

فِي عَمقِ الذَّاتِ

تأليف

ياسمين الخولي

طبعة ٢٠١٩

الخولي، ياسمين

في عمق الذات /ياسمين الخولي؛ - الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج
الإعلامي، ٢٠١٨ .

٣٣٦ ص، ٢٠ سم

تدمك: ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٧١٨ ٢

١- الأنا والذات

أ- العنوان

فِي عَمقِ الذّاتِ

تأليف

ياسمين الخولي



الكتاب : في عمق الذات

المؤلف : ياسمين الخولي

الغلاف : عصام محمد

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

عادل المصرى

عصام محمد

أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٨/٢٢٨٢٨

التسجيل الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٧١٨-٢

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩

في عمقِ الذاتِ تكمنُ المعاني..
لا يُدرِكُها .. إلا مَنْ يُجيدُ السباحةَ في كياناتنا ..

إهداء

إليكما ..

يا مَنْ أهديتماني جَنَاحَيْنِ

وأودَعتما بَيْنَ يَدَايَ قَلَمًا وقرطاسين

قرطاسٌ لي .. وقرطاسٌ عليّ

إلي من زَرَعَا بِقَلْبِي أمانًا يَقْهَرُ الخَوْفَ وَيَقْضِي عليه ..

إليكما يا مَنْ علِّمتماني ..

أَنْ لا حِياةَ .. بِغَيْرِ بَأْسٍ ..

أَنْ لا رُفاةَ لِمخلوقٍ .. بدونِ أَمْسٍ ..

وَأَنَّ الدَموعَ لا تَجِفُ بِغَيْرِ أَمَلٍ وَلِيدٍ

بِغَيْرِ ابْتِساماتٍ .. تَقْهَرُ اليأسَ ..

بِغَيْرِ حِكْمَةٍ وَرَحْمَةٍ .. كُنْتما داراً لها ..

فباتت لي سَنَدًا ..

من بعد رحيلكما وكأنه كان فقط .. بالأمس!

إليكما ..

أمي وأبي ..

مَقْصِدٌ

إن ذات الإنسان مكون مركب ومعقد وموغل في العمق، له العديد من الأوجه والمداخل .فيه تلتزم النفس بإختيار ما يوافق أهوائها وتتفذه من خلال منظومة العقل والجسد خيراً كان أم شراً .ويكون نتيجة ذلك أن تتعذب أرواحنا أو تستكين وفقاً لتلك الاختيارات وآليات تنفيذها . وتتقلب النفس بين سبع درجات مختلفة أدناها النفس الأمارة بالسوء .مروراً بالنفس اللوامة، والنفس المطمئنة، والنفس الراضية، والنفس المرضية، والنفس الملهمة، وأنقاها وأعلاها مرتبةً هي النفس الكاملة وتلك نفوس الأنبياء والمرسلين نفوس شفافة لا تعرف للحياة قبلةً إلا الله . ويحدد تلك الدرجة مدى توازن النفس مع مكونات الإنسان الأخرى من روح وجسد وعقل، فإن كانت ضعيفة استسلمت لأهوائها، وإن كانت قوية قاومت نزواتها . ونحن البشر نتأرجح بين ذلك وذاك فإن أردنا تنقية أنفسنا توجب علينا دعم تواصلها مع الروح التي هي نور الله في أجسادنا وذلك من خلال تأهيل العقل والجسد .

لقد أمدنا الله بكل ما نحتاج إليه من آليات وبكل ما يحميننا وبقينا ويداويننا أيضاً إذا ما لزم الأمر وما من سبيلٍ آخر للصالح إلا السبيل إلي السلام، لكن ما هي سبيل السلام؟

ولكي نجد إجابةً لهذا السؤال كان علينا أولاً أن نجد أنفسنا!..
بأن ندرك من نكون؟! وماذا نريد؟! وما ذلك الذي يدور في أعماق
ذواتنا في حلقات مفرغة لا نهاية لها!

إن الله في روحك، ويقينك في قلبك، وعلمك في دماغك،
ومصيرك في نيتك، وبصيرتك في عقلك قال تعالى في سورة الحج:
(أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي
الصُّدُورِ) (٤٦)

فإذا ما بحثت عن تلك التفاصيل المفقودة من لغز ذاتك
ووجدتها أبعد ما يكون، فكيف للمسافات في القرب أن تكون،
وكيف للغز أن يفسر دون مفتاح المعاني! ونفسك هي مفتاح لغزك
وهي عنوانك..

قد تعبت الروح في سجن الجسد السحيق، تراقب من نفوس
البشر تقلباً، وتكتب الخذلان أبيات شعر، وتسطر قضباناً حول
كيان غريق يبحث بحنين بالغ عن ذاته في قبور الذكريات، ولكن
هيهات! فما لهذا الدرب من مرسى سوى الجنون إلا من نجى
منها بقلب سليم، فله الآيات البينات تثير لعينا قلبه الطريق،
وتبعث فيه نوراً يبصر علي ضوءه المارون، فيدركون ما كان يوماً
وما سيكون ..

تلك هي بداية الطريق .. والعاجز ليس من لم يصل، بل إنه
من لم يحاول الوصول ..

الكاتبة





الفصل الأول

أنت



”وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ
مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (١٠) - سورة الشمس

«يتطلب الأمر شخصاً مميزاً يتحلى بالشجاعة لينظر إلي
داخل نفسه، ثم يفعل ما يجب لخلق حياة من الأصالة»

- روبن شارما- الراهب الذي باع سيارته الفراري.

«وللنفس حياة من حولها، فإذا قويت هذه النفس أذلت الدنيا
وإذا ضعفت أذلتها الدنيا»

- مصطفى صادق الرافعي-



الهوية . بين الحقيقة والإدعاء

«من أكون؟ وماذا أريد؟» أسئلة تعبر عن بدء رحلة البحث عن الهوية، أولى بوادر التحرر، وأول علامات الاستقلال.. وقفة مع الذات، تجميد لتروس آلة الحياة المتداخلة حد التعثر تلك الدائرة بلا توقف تدفع بعضها بعضاً إلى نهاية غير واضحة المعالم.. تأخذنا في طريق ضبابي طويل إلي حيث أرادت بنا أن نكون! تلك هي اللحظة حيث يتوجب عليك أن تُحلق بعيداً عما يعيق تحركك من مكبلات الدنيا، فالإنتظار حيث تقف لن يُجيب عن سؤالك الحائر بل سيلتهم عمرك التهاماً، كما وأن خُطاك الواسعة العجولة لن تستطيع مجاراة تيه ما ستتخبط فيه من إجابات كثيرة متفرعة لا نهاية لها!

فلا تسلك مسالك السالكين، ولا تطرق أبواباً فُتحت مراراً بأيدي آخرين، ولا تبحث عن الطريق، فسوف يجدك طريقك الخاص الذي لم يعثر عليه أحد بعد، فقط.. حلق عالياً ابتعد إلي سماءٍ خلف السماء.. تحرر من كل ما يكبل روحك إلي الأرض من خيوطٍ واهية، فإما أن توقن بجهلك فيغمرك نور اليقين، وإما أن توقن بعلمك.. فيغلفك ضلال ضوء مزور يُدعى الغرور، وما الغرور إلا صورتك المنعكسة في مرآة الأنا، ومن منا يرى ذاته كما يراها الآخرون؟ بل من منا يراها على حقيقة ما تكون!

كل إنسان - شاء أم أبى - هو في رحلة بحثٍ حثيثٍ عن هوية توافقه، هناك من يكتفي بتقمص هويةٍ ما أمام الآخرين وما أن يختلي بنفسه يخلعها عن ذاته وكأنها قناع انتهى دوره لحظة الإنعزال! وهناك من يكتفي بمجرد ادعاء وجودها دون بذل جهدٍ يُذكر حتى في تقمصها، وهناك من يبحث جاهداً للحصول على هوية وإن كانت لا تشبهه في شيء، يتشبث بها ليؤطر أبعاد ذاته فيتحول بها إلى كائن متعصب، يصعب عليه تقبل أي فكرٍ جديد أو مخالف لهويته الزائفة، فذلك يهدد هويته المزعومة ويعرضها للفقد والتبديد..

وربما يُصيب صورته الذهنية عن نفسه بخلل أو ارتباك، فيكون علي أتم الاستعداد لأن يغالط المنطق ويبطل الحقائق الواضحة نسبياً ويؤرجح الثوابت الموزونة بل ويشوه الآخرين ويبدل مبادئه ويعيد ترتيب قيمه وحذف ما قرر التنازل عنه منها وإضافة ما تدعوه المصلحة للتخلي به في سبيل الحفاظ على تلك الهوية المزعومة التي ناضل -وفقاً لمفهومه- للحصول عليها.. بيداً أنه نضالٌ في غير ساحات القتال! ومسالكٌ أخرى كثيرة، تُفضي جميعها إلى تدميرٍ ذاتي بل وشامل لكل من هم حوله. وأولئك في الحقيقة أشدُّ ضلالاً ممن لا يملكون هوية واضحة لأنهم مدعون والادعاء صورة من صور الكذب المتعددة وإن كان

بهدف التجمل.. وأسوأ حالات الادعاء هو الكذب على الذات ومن ثم تصديق هذا الكذب. والكاذب هو إنسان تملك منه الخوف فلم يملك من الشجاعة ما يكفي لمواجهة نفسه وبالتالي فقد فقد قدرته على مواجهة الآخرين.. فكيف له أن يواجه الحقيقة وذلك يتطلب الكثير من الشجاعة فقد تكون الحقيقة ضد ما تميل إليه نفسك.. كما وأن اعمار الصدق يتطلب الكثير من القوة فقد يكون ضد ما تتمناه نفسك..

كثيرون هم من يربطون هويتهم المدعاة بعوامل ومتغيرات خارجية كالمادة أو الأفراد، وهنا تكمن المشكلة! فكل مادي إلى زوال، وكل قلوب البشر إلى حيث لا مُستقر! فإذا ما زال عالمه المادي.. زالت هويته المزعومة، وإذا ما انقلب عليه الآخرون.. انقلبت هويته المدعاة ضده، فازداد إنجرافاً ببئر التيه، ليصبح أكثر ادعاءً وأعمق كذباً وأشد ضلالاً، فنجدته وقد تحول من حالٍ إلي حالٍ مغاير تماماً لكل ما كان عليه سابقاً.

قد تتشكل الهوية الحقيقية بمعطيات وتفصيل خارجية، قد تتأثر بكل ما يحيط بها ولكنها مرتبطة بجوهرك الحقيقي، فهويتك منبعها هو أنت! ذلك المكون الإنساني البحت. ونحن لا نختار ذلك ولا نقرره، وإنما تحسم قضية الهوية بالصدق مع الذات وبالفطرة وبالتسليم.. بالتححرر من الفكر الشخصي أو القبلي.. والتوحد مع

عالم لا متناهي من الحرية. فإن أردت لذاتك هوية حقيقية، فكن صادقاً مع ذاتك، فقط.. كن نفسك! ولا تفعل الاختلاف.. لأنك بالفعل مختلف! ولأن افتعال الاختلاف لن يصنع منك سوى صورة مزيفة، أو مسخاً مشوهاً، هو أبعد ما يكون عن حقيقتك.



من أنت ؟!

لا نستطيع أن ندرك من الإنسان سوى ما أراد لنا هو إدراكه!
فلا نرى من جسده إلا ما كشفه لنا، ولا نسمع من أفكار عقله إلا
ما نطق بها لسانه، وفي الحالتين هو قرار نفسه! فهي ما تقرر ما
تكشفه لك، وما يجب عليها أن تبطنه.

أنظر إلي مرآتك .. صِف ما ترى! تأمل جسدك بكل
تفاصيله.. أنظر إلي عينيك، إلي خصلات شعرك التي ربما قد
لامسها المشيب، أنظر إلي بشرتك وما علاها من علامات أو
شاماتٍ أو بثور، وإلي تفاصيل جلدك وطول أصابع يديك، ذلك
الإختلاف البادي في شكل عينيك وتفاصيل حاجبيك. لن تعكس
لك المرأة سوى الجزء المادي الظاهري منك والذي يعتبره الآخرون
أنت! ولكنه ليس سوى جزء من ذاتك، مجرد قشرة خارجية مهمة
لكن لا معنى لها من دون ما اختبأ ورائها واستتر.

راقب مصدر معلوماتك، من يصدر الأوامر لجسدك بالتحرك،
للسانك بالنطق، لهرمونات جسدك لأن تفرز في الدم.. لن تراه
بمرآتك ولكنك ستري أثره، هو دماغك! مخزن المعلومات وغرفة
العمليات وقاعدة التخطيط وأزرار التحكم!

أنظر إلي ذلك التعبير في عينيك، نظرة الحيرة، لمعة الانتصار، إنكسار الخذلان، تلك التي تشرق فرحاً وتدمع حزناً وتحمر شرراً، أُميِّزتها؟ نعم. تلك هي نفسك! المسؤولة عن تعريفك وتصنيفك وعن تفاصيل كينونتك وعن تحديد ملامح ذاتك. هي أنت الحقيقية المسيطرة! متخذ القرار، وموجه الدماغ، الذي يوجه جسدك للتنفيذ بآليات يضعها وفقاً لقرارات النفس فإن أَرادتك فاجراً فجرت، وإن أَرادتك تقياً اتقيت. فإذا أخطأت لم تلم إلا عقلك، وإذا تأففت لم تكره سوى جسدك، وإن أحسنت امتدحت ذاتها!

ماذا عن ذلك الذي ينبهك دون تدخل من دماغك بمعزل عن المنطق، هل اختبرت ذلك الشعور الذي يوحي لك بخطوتك التالية دون سبب ملموس؟ يدعونه حدساً ونسميه بصيرة! ذلك هو عقلك، ومحل قلبك، وهو مركز البصيرة في ذاتك.

والدماغ موطن المعرفة وهو غير مسيطر علي الذات، فوظيفة الدماغ هي تخزين وتصنيف وتحليل وإختبار العلاقات بين المدخلات ولكنه لا يتخذ قرار أو يصدر حكم عندما يتعلق الأمر بتحديد السلوك! تبحث النفس في الدماغ فتجد من المدخلات ما يؤيد أهوائها وما يعارضه، ولكنها تختار بالنهاية ما يمليه عليها هواها وتأمره بالتنفيذ. ويتلقى الجسد من الدماغ كلاً من المعلومات المخزنة والأوامر الوافدة في ذات الوقت، فإذا ما توافقت معطيات

الدماغ وأهواء النفس اتسق الجسد مع كلاهما وإذا ما اختلفا وقع الخلل في باقي الجسد، لذا فإن لغة الجسد هي أصدق ما في ظاهر الإنسان، هي الحقيقة التي تحاول النفس سترها ويحاول العقل الصراخ بها .. فعند (الكذب) ينهار الجسد تحت وطأة ما يمدّه به الدماغ من حقائق تتناقض والأوامر والقرارات الصادرة من النفس، فتتحدث لغة الجسد فاضحةً ما خفي واستتر.

إن السلوك هو قرار النفس وينفذه الدماغ، أما الإرادة فهي المقدرة علي اتخاذ القرار في ظل دوافع النفس وأهوائها، وليس كل من لديه إرادة بواعٍ.

والضمير هو العقل في حياده، بينما النفس هي الحيود عن الطريق في ذاته. والدماغ هو مرجع المعرفة، وتختلف المعرفة عن السلوك. والعقل محله القلب، والحكيم هو من حيد نفسه وعقل بقلبه فألهم البصيرة. أما الروح.. فهي تلك البصمة التي تضي علي ذاتك كل المعاني، هي من أمر ربي، وهي سر من الأسرار، لا ندركها ولكنها تدركنا ومن دونها تحول كل ما سبق إلي مخلوق مادي ملتصق بالأرض لا سبيل له إلاها، ولا معنى لحياته دونها ففي غياب الروح أو تغييبها لن تضي تلك الحياة سوى إلي الخواء.



أكثر من نفس ..

لا يعد الإنسان كائنًا متميزًا عن سائر كائنات الأرض بقدراته العقلية فقط، بل إنه أكثر من ذلك فالإنسان لا يرتبط بسلوك ثابت حيال ذات المواقف، وسلوكه ليس شرطاً أبداً أن يكون سلوكاً متوقعاً. وسواء استسلم الإنسان للمواقف والظروف الحياتية من حوله، أو اتخذ حيالها موقفاً فإنه في كلتا الحالتين قد سلك سلوكاً، فالإنسان هو من يحدد ما يريد أن يكون عليه في اللحظة التالية وعليه فإنه يختار السلوك المرتبط بتحقيق تلك الرغبة. والإنسان يمتلك من الحرية ما قد تصل به إلي أن يتغير في كل لحظة وفقاً لتغير أهدافه ورغباته، لذلك فإن توقعاتنا باختيارات الإنسان هي توقعات مضللة فنحن لكي نضع توقعاً معيناً حيال سلوك شخصٍ ما إنما نحتاج إلي أن نستند علي بعض المعلومات والبيانات سواء كانت بيانات اجتماعية أو نفسية أو حتى مادية، ولكن الإنسان لا ينحصر في تلك العناصر فقط بل أنه أكثر من ذلك، فأياً ما كان يقيد الإنسان ويكبله إلي نفسه من رغبات وأهواء وكيفما كان مقيداً بما تنبأه من قيمٍ ومبادئٍ إلا أنه حر، وقد تصل به حرته إلي أن يتجاوز كل تلك الروابط والمكبلات والظروف المحيطة أيضاً. فيتجاوز بحرته كل ذلك ليصل إلي

التسامي فوق رغباته ومنطق تفكيره بل وبما يعد أشد ما يتعلق به، للإنسان قدرة فريدة دوناً عن جميع المخلوقات لأن يتجاوز ويتسامى فوق كل شئ حتى ذاته! ليتقابل وقيمه المتجذرة بكيانه، وهو بذلك يدمر كل تنبؤاتنا ويلقي بها إلي غياهب الترهات مهما بدت تنبؤات وتوقعات منطقية.

إن الكائن الإنساني ليس مكون من عنصر واحد، بل إنه يحمل بداخله كل العناصر علي اختلاف تنوعها، يحمل بداخله من كل صفة بذرة زرعت به جميعها، قد يتحكم بنموها ما يمر عليه من ظروف وراثية وبيئية بينما تتوقف أخرى عن النمو مع الزمن حين لا تجد ظروفًا تساعدها علي النمو تمامًا كبذور النبات المزروعة في باطن الأرض، ولكن يبقى الإنسان حراً بالقدر الكافي لأن يتغلب علي كل ذلك بل ويتسامى عن ذاته ليحقق معنىً من حياته حتى وإن كان سلوكه سلوكاً غير منطقي بالنسبة لنا وبالتالي غير متوقع، فالمعنى أكثر عمقاً من المنطق.. والمعنى هنا لا ينحصر في تحقيق الإنسان لذاته، وإنما هو خاصية فطرية في الإنسان تتجه به نحو خارجه، فالإنسان منفتح علي العالم الممتلئ بالمعاني التي عليه أن يحققها.. وبمنطقٍ يخلو من المعنى ينتهي مفهوم الحياة لدي الإنسان إلي حالة من المعاناة المتواصلة التي لا نهاية لها لتحكمها.

القوي .. الضعيف

للمرء عادة في انتقاء الأعذار واستدعاء المبررات واقحام البشر والكائنات والطبيعة بل والكون بأكمله بدوافع اختياراته. للمرء قدرة سرمدية لا متناهية، علي إقناع ذاته بأن له الحق، فيما ليس له به أي حق!

للمرء نفسٌ تخول له كل ما يريد، تقلب الحقائق، تطوع المسلمات والنظريات والفلسفات.. تعقل اللامعقول، تستدعي خيالات وأوهام يلجأ إليها ليستمر. نعم، هو يحتاج لأن يستمر فهو لا يملك سوى الإستمرار، لا يملك سوى المضي قدماً! فالموت وإن بدى له ملجئاً أحياناً، إلا أنه أبداً ليس باختيار، بيد أن الهروب من الموت موت! فالرغبة بالموت ما هي إلا حالة من الاستسلام للحياة، مظهر من مظاهر التعلق بالدنيا، يبدو في ظاهرها الهروب، ويكمن في باطنها حبٌ لحياةٍ لا يستطيع نيلها..

وعندما ينضب وعاء أعذاره ومبرراته الواهية، عندما تبصر عيناه انقشاع ضباب أوهامه الباليه عندها.. يستكين، مستسلماً لحالة من السكون علي شفا حفرةٍ من اليأس، فإما أن يتقدم منها إلي البصيرة وإما أن يعود أدراجه إلي فناءٍ من نوع جديد وهنا تكون لحظة الاختيار.

البعض قبلوا بالتحدي الكبير !

البعض، اختاروا أصعب الطرق علي الإطلاق ولكنها أكثرها شجاعة، اختاروا «مواجهة النفس» ورغم أن نفوسهم لا تختلف كثيراً عن نفوس الآخرين، فهي تحملُ بؤراً لذات الأعذار وذات المبررات وذات التجسيد لذات الأوهام، ولكن الإختلاف يكون في أنهم قومٌ يراقبون أنفسهم دون خوفٍ من غدرها.. يبتسمون لها في اشفاق، يداعبون مخيلتها في تحدٍ سافر، يتكلمون علي سذاجتها، ويهزأون من محاولاتها المستمرة الخائبة في خداعهم، ولكن هيهات، فهؤلاء لديهم من الصدق والوضوح ما يكفي لمواجهة أنفسهم بقوة، دون خوف، دون تردد .. ودون هواجس..

ورغم أن اختياراتهم تكون أكثر تحرراً إلا أنهم لا يسلمون من تحكّات النفس، فالنفس مُستعبدٍ قوي لا يستهان به، له من الحيل ما لا ينفذ! .. وما من استعباد أقوى وأذل من استعباد النفس للإنسان.. فهل ننكر عبوديتنا لمن نحب وما نحب؟ بل هل ننكر عبوديتنا لمن أحبنا ..!

يقولُ جبران « .. أنت حرٌّ أمام الشمس.. وأنت حرٌّ أمام قمر الليل وكواكبه، وأنت حرٌّ حيث لا شمس ولا قمر ولا كواكب.. بل أنت حرٌّ عندما تغمض عينيك عن الكيان بكلّيته. ولكن أنت عبد لمن تحب لأنك تحبه، وأنت عبد لمن يحبك لأنه يحبك .. » ، لذلك فإن الحب بمفهومه المطلق لا يجوز إلا لوجه الله.

وأولئك الأحرار، ينتظرهم تحدٍ من نوعٍ آخر، تحدٍ أكثر خطورة من ذلك الذي يواجهه الضعفاء الذين تتقصصهم شجاعة الصدق في مواجهة الذات، تحدٍ أشد تدميراً، فصدقهم مع أنفسهم أبداً لا ينضب .. أبداً لا يتوقف عن الاستمرار .. وهو جدٌ خطير، لأنه نتاج قوة وليس بنتاج ضعف! ذلك الخطر يكمن في الغرور، فإن قوتهم في مواجهة النفس وكشفها قد تضخم أناهم فتصيبهم بالغرور .. فيقفون عند الاعتراف بمواجهتها، ويكتفون بذلك كمسكن لأوجاع الضمير! فيعيد العقل عن الموضوعية أو يتخذ من موضوعيته قالباً للذاتية وكأن الاعتراف بالخطأ لا يتعارض والاستمرار فيه، وكأن الشجاعة تقف عند حدود مواجهة النفس دون مواجهة الخطأ ومحاولة إصلاحه! فيتمادى غروره بحريته واستقلاليته، حتى يتحول إلي أن يختار كل ما تريده نفسه بدافع من الوضوح، لا يؤلمه ضميره، فقد تم تسكينه بالإعتراف للذات، وقد أمدته الحرية بالقوة.

إن الحلقة المفقودة تكمن في أننا كثيراً ما نخطئ في حق أنفسنا حين نعتقد أن مجرد تمييزنا لبعض السمات السالبة من حولنا هو دليل قطعي علي برائتنا منها! كما ونعتبر أن مجرد إدراكنا للقيم والمبادئ دليلاً كافياً علي أيماننا بها وأن إيماننا بها دليلاً كافياً علي تبيننا تلك القيم والمبادئ وتمسكنا بها! ربما

لذلك نجد كثيراً ما يقال عمَّن يتحدث عن أمر ما بشكل مبالغ فيه أنه في الحقيقة فاقد لهذا الأمر أو مفتقداً له.

إن الضمير الإنساني مكون رئيسي في كل البشر دون استثناء وتسكينه يعد أولوية للإنسان حتى يتمكن من العيش بأقل درجة ممكنة من تعذيب النفس وجلد الذات، ووقوف ضعف الإرادة حائلاً بين الإنسان وبين ما يؤمن به من قيم ومبادئ يعيد ضميره إلي حالة الغيبوبة، هي حيلة من حيل الدفاع النفسي العديدة التي يمارسها الإنسان لخداع الذات، فهو يقوم بصفة دورية بإقناع نفسه بأنه يدرك تلك القيم والمبادئ وكأن ذلك يكفي!

والجدير بالذكر أن مجرد تعمد الإنسان واستهدافه لأن يكون قديساً لن يجعل منه قديس، كما وأن توقفه عند حدود رغبته في أن يكون سليم الضمير لن تجعل منه سوى مرأياً يحمل ألف وجه! فتلك الصفات تعد نتيجة وليست هدفاً! وتحويل النتيجة إلي هدف يفقدها معناها ويغلفها بالكذب فما ذلك سوى تحايل مفتعل.

إن القيم والمبادئ ليست دوافعاً إنسانية توجه سلوك الإنسان مثلما تفعل الغرائز، وإنما القيم والمبادئ هي عناصر جاذبة لسلوك الفرد تؤثر علي اختياراته وتتحكم بقراراته ولكنها لا تعد دوافعاً. فما يدفعنا هي الغرائز وما يحكم إندفاعنا هو القيم.

وكما أن الضعف في مواجهة النفس قد يكون مدمراً حين يصاحب بالخوف، فكذلك تكون القوة في مواجهتها أيضاً حين يصاحبها الغرور.. ويكمن التوازن بينهما في اتخاذ القرار وتغيير السلوك وليس في الوقوف عند حدود المواجهة. فبقدر ما يحتاج الإنسان إلى الحكمة لإدراك الحقائق، فإنه بحاجة إلى الإرادة ليستطيع تطبيق ما أدركه منها، فالحكمة في غياب الإرادة تماماً كالعقل الحبيس بجسدٍ عليل.



شيطان الوهم

إن الشعور المزيّف وإن كان إيجابياً هو شعور خطير، فالقضية لا تتوقف عند حدود الشعور ذاته بل إنها تتعداه إلى إتخاذ قرارات مبنية علي إتجاهات خاطئة، شكلت توقعات تعدُّ في موقفها هذا توقعات غير منطقية، وعندها .. يقع الخذلان.

لذلك كان لابد أن نميز بين افتراض حسن الظن في الآخرين وبين الدقة في تحديد طبيعة المثير! فذلك لا يتعارض وذاك، خاصةً عندما يتعلق الأمر بمشاعر الإنسان التي تعد محرك لا يستهان به ودافع قوي يقف في كواليس أغلب قراراته الحياتية سواءً تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.

وأخطر أنواع الكذب علي الذات هو ذلك الكذب المقنع، حيث يتوهم الفرد في ذاته صفاتاً وقيماً ومبادئ وقناعات لمجرد إدراكه لها أو لمعناها أو لإعجابه بها أو لتمنيه اعتناقها!

فذلك التوهم كارثي، وأدعوه شيطان الوهم! فهو يوسوس للنفس بإمتلاك ما لا تملك فنقدم علي الحياة ظانين في أنفسنا ما ليس فينا! ثم نتعامل من هذا المبدأ فتنقلب المعايير دون أن ندرك كم أننا نشوه الحقائق، وكأننا نضع منظراً ملوئاً علي أعيننا يرينا

الأشياء بغير ألوانها الحقيقية بينما نظن أن منظارنا رائقًا خالص الشفافية، هو مجرد وهم توهمناه فصدقنا وجوده! فنزن الأعمال بمكيالين، ونكر علي الآخرين ما نقبله علي أنفسنا، ونقول ما لا نفعل متوهمين أننا نحسن صنعًا لمجرد أننا ندرك ونعلم .. ولكن دون العمل بما نعلم، كمثل الحمار يحمل أسفارًا!. الكثير من العلم أو المعرفة ولكن بلا تطبيق! فالإدراك في ذاته نعمة من الله، هبة منه ومنحة.. لا نحسن شكرها إلا بالعمل بها! وقد قال الله تعالى فيمن يقولون ما لا يفعلون «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (٢) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (٣)» -الصف-، ونرى أن الآية موجهة للذين آمنوا! وقد قال رسول الله في المؤمنين، أن المؤمن لا يكذب! «إنما يفترى الكذب الذين لا يؤمنون» وعليه فإن ما يقوم به المؤمن في سياق الآية، من قول ما لا يفعل لا يقصد به الكذب! فقد اتصف بالإيمان في بداية الآية!.. وعليه فإن السبب المنطقي المتبقي لأن يقول أحدهم ما لا يفعل هو شيطان الوهم الذي يضل الإنسان عن حقيقته فيوهمه بامتلاك ما لا يملك من الصفات والقناعات والمبادئ والقيم، فالمعرفة تقف عند حدود الأفكار بيد أن العمل يتطلب ترجمة تلك الأفكار إلي سلوك، وهنا تحدث المفارقة والمغالطة والتي تكشف عن هوة سحيقة بين الأفكار وبين الأفعال، ولا منقذ من تلك المغالطة سوى الصدق مع النفس، فمهما ضل الإنسان

عن الحقيقة ستظل بداخله، قد تستتر خلف الأهواء والأمنيات والأوهام! ولكن تبقيها الفطرة بداخله إلي أن يواجه ذاته فيدرك موضع الخلل. كن أميناً مع نفسك لأن تدرك الأحداث من حولك كما هي دون أن تعيد صياغتها بأدوات خبراتك السيئة أو مخاوفك أو توقعاتك، ثم راقب ردود أفعالك وقرر مرجعيتك لها وتأكد من أنها المرجعية السليمة لما انتقيته لذاتك من قناعات وقيم ومبادئ فينطبق قولك علي فعلك بأن ينطبق سلوكك علي أفكارك.

