ذلك لأنها تظن نفسها منفصلة تحارب لمصلحتها هي فقط، تظن أنها بذلك ستحصل

على نصيب أكبر من هذا العالم، (الأنا) مغرورة بأفكارها، تريد أن تفهم كل شيء وتعتقد أنها تحيط بكل شيء، أما الذات الحقيقية والتي هي الروح، فإنها تدرك أنها جزء لا يتجزأ من هذا الكون، وأن الإنسانية كلها خلقت من نفس واحدة ومصائرنا متشابكة ومتداخلة، تدرك أنه على قدر انفتاحها على العالم وعطائها وإيثارها وخيريتها وتفكيرها في غيرها، على قدر ما تجني أكثر، إنها تأخذ بالأسباب عبادة لرب العباد فتحسن في عالم الترتيب، ولكنها تعامل مسبب وخالق الأسباب وتؤمن بالتدبير، وهنا يكمن سر الفوز والفلاح.

وَمَحْيَايَ ٣

(الأنا) مغرورة بأفكارها، تريد أن تفهم كل شيء وتعتقد أنها تحيط بكل شيء

مئات الدراسات تؤكد أنه في حالة توفر أساسيات الحياة، فإن أي زيادة في الدخل المادي لا تؤدي إلى سعادة أكبر، بل دراسات عديدة تؤكد أن المادة يمكن أن تساهم في سعادة أكبر وصحة فقط في حالة التبرع بها لإسعاد الآخرين. في دراسة نشرت في (Journal of Consumer Psychology) في ٢١ مارس ٢٠١١م، قام بها كل من (Elizabeth W. Dunn) و (Daniel T. Gilbert) و (Timothy D. Wilson) وجد أن الأشخاص الذين يملكون مالاً أكثر يشعرون برضا أكبر، ولكن عندما سُئلوا هل هم سعداء في هذه اللحظة، وجد أنهم ليسوا أسعد من الذين لا يملكون المال، وهذا يشير إلى أن المال يزيد إحساسنا بالرضا عندما نفكر فيه ولكن ليس عندما نستخدمه، وهذا لا بد أن لا يحدث. إذا المشكلة هي في الإنسان الذي لم يشتر بالمال ما يجلب له السعادة الحقيقية، وتقتصر الدراسة أن على علماء النفس أن يعلموا الناس كيف ينفقون أموالهم في الأشياء التي تجلب لهم السعادة. وتؤكد دراسات أخرى عديدة أنك إذا أردت سعادتك وصحتك، فلا تغرق نفسك في الماديات، وإنما ساهم في إسعاد غيرك، هذا وأثبتت دراسات مدعومة بتطبيقات عملية لشركات كبيرة أنه على قدر اهتمام الشركات والمؤسسات ببرامج المسؤولية الاجتماعية، على قدر زيادة أرباحها السنوية. هذا المنطق الكوني لا يمكن لـ (أنا) أن تفهمه، ولا للعقل المتجرد أن يدركه، لن تفهم (الأنا) قوله صلى الله عليه وسلم: (ما نَقَصَ مالٌ من صدقة). فهذا لا يدرك إلا بالوعي وبالذات الحقيقية للإنسان بالروح، ما تراه (الأنا) نقصاً هو في الحقيقة زيادة، وما تراه ضعفاً هو في الحقيقة قوة، وما قد تراه (الأنا) فناً هو في الحقيقة بقاء.



وَمَحْيَايَ ٣

إنها العقبة في قوله تعالى: (فَلَا افْتَحِمِ الْعَقَبَةَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ فَكُّ رَقَبَةٍ أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ).

(الأنا) هي عقبتك التي تحتاج أن تقتحمها، فهي تقف أمامك عائقاً تحول بينك وبين أن تخرج إلى منفعة غيرك من تحرير وإطعام ليتيم أو مسكين. أن تصبح قضيتك ورسالتك بل وحياتك كلها خارج (الأنا).

استحضرت قصة السيدة عائشة رضي الله عنها وأرضاها عندما ذبحت شاة ثم قسمتها (فَدَخَلَ عَلَيْهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَسَأَلَهَا: كَمْ بَقِيَ



ما تراه (الأنا) نقصاً هو في الحقيقة زيادة، وما تراه ضعفاً هو في الحقيقة قوة، وما قد تراه (الأنا) فناً هو في الحقيقة بقاء.

مَنْ الشَّاةِ؟ فقالت: ذَهَبَتْ كُلُّهَا إِلَّا كَتِفَهَا، فقال صلى الله عليه وسلم: بل قولي: بَقِيََتْ كُلُّهَا إِلَّا كَتِفَهَا).

ابتسمت وقد تذكرت المثل المتداول بين الناس فقد بدا لي منه الآن بُعداً غير الذي كنت أسمعه به (اعمل الخير والحق به في البحر)، نعم هكذا يعمل الكون من حولك وستعمل الرياح والأمواج بأمر الله معك لتعيده لك بصورة أو بأخرى ولن يضيع صنيع الخير، فإن الله لا يضيع أجر المحسنين. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (قَالَ اللَّهُ: أَنْفِقْ يَا ابْنَ آدَمَ أَنْفِقْ عَلَيَّ).

إنه بحق كون مترابط لا عشوائية فيه ولا شيء يحدث مفرداً، نظام خارج إدراك عقل

وَمَحْيَايَ ٣

هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا) والتي يستوي فيها الجميع مؤمن وكافر، ملتزم وعاصٍ، كلُّ على قدر أخذه بالأسباب التي وضعها الله للعباد.

نعم الخروج من محدودية الأخذ بالأسباب والدخول في لا محدودية العطاء في قوله تعالى: (يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ) بحسن الأخذ بالأسباب عبادة، والتعلق بخالق العباد ورب الأسباب.

الإنسان، قررت أن أدخل في كنف هذا النظام الكوني الذكي والتدبير الإلهي وأخرج من الأنا التي فيّ، أن لا أدعها تحجبني في نطاق محدودية الذكاء العقلي، سأعمل على إضعاف (الأنا) التي زيفت لي حقيقة الكون والحياة من حولي وأوهمتني أنني منفصل عن كل من حولي، سأحب لغيري ما أحب لنفسي في قولي وفي فعلي، وأن أكون بما في يد الله أوثق مني بما في يدي، وإنني على يقين بأننا على قدر ما نفعل، على قدر ما سنجد النظام الكوني من حولنا يعمل بنا ومعنا ولنا.

وَمَحْيَايَ ٣

(الأنا) هي عقبتك التي
تحتاج أن تقتحمها (فلا
اقتحم العقبة وما أدراك
ما العقبة فكلُّ رقبته



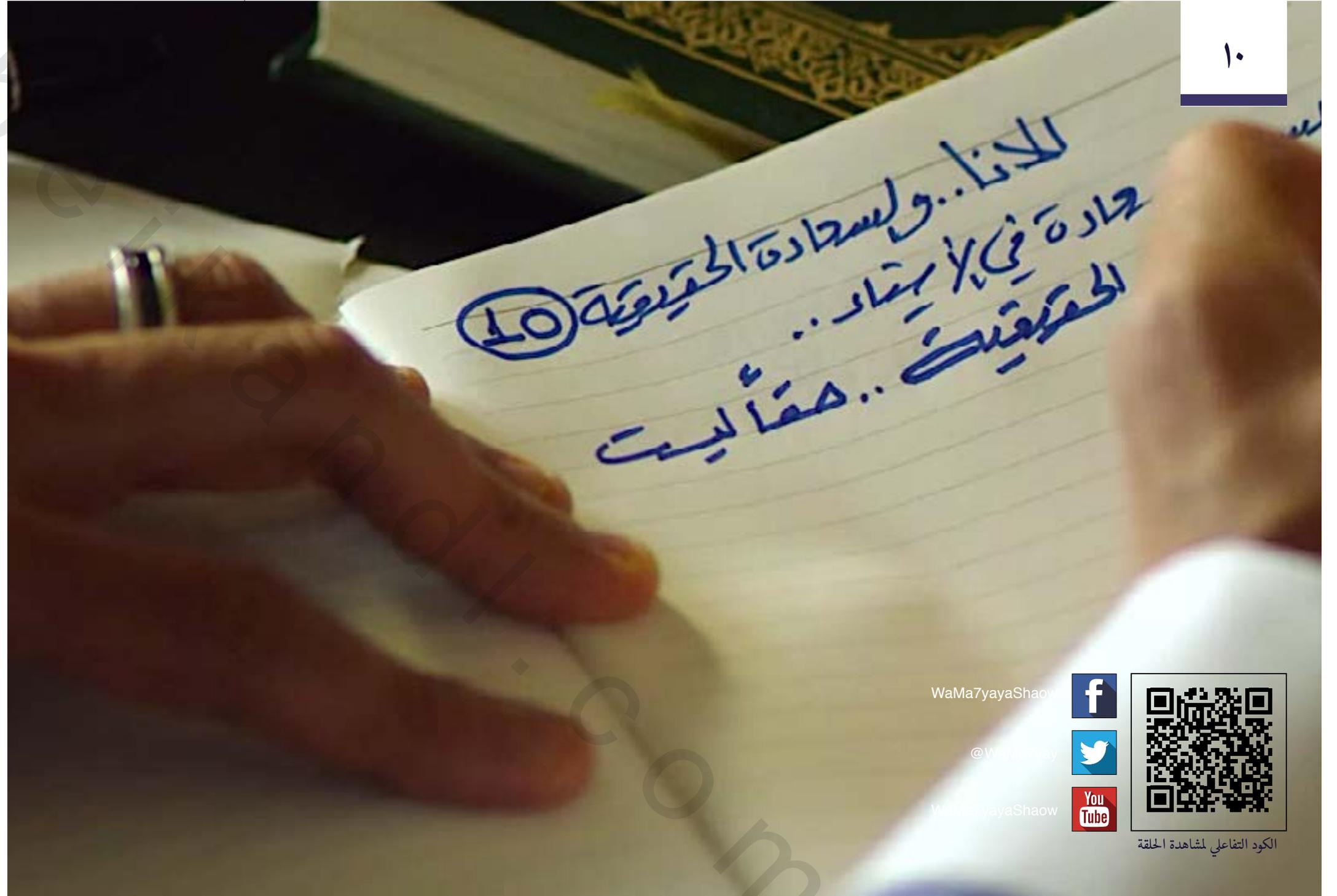
الأنا.. والسعادة الحقيقية

أعترف أنني كنت حتى عهد قريب في كثير من الأحيان أشعر بالملل ورتابة الحياة، فيفوتني استشعار بهجة الحياة وأسأل نفسي عندما ينتابني هذا الشعور: هل هناك ما ينغص عليك حالك من مرض أو عجز أو فقر أو ابتلاء؟ فتكون الإجابة غالباً: لا. فأعجب من نفسي وأحاول أن أخرجها من حالة الضجر والملل وفقدان السعادة بتعداد نعم الله عليّ واستشعارها وتذكر حال المرضى والفقراء والمساكين والمبتلين بأشدّ الابتلاءات، وأنجح تارة وأفشل أخرى في أن أعيد لحياتي البهجة والسعادة، وأعترف كذلك أنني لم أفطن للجاني الحقيقي وراء فقدان البهجة والسعادة إلا عندما بدأت رحلتي مع الذات وتعرفت على عدوي الحقيقي على (الأنا) التي فيّ.

أدركت أننا كما نملك بيتاً أو سيارة، فإن كل واحد منا كذلك يملك (الأنا) التي فيه، وكما أنك

وأشكالاً تتغير وتبدل ويبقى شيء واحد ثابت، ألا وهو ذاتك الحقيقية ونفسك التي ستحملها معك للدار الأبدية. ولكن كيف تجذب لنا (الأنا) التي بداخلنا التعاسة وتحرمننا السعادة.. لقد أدركت في رحلتي مع الذات أن (الأنا) التي فيّ هي مصدر تعاستي وتعاستك عندما فهمت الأسس الافتراضية التي بنيت عليها (الأنا) واحتياجاتها التي قد تبدو للإدراك الحسي أنها احتياجات حقيقية إلى أقصى حد، إلا أنها في حقيقتها وهمية وخاطئة إلى أبعد حد.

لست بيتك ولا سيارتك، فكذلك أنت لست (الأنا) التي فيك، (الأنا) هي الصورة الذهنية الوهمية التي رسمتها أنت لنفسك وظننت أنك هي، أشكالنا، ملكاتنا، ممتلكاتنا، شهادتنا، أفكارنا، آراؤنا، حرفنا، مناصبنا، ومكانتنا الاجتماعية، ولكن كل هذا لست أنت. وإن كان منا من يشك في ذلك، فإنه سيثيقن بهذه الحقيقة على فراش الموت، فالموت سيجردك ويعريك من كل شيء هو لست أنت لتبقى معك ذاتك الحقيقية، والتي هي نفسك وروحك التي هي من نفخة إلهية، كل ما نملكه عدا ذلك لا يعدو إلا أن يكون صوراً



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yaya



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وكيف شعرت حيال هذا التجاهل؟ **حقاً على قدر ما تكون (الأنا) كبيرة على قدر ما تحرمنا السعادة الحقيقية.**

ولأن (الأنا) تدرك أنها وهمية وغير حقيقية، فإنها تشعر بفقدان السيطرة والتحكم الداخلي، وتحاول أن تعوض الإحساس بفقدان السيطرة على المستوى اللا واعي بمحاولة فرض التحكم الخارجي بالسيطرة على الآخرين وعلى البيئة والحياة بشكل عام، وبما أن هذا مستحيل، فيصبح هذا السعي وراء السراب هو مصدر شقاء مستمر وتعاسة دائمة، وبإدراك الإنسان أن الذي يعمل هو (الأنا) وإعادة الثقة الداخلية بالالتحام بالذات الحقيقية، يدرك الإنسان أنه لا يحتاج أن يتحكم فيما يحدث خارجه، فهو في سلام داخلي وثقة بالنفس.



بالحاجة الماسة للانتصار؟ وفي حالة الانهزام كيف شعرت؟ هل كنت راضياً بهذه الهزيمة؟ هل أحسست ببعض الاستياء والحزن؟

وكذلك بما أن (الأنا) التي فينا تدرك أنها صورة وهمية زائفة غير حقيقية، فإن بقاءها ووجودها وقوتها تعتمد على مدى تقدير الآخرين لها والاعتراف والإعجاب بها، ولذلك تجبرنا بصورة قهرية على مستوى اللا شعور أن نسعى وراء القبول والاهتمام والإعجاب والاستحسان من الآخرين، وبدون ذلك لا يصبح لك (أنا) وجود، وإن لم تحصل عليه (الأنا) أشعرتك بالدونية وجلبت لك التعاسة والكآبة.

كيف تشعر إن لم تحصل على التقدير والاحترام الذي تستحقه؟ أو الاستحسان لعملك قد عملته؟

والسرور، وليس من منطلق إكمال نقص (الأنا) أو هرب من خوف الوحدة.

اسأل نفسك: هل تخاف من الوحدة؟ هل تحس بعدم راحة وأنت وحيد؟ هل يمكنك أن تقضي الساعات الطوال وحيداً مع كتاب أو ورقة وقلم أو متأماً في سكون وراحة وطمأنينة وسلام داخلي؟

إن (الأنا) التي فينا تدرك أنها صورة وهمية زائفة وأنها غير حقيقية، ولذلك فإنها تحاول تعويض هذا النقص بأن تسعى دائماً أن تكون على صواب، لأن أي خطأ يذكرها بزيها، وبما أنه ليس بمقدورنا أن نكون دائماً على صواب، فإن (الأنا) تصبح مصدر تعاسة للإنسان.

اسأل نفسك: كم مرة دخلت حواراً وأحسست

فما هي هذه الأسس الافتراضية التي تُنتج هذه الاحتياجات الوهمية وتؤدي إلى تعاسة البشرية؟ إن من أشد المفاهيم الخاطئة التي بنت (الأنا) أساساتها عليها هي مفهوم الانفصال، أي أن (الأنا) كيان منفصل عن كل ما حوله من الناس، بل ومن مصدر أعلى، وعليها أن تعمل باستقلالية تامة، هذا المفهوم الخاطئ يجلب على (الأنا) عندما تكون وحيداً، الوحشة والنزاع الداخلي، لأن الوحدة تجسد لك (أنا) اعتقاد الانفصال، ولكن عندما يستيقظ الوعي في الإنسان فيعي خطأ هذا الاعتقاد ويؤمن أنه جزء من هذا الكون ومن قوة ومصدر أعلى أقرب إليه من حبل الوريد وعلى اتصال مع كل من حوله، فإن هذه الوحشة والنزاع الداخلي والخوف على الأنا يتبدد، والخوف من الوحدة يزول كذلك، وسيصبح تواصله مع كل من حوله من منطلق التقاء البهجة

وَمَحْيَايَ ٣

اليومية، وجد أن الدخل المادي لعب دوراً ثانوياً جداً في الإحساس بالسعادة الداخلية ونشرت الدراسة في مجلة (June ٢٠٠٦ - Journal Science).

عندما تشعر أن هويتك مهددة، فإنها (الأنا) التي فيك هي المهددة، لأن ذاتك الحقيقية نفخة الرحمن التي فيك محصنة بأصالتها ونقاؤها وصفائها، وهي ليست في أي شيء من الصور والأشكال المتغيرة. وإدراكك لهذه الحقيقة في ذاتها تهديد للـ (أنا)، وبما أنك تعتقد أنك تلك (الأنا) فستشعر كأن كيانتك ووجودك كله مهدد، وستسعى جاهداً للحفاظ على هويتك وحمايتها بأي ثمن، وهذا ما يجعلنا في كثير من الأحيان رافضين قبول أفكار جديدة وفي خوف دائم من أي تغيير، وهو ما يجعلنا كذلك نحتاج للدفاع عن أفكارنا وآرائنا وكل صورنا وأشكالنا الخارجية من أي انتقاد، لأننا نعرف أنفسنا بها ونرى أنفسنا فيها ومن خلالها لتصبح هويتنا، وبذلك تجعلنا (الأنا) دائماً في حالة تأهب للدفاع وللجوم، وفي الحقيقة ليس هناك من خطر إلا على (الأنا).

ابتمت وأنا أتذكر كيف كنت في الماضي القريب أحس دوماً بالحاجة للدفاع عن أفكاري وآرائي بحماسة وقوة، وكما كان ذلك يرهقني ويتعبني ويتعسني. لم أكن أدرك آنذاك أنني كنت أدافع عن هويتي الزائفة، عن (الأنا) التي في، وكما كنت في السابق دائماً في خوف من أي تغيير.

لقد أدركت كم كانت (الأنا) تضلني وتخدعني، لأن (الأنا) لها أجندتها الخاصة بها والتي تتعارض مع سعادتنا، كثير منا من أمضى ويمضي حياته كلها ليحقق أهدافاً تعود للـ (أنا) وليس للذات الحقيقية، (الأنا) تسعى وراء جلب الاهتمام وتحصيل القوة، وأما الروح فإنها تبحث عن الحب والسعادة، كثيرون منا من يقدمون الاهتمام والقوة على الحب والسعادة.



طاقة الحياة من خلالك، ومن رضي فله الرضا، وهذا لا يدرك إلا بوعي من ذاتك الحقيقية.

في دراسة حديثة من قبل فريق عالمي بقيادة (Jordi Quoidbach) نُشرت في مجلة (Psychological Science) بينت أن الثروة تقدم لنا فرصة اقتناء أشياء كثيرة، ولكنها في نفس الوقت تضعف قدرتنا على الاستمتاع بهذه الأشياء. وفي دراسة أخرى تم فيها قياس جودة الحياة

الآن ولا بهجة وسعادة الوجود في لحظة الآن، (الأنا) لا تدرك أن السعادة الحقيقية تكمن في التصالح الداخلي مع اللحظة الراهنة (الآن) والتي هي الحياة وبهجة الحياة وطاقات الحياة، والحقيقة الوحيدة، فالمستقبل تصور وتخيل لما يمكن أن يحدث في لحظة ما في المستقبل، وعندما تأتي هذه اللحظة وتصبح حقيقة لا تأتي إلا بصورة لحظة (الآن)، والتي إن تصالحت معها فستعجب بما يمكن أن تحققه

اسأل نفسك: هل تشعر بالإحباط المستمر والتعاسة لعدم قدرتك على التحكم في كثير مما يدور حولك؟ (الأنا) تنظر للسعادة على أنها شيء سيحدث في المستقبل، تقول لك إنك في المستقبل ستشعر بالسعادة عندما تحقق كذا وكذا وتقتني كذا وكذا أو تصبح ثروتك كذا وكذا، لأنها جشعة لا تشبع. تقول لك دائماً إن هذا لا يكفي، أريد المزيد والمزيد، وهي بذلك توجل الإحساس بالسعادة للمستقبل ولا تعترف بلحظة



وَمَحْيَايَ ٣

تذكرت مقولة ابن تيمية فرأيت فيها عمقاً لم أراه من قبل عندما قال: (ماذا يصنع بي أعدائي؟ جنتي وبستانتي في صدري، أينما ذهبت فهما معي، سجنني خلوة، ونفسي سياحة، وقتلي شهادة). فعندما تطرد الأنا ويمتلئ وعاء الإنسان بروحه وذاته الحقيقية تكون السعادة الحقيقية.

إن (الأنا) هي وراء كل انتحار.. وهي مصدر التعاسة والشقاء

الصور والأشكال التي صنعتها (الأنا)، تصبح هويتنا أصيلة عميقة ومحصنة، وبذلك فإن أي تغيير في حياتنا ما هو إلا تغيير في الصور والأشكال، هو ليس تغييراً لحياتي بل هو تغيير لظروف حياتي، أما حياتي الحقيقية فتكمن هناك في العمق محصنة. ولذلك تؤكد دراسات عديدة أن نسبة الاكتئاب والانتحار أعلى في الطبقة الثرية منها في الطبقة المتوسطة أو الفقيرة، وإحدى هذه الدراسات نُشرت عام ٢٠١٢م ومصدرها البنك الفيدرالي في مدينة سان فرانسيسكو، وإنني أجزم أن (الأنا) هي وراء كل انتحار ومصدر التعاسة والشقاء.

نفسك وتصيح نفساً مطمئنة بقربها من المصدر، من الروح التي فيك، وتصيح نفسك انعكاساً لنور هذه الروح فتشع في كل ذرة من ذرات جسدك فتحببها ويحيي الله بها حياتك نوراً لك ولمن حولك وفرحاً وسعادة حقيقية (أَوْمَرُ كَأَنَّ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا). أدركت الآن أن معركتنا الحقيقية هي معركة داخلية، وأن أعظم اكتشاف يمكن أن يكتشفه الإنسان هو العالم الأكبر، الذات الحقيقية التي نفخ الله فيها من روحه، وعندما ندرك ونعي من نحن حقاً، الذات الحقيقية البعيدة عن كل



أدركت أن سبب تعاسة معظم أهل الأرض هو تصورهم الخاطئ أن السعادة تأتي من الخارج، تأتي من أشياء نفعها، نقتنيها، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة وخطر عظيم، لأنك بذلك ستنتظر من العالم أن يحقق لك هذه السعادة، ولكن العالم لا يستطيع ذلك، وهذا

سبب الإحباط الدائم والتعاسة التي يعيشها الناس. فقط بالوعي والحضور يحصل فرح الكينونة وفرح الروح، السعادة مصدرها من داخل الإنسان لا من خارجه، عندها يصبح كل عمل نقوم به بحضور ووعي مصدراً للبهجة والسعادة. فرح الكينونة وفرح الروح هو أن تسمو

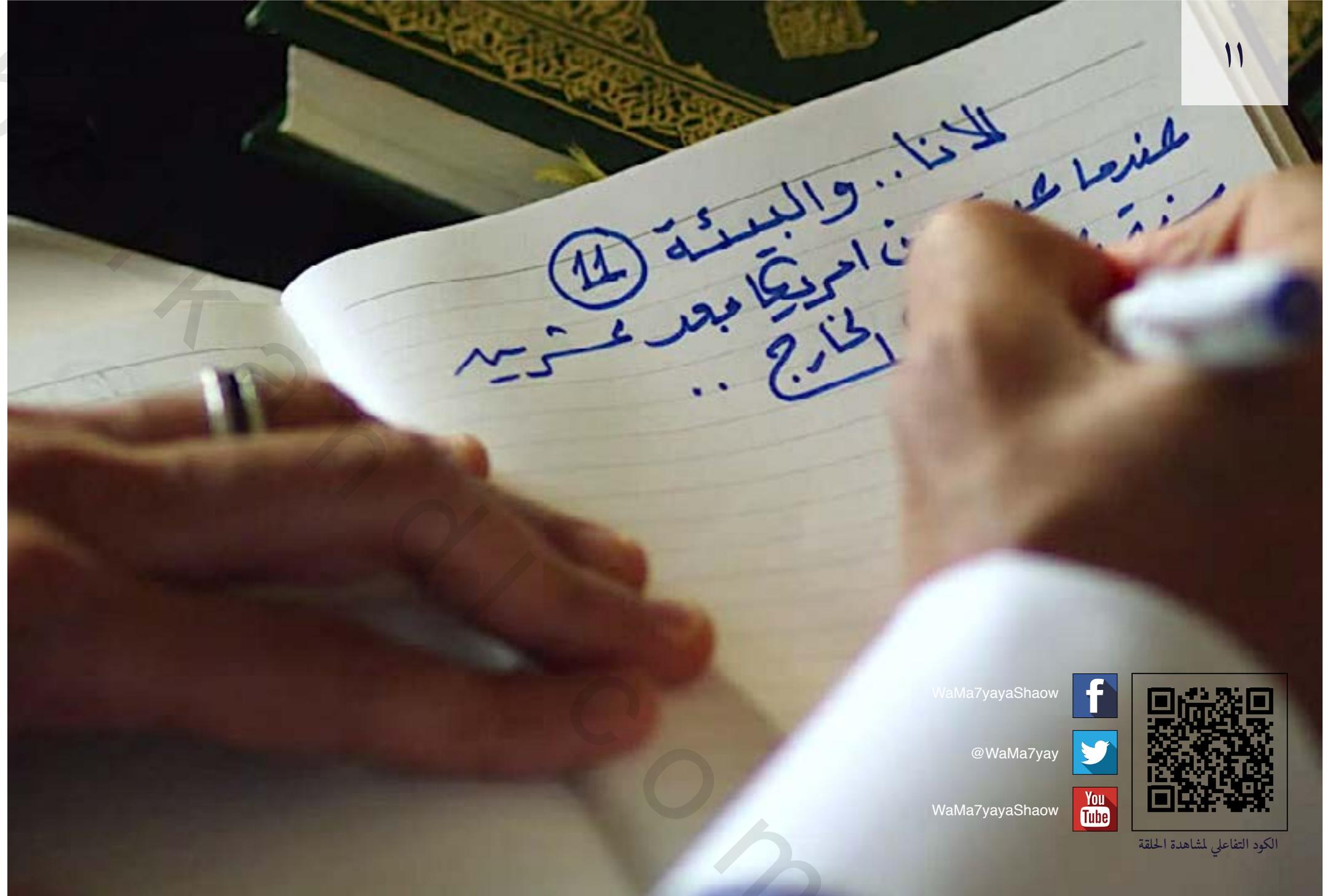


إن السعادة الحقيقية في متناول كل إنسان
بغض النظر عن الحال والزمان والمكان،
ولكن معظم أهل الأرض قرروا أن يعيشوا
في تعاسة، وأن يغيبوا الوعي الذي به لا
بغيره يُكشف زيف وألاعيب وخدع
(الأنا) في كل إنسان.

الأنا.. والبيئة

في عام ٢٠٠٣م عدت إلى العالم العربي بعد عشرين عاماً قضيتها في أمريكا، وحدث لي في أول شهر عدت فيه ثلاثة مواقف لا أنساها، وهي تمثل لب قضيتنا التي سنتحدث عنها اليوم.

١. الموقف الأول.. كان عند وصولي للمطار، وأثناء انتظاري لاستلام حقائبتي، قرر الشخص الذي يقف بجواري أن يشعل سيجارة وأن ينفخ سمومه في وجهي، وعندما ذكرته بأدب أن هناك قوانين تمنع التدخين في المطارات، كان رده أسوأ من فعله.
٢. أما الموقف الثاني.. فكنت أسير على الرصيف موازياً لشارع الخدمات في أحد أرقى الشوارع في أحد البلاد العربية واذ بسيارة تفتح إحدى نوافذها ويلقي من فيها من شباب ما تبقى من وجباتهم السريعة في قارعة الطريق، فأشرت إليهم بعلامة استفهام، فكان ردهم لا يختلف كثيراً عن فعلهم المشين. ورأيت شرطياً فأشرت إليهم وشرحت له ما فعلوه، فنظر إليّ وقال ساخراً: (وماذا تريد هم أن يفعلوا بالقمامة؟ أن يأخذوها معهم إلى بيوتهم؟) وقفت في ذهول، وتركت مسرح الجريمة وقد انقلب ذهولي إلى حنق وحرز وحسرة.



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

ثلاثة مواقف.. أما المدخن فقد ساهم في تلوث بيئة الهواء، ومن ألقى بالنفايات في الشارع فقد ساهم في تلوث البر، ومن ألقاها في البحر فقد ساهم في تلوث البحر.

ما الذي يجمع بين هذه التصرفات الثلاثة المستهترة غير المسؤولة؟ ولماذا يعجزون عن أن يروا ما يفعلون من فساد في البر والبحر؟

إنهم يعجزون لأنهم يرون أفعالهم من منطلق وعين (الأنا) التي فيهم. (الأنا) بطبيعتها تعتقد أنها منفصلة عن غيرها من الناس، ولا تدرك أن الكون أعقد من ذلك، كل شيء فيه متداخل مع الآخر، ليس فيه شيء منفصل عن الآخر، وأن كل عمل نقوم به سيعود لنا أو علينا عاجلاً أم آجلاً، إن خيراً فخير وإن شراً فشر. (الأنا) بطبيعتها أنانية، نيتها أن تخدم وتسعد نفسها، لا أن تخدم وتسعد الإنسانية، هذا المنطق أو بالأحرى ما يستحق أن يسمى بالخلل الوظيفي في العقل الفردي، لو أنه أصبح هو المنطق السائد على وجه الأرض، فماذا نتوقع؟



٣. وأما الموقف الثالث فهو عندما دعيت مع بعض الزملاء لرحلة صيد وفوجئت أن بعضهم وهم من حملة الشهادات يلقون بعبب العصيرات والمرطبات والمشروبات الغازية في البحر، وعندما استنكرت عليهم فعلهم وشرحت لهم خطورة ذلك على الثروة السمكية والتلوث المائي، أجاب أحدهم ساخراً متهكماً (أتريد أن تقول لي إن ما ألقيته الآن هو الذي سيلوث هذا البحر الكبير؟).

وَمَحْيَايَ ٣

عدت أبحث عن إحصائيات تلوث الهواء والأرض والماء، فهالني ما وجدت:

نبدأ بتلوث الهواء.. وجدت أن المصانع الأمريكية وحدها تنتج سنوياً حوالي

ثلاثة ملايين طن من مواد ونفايات

كيميائية سامة في الهواء، وكذلك الحال

في البر والماء، مثل ملوثات الهواء الغازية

الشائعة كأول أكسيد الكربون وثاني أكسيد

الكربون وأكسيد النيتروجين الذي تنتجه

الصناعات وتطلقه محركات الطائرات، فمطار

لوس أنجلوس وحده يطلق ٨٠٠ ألف طن من

ثاني أكسيد الكربون في الشهر الواحد، ويؤكد

العلماء أن غاز ثاني أكسيد الكربون المتراكم

في الهواء أدى إلى زيادة حموضة المحيطات،

هذا التلوث الهوائي يتسبب في الأيام الماطرة

بما نسميه بالأمطار الحمضية والتي ألحقت

الأضرار الجسيمة بالثروة الزراعية والحيوانية

والسمكية، وكمثال فإن ٤٠٪ من أراضي الصين

قد تأثرت بالأمطار الحمضية، وفي عام ١٩٨٤م

أتلقت الأمطار الحمضية نصف أشجار الغابة

السوداء في ألمانيا، بل أحدثت هذه الأمطار

أضراراً خلال الأربعين سنة الماضية، أكثر مما

حدث على مدى ٢٥٠٠ عام مضت. والتلوث

الهوائي لا يستقر في مكان واحد، فهو ينتقل

من مكان إلى آخر بحسب حركة الهواء،

فتذوب العوالق في بخار الماء المحمول في الهواء

لتعود ثانية إلى التربة، فالهواء المتلوث في

الصين مثلاً ينتقل إلى أمريكا في خمسة أيام فقط، ويمكن أن يغير الطقس هناك ويجول دون تكوين السحب والأمطار، والناس الذين يعيشون في منطقة ذات تلوث هوائي عال، ترتفع فيهم نسبة الوفيات نتيجة زيادة نسبة الإصابة بسرطان الرئتين بنسبة ٢٠٪، وكمثال فإن منظمة الصحة العالمية تقدر أن ٦٤٠٠ شخص يموتون كل عام في المكسيك نتيجة التلوث الهوائي.