راقب عاداتك خاصةً تلك المتكررة في المواقف المتشابهة وحدد ما تريد تنميته منها وما تريد التخلص منه، فبداخل كل منا عادات خاطئة سواء كانت عادات سلوكية أو تأملية أو إدراكية! ولا تفعل كما يفعل السفهاء بأن تلوم نفسك علي ما أصابها من ألم دون أن تشغل بأن تلوم نفسك علي ما أصبت به الآخرين من أوجاع، فذلك سلوك النعمة التي تدفن رأسها بالتراب تعاتب ذاتها علي ميزاتها وتعاتب الآخرين علي أخطائهم، تلك الإزدواجية المعيارية هي تماماً كمن يكيل بمكيالين، مكيال يحاسب به ذاته، ومكيال يحاسب به الآخرين! وتذكر أن «وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ (١) الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (٢) وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وُزِنُوهُمْ يُخْسِرُونَ (٣)» -المطففين-



ثمنُ الإختلاف

هكذا يكون حال الإنسان إذا ما أصابه داء التفرد، فهو إنسان تختلف اختياراته حتماً عن اختيارات الآخرين. تلك الحياة التي يسعى دؤوباً لأن يحيها، تختلف كثيراً في مفهومها لديهم. لذلك، لا يسهل علي المحيطين به فهمه أو إدراك معاني مفرداته، إلا لمن حمل بدوره قدرًا من الإختلاف يتجانس واختلافه! وما يجعل الأمر صعباً، هو أنه يكتشف مدى اختلافه متأخراً. متأخراً جداً، بعد سلسلة من الاختيارات المعقدة التي ارتبطت نتائجها بعضها ببعض لتنتهي بقيد من حديد يتعلق برقبتة! وقد تأخر في اكتشاف اختلافه، لأنه لم يدرك أنه يتبع سرياً لا قائد له سوى الموروث، والعادة، والتي يتلاشى جوهرها بمرور الزمن فلا يبقى من ملامحها سوى لونٌ باهت يترسب في صورة قشورٍ هشة لا تحمل في أحشائها المجوفة أي معنى!.

وحين تكتشف ذلك الاكتشاف المذهل يبدأ صراعك من ذاتك ليلحقه صراع مع الآخرين، فلا يقبل الآخرون جديدك هذا بل ويتصدون له بأيدي من حديد، ولكن لا بأس!

فإذا كان من حولك غير قادرين علي فهمك أو استيعاب احتياجاتك، أو ادراك اختلافك، فيكيفيك أن تدرك أنت ذاتك، دون أي ضرورة لأن يدرك أحد! ستتطبع ملامح اختلافك في أذهانهم حين لا تتردد في إظهار حقيقتك، حين لا تخجل من قول (لا) لكل من يقترح دائرتك الخاصة، أو يفرض عليك فرضا من الآخرين، فيجبرون علي عدم الخوض فيما وراء تلك الملامح الخاصة جدا، بفرض حدودٍ يكتفون بالوقوف علي عباتها.

ولا تسمح لهم باستكشاف دواخلك، فإن ما يبذلونه من محاولات للغوص بك يحطم الكثير منك؛ عندما يتخبطون بعتمة دواخلك في محاولات مستميتة لأن يستدلو بدواخلك علي أنفسهم وليس عليك! فحذارٍ .. حذارٍ لذلك الذي تفتح له قلبك، يعيث بك وبه وجعاً .. احمّ نفسك، فلا يغوينك فاقدى الهوية، ومتسولي الكيانات، ومصاصي الحياة!

إذا ما استطعت أن تتخلي عن حاجتك لمدد المشاعر من البشر، فبكل تأكيد لن يحدث ذلك فارقاً لديك إن (أدركوك بعمق) أو إن (عرفوك بسطحية)!

قد يؤدي بك ذلك إلي أن لا تجد مع البشر طريق سعادتك، نعم .. تلك حقيقة بكل أسف، ولكنها حقيقةً تجنبك الشقاء. فلا خلاف علي أن كل متفردٍ هو شقي تعس إذا ما انتظر ممن حوله دعماً .. أو تفهماً. ولكن أبشراً! فإن مفاتيح سعادتك .. متفردة بدورها، متفردة حد العجب .. متفردة حد الذهول، متفردة جداً

.. لقدر بساطتها. ومتفردة بالتأكيد لعظم شأن تأثيرها الإيجابي عليك، ذلك التأثير الذي لا يدركه الكثيرون ممن هم حولك.. فتحرر، تحرر من قيود البشر، ألا يكفي ما تفرضه علينا أنفسنا من قيود! وذاك الصمت الطويل، حتى نسينا كيف نطقُ حروف أسمائنا! ألا يكفي أن أحلامنا تنتهياً للتخلي عنّا، حتى ماعدنا نميز بين اليقظة والنوم، يقول نيتشة في كتابه هكذا تكلم زرادشت: «ما كره الناس أحداً كرههم المحلق فوق السحاب». أن تكن مختلفاً مقاوماً للإنمساخ هو حالة لا يقبل بها الآخرون، فذلك يخالف توقعاتهم منك لأن تكون نسخة منهم، رغم أن اختلافك هذا هو سبب تقبلك لهم وتقبل رفضهم لك في ذات الوقت! فسلوك التكيف بالاندماج المتمثل في التشابه والتطابق لدي أغلب البشر يساعدهم علي الوصول إلي حالة سلمية مع المجتمع المحيط بهم حيث لا يتطلب الأمر بذل مجهود للإنضمام إلي النخبة! كما أنه لا يتطلب بذل مجهود ليقبلك الآخرون، لذلك يقاوم البشر الاختلاف لأنه يهدد استقرارهم المزعوم. إن الاختلاف سنة من سنن الحياة لولاها لما حدث حراك اجتماعي ولولاها لما تولد الحق من أحشاء معارك الباطل، يقول تعالي: « وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ » (٢٥١) - سورة البقرة - . كن قوياً وتحرر من تأثير البشر، فالتعاسة لا تشتد إلا علي كل شقي ضعيف.



خال من الملامح

إن من يتنازل عن حقه في الحفاظ علي ما يتسق وإتزان ذاته إرضاءً للآخرين إنما هو نموذج لذلك الذي فقد نفسه، حيث يصل به المطاف إلي الشقاء في سبيل إرضاء الجميع إلاه، ثم يزداد شقائه عندما يفاجأ بإرتفاع سقف متطلبات الجميع، وقد كان يظن في زمن ما بأنه قد وصل حدها الأقصى! تلك هي طبيعة البشر، فخصائص متطلباتهم كخصائص المادة في حالتها الغازية، تتخذ حجم وشكل الإناء الذي تحويه، فلا يجد المرء أمامه سوى بذل المزيد من التنازل. ويستمر سقف المطالب حوله في الإرتفاع، ويستمر منه مقابل ذلك التنازل إلي أن يحدث التمزق عندما يُطالب بتنازل مجحف، عندها .. سيحترق ولكنه لن ينتهي! سيظل في عذابه، بينما يتهمه من حوله بالتقصير وقصر اليد، سيطلقون علي ألمه (ضعفًا) وعلي ثقل أقدامه عن التقدم (تخاذلاً) وعلي تمسكه بالمبادئ (قيود) وعلي سقوطه (إنعدام مسؤولية)!

تلك هي مفردات البشر حين يعجزون عن إدراك الاختلاف، وتلك هي مفاهيمهم حين يعجزون عن التخلي عن عجزتهم المفرطة في اطلاق الأحكام علي الآخرين .

كن ذاتك كما أردتها أن تكون، كن ذاتك كما صوّرت، لأنك إن تأملت فقد تضل الطريق طويلاً باحثاً عن طريق الرجوع بما يكفي لإهدار العمر، وقد تضيعُ للأبد وقد تعود ولكن بلا أي ضمانات. تتأزل فقط، إن كان ذلك لن يمس فطرتك بسوء وإلا فلا تلومن إلا نفسك إذا ما فنيت بينما لاتزال علي قيد الحياة. إحم ذاتك من نفسك أولاً ثم ممن هم حولك فما من أحد يحبك أكثر من حبه لذاته، فإذا ما انهرت لن ينجدك سواك! ..لن يشعر أحد بما ينصهر من أجزاء نفسك، وليته كإنصهار الجليد بل إنه كإنصهار الحديد.. أو أشد قسوة! لن يفقه شيئاً مما يتمزق بداخلك! لأن طبيعة انهيارك في قاموس المعاني لدي الآخرين، لا تحمل سوى مرادفات التخاذل والضعف! لا تنتظر أكفهم الهشة لتمتد إليك، بل انظر بمرآة ذاتك وابحث عنك بك ..ولك. قليلون فقط من يصدقون أنك بالفعل قد تعبت ولكن بعد فوات الاوان بأوان.

إن من أكثر المواقف صعوبة علي الإطلاق، حين يتوجب علينا إتخاذ القرار الصحيح في أكثر التوقيتات غموضاً وضلالاً وأكثر اللحظات حسماً، قبل أن تتضح أبعاد الطريق..قبل أن ينقشع الضباب فيظهر ما كان يعيق التقدم ويشل الأقدام عن الحراك! قبل أن يجيب القلب عن استفتائه، أو تسكن النفس لرأي سديد.. عندما تتحول المغامرة لتكون فعلاً منظماً، بينما يكون التعقل

والتأني هما قمة العشوائية والتخبط والتيه..فسلاماً علي كل من استطاع إتخاذ قراراً سديداً في أصعب توقيت رغم ما يعانيه من مقاومة في نفسه، و رغم ما يعانيه المشهد من صعوبة في الرؤية.. وإنعدام وضوح لكل شئ.. بينما تحتشد الجموع المتناحرة تنكل وتشكك وتجادل لتتخذ قراراً صاب أم خطئ يظل متأخراً إلي ما بعد فوات الأوان.



انعكاسُ خادعٍ ..

للإنسان مرآةٌ يُصقلها الزمن بكل ما يمر بها وتمر به من خبرات، كلما ازداد صقلها، كلما اتضحت رؤيته لصورة نفسه، وضعفت رؤيته لصورة الآخرين! فأصبح يرى وجوه الناس من خلال تلك الصورة المنعكسة أمامه، وليس علي حقيقتها، فهو لا ينظر إلي جوهر الآخرين بقدر ما ينظر بهم إلي انعكاس أفكاره التي تشكل تصوراتهِ، انعكاسِ خادعٍ أوهمته به أفكاره.

فيرى بهم ملامحاً لا تنتمي إليهم، ملامحاً تراكمت علي صفحة مرآته لأعوامٍ مضت من الألم، ألفها حتى أصبحت تناسب كل من يقابله من وجوه. إذا لم ينقي الإنسان ما بداخل قلبه وسريرته من ذكريات أليمة، إذا لم يسامح ويغفر ويتجاوز عن الأذى، إذا لم يؤمن بأن تلك الأوجاع المتراكمة في قلبه تشوه الوجوه المارة به دون اقترافهم لأي ذنبٍ يُذكر، إذا لم يتأنى في نحتِ ملامح قلبٍ جديد دون استخدام تلك القوالب القديمة الصدئة، فستغلف قلبه القسوة، وتهجره البصيرة، ويقوده العمى. وربما عادت يوماً بصيرته ولكن بعد أن تشوهت القلوب، وتغيرت الوجوه، وتبدلت الأمنيات بالملامات ووصمت بألمٍ جديد، وندمٍ جديد.. فقط لأنه لم يدرك أن تلك المرآة لا تحمل سوى صورةً لنفسه، وما دون ذلك ليس بأكثر من وهم هياهُ الماضي لحاضرٍ برئٍ من أوجاعه!

بعد أن تتضح لك ملامحك، حطم مرآتك، حطمها قبل أن تحطمك صورها الخادعة، فقد لا يكون ذلك الذي يبرق لمعانه من بعيد سوى كسرٍ لقطعةٍ من زجاجٍ رديءٍ، وقد صنع منها خيالك شيئاً.. من لاشئ. وقد يكون أصل تلال التراب تلك ماساً أنهكه السفر وغطاه غبار الترحال، فلا تغرنك قشرةً أحاطت منبته، ولا تلهيك كذبةً قالها يوماً عن حقيقته، فإن في قلب النارِ برداً وإن في جوف الجليدِ سعيراً!

لا يخدعك هدوء اسمه، ولا يخدعك صخب حرقتة، فذلك هو الإنسان، بداخل نفسه من كل لونٍ نقيضان، وما الخير والشر به سوى وجهان، فإذا ما اختار منهما لوناً، بقي الآخر يرسم ملامحه باتقان. فلا يشغلنك من يكون الآخرون فحكمك علي باطنهم أبداً لن يكون.

هو فقط إنسان! ليس بملاكٍ وليس بشيطان . فإن ظهر منه الخير فإن الشر به كامناً، يتحين من حصونه الفرار، وإن تمرد الشر، فالخير بداخله ينتظر منه القرار، منتظراً خطاه نحو الخيار..

إنسان.. ليس ضحية ظروفٍ، وليس نتاجاً لحياةٍ وأسرار، إنما هو ما اختار عليه أن يكون كلما ابتلي باختبار، أو طغى علي السكر في فمه طعم المرار. هو.. ليس بأكثر من قرار.

إنسان قوي مُستقل !

يردد الكثيرون منّا مفهوم الاستقلالية الذاتية دون إدراكٍ كافٍ لعظم شأنه وقوة تأثيره في المجتمعات بل وصعوبة الوصول إليه. يترادف هذا المفهوم مجتمعياً مع مفاهيم أخرى كالموضوعية، والحيادية، والمعيارية، والمصداقية، والتي تتناسب طردياً مع مفاهيمٍ مثل العدل، القيم العليا، الحق..وعكسياً مع المصلحة الشخصية، الميول، الأهواء، الرغبات، التبعية والطاعة العمياء. والاستقلالية الذاتية درجة متقدمة من درجات التطور النفسي التي يتطلب الوصول إليها بذل جهدٍ لا محالة، لأنها تتطلب الكثير من الشجاعة والصدق وترويض النفس، فمن أصعب المواقف التي يتعرض لها الإنسان هو أن تكون لديه القدرة الكاملة علي مواجهة نفسه بميولها ورغباتها وأهوائها بشفافية مطلقة من ناحية، ومواجهة المجتمع بما تسوده من أفكار واتجاهات بشجاعة من جهة أخرى، إلي ذلك الحد الذي ينطق به لسانه بموضوعية دون اعتبارٍ لأي دوافع داخلية أو مؤثرات خارجية، وتلك درجة من السمو والرفعة لا يصل إليها الكثيرون، وإذا استطاعوا الوصول إليه، صعب عليهم الاستمرار علي منواله، لأنه ضد طبيعة الإنسان التلقائية المحاصرة بالحيل الدفاعية، كما أن تلك المرحلة من الإرتقاء النفسي يصاحبها أعراض

جانبية مزعجة لأنها تتطلب مقاومة الضغوط بنوعيتها، الضغوط الذاتية وتلك المجتمعية وذلك يتطلب جهداً قد يعرض الفرد إلى موجات من المشاعر السلبية والتشتت الفكري والتيه بين الكثير من الأسئلة الفلسفية من حين لآخر!

ولكن النقوص المتمثل في الانحياز من وقت لآخر لا يعد كارثة بحجم الكارثة المتجسدة في الجهل ببواطن التوازن الفكري وعدم الإجتهد للوصول إليه. إن أحد أهم مسببات تأخر الوصول إلى الإستقلالية الذاتية كمفهوم عام هو الجهل، الجهل بمفهوم المحك والمعيار، وبمفاهيم المبادئ والقيم والأخلاق، وباحتياجات المجتمع وإنعكاسات الأفعال والقرارات الفردية أو الجمعية المختلفة علي صحة هذا المجتمع، الجهل الوعبي والإدراكي بالذات وطبيعتها ونزعاتها، وبآليات المجتمع والفكر الجمعي والتبعية والإنقياد، الجهل بدور الفرد في المجتمع ورسالاته التي وجد لتحقيقها، الجهل بكل أنواعه ودرجاته. .كما تتسبب بعض أساليب التشئة الإجتماعية والأنظمة التعليمية غير المتطورة في تأخر الوصول إلي تلك المرحلة النفسية التي تتسم بالتوازن الفكري. وتعد الاستقلالية الذاتية أحد سمات التطور النفسي الذي نصل إليه بالاجتهاد في سبيله. وهو ليس سمة شخصية بل صفة مكتسبة، تتبلور من خلال انفتاح الإنسان علي خبرات مختلفة كما تتجسد

سماتها في مواقف عدة . وتكمن صعوبة الوصول إلى تلك الدرجة من الارتقاء النفسي تحديداً في التسارع المتزايد والمطرّد في معدل التغيرات الحضارية والتكنولوجية وبالتالي المجتمعية والمعلوماتية وازدياد الإنفتاح بدرجات بالغة وتطور سبل التواصل بأشكالها المختلفة وامكاناتها البالغة، فيصعب التكيف مع كل تلك التغيرات ومعدلات تطورها في ذلك الزمن القصير، ولأن ذلك النوع من التكيف العقلي والنفسي يتطلب وقتاً ليس بقصير نسبياً لذا نجد فئة قليلة فقط من البشر تتمكن من الوصول إلى تلك الدرجة من الارتقاء النفسي في ظل كل تلك الضغوط. والوصول إلى هذه المرحلة له مؤشرات عديدة كالتقدير المرتفع للذات والإنفتاح علي كل ما هو جديد والفضول لتجربة ما هو مختلف، كذلك يتسم الفرد المستقل بقدرته علي مجابهة الأفكار ونقدها وتمييز المغالطات المنطقية، كما يشعر الفرد المستقل بحرية إرادته ويثق في قدرته علي الاختيار، ويقدر ثقته بامكاناته العقلية والفكرية إلا أن لديه القدرة علي تفهم الآخرين واحترام الاختلاف، وتطور مهارات الإنصات والاستقبال مع عدم الانحياز لآراء الآخرين بسبب عاطفة يكنها لهم وذلك ما يدعى بالموضوعية. وقد يصل الإنسان المستقل إلى مرتبة أكثر ارتقاءً حين تتولد لديه الرغبة في التجدد والتطور والنمو والتعلم المستمر مما يجعله من المرونة لتقبل رأي الآخرين وتعديل وجهة نظره فوراً إذا ما اكتشف خطأها

دون أن يجد غضاضةً للإعتراف بذلك لأنه لم يتبنى وجهة نظر شخصية منذ البداية وبالتالي يسهل عليه التخلي عنها إذا ما اكتشف أنه علي خطأ ..

وهنا يزداد ارتقاؤه النفسي ليصبح أكثر حكمة حيث تتحول مركزيته لتكون حول الله مما يجعله أكثر تناغمًا مع نفسه حيث تتركز سعادته في العطاء ومساعدة الآخرين والدفاع عن حقوقهم وحررياتهم وتعاطفه معهم، فنجد علاقاته بالآخرين تتسم بالعمق والثقل مدركًا صراعاته الداخلية التي يتعامل معها بليين وتفهم يساعده علي الانجاز وتحقيق الذات من خلال الإيثار والتسامح والإهتمام بالآخرين.. فإذا ما ارتقى الفرد إلي تلك الدرجات النورانية لم يقف استقلاله عند الاستقلالية الفكرية فقط بل إنها تتجاوز ذلك لتصل إلي الإستقلالية العاطفية حيث ما من أحد يمكنه التحكم بمشاعره.. وعند وصوله إلي تلك الدرجة من الإرتقاء ندعوه بالإنسان المستتير. ابدأ طريقك نحو الارتقاء بالسعي خلف اكتشاف ذاتك، ومنها إلي اكتشاف الحقائق أيًا كان داعمها علي أن يكون هدفك هو الوصول للحقيقة دون أن تتجرف مع العامة لتتسغل بإثبات صحة وجهة نظرك .. أو بذل مجهود في محاولة إثبات خطأ وجهة نظر الآخرين .. فالهدف دائماً يُحدد الطريق وبالتالي يحدد النتيجة. وجوهر ذلك هو ألا تبني اختياراتك علي

ما يدعم أهوائك أو ميولك أو اتجاهاتك الشخصية بل أنها قد تخالفها تمام الاختلاف، بل وتتعارض معها، تخلى عن مركزيتك الذاتية تدريجياً لتزداد ثقتك بنفسك وبقدراتك الفكرية فيتحقق استقلالك العاطفي.

قد تجد تراجعاً في اهتمام المحيطين بك، أو نقصاً في معدلات التفاعل مع وجهة نظرك كتجنب دخولهم معك في صراعات نقاشية أو تجنب الخوض في جدال فكري فمركزيتك التي تستند عليها هي معايير خارجية وليست ذاتية وذلك يمد صورتك بالقوة التي قد يخشاها البعض فيتجنب الخوض معك في جدال، ولكن لا يصيبك الغرور فلن يحالفك الحق دائماً!..

قد تعاني من محدودية الأصدقاء المقربين أو انعدام وجودهم أحياناً، خاصةً إذا ما كنت تعاني من مشكلات في مهارات التواصل الاجتماعي. ختاماً، علينا أن ندرك أن الوصول إلي الاستقلالية تقود بالتبعية إلي التوازن الفكري والذي هو مطلب جوهرى للنهوض بالفرد وبالتالي بالمجتمع، فهو يساعد في وضع خريطة الطريق اللازمة لاتباع الحقيقة..



رحلة البحث عن إجابات!

ليس بالضرورة أن تنتج حيرتنا عن عدم معرفة، فكثيراً ما تكون نتيجة فهمنا لأمرٍ تتعلق بالحياة فهماً عميقاً، بل وفي بعض الأحيان فهماً مُغالياً فيه! فالحيرة، هي المدخل الرئيسي للفلسفة، والحيرة هي دليل المعرفة. عندما تقف الحياة بنا وقفة جادة في إحدى محطاتها، ينقشع عنها الصخب تدريجياً وتهدأ بداخلنا الأصوات وتخفت همسات ظنوننا حتى تختفي، حتى يتلاشى كل شئ من حولنا، فنجد أنفسنا غرقى في بحرٍ من السكون. لا يتبقى معنا من متاعنا سوى ذواتنا وذكرياتنا، وبعض الآمال التي خُفَّت في الطريق فتحولت إلي ظلال أحلامٍ بعيدة المنال. وفي مرآة كل محطة تستوقفنا أو بالأحرى نستوقفها، نُبصر أنفسنا فنكتشف كم أننا قد تغيرنا كثيراً، كم تبدلت ملامح ذاتنا حتى أصبح من الصعب علينا أن نتعرف علي أنفسنا. فندقق النظر فيها مطولاً، ثم نرجع البصر كرّتين فينقلب إلينا البصر وهو حسير، لنتسائل «هل أكون أنا حقاً هذا الإنعكاس المائل أمامي!» وإذا ما أطلنا التأمل بملامحنا الشاحبة اكتشفنا أننا ماعدنا أنفسنا، شئ ما فقدناه مع كل خطوة من خطوات الطريق إلي تلك المحطة لتحل محلها أشياء أخرى كثيرة علقت بدواخلنا حتى تغيرنا للدرجة

التي ما عاد في استطاعتنا معها أن ندرك ما الذي فقدناه وما الذي اكتسبناه، فنتسائل وقد ملأتنا الحيرة..(من أكون؟!)

وعندما نُقلب في أمتعة نفوسنا لا نجد سوى منحوتاتٍ لذكرياتٍ باليةٍ وبضع أحلامٍ باقية، متعلقةً بذاتٍ تشبهنا إلي حد ما، فنتعجب متسائلين فيمَ كانت تلك الرحلة الطويلة إذن! ألنللم بعض الذكريات؟ أم لتذوب آمياتنا فترحل أحلامنا بعيداً عن متناولنا! كلما دنونا منها .. ازدادت في هجرها ابتعاداً! كلما اعتقدنا أننا تمكنا من أحد أطرافها، ظهر لها طرف جديد فإذا ما نظرنا لما في حوذتنا، اكتشفنا أننا نحكم قبضتنا علي طرفٍ من دُخان، فينهكنا التعب وقد تمكن منا! تتفتح أناملنا ببطئٍ وما تعلق بأطرافها سوى السراب وبعضاً من خطوطٍ إضافية، نحتت بكفوفنا منحنيات خارطةٍ لا نمتلك مفاتيحها حتى ما عاد في استطاعتنا أن نفهم أبعاد الطريق!.

فنتسائل وقد ملأنا التيه..(ماذا أريد؟)

ثم نقف في حيرة من أمرنا يُحلقُ السؤالان علي كتفينا يحدقان إلينا في نفاذ صبر (من أكون، وماذا أريد) ولكن ما من مجيب! وإذا ما أدركنا حجم الوقت الذي أمضيناه في محطتنا تلك أدركنا أننا كنا في محطةٍ أخرى تشبهها منذ زمن بعيد ولكن بملامح مختلفة وبأمتعةٍ تشبه تلك الأمتعة التي نحملها وتلك التي تحملنا

مشتبهان وغير متشابهان! وتذكر حينها أن السؤال الغاضبان
قد صاحبانا منذ أولى محطاتنا لم يتركنا للحظة واحدة منذ
لحظة الميلاد!

وقبل أن تكتمل الصورة تعود بنا الحياة لتستمر الرحلة وقد
انفصل عنا في محطاتنا الأخيرة جزء صغيرٌ منا .. أبى معنا أن
يعود! جزء متيبس متشبث بالثبات رافضاً للحراك، ناقماً علي
تلك الضجة التي تسببها له الحياة! يقاوم استكمال المسير غير
عابئ بنتائج البقاء حتى الخلود، باقياً إلي أن تزول الحياة، باقياً
ربما كدليل، وربما كذئير، بأننا قد مررنا يوماً من هناك!

وعندما نعود وتعود الضوضاء وترتج أرواحنا بارتجاج عربات
الحياة ترفعنا إلي السحاب حيناً وترتطم بالأرض حيناً، ويصيبنا
الدوار، وتصيبنا الهلاوس، فنتوهم السعادة حيناً ونتوهم الشقاء
حيناً كثيراً، ولم يزل السؤالان محلقتان دون أن نشعر بثقلهما مثلما
كانا يرهقنا في محطاتنا حيث كنا واقفين، فزخم الحياة يحيلهما
سحابتان خفيفتان ترافقنا دون أن يكون لهما ثقل يُذكر. وتستمر
بنا الحياة وقد نسينا أمران مهمان:

الأمر الأول؛ هو أن الحياة تستمر بنا ولكن نحن من نحدد
محطاتها، فقط نحن من يحدد موعدها وعددها، نحن من يقرر
التوقف! فالقطار لا يقف بكل ما يمر بنا من محطات، علينا

نحن أن نوقفه لنتنفس ولندرك أن المحطات واقع ملموس، قبل أن تعاودنا الأحلام من جديد . أوتعلم لم ننتظر حتى تتغير ملامحنا إلي هذا الحد لنقرر التوقف؟! لأننا كثيراً ما نسير علي حافة الحياة نرهب الخوض فيها ونرتعب من وضع خطانا بداخلها، نتحسسها قبل أن نخطوها وكأننا نسير في الظلام! في عقولنا تدور طواحين الهواء دون توقف فتعمل حيناً كالألة الحاسبة تحسب الخطى وتفترض النتائج وتضع الاحتمالات وتقيس إحصائاتها قبل أن نخطوا! وحيناً تعمل كمقياس للإحساس يستتبط ويستقرئ ويتردد منتظراً ذبذبات الشعور ودلائل الحدس والإشارات الكونية.. قبل أن نخطوا! فتتأخر كثيراً قبل أن نقرر أخيراً التحرك، يملأنا الوهم بأننا نسير بالفعل ولكننا لا نعمل في الواقع! فتتأخر على محطاتنا لندرك أنفسنا وقد اعتلاها تغير كبير أشبه في واقعه إلي الإنمساخ.

والأمر الثاني؛ هو أن من يجيب عن السؤالين هي الحياة ذاتها وليس ما يستوقفنا من محطات! فدور محطات الحياة هو أن تذكرنا بالأسئلة، ودور الحياة هو أن تجيب عنها. لأن الإجابات متغيرة! نسبية .. لا ثوابت فيها.

فمن نكون هو نتيجة للأفكار والتجارب والدروس والمواقف والالام والأوهام والوقائع .. ، وكل ما تمر به الحياة من خلالنا، وعلية فإن كل ما نريده يختلف باختلافنا .

فما نريد يعتمد علي من نكون! ومن نكون يعتمد علي ما نريد! ولا يملك تفسيراً لهذه الشفرة، سوى الحياة، فتلك هي القاعدة، أن لا ثوابت، لا ثوابت علي الإطلاق!

فإذا أردت أن تصل إلي الحقيقة فانغمس في الحياة! فوقوك متأماً علي شاطئها لن يمدك إلا بالإجابات ثم المزيد و المزيد من الإجابات، فقط إجابات .. عارية تماماً من الحقيقة.

انغمس بالحياة لتسأل، وسر بها لتفهم، والهت راكضاً .. لتحصل علي الإجابة الوحيدة الصحيحة عند مشارف النهايات.





الفصل الثاني
أنت والآخر



«بعضنا كالحبر وبعضنا كالورق فلولا سواد بعضنا لكان
البياض أصم ولولا بياض بعضنا لكان السواد أعمى.»