أما تلوث البر، فهو الفساد الذي يصيب التربة فيغير من خصائصها وخواصها الطبيعية أو الكيميائية أو الحيوية أو يغير تركيبها بشكل يجعلها تؤثر سلباً بصورة مباشرة أو غير مباشرة على من يعيش فوق سطح الأرض من إنسان وحيوان ونبات.

وجدت أن العائلة الواحدة في أمريكا الشمالية أو أوروبا أو أستراليا تلقي كل عام ما يعادل طناً من النفايات (١ بليون طن في العام الواحد في أمريكا وحدها)، وقد أعلنت وكالة حماية البيئة (Environmental Protection Agency) أن أمريكا وحدها تنتج في العام الواحد أكثر من ٢٥٦ مليون طن من نفايات خطيرة، وهذا لا يشمل النفايات غير المراقبة، بل إن إطارات العجلات التي تلقي كل عام، لو جمعت فوق بعضها سيصل الارتفاع إلى ٣٢,٠٠٠ ميل (أي أكبر من محيط الأرض البالغ ٢٥,٠٠٠ ميل).



إن إطارات العجلات التي تلقي كل عام، لو جمعت فوق بعضها سيصل الارتفاع إلى ٣٢,٠٠٠ ميل (أي أكبر من محيط الأرض البالغ ٢٥,٠٠٠ ميل).

١٥ مليون طفل أعمارهم أقل من خمس سنوات يموتون كل عام بأمراض نتيجة تلوث المياه

أما تلوث الماء فوجدته أسوأ الثلاثة، علماً بأن ٣٪ فقط من الحجم الكلي لمياه الأرض مياه عذبة، وعلى ضآلتها فإنها في حالة تدهور مطرد في نوعيتها وصلاحتها. ١٤ بليون باوند من النفايات معظمها بلاستيكية تلقى كل عام في المحيط، علماً بأن استخدام المواد البلاستيكية يزداد بنسبة ١٠٪ سنوياً على مدى ٢٠ عاماً مضت. ١,٢ ترليون جالون من مياه المجاري غير المعالجة ونفايات صناعية تلقى في المياه كل عام في أمريكا وحدها.

بعد حادثة تسونامي ألقت اليابان أحد عشر مليون لتر من المياه المشعة في المحيط الهادي، وبعد بضعة أيام تواجدت أسماك مشعة على بعد ٥٠ ميلاً من الشاطئ. لكل مليون طن يشحن من البترول يتسرب منه طن في البحر، وفي عام ١٩٨٩م في حادثة (إكسون) الشهيرة تلوث حوالي ١٣٠٠ ميل (٢٠٠٠كم) على خط ساحل ألاسكا، وقتل هذا التسرب ٥٠٠,٠٠٠ طائر بحري وحيوانات أخرى كثيرة.



٦ دول عربية وإسلامية (باكستان، وإيران، ومصر، والإمارات، والكويت، والسعودية). فقد أشار تقرير التنمية البشرية لعام ٢٠١١م أن المنطقة العربية تعاني من الشح الشديد في المياه، وحسب دليل التنمية البشرية تستهلك دول الخليج كميات من المياه تفوق بأضعاف المعدلات العالمية ومعدلات الاستدامة، فهناك إذاً كارثة مياه يقابلها هدر وإسراف.. فلنسأل أنفسنا: كم من الماء نهدر كل يوم أثناء الوضوء والاستحمام؟

بليون من الناس حول العالم لا يستطيعون الحصول على ماء نظيف، ونصف سكان العالم لا يملكون وسائل مقبولة صحياً لتعقيم المياه. أكثر من مليون طائر بحري وأكثر من مائة ألف من الحيوانات البحرية وعدد يصعب حصره من الأسماك تموت كل عام نتيجة النفايات البلاستيكية. تساءلت: ما هو وضعنا في العالم العربي والإسلامي؟ عدت إلى تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١١م عن التلوث الهوائي، فهالني وأحزنتني أن وجدت في قائمة أعلى عشر دول في التلوث الهوائي حول العالم

وما سقت لكم إلا بعض أمثلة من المئات التي وقعت بين يدي أثناء بحثي.. كل هذا أدى إلى تبعات خطيرة، فتقريباً ثلث الأسماك الذكور في بحيرات بريطانيا في طور تغيير جنسها نتيجة تلوث الهرمونات في المجاري والصرف الصحي، بما في ذلك ما ينتج عن تعاطي حبوب منع الحمل. ٤٠٪ من بحيرات أمريكا تعد ملوثة وليست آمنة لصيد الأسماك أو السباحة. ١٥ مليون طفل أعمارهم أقل من خمس سنوات يموتون كل عام بأمراض نتيجة تلوث المياه. ١,١

ضمن أعلى عشر دول في التلوث الهوائي حول العالم ٦ دول عربية وإسلامية (باكستان، وإيران، ومصر، والإمارات، والكويت، والسعودية)

- تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١١م



إن قبح ما نرى من تلوث بيئي ما هو إلا مرآة وانعكاس لما في داخلنا من قبح وتلوث نفسي وفكري وأخلاقي واجتماعي وسلوكي



وانعكاس لما في داخلنا من قبح وتلوث نفسي وفكري وأخلاقي واجتماعي وسلوكي. استحضرت قوله تعالى: (ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ)، والجاني الأول هو عدو الإنسان الحقيقي إنها (الأنا) التي فينا، (أنا) الجشع و(أنا) السلطة و(أنا) الأنانية، (الأنا) محدودة الفكر وقصيرة النظر.

تساءلت وبحتت: هل هناك طرق لإصلاح ما أفسدناه في البر والبحر والهواء؟ الإجابة: نعم. ومنها إعادة تصنيع الأشياء وتحديد معدلات ملوثات الهواء، وتحديد مناطق عمل المصانع بعيداً عن السكان، وحماية مياه الشرب، ومنع إلقاء النفايات في الأنهار والبحار وغيرها كثير يعرفها المسؤولون جيداً. ولكن لماذا لا نأخذ بها على مستوى العالم؟ ما الذي يحول بيننا وبين ذلك لننقذ أنفسنا من الهلاك والدمار؟ إنها (الأنا).. (الأنا) ستحول بيننا وبين تحقيق ذلك، ما دامت (الأنا) الجشعة التي تظن أنها منفصلة عن غيرها هي التي تسيطر على العقل الفردي والعقل الجمعي حول العالم.

الوعي الصحي والنظافة، فلا غرابة أن تصبح المدن العربية الأعلى تلوثاً في نسب معدلات التلوث العالمية. لقد دمر الإنسان أرضه التي يعيش عليها، تلوث كيميائي وصل للماء والغذاء وأدى إلى عشرات بل المئات من الأمراض السرطانية، تلوث بيولوجي من مياه المجاري والصرف الصحي دون معالجة أدى إلى تلوث البر والبحر، تلوث إشعاعي نتيجة مواد مشعة تسربت للتربة والماء والهواء من مفاعلات نووية ونظائر مشعة مستخدمة في الصناعة، تلوث ضوضائي وآخر حراري، وضوئي وبصري وغيرها كثير. سألت نفسي: إذا كان هذا كله لا يستحق أن يسمى اعتلالاً ذهنياً جماعياً، أو خللاً وظيفياً في العقل الجمعي لأهل الأرض، فماذا يستحق أن يسمى؟ إن قبح ما نرى من تلوث بيئي ما هو إلا مرآة

طاقته التشغيلية عندما لا نحتاج إليه. وبين التصريفات الصناعية ومحطات التحلية والتلوث الكيميائي والانسكابات النفطية وعدم كفاية شبكات الصرف الصحي ومشاريع تصريف الأمطار، مما يتسبب في ظهور المستنقعات وانتشار الأوبئة، إضافة إلى عدم وجود معالجة جذرية للنفايات أو مشاريع الاستفادة منها، بل وإلقائها بالقرب من المناطق العمرانية، وتواجد المصانع داخل الكتل السكنية والاختناقات المرورية وتدني مستوى

أما هدر الطاقة فحدث ولا حرج، فإذا قارنا السعودية بالصين، نجد أن كل ألف فرد سعودي يستهلكون طاقة تعادل ١١٠ براميل نفط يومياً مقارنة بست براميل فقط في الصين. ويتعدى الاستهلاك المحلي في السعودية ٤٠٪ مقارنة بالإنتاج، ويشكل التكييف أعلى نسبة إهدار للطاقة، ولا يختلف الحال كثيراً في باقي دول الخليج، فلنسال أنفسنا: كم من المرات تركنا مكاتبنا أو بيوتنا أو غرف نومنا دون إغلاق التكييف أو خفض

أما هدر الطعام وما يسببه من نفايات تؤدي إلى التلوث.. ففي بلد عربي لا يتعدى عدد سكانه ثلاثين مليوناً يقدر هدر الطعام بما يزيد عن ١٦ مليون وجبة يومياً، وفي قطر آخر يتعدى الطعام المهدر في شهر رمضان ٥٥٪. وفي تقرير ٢٠١٤ من وكالة البيئة في أبو ظبي بين أن دول التعاون الخليجي من أعلى الدول في العالم في هدر الطعام، فلنسال أنفسنا: كم طاوله طعام تركنا ولم نزل عامرة بالطعام، وكم ملأنا صحنونا وتركنا فيها من بقايا الطعام؟

وَمَحْيَايَ ٣

أدركت أن علاقة (الأنا) بالبيئة هي علاقة استغلال واستنزاف، لا علاقة رعاية واستخلاف، (الأنا) لا تدرك أن تدميرها للبيئة هو تدمير لها، لا تدرك أن القضية شخصية وخاصة، ولكنها ستصبح خاصة جداً بالنسبة لكل إنسان. نعم. وعندما يدفع الإنسان نفسه أو أقرب الناس إليه الثمن ستصبح القضية خاصة جداً، ستكون في صورة مرض أو تلوث أو تسمم أو سرطان.

الجانبي الأول هو عدو الإنسان الحقيقي.. إنها (الأنا) التي فينا، (أنا) الجشع و(أنا) السلطة و(أنا) الأنانية.. (الأنا) محدودة الفكر وقصيرة النظر

وَمَحْيَايَ ٣

علاقة (الأنا) بالبيئة هي علاقة استغلال واستنزاف، لا علاقة رعاية واستخلاف

أدركت أن أعظم وأهم إنجاز يمكن أن تحققه البشرية في عصرنا هذا لن يكون في العلم أو الفن أو التكنولوجيا، وإنما في إدراك الخلل الوظيفي للعقل الجمعي الذي وللأسف الشديد تضخم وتسارع تأثيره التدميري على الأرض نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الذي حق أن يكون شعاره (ذكاء في خدمة الجنون).

عدت لقوله تعالى: (لِيَذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمَلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ)، وإذا نظرنا إلى إحصائيات انتشار الأمراض والأسقام ومئات أنواع السرطان وفساد الأرض والبر والبحر ندرك أنها مما عملت أيدينا، وأما سبيل الرجعة في قوله: (لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) فلن يكون إلا بإضعاف أو قتل (الأنا) في الإنسان.



الأنا.. والأنا الجماعية

كان آخر يوم دراسي لي في الثانوية قبل أن تبدأ الأيام التحضيرية للاختبارات، فقرر زملائي جميعهم أن يهربوا من آخر حصتين دراسيتين، فلما أجمعوا أمرهم طواعيتهم وأثناء هروبنا لحق بنا مدير المدرسة، ولم أجد نفسي وإياه إلا وجهاً لوجه، فتسمر في مكانه لشدة ذهوله ودهشته وهو يردد: حتى أنت يا وليد؟ لم أفهم تصريحه في ذلك اليوم ولم أدرك كم تعني كلمة (حتى أنت؟) من معاني عميقة إلا بعد ربع قرن من الزمان.

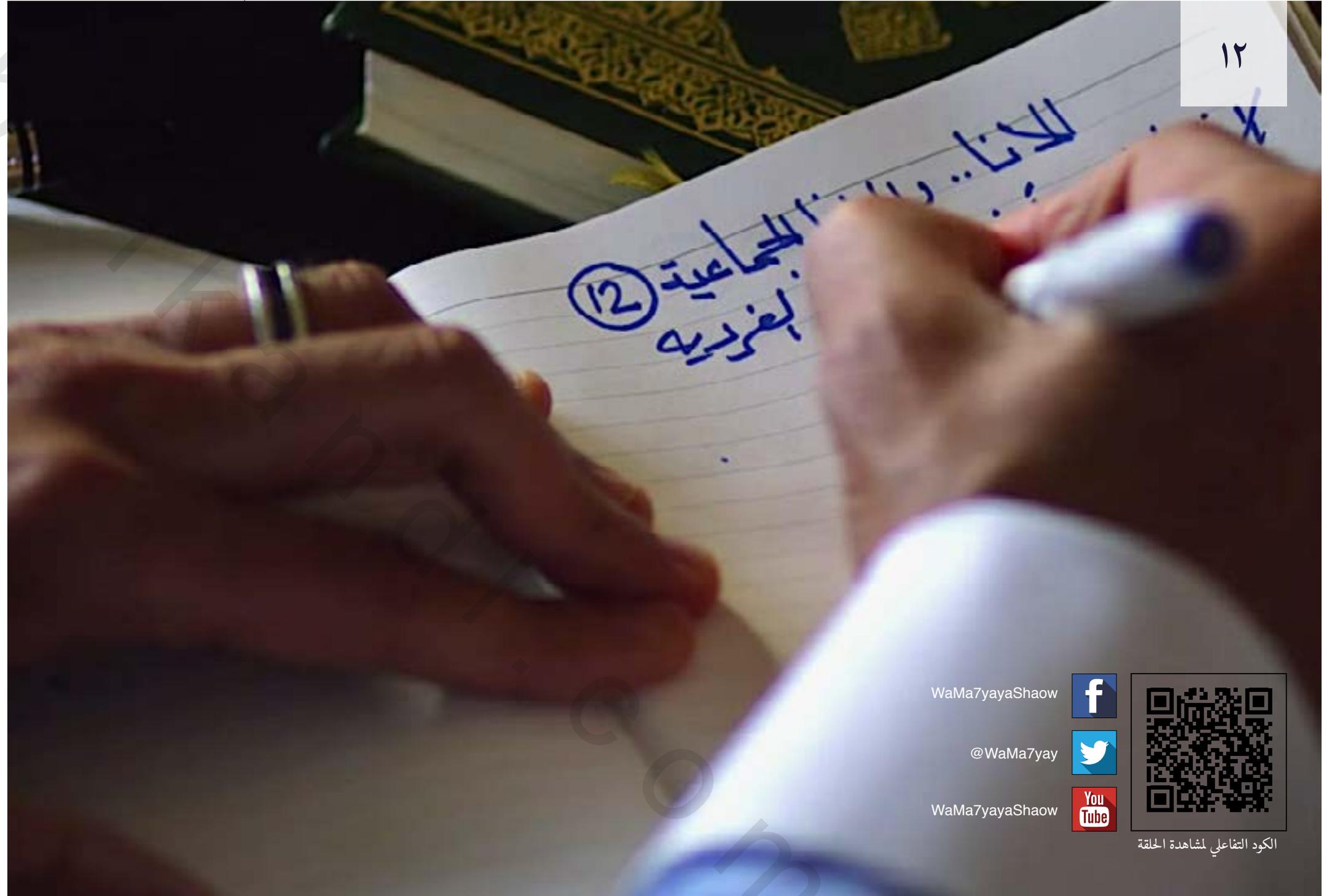
وما زلت أذكر جلياً تلك المشاعر والعواطف الجياشة والحماسة لفريقي المفضل لكرة القدم عندما كنت في مقتبل عمري، كيف كنا نتجمع ونتحزب ونتكتل في المدرسة ويجمعنا على ذلك فريقنا الذي نشجعه، بل كنا نحب ونبغض فيه، وقد تأخذنا الحماسة في الدفاع عن فريقنا لمهاجمة أنصار وأتباع الفرق الأخرى، بل وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى شجار وعراك.

وقد لاحظت آنذاك أن سلوك الطالب الفردي يختلف تماماً عن سلوكه عندما يصبح جزءاً من المجموعة، وكأن عقله الفردي استبدل بعقل آخر جمعي، فيقدم الواحد منهم على تصرفات

جريئة بل وعدوانية ليست من طبيعة الشخص وسلوكه الفردي عندما يكون وحيداً. لم أدرك آنذاك أن الذي كنت ألاحظه وأشاهده، بل وأعايشه هو أحد التجسيديات العملية لل (أنا) الجماعية، إنها الإسقاط البشري لظاهرة التجمع والتكتل عند الحيوانات والطيور والأسماك كوسيلة لتحقيق الحماية والسلامة والأمان، بل لم أدرك مدى خطورة (الأنا) الجماعية إلا بعدما بدأت رحلتي مع الذات وتعمقت في مفهوم (الأنا). فوجدت أن (الأنا) الفردية تضر إلى (الأنا) الجماعية، لأن فيها تضخيماً وتقوية لإحساسها بذاتها من خلال التماهي مع مجموعة، وقد تكون هذه المجموعة متمثلة في فريق كرة قدم أو ناد رياضي أو

ومما زلت أذكر جلياً تلك المشاعر والعواطف الجياشة والحماسة لفريقي المفضل لكرة القدم عندما كنت في مقتبل عمري، كيف كنا نتجمع ونتحزب ونتكتل في المدرسة ويجمعنا على ذلك فريقنا الذي نشجعه، بل كنا نحب ونبغض فيه، وقد تأخذنا الحماسة في الدفاع عن فريقنا لمهاجمة أنصار وأتباع الفرق الأخرى، بل وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى شجار وعراك.

وقد لاحظت آنذاك أن سلوك الطالب الفردي يختلف تماماً عن سلوكه عندما يصبح جزءاً من المجموعة، وكأن عقله الفردي استبدل بعقل آخر جمعي، فيقدم الواحد منهم على تصرفات



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

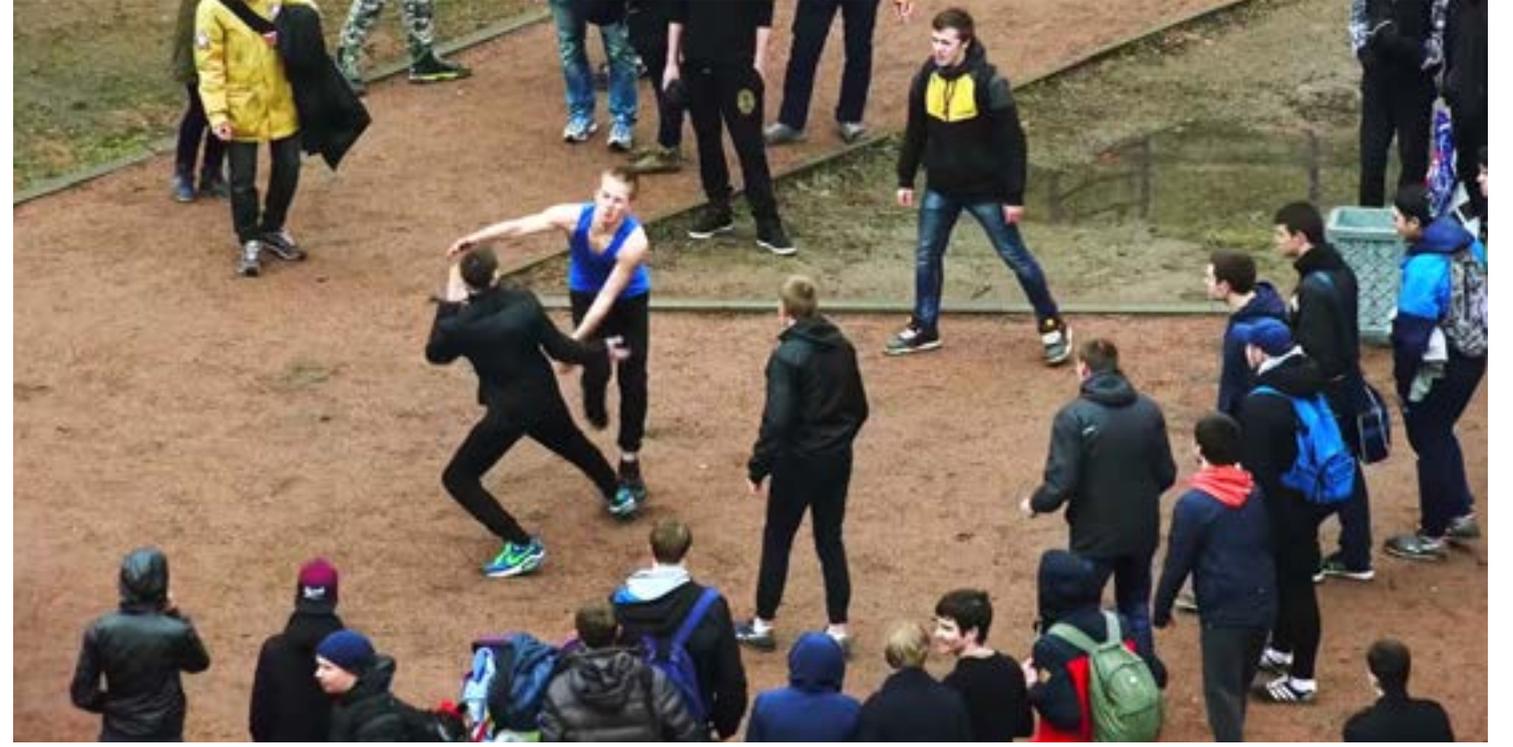
وَمَحْيَايَ ٣

قام بها شخص على المستوى الفردي لما عُرِفَتْ وشُخِّصَتْ بأقل من مرض اضطراب عقلي سيكوباتي "Psychopath". بل إن (الأنا) الفردية لا تتوهم أنها تخدم قضية جماعية أكبر منها، في حين أن (الأنا) الجماعية تعتقد أنها تخدم قضية أكبر من فردا في صورة المجموعة، سواء كانت قبيلة أو ناد أو حزب أو عرق أو شعب أو دولة، وهي بذلك أشد وأعمق في لا وعيها. ولكن أين يذهب العقل والضمير الفردي عندما تُقَدِّم (الأنا) الجماعية بعقلها الجمعي على الجرائم ضد الإنسانية. ملايين قتلوا على

قبحه وضلاله إلى الحد الذي يسلب الآخر من إنسانيته، فلا يعد هناك عامل إنساني مشترك معه. ولكنني ما زلت عاجزاً أن أفهم كيف يستطيع الإنسان أن يفعل بأخيه الإنسان ما يفعل من تطهير عرقي ومذابح جماعية وحروب تدميرية شرسة وحشية ومن عنف واسع الانتشار وتعذيب وعبودية. أكثر من مائة مليون إنسان قُتلوا على يد الإنسان بنهاية القرن العشرين وما زال القتل مستمراً، وكفينا ما تبثه لنا الأخبار اليومية على الشاشات التلفزيونية، تيقنت أن (الأنا) الجماعية تجعل الشعوب والأمم تقدم على أعمال وسلوكيات لو

والقتل والحروب. إنها طبيعة (الأنا).. الصراع والقتال يساعدها على أن تقوي إحساسها بذاتها، قال (أنا) لا تعرف نفسها إلا من خلال المقارنة والخلاف والتعارض والتناظر والصراع والعراك، ولتثبت أنها الأفضل والأذكى والأعلم والأقوى والأكثر تفوقاً من (الأنا) الأخرى.

بدأت أجد تفسيراً لجنون (الأنا) الجماعية في مظهرها الجماعي (نحن ضد - هم)، قال (أنا) الجماعية تزعم أنها تملك دائماً جادة الصواب، وبذلك فإنها ترى ما تريد رؤيته، فيسهل عليها الإدانة والتجريم للآخر وتضخيم



ترتكبه الحشود من جرائم وفضائح لا يرتكبها معظم أفراد هذه الحشود على المستوى الفردي عندما يكونون خارج المجموعة، أي خارج العقل الجمعي لـ (أنا) الجماعية في المجموعة. تعمقت أكثر في مفهوم (الأنا) الجماعية، فوجدت أن القصة قد تبدأ بـ (أنا) فردية تجد (أنا) متشابهة لها فتتخرط في مجموعة، لأنها توفر لها شعوراً أكبر بالأمان. وتبدأ المجموعة في مقارنة نفسها بغيرها، فتلبس نفسها ثوب التميز والأفضلية على صعيد الفكر أو الدين أو الجنس أو العرق أو غيرها من صور التفاضل، فيُنظر للمجموعة الأخرى نظرة الدونية، وشيئاً فشيئاً يتطور الشعور للنفور والكره والبغض، وقد ينتهي بالدم

اجتماعي أو تكتلات طلابية في الغربية على أسس عرقية أو أحزاب سياسية أو دينية أو مؤسسة أو شركة أو حتى عصابة أو دولة. ووجدت أن (الأنا) الجماعية تحمل نفس الصفات التي تحملها (الأنا) الفردية، فهي تبحث دائماً عن نزاع وصراع، وتسعى بذلك إلى صنع أعداء، وتبحث عن المزيد، لأنها لا تكفي ولا تشبع، وتحتاج أن تكون دائماً على صواب، ولذلك فإنها تتعقب في الآخرين الأخطاء، وبذلك فإنها عاجلاً أم آجلاً ستتصارع مع (الأنا) الجماعية في جماعة أخرى، بل إن (الأنا) الجماعية أشد وأعمق في لا وعيها من (الأنا) الفردية، وهذا يفسر ما قد

(الأنا) الجماعية أشد وأعمق في لا وعيها من (الأنا) الفردية، وهذا يفسر ما قد ترتكبه الحشود من جرائم وفضائح لا يرتكبها معظم أفراد هذه الحشود على المستوى الفردي عندما يكونون خارج المجموعة



أكثر من مائة مليون إنسان قُتلوا على يد الإنسان بنهاية القرن العشرين وما زال القتل مستمراً، وكفينا ما تبثه لنا الأخبار اليومية على الشاشات التلفزيونية

وَمَحْيَايَ ٣

فوجد أن الإحساس بالخطر دفع كل واحدة من الأغنام أن تنافس وتزاحم وتدافع لتشق طريقها نحو وسط ومركز القطيع، بعيداً عن خطر الافتراس لمن في أطراف القطيع، وهذا بالطبع قمة الأنانية، وكأن لسان حال كل واحدة منها يقول (افترس غنمة غيري).

وبذلك فإن سلوك الأغنام يؤكد نظرية هاملتون (القطيع الأناني) وقد نشرت الدراسة في ١٤ يوليو لعام ٢٠١٢م في مجلة (Current Biology)، وقد درس الباحث المشارك والمتخصص في السلوك البيئي د. أندرو كينج (Andrew King) السلوك الاجتماعي في الطيور والأسماك والقرود والفقمات عند مهاجمة القرش لها، وشوهدت نفس التصرفات عند الشعور بالخطر.

وكذلك الحال في الإنسان، فقد وجد أن الأشخاص يقللون من خطر أن يصبحوا ضحية، وذلك بانخراطهم وذوبانهم في مجموعة كبيرة، وكأن لسان حالهم يقول «افتك بأخي الإنسان ولا تفتك بي».. إنها الأغلبية الصامتة التي تؤثر السلامة على الانتصار للحق والدفاع عن المظلوم وحماية الضعفاء، بل وقد تتطوع في المبالغة بالانخراط في مركز الفكرة الظالمة الطاغية وإعلان إيمانها بها طلباً للسلامة والنجاة.

يد هتلر والنازية، عشرون مليون قتلوا على يد ستالين روسيا بذريعة عدائهم للطبقة العاملة. إبادة لربع سكان كمبوديا، البوسنة والهرسك، وغيرها كثير وكثير، والأمثلة من واقعا المعاصر لا تقل ضراوة وإجراماً. قادني بحثي إلى نظرية سلوك القطيع في المجتمعات البشرية، وهو مصطلح يطلق على سلوك الأشخاص في الجماعة عندما يقومون بالتصرف بسلوك الجماعة التي ينتمون لها دون كثير من التفكير أو التخطيط. وأول من أطلق عليه هذا الاسم (نظرية القطيع) أو (سلوك القطيع) (Herd behavior) وصاغه كمنظريه فلسفية علمية، هو عالم الأحياء هاملتون (W.D. Hamilton) عام ١٩٧٣م، فقد ذكرها هاملتون في مقالته (هندسة القطيع الأناني) (Geometry for the Selfish Herd) أن كل عضو في مجموعة ما كما في قطيع الحيوانات يخدم نفسه بالدرجة الأولى، حيث يقلل الخطر عن نفسه بالدخول في الجماعة والتخلي بأخلاقهم والامتثال لسلوكهم، وهكذا قد يظهر القطيع بمظهر الوحدة، ولكنه في حقيقة الأمر يخدم مصالح الأفراد أنفسهم. وفي أثناء بحثي وجدت دراسة علمية حديثة لسلوك القطيع، فقد قام باحثون من جامعتي لندن وكامبريدج بدراسة على ٤٦ من الأغنام، وأوصلوا كل واحدة منها بجهاز تعقب (GPS) لمتابعة حركتها ثانية بثانية،

سلوك القطيع في المجتمعات البشرية، هو مصطلح يطلق على سلوك الأشخاص في الجماعة عندما يقومون بالتصرف بسلوك الجماعة التي ينتمون لها دون كثير من التفكير أو التخطيط

وَمَحْيَايَ ٣

ففي نظرية (سلوك القطيع) يتبع الفرد الأضعف والأقل نفوذاً أو سلطة أو مالاً، من هم أقوى منه وأشد نفوذاً، ووجدت هذا متوافقاً مع النظرية التقليدية للحشود التي قدمها جاستيف لي بون Gustave Le Bon في عام ١٨٩٦م في دراسة بعنوان (الحشود.. دراسة العقل الجمعي) (The Crowd.. A Study of the Popular Mind) والتي يبين فيها أن الحشود تجعل الناس يفقدون قدرتهم على التفكير الفردي العقلاني المنطقي المدرك، وبذلك يتلاشى الوعي الفردي ليحل محله العقل الجمعي، ولكنهم بطريقة ما يسترجعون قدرتهم على التفكير الفردي العقلاني عند خروجهم من الحشود، هذا العقل الجمعي العاطفي غير العقلاني هو الذي يكون طريقة ونمط التفكير للمجموعات والمجتمعات.

وجدت في بحثي أن نظرية القطيع وإن كانت حديثة، إلا أنها متأصلة في الطبيعة البشرية، وجاء الإسلام ليعالجها في الناس، ففي الجاهلية كانت القبيلة تمثل العقل الجمعي (الأنا) الجماعية، فيقول أحد شعراء الجاهلية:

وَهَلْ أَنَا إِلَّا مِنْ غَزِيَّةٍ إِنْ غَوَيْتُ
غَوَيْتُ وَإِنْ تَرَشَّدْتُ غَزِيَّةٌ أَرَشَّدِ

ويقول آخر:

أَلَا لَا يَجْهَلْنَ أَحَدٌ عَلَيْنَا
وَنَشْرَبُ إِنْ وَرَدْنَا الْمَاءَ صَفْوًا
مَلَأْنَا الْبِرَّ حَتَّى ضَاقَ عَنَّا
إِذَا بَلَغَ الْفِطَامَ لَنَا صَبِيٌّ

الحشود تجعل الناس يفقدون قدرتهم على التفكير الفردي العقلاني المنطقي المدرك، وبذلك يتلاشى الوعي الفردي ليحل محله العقل الجمعي

فَتَجْهَلُ فَوْقَ جَهْلِ الْجَاهِلِيْنَا
وَيَشْرَبُ غَيْرُنَا كَدْرًا وَطِينًا
وَوَظَهَرَ الْبَحْرَ نَمَلُوهُ سَفِينًا
تَخِرُّ لَهُ الْجَبَابِرُ سَاجِدِيْنَا





فجاء الإسلام وقرر أن كل نفس بما كسبت رهينة، فالقرآن زاخر بالآيات التي تدل على سلوك القطيع يقول تعالى (وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ)،

ويقول: (وَأِنْ تَطِعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ)، وجسد القرآن هذا السلوك في قوله: (وَكَانَ فِي الْمَدِينَةِ تِسْعَةُ رَهْطٍ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ)..

تسعة فقط بيدهم القيادة والنفوذ ويسوقون قطيع الناس للفساد، فدعا الإسلام لتحرير العقول والتعمق في التأمل والبحث والتفكير والاستقلال بالقرار وترك التبعية، قال

الرسول الكريم: (لَا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمَاعَةً، يقول: أنا مع الناس، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنْتَ، وَإِنْ أَسَاءُوا

أَسَأْتُ، وَلَكِنْ وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا أَنْ تَجْتَنِبُوا إِسَاءَتَهُمْ).