- جبران خليل جبران -

«إن الخطأ والصواب ببساطة طريقتان مختلفتان في فهم
علاقاتنا بالآخرين، لا تلك العلاقات التي نقيمها مع أنفسنا»

- خوسيه ساراماجو -

«العلاقات الإنسانية تكون في ذروة جمالها عند حد معين،
لكنها تنتكس جداً عندما تتجاوزها.»

- عبد الله النعيمي -



إرتباك المشاعر

هل فكرت يوماً أين تكمن مشاعرك تحديداً؟ ذلك النبض المرتبك الذي كثيراً ما يتلاعب بعقولنا فيتدخل في آلية تفكيرنا وما نقوم باتخاذها من قرارات وما تخطوه أقدامنا من خطوات.. دعونا أولاً نميز بين مفهومين، مفهوم الإحساس ومفهوم الشعور، فالإحساس يعبر عن تفسير الدماغ البشري للمعلومات المستقبلية من خلال الحواس، كالإحساس بالمكان وتناغماته وجماله وتفاصيل تفاعلاته.. وهي آلية بسيطة مباشرة و قصيرة المدى.. أما الشعور فهو ذلك الارتباك العاطفي سواءً كان ارتباكاً إيجابياً أم سلبياً كالشعور بالغضب والحب والحزن والرضا والنفور.. والشعور آلية معقدة، تستمر لفترات طويلة نسبياً لأنها تتأثر بالذكريات والخبرات الشخصية والمعتقدات والتوقعات وغيرها من الأمور الداخلية التي تعج بها النفس البشرية.

إن ما نشعر به هو عامل أساسي في تحديد ردود أفعالنا وفقاً لما نستقبله من أحداث وأفعال ومؤثرات فيتفاعل مخزون خبراتنا وذكرياتنا ومعتقداتنا وعاداتنا وخلفياتنا الفكرية والمفاهيمية وما تراكم في العقل الباطن و غيرها من المؤثرات لينتج رد فعل مبني

علي ذلك الشعور شديد التعقيد. وتعد القرارات المبنية علي الشعور قرارات خطيرة جداً وذلك نظراً للإحتمالية الكبيرة لأن يكون الشعور خاطئاً أو مغلوطاً أو ربما شعوراً في غير موضعه، لذلك فالأمر يتطلب توازن بالغ بين الشعور وبين إمكانية اتخاذ قرار موضوعي مناسب للموقف.

ورغم أن الشعور محرك ضروري لا يمكن الإستغناء عنه خاصةً وأن له علاقة بالحدس ومنبعه القلب وهو مركز البصيرة! فالبصيرة هي نعمة الهية تقابل الحكمة وتختصر بل وتغلب كل ما قد يبذله الإنسان من أساليب تفكير منطقي وعقلاني وموضوعي، ولكن الإعتماد علي الحدس مخاطرة يجب أن تكون محسوبة، فالبعض يخلط بين الحدس والعاطفة وبعض الإنفعالات الأخرى فلا يستطيع التمييز بينهم.

إن صوت الحدس هامسٌ ضعيفٌ يأتيك كالومضة ويتلاشى بسرعة ظهوره الخاطفة فيخفي وكأنه لم يأتي بل وكأنه لم يكن، والحدس مرتبطٌ بالفطرة التي شوهتها فينا جميعاً مظاهر الدنيا ومفاتها، فكلنا مشوهون بلا استثناء.. ولكن يبقى الحدس شاهداً علي أصل الفطرة..

والحدسُ هو صوتُ الفطرة في كل البشر علي اختلاف دياناتهم ومذاهبهم وملاتهم وقناعاتهم وأيدولوجياتهم.. فمن التفت لهمس

حدسه فأدرکه قبل التلاشي كان ذلك له دليلاً علي هدياً له من
الله ورحمة ولفظ، ومن لم يلتفت فقد كُتب عليه التيه في الحياة
الدنيا لأجل مكتوب ..

فإن أردت أن تتبه لحدسك فظهر قلبك وابتغي الحق وإن كان
ضداً لقناعاتك ومخالفاً لرغباتك وإنها لكبيرة إلا علي الأقوياء
المُتقين، ولا يغرينك صوتُ نفسك المرتفع فكلما ارتفع الصوت
بداخلك تأكد بأنه صوتُ نفسك وليس صوت حدسك.. فصوت
النفس صريحاً واضحاً وصوت الحدس هامساً لا ينتظر من وعيك
اهتمام ولا يمهلُه زمناً للإدراك..

هو عدلٌ من الله وضعه في قلوب كل عباده أما المساواة بينهم
في درجة إدراكه فلا يحكمها سوى درجة نقاء سريرته الإنسان،
ولكن إحذرا! فما أكثر من يركنون إلى تصديق نقاء وطهر قلوبهم،
يخادعون أنفسهم وهم في ضلال مبين!

إن من أهم سلبيات الإعتماد علي المشاعر أيضاً أنها كثيراً ما
تكون مسبب قوي لمقاومة الانتقاد والقدرة علي تقبله، فمشاعرنا
تريك المعلومات الواردة إلينا من المستقبلات المختلفة، وقد تنشأ
بسبب تلك المشاعر ارتباطات شرطية سلبية تقف عائقاً أمام
اتخاذ القرارات السليمة.

يعد سوء الفهم وسوء الظن أيضاً من نتائج إرتباك المشاعر، يخسر الإنسان بسببها الكثير. والمخرج الوحيد من أزمة إرتباك المشاعر هو المحاولة المستمرة في تحييد ما نشعر به عندما نصل إلي مرحلة اتخاذ القرار. كذلك فالتماس الأعذار واقتراض حسن النوايا والتصديق كلها آليات إيجابية تطمئن النفس وتحميها من نتائج ذلك الإرتباك. وتلك الآليات وما يقتضيه اتخاذ قرارات عقلانية وقيمة بغض النظر عن ما يعتمل بداخلك من مشاعر، يتطلب قدراً لا بأس به من القوة ويزداد ذلك القدر كلما اتسمت الشخصية بالسمات العاطفية. وهو نوع من جهاد النفس.

إنه لمن المهم حقاً أن نصدق ما يريد الطرف الآخر إيصاله، فافتراض صدقه هو ليس بأكثر من احتمال قد يصيب وقد يُخطئ ولكن فعل التصديق يريح النفس ويمنحها السلام، فما جدوى أن نُكذّب حديثاً أو تصرفاً منطقياً لا دليل علي كذبه بقدر عدم امتلاكنا دليلاً علي صدقه كذلك! فما جدوى ذلك سوى الغرق في بحر الظنون في رحلة بحثٍ طالت أم قصرت تظل نتائجها في النهاية تماماً كنتيجة فعل التصديق. مجرد احتمال! مع فارق وحيد في صالح التصديق ألا وهو.. شمول السلام.



الحبل الرديء

لم نُخلق أبداً ضعفاء بل أقوياء بالقدر الكافي لحمل الأمانة، ولكننا ابتعدنا عن أسباب قوتنا؛ ضعُفَ إيماننا فامتلات قلوبنا همماً؛ شردنا عن أسباب وجودنا فأصابنا التيه؛ أسلمنا لأنفسنا مفاتيح قلوبنا فأصابنا الهلاك؛ سمحنا للعالم بامتلاك أهوائنا فَعُمِيَتْ بصيرتنا .

وكيف لمهمومٍ تائهٍ هالكٍ أعمى البصيرة لأن يكون إلا هشاً ضعيفاً خانعاً أمام رغباته وأمام أهواءه، حتى يمتثل في نهاية رحلته بين يدي خالقه ضعيفاً خانعاً وقد تخلى عن مصدر قوته! فقد تعلّق بأشباه الأشياء وأشباه البشر وأشباه المشاعر وأشباه الأسباب، حتى التفتت أحبالها الرديئة جميعها حول رقبتة فقتل كل من حوله قبل أن يُقبِلَ علي الإنتحار فهكذا نوّذي من حولنا ونوّذي أنفسنا .. ونحن عن ذلك غافلون ..

كلما ازداد احتياجك .. كلما ازددت تعلقاً بما تحب، وكلما ازداد تعلقك كلما ازداد سمك الجدار الفاصل بينك وبين الحقيقة . في التعلق تيه وضلال بيّن حيثُ تنقلب الحقائق وتشوه بمقتضيات الأوهام، تتلون الصور الذهنية بتوقعاتنا واحتياجاتنا فيترجم كل شئ لصالح ذلك التعلق . فإذا ما أُجبرت علي تمزيق سحابات

الأحلام السارحة في خيالك حدثت الصدمة، واكتشفت كم أنك واهماً وكم من تفاصيل رسمتها نفسك مقنعاً ذاتك بأنها الحقيقة في حين أنها ليست سوى كذبة منمقة أردت تصديقها فكذبتك! هكذا تهذي القلوب حين ينهكها تعب الانتظار فيتجسد لها السراب ماءً وترى في المزيد من الصبر احتضار.

إذا ما تمكن منك التعلق، تهربت من مواجهة نفسك بتقييد روحك في سبيلها حتى وإن استشعرت الخطر، حتى وإن ناداك حدسك بأن الطريق يقودك إلي جرفٍ قاتل لن تتراجع.. فذلك هو السحرُ الأسود للإحتياج!

لأننا - في هذه الحالة - نخاف مواجهة ذواتنا .. بنا .. نخاف فقدان الاتزان إذا ما اعتمدنا علي أنفسنا لدعم تصرفاتنا وتحمل نتيجة أخطائنا .. نحتاج دائماً لسبب يمنحنا مبرراً لسلوكياتنا وأخطائنا المتكررة، فنصبح أضعف من أن نتحمل نتيجة اختياراتنا .. أضعف من أن نستند علي إرادتنا .. أضعف من أن نبتعد عن ذلك المذاق العذب الخادع حيثُ السم في العسل .. حيثُ الموت البطئٌ لكل شئٍ بكٍ ولكل شئٍ حولك!

الضعفُ خوف، والخوف عبودية تسلبنا الحرية سلباً فنبحثُ عن حرية زائفة لتعوض شعور القهر وتخفف من مرارة الاستعباد المسيطر علينا نتيجة الخوف من هذا النوع من الاستقلالية!

فيتشوه معنى الحرية! ويتحول بدوره إلي نوع جديد للعبودية هو عبودية الرغبات. التعلق هو الطريق الممهد لأن نكون عبيداً لرغباتنا. هو موتٌ بطيءٌ للذات يجذبك بعيداً عن حالة السلام ويقضى علي التوازن ويفقدك الحكمة. التعلق هو الطريق الممهد للإدمان، فهو قيدٌ يستعبدك ويفقدك طعم الحرية ويذيقك أنواع الذل، بأن تُدمن مشاعر وأفكار ترتبط بأشخاص وأشياء، تستمد منهم تلك المشاعر باستهلاكهم. هو احساسٌ مزيفٌ بالحب، هو خدرٌ وهميٌ لذيذ تستسلم له هروباً من ألمٍ واقعٍ ما. التعلق ضعف يُسكنُ النفس إلي أن يتمكن منها فيقضي عليها، هو استسلام للنفس وضعف في مواجهة الواقع. هو أنانية مفرطة تجتذب الشعور بالحرمان، طاقة سلبية تدميرية، مشاعر وهمية يبعثها شخص أو شئ في نفوسنا. التعلق هوان وهروب .. والتعلق لا يرقى أبداً لأن يكون حباً! فالحب حياة، وهو ميزان السلام النفسي، هو منبع الحكمة والحرية والعدل، هو احدى صور القوة، فيه تتمثل عزة النفس ومقاليد السيادة.

الحب شجاعة في مواجهة اليأس، و شعور واقعي يمكن لمسه ولس تأثيره فيمن حولك. هو قوة تسكن الروح تحميها من التشوه. هو استسلام لله وقوة تعيد تشكيل الواقع مراتٍ ومرات.

الحب عطاء يستجلبُ الشعور بالرضا لأنه طاقة إيجابية مُحفزة. الحب هبةٌ واحتواء منبعه الروح، هو قوة وقدرة علي مواجهة والصمود. قد تزهد فيما تعلقت به لحظة امتلاكه ولكن إذا ما أحببت فبقدر حرصك علي تجنب الفقد تزداد زهداً في امتلاك من تحب!

إنك إذا ما أدركت أن ليس كل ما يبدو لك حقيقياً، فبالتأكيد قد أدركت أن ليس كل ما تشعر به حقيقي كذلك، إن الإنسان هو أكثر المخلوقات توهمًا.. أقصر الطرق التي يسلكها هروباً من الحقائق المؤلمة هو التوهم.. حيلة يلجأ إليها من أنهكه الضعف واستنزفه تكرار المحاولات الفاشلة. وما يزيد الأمر تعقيداً هو مدى صعوبة أن تدرك أنك متوهمًا، وما يزيده خطورة هو أن خصائص الوهم تشبه إلي حد كبير خصائص الحالة الغازية للمادة، تتخذ حجم الإناء الذي تحويه وإنائك هنا هو حجم الفراغ في حياتك، بإزيداه يزداد حجم الوهم!

لا نستطيع إنكار أن سعة الخيال وأحلام اليقظة هي مناطق آمنة ووسائل مشروعة للتقليل من حجم الضغط النفسي الداخلي ولكنه وكأي أمرٍ حميدٍ آخر المغالاة فيه تؤدي إلي نتائج عكسية.. لذلك، فإن تقليص فرص ازدياد الضغط النفسي هي الوسيلة الوحيدة لتقليص حجم رحلات الغرق التي نقوم بها إلي مجال الخيال الواسع،

وأهم مسببات الضغط النفسي علي الإطلاق هي المحاولات المستمرة للتخلي عن الذات الأصلية سعياً إلي إرضاء الآخرين ..

كمحاولات إرضاء الأبناء لابائهم علي سبيل المثال والذين تزداد مطالبهم بازدياد محاولات أبنائهم في إرضائهم زيادة مطردة لا سقف لها ولا نهاية لأبعادها، كذلك الحال بين الأزواج والاصدقاء، وفي علاقة الرئيس والمرؤوس ... وجميعها ممارسات يومية نستطيع تمييزها بسهولة ..

ولكن اخطرها علي الإطلاق هو محاولات الإرضاء الناتجة عن التعلق (الإدمان) لأن الإرضاء في مثل تلك الحالات له علاقة مباشرة باستمرار مسبب التعلق أو (الإدمان) والذي هو وسيلة لتعويض افتقاد ما للمشاعر تعرض له الإنسان في مرحلة ما من حياته .. ثم استمر فقده.

إنك حيث قيدتك رغباتك بالأرض فנית، وحيث أطلقتك حريتك إلي السماء نجوت، والتخلص من الإدمان أو (التعلق) له علاقة مباشرة بتحديد نوع المشاعر المُفتقدة ومحاولة تعويضها بأساليب صحية أكثر عملية .. والتي غالباً ما تكون من خلال علاقة إنسانية حقيقية متوازنة صادقة تعوض ذلك النقص وتعد أكثر أنواع تلك العلاقات الإنسانية رقياً وأمنها علي الاطلاق هي الصداقة لأن علاج التعلق هو الحب.

لا اختلاف علي أن الوقاية خيرٌ من العلاج ووقاية النفس تلازم قوة الإيمان، ولكن الإيمان في زيادة ونقصان . فماذا لو! ماذا لو أوقعتنا هشاشة نفوسنا في فخّ التعلق! إن الإنشغال بالهروب من مسبب التعلق لن يغير ما في النفس بل سيزيد من تعلق النفس بالمسبب. نتيجةً لشدة الإنشغال به، لذلك فإن أولى خطوات علاج التعلق تكمن في مواجهة الأمر بأن تكون صريحاً مع ذاتك قائماً للمبررات، مكبلاً لهراء الحجج.

يقول تعالى : «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ(٤٥)» -سورة البقرة-، والصبر يكون علي الشدائد، ولا شدة في الهروب!

والصلاة تكون بتسليم القلب خالصاً لله فلا يشغله سواه. وأنه لأمر ليس بهين! -هكذا يقول المولى- إلا علي الخاشعين، والخشوع هو الاستسلام مع العزل، الاستسلام للخالق والعزل عن الدنيا ومغرياتها ومفاتها. فعندما يُكَبَّرُ الخاشع في بداية صلاته وقبل كل شئ قائلاً (الله أكبر) فإنما يذكر نفسه، بأنه يقف بين يدي من هو أكبر من كل ما يشغل نفسه وقلبه وعقله، فينعزل عن الدنيا ويسلم لخالقه . ففي ذلك علاجٌ للقلب، وإن علاج القلب لهو الأولى والأهم من الانشغال بمسبب التعلق. فعلاج القلب يتضمن الوقاية.

إتقان فنَّ الهروب من مسبب التعلق يتطلب الانشغال به.. ولا
يضمن الوقاية من تكرار السقوط.. أما إصلاح القلوب فيستوجب
مواجهة النفس، ومواجهة النفس تتطلب الشجاعة .. لذا فهشاشة
النفس هي الطريق الممهد للتعلق، وإلا فتكرار حدث السقوط لن
يكون له رادع بل ربما يكون خطر تكراره أقوى أثراً وأشد فتكاً!

قد يضع الله بين يدي عبده الذي يحبه مشكاة نور متمثلة في
بصيرة أو حكمة أو بأن تتعثر قدماه بقلوبٍ نقية تكون دليلاً له .. ولكن
ليس لتعالجة أو لتداوي ما علق في قلبه من داء، بل لتقويه علي مداواة
مرض قلبه وتعينه علي نفسه من خلال حبٍ خالصٍ لوجهه الكريم..

فما في نفوسنا لا يغيره سوانا، نغيره بأيدينا .. فقط بأيدينا ..

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (١١)» -

الرعد-

«أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ

مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (١٦٥) - آل عمران-

«إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ

أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ» (٥٦) - القصص-

كلنا بالداء منغمسون ويعلم الله داء قلب كل منا، وإنَّا لله

مسلمون .

أهمية العلاقات

نحن لا نُشكل لوحة مضمونة النتيجة للعلاقات، ولا نمتلك مفاتيح نجاحها إلا بالتجربة والخطأ، كل ما نفعله هو أننا نقوم بوضع شروطها من لائحة طويلة من الاختيارات. تلك الشروط التي ننتقيها هي ما يحدد ملامح العلاقة بتعقيداتها وتفاصيلها وطبيعتها. وكل ما يحدث بعد ذلك هو نتاج مجموعة من الاختيارات التي قمنا بتحديد سلفاً في شكل شروط.

ذاك النتاج أيّاً كان وضعة أو مسماه مستساغاً لك أو غير مستساغ، كانت نتائجه مقبولة أو غير مقبولة عليك أن تتأكد بأنه نتاج قائم علي اختياراتك!

حبك للونٍ بعينه قد يدفعك إلي تكرار اختياره بجوار عدة ألوان أخرى ولكن هل تكون نتيجة وجوده مع تغير حزمة الألوان نتيجة إيجابية في كل الحالات؟! بالتأكيد لا!

فقد ينسجم لونك المفضل في بعض الحالات مع بقية الاختيارات/الشروط لتنتج لوحة قد وجدت قبولاً لديك، وفي بعض الحالات الأخرى ستتفر تماماً من النتيجة فقط بسبب ذلك اللون/المكون/الشرط/الاختيار الذي كان أيضاً قرارك في

الأصل إعتقاداً منك حينها بأن استساغتك لذلك اللون كانت تكفي لإتخاذ ذلك القرار في حينه. هكذا تسير العلاقات. ولأننا محدودى الخبرة والمعرفة مهما بلغنا من علمٍ ومهما خضنا من تجارب، تلك الخبرة التي تتحدد باختبار تجارب ما أو بقناعات ثقافة ما دون أخرى! فإنه يصعب التنبؤ بنتيجة لائحة الاختيارات في علاقة سوية جديدة إلا من خلال التجربة!

فما الحل إذن؟! الحل في أن تعجل بإزالة الشرط المُسبب لفساد العلاقة، أو أن تعادله بشرط جديد/اختيار جديد يعدل من النتيجة! أما العبث بطبيعة العلاقة ذاتها فلن يجدي كإعادة تسميتها أو تعديل طبيعتها، ولا أجد أي مصطلح ينطبق علي ذلك سوى القتل مع سبق الإصرار والترصد. إن ما تؤول إليه علاقتك بأحدهم هو نتاج مجموعة شروط واختيارات قمت أنت باختيارها أو بالموافقة عليها في حال كانت من اختيار الطرف الثاني. فإن كانت تلك الشروط تسبب تسمم للعلاقة فعليك بمعالجة الشروط وليس بمعالجة نوع أو طبيعة العلاقة ذاتها أو معالجة الطرف الآخر. فطبيعة علاقة بعينها لا تتصف بالمرونة فلكل علاقة سوية أبعاد وأطر محددة لها بينما تحتاج إلي المرونة ليتحقق استمرارها، وبالتالي لا يمكن أن يعاد تشكيلها أو تعديل صياغتها، كما يصعب تعديل سمات شخصية الإنسان إلا في حالات نادرة

جداً لا يُعدُّ فشل العلاقات أحدها خاصةً إذا ما كان الفشل حدثاً متكرراً في حياة ذلك الفرد، فالاعتماد علي تغيير نمط التفكير أو سمات الشخصية أو طبيعة وسرعة ردود الأفعال وغيرها من الصفات في الطرف الآخر بهدف تحسين العلاقة ما هو إلا إهدار للوقت والجهد ومسبب رئيسي للإحباط المتكرر والذي لا يؤدي في النهاية إلي أي تقدم إيجابي. علينا أن ندرك أن تسمم العلاقات السوية لا يُشترط أن يسببه عيباً في طبيعة العلاقة ذاتها أو في شخص أي من الأطراف! فطبيعة العلاقات علي اختلافها تنشأ بين فردين مختلفين مهما كانت درجة التشابه بينهما، وميل كل طرف لأن يجد شبيهاً له وتوقه إلي ذلك يوحي له بوجود تشابه قد يكون معدوماً في الحقيقة، وذلك ينتج من ميل الفرد إلي تفسير سلوكيات الطرف الآخر وفقاً لأحلامه وتوقعاته الذاتية وليس وفقاً للحقيقة أو للواقع فهكذا يتشوه الواقع بسراب الأوهام!

إن أحد المؤشرات القوية لنجاح علاقة بين طرفين هو تبادل دور الطرفين في الارتفاع بمستوى ردود الأفعال بما يتوافق والمصلحة المشتركة ذلك النوع المتناغم من الأفعال وردود الأفعال الإنسيابية التي تصب بسلاسة في إتجاه التقدم بتلك العلاقة، أما إذا شعر أحد الطرفين بأن الطرف الآخر لا يرد علي تسديداته بإيقاعٍ متوازن فذلك مؤشر لاختلاف لغة التعبير عن المشاعر بين

الطرفين، واختلاف لغة التعبير لا يعد عائقاً في ذاته لإستمرار أي علاقة ولكن الجهل بطبيعة لغة الطرف الآخر هي المسبب في حدوث الخلل والذي يوحي بفشل تلك العلاقة.

عالج الشروط، أعد ترتيب الأبعاد وضبط الحدود واضعاً في الاعتبار أنك تتعامل مع نفس بشرية وليس مع خليط من الألوان! ابتعد تماماً عن فكرة محاولة تغيير أي من سمات الطرف الآخر فإن ذلك العبث السيكولوجي هو أشبه بالعبث البيولوجي بالمجموعة الجينية المحددة للسمات الخلقية بهدف الحصول علي مخلوق أفضل، بينما لا يكون نتيجة ذلك العبث سوى حدوث طفرة جينية تشوه ذلك المخلوق!

ليس هناك ما يُدعى علاقة فاشلة وإنما هي محاولات تعديل فاشلة.. يمكن إصلاحها بتعديل الاختيار. كل العلاقات ناجحة، إذا ما بذلنا محاولات إنجاحها في الإتجاه الصحيح، ويجب أن تُكرس أولى تلك المحاولات في التعرف علي لغة الطرف الآخر. كُن إنسان إيجابي/موضوعي/حيادي بالنسبة لنفسك وتوقف عن أداء دور الضحية، ضحية العلاقات الفاشلة كما يدعون. ابذل مجهوداً كافياً للحفاظ علي الكيان القائم ولا تهرب من مواجهة الواقع بالاستسلام إلي شبح الإنهزام أو وهم العلاقات البديلة، أو سراب السعادة الخالية من الكبد!

لعبة الإدراك

بقدر رغبتك في جذب إنتباه الآخرين إليك تكون حاجتك لأن تُرى.. وحاجةُ الإنسان لأن يُرى حاجةٌ فطرية، لأنها تساعد علي تلمس إحساسه بالتواجد! « أنا .. موجود ».

فالإنسان كائن إجتماعي بطبعه، يحتاج إلي الاخرين لكي يشعر بوجوده! كمثل أي مادة لا يمكن تعريفها إلا بدلالة وجود مادة أخرى! فالإنسان لا يستطيع أن يدرك أي مفهوم في الحياة دون مقارنته بمفهوم آخر قد أدركه عندما قارنه بشئٍ سبقه... وهكذا في متسلسلة من المقارنات التي لا نهاية لها.

هكذا تتراكم المعرفة لدينا منذ الميلاد، فتصبح المُدركات ماهي إلا نتاج مقارنات بمُدركات أخرى. . تبدأ بمقارنة المولود حديث الميلاد لكل شئٍ بعالمه المغلق بداخل رحم الأم وكل المثيرات الصوتية والكيميائية والغذائية والحركية التي كان يسبح بها!

متسلسلة لا نهائية من المقارنات تبدأ مع الميلاد وتؤدي نتيجة كل منها إلي المزيد منها، لذلك فإن كل شئٍ نسبي لأنه نتاج مقارنة مع شئٍ آخر هو أيضاً نسبي! وتعود نسبته إلي ما تمت مقارنته به! فلكي أدرك مفهوم/خبرة ما أضطر إلي أن أقارنه بمفهوم/ خبرة

أخرى مررت بها في تجاربي الحياتية الشخصية! ولكي تدرك أنت نفس الأمر ستقوم حتماً بمقارنته بمرجع آخر يختلف عما قمت أنا باختياره للمقارنة! فتجاربنا مختلفة وخبراتنا مختلفة وعليه فمرجعية مقارناتنا .. هي أيضاً مختلفة، ومن البديهي أن تكون نتائج مقارناتنا أيضاً مختلفة أو متباينة! وقد تصادف أن تكون متشابهة أو متقاربة ولكنها حتماً غير متطابقة!

لذلك.. فنحن بقدر اختلافاتنا وبقدر اختلاف خبراتنا وبقدر اختلاف نتائج مقارناتنا .. يختلف إدراكنا لذات المفهوم! وعليه فإن الأمر مُفرقاً في النسبية.

نقع في خطأ فادح عندما نجد من يشبهنا وتتقارب مُدركاتنا ونظن أنها متطابقة فقط لأننا نعطيها نفس المسميات دون أن نعي أن ما ندركه لايزال مختلفاً! فيحدث التجاذب وقد يصل إلي اتقاد عاطفي يوحى بالتوحد.. ولكنه فعلياً ليس كذلك! وتحدث الصدمة بعد أن نتفاعل لوقت طويل بناء علي حقائق نعتبرها مطلقة في حين أنها مُفرقة في النسبية! ثم نبدأ باتهام بعضنا البعض بالتغير وأحياناً بالتحول ونتراشق بالتهم متوهمين بأن أحد الطرفين أو كلاهما لم يكن إلا كذبة كبرى منذ البداية! وماهو كذلك ولكن شُبه لنا!..ذلك تماماً ما يحدث عندما نكون في أقصى حالات الصدق مع النفس ومع الطرف الاخر ولك أن

تتخيل كيف ستكون النتيجة عندما يكون أحد الطرفين أو كلاهما كاذب أو مدَّعي بالفعل مع الآخر أو مع نفسه علي أقل تقدير! فرغبة الإنسان السرمدية في تجنب الإحساس بالوحدة تقوده إلي البحث عن شبيهه.. وتلك هي بداية الكارثة. كذلك فإن مبدأ الإدراك المبني علي المقارنة يُفسر أيضاً عدم استطاعتنا إدراك الأمور الغيبية، لأن عقولنا تظل تبحث عن أقرب مُدرك نسبي لهذا الأمر الغيبي، فلا تجد ما يناسبه لأنه غيب غير ملموس وغير محدد الأبعاد وفقاً لمعايير العقل البشري! وذلك أيضاً يفسر عدم قدرة العقل علي إدراك أبعاد مفهوم الإله لأنه مفهوم مطلق لا يمكن نسبته إلي أي مُدرك حسي نسبي! ..

عودةً إلي الإنسان وحاجته إلي إدراك وجوده، عندما يقارن الإنسان نفسه بوجود الآخرين يقوم بتصنيف نفسه وفقاً للآخر متخذاً إياه كمعيار ويختلف تحديد ذلك الآخر وفقاً لطبيعة شخصية الفرد، فهناك من يقارن ذاته بجميع من حوله، وهناك من يقارن ذاته بقدوته، وهناك من يفعل ذلك مستنداً علي قراءاته.. وهكذا! فيبدأ بإدراك ملامحة وصفاته الداخلية والخارجية وتصنيفها تصنيفاً نسبياً، ولا يتوقف الإنسان أبداً عن تطبيق تلك الآلية، لذا فهو بحاجة دائمة إلي محيطه كقاعدة بيانات تساعد عقله في عمليات المقارنة والتصنيف.