تعمقت أكثر في كتاب الله فوجدت صوراً كثيرة تجسد تحرر العقل واستقلالية القرار في مواطن عديدة، مثل قصة مؤمن آل فرعون والذي سميت سورة كاملة باسمه (سورة غافر أو المؤمن)، وقصة مؤمن آل ياسين الذي جاء من أقصى المدينة يسعى ويعلن أنه ليس من قطيع من قاطع وحارب الأنبياء فقتلوه، فكان العقاب صيحة أبادتهم جميعاً، وقصة فتية أصحاب الكهف وغيرهم كثير، بل ويرينا الله بعضاً من حوار يوم القيامة بين المستضعفين والمستكبرين يقول تعالى: (إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ).

أدركتُ أنَّ سببَ
تهافت أغلبية الناس
للانخراط والذوبان في
عقلية القطيع والعقل
الجمعي والأنا الجماعية
هو الرغبة في التعايش
مع الحياة بكل نقائضها
وطريقة لرفع اللوم عن
أنفسهم

قال الفضيل بن عياض: (اسلك طريق الهدى ولا يضرك قلة السالكين، وإياك وطرق الضلالة ولا يفرك كثرة الهالكين)،

قال الصحابي الجليل عبد الله بن مسعود: (الجماعة ما وافق الحق ولو كنت وحدك)، فالجماعة ليست بالكثرة وإنما بموافقة أولي الأبواب للحق والصواب والحكمة. أدركت أن ثقافة القطيع هي ثقافة من لا ثقافة له، والموت مع الجماعة ليس رحمة كما يزعمون، ومقولة (حالي من حال الناس) ما هي إلا صورة من مقولة الجاهلية..

وما أَنَا إِلَّا مِنْ غَزِيَّةٍ إِنْ غَوَتْ غَوَيْتُ وَإِنْ تَرَشَّدَ غَزِيَّةٌ أَرَشُدِ أدركتُ أنَّ سببَ تهافت أغلبية الناس للانخراط

والذوبان في عقلية القطيع والعقل الجمعي والأنا الجماعية هو الرغبة في التعايش مع الحياة بكل نقائضها وطريقة لرفع اللوم عن أنفسهم، وهروب من المسؤولية بطريقة لا واعية لإضاعة دم الحقيقة بين قبائل القطيع.

إنها التجسيد العملي لتغييب الوعي في الإنسان ليسهل ابتلاعه من قبل عقل جمعي لا عقلاني أقرب لطبيعة الحيوان.

تيقنت أنهم واهمون، فإننا غداً بين يدي الله موقوفون وعن كل أقوالنا وأفعالنا مسؤولون (وَسَيَعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَيَّ مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ).

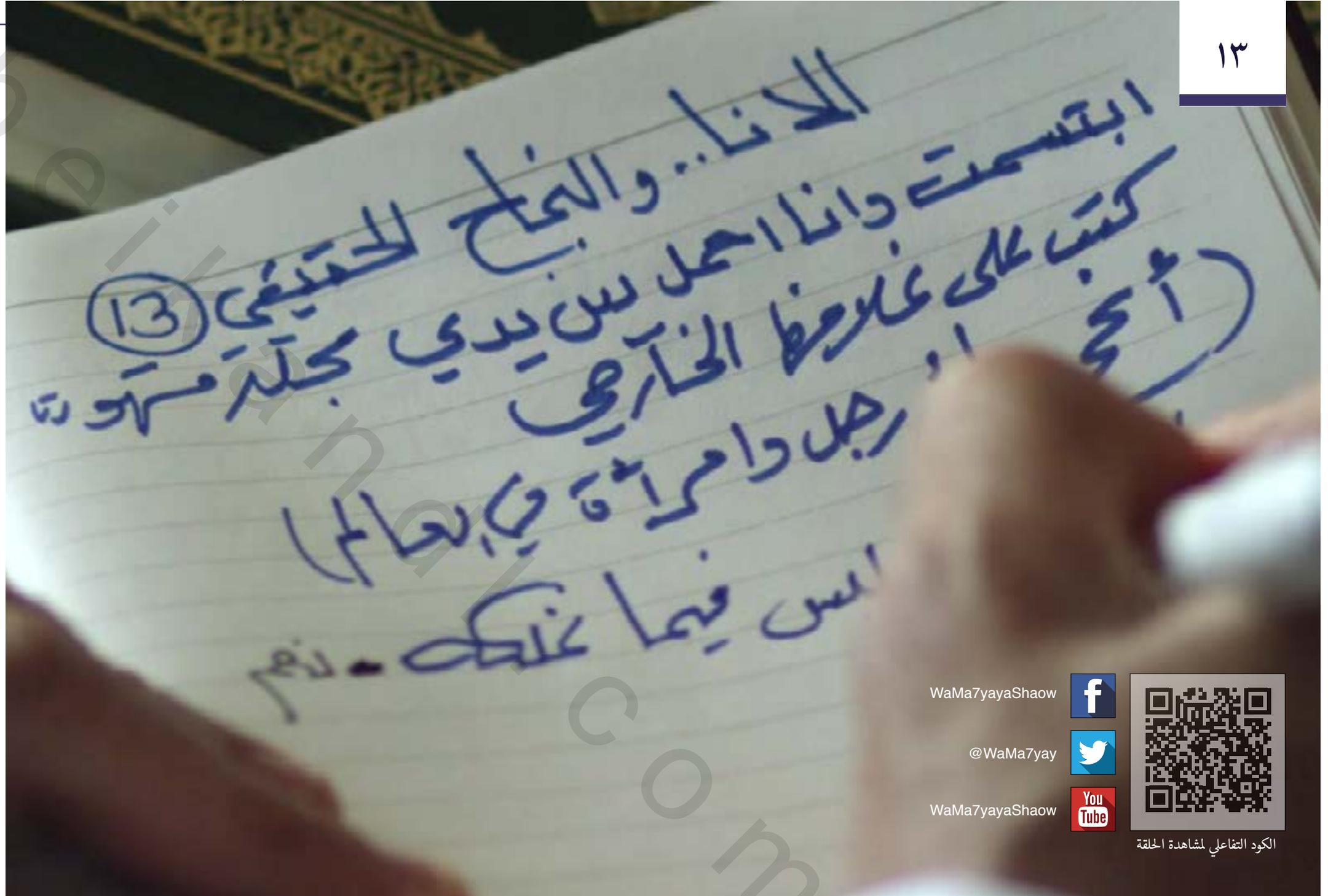
اسلك طريق الهدى
ولا يضرك قلة
السالكين، وإياك
وطرق الضلالة ولا
يفرك كثرة الهالكين

الأنا.. والنجاح الحقيقي

ابتسمت وأنا أحمل بين يدي مجلة مشهورة كتب على غلافها الخارجي (أنجح مائة رجل وامرأة في العالم)، وبالرغم من أنني أشاهد كثيراً مثل هذه العناوين على أغلفة المجلات، إلا أنني أصبحت أراها بغير العين التي كنت أراها بها قبل أن أبدأ رحلتي مع الذات، فقد أدركت أن معايير النجاح التي بنيت عليها هذه التقييمات، بل معايير النجاح في عالمنا المادي الرأسمالي هي معايير محددة وكلها تدرج تحت مفهوم التملك الذي ركائزه الملكية للأشياء ورأس المال والأرباح والسلطة والمناصب والشهرة، عالم تحكمه المادة، ومجتمع محوره الأشياء، ولكن أحقاً بهذا يقاس النجاح، أم أن هناك مفهوماً آخر أصح وأعمق وأدق من هذا المفهوم الخاطئ عن النجاح؟ إن ما يقابل مفهوم الملكية هو مفهوم آخر يسمى الكينونة الذي فضّل فيه وأبداع المحلل النفسي

والفعالية فهي بالمعنى الحديث السطحي تعنى فقط بالسلوك، وليس بالشخص الذي وراء هذا السلوك، دوافعه، تواصل ذاته مع الفعل. إن النشاط الإيجابي الفعال هو العمل الذي يقوم به الإنسان متحرراً لا مساقاً بقوة خارجية مثل العبد، أو بدوافع قهرية داخلية مثل القلق والخوف، وبذلك يشعر بالاغتراب بينه وبين فعله، فلا يشعر بنفسه فاعلاً. فقط في النشاط الإيجابي الفعال غير المغترّب يجد الإنسان ذاته، فنشاطه هو تعبير عن طاقته

العميق والفيلسوف الكبير إريك فروم في كتابيه (الإنسان من أجل ذاته) و(الإنسان بين الجوهر والمظهر)، فالسمة الأساسية لنموذج الكينونة هي أن يكون الإنسان نشيطاً إيجابياً فاعلاً. لا بمعنى النشاط الظاهري، أي الانشغال، وإنما النشاط الداخلي، وهو الاستخدام المثمر للطاقة الإنسانية الداخلية والتعبير عن الملكات والقدرات والمواهب، أي أن يجد الإنسان نفسه وأن ينمو داخلياً ويتدفق ذلك كله منه شغفاً وحباً وعطاءً. أما الإيجابية



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

إن النشاط الإيجابي الفعال هو العمل الذي يقوم به الإنسان متحرراً لا مساقاً بقوة خارجية مثل العبد، أو بدوافع قهرية داخلية مثل القلق والخوف

وتجلّ لقدراته ليصبح هو وقدراته كياناً واحداً بعلاقة موصولة بالشيء الذي يفعله، وعندها فقط يسمى النشاط مثمراً، لأنه ساهم في تحقيق الإنسان لذاته من خلال إمكانياته وملكاته، وعندها يولد شيء جديد في كل أعماله، وعندها يكون حياً، فمفهوم الحياة أعمق من أن يحصر في حياة الجسد، والوجود الحقيقي وكشف قدرات الإنسان الخاصة هما الشيء الواحد نفسه، **فالنشاط الإنساني الحر الواعي هو الحياة**. إن النشاط المغترب عن ذات الإنسان قد لا يعني سوى المشغولية، ولكنه في الحقيقة وبمعيار الإثمار الداخلي ليس إلا سلبية، وفي المقابل قد يكون هناك أنشطة هي قمة الإيجابية بإثمارها الداخلي



وَمَحْيَايَ ٣

وإن بدت خارجها أنها غير ذلك، مثل الجلوس والنظر والتأمل والتفكير، وكل نشاط يقوم به الإنسان متحرراً يقربه من ذاته. النجاح الحقيقي يبدأ بمعرفة النفس وتقدير الذات، ومن ثم تحقيقها. كلمة طالما ردها سقراط (اعرف نفسك) ومن هنا يبدأ الإبداع والذي هو وليد تفاعل وتواصل الذات الحقيقية المنفردة المتميزة في كل إنسان مع كل ما يفعل، مع كل ما يقوم به من الأفعال كما وصفها فروم (إن مهمة الإنسان الكبرى هي أن يلد نفسه). إن غياب الإبداع عند معظم الناس هو تجسيد لجانب من مأساة الوضع الإنساني في أن نشوء الذات لا يكتمل وحتى في أفضل الظروف لا يتحقق إلا جانب من إمكانياته، فمعظم

إن النشاط الإنساني الحر الواعي هو الحياة، أما النشاط المغترب عن ذات الإنسان فقد لا يعني سوى المشغولية

وَمَحْيَايَ ٣

الناس يموتون قبل أن تكتمل ولادتهم. يقول الفيلسوف الكبير اسبينوزا (أفهم من الفضيلة والقدرة الشيء نفسه)، فالفضيلة عند اسبينوزا متطابقة مع استخدام الإنسان قدراته وملكاته، والرذيلة هي الإخفاق في استخدام طاقاته. أليس هذا متطابقاً مع حديث رسول الله (كُلُّ مَيْسَرٍّ لِمَا خُلِقَ لَهُ)؟ أي كل إنسان خلق لهدف وغاية، فإن عرفها يسر للخير وإن جهلها حرم التيسير. يقول الشيخ العالم الكبير بديع الزمان نور الدين النورسي (إن الانسان هو نسخة جامعة لما في الوجود من خواص، حتى يشعره الحق جل وعلا جميع أسمائه الحسنی المتجلية بما أودع في نفس الإنسان من مزايا جامعة. فالذات عند النورسي مقياس للمعرفة ومعيار لها، بل ويذهب في استقرائه إلى أن الذات هي الأمانة التي أبت السماوات والأرض أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان. أليس هذا متوافقاً مع قول سيدنا علي رضي الله عنه وأرضاه:

دَوَاءُكَ فَيْكَ وَمَا تَشْعُرُ وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تُبْصِرُ
وَتَحْسَبُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ وَفَيْكَ انطوى العالم الأكبر
وَأَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي بِأَحْرَفِهِ يَظْهَرُ الْمُضْمَرُ
فَلَا حَاجَةَ لَكَ فِي خَارِجٍ يُخْبِرُ عَنْكَ بِمَا سَطُرُ

النجاح الحقيقي يبدأ بمعرفة النفس وتقدير الذات، ومن ثم تحقيقها

بل الخير في فلسفة الأخلاق الإنسانية هي توكيد الحياة لمفهومها العميق، أي كشف قدرات الإنسان، والفضيلة هي المسؤولية عن وجوده، والشر هو شلل قدرات الإنسان، والرذيلة هي عدم مسؤولية المرء عن ذاته، وهي عدم مبالاة المرء بذاته وإفساده لها. والإنسان الذي يعمل خارج هذا المفهوم يعيش في وهم كبير في أن أعماله تخدم مصلحته، وقد يكون هو الذي يخدم بالفعل كل شيء سوى مصالح ذاته الحقيقية

الذات عند النورسي هي الأمانة التي أبت السماوات والأرض أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان

ليصبح كل شيء مهماً بالنسبة له، باستثناء حياته، وهو من أجل كل شيء، إلا من أجل ذاته، يقول تعالى (هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا) ولم يقل سبحانه (واستعمرها بكم)، ولو أراد سبحانه عمار الأرض بمنأى عن عمار الإنسان لقال (استعمرها بكم)، ولكن كل عمار في الأشياء والحجر لا يساهم في عمار البشر لا يعد عماراً عند الله. أدركت أن النجاح الحقيقي هو أن يتوافق فضاؤك الداخلي مع خارجك، أن تحترم ذاتك وأنت تنظر في المرآة، فأعظم الخيانات خيانة الذات، وغاية الحياة أن يستحي المرء من نفسه أولاً، عندها لا يضيرك اعتراف الناس بأعمالك أو حتى استنكارهم لها، وتتحرك من الأنا التي تتعطش وتعيش على نظرات الإعجاب وكلمات الثناء والشهرة وتعتبرها من معايير النجاح. وبذلك أصبح حراً، فالحرية أن يكون الإنسان تحقيقاً لذاته، لا أن يكون حزمة من الرغبات الشرهة والدوافع المادية الواعية منها واللا واعية. أدركت أن النجاح الحقيقي أن تملك الأشياء بيدك ولا

وَمَحْيَايَ ٣

الحقيقة معايير تستدرج الإنسان للفشل

في الحياة لا النجاح. إنها معايير (الأنا) التي فينا، هي معايير وليدة الدين الجديد الذي أسموه التقدم والوعد العظيم بحرية مطلقة وإنتاج غير محدود وسعادة عظيمة.. وعد عظيم أخفق في الوفاء وباء بالفشل، فالحرية المطلقة أضحى فيها الإنسان أشبه ما يكون بالترس في آله مهولة لا حرية فيها إلا أن يتحرك ويعمل ضمن قوانينها الصارمة، وأما الإنتاج غير المحدود فأضحى مقتصراً على بعض الشعوب، وازدادت الهوة بين الأغنياء والفقراء، وازدادت الأرض فقراً بقدر ما زاد الإنسان قوة وتجرد من إنسانيته. أما عن

ولكنهم خسروا أكثر، خسروا أبناءهم وأهليهم وأصدقاءهم، بل وخسروا أنفسهم وذواتهم الحقيقية. أدركت أن النجاح الحقيقي هو أن تحاط بأناس كثيرين يحبونك حباً خالصاً لما أعنتهم أو علمتهم أو ساهمت في هدايتهم وتحقيق ذواتهم ورسالة حياتهم، وأن الاستثمار في الأشياء لن يحقق لي شيئاً من هذا. أدركت أن أي إنجاز مهما بدا كبيراً في أعين الناس، بل والعالم أجمع ينقلب ليصبح عين الفشل والخسارة إذا كان على حساب تلوين أجسام أصحابه وأرواحهم.