ولا تدرك حينها أن كينونتك وفكرتك عن ذاتك لها علاقة مباشرة بمن قارنت نفسك به أو بهم أو من كُنت في صغرك توضع إجبارياً في مقارنةً معهم من قبل أهلك أو زملائك أو معلميك.. إلي أن وصلت لهذه الحقيقة النسبية جداً! لذلك فإن من أسوأ ما يقترفه الإنسان في حق نفسه أن يقوم بتثييت فكرة ثابتة عن ذاته تحمل في طياتها مواصفات يعتقد في ثباتها مهما مر الزمن ومهما تبدلت عليه الخبرات.. لا تتعايش مع صفاتك وكأنها جزء خالد من شخصيتك! تتغير وتتغير علينا الظروف والتجارب والخبرات، وتتغير معها مميزاتنا وعيوبنا، لا يبقى أي منها علي حاله، لذا وقبل أن تلزم نفسك بعيوبك القديمة، وقبل أن تتعايش معها متخذاً خطواتك في ظلها، وقبل أن تستسلم للسير بها في كل مكان وزمان حاملاً إياها فوق عاتقك، وقبل أن تستمر في ترديدها بأسى أمام الجميع، تأكد أولاً، ما إذا كانت لاتزال قائمةً حقاً، أم أنها قد تخلت عنك في زمنٍ ما.. في محطةٍ ما.. في غفلةٍ منك!

وتأكد بأنك لازلت تحمل بداخلك تلك الصفات العزيزة علي نفسك ولم تفقدها في زحام الحياة! فكثير من أشباحنا ليست سوى ظلالاً لنا.. وكثيراً من أفكارنا مجرد أوهام نفتح لها أبواب نفوسنا للمكوث. هي لُعبة الإدراك.. لُعبة لاشعورية تحدد أبعاد عالم وهمي نبنيه لأنفسنا ونعيش به.. هو عالم الأنا.



أطراف الحقيقة

لكل مخلوقٍ مقياسه الخاص لإدراك الزمن، فيعتبر الإنسان ذاته مُعمراً إذا ما اقترب من المئة، تماماً كما ترى ذبابة «مايو» أنها قد عاشت طويلاً إذا ما أكملت أربع وعشرون ساعة هو متوسط عمرها! ويتكون لدي كلاهما يقيناً بأنه قد مر بكل الخبرات الحياتيه الممكنة، تماماً كيقين كلاهما بأنه قد مكث علي الأرض لزمنٍ طويل!

ويختلف الزمن الأرضي عن ذاك الكوني ويختلف كلاهما عن الزمن خارج الوجود. والوجود هو كل ما يستطيع الإنسان إدراكه بحواسه (المستقبلات الحسية) والتي تختلف في آلية عملها كذلك من مخلوقٍ لآخر.. قبل أن تنقل ما استقبلته إلي العقل.

إن ما نستقبله بحواسنا لا يمكن للعقل إدراكه إلا بمقارنته بمدخلات سابقة أو ربطه بسبب أو نتيجة لمدرک سابق، فهكذا يعمل العقل كي يترجم ما يستقبله من مدخلات. متسلسلة تؤدي بعضها إلي بعض من ربط وإستنتاج وإستخلاص وإستقراء وغيرها من عمليات العقل العديدة والتي تتدرج من البسيط إلي المعقد، وفقاً لحجم ما يتعرض له الإنسان من مواقف وخبرات.

ولكي يستطيع الإنسان أن يدرك علاقته بالمكان والزمان وما يشتملان عليه من مؤثرات فلا ملجأ له إلا أفكاره الناتجة عن كل ما سبق، ليتحول مع الوقت إلي كائن أسير لقضبان فكره.

وتكمن المشكلة في إصرار الإنسان علي الخلط بين صورة الحقيقة المتكونة في ذهنه وبين الحقيقة ذاتها. وعليه، فإن جميع الصور المتكونة لديه ما هي إلا صور تعبر عن الحقيقة وفقاً لمعطياته، لذا فإن تباين تلك المعطيات بين البشر يكون صوراً متباينة للحقيقة. فجميع قياساتك نسبية ليس فقط من حيث النوع والكم بل ومن حيث المرجعية أيضاً.

ولا يقتصر الأمر علي إنعدام المصادقية في تحديد الحقائق من حولك بل في إدراك حقيقتك الداخلية المرتبطة بـ (من تكون)!. وعدم القدرة علي إدراك حقيقة الذات هو أحد المولدات القوية للخوف الذي يتنامى تلقائياً كلما ابتعد الإنسان عن شاطئ حقيقته الآمن ليغرق في بحرٍ من التخبط، فالخوف هو المدبر الخفي وراء كل تلك الصراعات الدنيوية والحروب الضارية والإرهاب المادي والفكري وغيرها ..

إن تيه الإنسان عن حقيقة هويته وإصراره علي رسم صور مشوهة للحقائق من حوله هو نوع من العبودية لأفكاره الذاتية، قولبة فكرية تؤدي إلي فقدان الحقيقة..

إن أكبر مسببات فقدان السبل إلى الحقائق هو الإصرار علي التركيز علي المكون المادي والإعتماد الكلي علي مخرجات العقل وتحليلاته دون الالتفات للجانب الروحي، فتعامل الإنسان مع ما هو مادي وملموس يتلائم وإحتياجه إلي وجود مرجعية ملموسة توفر له الإحساس بالأمان علي عكس ما يتطلبه التواصل الروحي من قدر كبير من الإيمان والإستسلام والذي لا يجرو الكثيرون علي تفعيله فقط لأنه غير ملموس..فذلك أمر يحتاج إلي قوة وبصيرة لا يستهان بهما مما يفسر ندرة من يستطيعون التحرر من القوالب الفكرية الجامدة وبالتالي من دعم أواصر التعصب الفكري والذي يعد مدخل كل أنواع التعصب.

أحياناً ما يكون ارتباط الفكر بالمكون المادي المتجسد المتمثل في المستقبلات الحسية أمراً لا بد منه لإتاحة التواصل مع المكون المادي للوجود، ولكن التعامل الفعال مع الذات يتطلب حتماً التواصل الفعال بين الهوية والمكون المطلق الوحيد للذات.. ألا وهي الروح.

فلنتصور معاً صورة ثابتة.. لرجل متجهم يعبر الشارع، تقف خلفه امرأة تبكي بحرقة. وصورة أخرى لرجل يكسر زجاج واجهة منزل خاص بكل عنف.كيف يترجم عقلك الصور؟.فإذا ما علمت أن الصورة الأولى هي لامرأة تلقت لتوها خبر مقتل زوجها، وأن

ظهور ذلك الرجل بالصورة كان مجرد صدفة. وأما الصورة الثانية فهي لرجل يحاول دخول منزل جاره إستجابةً لاستغاثاتٍ بالداخل. كيف أدرك عقلك الأحداث؟

ثم إذا علمت أن السيدة التي تبكي زوجها كانت هي المدبرة لقتله، وأن الرجل المُتحمم هو شريكاً في جريمة سرقة يتعرض لها المنزل، وقد أراد افتعال أدلةً لتبرئته.

كيف ستكون الصورة المتكونة في ذهنك إذا ما علمت أن تلك السيدة كانت ضحية لزواج سادي يهددها بالقتل، وبأن جريمة السرقة في منزل الجار كانت للحصول علي مستندات تدين المُتحمم، يستخدمها جاره كأداةٍ لإبتهازه.

تُرى إلي أين يمكن أن نصل بتلك المتسلسلة من المعلومات؟ وإلي أي حد قد يقف انكشاف ما استتر منها؟ وكيف سيترجم عقلك تلك الأحداث بالنهاية بعد أن يربط بينها جميعاً وعند أي نهاية يمكن أن نقف؟! أي حكم ستصدره؟ تُرى من سيصدر الحكم السديد؟ ولماذا تختلف الرؤى والأحكام بيننا من الأساس؟

إن ما نتعرض له في حياتنا اليومية مواقف شديدة الشبه بتلك الصور قيد المقال، ولازلنا إلي يومنا هذا ننخدع بصور غير مكتملة، سواء صوراً فوتوغرافية أو صوراً لأحداث حياتية، أو

رسائل مرسله أو حتى حديثاً مباشراً! لا نعرف عن خلفية أي منها سوى ما ظهر لنا! حتى وإن كان موقفاً -يبدو- كاملاً وليس مجرد صورة لحظية ثابتة، لازلت لا تستقبل منه سوى لمحات جزئية، فإدراكك للصورة كاملة لا يكفيك أن تكون أنت مجرد جزءاً منها! وإنما يتطلب أن تكونها ذاتها! أن تكون أنت تفاصيلها وخلفيات كل عناصرها وتراكيبها وعلاقات جميع أجزائها وملابساتها .. يتطلب أن تكون أنت ذاتك مجموع تلك الأحداث والدوافع والأسرار! .. وذلك لن يحدث ولن يكون! لأنك وببساطة لست بإله! لست سوى إنسان لا يملك صفات هي للخالق وحده!

فأنت إذن مُستقبلٍ يعتمد استقباله بالدرجة الأولى علي مكان تواجده (الفكري) من الحدث - إن جاز التعبير- فماضيك وذكرياتك وتجاربك .. ما تفتقده وما تحتاج إليه، وما يشغل تفكيرك في اللحظة الحالية من تساؤلات تنتظر إجابات، وتوقعاتك من وراء الأحداث، وكل ما يحمله وعيك ولاوعيك، وحتى حالتك الصحية والفيسيولوجية .. هي أجزاء الأحجية التي يستخدمها عقلك لإصدار حكم، وليس الحدث ذاته سوى محرك قام بتجميع كل تلك الأجزاء معاً في محاولة لإستكمال صورة اللغز الذي لن يهدأ عقلك قبل أن يجد له تفسيراً منطقياً مقنعاً في ضوء مدخلاته و فقط!

إن ما نراه جميلاً أو قبيحاً ليس سوى ما أردنا أن نراه، وأنا لا أتحدث عن السلوك بل عن الدوافع وراء السلوك، أتحدث عن (الظن) فالحكم الذاتي هو ظن تم تأكيده ولكن بإستخدام مدخلات ذاتية قد لا يكون لها أي علاقة بالحدث.. فكل التفسيرات لن تخرج عن كونها مجرد ظنون تجد بعقلك ما يدعمها من زاويةٍ ما!

لماذا نغلق الأبواب في وجوه الإحتمالات؟ هل لأنها احتمالات بعيدة عن إدراكنا؟ أم لأننا نخاف أن نكتشف كم كنا مخطئين فيما أصدرناه من أحكام.. ساترين مخاوفنا خلف درع الكبرياء الخادع للعقل!

لماذا نصر على التفكير في دوافع من هم حولنا.. ولا نقف هنيئاً لنفكر في دوافعنا الحقيقية خلف ما نصدره من أحكام وأسبابنا الحقيقية خلف تمسكنا بما نتوصل إليه من إدراكٍ مبتور؟!

نحن لا نرى سوى ما نريد أن نراه، ولا نُدركُ سوى ما نُريدُ إدراكه والذي غالباً ما يكون مُخالفاً للحقيقة! أنت تُدركُ ما يُقال لك من كلمات أو تعبيرات بالكيفية التي تتوافقُ وما مررت به من خبرات متراكمة في عقلك، وراسخة في نفسك، فتقوم بتوظيف حيلك الدفاعية في محاولة لتحصين ذاتك من صورةٍ معينة تواجهها نفسك بالدرجة الأولى.. وليس ممن اعتبرته خصماً لك!

تلك هي الحقيقة، حقيقة إدراكنا المحدود جداً لكل شئ! فالإنسان كصندوقٍ أسود لا ينفذ إليه الضوء تلقائياً، صندوقٌ تؤول إليه كل ما تلتقطه حواسه مما يحاصره من خبرات، والتي تتراكم بعضها في ذاكرته وجميعها في لا وعيه لترسم أشكالاً مشوهه للحقائق وفقاً لما يتم تخزينه في العقل الواعي أو الباطن.

وليس بالضرورة أن يكون ما تنقله لنا حواسنا هو الحقيقة! فهي وسائل وأدوات مُستقبلة للتواصل بين محيط الإنسان ودواخله من عقلٍ ونفس، أدوات محدودة الإمكانيات يعلم الله وحده درجة دقتها في نقل الحقائق ودرجة صدقها في القيام بذلك!

هناك من الحيوانات ما تدرك حواسها ما لا تستطيع حواسنا إدراكه، فنجد أجهزة بصرية لبعض الحيوانات أكثر تعقيداً من تلك الخاصة بالإنسان، تنقل صوراً ليست فقط مختلفة الأبعاد بل والألوان أيضاً! وهناك من الحيوانات من يسمع ترددات صوتية لا تدركها أذن الإنسان، وهناك ما يستشعر جلده ما لا يستطيع أن يستشعره عضو الجلد بالإنسان، وينطبق ذلك علي جميع المُستقبلات... وذلك إن دلَّ علي شئٍ فإنما يدل علي قوة إفتراض أن يكون ما نتفاعل معه علي أنه حقيقة مطلقة هو ليس سوى كذبة كبرى!

فحتى ما تنقله لنا حواسنا من أشياء ملموسة هي مجرد رسائل حقيقتها نسبية جداً، لذلك فإن نسبة خطيرة مما نعايشه بالواقع ليس بحقيقة ، بل وقد يكاد لا يقترب منها!

إن ما تنقله لنا حواسنا لا يتعدى إدراكنا الشخصي وفقاً لإمكانات شديدة المحدودية متمثلة في خبرات محدودة تراكمت عبر وسائل نقل بمواصفات محدودة زودنا بها الله لعلنا نحسن استخدامها وهي الحواس. لذلك فإن قراءتنا للواقع تختلف وفقاً لما امتلأت به عقولنا من أفكار وخبرات وقناعات.

والواقع يحمل الحقيقة بشكلٍ ما، والتي نجتهد لأن نصل إليها باستخدام تلك الإمكانيات، ولكن كيف وقد حجبتنا أفكارنا عنها وقيدتنا علي مسافةٍ منها!

تلك الحقيقة القريبة بل والتي نتعايش بها لا نستطيع الوصول إليها لأن عقولنا تحجبنا عنها بما أغلقته علي نفسها من أفكار.. نتشبث بها حتى الموت فقد أصبحت جزء لا يتجزأ ومكون لا يستهان به لأبعاد شخصياتنا!

يتحتم علينا أحياناً أن ننحي أدمغتنا جانباً، يتحتم علينا النظر إلي دواخلنا وليس إلي ما يحيط بنا بمعزلٍ عن كل ما يحددنا نحن البشر .. ربما استطعنا أن نستكشف أشياءً بذواتنا

لم ندركها قبلاً لأننا لم نجد الفرصة لنكتشفها جرّاء تلك الأفكار التي يحاصرنا بها الدماغ وتفرضها علينا آليات المنطق باستمرار. تلك الأفكار التي لا وجود لها بالواقع، تلك الأفكار التي تسبب لك التعاسة! وستدرك أنك قد وصلت إلي ذاتك إذا نظرت إلي المرأة فوجدت عيناك أقل صرامة وأكثر استرخاءً.

تحرروا من الواقع لتلمسوا حقيقة ذواتكم، تحرروا من قوالبكم الطينية لتسموا أنفسكم، تحرروا من المادة لتدعموا أواصر الصلة بأرواحكم. لا تقيد حياتك بين جدران دماغك فالروح أكبر سعةً وأعمقُ معرفةً وهي دليلك إلي الحكمة. اصغ لما تخبرك به روحك فالدماغ هو الأكثر قدرة علي خداعك، ولكن حذارٍ! حذارٍ من أن تخذعك نفسك باسم الروح، وأن تقودك أهواء نفسك باسم القلب، وأن تسيطر عليك رغباتك باسم الحَدَس، لا تحتالُ عليك نفسك ولا تخذعك فذلك هو الإختبار الحقيقي، بل إن ذلك هو أصعب اختبار ... الإختيار!

إن أخطر درجات التدمير الذاتي هي في أن يصنع الإنسان لنفسه فقاعة من الكذب ليعيش بداخلها فتموت إنسانيته إختناقاً. كأن يصنع بيديه إلهاً دنياوياً يطوف حوله وينتمي إليه، ويعلق اماله به مؤمناً بأنه الخلاص بعد أن تعب من حمل أحلامه بين يديه منتظراً تحقيقها دون أن يتحرك قيد أنمله فيتنازل لإلهه المُفتعل

عن عقله قرباناً بهدف التقرب غير المبرر سوى بالحاجة الملحة للإلتواء لقضية ما أو فكرة ما هروباً من شبح الإفلاس الفكري أو النفسي، فيستحدث قضية أو فكرة من اللاشئ ليدعم بها موقفه العبودي عوضاً عن جهلٍ لن يؤدي به إلا الي مزيداً من الجهل.

وكيف لإنسانٍ قد تنازل عن بصيرته وفطرته لأن يعي الحقائق أو أن يدرك حقيقة الواقع أو أن يتقبل الرأي الاخر أو أن يعترف بخطأ قناعاته أو أن يقبل حتى بإعادة التفكير؟! إن القضية الحقيقية لا تكمن في صناعة الأصنام وإنما في إدمان بعض القلوب للشرك!

قال تعالى : «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ» الجاثية-آية ٢٣

فلتعيد النظر بذاتك أيها الانسان، علينا أن نُهذب أنفسنا لنستطيع أن نبصر ما حولنا ربما استطعنا الوصول لأطراف الحقيقة، لنتمكن من تجنب إصدار الأحكام ، لنتمكن من ملامسة أرواحاً طيبة لم تعرف يوماً أنها كذلك ولم تتمكن من العثور علي ذواتها المُكبلة خلف حصون النفس! أرواح شفافة كبلها مسخٌ مشوه يُدعى الأنا من أن ترى النور .هو صراع ولكننا لن نعرف ذواتنا حقاً إلا في خضم حرب، و لن ندرك من نكون حتى نكتشف عدم اكتمالها .

تاهت عنّا أنفسنا لقرون عندما افترضنا اكتمالها، فكيف
نبصرُ أنفسنا وكيف يبصرنا الآخرون، ومَن مِن بينهما نكون! تُرى،
أنكون تلك الصورة المعكوسة بمرآتنا، أم الصورة المعلقة علي جدار
دارنا، أم تلك المرسومة في أعين الناس .. ترى من نكون!

أعلم جيداً أنني سأدرك الصورة كاملةً حين أطيّر، وأدرك
أنني سأكمل الإجابات المبتورة حين أتنفس تحت الماء، وإني حقاً
علي يقين من الوصول إلي الحقيقة، لحظة أن يستقر جسدي بين
طيات التراب.



أنا وأنت .. والخذلان

نحن لا نحزن بسبب ما نمر به وإنما يحزننا أننا لم نتوقع حدوثه، إنه الغرور .. وليس الحدث! فنحن لا ننفر من الموت بل ننفر من فكرة الموت وهل ينفر الإنسان مما لا يُدرّكه؟! .. ولا ننجذب لكلمات أحدهم بل ننجذب لما تحمله من فكرٍ يوافق أفكارنا، ولا نتأذى من معاملة أحدهم بل نتأذى من مخالفة معاملته لتوقعاتنا! نحن لا نتعلق بمن نحب .. بل نتعلق بفكرة أنه من نحب! نتعلق بما نكتشفه خلف أبوابٍ يفتحونها بداخلنا لا يفتحها سوى وجودهم .. فإذا ما رحلوا .. افتقدنا تلك الجنان بداخلنا! في حين أننا إذا ما أحببنا بصدق هُدمت كل الجدران بداخلنا وبداخل من نبادله المحبة فيرى أجمل ما به أبدا .. حتى في الرحيل ..

إن الأمر جد نادر وبالغ الصعوبة في أن تجد من ينصت إلي ما هو خلف كلماتك بشفافية وصدق .. ينصت، ليس بهدف البحث عن ذاته وإنما بهدف اكتشافك أنت! ليس بهدف جمع بيانات وتفاصيل ليحرر بها حكماً ضدك، وإنما ليساعدك في إيجاد طريق ما تحتاجه أنت .. ليس بهدف إثبات تميزه ووجوده وإنما بهدف إثبات تميزك ووجودك أنت ..

قد يصعب علينا تغيير ملامح النفس إذا ما فُقدت، أو مخزون العقل إذا ما اكتفى، أو تفاصيل الجسد إذا ما ثبت، ولكننا وبكل تأكيد نستطيع أن نغير أفكاراً أعمت بصيرتنا بعد أن أعمتها نفوسنا المنهكة. فقط تذكر، أنك تقرأ كلمات كتبتها أنا وقرأتها نفسك كما يحلو لها وأنك ترى نتاج معاركى دون أن تحمل معي بها سيفاً وأنك تعتقدي ما تريد دون أن تعلم من أكون، وبأنك تخذلني كلما اعتقدت أنني خذلتك دون أن أفعل وبأنك ترى بي ما استقر بذاتك .. وثق بي .. مقدار ثقتك بنفسك! فلا تحاول تغييرى، وإنما حاول تغيير أفكارك عني.. وعنك! اقترب من نفسك قبل أن تقترب من الآخرين، جدها واطمئن إليها وطمئننها، تقبلها واعتز بها، تمسك بها في مواجهة ما يقابلك من عواصف رمداء، إياك أن تتخلى عنها.. أبداً وحينها فقط لن تتخلى عن الآخرين! لأنها لن تتخلى .. عنك! لن تضطر لأن تبحث عن نفسك بداخل الآخرين .. حينها فقط، ستمكن من الوقوف خارج الصندوق، بعقلية متفتحة متوازنة وموضوعية .. تمنح الآخرين قدرهم الذي أستحقونه، وتفكك أسرهم بين قضبان أفكارك، وتمنحهم حريتهم دون قيدٍ أو شرط!

تلك الآلام التي نتعرض لها والجراح التي تخلف ورائها أثاراً دامية، تلك المواقف التي تترك بنفوسنا وعقولنا علاماتٍ ودروس،

تلك الصدمات المحفوظة بمشاعر الحزن والأسى والإنكسار ..
الخيانة والغدر والظلم والفقد والإعتداء وما يكافئهم من ممارساتٍ
طاغية.. كل منها معولٌ، يُفرغُ عنوةً مكاناً ما بداخلنا مع كل مرورٍ
له بنفوسنا .. مكاناً يُصابُ بتآكلٍ بسيطٍ ومن ثم يستمر التآكل مع
مرور الزمن حتى يستحيل هوةٌ سحيقةٌ أحياناً لا يكون لها قرار!
هوةٌ مرعبة، مظلمة، مستقرةٌ في اللاشعور. وعندما تصبح تلك
الهوة بالعمق الكافي، فإذا بالمواقف الجديدة والتي كانت بالماضي
لتخلف بنفوسنا أماً لا يحتمل، إذا بها وقد سقطت مباشرةً في تلك
الهوة لتختفي فوراً بداخلها دون استيعابها! فلا تستوقفنا ولا تترك
أثراً واضحاً يُذكر .. بل وأحياناً نقابلها بابتسامة حانية لا معنى
لها، ولا موقع لها من الإعراب في جملة حياتنا الطويلة.. فتمر
مرور الكرام دون أن نعي أنها تتراكم بداخل تلك الهوة السحيقة في
اللاشعور .. فنظن - خطأً - أنه واخيراً قد تبلد لدينا الإحساس،
وتصلب القلب، وتخلت النفس عن أناها، وتحررت من المشاعر،
فنسعد بذلك وإنه لضلal لو تعلمون عظيم!

فتلك الهوة ليست سوى دُمْلٌ لا مرئي يتجمع به صديدُ الجراح
المتفوحة المهملة بالنفس.. فيؤلم ويزعج بل ويسمم القلب ولكن بعد
حين.. حيث لا تعلم لتقيح النفس مصدر ولا تدرك له سبباً.. ويزداد
الأمر سوءاً حين يتعامل اللاشعور بما يحمله من قيحٍ بشكلٍ مباشرٍ

مع الآخرين فيشوههم بأن يُسقط عليهم سمومه المختزنة برودة
أفعال لا علاقة لها بهم ولا يُوجد لها تفسير واضح لديهم لا تحمل
سوى تفسير وهمي يُقنعُ به المُصاب نفسه لتستمر به الحياة..

وهكذا تتبدل أدوارنا من مظلوم إلي ظالم ومن مجروح إلي
جراح دون أن ندرك حجم جُرمنا..

اغسل بدن نفسك، طهرها من جروحها ومن آلامها المتراكمة
.. لا تقسوا علي نفسك! فإن بكائك واستشعارك الحزن ليس
بمؤشرٍ للضعف، بل هو مؤشراً لعمل حاسة الشعور لديك ومؤشر
علي صحتك النفسية، ومشاعرك الرقيقة هي مشاعر طيبة
تذكرك بأنك لازلت علي قيد الحياة ..

املاً قلبك بتقوى الله وحبه! فلا تجد الآمك لها بنفسك من
مستقر.. ولا يتسع قلبك لتحمل غلاً ولا بغضاء فتغفو وتصفح
وتعذر وتغفر وتتجاوز دون تردد..

لا تتأسى بالحجارة ولا تبتهج بالتبليد فتلك ليست سوى أعراضاً
لمرضٍ لعين يُدعى فقدان الإنسانية. لا تثق بأحد ولا تُخون أحد فقط
امنح الفرص وامنح الأعداء ..وتقدم، هذا ما تعلمته من كل من
وثقت به فأدمى روحي..ومن كل من خونته فأرهقني ندماً لتعلمت أن
الإنسان لا يستحق الثقة المطلقة فهو ليس إلهً، وأنه لا يستحق التخوين

المطلق فهو ليس شيطاناً! هو بشر.. يستحق كل الفرص، ويستحق كل الأعدار .. فإن فرُغَت من جعبتي الفرص والأعدار لاقتصصت مما أمنحه لنفسي منها.. ومنحته إياها دون مقابل، فأعذارنا لأنفسنا لا تتضرب ولا حدود لها.

إن تلك القرارات التي اتخذتها بدافع داخلي، تلك التي قامت علي قناعاتك، ونبتت من حدسك، تلك التي قادتك إليها روحك .. وهداك إليها ايمانك، تلك التي انتصرت بها إرادتك وتجلت بها قوتك .. هي القرارات الأقوى، هي الأبقى، هي الأعمق أثراً، هي انتصاراتك الحقيقية إن جاز التعبير ..

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (١١) - سورة الرعد- عندها فقط..يبقى الأثر..يؤنسه ذاك النور المنبعث بداخلك! ويهتدي إليه كل أثر طيب كان قد ضل طريقه إليك يوماً، فالنور يجتذب بعضه بعضاً ..وقد كان القبس هناك منذ الأزل .. ونظل أقوياء..ليس لأننا فقدنا قدرتنا علي استشعار الألم، بل لأننا ورغم كل الألم ..لا نسلب البشر حقهم من الثقة، ولا نسلب أنفسنا ..حقها في الأمل.



القرار الصائب

إن مرحلة التفكير ذاتها أي مرحلة ما قبل اتخاذ القرار، تحمل الكثير من العواطف المتضاربة والمشاعر المتناحرة وأحياناً الكثير من الأوهام، نتقمص كل منها لنفكر في المشكلة بدافع مختلف ومن منطلق مختلف ونتعرض فيها لحالات من السمو تبادلها حالات النقص.. ثم تأتي مرحلة اتخاذ القرار..عندما ندرك الرسالة الضمنية في قلب المشكلة، وهنا يتوجب علينا أن نكون بمعزل عن العاطفة ..

فقد اتخذت العاطفة دورها في مرحلة سابقة، والآن عليك باتخاذ قرار موضوعي، قرار يحل المشكلة أيّاً كانت درجة صعوبة هذا القرار وأيّاً كان ثمنه! يساعدك علي ذلك قدرتك علي إدراك الرسالة الضمنية الماثلة في قلب المشكلة، لأن العاطفة سواء كانت عاطفة سلبية أو إيجابية، ستؤدي حتماً إلي قرار لصالحها وليس لصالح حل المشكلة، ستختار الحل الأسهل، الحل الذي يساعد النفس علي تسكين الألم في شكل خداع وليس علي زواله في شكل علاج. فطبيعة العاطفة أنها تواقّة للنمو، فتجلب المزيد منها لتزداد المشكلة عمقاً وتتفرع ويزداد معها حجم الألم الناتج عنها.

فالحزن يستجلب المزيد من الحزن حتى أنه قد يصل بصاحبه إلي استدعاء الموت! والتعلق يستجلب المزيد من التعلق حتى يصل بصاحبه إلي استدعاء الفناء.. والفرح يستدعي المزيد من الفرح حتى يصل بصاحبه إلي استدعاء العمى! والغضب يستدعي المزيد من الغضب حتى يصل بصاحبه إلي استدعاء الإنتقام! والخوف يستدعي المزيد من الخوف حتى يصل بصاحبه إلي الظلم! وهكذا.. والإنسان الناضج فقط هو من يستطيع أن يقدم علي تلك الخطوة الحاسمة، خطوة التحرر من العاطفة لحظة اتخاذ القرار، وهو ليس ناضجاً لأنه قد ولد كذلك، بل لأنه لم يكن كذلك في يوم ما، حين قد تعرض في مراحل سابقة من حياته إلي أن اتبع عاطفته فقتله الألم. فاتخاذ القرار هو اختيار والاختيار هو إجابة سؤال في صفحة اختبار الحياة، لذلك توجب علي الاختيار أن يبنى علي معيار قوي تبنيه وارتضينا اتباعه، وليس علي المشاعر أبداً.. مهما بلغ صدقها وحسنها وبهائها!

فالإنسان غير مسؤول عمّا يتولد بقلبه من مشاعر ولكنه يتحمل كامل مسؤولية اختياراته من سلوكيات وأفعال. تعلم من أخطائك، وتعلم أن تحمل بعض الألم المؤقت وإن كان كبيراً وإن كان يحتاج بعض الوقت ليلتئم جرحه إلا أن ذلك بالتأكيد أقل ضرراً من تحمل ألم شبه مستديم.. وأكثر عمقاً. لا تقاوم الألم

ولا تهرب منه فالألم معلم بارع و دافع قوي ومظهر للجروح، فكل الألم مرحب به..والإنسان الناضج هو الإنسان المؤمن بحق، ولأن الايمان في زيادة ونقصان، فكان من البديهي أن يتعرض الإنسان الناضج إلي بعض الوعكات التي قد توحى بضعفه، ولكن تأكد أنها ليست بأكثر من مجرد وعكات .