أدركت أن المعايير التي تدرس في معظم الندوات والدورات عن النجاح هي في

تجد طريقها إلى قلبك، فتملكها ولا تملكك، وعندها لن تحزن عند زوالها عنك، ولن تفرح عند قدومها عليك. أدركت أن النجاح الحقيقي هو أن أحسن الاستثمار في أقرب الناس إليّ، في أسرتي لتصبح مصدر سعادتي مدى الحياة، وأن أبنى علاقات أصيلة لا واهية مع أقرب الناس إليّ. وأدركت أن (الأنا) ستحول بيني وبين ذلك لأنها لا تعترف إلا بالاستثمار في أشياء ملموسة مرئية محسوسة. قررت أن لا أكون من هؤلاء الذين حققوا شهرة واسعة ووصلوا إلى مناصب عالية وبنوا شركات ضخمة ولكنهم استيقظوا فجأة على كبر ليدركوا أنهم حققوا وأنجزوا وجمعوا كثيراً

وَمَحْيَايَ ٣

السعادة غير المحدودة فقد أدرك الإنسان أن إشباع كل الرغبات بغير قيود لا يؤدي إلى حياة طيبة أو سعادة أو سرور. أدركت أن النجاح بعينه هو أن تتدفق كل أفعالك من كينونتك، من روحك، وأن تكون حاضراً في كل أقوالك وأفعالك، وأن تجد نفسك في كل ما تقوم به.. عندها سيصبح لكل ما تفعله روح، وستفعله بإتقان وبراعة، وستسير لك الأمور بيسر وسلاسة وستعمل الحياة من خلالك، وتفتح لك نافذة الإلهام لتتمر من خلالها ومضات الإبداع ولا يهم وقتها نوع عملك.. زراعة أو حدادة، نجارة أو تجارة، فليس هناك عمل كبير وآخر صغير أو عمل شريف وآخر حقير، فالعظمة

تنشأ في الأشياء الصغيرة عندما نمارسها بأرواح كبيرة، عندها سيظهر الإتقان والإحسان والإبداع في كل ما نقوم به.. عندها سيعمل كل قول وفعل يصدر من الداخل عمله في تزكية نفسك وسموها ورفعتها ورقبها، فتثمر النفوس بكل حركة كبيرة أو صغيرة لتصبح نفسك سامية مطمئنة راضية مرضية. إنه انتكاس كل الحياة بصورها وأشكالها على النفس، وهي كل ما أملك وكل ما سأغادر الدنيا به، وهذا هو الفوز والفلاح. أدركت هنا لماذا لا تجد كلمة (نجاح) في القرآن الكريم وإنما (فوز وفلاح)، أن تفوز في الدنيا بحياة طيبة وفي الآخرة بجنة عالية فتكون

أدركت أن النجاح بعينه هو أن تتدفق كل أفعالك من كينونتك، من روحك، وأن تكون حاضراً في كل أقوالك وأفعالك

من المفلحين، والفلاح أن أترك الدنيا وقد أضفت فيها شيئاً نافعاً، كما وصفها الرافعي بقوله: إذا لم تزد على الحياة شيئاً كنت أنت زائداً عليها. الفلاح أن يكون آخر ما يقال للشيء الوحيد الذي يبقى لك بعد الموت (يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي).

تيقنت أن النجاح الحقيقي هو أن أجعل آخر ساعة في حياتي أجمل ساعة فيها، الساعة التي يراجع كل إنسان شريط حياته فيها ويشعر بالغبطة والسعادة والسرور للقاء خالقه أو الحسرة والندم على عمر مضى ولا يعود أبداً. عندها سيدرك كل واحد منا معنى النجاح الحقيقي.. ترى كم من هؤلاء الذين صنفوا بأنجح الناس في الدنيا سيكونون من الناجحين حقاً؟ من الفائزين والمفلحين يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم؟



الأنا.. والقدر

من منا من فاتته طائفة فقال: قدّر الله وما شاء فعل؟ ومن منا من فاتته صلاة فجر أو صلاة في المسجد فقال: قدّر الله وما شاء فعل؟ ومن منا من فاتته الالتحاق بالجامعة في التخصص الذي يريد لتدني علاماته في المدرسة فقال: قدّر الله وما شاء فعل؟ ومن منا من فاتته جل عمره يتنقل من فشل إلى فشل وهو يقول: قدّر الله وما شاء فعل؟

كم كنت أجهل المعنى العميق لمفهوم القضاء والقدر قبل أن أبدأ رحلتي مع الذات، وكنت أحمّل

وتتقدم وتتأخر بأفعال المخلوق (لَمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَّقِدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ)، فقد شاء الخالق سبحانه أن يجعل التقدم والتأخر رهن لمشية العبد، والأقدار دروب عملية متوازية أو متعكسة لا يمكن أن يسلكها الإنسان في آن واحد (إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا). يقول سبحانه وتعالى: (إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى فَأَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرَى). فإما أن يسلك العبد أقدار العطاء والتقوى والصدق فييسر لليسر أي الجنة، وإما أن يسلك أقدار البخل والاستغناء والكذب فييسر للعسر أي النار، طريقان متوازيان زمانياً

جملة «قدّر الله وما شاء فعل» من تبعات أعماله ما كان يجب أن أتحمّله أنا نتيجة خياراتي وقراراتي. «قدّر الله وما شاء فعل» أدركت أنها أصبحت عند كثيرين تبريراً لكل ما يحدث من سلبيات وفشل، بل ومدعاة للفتنة والانهزامية والكسل. نعم الإيمان بالقدر خيره وشره من أركان الإيمان، ولكن انحراف الفهم أدى إلى انحراف الأفعال وانحدار أمة الإسلام على قدر بعدها عن المفهوم الصحيح للقضاء والقدر، فالقدر هو أعمال العبد التي سيفعلها في المستقبل، وينتقل بها العبد باختياراته المختلفة وإرادته هو، ولكن بعلم الله السابق الأزلي، فالأقدار تتبدل وتتغير

للأنا.. والقدر
وما شاء فعل
ما زلت اسمعها من أجدادنا

WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

متعكسان في الوجهة والمصير. وأثناء بحثي فهمت الفرق بين القضاء والقدر، فالقدر هو الكيفية، أما القضاء فهو النتيجة والمآل، والوقائع المنقضية والأحكام الإلهية النافذة، أدركت أن في كل جزء من أجزاء حياتنا آليات لعمل القدر، وهي من السنن الكونية المجسدة للعدالة الربانية، ولكن جهل كثير من الناس بها أو تجاهلهم لها أو إعراضهم عن الأخذ بأسبابها يحرمهم من خير ما كتب الله لهم بها وفيها من الأقدار. وقفت عند إشكالية التوفيق بين حرية الاختيار وعلم الله المسبق للنتيجة والمآل، هل يعني تدوين الأفعال في كتاب الله وعلمه الأزلي سبحانه بها قبل وقوعها بأننا مسيروون وأن الله هو الفاعل مسبب الأفعال، إشكالية عقلية وقف عندها صاحب رسول الله الصديق رضي الله عنه وأرضاه متسائلاً. (قال: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ «نَعْمَلُ عَلَى مَا فُرِعَ مِنْهُ أَمْ عَلَى أَمْرٍ مُؤْتَنَفٍ، قَالَ عَلَى أَمْرٍ قَدْ فُرِعَ مِنْهُ، قَالَ فَيَمِ الْعَمَلُ؟ قَالَ: كُلُّ مُيَسَّرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ»)، فالفاعل هو العبد والله الميسر لفعله من خلال عمل كل إنسان لما خلق له، فكل إنسان خلق لغاية ورسالة ليملاً فراغاً ينتظره، والبحث يبدأ من الداخل من ذات الإنسان، وعندما يدرك العبد دوره ورسالته،

الأقدار تتبدل وتتغير
وتتقدم وتتأخر بأفعال
المخلوق (لِمَنْ شَاءَ
مِنْكُمْ أَنْ يَتَّقِدَّمَ أَوْ
يَتَأَخَّرَ)

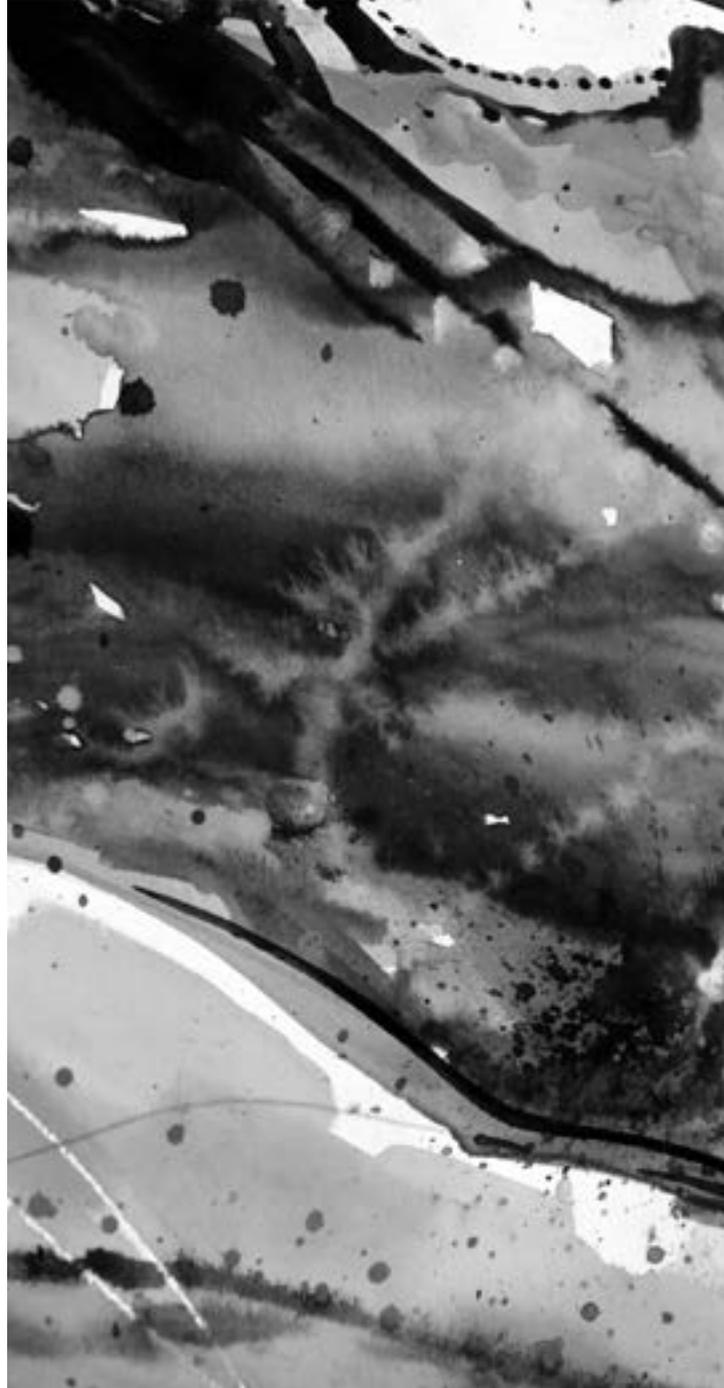


وَمَحْيَايَ ٣

فإنه سيصبح جزءاً من الذكاء الكوني الذي يسير الكون بدقة متناهية من الذرة إلى المجرة، وستعمل الحياة من خلاله وسيعان على تحقيق ما خلق من أجله، بل وسيعرف من خلال ذلك كله ربه (من عرف نفسه فقد عرف ربه).

عدت أسأل نفسي، فما زالت الإشكالية قائمة عندي، ما دام الفاعل هو العبد، وهذا ما يتفق مع عدل الله، بل والقول بغير ذلك هو من عقيدة الجبرية الذين أضلوا فهم القضاء والقدر، فكيف أوفق إذن بين حرية الاختيار وعلم الله المسبق بالنتيجة والمآل؟ بعد بحث طويل وقراءة وتعمق وجدت إجابتي في علم الفيزياء، حيث يؤكد علماء الفيزياء أن الزمن من الخصائص الناتجة عن وجود مادة، فبدون مادة لا يوجد زمن، فالزمن بدأ عندما خلق الله المادة والكون، والزمن يعني التغيير، ولكن الله سبحانه ليس كمثله شيء، ليس بمادة ولا يتغير سبحانه، وبذلك فإن الثانية أو بليون عام عند الله سيان، لأنه سبحانه خارج عن منظومة المكان والزمان. أما نحن فمحدودون في أربعة أبعاد: الطول والعرض والارتفاع والزمان، فالإشكالية تكمن إذاً في محدودية عقل الإنسان الذي يحاول أن يضع اللا محدود سبحانه في إطار محدودية الزمان والمكان، ولكنه سبحانه الأول والآخِر وسع كل شيء علماً، وبذلك فهو يعلم نتاج ومآل كل شيء دون التعارض مع حرية الاختيار للإنسان، بل ويؤكد علماء الفيزياء أن الزمن وهمّ ليس له وجود إلا في عالمنا المحدود بالمكان، وهذا معنى قوله صلى الله عليه وسلم لصاحبه الصديق رضي الله عنه: (عَلَى أَمْرٍ قَدْ فُرِعَ مِنْهُ) أي بالنسبة للخالق سبحانه وتعالى.

فأين إذاً آليات عمل القدر الكونية العادلة؟ وكيف تعمل؟ وما الذي يمنعنا من الأخذ بها وفيها خيرنا في الدارين؟ في كل ناحية من نواحي الحياة أنظر فأجد آليات لعمل القدر، آلية عمل القدر التي تجعل العبد يحيا حياة طيبة وجدتها في قول الله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ دَكْرٍ



وَمَحْيَايَ ٣

فكرية إيجابية فنرى الأحداث بها فينعكس على خارجنا ليصبح حقيقة حياتنا، إنها القوة الخفية تنطلق من داخل الإنسان وتستدعي الوقائع الخارجية على قدر حسن الظن بالله والعمل بهذه الآلية. **آلية عمل القدر التي تجعل العبد يوفى الأجر بغير حساب** وجدتها في قوله تعالى (إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)، إنه صبر أولي العزم من الرسل، صبر العمل والمثابرة والتحمدي الشامخ والإيجابية والجد والاجتهاد.. الصبر مشتق من نبتة الصبار التي تقاوم الصحراء ولا تعرف الموت أو الاستسلام.

آلية عمل القدر التي تجلب للعبد الرضا، رضا

أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). **آلية عمل القدر التي تبديل كل قدر إلى خير قدر وجدتها في حسن الظن بالله، في الحديث القدسي: (أنا عند ظنِّ عبدي بي فليظنَّ بي ما يشاءُ) مما يؤدي للشكر في السراء والصبر في الضراء، وهو ما تعجب منه رسول الله صلى الله عليه وسلم في قوله: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ)، بل وقال: (وَيُعْجِبُنِي الْفَأَلُ) وهو توقع الخير، وبذلك نملاً قلوبنا بالأمل والتفاؤل ونبرمج دواخلنا وعقلنا الباطن بترسيخ قناعات داخلية ذات أنماط**

أدركت أن
في كل جزء
من أجزاء
حياتنا
آليات
لعمل القدر



وَمَحْيَايَ ٣



وإذا أردنا
أن نغير
أقدارنا
فعلينا أولاً
أن نغير
أنفسنا

النفوس ورضا الرب، وجدتها في قوله صلى الله عليه وسلم (فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ)، **آلية عمل القدر التي تحمي العبد من التكبر والغرور عند العطاء، والإحباط والقنوط عند المنع، وتؤدي للطمأنينة في كل حال، وجدتها في قوله تعالى (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)**. وقوله تعالى (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ). إنها الوقاية من الكسل عن العمل والإحباط عند الفشل.

آلية عمل القدر التي تجعل العبد من ذوي الحظ العظيم، والتي تحول الأعداء إلى أولياء، وجدتها في قوله تعالى: (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ

أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ). فتحمي العبد من تكالب العداوات عليه، تلك العداوات التي تنغص عليه حاله ومعاشه وتستنزف طاقاته. **آلية عمل القدر التي تغير أحوال العبد إلى ما يريد من خير وجدتها في قول الله تعالى (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)**، وتغيير ما في الداخل يكون بحسن برمجة عقلنا الباطن بتوجيه جوارحنا لتخدم أرواحنا وترتقي بنفوسنا بما نسمح لأعيننا أن ترى وأذاننا أن تسمع وكيف نفكر وكيف نشعر، فالإنسان يحكم بعاطفتين إما الحب وإما الخوف، وإذا أردنا أن نحصل على الحب، فلا بد أن نقدم الحب، فهو يبدأ

من داخلنا، وإذا أردنا أن نغير الآخرين، فلا بد أن نغير نحن، وإذا أردنا أن نغير أقدارنا فعلينا أولاً أن نغير أنفسنا. **آلية عمل القدر التي تجعل الإنسان أهلاً أن يرفعه الله في الدارين، وجدتها في قوله صلى الله عليه وسلم (مَنْ تَوَاصَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ)**، ولكن ما الذي يمنع الإنسان من الأخذ بأسباب هذه الآليات التي فيها نفعه وخيره في الدارين، إنها (الأنا).. الأنا التي في كل إنسان تظن أنها منفصلة عن كل ما حولها، وبذلك يحل الخوف فيها محل الحب، فهي تفرط في إيمانها واعتمادها على حواسها الناقصة وما تنتج من حقيقة نسبية، فتصنف هذا خيراً وهذا شراً ولا تؤمن عملياً وفعلياً بقوله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا

وصلت إلى قناعة أن الإنسان مخير وميسر على قدر معرفته بنفسه وصحة فهمه لآليات عمل القدر والأخذ بها



معرفته بنفسه وصحة فهمه لآليات عمل القدر والأخذ بها.