الجروح القديمة سكن ألمها حين قررنا ذلك، ولكن آثارها باقية ..باقية حتى وإن نسيناها أو تناسيناها . فإذا ما طالك الألم توقف مع نفسك علي الفور، فالألم مؤشر لوجود مشكلة وسرعة حل المشكلة والإصرار علي حلها يقيك المزيد من الألم علي أن تبدأ البحث في ذاتك عن أسباب المشكلة لا أن تبحث عن أسبابها في الآخرين من حولك.

نمنح للأشياء قدراً قد لا يُحاكي قدرها، نمد الأحداث بقوةٍ تسلبنا يقيننا وتكسر أو اصرأ أحلامنا، نعطي للخوف حجماً يسلبنا قوتنا ويبلينا بضعفنا، لا تكثرث لما تظُن فما تظنه ليس بأكثر من احتمالٍ تائهٍ بين آلاف الاحتمالات لتجراً علي خوفك، فتعودُ الأشياء إلي حجمها الحقيقي، تخلص من غرورك لتقترب من الحقيقة، تحرر من بَوصلةِ نفسك لتهتدي إلي طريق الحياة، تأمل ذاتك بالمرآة لا باحثاً عنها بل عما يريض خلفها .

تأكد بأنك تصنع خطاك قبل أن تخطوها وتذكر بأن تجنب
الإختيار اختيار، فلا تتردد في اتخاذ القرار إذا ما حكمت معاييرك
ووجهت مركزيتك نحو الله، ولا تخشى ضياع أي شئ، فإن ما كان
حقيقياً.. أبداً لا يضيع.



إنه الاختلاف!

إن من أشد آثار اعتقاداتنا ظلماً تشبيهاً لشخصٍ ما بآخر، وإن في ذلك لظلمٌ بينَ مهما كان التشبيه تافهًا. فما نراه من تشابه ليس سوى تشابهٍ في أفكارنا نحن! تأثر بخبراتنا نحن وتشابه في أسلوب تفكيرنا، ما نراه من تشابهٍ ما هو إلا نتيجة تشابه في مقادير رؤيتنا للأشياء!

فقط إذا اختلفت رؤيتنا بناءً علي تنوع خبراتنا، فقط إذا ما تغيرت أفكارنا، فقط إذا ما خرجنا من صندوق الأنا المُعتم، وفررنا من قوالب التفكير المنحوتة بداخل عقولنا، حينها فقط سنلاحظ الاختلاف. وكلما تحررنا من الالتصاق بذواتنا، كلما كان الاختلاف بين البشر في منظورنا اختلاف بين. وإلي حين تمكنا من الوصول إلي ذلك لبيتنا ندرك أن لا أحد يشبه أحد مهما ظننا ومهما بلغنا من شواهد، فما من أحد يشبه أحد. وما ذلك إلا ضلال العقول.

ما من أحد يُشبه أحد ولو في أقل القليل، لذلك فإنه من بالغ الظلم أن نصدر أحكامنا علي الآخرين بناءً هلي ما نعتقد. وإني لا أجد أن هناك ما يمنعنا من تصديق الآخرين، بل وإني أجد أن احتدام الصراع بيننا يحدث فعلياً على مشارف الشك!

في تصديق الآخرين فطرة نقية وقلباً سليم، فصدقوهم! صدقوهم لأنهم يحتاجون لأن يجدوا من يصدقهم، ولأنكم في حاجة إلي تصديقهم كذلك، صدقوهم لأن الشكَّ كالسَّمِّ، ينتشر بسرعة في شرايين الروح فيقتلها ببطئ لا يزول أثره بسهولة. صدقوهم لأن بعض الظن إثم، ولأن ما ظهر منهم هو ما تمنوه حتى وإن صعب عليهم أن يحققوه. صدقوهم، أربما نكون أملمهم الأخير في أن يُصدِّقوا، أو ربما لأنك درسهم الأخير ليتعلموا علي يدك الصدق. فقط نحي توقعاتك جانباً أو توقع كل شئ وأي شئ!

صدقهم كي لا تندم علي أنك لم تفعل، فالتندم علي فوات الآوان أشد فتكاً من الندم علي ما أقدمنا عليه وقد كان عزائنا فيه النية الطيبة.

ولكن لا تُبَحْ، فالبوح خسارة وانتقاص حين يكون لمن لا يستحق. كن مستعداً للألم، فإن الألم ضيفٌ لا يزور من استعد لاستقباله. ولكن .. صدقهم، ليس فقط لأنهم يستحقون بل لأنك تستحق أن تعيش في سلام.

تذكر أن من سبب لك الأذى رغم كل عطائك، ليس بإنسان سيئ! كل ما في الأمر أنه أضعف من أن يتحمل اختلافك، وأبسط من أن يدرك طبيعة عطائك، وأكثر سداجة من أن يعي لغة مشاعرك، فهو غالباً لا يبصرك وإنما يرى ظلَّك الذي يستظل به، فإذا ما حلَّ الظلام، لم يرى سوى نفسه. فلا يستطع قلبه استشعار

وجودك، ولا تستعب روحه درجة صدقك، ولا يتمكن عقله من تصديق كونك واقعاً وحقيقة! وإنما يُصدق نفسه البائسة، فيسبب لك الأذى .دون أن يعي أنه يفعل.

فلا تكن سخياً مع نفسٍ ضعيفة. أو كن سخياً... ولا تتدم، لأنك ربما لا تستطيع أن تلمس تأثير ما تنشره حولك من حب صادق، ربما لا تستطيع أن تقيس حجمه أو سعته أو عمقه، ولكن تأكد من أن أضعاف تلك الطاقة الصادقة ستعود إليك حين تكون في حاجة حقيقية لها، حاجة حقيقية وليس توهم احتياج. ستقرأها في نظرة صادقة، أو لمسة كف حانية أرادت الإقتراب منك فارتعش الكف من فرط صدقه!

ستبصرها في ابتسامه أو ربما دمعات صافية عجزت عن الحديث فتوقفت عند حدودها تتمنى لو تقرأ معانيها. في عناقٍ حقيقي تجد به براح الكون، أو قبلة دافئة علي جبهتك. ستسمعها في دعاء يصلك نصه أو صوته أو مردوده. ستلمسها حياً نابضة .. حين يصمت البعض لأن ما يحمله لك في قلبه أكبر من أن يُقال! حين يخبرك البعض بحبهم لك دون كلمات، بحديث قد يطول أو يقصر ولكنه.. يقطر حباً خالصاً. فقط، لا تنتظر مردود عطائك من ذات الباب الذي بذلته فيه، فما تبذله من عطاء هو رزقٌ لصاحبه وهو رزقٌ لك يعود إليك من حيث قدر الله له أن ينفذ.

البحث عن الأنا..

إن أسوأ ما قد يصنعه المرء بنفسه وليس بالآخرين هو قراءة كلماتهم أو سماع حروفهم وتكهن أفكارهم ليبحث بينها عما يريد. إن أسوأ ما قد يفعله حقاً هو البحث بين السطور، وفي وقفات الصمت، وفي لفات الشرود، عن أناه الحبيبة أو ربما الغائبة!

فتسقط منه كنوزٌ لن يراها حتى وإن مر بها مراراً! لأنه كان مشغولاً بالبحث عن شئٍ آخر، مشغولٌ بالبحث عن ما يوافق هواه ويؤكد مسلماته ويدعم نظرتَه للحياة، مشغولٌ بالبحث عن قافيةٍ تكمل أبياته أو وزنٍ يتناسب وديوانه، عن نغمةٍ تتوائمٌ وألحانه أو ربما لوناً يستطيع به إضفاء الروح علي لوحة أحلامه، مشغولٌ بالبحث عن ذاته العليا في مرآة الآخرين، مشغولٌ بالنقرِ علي ما يؤمن به ليردد صداه بداخل نفسه، فيزداد تمسكاً به!

إن أجمل ما في الروايات والحكايات وأحاديث الآخرين، أنها تثبت أن شيئاً ما يبدو علي قيد الحياة، حتى وإن كان ذلك الشئٍ مختلفاً عما أردنا إثباته أو الإقرار به، إن أجمل ما فيها أنها تحمل تجارياً لم نتجرأ علي الإقدام عليها يوماً وربما لن نفعل أبداً، أنها تحمل قيمةً حتى وإن كانت تخالفُ قيمنا! كذبة تخالف

صدقنا، أو ربما صدقاً نتهرب من مواجهته .. متمسكين بكذبة ما يرتاح لفحيحها اللاوعي بنفوسنا .

إن كل ما يتكشف لنا من تجاربٍ لآخرين، هو في الحقيقة يمر بنا تاركاً أثراً بنفوسنا، فإن انشغلنا عنه بأنفسنا أغفلنا ما تركه بنا من أثر. حتى أسوأ الروايات وأكثر الأحاديث سطحية تحمل في مكنونها سرّاً، سرٌّ سيغير فينا شيئاً ما يوماً ما، فما من شيءٍ متروكٍ للصدفة! سرٌّ قد نجد فيه لأنفسنا من مستقر أو ربما منها وجدنا فيه من الألم النجاة! وقبل أن يحولنا الألم إلي مسوخ.. يتحين علينا أن نرحل عن أنفسنا، قبل أن تفر أرواحنا رعباً مما تراه في نفوسٍ يملكها سواد الوجع. يتحين علينا، أن نفر هاربين من وحوشنا النامية، عندما يأوي الوجع إلي كهوف دواخلنا المظلمة، قبل أن يلقي الإنتقام بظلاله علي عتبات ضعفنا، قبل أن يصل الكُره المتأنق ليبحث بداخلنا عن مستقر. يتحين علينا الرحيل.. قبل أن نتغير! وقبل أن يعطب القلب المجروح وتُتُكس أعلام الروح، قبل أن يغادرنا السلام بلا رجعة، وقبل أن ننسى كيف كنا .. وكيف يجب علينا أن نكون. يتحين علينا الفرار، قبل أن تهرب منا ذواتنا، وقبل أن تتحجر قلوبنا بغلافِ القسوة! فبعض الهروب شجاعة ... لو تعلمون .

تُبيّننا المواقف الإنسانية الراقية تلك التي تتجسد لنا لحظة
أن ندرك إنهار العالم من حولنا، تدمع أعينا حين تمتد إلينا
سواعدٌ جادة متينة في أقصى لحظات يأسنا، ترتعش قلوبنا
لإبتسامة صادقة تحثنا بحب وثقة علي الإستمرار، تخرس أسننتنا
أمام احتواء عطوف متدثر بربت رقيق أو كلمة طيبة أو عناقٍ دافئٍ
برحابة السماء! تنزلزل كياناتنا لكل ذلك لأن الحياة هزمتنا مراراً
وقتلتنا ألفاً بما لا تطيقه روحٌ طاهرة نقية تصارع كي لا تستسلم
لبرائن العدم، ولأن قلوبنا اهترأت تحت وطأة ممارسات القسوة
والظلم والقهر وتقلبات الآخرين اللانهائية! ولأن عقولنا غابت
في غياهب الحيرة تبحث خلف طبائع البشر علي اختلافهم عن
علّةٍ لكل ذلك الغموض الذي يغلف سلوكهم، وكل ذلك التناقض
البادي بين أقوالهم وأفعالهم، عقولنا التي ذهبت ولم تعد من
رحلتها بعد.. وأظن أنها لن تعود منتصرة. ذلك الصدق الإنساني
المتجسد يمسه الفؤاد فيذيبه بعد أن استحال ركاماً من الخيبات
وقد صنع جداراً من الألم. تلك الرحمة المتجسدة في بعضهم
تُسكّب علي أرواحنا الملتهبة فتكون لها برداً وسلاماً بعد أن كانت
قد استسلمت للموت الذي لا يجيء!

سلامٌ علي كل إنسان حقيقي أدرك إنسانيته قبل أن تتحدر
تحت عجالات الأنا، سلامٌ علي كل قلبٍ ربط علي النقاء المائل

فيه قبل أن تلوثه ألسنة الحقد والكراهة والغيرة وآثام الظنون،
سلامٌ علي كل نفسٍ أبت الاستسلام أمام أضواء الإنتقام المُبهرّة
والتشفيّ المغلف بأردأ أنواع الكذب علي الذات!، سلامٌ علي كل
روح ارتقت فوق الثرى قبل أن ينهال عليها تراب الأفكار الملتوية
فيعمي بصيرتها، ويضلها عن الطريق، وسلامٌ علي كل من لم تُهزم
إنسانيته بعد، فلم يطأها جيروت أناه المنتفخة حد التضخم. إننا
إذا ظلمنا .. ما ظلمنا إلا أنفسنا، وإذا آذينا ما آذينا سوى أنفسنا،
وإننا إذا كذبنا فإننا ما كذبنا سوى أنفسنا وما أذعينا إلا
عليها! والأهم من كل ذلك أننا إذا ما أصدرنا حكمًا فقد أصدرنا
مقابلاً له علي أنفسنا! أيها الإنسان، يامن كرمه ربه وسخر له
الكون بما رحب بسجدةٍ من ملائكته، عُد إلي نطفتك .. وتذكّر
من تكون!



في الوقت المناسب ..

إن فقدان الأمل في أن نجد ما نبحث عنه هو ما يدفعنا لقبول المتاح. والحالة المناسبة لك لتعيشها اليوم لم تكن لتتاسبك بالأمس، وليس بالضرورة أن تتاسبك غداً.

والحالة المناسبة في مفهومنا عادة ما تكون تلك التي تحمل إجاباتٍ لأسئلةٍ تطرحها في وقتك الراهن، أسئلة لم يشغلك أن تبحث عن إجاباتها من قبل، أسئلة لن تطرحها في المستقبل من جديد إذا ما حصلت علي إجابات لها اليوم! إن ما نحتاج إليه حقاً ليست حالة تتناسب وما نريد، وإنما هي تلك التي تدفعنا للتساؤل والبحث وليست تلك التي تقدم لنا الإجابات الفورية. هناك من يظهر في حياتك متأخراً من وجهة نظرك، فتعتقد أن ظهوره في الماضي كان ليغير كثيراً من قَدْرِكَ ولكن ما لا تعيه حقاً أنه ولولا هذا القَدْر لما أدركت اليوم قيمة ظهوره في حياتك! ولمر عليك مرور الكرام دون أن يترك في نفسك أثراً يُذكر. إن ما نعبه وما نكرهه من أمورٍ حياتية له علاقة مباشرة جداً بمن يشاركنا هذه الأمور، أو من يتواجد في حياتنا في هذه المرحلة، وهو مرتبطٌ أيضاً بالأجواء العامة والظروف المحيطة. قد تجد نفسك كارهاً لأن تقوم بأمراً ما في وجود شخص ما أو بمشاركته أو لأجله، بينما

إذا ما أُستبدلَ هذا الشخص بآخر فقد تعشق القيام معه بذات المهام أو حتى لأجله! إن العلاقات الإنسانية والمجريات المحيطة شديدة التأثير علي اختياراتنا وقراراتنا وسلوكياتنا بالحياة، فهي تضي النكهات المصاحبة لما نقوم به من سعي. وإن دل ذلك علي شئٍ فإنما يدلُّ علي أن قراراتنا بشأن ما نحب وما نكره في الواقع هي ليست قرارات نهائية وإنما هي قرارات مرهونة بتغير الظروف والأفراد المتفاعلين معنا بل وحتى بتغير الطقس! فكل ما نستشعره من خلال المستقبلات الحسية هي أمور تتأثر بما يؤثر علي تلك الحواس! لذا فإن ما يسكن الروح فلا مبدل له، لأن ما يكون نتاج تواصل روحي لم يمر علي الحواس من الأساس! للبيئة بكل ما تحتويه تأثير بالغ الأهمية علينا أن نضعه بالإعتبار ولكن أكثر المؤثرات الحقيقية بالبيئة هي العناصر البشرية، ومشاعرنا تجاه تلك العناصر قد تحسمُ القضية إلي حب أو كره أمور بعينها دون أخرى، ولكن عليك أن تتأكد، أنه سيكون لديك رأيٌ مُغايرٌ في ظلِ ظروفٍ أخرى. فقط تأكد، أن ما من شئٍ أكيد!



مشكاة نور

إياك أن تكره قلبك المتعاطف مع أيًا كان، أو عينيك الدامعتين من أقل تأثر. إياك أن تنتقد نفسك إذا ما وجدت من الناس إهتماماً بتفاصيلٍ لم تكن يوماً مهمةً لديك، حتى وإن كانت مهمة بالفعل!

إياك أن تعاقب نفسك علي صدقك أو شفافتك، حتى وإن وصفوا شفافتك بالسذاجة، وفسروا صدقك بالمبالغة بل حتى وإن لم يصدقك أحد! إياك أن تحزن كونك مفرط الحساسية، أو لأنك عادةً ما تضع نفسك في موقف مؤلم لتحمي غيرك من الألم علي حساب نفسك حتى ولو قام من تحميه ذاته بإطعامك الألم. إياك أن تضيق بعدم قدرتك علي جرح البشر، حتى لو كانوا يمزقون روحك بقصدٍ أو بدون قصد. إياك أن تسكت عن الحق.. حتى وإن لم يسمعك أحد! إياك أن تتوقف عن مساندة كسير، حتى وإن كنت أنت أول من كُسر علي يديه بعد أن شفي من علته. لا تتغير، حتى لو كل من تحاول انتشاله من الغرق .. قد أغرقك! إياك أن تتدم كونك نفسك ..! فلولا وجود أمثالك من البشر.. لانتهى وجود البشر علي سطح الأرض منذ زمن، لولاك لما اتزن الكون، وما أقيمت الأركان. أنت الأصل، أنت الفطرة، تحمل بين يديك رسالة ولك دور في الحياة فلا تمحي بيديك آثار بصمتك.

ليس البشر بذلك السوء أبداً، الأمر أنك ربما استطعت لمس أمورٍ ليس بمقدورهم إبصارها وبالتالي هم غير قادرين علي استشعارها لذلك لا يضعون لها اعتباراً .

أنت لست بضعيف أبداً .. أنت أقوى بكثير مما يمكنك توقعه ولديك قدرة تحمل تفوق ما تظنه في نفسك كل ما في الأمر أنك لم تختبر ذلك بعد، لأنك تظن بأنك مررت بأقصى ما يمكنك تحمله من الألم! لا تخشى الألم فالكسور مداخل نور وليست حجرات نار.

إنك إذا ما انكفأت علي نفسك الواهنة منتظراً، لن يعيرك أحد انتباهاً أو يقرضك إهتماماً، لن تترك أثراً في تاريخهم أو بقايا ذكريات في نفوسهم. فتجراً علي ضعفك .. انهض وانصب قامتك فمن ينتظر من البشر أن يشعروا بما يجول في نفسه كمن قرر انتظار الخلود ليبدأ رحلة الحياة. ساعد نفسك، فما من أحدٍ هناك ليساعدك سواك. إن دورنا في تلك الحياة لا يكمن في إصدار الأحكام أو في إعادة تأهيل البشر أو تأديبهم أو معاقبتهم علي أوجه التقصير، وإنما ينحصر دورنا في نشر النور بنشر الوعي والنصح والمساندة والمساعدة والدعم، يقول صلى الله عليه وسلم «أنصر أخاك ظالماً أو مظلوماً»، أي ناصحاً في حال كان ظالماً، أو داعماً في حال كان مظلوماً. أن نغير من البشر فإن ذلك

أمر مستحيل ليس بأكثر من وهم، فنحن لن نتمكن أبداً من تغيير أحدهم، بل وإن تمكنا من تحقيق ذلك التغيير في أنفسنا لكان حقاً إنجازاً عظيماً، لكننا في الواقع قد نستطيع أن نحدث تغييراً فيما يحيط بالبشر وفيما يصل إليهم فنساعدهم علي تغيير أنفسهم بمجرد أن نفتح لهم منفذاً للنور.

إن العالم ليس قاسياً كما يبدو، هو ليس بهذه الدرجة من القُبْح! إنما هو شديد الصدق شديد الوضوح يعكس كل ما يراه من بني البشر دون أن يغير به شيئاً!

وما نحتاج إليه حقاً كي نستطيع التعايش مع هذا العالم الصريح، هو أن نكون شديدي الصدق مع أنفسنا.. شديدي الوضوح مع رغباتنا .. شديدي التمييز لأهوائنا..

ما نحتاج إليه فعلاً هو أن نمارس الخير لأنه الخير وليس لأي سبب آخر! وإذا ما أقدمنا علي ممارسة الشر، مارسناه ونحن مدركون تمام الإدراك أنه كذلك دون أن نعطيه مُسميات بديلة أو صفات مُجملة.. ما نحتاج إليه هو أن نتقابل وأنفسنا في لقاء خاص بالغ الشفافية، أشد اللقاءات صعوبة وأكثرها صدمة وأعمقها أثراً.. وأصعبها تقبلاً.. ولكن ما من دواءٍ حلو المذاق! ما نحتاج إليه حقاً هو أن نُدرك ماهياتنا.. وأن نتعامل مع ذواتنا من منطلق «من نكون» حقيقةً.. لا من منطلق «ما نريد»!

وتذكر أنك لن تستطيع أن تبصر العالم إذا لم تستطع أن تبصر نفسك أولاً.. فما العالم من حولك سوى إنعكاساً لصورتك أنت.

لم يسكن ألم الجروح القديمة تلقائياً من ذات نفسه، لم يسكن ألمها إلا لحظة أن قررنا ذلك، أما آثارها فهي باقية.. باقية حتى وإن نسيناها.. أو تناسيناها.. باقية لتذكرنا بأخطائنا كلما اقتربنا من تكرار ذات الخطأ.. لا لأن نأخذ الأبرياء بذنب من ذبحونا!

قد لا نستطيع أن نمحي أثر جرح، ولكننا نستطيع أن نوقف نزيفه، فقط بأن نقرر أن نفعل!

من حقدك أن تُعبر عن ألمك، و أن تذرف الدموع، و أن تستشعر الحزن في قلبك.. وإن لم تجد صدرًا يستوعب حجم ألمك فقد سخر الله لك الكون بما رحب، وإن لم تجد من كتفٍ لتستند عليه، فإن يدُ الله إليك أقرب وحكمه عليك أعدل.

تذكر عمرك الذي مضى، تذكر كل ما استطعت تجاوزه فيه من ألمٍ مرير، تذكر كم كنت شجاعاً مقاوماً للإنهيار رغم كل ما امتلأت به روحك من طعنات!

تذكر كيف استطعت أن تملأ العالم حُباً وعطاءً رغم كل ما تعرضت له من غدر وخيانة وجحود. تذكر كيف أشرفت الإبتسامة علي وجهك رغم كل ما حفرته عليه الدموع من أخاديد!

تذكر حجم عفوك وصفحك اللامحدود أمام كل ما تعرضت له
من ظلم..

تذكر حجم ثقتك وتمسكك بقيمك وإصرارك علي وجود
الخير والحب رغم كل ما تعرضت له من شرٍّ مستطير.. تذكر بأنك
قوي بإنسانيتك وليس بجبروتك، ولن تحتاج لأن تتذكر من نفسك
سواها فتتذكر قوتك لتقف مراراً وتكراراً من جديد. لن تهزمك
الدنيا إن أدركت حقيقة ضئالة حجمها، فما من شيء يُبديها
عظيمة سوى ما يهيئه الخيال لنا من أوهام. تذكر كل ذلك..
وانهض من جديد.



مع سبق الإصرار

إن ما يطيل نزيف العلاقات يسرع بقتلها حتى وإن تبعها
اعتذار أو عُجِّلَت بالندم.. فلدي الإنسان مناطق لا تتحمل الإصابات
القاتلة كالكرامة وعزة النفس واحترام الذات .. وذلك لا صلة له
بحب بالغ أو صداقة وطيدة أو عشرة طويلة .. فالرمح قد لا تقتل
إذا ما أصابت عضواً كالذراع أو الساق ولكنها حتماً تقتل إذا ما
أصابت القلب! وإذا تمكن الإنسان من تجاوز جراح أذىً موجه إليه
أو كان من سماحة النفس وسعة الصدر وطيب القلب لتحمل ذلك
من شخص بعينه يعنيه أمره فعلاً فإن العلاقة لا تعود كما كانت
عليه أبداً.. فقد حُفِرَ الأخدود بالفعل.. وسيسقط فيه الكثير مما
هو آتٍ!

ويعد التجاهل أحد تلك الأسهم القاتلة، وإنني حين اتحدث
عن التجاهل لا أقصد فقط تجاهل التواصل المتمثل في الإعراض
أو تجاهل الحديث المتمثل في الصمت السلبي.. وإنما أقصد
التجاهل بأشكاله وأنواعه وألوانه.. كتجاهل تاريخ الذكريات
الطيبة أو تجاهل الوفاء بالوعود المقدسة أو تجاهل المواقف القوية
أو تجاهل صدق مشاعر الطرف الآخر!

التجاهل تصرفٌ أنويُّ بحث لا يخدم ولا يُعزز سوى الشعور
بالأنا .. وتتجسد مشاعر الصدمة عندما تكتشف أن من تنازلت
عن أناك من أجل الإبقاء عليه هو من يتجاهلك تعزيزاً لأناه
المتعطشة!

وكما أن هناك صمتاً سلبياً وتجاهلاً سلبياً فهناك أيضاً
الصمت الإيجابي والتجاهل الإيجابي.. والصمت الإيجابي هو
تجنب الحديث حتى تصل إلي حالة من الإتزان التي تكفي لتنظيم
الأفكار والتأكد من المشاعر قبل الاسترسال في حديثٍ قد نندم
عليه لاحقاً .

أما التجاهل الإيجابي فهو تجاهل الحدث وليس تجاهل
الفرد، وهي خطوة تلي تقبل الواقع ومواجهته بهدف تخطي الألم
أو المشاعر السلبية المصاحبة للحدث .

فقد تقع مشكلة بين طرفين يتجادلان أو يتناقشان ولكن
هناك أرض صلبة تجمعهم فتجدهم يتحدثون لاحقاً وكأن شيئاً
لم يكن بكل ود واحترام رغم احتدام الخلاف بينهما في موضوع
بعينه ولكن بمجرد تغيير الموضوع يتغير أسلوب الحديث وتظهر
الابتسامة والود أو أضعف الإيمان يبقى الإحترام..

إن أكثر من يلجأون إلي أسلوب تجاهل شخص الطرف الآخر هم من يخلطون بين انتقاد الحدث وانتقاد الشخص أو بمعنى آخر لا تقف مشاعرهم السلبية عند الحدث السلبي فقط بل أنها تتخطاه إلي الشخص ذاته وتلك مغالطة عظيمة في التعاملات الإنسانية تفسد كل شئ في لحظات فعلاً! ليتنا نكون علي درجة عالية من الوعي بما يكفي للوقاية من السقوط في تلك الفجوة الزمكانية حيث فناء كل شئ.





الفصل الثالث

أنت والآخر.. والوجود الإنساني



«لا يوجد شيء في الدنيا يمكن أن يساعد الإنسان بفاعلية علي البقاء حتى في أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى في حياته»

- فيكتور فرانكل -

«إن الشخص ذا القيمة هو الذي يعرف القيم كما يعرف الصائغ درجات الذهب»

- توفيق الحكيم -

«إن في الوجود شيء أقوى من الحديد، وأمضى من السيف، وأحمى من النار، وأنكى من القنبلة الذرية، هو الإيمان»

- علي الطنطاوي -

«انما القصد من الوجود.. الطموح الى ما وراء الوجود.»

- جبران خليل جبران -



معنى الحياة

إن سعي الإنسان لإيجاد معنىً لحياته يعد دافعاً أساسياً يساعده حتماً عليّ تحمل الآلام وتخطي الصعاب، فإنّ انعدام وجود معنىً للحياة في ظل معاناته يقود الإنسان إلى حالة من اليأس التي قد تقوده إلى استدعاء الموت. وإن السعي الحثيث خلف إيجاد معنىً للحياة يعكس أمل الإنسان فيها، وهو سعي عليّ الإنسان أن يخطوه بنفسه، فإن لم يعتمد عليّ ذاته في إيجاد ذلك المعنى فقد المعنى. وإن معنى وجودنا ليس بأمر مفتعل نتعمد ابتداعه، وإنما هو أمر يُكتشف، ولذلك فهو حالة متفرّدة لكلٍ منا فلا يتطابق معنى الحياة لديّ فردين، فلكلٍ طريق يسلكه للإكتشاف، ولكلٍ أمل يريد تحقيقه بتلك الحياة.. بل إن معناها قد لا يكون ذاته لذات الشخص في أوّنين مختلفين! إن الحياة في نظر الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، فما تلك اللوحات التي يبدعها الفنان أو تلك المنحوتات التي يشكلها النحات، والمقطوعات الموسيقية ودواوين الشعر وقطع النثر الأدبية وغيرها الكثير من الإبداعات الفنية سوى انعكاساً لرؤية صانعيها ومبدعيها لمعاني الحياة! فما يعتمد بداخل الإنسان ينعكس عليّ الحياة، فيراها بمنظور نفسه وما اعتمل فيها.

وكما نقف أمام قطعة فنية متأملين معانيها وما يريد صانعها إيصاله لنا من رسالة ضمنية مقصودة أو غير مقصودة، نقف أمام الحياة حائرين متمنين أن نكتشف معانيها التي أراد الله إرسالها إلينا عبر معجزات خلقه وتقويمه المبدع سبحانه! وكما أننا نرى في القطع الفنية المختلفة ما لا يراه صانعها فإننا بذلك ننسب للقطعة الفنية معنىً قد لا يتطابق أو يتشابه ومعناها المتأصل وفقاً لما أراده صانعها! ولكن في صناعة البشر نقصاناً وفي إدراكهم نقصاناً كذلك، أما صناعة الخالق فهو تمام الكمال، فإن اختلفنا في اكتشاف المعنى فالعامل الوحيد المؤدي لذلك هو اختلافنا نحن المتمثل في انعدام الكمال لدينا والذي يتشكل ويختلف باختلافنا واختلاف دوافعنا..

وإني أصر علي أن للحياة معانٍ كثيرة وليس معنىً واحداً لسببين، أولهما أنه كما وأن هناك معنىً متأصلاً للحياة لا يعلمه إلا خالقها فهناك أيضاً معنىً منسوبٌ إليها ويتمثل في رؤية المخلوق لها، وتلك الثانية تختلف باختلاف المتأمل أو الباحث أو المتسائل.. أو المكتشف! ولو كان لنا جميعاً أن ندرك المعنى المتأصل دون اللجوء للمعاني المنسوبة، فإن في ذلك تناقضاً مع فكرة خلقنا كشعوب وقبائل! ففكرة الاختلاف هي العنصر الذي يتركز حوله التقدم الحضاري، فلا تطور أو تقدم في غياب الاختلاف! فأن

ننظر جميعنا للحياة من نفس المنظور يوقف الدافع خلف اكتشافها وبالتالي فإنها تتحول إلي أي شئٍ آخر سوى الحياة!.

لكل شخص رسالته في الحياة التي يسعى إلي تحقيقها بإمكانياته الشخصية والتي لا تتساوى أو تتطابق وإمكانات شخص آخر حتى وإن كان محاطاً بذات الظروف، لذلك فإنه ليس من الممكن أن يحل شخص مكان آخر في القيام بهذا الدور أو في تحقيق تلك الرسالة!

وإذا كان لكل فرد مهمة تخصه في تلك الحياة فإن إتمام مهمته يعد إنجازاً فريداً في حد ذاته، وذلك هو السبب الثاني للاعتراض علي وجود معنى مجرداً للحياة، فمعنى الحياة يختلف من شخصٍ إلي آخر ليس فقط في مطلقه، بل إنه يتغير ويتبدل من وقت لآخر وفقاً لما يسعى لإكتشافه.

إن تصميم معنى ثابتاً للحياة ليفرض علي كل البشر يشبه في مغزاه إجبارهم جميعاً علي رؤية صورة ثابتة معلقة علي الجدار بما يتناسب ورؤيتنا أو اكتشافنا الشخصي لها، بيد أن للحياة آلاف المعاني، بل الملايين منها، معانٍ تتناسب وعدد من مروا برحلتها، بل أنها معانٍ تتغير وتتلون بين لحظة وأخرى لدي كل فرد.

كثيراً ما نخلط بين مفهوم معنى الحياة ومفهوم تحقيق الذات، فنقلص الهدف من الوجود الإنساني ليتحول إلي تحقيق الذات، وإن في ذلك تركز قويّ حول الذات الإنسانية، بيد أن الإنسان لم يُخلق لذاته، بل جعل خليفة في الأرض لتحقيق الهدف من خلقه والمتمثل في عبادة الله، والدعوة إليه، وإرساء العدل، ومن خلال ذلك تتحقق الذات وليس العكس! إذن فالوجود الإنساني يتمثل في تجاوز الذات والترفع عنها والسمو بها من خلال إيجاد معنىً لحياته. ولكن كيف نتأكد من صحة المعنى الذي نتوصل إليه؟ في نظري ليس هناك ثمة ما يُدعى معنىً صحيحاً. فالمعنى هو مجرد معنى! مجرد إنعكاس لما يستطيع العقل الوصول إليه من خلال معطياته، ولكن ربما ساعدتنا الفطرة كبوصلة ليس أكثر.. فإعمالاً للمنطق، يجب أن يتناسق المعنى المنسوب مع المعنى المتأصل! ولكن وفي كل الأحوال فإن محدودية العقل البشري تؤكد علي فكرة محدودية ما يصل إليه من معنى، ثم أن الإصرار علي وجود معنىً واحداً ثابتاً يقف عائقاً أمام استشعار معاني الحياة بل والتفاعل فيما بينها، فمعنى الحياة بالنسبة لي علي سبيل المثال هو خليطاً من معنيين، هما الحب والمعاناة..



الحب معنى وفطرة

تضاربت تفسيرات الحب واختلفت باختلاف البشر، ولكن ما من اختلاف أبداً علي أن الطريقه الوحيدة التي يستطيع بها الإنسان إدراك الأعماق السحيقة لشخص ما والوعي بتفاصيل جوهره كما هي.. تكون بأن يحبه. فمعنى الحب كمعنى من معاني الحياة، لا يُبتدع بل يُكتشف! فبالإكتشاف نستطيع أن نرى ما اختبأ في كينونة من نحب، بل وأيضاً نستطيع أن نرى إمكاناته المدفونة التي أحياناً لا يراها هو في ذاته. فالحب ليس السعادة وليس الشقاء، بل إنه هو ذاته في مطلقه! ولا يمثل أي مفردة أخرى لأنه وببساطة يعكس كل معاني الحياة مجتمعة! والحب في مطلقه هو مصدر القوة اللامحدودة في الوجود.. والتي يصل أثرها إلي ما هو خارج الوجود لأنها تمتد منه! فقيم الحق والخير والجمال جميعها منبثقة من قيمة الحب المطلقة. والحب ليس بابا أو سبيلاً أو طريقاً أو وسيلة! وكذلك فهو ليس هدفاً أو غاية أو وجهة! الحب كينونة متواجده بروحك في حالة كمون تنتظر اكتشافها. هو ليس تواملاً وليس فراقاً وليس ارتباطاً وليس تعاملات مع أي مصدر خارجي! الحب لا يحتاج أي من ذلك لإكتشافه فهو طاقة تخص الفرد وتساغه أن يجد معنى لوجوده..

هو طاقة تتطلب النمو ونمو الحب يبدأ بإتحاد النفس مع الروح وكلما صغرت الفجوة بينهما أصبح الحب أكثر نضوجاً فتبدى، ليتجلى في ألفاظ اللسان وفي بريق العيون وفي اللمسات الحانية وفي هواء الشهيق والزفير وفي الإنصات الإيجابي.. وكلما كان الحب أكثر تجلياً كلما كان أكثر سيطرة علي أفكارنا وبالتالي علي سلوكياتنا.. إن الخيانة والتعدي علي الحريات والتسلط وغيرها من سلوكيات ترتكب باسم الحب هي أفعالاً تعد نتاجاً لأفكار أنويّة، والأنا لا وجود لها إذا ما اقترنت النفس مع الروح وتأنست بها.. وتلك الأفكار الأنوية لا تنتمي للحب وإنما هي جزء متأصل من التعلق.. إحدى صور الحب المشوهة الذي قد حاد عن طريقه الصحيح.. فالذي استطاع اكتشاف قدر ما في روحه من حب لا يجرؤ علي سلوك الإيذاء نحو أي مخلوق آخر إنساناً كان أو حيوان أو حتى جماد! وإن فعل تملكه اغتراب شديد عن نفسه.. فمن استطاع أن يصل إلي أعماق الحب في روحه فقد تحول إلي نور يضيئ الطريق ويحارب الظلام.. مشكاة اشتعل فتيلها باكتشاف الحب.. الذي لن يقيدك بخطأ.. بل إنه سيحررك من كل مظاهر الإمتلاك. يمدنا الحب بقوة لا محدودة قوة تحمل بالغة جبارة، أهمل يمنح النور من لا يتحمل الإحتراق! فإذا ما اتحدت تلك القوة في ذاتك بإنسان آخر علي نفس القدر من القوة فسوف تتحقق المعجزات حرفياً.. ولكن ذلك لن يتم إلا باكتشاف

الحب في ذاتك .. أولاً. وإننا لا نقع في الحب، بل ندرك وجودنا في مركزه، لا نجد الحب بل نكشف عنه الحجاب، لا ندرك الحب وإنما يدركنا منذ بدئ الخليقة يسعى خلفنا في إنتظار أن نزيل غشاء القلب المعتم.. لنبصره! وهو علي اختلاف تعاريفه وتفصيله ومفاهيمه في الدنيا عبر كل تلك العصور وبالرغم من انقسام البشر علي تفسيره والإختلاف في سبل تناوله أو دعمه أو التمسك به.. إلا أنه وبالرغم من كل ذلك محور جوهرى في حياة كل إنسان دون استثناء.. وإن أسوأ ما يمكن لإنسان أن يؤذي به نفسه هو أن يبحث عن الحب في الآخرين دون ذاته! فالحب طاقة مركزة بداخل روحك تنتظر من يفعلها فتتطلق لتحدث كل السحر الممكن وما كان يبدو غير ممكن في زمنٍ ما.. وفقاً لدرجة نموه بداخلك.. أما البحث عن الحب في الآخرين فإنه يؤدي بك إلي توهمه. إن ذلك الذي يستطيع إدراك الحب في ذاته هو من يستطيع أن يرى انعكاسه علي كل من وما يتفاعل معه! فإن قناة التواصل بينه وبين الآخرين تتمثل في تلك الطاقة الإستثنائية التي تعمل كعازل ضد أمراض القلب وآفاته علي اختلاف أنواعها. وإن أجمل ما في الحب أنه عدوى جميلة تنتشر بين الأرواح إذا ما تواجد بينهم من يحمل منها طاقة مشعة! وهي كالشعلة التي تشتعل فتشعل فتيل قلبٍ آخرٍ منطفئ! وهي كالنور لا يستطيع الظلام مهما ساد واستمر أن يطفئ.. فالنور أقوى..! الحب أقوى! ولكن حين تتجلى

صورة ذاتك بكل تفاصيلها في روح اخرى.. فاعلم أنك قد تجاوزت اكتشاف الحب إلي معاشته. ويحدث ذلك عند اكتمال الإنسجام التام مع حقيقة من نكون! والتوافق أو الإنسجام مع حقيقة من تكون يكون بإدراك حقيقتك ثم تقبلها ثم معاورتها ثم تطهيرها ثم الاعتزاز بها ثم التمسك بكينونتها الفطرية النقية ثم التوحد معها فتُكتشف وتتمو طاقة الحب! وعلامة الحب الصادق هي أن يأخذك إلي الله، ذلك لأن الحب هو سبيل السلام.. والله هو السلام.. وسلاح الحب الصادق هو قوة الإنسجام الروحي.. وعلامة الحب المزيف هي أن يأخذك إلي المعاصي.. وسلاحه قوة الأنا وبين ذلك وذاك يكون لأنفسنا مقام. تبحث عن الحب لأنه يجعلك مطمئناً ويبعث فيك شعوراً بالأمان، فلا تتردد خوفاً أو توجساً من أن تقدم علي خطوات في حياتك.. لا تخشى الفشل، ولا تقلق من المستقبل.. فقوة الحب تملأك وتتسجم تماماً مع من تكون! والحب لا يعني عدم النفور أو فناء الكره! فالنفور والكره من درجات الحب السلبي.. فمن يحب الخير كان لزاماً عليه أن يكره الشر! وإلا فإنه لا يصدق في حبه للخير! وإنما يحصننا الحب من الغضب الأعمى وعدم التقبل والمقاومة السلبية.. والحدق والغيرة السوداء والحسد والجشع وغيرها من المشاعر السلبية. الحب يعيد صياغة أي مشاعر إنفعالية سلبية لتتحول إلي إحدى مظاهر ذلك الحب.. فهو مفتاح العفو! فتجد أنك لا تغضب من

إهانة يوجهها إليك أحدهم وإنما تشق وجهك ابتسامة سلام
مُضيئة كما إضاءة النجوم في سماء الليل! وتتعجب من ذاتك
..لم لا أرد الإهانة لم لا أصفع كرامته كما صفع كرامتي! والإجابة
باختصار هي لأنك محصن بقوة الحب، وهي قوة أشد بأساً من
قوة أي مشاعر أخرى قد تجتاحك ..فالحب ..اله المشاعر! أما
مشاعر الغضب من الحبيب علي اختلاف أنواعها فتتحول هي
الأخرى إلي صورة من صور الحب وليس فيه ما يشبه الغضب في
شئ! فتطفئه كلمة صادقة أو نظرة صادقة أو حتى صمتٌ صادق!
فكيف لتأثير سحرٍ مثل حبٍ حقيقي في تشكيل حياةٍ حقيقية مع
حبيبٍ حقيقي؟ أو ليست معجزةً حقّة!

في الحب نتحرر! نندفع نحو المحبوب فنحمل كل المشاعر علي
اختلافها وتنوعها وكأننا نحتسيها كلها معاً من ذات الكأس علي
دفعاتٍ من الفرح والبهجة، فإن ما يرفرف داخلنا حين نُدركُ
الحب هي الروح ولا شئٌ سواها .. حيث يتدفق الحب كشلالٍ لا
يهدأ أو نهراً لا يجف! ويبدأ الإنهيار حين تستيقظ النفس لتبني
العازل بين ذلك التدفق وبين ذاتك .. في محاولة للحفاظ علي
صورتك وفقاً لمفاهيمك وخبراتك. لا يقف تدفق الحب أبداً ولكنه
يُحجز خارجك .. تمنعه أنك من أن يصل لأغوارك .. وذلك نتاجاً
طبيعياً لمن لم يكتشف الحب في ذاته قبل أن يُدركه في إنسان
آخر، فلا يهزم تلك الجدران العازلة سوى قناعتك الداخلية

بذاتك وتقديرك لها .. فإدراكنا لانعدام كمالنا ومن ثم تقبلنا لذلك يهدم تسلط الأنا فتختفي الحصون المانعة التي تحيطك بها نفسك ويفتح المجال لأمواج الحب العالية أن تغطي ذواتنا وتفيض . الحب .. لا ولن يسكن سوى القلوب الشجاعة المقدامة تلك التي تتحمل أن تخاطر في سبيله ابتغاء استحقاقه . تلك التي تفتح أبوابها علي مصراعيها دون قيدٍ أو شرط .. قلوبٌ لا تعرف الخوف ولا تستطيع الأنا أن تبني حولها أسوارها المانعة .. قلوبٌ علي أتم الاستعداد لتلقّي ذلك الكم غير المحدود من طاقة الحب الكونية . إن ما نمر به من تجارب حب مهزوم رغم كل ما نستقبله من مؤشرات حبٍ حقيقية في بداية الحالة يكون بسبب أن أحد الطرفين أو كلاهما قد اتخذ من نفسه أسواراً تعزل روحه عن فيضان الحب، ولكن يبقى الحب .. فالحب طاقة لا تزول لكنه فقط لا يصل إلي القلوب حين تحرمك نفسك منه رغم كل تدفقه . إن ما نتوق إليه شئٍ حقيقي لا تدركه عقولنا وإنما نكتشف فقدانه حين نرى من صنوف المشاعر ما لا يكفي لأن يملأ ذلك التوق المجهول .. لنكتشف مع الوقت أن كل ما ظنناه حباً هو ليس سوى أوهام وظنون وإرهاصات وسراب نعدو خلفه حتى إذا ما وصلنا اكتشفنا الخديعة .. لأننا في كل تلك الأوهام لا ندرك أننا نمتلك الحب بالفعل! نصر إصراراً علي تملك ما نملكه! والبحث عن ما هو بداخلنا بالفعل ولكننا نظنه خارجنا نظنه ساكناً في كيان آخر .. يتجسد يوماً في جمال

ظاهري وحيناً في جمالٍ روحي وحيناً في جمالٍ عقلي ولا تدرك
أن ذلك ليس حباً! وإنما انشغالاً يلهينا عن معنى الحب الحقيقي
ذلك التوق بداخلك يحتاج إلي حقيقةً تملأه.. ستظل تبحث عن
الحب بمفهومه المغلوط حتى تزهد في ايجاده حينها ستتبه لذاتك
وتكتشف ما تملكه بداخلك من حقيقة فقط عندما تكون مستعداً
لتحمل قوة الحب.. وحينها سيتوهج بداخل روحك نوراً كان خافتاً
منذ زمن .. فإذا ما توهج استعدت ذاتك لتلقي الحقيقة الكافية
لملئ ذلك التوق المجهول.. والذي لا يملأه سوى الحب!.. رونق
الحياة وشبابها المتجدد.

وإن أسوأ ما قد نصنعه بتلك الحالة الروحانية الفريدة هي
أن نحولها إلي حالة تقيدها النفس باحتياجاتها وأهوائها.. كحب
التملك وشهوة التجسيد والسعي خلف المشاعر الحسيّة والغريزية..
فيصحب ظهور كل من تلك المشاعر الحسية أعراضها الجانبية
السلبية! كالغيرة والخوف والقلق والتوجس والحيطة وكل الدوافع
التي تتحول في حضرة الحب إلي موبقات!

الحب لا يغادر قلوبنا أبداً ولكنه يخبو وينزوي في صخب
الحياة وصراعاتها وزحامها.. يختبئ بداخلنا عندما تجور النفس
وتتوحش.. نحن لا نفقد الحب ولكننا حتماً يفقدنا إذا ما اتحنا
للنفس التحكم باستغلاله بما يتناسب واحتياجاتها والتي لا تدرك
أبداً لغة الحب.

إن الحب كالنور لا يقبض عليه ولا يمكن السيطرة عليه ولكن
يخبو ويختبئ. الحب كائن حرّ مرن .. كائنٌ يتنفس .. كائنٌ لا نهاية
لتمدده .. ولا مدى لقوته .. ولكنه يختار معاركه بحرصٍ وعناية.
إن من أقسى ما نقترفه في حق الحب من أخطاء وهو ذنبٌ لا
يُغتفر، يكمن في اعتقادنا بأنه مصدرًا مُطلقًا للراحة والهناء بيثه
تلقائيًا بمجرد ظهوره في الأفق دون بذل مجهوداً يُذكر .. فإذا ما
لم يكن كذلك .. ظنناه عاجزاً عيلاً وتخلينا عنه مولينه الأدبار ..
وإذا ما فعل اكتفيننا بالنهل منه دون العطاء .. وفي الحالتين ظلماً له
وُبُهتاً وإثمًا عظيمًا .. فالحب ليس مصدرًا مُطلقًا للسعادة بل هو
براعمٌ لها .. تحتاج من طرفيه معاً رعايةً ودعمًا وصبراً وإصراراً
والتزاماً و يقيناً وإخلاصاً وصدق ووضوح وعفو وتجاوز واحتواء
وإيثار وتضحية ونية صادقة وقوة تحمل .. كي تتفتح وتزدهر
وتملأ الكون بشذاها الفواح!

فإن كنت تعيساً .. لا تنتظر أن يجعل الحب منك سعيداً! فإن
لم تحب ذاتك وتتبع السبل المؤدية إلي سلام نفسك أولاً .. فلن
يحقق الحب لك ما تتمناه من السلام! ولن تتمكن من رعاية
براعمه .. ولن تستطيع أن تدرك حلاوة مرارته أو استيعاب مرارة
حلاوته ..

والحب ليس سلعةً قابلةً للقيض أو الاستبدال.. ليس عربوناً
ننتظر مقابلاً علي تقديمه! ليس أداة شرط أو نظرية احتمالات
أو فرضية للدراسة والتحقق! الحب ليس بئراً ننهل منه ونستزيد
باستهلاكه! بل هو أن يبذل كلا الطرفين جهداً مستمراً في
العطاء حتى إذا ما أنهكه التعب ازداد قوةً في عطائه وقدرةً علي
الإستمرار! حالة مطردة يدفع فيها الطرفان بعضهم بعضاً نحو
السمو والإرتقاء دون وعيٍ أو تعمد، حالة خاصة جداً لا ينسى فيها
الإنسان ذاته بل يراها في ظل الآخر.. لا يتلاشى ولا يذوب.. بل
يتبلور ويتشكل ويرتقي في صحبة الآخر.. لا يُلغى وجوده وإنما
يتجسد بقوة وجود الآخر.. هو حالة خاصة جداً.. حيث استصغار
كل ما دنى.. في مقابل تقديس كل ما ارتقى.. هو حالة خاصة جداً
بأن (تُكن) حقيقي.. حقيقي جداً.. ولو لمرةٍ واحدةٍ في العمر.

كثيرون هم من لا يدركون أن الحب فطرة لم تخلق فقط
للبشر بل أنها فطرة في كل مخلوقات الله حتى في الجماد! يتعطش
البشر للحب لأنهم غير مدركين أنه موجود بالفعل بداخلهم..
فما يبحثون عنه حقيقةً ليس بحب! وإنما أشياء أخرى كلُّ وفقاً
لإحتياجاته.. فهناك من يبحث عن الإهتمام ظاناً بأنه الحب!
وهناك من يبحث عن الأمان ظاناً بأنه الحب! وهناك من يبحث
عن علاقات مادية أو ارتباط إجتماعي متوهماً أنه الحب! وغير

ذلك الكثير الكثير من المفاهيم المغلوطة والتي تتدرج جميعها تحت مفهوم الحب بشكلٍ أو بآخر أيضاً ولكنها ليست مرادفاً له بأي شكل من الأشكال.. ثم يبدؤون بالبحث عنه في مكان ومجال خاطئ! فتبدأ رحلة البحث عن الحب عند الآخرين! بينما الحب مكون داخلي موجود بالفعل ولكنه يحتاج لمن يكتشفه ويرعاه ويبدل في سبيله من أجل تميته، ويبدأ بحب الفرد لذاته وتقبلها والتوائم معها والتناغم مع أبعادها وفهمها والتأقلم مع طبائعها والتصالح معها.. فمن لا يحب ذاته لن تكون لديه القدرة علي حب أي مخلوق ومن لا يتسامح مع ذاته لن يستطيع العفو أو التجاوز عن أخطاء الآخرين.. وجلد الذات المبالغ فيه هو السبيل الي جلد الآخرين..سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه. إن ما نراه في الآخرين من مشاعر هو ما نفتقد وجوده داخلياً.. وذلك ليس من الحب في شئ! ما نراه ليس سوى إنعكاساً لما نرغبه علي اختلافه.. وتلك أحد أهم أسباب الخذلان وأقواها لأنها أساس راسخ لتكوين التوقعات..

فالحب لا يكون بإستقبال مشاعر الطرف الاخر أو ملاحظتها أو التمتع بها بل علي العكس من ذلك تماماً..الحب هو العطاء في أسمى صورهِ .. عطاء ينبع من حب حقيقي للذات.. عطاء يستمر وإن زال وجود المؤثر ولا يتأثر بحجم أو كيف أو نوع أو

شكل ما يستقبله من الطرف الآخر. والحب مطلق.. لا يتحدد بمخلوق بل يتم تحت مظلة الخالق.. وأزمة البشر تبدأ عندما يظنون بأن الحب مخزون لشخص بعينه فذلك أيضاً ليس من الحب في شئ.. فالمُحب يحب الناس علي اختلافهم والطبيعة علي أشكالها والحيوانات علي أنواعها والجمادات علي طبيعتها وتتشأ بينه وبينهم جميعاً طاقة متبادلة حقيقية تزداد وتتمو بالبذل والعطاء فالمحب يحب الحياة! ثم يأتي من بين كل هؤلاء من يحظى بحب أكبر وطاقة أكبر من ذلك، وذلك رزق من عند الله يعطيه من يشاء ومن يستحق.. فهو رزق للمُحب ورزقٌ للمحبوب. ثم يأتي دور الحياة الدنيا المادية لتضفي بعض الصفات علي ذلك الحب المطلق نسبياً - فقط لأننا بشر- فيضفي علي الحب صفات تبادل الاهتمام وتبادل الشعور بالسكن والأمان وتبادل تحقيق السلام وتبادل الاحتياجات لدي الطرفين.. وذلك مستوى آخر للحب.. ولكل مستوى من مستويات الحب لغة خاصة به.. فاللعقول لغةٌ تختلف في خطابها عن لغة النفوس وهي تختلف عن تلك الخاصة بالجسد والتي تختلف بكل تأكيد عن تلك الخاصة بالأرواح! علينا إدراك تلك اللغات علي اختلافها وتعلمها حتى لا يُفقد الحب.. فالحب يرحل عن القلوب التي لا تليق به.. الحب اله المشاعر.. لا يسكن ولا يستكين إلا في القلوب الطاهرة. وطهر القلوب يتطلب طهر الذات بكل مكوناتها النفسية والعقلية

والجسدية والروحية.. البعض يمتلكون بعض تلك اللغات ويفقدون البعض الآخر.. والبعض يبذلون جهداً لتعلمها جميعاً فتزداد أواصر الحب ودعاماته ليصبح أطول عمراً وأشد أثراً وأعمق تجذراً! وأسمى لغات الحب وأكثرها ندرة هي تلك التي تنشأ بين الأرواح وأقلها تعقيداً هي تلك التي تنشأ في التواصل الحسي.. وتكامل الإمام بأياً من تلك اللغات يدعم الترابط والتناسق بينها جميعاً.. فيتزن الكيانان بدرجة عالية لكن يستحيل أن تصل إلي الكمال بسبب الاختلاف وفي ذلك النقص جمالاً من نوعٍ آخر.. لو تدركون.



عن الحب . . ولعبة الغموض

تمادت إحداهن في وصف الحب بأنه لعبة الغموض، واسترسلت تصف بعينان لامعتان كيف للحبيب أن يغري حبيبته وللمحبيب أن يسلب لبَّ وليفته، بألعاب الشد والجذب، والهجر والوجد، والظهور والإختفاء، والجوع والإرتواء لتحدثت عن مكرٍ يسبقه هدف، وعن هدفٍ يسبقه دهاء، تحدثت عن حنينٍ مصطنع وهجرٍ مُفتعل وكثيرٍ من الإدعاء !

عن تعلقٍ أذاب نفسه العطشى فأذابها به فسادهما الوجد، وعن رقصةٍ هي أشبه برقصة الموت حول مقصلةٍ تعلي تلاً مُرتفع لا استواء له! قد حسبتُها، مؤامرةً تلك التي تصفها أو خُطةً مُدبرة! أو إنتقاماً من دروسٍ هجرٍ في تاريخٍ ماضٍ مهترئ!

فذلك ليس بأكثر من إرهاصاتٍ وخرافاتٍ نفوسٍ بئسة، تلك ليست بأكثر من محاولاتٍ يائسة ربما للإنتقام في صورة الآخرين ممن لم يعد لهم في الحياة من وجود، وربما هو انفعالاتٌ نفسٍ بما تجود! ولكنه أبداً ليس حباً ولن يكون يوماً كذلك !

هو أقرب لمخططٍ لإحتلال قلب، أو للسطو علي إرادة نفس، أو الاستحواذ علي عقل شاردي في قافلةٍ بعيدة حيث رحل الراحلون. ربما كان مخططاً لهدم هوية وإحلالها بظل هوية أخرى. مكيدة

لإلغاء الآخر والهجوم المسلح بكل الحيل لإسقاطة في برائن الذات
التواقة للامتلاك. لعبة كأي لعبة تنتهي بفوز أحدهما. وانهزام
آخر، فأين الحب من كل ذلك الإدعاء! وما الحب إلا عطاءً متبادلاً
ونبضات نقاء.

الحب يخلوا من معاني الخوف والتوجس والشك والترقب
والقلق يرقد خارج مجال التوقعات والظنون، وأرقى من أن يتحول
إلي خطة.

الحب كالطفل برئ من الخطط والمكائد، هو تلقائية وطبيعية
وتقبل وجنون .

الحب خيط روعي رفيع ولكنه متين بالصدق والوضوح
والشفافية. هو ضحكة في قلبٍ ظن يوماً أنه لن يضحك أبداً،
ولكنه عاد ليضحك من جديد..!

الحب اكتشاف غير مخطط له، رباط من نوع فريد، تواصل
ساحر فيه مشاعر الرغبة نتيجة وليست غاية، وسيلة وليست
هدف، علاج وليس مسكن، تواصل وليس استعراض .

كيف لهم أن يتحدثوا عن النصر والهزيمة بينما في الحب
الكل فائزون!

إياكم والعبث بالبحث عن الحب، فنحن لا نبحت عن المشاعر!
بل إنها تتابنا. والحب اله المشاعر لا يسكن إلا القلوب الطاهرة!..

فإذا ما بحثنا عنه توهمناه في الامتلاك والسيطرة، إذا ما بحثنا عنه شكلناه تشكيلاً مفتعلاً قانعين بما وجدنا! كنوع من التحايل ربما أو من الكذب المبرر علي الذات ربما ولكم نكذب علي أنفسنا.