**إنه الفهم الصحيح الذي جسده الفاروق
عمر رضي الله عنه وأرضاه عندما امتنع
عن دخول الشام وقد نزل بها الوباء،
فاستنكر عليه فعله أمين الأمة أبو عبيدة
عامر بن الجراح، قائلاً: أفراراً من قدر الله
يا عمر؟ فقال عمر: لو غيرك قالها يا
أبا عبيدة؟ نعم نذر من قدر الله إلى قدر
الله.**

وسعادتنا وحسن مآلنا ليست من أولوياتها،
إنما القوة والسلطة والمزيد من التملك
والسيطرة، القوة والسلطة لا الحب والسعادة
وحسن المآل، وكلما كبرت (الأنا) انكشمت
الذات الحقيقية نفخة الرحمن التي فينا،
وكلما كبرت (الأنا) زادت العدوانية تجاه الذات
والناس والإنسانية، فيصبح العالم الخارجي
هو انعكاس لنظرتنا إلى الحياة ولحالتنا
النفسية، وعلى قدر انكماش مساحة تواجد
الذات الحقيقية فينا، يفقد الإنسان نفسه
ورسائلته وما خلق من أجله فيضيع عنه رزق
سنة التيسير في قوله صلى الله عليه وسلم
(كُلُّ مَيْسَرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ)، وصدق الله إذ قال
(وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ). وصلت
إلى قناعة أن الإنسان مخير وميسر على قدر

تعالى لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم،
ولا بعظيم قدر النية، نية المؤمن التي هي خير
من عمله، وأن الأقدار دروب مغلقة تفتحها
النيات ويغلقها القضاء. (الأنا) بفرط تعلقها
القلبي بالأشياء لا تعرف الصبر أو قيمته ولا
تحترم السنة الطبيعية في الأشياء والأحداث
وآلية عمل القدر فتستعجل النتائج وتتصارع
مع القدر، فيفوتها ما وعد الله به الصابرين في
قوله (إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ). في
**كل ناحية من نواحي الحياة أنظر فأجد
آليات عمل للقدر وضعها الخالق وبيئتها
لعباده، ولكن (الأنا) التي فينا تعمل ضد
آليات عمل القدر وتحسب أنها تحسن
صنعاً، في حين أنها لا تعمل لخيرنا بل لشرنا،
فهي العدو الأول للإنسان ولها أولوياتها،**

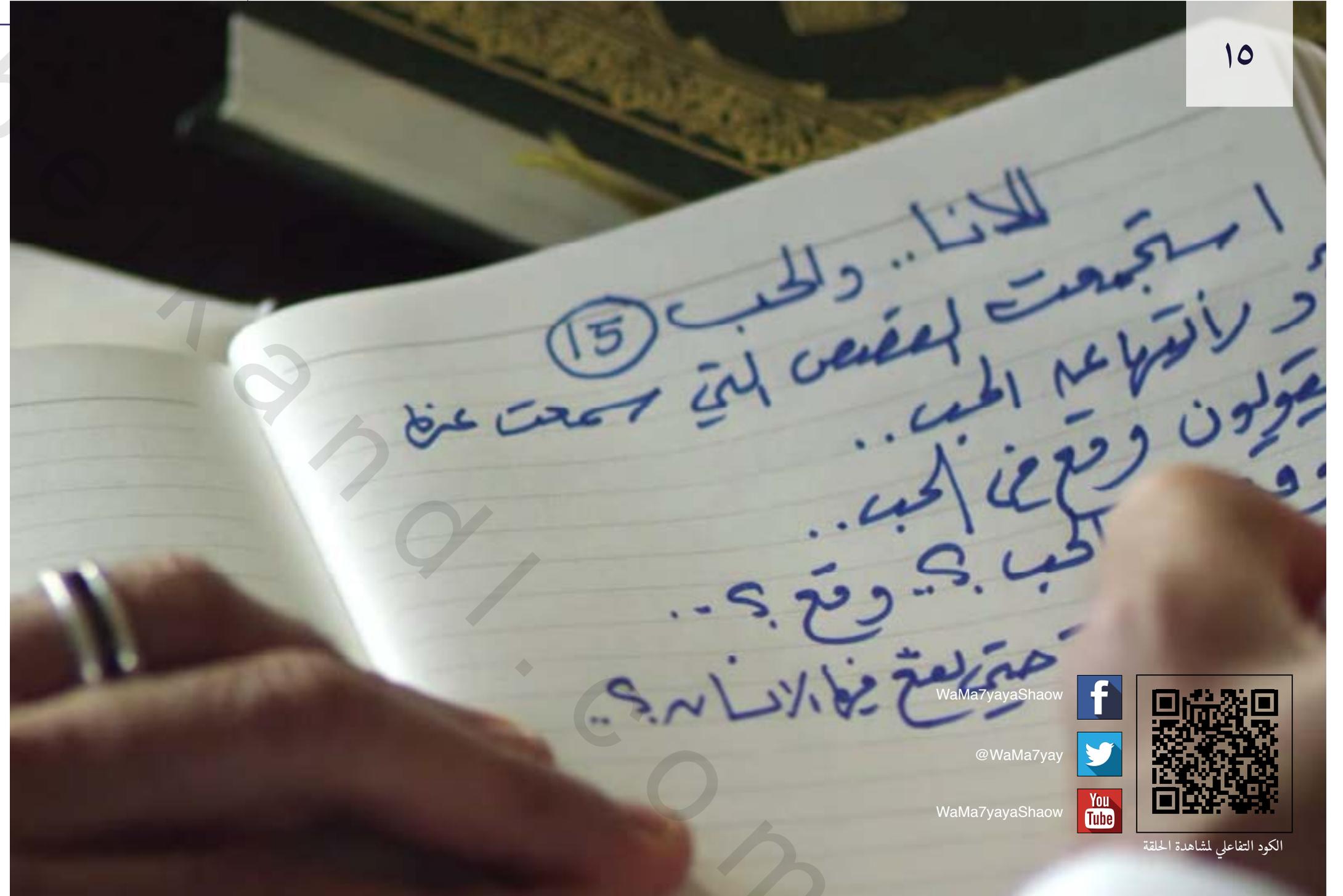
الدعاء الذي قال عنه رسول الله صلى الله
عليه وسلم: (لا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ). (الأنا)
لا تفهم آلية عمل حسن الظن بالله، وقدرتها
على تحويل كل قدر إلى قدر خير، فهي
تؤمن فقط باللموس والمحسوس والمرئي من
الأسباب. (الأنا) بالخوف الذي فيها والذي
حلَّ محلَّ الحب لا تعرف إلا أن تقابل العداوة
بالعداوة، بل وبعداوتها الداخلية لنفسها
ولغيرها تخلق عداواتها الخارجية، فلا تعرف
كيف تدفع بالتي هي أحسن وتحول العدو إلى
ولي. (الأنا) تعتقد أن التغيير يكون من
الخارج، وتوجه طاقة صاحبها للتحسين
من الأخطار الخارجية لمنع حدوث ضرر، ولا
تدرك أن أعظم الخطر والضرر يقع علينا
من داخلنا، فهي لا تؤمن فعلياً وعملياً بأن الله

شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ)، وبتعلقها القلبي بالأشياء
تصبح فريسة الأحزان والسخط والإحباط
عند السلب، فهي لا تدرك أن (مَنْ رَضِيَ فَلَهُ
الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ)، وكذلك تصبح
فريسة الفرح الذي يفضي للغرور والتكبر
عند العطاء، فهي لا تدرك أن (مَنْ تَوَاضَعَ
لِلَّهِ رَفَعَهُ)، بل لا تفهم معنى الزهد الحقيقي
وهو ليس ألا تملك الأشياء ولكن ألا تملكك
الأشياء. الإحساس بالانفصال أو الخوف
يرسخ في قناعات داخلية بأنماط فكرية سلبية
ترى نفسها والآخريين والعالم من حولها بها
لتعكس ذلك في الخارج ليصبح حقيقة حياتها
وينقلب حوارها مع نفسها سلبياً، فهي لا تدرك
قيمة حوار الذات الحقيقية نفخة الرحمن
التي فيها مع خالقها والتي من أجل صورها

الأنا.. والحب

عدت بذاكرتي أستجمع وأستحضر صور الحب التي سمعت عنها أو رأيتها في حياتي، كم سمعت ورأيت من قصص حب وغرام وهيام انقلبت بعد فترة من الزمان إلى صراع ونزاع وكره وبغض فهجر وانفصال، وكأن لم يكن هناك من حب ولا مودة في يوم من الأيام، وكم سمعت ورأيت أشخاصاً لا يحبون الناس ولا يحبهم الناس، يمتقون كل من حولهم، ثم تسمع أن الواحد منهم أخيراً قد وقع في الحب، ولكن لا تلبث بعد فترة أن تسمع أنه فشل في حبه فانفصل وعاد إلى ما كان عليه.

وبين الحين والآخر أسمع وأرى أشخاصاً ذلك لا يحظى بالدراسة المتعمقة لفهم أسباب محبوبيين من كل من حولهم لا تجد من يكرههم هذا الفشل المتكرر لظاهرة الحب في الإنسان. أو يحمل لهم في القلب شيئاً غير الحب، قررت أن أتعلم في دراسة ظاهرة الحب، فبحثت وتقصيت حتى شاء الله بفضلته أن وأسأل نفسي: ما سر هذا الحب؟ نظرت حولي فرأيت التناقض العجيب بين كثرة ما يسوق لنا عن الحب في صور استهلاكية على القنوات التلفزيونية والشاشات السينمائية والمجلات والروايات وقصص الحب الغرامية، وبين الممارسات الفعلية للحب الصادق الحقيقي بين أفراد المجتمعات الإنسانية. بل قد لا يوجد نشاط يمارسه الإنسان يبدأ بأمال عظيمة وينتهي بالفشل بشكل منتظم مثل الحب، ومع



WaMa7yayaShaow



@WaMa7yay



WaMa7yayaShaow



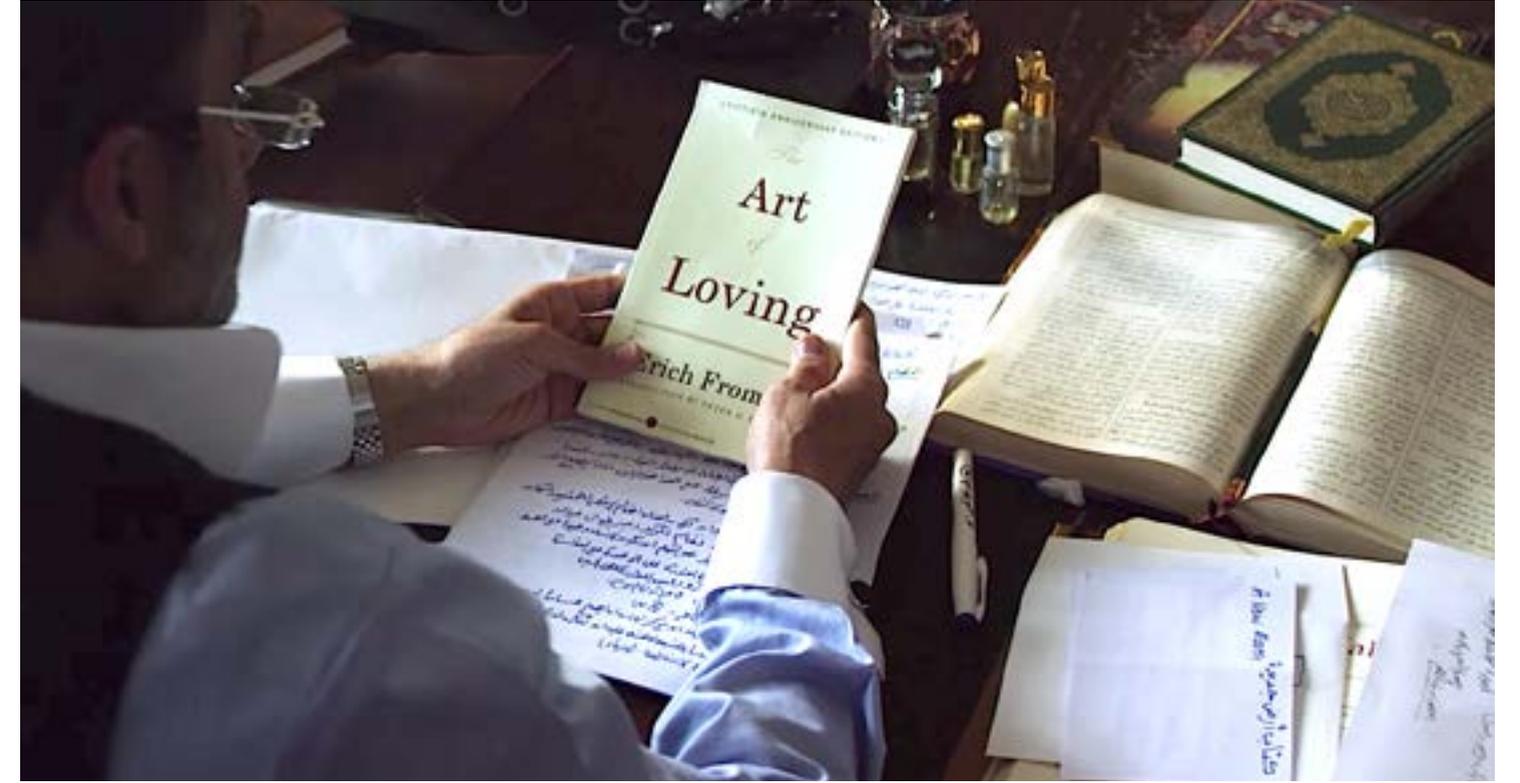
الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

وَمَحْيَايَ ٣

الحب الحقيقي هو نشاط
إيجابي بالإرادة الواعية
وليس شعوراً عابراً بدوافع
فسولوجية هرمونية أو
دوافع تحت سيطرة (الأنا)
التي فينا. الحب نشاط
إيجابي لا يملكه إلا حرٌّ سيدٌ
على شعوره وإرادته

الجنس البشري، فالدراسات الحديثة تؤكد أن
المراحل الثلاث لظاهرة الوقوع في الحب من
الاجتذاب والاستهواء للتلهف والرغبة والشهوة
للتعلق والارتباط تحفزها زيادة إفراز هرمونات
كالإستروجين والتستوستيرون والأدرينالين
والدوبامين ثم السيراتونين والأوكسيتوسين،
وبعد فترة من الزمن ليست طويلة تتخفف
إفرازات هذه الهرمونات وتخفت العلاقات
الحميمة، وكما ظننا أنهما وقعا في الحب فإنهما
سيقعان خارج الحب، لأنهما في الحقيقة لم
يعرفا الحب الحقيقي ولم يمارساه. كثير
من الأنشطة التي يقوم بها الإنسان يكون
لها دوافع على مستوى الوعي أو اللاوعي،
فالإنسان الطموح الذي يعمل ويثابر ويكد،

ويكون لديه الدافع لجمع المال والشهرة، تصبح
هذه الدوافع هي التي تقوده، فهو مساق للعمل
بتلك الدوافع وليس هو القائد المتحكم والسيد
لها، وبذلك يصبح نشاطه سلبياً وإن كان
منتجاً على مستوى المادة، ذلك لأنه لم يصبح
سيداً لعمله، بل أصبح خادماً لدوافعه، أما
الحب الحقيقي فهو نشاط إيجابي بالإرادة
الواعية وليس شعوراً عابراً بدوافع فسيولوجية
هرمونية أو دوافع تحت سيطرة (الأنا) التي
فينا. الحب نشاط إيجابي لا يملكه إلا حرٌّ
سيدٌ على شعوره وإرادته.