لكل روحٍ وليفها .. دون تخطيط ودون تمهيد! يولد الإنجذاب فقط إذا ما تلاقت الأرواح الجاهزة لاستقبال هذه الدرجة من النقاء، وما دون ذلك فكل شئ اصطناعي، مُتكلف، مبالغ فيه، والحب برئٌ من كل المبالغات. لذلك فمثل تلك الصراعات لا تستمر في الغالب، لأنها تنتهي حتماً بموتِ شئٍ ما فالصراع لا ينتهي إلا بهزيمة طرف ونصرة آخر. والحب حتى وإن كلله الواقع بالألم أو الضراق لا يعرف طعم الهزيمة، تأكد بأن ما يترك في نفسك طعم المرارة .. لم يكن يوماً حباً! ما من شروط للحب، ما من مرشد .. وما من دليل! ما من تعريف للحب وما من تفسير .. فالحبُ برئٌ مما تخططون .والحبُ أبداً لا يكون وقت الضعف، بيد أن ما يصيب قلوبنا وقت ضعفها هو وهم مخملي جميل يُدعى التعلق، ويكون جميل لأنه ينسينا وقتياً كل ما سببه لنا الضعف من وجع .. ممر هروب يخفيها عن عيون الواقع! .. مجرد مُسكنٍ يساعدنا علي تحمل قدرًا من وجع هشاشتنا، مُخدر يبعدهنا عن الواقع المؤلم ولكنه مُدمر لأنه يدمر مناعة أنفسنا من أمراض القلوب في لحظات الضعف الممتدة تحمل قلبك بين كفيك لتسير به علي غير هدى .. تنتظر أول من يطرق الباب

لتسلمه قلبك بكل ما يحمله من التهابات وقروح .. لذلك تُدمر الحياة إذا ما اختفى ذلك الطارق عابر السبيل !لأنك تظن أنه قد سرق أعز ما تملك! رغم أنك قد سلمت له قلبك بكامل إرادتك! إن الحب الحقيقي يقع في تمام قوتنا ..لأننا في قوتنا نكون في تمام حریتنا ..والحر لا يسلم قلبه لأحد أو حتى لشيء! بل يضع به حبيبه بينما يظل مالكا لقلبه، حينها لن يستطع أيًا كان أن يتركك ويرحل، حتى لو لم يعد من أثر لجسده! حتى لو أصبح مجرد ذكرى تطويها الحياة مع ما تطويه من صفحات ..فقد سكن بداخل قلبك القوي الحرّ وكأنه قد سكن حصنًا منيعًا .هذا هو الحب الصادق، هذا هو الحب الذي لا يعوضه شيء! الحب ..الذي يرزقنا به الله في تمام قوتنا ..لا في تمام ضعفنا !هو ذلك العلاج الذاتي الذي فطرنا الله عليه، فإن كانت نفسك في سقم فأنت لا تحتاج إلي شيء سوى أن تحب. والحب حالة روحانية لا تجوز مقارنتها بأية علاقة، فالحب ليس بعلاقة! هو حالة.. لا تتطلب علاقة لتتممها ولكنها تثقل العلاقات إن وجدت أو قدر لها أن تكون .الحب شعور غير متعمد ..غير مقصود، غير موجه غير مخطط له غير مدروس أو قابل للدراسة أو للتفكير أو حتى للخضوع للمنطق ..الحب هبة من الخالق، التقاء أرواح في الملكوت لا يدري الإنسان عن التقائها شيئاً !الحب الروحاني حب الهي لأن الروح من الله ..إذا ما وقع تآنست الأرواح بعضها ببعض وتزاوجت

وتلازمت دون رغبات أو غرائز أو احتياجات هو حب لأجل الحب فقط.. قد يقود إلى علاقة إنسانية محاطة بتلك الهالة المقدسة التي تشمل تواصل روحاني بدرجة ما والتي تشمل تقبل الطرف الآخر رغم كل عيوبه الواضحة بل تصل إلي حب عيوبه ذاتها لأنها جزء من المحبوب..أو الترفع عنها لأنها جزء من الموجود وليس من الروح..الموضوع في ظل الماديات التي نعيشها والغرائز التي أصبحنا عبيداً لها هو أمر شبه مستحيل كلما تقدمت بنا الدنيا وتدنت بما تحمله كلما ابتعدنا عن أصل الأشياء ومعانيها المقدسة، لذلك فالخطوة الأولى إن أردنا الرجوع تكون في تحرير النفس وتطهيرها والارتقاء بها وإدراك محدوديتها ثم ثقل الروح والعمل علي تحريرها من مكبلات الدنيا .. عندها فقط تتقابل الأرواح .. فكيف لأرواح مقيدة أن تسبح في الملكوت وكيف لها أن تقابل وليها إن لم تكن حرة متحررة من أي قيود تربطها بعالم هو ليس بعالمها من الأساس!

ثم لا تنتظر، ولا تبحث..فذلك النوع من الحب رزق وهبة من الله لا تتأتى بالبحث عنها بل باستحقاقها ..إصرارك للبحث عن الحب لن يقودك إلا إلي التوهم بوجوده شوقاً إليه..وفي ذلك ضرر بالغ وأذى يصيب الروح ويكسر القلب. الحب ليس منحة تجودُ بها أو تمنعها عن حب! الحب رزقٌ للمحبوب لا تملك أن تتحكم به بمنحٍ أو بمنع، وإنما يُخضعك لقوة أكبر من كل جبروتك،

قوة مطلقه هي قوة الرزاق .. المعطي .. المانح .. باسط الرزق لمن
يشاء! فيتحول بك كل ما كان متصلباً وقاسٍ ليصبح هيناً .. ليناً
جميل المعشر .. طيبه!

والحب الحقيقي لا يسكن إلا القلوب القوية المطهرة .. تلك
التي يشتعل الخوف احتراقاً لمجرد الإقتراب منها فلا مكان
للخوف في قلوب مفعمة بالحب . والشك فيما امتلأ به قلبك من
فيض هو كفرٌ به .. والشك في حب الآخرين هو كفرٌ بالحب ذاته! ..
فالحب ليس إلا نتاج تفاعل واندماج بين روحيين .. فإن أضعفته
روح .. فحتماً قد أضعفته الأخرى .

ونعمة الحب نعمة روحانية خالصة تختلف عما سواها من
نعم مادية دنيوية .. فهي كمثّل باقي النعم جميعاً من عند الله
ولكنها لا تخاطب المادي من الدنيا بل تخاطب الروح التي هي من
أمر ربي .. تخاطب ذلك المكنون الطاهر الذي لا يرى سوى الله
ولا يعود إلا لله .. ولا يتمسك سوى بما سكن ملكوت الله، ولكن
.. ولأن الحب هو اله المشاعر فإنه لا يطاءً قلوباً غير طاهرة وإن
سكن قلباً حوله إلي قلبٍ مقدس ..

يصعب في تلك الدنيا أن تقابل حباً حقيقياً ولكن الأصعب
من ذلك حقاً .. هو الحفاظ عليه وبذل جهدٍ في سبيله بتحمل الألم
من أجله، والأصعب علي الإطلاق هو الإستسلام للحب لمن قتل
ألفاً بكل أسلحة الحياة .. قبل أن يعي معناها . إن ما نظن أننا

نحبه بالآخرين في أغلب الحالات مع الأسف ليس سوى ما تبحث عنه نفوسنا، أو ربما ما نفتقده في أنفسنا .ولكن هذا ليس حباً! فبينما نحن غارقون في البحث عما نحتاج إليه فيهم نكون في غاية الإنشغال عن معرفة من يكونون حقا فكيف يكون ذلك حباً بينما ننجذب فقط إلى ما يطابق توقعات خاصة بنا في الحب. لندرك حباً حقيقياً فنحن بحاجة إلى رؤية الجانب المظلم من القمر، في حاجة إلى اكتشاف عمق المحيط بأنفسهم، نحتاج للوصول إلى أبعد خطوة في كهوف ذواتهم المظلمة. نحن في حاجة إلى لمس سمائهم، والإغتسال بما يهطل علينا من أمطارهم. نحتاج إلي أن تذوق مرارتهم، بقدر ما تذوقناه من حلاوة روحهم. لأن نشاهد كيف تشرق شمسهم، وأين تغيب! علينا أن نضل الطريق في صحرائهم، وأن نتدفق مع تيار أنهارهم.

تحتاج إلى الصمود في أوج عواصفهم، أن نتسلق قمم جبالهم، وأن نتوازن على حافة جرفهم!

فقط إذا أمكنك البقاء على قيد الحياة هناك .. فقط إذا شعرت بأنك تنتمي إلى هناك رغم كل ما أدركته من طرق وعرة، فاعلم أنك قد أدركت الحب. ولكن إياك أن تحاول تغيير شيئاً مما رأيت أو مما اكتشفت فكل ما يمكننا القيام به لمساعدة أولئك الذين نحب هو أن نحبهم أكثر. الحب ليس لعبة.. ففي الحب الكل فائزون.



الحياة في قلب المعاناة

تعد المعاناة من أقوى الفرص المتاحة لتحقيق القيم العليا، فحين يجد الإنسان ذاته في موقف قاسٍ لا يستطيع تغييره، تكون الفرصة سانحة له ليجد أحد أعمق المعاني في الحياة ألا وهو معنى المعاناة. ولن يتحقق للإنسان معنىً لمعانته طالما كانت مركزيته هي ذاته، بل لكي يتحقق المعنى فإن عليه أن يتجاوز ذاته وأن يتسامى بها عن شخصنة مفاهيم اللذة والألم.

وتستمر المعاناة في إضفاء سلطتها المدمرة على النفس إلي أن نجد لها معنى حينها فقط تتلاشى سلطتها وتخف وطأة تحكوماتها. وتعد أكثر المواقف الممثلة لذلك هو موقف التضحية الذي يتم عن طيب خاطر وبإختيارٍ كاملٍ من المضحي في سبيل إحدى قيمه العليا، فالقيم العليا تختلف في طبيعتها وترتيبها من شخص لآخر وفقاً لعقيدته وقناعاته، وعند المضحي يتجسد معنىً للمعاناة فتتوقف لحظتها عن كونها معاناةً خالصةً لتتجسد في صورة تمثل معنىً واضحاً من معاني الحياة، ولولا ذلك المعنى الكامن في قلب المعاناة ما كان لأحدٍ أن يُضحي!

وذلك لا ينفي أن البعض يتعمد إختيار طريق المعاناة كنوع من المازوشية أو تعذيب الذات، وهنا لا يكون للمعاناة أي معنى يُذكر سوى كمظهر مرضي يعكس خللاً نفسياً!

إن التوجه المجتمعي الذي يحاصر الفرد بوجوب الوصول إلي حالة السعادة وتحميله مسؤولية تحقيقها لذاته، ذلك المجتمع الذي يجعل من السعادة غاية كل توجهاته، سواء تجسد ذلك في المواد الدعائية أو الفنية أو التنافسية أو غيرها من مواد المجتمع المتداولة، تجعل من عدم إدراك السعادة رسالة موجهة للإنسان عن فشله في قدرته علي التكيف وشروط هذا المجتمع.. وأرى في ذلك نظاماً مجتمعياً غير صحي، بيد أن إيجاد معنى للمعاناة لهو أولى من السعي وراء سراباً لا وجود له كسراب السعادة!

إن الفكر المتمركز حول فلسفة السعادة الذاتية وسبل الوصول إليها بالإكتفاء الذاتي قد نشأ في الحقيقة ليقاوم الإتجاه المجتمعي المادي المعاكس والمُستغل للإنسان تحت قناع البحث عن سعادة مادية وهمية لا وجود لها، فمن الطبيعي حين ينشأ مفهوم ما أن ينشأ مضاده، ولكن في الحقيقة إن دور الإنسان ليس في أن يتكيف بهدف الحصول علي السعادة بل في أن تكون لديه الدافعية لإيجاد معنى لمعاناته والتي بمجرد اكتشاف معنى لها يتخلص الإنسان من تأثيرها الهدام علي نفسه. فإيجاد معنى لما هو حتمي أوقع من محاولات الإمساك بالسراب!

والمعاناة في غياب المعنى ليست سوى تعذيباً أصم لا آذان له، فإن لم تجد لمعاناتك معنى فراجع نفسك مراراً! فكثيراً ما نقذف بأنفسنا في غياهب معاناة لا طائل منها ولا هدف لها تحت شعاراتٍ نحفظها ونصدقها دون أن نؤمن بها.. وإن أصعب مواقف المعاناة هي تلك المفروضة، تلك التي لا يختارها الإنسان تحت شعار التضحية وإنما تُفرض عليه فرضاً، كمُعقلٍ مظلوم، أو أسرى الحرب، أو حالة الفقر المطع وغيرها من أشكال المعاناة التي يُجبر عليها الإنسان وتفرض عليه فرضاً بمعزل تامٍ عن اختياره، فمواقفٌ كذلك تسبب للإنسان حالةً من الذهول التي يفقد معها كل مسارات المنطق التي تؤدي في العادة إلي استنتاج واضح لنتائج واضحة لأسباب منطقية! حينها لن تدفعه المعاناة سوى إلي حالة من اليأس والقنوط، إلا إذا اجتهد ليدرك منها حكمة ويعرف لها معنى.. حينها فقط ستضيف تلك المعاناة قيمة جديدة لحياته أو توقظ قيمة ما مدفونة لديه لم يكن ليدرك أبعادها في غياب محكٍ شديد الصعوبة!

إن المعاناة معنىً من معاني الحياة التي وبمجرد إدراك معنى لها تتبثق عشرات المعاني التي تحول الدنيا إلي حياة تتبض بها الروح وترتعش لها النفسُ شغفاً.

لن تتجح في تأمين نفسك من الألم مهما أبديت استعدادك لتلقي كل أنواع الصدمات ومهما هيأت نفسك لاستقبال كل أشكال الصنعات المفاجئة في أي وقت وبأي درجة! ذلك أن الألم هو مفصل التعلم، لولاه لتوقف التعلم عند حدود المعرفة دون الرسوخ، لولاه لما تعلمنا الدروس تعلمًا حقيقياً يعدل السلوك ويقوم النفس. والألم هو بداية الدرس وليس نهايته فبعد وقوع الألم تبدأ رحلة التغيير، أما اتجاه التغيير فيحدده اختيارك ودرجة رغبتك في التعلم! فإما تغييراً للأفضل وإما تغييراً للأسوأ.. القرار قرارك لا يحكمه سوى شطر قبلك التي تولى لها وجهك وقدر إيمانك و يقينك وظنك بالله!

وتأكد بأنك ستعاني من تكرار ذات الألم مراراً وبدرجات أعلى وأعمق طالما لم تتعلم الدرس ولم تدرك الحكمة من تكرار نبش ذات الوجع بذات الجرح، ستستمر في الدوران بذات الدائرة المفرغة حتى تصل إلي المعنى، فإذا ما وجدت نفسك تكرر عنوان ذات الدرس في كل مرة تمر بها بذات الوجع فتأكد بأنها الإجابة الخاطئة!

تركن النفس إلي فكرة مستهلكة بتلخيص الدرس في تبني دور الضحية المنحورة وتحميل الآخرين أداة النحر الممهورة باختياراتك! بيد أن الدرس أعمق بكثير مما نظن! فالآلام الغائرة لا تحضر

أخاديدها بأعماقنا لمجرد درس سطحي مضمونه أنك تعاني
وعنوانه أنك ضحية! تلك الجراح تحمل المعنى في قلب المعاناة..
فلتجده ذلك المعنى إذن فلن يجده لك شخص آخر فهو معنى من
معاني حياتك أنت!

هى نفسك لاستقبال الألم فالألم مؤشر لاستمرار الحياة،
وتذكر بأننا نهى أنفسنا للصدمات لا لتجنب الألم! بل لنحسن
التصرف في حضرته..



أجنحة الحرية ..

رغم أن الحرية فطرة يولد بها الإنسان، ورغم كونها أداة للإختيار ويحاسب بمقتداها علي أعماله، ورغم كونها تحمل في أحشائها معنىً ينفي وجود مضافاً لها! إلا أن البشر يختلفون في صياغة مفهوم لها. حتى اختيار الأصفاد لا يتم بمعزل عن الحرية فهو اختيار بالنهاية!.. فصفة الحرية تمنحنا كل الاختيارات حتى وإن كان اختياراً للقيود، فلكل قيوده التي يختارها بكل حرية! إن الحرية - في مفهومي الشخصي- هي الإنعزال عن المؤثرات الداخلية المتمثلة في النفس والخارجية المتمثلة في المجتمع لحظة اتخاذ القرار، فالإنسان أياً كانت أيديولوجياته يقوم بفعل الإختيار عند التعرض إلي محكاتٍ حياتية علي أن تُبنى تلك الإختيارات وفقاً لمجموعة من القيم التي قام أيضاً باختيار اعتناقها مسبقاً.

والحرية هي ممارسة الإختيار، وليست ممارسة الرغبات! فالرغبات هي دوافع بشرية والتي تقيدها وتجذبها مجموعة من القيم المتبناة. والإنسان الحر هو إنسان تحرر من مفاهيم المجتمع لمجرد أنها سائدة كما أنه قد تحرر أيضاً من مفاهيم الأنا التي تقدر رغباتها وأهوائها، فقرارات الإنسان الذي يمارس

حريته المنوحة لحظة خلقه لا تتأثر بعواطفه وأهوائه وميوله
وغرائزه، بل أن اختياراته لا ترتبط بمصالح شخصية من الأساس
بل وأحياناً تكون ضد مصالحه الشخصية ذاتها لأنها ترتبط
فقط بمعايير الحق والباطل، والذي يحدده بدوره معيار ثابت
اختار الفرد اعتناقه بكامل حريته. ولكل معايير التي قد تختلف
فيما بيننا في تحديدها أو الإيمان بها، وذلك في ذاته حرية.
والإنسان الحر لا يعاني الحرمان! قد يتألم نتيجة اختياراته،
قد يشعر ببالغ الحزن وعظيم الأسى، ولكنه لا يشعر بالحرمان،
ففي الحرية كامل السلام، وممارسة الحرية بمعناها الموضوعي
يملأنا بالسلام ويمنحنا راحة البال.. ويعد ذلك هو المؤشر الأكثر
حساسية لممارسة الحرية بمفهومها المطلق، فالإنسان الحر علي
سبيل المثال يشترق ويهوى ويميل ويحب .. ولكنه لا يعاني لأنه لا
يتعلق، فالتعلق قيد نختاره بكل حرية!

والحرية مفهوم فطري بحت يقرر البعض تشويبه
بكامل إرادتهم سواءً بالإنقياد لمفاهيم مجتمع يفرض علي الفرد
تعاليم الانتماء للنخبة -أياً كانت هوية تلك النخبة! - أو بأن تُسلب
منه حريته بتسلط الأنا وجبروتها، ويتحكم في ذلك عمق أثر كل
من مثبطات ذلك المفهوم المطلق، والإنسان إذا ما اختار التخلي
عن حريته فهو حر أيضاً في ذلك! لذا كانت الحرية مفهوم مطلق

يحمل في طياته كل الاختيارات أجملها وأقبحها! فلا يجوز أن ننتع
إنسان بأنه غير حر لمجرد أنه لم يختر وفقاً لمعايير موضوعية!
وإنما تتحول حرّيته من مفهوم مطلق لمفهوم نسبي، فنصف اختياره
الحر وفقاً لمفاهيم ذاتية ونسبية تحددها بعض المعايير والقيم
وتظهرها وتجسدها المحكات الحياتية. فالحرية ملك للجميع بل
أنها معيار أساسي واداة وحيدة لتقييم الفرد يوم الدين. فانطلاقاً
من مبدأ الحرية، كان كل إنسان مسؤولاً وحده عن اختياراته!

إن مفهوم الحرية مفهوم واضحٌ جليٌّ ولكن حب الإنسان في
السيطرة وشهوته في التحكم هي ما تفرض علي الآخرين معانٍ
محدودة لها لا تتناسب وإطلاق مفهومها!

وأكثر ما يشوه مفهوم الحرية هي تحكّيمات الأنا، فالحرية
ليست في أن تختار ما تحب بل في أن تختار القيم التي ستقرر
علي أساسها اختياراتك، تلك القيم التي تعد الأخلاق معيارها،
فالأخلاق فطرة وجد الدين ليحافظ عليها.. ولولا الدين لاتسعت
المسافة الفاصلة بين الإنسان وفطرته بمرور الزمن كنتيجة لخبراته
السلبية وصراعات الحياة وآثارها المشوهة للفطرة. فالدين هو
أداة شرّعت لتصلنا بفطرتنا المتأصلة في جذورنا من حيث نبتنا.

وحصر مفهوم الحرية في أن نختار ما نحب دون وضع اعتبارٍ لأي معيارٍ أو قيمة هو مغالطة إيمانية، فما حاجتنا لاعتناق المبادئ إذن، بل ما حاجتنا للإيمان بدين! وعليه، ما حاجتنا للفترة! تُكسر هذه القاعدة فقط حين تُفرض علينا المبادئ أو القيم أو الدين فرضاً وإجباراً! أما من آمن بقيمٍ بعينها أيًا كان مصدرها فقد اتبع ديناً سواء كان ديناً مشروعاً أو ديناً موضوعاً! فالدين في اللغة من الفعل دَانَ أي اعتنق واعتقد بفكرٍ ما أو مذهبٍ ما وسار في ركابه وعلى هداه. أمّا الدين في الاصطلاح فهو جملة المبادئ التي تدين بها أمةٌ من الأمم اعتقاداً أو عملاً، «لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ (٦)»-الكافرون-، ولما كان ما نختاره من قيمٍ يختلف فيما بيننا، من حيث النوع ومن حيث أولوية ترتيبه كذلك، فقد أصبح من الصعب علينا إيجاد تفسيراً منطقياً لكل اختيارات الآخرين مهما كانت منطقية بالنسبة لهم، فهي منطقية بالنسبة لأولوية الترتيب القيمي لمن يقوم بالإختيار، والتي قد لا تتوافق وما يؤمن به المستقبل للموقف!

بعض اختياراتك يكون مؤلم ومعذب ولكن القيمة التي تؤمن بها واخترت اعتناقها بكامل حريتك تكون متجذرة بالقدر الكافي لأن تتحكم في اختيارك فتفرض عليك اختياراً بعينه أيًا كانت النتائج، فذلك هو الإختبار الحقيقي في الدنيا، وعلي ذلك الصراع النفسي نؤجر، فتلك أرفع وأصعب درجات الجهاد.. جهاد النفس.

إن الحياة ليست بغابة لنمارس بها شريعة الغاب! بل إن لنا
شريعة نختارها بكامل حريتنا أو هكذا يتوجب أن نفعل ونحن
بشر ولسنا بكائناتٍ بهيمية وبالرغم من ذلك فلكحيوانات الغابة
قيم يقدسونها وقوانيناً تحكم قراراتهم.. ذلك أن القيم لا تحتاج
إلى العقل بقدر احتياجها إلى الفطرة. فأين أنت أيها الإنسان من
فطرتك!

إن العقل سلاح ذو حدين فالمنطق الصرف يخلو من الفطرة
أحياناً والفطرة الصرف تُحيلنا إلى كائناتٍ غير مسؤولة عن
قراراتها وبتحاد العقل والفطرة يُصطنعُ الإنسان بكل إنسانيته. ما
أشد ما نقيّد به حريتنا عندما نسجن ذواتنا بفكرة، مجرد فكرة!
تتحكم بنا وتسيطر علينا رغم براح الكون خارجنا وما يقابله
ببراح الروح بنا!



لماذا نخاف الموت؟!

ما من أحد يستطيع أن يدرك ماهية غيبِ كالموت، لكن ما أستطيع تصوره عن الموت أنه في الحقيقة نهاية تؤدي إلي بداية، بداية له في موقفٌ غيبي وبدايةٌ لما يليه في موقفه الوجودي.

ربما يكون الموت هو أول حقيقة يواجهها الإنسان بعد حياة عامرة بالأكاذيب، تاهت بها الحقائق وسط أكداسٍ من الأوهام. هو موعدٌ مع قدر لم نحظى باختياره. حياةٌ ما، يتضاعف بها الشعور بكل شئٍ.

الموت فلسفة زرقاء، يفنى فيها كل ما هو مادي ويبقى كل ما هو غير ملموس فيعود الجسد إلي ما كان عليه قبل أن يكون، يعود إلي الغيب، وتبقى الروح التي هي من أمر ربي.

الموت .هو المحطة الأولى بعد الوصول. هو الخلاص من العذاب أو الرحيل إليه. هو لحظة فارقة، يحدد أبعادها كل ما كان قبلها، ليعود كل شئ بعدها ولكن بصور ليست كالصور وبهيئة ليست كالهئية ولأسبابٍ ليست ذاتها .. حيث لا أعذار تكفي لتقصير، حيث لا نفس لتحظى بتبرير، حيث لا تفسير للإهمال ولا مكاناً شاغراً للأوهام! حيث لا فرصة للتأجيل أو لابتسامات تسامحٍ تصافح رجاء القلوب، أو نظرات جوارحٍ تترجم معاني الحروف .. أو ما ستر بأنفسنا

من ندم. الموت وجود نغيب عنه ليحظى بنا. الموت هو الغيب الوحيد الذي لا نلهث لإكتشافه! هو الستار الفاصل بين الحضور واللاحضور، هو الغياب كما يجب أن يكون.

للموت ألف وجه، وأصعب الموت هو الموت دون الرحيل. فاليأس موت، والعيش بين قضبان سجن الماضي..موت. الكراهية موت والتعلق موت والهروب من الموت..موت!

كثيراً ما نسعى إليه سعياً دون أن ندرك أننا نفعل، نتوق إلي لقائه دون أن ندرك كم نحن به هالكين، وأقسى الموت هو التعلق بالدنيا ومظاهرها وبريقها اللامع ومغرياتها البالية والتي لا تحرك في النفس سوى المزيد من الإحتياج، وبقدر فقدان الإنسان لهويته بقدر ما يترك التعلق في النفس ما يكفي لتشويهها.. فنفس الإنسان تتوق إلي التعلق، بإنسان أو مادة أو حتى بفكرة! بهدف تأطير هويتها ووضع أبعاد لها، بيد أن تلك الهوية لا تزول ولا تتبدد إلا بالتعلق!

ولكن إذا كنا لا ندرك ماهية الموت فلم نخشاهُ إذن؟ إن خشية الموت في اعتقادي هي إسقاط علي زمنين وفقاً لإدراك الإنسان، الزمن الأول هو زمن ما قبل الموت، هل استطعت أن اترك أثراً كأبي مخلوق اخر علي سطح الأرض؟ كالنحل والنمل والرياح والامطار.. كأبي شئ؟ أم ستوافيني المنية قبل أن أكون شئاً...وسأموت كلاشئاً!؟ .

هو زمن مرتبط بحب الخلود، ذلك الحلم السرمدى البعيد منذ خلق آدم! أن تبقى على قيد الذاكرة أن لا يبتلعك الفناء، أن تُخلّف ورائك إرثًا يذكر الكون بوجودك .. هو حلم الخلود.

والزمن الثانى هو زمن ما بعد الموت المتمثل فى السؤال الغيبى الحائر، ماذا ينتظرني وأي مصير سيؤول إليه خلودي؟ وكيف ستقيم أعمالي؟ مواجهتي بحقيقة نفسى شفافية مطلقة، أكنت على صواب، أم ترانى ممن ضلّ سعيهم فى الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا؟

إذن فالأمر باختصار هو خوفٌ من انعدام الخلود وفى ذات الوقت هو خوفٌ من الخلود.. والفارق بينهما زمن!

زمنٌ له قيمةٌ عند المخلوق بمقاييسه الدنيوية لأنه يمثل كل حياته، فى حين أنه فعلياً لا يمثل شيئاً من الحقيقة!

لذلك أظن بأننا فى حقيقة الأمر لا نهاب الموت وإنما نهاب عزوف الزمن، تماماً كحزننا الذى يقابل فى الموت الفراق. يقول فيكتور فرانكل «لا شئ يضيع فى الماضى بطريقة يتعذر معها استرداده، بل إن كل شئ يُحفظ فيه ويصان بطريقة تتعذر معها إزالته أو محوه»

يرى فيكتور فرانكل أن إدراك الإنسان لزواله المادي أو ما يسمى بالوجود الإنساني يستحثه علي استشعاره بالمسؤولية ودافعاً لتحملها، ولأن للإنسان حرية الاختيار فهو بذلك يكون مسؤولاً عن ما يخلفه من أثر باقٍ لا يزول، فما من شيءٍ يزول حسناً كان أم سيئاً. ولكنه وخلال تجواله في رحلة الاختيارات تلك يغفل الإنسان الماضي، وما يتراكم به من أحداث لا يمكن أن تزول، بل إنها مسبب رئيسي فيما يحدث بالحاضر!

إن الإنسان لا يدرك متى أو أين أو كيف يموت، ولكنه يدرك أن الموت حقٌ واقع! ويعلم جيداً أنه حقيقةٌ أكيدة، نهايةٌ ربما تفصله عما عايشه ولكنها حتماً لا تفصله عما عاشه. إلا أنه كثيراً ما ينسى ذلك، كثيراً ما ينسى أنه يوماً ما .سينسى، أنه علي شفا قدرٍ من فناء، وأنه في كل الأحوال مفارقٌ لا محالة. فيغضب ويغضب، ويجرح فيُجرح، ويكره فيُكره، ويؤذي فيتأذى، ويذل فيُذل، ويؤلم فيألم .. ماضٍ في طريق الرحيل متعجلاً الفراق وكأنه يسعى إليه سعياً حثيثاً. فيفارق الحبيب حبيبه، ويفارق الخليل خليله، وتفارق الروح وليفها، بل ويفارق الإنسان ظله، حين يُطفأ ما في قلبه من نور سعياً وراء أناه المتسلطة.

ففيمَ استعجالك الفراق؟! وإنه علينا لحقٌ واقع.



وللرحيل آثاره..

كم من أناسٍ رحلوا عن عالمنا دون أن يدركوا حجم ما نعمله لهم في قلوبنا من خيرٍ ..أو مودةٍ ..أو حب.كم من أناسٍ رحلوا يملأهم الحزن، لا يدرون حجم الأمل الذي كانوا يملأون به قلوبنا! كم من البشر رحلوا عن دُنْيَانَا يملأهم الظن بأنهم مَبْذُونٌ غير مرحبٍ بوجودهم بعالمنا نتيجة إهمالنا وعدم اكتراثنا. كم منهم رحلوا دون وداعٍ ..وكم رحلوا قبل أن نعدهم بما تمنوا أو قبل أن نوفي لهم بما وعدنا .. أو قبل أن نجيب سؤالهم الحائر ولو بإجابةٍ مقتضبةٍ مبتورة! كم منهم رحلوا قبل أن يدركوا حقيقةً لا يعلمها سوانا..دفنها الخوف من البوح في غياهب قلوبنا .كم منهم رحلوا بعد أن قهرهم غرورنا أو كسرتهم أنانيتنا أو قُتِلوا علي يد كبريائنا! وكم منهم رحلوا بقلوبٍ نازفةٍ لم نجد لهم في وقتنا متسعاً يُداويها قبل أن يمحوا آثارها الزمن ..