تيقنت أن الحب الذي
يصفه الكثير من الناس
بجملة (الوقوع في الحب)
هو ليس حباً حقيقياً

اكتشفت أن أول مفهوم خاطئ عن الحب هو
الاعتقاد بأن الحب متعلق بالشخص الذي
نحب، حيث يظن معظم الناس أن الحب سهل،
ولكن الصعوبة تكمن في أن يجد الإنسان منا
الشخص الصحيح الذي يبادل له الحب، وهذا
مفهوم خاطئ، فالحب ليس متعلقاً بظهور
الشخص المناسب أو الظروف المناسبة وإنما
هو إرادة وملكة وقدرة. يقولون (وقع في
الحب).. وقع؟! وهل الحب حفرة أو مصيدة
أو فخ ليقع فيه الإنسان؟ يقولون (غرق في
الحب).. غرق؟ وهل في الغرق إلا الموت ونهاية
الحياة؟! وكأننا نعتزف بأنها كذلك على مستوى
اللاوعي لإطلاقنا هذه التسميات عليها.

تيقنت أن الحب الذي يصفه الكثير من
الناس بجملة (الوقوع في الحب) هو ليس حباً
حقيقياً، الحب الحقيقي لا يقع فيه الإنسان
كما يزعمون، بل يقف عنده وبه وفيه، فالإنسان
إما أن يكون من هؤلاء الذين يقفون عند
الحب ويعيشون بالحب وفي الحب، لأنهم دائماً
في حالة حب أو لا يكونون.. الحب هو نمط
حياة.. هو طريقة حياة. إن الفهم الخاطئ
لماهية الحب هو أحد الأسباب الرئيسية
لانتشار الطلاق حول العالم بنسب ليست
لها سابقة في تاريخ الإنسانية، فالوقوع في
الحب ما هو إلا استدراج الغريزة الجنسية في
الإنسان لضمان استمرار النسل ونمو وتكاثر

وَمَحْيَايَ ٣

يملك الكثير ولكنه الذي يعطي الكثير. أما الذي يعجز عن العطاء خوفاً على ما يملك، فهو فقير بغض النظر عما يملك وإن كان كثيراً، فهو لا يملك ما بيده وإنما هو مملوك له. وأعظم أنواع العطاء أن يعطي الإنسان من أعلى ما يملك، أن يعطي من نفسه، من فرحه، من شغفه، من علمه ووقته، أن يعطي من ذلك الشيء الحي الذي فيه، وبذلك يحيي الآخر ويثريه ويعزز شعوره بالحياة وينعكس ذلك كله عليه إحياءً وحياءً. يؤكد إيريك فروم أن الحب فن كالرسم والموسيقى وفن الطب والهندسة، ويحتاج كأي فن إلى عوامل ثلاثة، إلى فهم نظريته فهماً عميقاً وإتقان ممارسته

الحب عطاء.. نعم الحب هو العطاء لا الأخذ، بل الحب الحقيقي هو العطاء دون انتظار الأخذ. العطاء الذي أصبح يفهم في عالمنا المادي على أنه التخلي عن شيء أو التضحية بشيء، إنها عقلية المقايضة في سوق تحكمه قيم الرأسمالية، فالعطاء بدون أخذ يعتبر خداعاً وظلماً في أعينهم، ولكن العطاء عند الشخص الحر المتحرر من دوافع (الأنا) التي فيه هو أعمق صور التعبير عن القوة والثروة الداخلية والقدرة على إدخال الفرح والسعادة والبهجة والسرور على الآخرين، لينعكس كل ذلك على المعطي مشاعر فياضة وإحياءً لروحه، فالعطاء يغني الغني، والغني ليس من

الحب الحقيقي هو العطاء دون انتظار الأخذ. العطاء الذي أصبح يفهم في عالمنا المادي على أنه التخلي عن شيء أو التضحية بشيء، إنها عقلية المقايضة في سوق تحكمه قيم الرأسمالية

وَمَحْيَايَ ٣

بفاعلية، وأن يصبح الهم الشاغل للمتعلم، وبالرغم من حاجة الناس للحب ورغم فشلهم الواضح المتكرر لتوقعات الحب، إلا أن كل شيء آخر في الحياة أصبح أكثر أهمية من الحب.. النجاح، المال، المكانة، القوة.. كل الطاقة البشرية موجهة لتحقيق هذه الأغراض، وكلها متعلقة بالأشياء، أما الحب، الحب الذي يتعلق بأعلى ما نملك وهي الروح، فتندر الطاقة التي نوجهها لتعلم فن الحب. أدركت سبب فشل الأغلبية العظمى من البشر في كل أنواع وصور الحب، لأنهم لا يعرفون كيف يمارسون فن الحب في حياتهم، لأننا لم نسمع عن دورات وشهادات لتعلم فن الحب، يقضي الواحد

منا عشرات السنين ليتعلم فناً من الفنون بمنهجية منتظمة وبتركيز كبير وصبر جم. إلا الحب.. الحب رعاية ومسؤولية واحترام ومعرفة، الرعاية تتجلى في الاهتمام الفعّال بحياة ونمو ذلك الذي نحب، وإذا نقص هذا الاهتمام الفعال فاعلم أن الحب ناقص، وما يقصد بالمسؤولية ليس الواجب الذي يفرض علينا من الخارج، ولكنه الفعل الإرادي الذي يصدر من الداخل، أن أكون مستعداً لأن أستجيب لاحتياجات الإنسان الآخر سواء عبر عنها أم لم يعبر. ولكن المفهوم الخاطئ لمعنى المسؤولية يمكن أن ينقلب إلى سيطرة وهيمنة وتملك إذا لم يلازمها الاحترام،

أي رؤية الشخص كما هو ومساعدته على أن ينمو بطريقته هو، أن تصبح ومن تحترم شخصاً واحداً، لا كما تريد أنت ولكن كما يريد هو، ولا يكون الاحترام بدون معرفة عميقة تنفذ لللب، فمنها نستطيع أن نرى الآخر في إطاره. إن الحاجة الرئيسية الفطرية لحب الناس هي الخروج من سجن الانفصال والاندماج والاتحاد مع الآخر، هذا الانفصال الذي حاول إنسان اليوم أن يعالجه بطرق فاشلة بآئسة يائسة بالمسكرات والمخدرات والانغماس في الجنس والمذات وروتين العمل والتطابق والتماثل القطيعي، بل والتوحد مع أعمال الإنسان الإبداعية، ولكنها كلها حلول

الحب هو نمط حياة، الحب طريقة حياة





طريق الإيمان يبدأ
بالحب لأخي الإنسان،
إنه الحب الذي
أدخل الله به الجنة
رجلاً في كلب سقاه،
فما بالنا بحب الإنسان
للإنسان

جزئية ومؤقتة أو زائفة، وليس من حل كامل لتحقيق الوحدة مع الإنسان ومعالجة الإحساس بالانفصال القاتل المدمر إلا عن طريق الحب الصحيح الناضج، إنه الحب الذي لا يسيطر عليه الخضوع أو الهيمنة، وإنما أن يصبح الاثنان واحداً ويظلان كذلك اثنين، إنه الحب الذي أساسه حب أخي في الإنسانية، إنه حب الإنسان لأخيه الإنسان، إنه الشعور بالمسؤولية والرعاية والاحترام والمعرفة تجاه أي إنسان آخر. إنه الحب لكل إنسان فيه نفخة الرحمن، إنه حب قدواتنا الأنبياء في حبهم للناس، حب ليس استثنائياً، حبنا للمساكين والفقراء، حبنا للأيتام والضعفاء والغرباء، حبنا للهديّة لمن ضلوا السبيل وإحساسنا بالمسؤولية تجاههم.

يصف إيريك فروم هذا الحب في قوله: (وفي حب أولئك الذين لا يضيفون شيئاً في تحقيق فوائد وأغراض مادية لنا، أي لا منفعة ومصالحة مادية لنا في حبهم، يكون الحب قد بدأ حينئذ فقط يظهر الحب). تذكرت حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي رواه البخاري ومسلم، والذي ربط فيه الإيمان بالحب في قوله: (لا يُؤْمَنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ). كنت أفهم أن المؤمن يجب أن يحب لأخيه الإنسان ما يحب لنفسه ليكتمل إيمانه، واليوم أفهم بعداً آخر، طريق الإيمان يبدأ بالحب لأخي الإنسان، إنه الحب الذي أدخل الله به الجنة رجلاً في كلب سقاه، فما بالك بحب الإنسان للإنسان. أدركت في بحثي

أدركت المعنى العميق لحديث رسول الله
(لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب
لنفسه).. لا طريق للإيمان إلى عن طريق
حبي لأخي الإنسان

أن حب الآخرين وحب الإنسان لذاته ليسا بديلين أو متقابلين، فالحب لا يتجزأ وإنما الخلط جاء من عدم التفريق بين حب الذات الحقيقية (نفخة الرحمن التي فينا) وحبنا للأننا التي فينا أي (الأنانية). حب الذات والأنانية ضدان، الشخص الأناني لا يحب ذاته بل يكرهها ولأنه يفتقر للإعجاب بها والرعاية لها فإنه يصبح خاوياً محبطاً من الداخل، فيحاول عبثاً أن يعوض فشله في العناية بذاته بالتكالب على الماديات واللهاث وراء استلاب وسرقة كل ما يستطيع من العالم من حوله لملء فراغه الداخلي ولكن دون جدوى، أما الذي يحب ذاته حباً حقيقياً نابعاً من روحه، فإنه يحب لكل شخص آخر كما يفعل إزاء ذاته،

وهذا الحب بالذات لنفخة الروح هو الحب الإلهي الذي فينا، وبه يحب الإنسان ذاته وأخاه في الإنسانية، حباً لله وفي الله وبالله الذي خلقنا من نفس واحدة ولا طريق للإيمان غيره كما أكد الحديث (حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ). إنه الإحياء عن طريق الحب، وإحياء النفس بالحب هو إحياء لكل الإنسانية (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً). يقول غاندي: (أيّما يتواجد الحب تتواجد الحياة)، ويقول مارتن لوتر كينج: (الكراهية تشل الحياة والحب يطلقها، والكراهية تترك الحياة والحب ينسقها، والكراهية تظلم الحياة والحب ينيرها).

وَمَحْيَايَ ٣

فالحب هو الذي يحررنا من فرديتنا، وبه نفرق بين الحب الصادر عن الذات وبين الحب الصادر عن (الأنا). (الأنا) الأنانية المرض المكتسب الذي يصل إلى حد متضخم متفاقم في صورة نرجسية، والتي هي سجن لصاحبها وقتل للحياة فيه وحوله. سألت نفسي: متى يبدأ الإنسان في الحب؟ يولد الطفل فيكون أول حب يعيشه هو حب الأم، وهو حب غير مشروط يحيطه بالحماية والرعاية والأمان، ثم حب الأب عندما يصل السادسة من عمره، فلا يكفيه الحب غير المشروط فيسعى لاكتساب حب الأب المشروط المكتسب بالعمل، وبذلك يتوازن حتى ينضج ويتحرر من الصورة الخارجية لتحكم الأم والأب، ولكنه يجعلهما ضميراً داخلياً يعمل به، الضمير الأمومي في مقدرته على تقديم الحب غير المشروط للآخرين، والضمير الأبوي الذي به يحاكم نفسه وتصرفاته ويحاسب أعماله، ومنهما ينطلق في مرحلة النضج للحب الإلهي تجسيدا لمبدأي الحب والعدل في نفسه وحبه للجمال الذي لا تكتمل صورته إلا في (خالقه)، والإنسان الذي لم يخرج من التعلق الشديد بالأم وصورها مثل القبيلة، ولم يخرج من اعتماده الطفولي على الأب المعاقب المثيب

الحب هو الذي يحررنا من فرديتنا.. من سجن (الأنا) التي فينا

وَمَحْيَايَ ٣

وصوره من سلطة أخرى، فإنه لا يستطيع أن يصل إلى مرحلة النضوج في حبه لله. الآن أفهم الحكمة الإلهية في أن يقرن سبحانه عبادته بالإحسان للوالدين في قوله تعالى: **(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا)**، بل ربط حب الذات بحب الوالدين في الصلاة في الجلوس بين يديه سبحانه في قوله: **(رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ)**، فبداية الحب عند الإنسان بشرية وهذا ما أكده الغزالي في حديثه عن الحب، حين قال: «بداية الحب عند الإنسان بشرية، فلا يبدأ الإنسان بالحب إلا إذا أحب ما يعرفه، وأول ما يعرفه هو ذاته ويبدأ بهذا



النوع من الحب الأرضي والذي سيرتفع بواسطته إلى أنواع أخرى من الحب تكون محصلته حباً أسمى من الحب البشري». إنه الحب الذي به يعرف الإنسان ذاته، ومنه يعرف ربه، والذي عبر عنه سيدنا علي رضي الله عنه وأرضاه في قوله: (من عرف نفسه فقد عرف ربه).

وصلت إلى نهاية رحلتي مع الأنا والحب.. حقاً من عرف ربه حق المعرفة لا يسعه إلا أن يحبه ويتقرب إليه بما فرض عليه طوعاً وحباً وشوقاً حتى يصير كما وصفه الحديث القدسي كما ورد في البخاري: **(مَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالتَّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْتَطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَتْهُ وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدَّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ)**.

إنه الحب أقيم ما في الأرض، منه أتينا وبه نؤمن ونحيا.

لماذا (الأنا)؟

لأنه أهم سؤال في حياتي.. ولأنني لم أدرك
إلا الآن أنني لا أملك الإجابة عن أهم سؤال
في حياتي.. من أنا؟

أعظم حقيقة يمكن أن يكتشفها إنسان.
إنه أعظم كنز يحمله كل إنسان بين أضلعه.. نفخة الرحمن
التي فيه والتي قال عنها الرحمن (ونفخت فيه من روحي)..
عندها فقط يدرك الإنسان أن كل ما يسعى إلى تحقيقه في
الحياة هو في داخله.. يحمله معه طوال حياته، وعندها يجد
الحب الحقيقي غير المشروط، والسعادة المتحررة من التعلق
بالأشياء والصور والأشكال، والسلام الذي لا يتبدل ولا يتغير
بتغير الزمان والمكان والأحوال.

إنه فرح الكينونة وإنها أفراح الروح..

إنها رحلتي ورحلتك ورحلتنا جميعاً..

إنها سفينة نجاتي ونجاتك ونجاتنا جميعاً.

هل أنا أفكاري ومعتقداتي؟.. هل أنا تعليمي وشهاداتي؟..
هل أنا مهنتي وممتلكاتي؟.. هل أنا تاريخي الأسري ومكانتي
الاجتماعية وعلاقاتي؟.. أم أنني لست أياً من هذا؟.
إنني هنا لا أتحدث ولا أكتب لأحاضر وأدرس وأعلم، ولكن
لأبحث عن ذاتي، ف (الأنا) هي رحلتي (أنا) بحثاً عن ذاتي
الحقيقية.. أعترف فيها بكل ما وجدت في رحلتي مع ذاتي من
تناقضات وضعف وزيف وقصور وأخطاء.. بكل شفافية وصدق
لكشف الأعيب (الأنا) التي زيفت لي الحقائق لما فيها من كذب
وغرور وكبرياء.

إنها رحلة مع الذات لن يقدرها إلا من بدأ يدرك أن عدوه
الحقيقي هو (الأنا) التي فيه.

رحلة شاقة مؤلمة كاشفة لأعيب (الأنا) في الإنسان.

وعلى قدر شجاعتنا في الاعتراف بما في (الأنا) التي فينا من
ضعف ونفاق، على قدر قربنا من ذواتنا الحقيقية واكتشاف

هذا الكتاب مدعوم بالخاصية التفاعلية

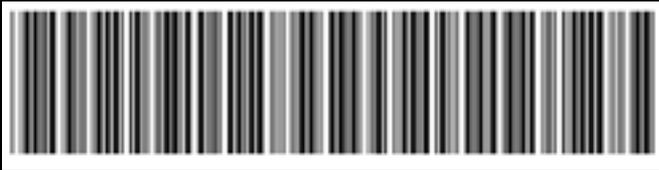
١- حمل برنامج QR Code Reader

أو أي برنامج QR Code من متجر التطبيقات.

٢- مرر جهازك المحمول على (الكود) الموجود

على غلاف كل حلقة من خلال البرنامج.

٣- اكتشف العالم التفاعلي.



رقم الإيداع: ١٤٣٦/٩٤١٣ - ردمك: ٣-٩٤٩٣-٠١-٦٠٣-٩٧٨