إلِقِ بنظرك علي مسافةٍ أبعد قليلاً من أنفك، أبعد قليلاً من نفسك، أبعد قليلاً من مركز دائرة ذاتك، إلِقِ بنظرة خاطفة عابرة إلي ذاك الغاضب الصامت، وذاك الذي جرحته كلمتك أو نظرتك أو تصرفك الأرعن.. أنظر إلي ذاك الحائر الذي لا يعلم سببا واضحاً لإنقلابك عليه، وذاك المتألم لرحيلك غير المبرر!

أنظر إلي ذلك المنزوي المهمل .. وقد كنت أمله الاخير في الإحتواء
ولكنك أبداً لم تدرك ذلك.. وإلي ذلك الذي تُضئُ ابتسامتك
نهاره المظلم، ولم تقابله يوماً إلا عابساً.. وإلي ذلك الذي تعلق
بكلمتك التي لم تكتمل، فالكلمات وعود!

انظر لذاك الذي ينتظرُ وعدك القديم له بالوصال الذي
أبداً لم يتم، وذلك الذي يذكركَ في دعائه دون أن يكن لك به
علم! أنظر لذاك الذي يعيش معك في حلم يقظة طويل لا ينتهي،
وظننت أنه بك أبداً لا يبالي! وإلي الذي انكسرت روحه جرأاً
الهجر القبيح بعد الوصال.. وإلي الذي أظلمت الدنيا من حوله
ينتظر نوراً لن يأتي وإن طال الإنتظار.. وإلي الذي بات ينتظركَ
حتى انتحر الوقت كفراً بك، أنظر إليهم جميعاً تأملهم ملياً واملاً
ناظريك.. فيوماً ما ومن دون مقدمات سيرحلون.. فماذا أنت
فاعل!



رحمة الأرحام

لكم نحن قرييون من الموت، لا يفصلنا عنه سوى سبب بسيط! اضطراب دقة قلبٍ واحدة بين بلايينٍ منها تلتزم بموعدها دون حول لنا ولا قوة! تأخر إشارةٍ عصبيةٍ واحدة عن موعدها من بين بلايين منها تنتقل من دون حولٍ لنا ولا قوة! زيادة بسيطة في كثافة الدم، خلل في عمل المستقبلات، غفوة في لحظة خطر، لحظة نسيان! فقدان إيزان! أو قهرٌ حُزن، وغيرها العديد من الأسباب المقدره بغير حول لنا ولا قوة تماماً كما أن انتظامها كان بغير حولٍ منا ولا قوة! لحظة واحدة تفصلنا عن الحياة، لنواجه الحقيقة أخيراً دون أي سد أو عائق! الحقيقة الصافية الخالصة و فقط! الحقيقة المتحررة من ظنوننا وأفكارنا وأوهامنا وما نتمنى! كنا في أرحام أمهاتنا لم ندرك ذلك الرحم إلا بعد أن قذف بنا الميلاد إلى الحياة! لنبكي ونصرخ افتقادنا لذلك الوطن الدافئ، ذلك المقر الآمن الذي كان يحمينا ويعزلنا برحمته (الرحم).. ثم نمضي نصارع في الحياة لا ندرك رحمة أمهاتنا بنا إلا حين يقذف بنا رحيلها عن الدنيا خارج رحمننا الثاني (وجودها) لا ندرك ذلك الرحم الأكبر الذي نعيش به منعمين إلا حين نطرد منه برحيلها عن الحياة، ذلك الأمان والحماية كان رحماً آخر! ثم نمضي في

الحياة نبكي ونضحك، نسقط وننهض، نأنس ونغترب.. لا ندرك ما نعيش فيه من رحمٍ أعظم يشملنا برحمة رب العالمين.. فذلك أيضاً (رحم) هو الرحم الأعظم الذي اشتقت منه رحمة أمهاتنا ومنه سُقت أرحامهن!

أرحام تحملنا بداخل أرحام، لا نفقه لها حجماً ولا نقدرها حق قدرها، فالميلاد كان درسنا الأول والأعظم، ورحيل الأم بما تجود به من رحمة هو تذكير آخر يحتاجه البعض في محطة من محطات حياته، وإدراك رحمة الله قبل الموت هو نعمة كبرى بل أنه من أكبر النعم علي الإطلاق لما تمنحه لمدرکها من سلام، فلا نبدأ بذكر اسمه سبحانه إذا ما هممنا إلا وقد اقترن اسمه بتوصيف رحمته إجمالاً وتفصيلاً دوناً عن جميع أسمائه وصفاته جل جلاله (بسم الله الرحمن الرحيم). فالرحمة هي دائماً المبدأ، هي الحب المتجلي في أنقى صورة له، وهي لا تكافئ رغد النعيم ومطلق الرضى بل تكافئ الحب الخالص بكل جلال طهره ونقاء سريرته.. فليس كل مُحَبٍّ رَحِيمٌ.. ولكن كل رَحِيمٌ مُحَبٌّ. الرحمة تلك التي ننقب عنها في قلوب البشر غافلين مصدرها، تلك التي نسأل عن غيابها في قلوب البشر، غير مدركين أنها انعكاسٌ لقدرها بداخلنا! تلك التي نطالب بها غير مدركين إجحافنا بها مع أنفسنا.. فمن لم يرحم نفسه لم يرحم الآخرين، ومن لم يرحم نفسه لن يرحمه أحد!

إن الموت قريب، وهو القدر الأوحـد الذي لم يـختلف علي وقـوعه البشر بكل دياناتهم وملائـتهم ومذاهبهم وفلسفاتهم وأيدولوجياتهم وثقافاتهم وعقائدهم، هو الحقيقة الوحيدة التي يتفق عليها بنو آدم منذ بدء الخليقة وحتى تقع نهايتها! وهي الغيب الوحيد الذي لا يسعى أحد لاكتشافه..

وإدراكنا للموت كحقيقة واستشعارنا لقربه هو أول سبيل الرحمة وأول درجات السلام! نقابل الموت كل يوم بل وفي كل لحظة ولكننا لا ندرك ذلك، فملاحمه غريبة عنّا عـصية علي إدراك عقولنا، إلا أنه مسافرٌ معنا في رحلتنا.. فقط ينتظر الأمر بالتجسد!

إن إدراكنا للموت واستشعارنا قربه ينبهنا الي القبلة الصحيحة لوجهتنا وأقصد هنا قبلة التمرکز! ففي الحياة نضل الطريق مراراً وتكراراً فحيناً نتمركز حول ذواتنا نسعى لتحقيقها ونشغل بحمايتها من الألم وحفظها من الجراح، نصر علي إمدادها بما تستحق وبما لا تستحق، نحبها ونحبها حتى يعمينا حبها عن الحقائق، فما نعود نرى سواها ولا يشغلنا غيرها عنها، فتتـحصر أهداف الحياة بين قوسين، أحدهما يتمثل في إجلال ذواتنا والثاني يتمثل في حمايتها، فننحرف عن الطريق، لنظلم ونجور ونهدم وندمر في سبيلها.. حتى الموت. وحيناً نتمركز حول ذوات الآخرين، لنشغل عن قبلتنا بهم، ماكثين تحت رحمة أفكارهم وظنونهم وأوهامهم وأطماعهم وأفعالهم وتقلباتهم وحبهم لذواتهم،

فإن رضوا عنا سعدنا وإن غضبوا علينا شقينا، وبقينا نتأرجح بين السماء السابعة وسابع أرض متمرزين حول الآخرين، فنُعذب ونُهدم ونُدمر في سبيلهم .. حتى الموت.

لقد خُلق الإنسان بفطرةٍ تدفعه لأن يتعلق بشئٍ ما، فهو منذ ميلاده في حالة سقوطٍ مستمر، لا يكف عن مقاومته منذ لحظة استشعاره لأثر الجاذبية الأرضية، يهاب الإستسلام فلا يكف عن البحث عما يتعلق به، البعض يتعلق بذاته والبعض يتعلق بالآخرين، وفي كلاهما هلاكه، تلك الفطرة تدفعنا للتعلق بالفعل ولكن بمالك الملك.. بمالكك ومالك كل شئ، هو نافخ الروح في ذاتك تلك وهو مقلب القلوب في ذوات الآخرين..!

يامن تبحثون عن الحرية، ولدتم أحراراً ثم أضعتم الطريق.. ففي التمسك بالله وفي التعلق برضاه وفي التمرکز حول جلال ذاته تكتشف أجنحة حريتك، فعندها فقط تتحرر من قيود رغباتك التي تكبلك بها ذاتك وتتحرر من قيود الآخرين الذين تسلم لهم مفاتيح روحك لتكون تحت رحمة أفكارهم حيناً وأهوائهم وظنونهم حيناً وتقلباتهم أحياناً كثيرة. لا تحيدوا عن قبلته.. فتعيد عنكم أعماركم تحرث وتزرع في أرض بور!

استشعروا وجودكم في رحم الحياة، قبل أن نلفظ منها إلي حيث أتينا.. إلي الغيب من جديد.

اللقاء الأول من جديد!

ستدرك حجم الخلل في نفسك كلما ازدادت نضجاً . ولن تزدد نضجاً بالقدر الكافي، حتى تواتيك في نفسك صدمة . فمواجهتك الدورية الهائلة لذاتك .. ليست سوى تحايلاً جديداً من نفسك لإيهامك بكشف الستار عن خباياها . ولحظة الصدمة هي لحظة مفاجئة ذاتك بحقيقتك، عندها فقط ستقابل نفسك للمرة الأولى في كل مرة!

إذا ما تعرض الإنسان إلي صدمة قاسية واستطاع أن يواجه نفسه بشفافية حقيقية فسيكتشف كمّ المسكنات التي تتعاطاها نفسه لتستمر به الحياة في محاولة لتجنب المعاناة الناجمة عن دورانه غير المنقطع في دوامة الدنيا دون أن يكون له من سلطان يغير وجهتها، أو يحيد بها إلي أي إتجاه . بهاله كم الصخب والتهيه الذي يغرق به ذاته في سبيل أن يعزل نفسه عن أحلامه الممنوعة، واحتياجاته التي يستحيل الوصول إليها حتى وإن كانت ماثلة أمام ناظره .. متجسدةً بكل تفاصيلها . وعندما يكتشف ذلك، فإن عقله لا يستطيع أن يدرك سوى حقيقة واحدة، أنه ظل في تلك السنوات الفائتة من عمره مجرد أداة لا تتوقف عن ترتيب كل شئ يحقق لكل ذي رغبةٍ رغبته .. إلا ذاته . عندها، سيكون من الصعب

عليه أن يعاود خداع نفسه، فيُجبرُ حينها علي الإختيار بين قيمه ومبادئه وقناعاته، وبين نفسه وذاته وأنويته..أو أن يكون ناضجاً بالقدر الكافي لأن يجدَ مساحةً ما آمنةً بينهما.

فليس هناك تعارضاً بين تقدير الذات ومبادئ الإيثار! كما وأنه لا يتعارض حب الذات وامدادها بما تستحق، مع قيم العطاء! بل إن في كل منهم وقوداً للآخر.

يشقُّ علينا نحن بنو البشر إدراك أن أحلامنا تتحقق بعد أن نكون قد سعينا خلف أحلام جديدة، فلا منّا شعُرنَا بقدر ما تحقق منها، ولا منا أدركنا سعينا خلف السراب. تتحقق الأحلام لكن بعد أوان ولادتها بأوان. بعد أن نصبح أكثر نضوجاً أو أكثر جهلاً، فلا يصبح لها بنفوسنا قيمةً تُذكر.

إن أحلامنا، تلك المرتبطة بالدنيا، تحمل في باطنها كل صفات الدنيا، مؤقتة مهما تعلقنا بها، صغيرة مهما تضخمت في نفوسنا، وزائلة.. مهما طال بها الأمد.



الصدمة ومعادلة الصمود

كثيرة هي الأسباب التي قد تسبب لك حزنًا عميقًا أو آلامًا شديدة علي النفس.. كثيرة ولكنها نسبية يحددها طبيعة مصدر الألم وترتيب هرمك القيمي وقدرتك علي المواجهة وقدرتك علي التعامل الإيجابي مع المواقف.. ترتبط أيضًا بالخبرات السابقة وعلي قدرتك في الفصل بين الخبرة السابقة السيئة وبين الموقف الجديد وعلي إدراكك الواعي لمحركات لاوعيكك.. وعلي درجة استيعابك لنقاط ضعفك وعلي قدرتك علي التفهم والموازنة وتجنب التعميم.. وعلي أمور عديدة أخرى قد تقل أو تكثر نسبيًا من إنسان إلي اخر، ولكن أيًا كانت درجة الوعي والقدرة علي التحمل والحكمة في تقبل الموقف وغيرها من متطلبات الصمود إلا أننا معرضون للإنهيار حتمًا...فنسقط!

حين تزداد الأحمال لدرجة تتهاز معها المقاومة وتتزلزل لها أو اصر الثوابت ويصعب التشويش كل ما آمنت به يوماً من مسلمات وما وصلت إليه من نتائج حتى يصبح التخطيط والتهيئة هما بطلا القصة. فالإنسان أيًا كانت درجة قوته وعزيمته وصبره هو في النهاية مجرد إنسان يتصف بكل المواصفات البشرية وإن اختلف في طريقة أو أسلوب تعبيره عن مشاعره السلبية..ولكن إدراكنا

للسقوط هو ما يعلمنا السبيل إلي النهوض فالأشياء لا تعرف إلا بأضادها، ولا تُعرفُ السُّبُلُ إلا بإشاراتها! ولكن علينا قبلاً أن ندرك أموراً هامة بهذا الصدد، علينا أن ندرك أن سقوطنا الوقتي أو إنكسارنا اللحظي أو استسلامنا لمشاعر الحزن هُنيئة صغرت أم كبرت هو أمر مقبول ولا يقلل من شأن عزيمنتنا في أي شئ.. فذلك ليس دليل ضعف كما تتوهم!.. بل هو دليل قوة، فالإعتراف بالهزيمة يتطلب قوة، ومواجهة النفس تتطلب قوة وعليه فاستيعاب الدرس يتطلب الكثير من القوة.. فلا أكرم من إنسان يقابل الظلم والإجحاف بالصبر والاحتساب.. لا يشغله اللوم والعتاب عن اكتشاف ما اقترفه في حق نفسه من أخطاء..

فجرح كبريائك أو انكسار قلبك أو انهزام نفسك لم يسببه طرف آخر سواك! ولم يكن ذلك الطرف سوى مجرد مؤثر.. كان الدرس متجسداً في صورة بشر! فلا تحملوا الآخرين نتاج اختياراتكم إذا ما هزمتكم. علينا أن ندرك أن مواجهتنا لما يؤلنا هو أولى خطوات التخلص من آثار ذلك الألم، فمواجهة الألم والإعتراف به تقلصه إلي حجمه الحقيقي وتخفف صوت أصداء صراخه بداخلك. إحزن وابكي إن أردت فذلك حقك المشروع ولكن واجه أملك.

قد لا نملك أحياناً حق اللوم والعتاب، وأحياناً قد نزهد
التوضيح والتبرير وتصحيح المفاهيم والمغالطات المجحفة فنذر
الصمت صوماً، لكننا وبكل تأكيد نملك الحق في الحزن هو حق
نملكه، لا يسعنا التنازل عنه.

إن ما يصيبك لحظة الصدمة يشبه إلي حد كبير ارتطام موجةٍ
عنيفةٍ عارمةٍ بسفينةٍ تُبحر بعرض المحيط في ليلةٍ عاصفةٍ هوجاءٍ،
ترتجُ نفسك ارتجاجاً عنيفاً تماماً كما يتراقص سطح السفينة مترنحاً
دون إنذار مسبق بالإتجاه. كلما وصلت لموضع اتزان علي سطحها
مُعتقداً أنك قد أصبحت في مأمن من ارتجاجاتها وتقلباتها، فاجئتك
بحركة عنيفة مباغته في إتجاه لا تتوقعه..

لذا فعند التعرض للصددمات القوية تتولد لدينا مجموعة من
المشاعر المتواترة السريعة المترددة غير المستقرة .. ولكنها مشاعر
متضاربة في مجملها بين إيجابية وسلبية .. ذلك لأنها ليست سوى
رد فعل لحظي نتيجة إنعدام الإتران، ستظل في قلبها بين راحة
وسكون خادع يقوده التمني.. وبين خوف واضطراب مبالغ فيه
يقوده اليأس.. ويستمر ذلك القلب بحسب زمن استمرار أثر
الصدمة علي نفسك.. والذي يختلف من إنسان إلي آخر.. وفقاً
لدرجة حساسيته وقدرته علي الصبر والصمود. وعليه فإنه وفي
تلك المرحلة يتوجب عليك تجنب اتخاذ القرارات أو قطع الوعود

فكلها ليست بأكثر من اضطرابات تتساوى في حجمها وقوتها وما يميزك نفسك من ارتطامات عنيفة، ويُعدّ الفقد من أحد أقوى أنواع الصدمات علي النفس وأكثرها تأثيراً سلبياً قد يؤدي فعلياً إلي الموت.. ويزداد أثر الفقد كلما ازدادت درجة التعلق بمن نفقدهم.. فترتطم أنفسنا ارتطامات متتالية عنيفة لا تقف عند تمزق النفس فقط بل ويتآلم لها الجسد حرفياً..

فإنكار الصدمة والغضب هو أول ما نمر به من حالات ما بعد الصدمة، ثم نتقل إلي المساومة والإكتئاب.. ولكن في النهاية لا نجد مفرّاً من القبول..ولن ينقذنا من عذاباتها سوى التسليم.. ستبحث عن أسباب تعذب بها ذاتك لتتحمل وحدك مسؤولية ذلك الفقد، سيوهمك الألم بأنه سيظل رقيقاً مخلصاً إلي أن يضعك بقبرك بسلام، ستبهت الأوجاع علي كل ما هو حولك وتظن بأن ما من شئٍ حولك سينجو من أثر ذلك الألم القاتل! كلها أوهام، تشكلها لك نفسك لتقاوم الصمود، أشباح لا وجود لها سوى بنفسك المنهكة..

بعد الصدمة، عليك أن تحترم مشاعرك دون الاستسلام لها! فالتغلغل بالألم يفقدنا الثقة بأنفسنا في كل جوانب حياتنا.. لنقع فريسةً سهلة ولقمةً سائغةً لأخطائنا، لذا فعليك أن تعبر عن غضبك وحنقك حتى تتمكن من مقاومته!

قد لا تساعدك مجريات الأمور للتغلب علي مسبب الجرح ولكنك تستطيع معالجة الجرح الناجم عنها! قد ينسحب البعض من حولك ليس ضيقاً بك وإنما خوفاً من الإقتراب من جرحك النازف دون توقف فلا تتحسس ولا تظن أنه نوع من التخلي. لا تفلت ساري السفينة من يديك، لا تلوح لمن ينقذك فيزداد فقد اتزانك، لا تستغث فيتلاشى صوتك ويساء فهمك.. لا تتحرك في أي اتجاه محاولاً الفرار للنجاة.. فتقلب علي عقبك لترطم بكل ما لم تتوقع أن تكونه يوماً... تمسك بالثابت الوحيد في ذلك الموقف.. (الله).. وإيمانك بأن العاصفة ستنتهي.. لتخلفك من ورائها أكثر نضجاً وأقوى إرادة وأكثر تحملاً وأوسع سعة!

ستسعى لإيجاد مركز قوة جديد بذاتك، ستبذل جهداً للحصول علي التقدير من ذاتك ومن الآخرين، ستكوّن علاقات أعمق لتدرك المعنى الحقيقي للصدقة وتكتشف كنوز البشر حتى وإن فقدت الثقة وقتياً بكل من حولك، ستكتشف المزيد من معاني الحياة علي إثر إحساس بالغ بالهدف منبعه الإيمان بأن لوجودك غايةً ومعنى، ستبصر احتمالات جديدة بأن تختار إتجاهات مختلفة لحياتك لم تكن لتغيرها إهتماماً لولا مرورك بالألم، فذلك الذي يُشرحُ في نفسك ليس سوى منافذاً لما هو بداخلك من نور..

يقول نيتشة «ما لا يقتلني يجعلني أقوى».. قد يكون الإنسان أضعف مما يتصور ولكنه أقوى كثيراً مما يمكنه أن يتخيل! فحين نواجه صعوبات الحياة تظل ندوب جراحنا معنا لكننا نمضي قدماً بعزيمةٍ أقوى..

تماسك واصطبر.. حتى تهدأ العاصفة وتستقر نفسك المنهكة وجسدك الذي يدفع ثمن كل ذلك.. فكل ما ستقرره لحظة إدراك الصدمة لن يكون سوى ردة فعلٍ سطحية لا جزور لها.. مجرد محاولاتٍ للثبث بالحياة قد تجتمع لتكوّن مستقبلاً بذرةً لنبتهِ ندمٍ سامّةٍ ..

وإذا ما هدأت العاصفة، لا تتعجل الوقوف من جديد.. فلن يصيبك التسرع إلا بالمزيد من دوارِ القرارات الإنفعالية الخاطئة ومتسلسلة من الخطوات المتأرجحة غير المستقرة والتي لن تأخذك إلا إلى المزيد من الفقد والمزيد من الألم. إنتظر حتى تهدأ نفسك من اضطرابها ولا تعجل، فترة نقاهة هي كل ما تحتاج إليه لتستعيد كامل توازنك وكامل قوتك من جديد، لا تغامر بتكرار التجربة، قاوم إغرائات تعويض الفقد اللحظية وارفض فكرة محو الذكريات بافتعال ذكرى جديدة قد تصيبك في مقتل! استكن وتنفس.. تنفس حتى تقتحم الحياة كيانك من جديد لينجلي قلبك.. فيبصر كما لم يبصر من قبل!



حيرة منتصف الطريق !

كثيراً ما نتعرض في مراحل التغيير الوسطى إلي زلزال نفسي يهز كياننا بعنفٍ بالغ، يشعرك بالتيه والتخبط، فحيناً مندفع وحيناً متردد غير واثق يحوم حولك شبح الإنتهاء وحيناً بسبب نفور الناس منك. تحمل . فتلك إشارة جيدة علي أنك تسير قُدماً في الطريق الصحيح، واعلم أن من يُقدرك حق قدرك سيتفهم ما تمر به من اهتزازٍ وتشويش، وسيصبر عليك حتى النهاية لن يكتفي من محاولات دعمك، أو أضعف الإيمان سينتظر في هدوء مرور العاصفة أولئك فقط من يستحقون الإستمرار في حياتك .

ستشعر أحياناً بأنك تائه وستلتفت إلي الطريق الذي قطعته من خلفك متوجساً، «أكان ذلك هو الإختيار الصحيح؟» . لا تتردد واستمر للنهية، فعودتك من منتصف الطريق ستزيدك تيهاً، وستنتهي بأن تهدر وقتك وجهدك: تحمل . فالتغيير لا تظهر نتائجه إلا عند الوصول، ولن نصل دون أن نغامر. وتؤكد أنه حتى وإن طالت سنون العمى إنا يوماً لمبصرون، فثمة نور ما في نهاية كل طريق ،بل في نهاية أي طريق .

ستعترض طريقك بعض الأوهام نبتت من خوفٍ مزروع منذ زمن بكيانك، أوهام تظنها حقائق عنك تثبط من عزيمتك وتجتر إليك مشاعر الإحباط واليأس من الوصول، أوهام ستصرخ بداخلك، بأنك تهلك نفسك وتدمرها . تحمل . . فذلك صوت نفسك تقاوم التغيير ولكنه ليس صوت الحقيقة، تلك هي القيود التي فرضها عليك من حولك وفرضتها أنت علي نفسك حين استسلمت لما تظنه في نفسك أو ما يظنه بك الآخرون، تلك هي الحواجز التي وضعتها لذاتك منذ زمن قبل أن تقرر التغيير .

ربما يصيبك بعض الخوف والقلق والتوتر ربما تقل معدلات نومك وتميل إلي الإنعزال وتتحول إلي إنسان شديد الحساسية أو ربما تتسم بالعدائية أو بالجفاء أو بالعصبية غير المبررة أو بمبالغة ملحوظة في ردود الأفعال، ربما تتحول إلي إنسان يراه البعض غريب الأطوار ويراه البعض غامضاً ما من مدخل له، وذلك أمر طبيعي لمرحلة التطور، فطور التحول ضد مبدأ الإستقرار وعملية التغيير ضد مفهوم الثبات، وصفات المرحلية ضد سمات الوضوح! وعليه فإن كل ذلك الذي يحدث لك منطقي! تحمل . . هي مجرد مرحلة، وستعود بعدها أفضل مما كنت عليه .

وإذا ما مر بك الحزن استشعره، حينها يتوجب عليك أن تجد له مساحة من الوقت . فمن المهم أن نستشعر الحزن ونتوغل إلي

جذوره لنقتلعها حتي نستطيع تركه غير آسفين. علينا أن نعطي
أنفسنا الحق في مواجهة أحزاننا دون الفناء فيها، فالهروب من
الحزن كحمل الأطنان علي الأكتاف، يبقى معك أينما ذهبت ويثقل
كاهلك أمام أنته الوقفات ويحولك إلي كتلة من المشاعر الملتهبة
المنتبهة إلي كل المثيرات من حولها مهما كانت بسيطة. سيغير
خارطة عقلك ويشوه أداء مستقبلاتك الحسية، سيضل قلبك عن
الحقيقة.. سيدمرك.

تذوق ثمرة الحزن حتى لا تقعات عليك جذوره، واجهه ومن ثم
تقبله واحترم وجوده، فقط تذكر أن النهاية لم تأت بعد، وتمسك
في تلك الرحلة بأمران اثنان، تمسك بقربك من الله فهو نورك
الذي تسيير خطاك علي هداه، وتمسك بذاتك حتى لا تتوه منك
في خضم تلك الهجمات المتتالية .



ضربٌ من بشر!

لجأ إلي كل شئٍ ليشبع احتياجاته ولكنها لم تُشبع! لجأ إلي كل مهربٍ من ذلك الألم الذي لا يبرح قلبه فلم يجد ما يحميه. غرقَ في كل ما يصل به إلي مُنتهى اللذة ولكنه أبدأً لم يجد لأعماقها من قاع. فتأذى وتلظى، حتى أخذ يقفز علي درجات الحياة من درجة إلي أخرى لا يجد لموضع قدميه من مستقر! تمسك بأحبال ذائبة بدت له الخلاص..وتخلى عن أيادٍ امتدت إليه إذ بدت له أحبال قنّاص، ففي الظلام تتشابه الوجوه وتختلط المعاني.

أخذَ يدورُ في حلقاتٍ مُفرغة يسقط من حلقة ليتعلق بأخرى، فإذا ما اقترب من نهاية لم يلبث أن يبدأ من جديد لتدور به حلقاته مرة أخرى. وفي استمرار الدوران تيه وفقدان إتزان وظلال مرتعشة لأجسادٍ مترنحة! فإذا ما نظر خلفه وجد كل الطرق وقد تعقدت، كلما حاول الرجوع لحلِّ عقدها ازدادت تعقيداً. وإذا ما نظر أمامه، وجد الظلام حالكاً ولا مفر من أقدار الخُطى. فإلي أين المفر من حياة تستمر بنا أو بدوننا؟! أين المهرب من ذكرياتٍ تؤلم أنفسنا وتُشقي قلوبنا؟! أين الملجأ من رغباتٍ تنبش في

نفوسنا نبشاً تستغيث! ومن خطايا.. اقدرناها فلوثنا بها أرواحنا!
إلي أين.. من أوجاعٍ تقهرُ عزيمتنا وتقضي علي إرادة نفوسنا! إلي
أين إذا كانت كل الطرق هي حلقات متداخلة ترقد في جوفها هوةٌ
فارغة تقودنا إلي اللاشئ! أين الملاذ إن بقينا سجناء أجسادنا
وأحلامنا ورغباتنا تلك التي لا تنتهي، فتُحكّم التفاف قضبان
سجن النفس حول ذواتنا! إلي أين من قيود استسلمنا لها تكتف
أرواحنا وإن بدت قيوداً من حرير!

إلي الله! فما من مهربٍ آمنٍ إلا إليه! وما من عودٍ أحمدٍ إلا
ذلك العودُ بين يديّة! وما من قوةٍ تحررنا من سجننا وتكسر قيودنا
إلا قدرته! وما من منقذٍ لأوجاع قلوبنا ونفوسنا سوى رحمته! وما
من قدرٍ يُطهر خطايانا سوى جُودٍ مغفرتِه. وما من دليلٍ للطريق
إلا نوره الكامن بأرواحنا.

كلُ الطرقِ دوائرٌ مُفرّغة، ما من طريقٍ مستقيمٍ إلا الطريقَ
إليه.



بشائر الهزيمة

نحن لا نجبر علي الهزيمة افالهزيمة هي نتيجة اختيار دخول معركة خاسرة أو علي أقل تقدير معركة غير مضمونة النتائج، لذلك وجب علينا الرضا بالنتيجة. والرضا هو تقبل الهزيمة، وتقبل الهزيمة هو شرط لنتمكن من تحليل نتائجها فيحدث التعلم وترسخ الخبرة.

مادون ذلك هو ليس بهزيمة، بل مجرد عراقيل نتعرض لها لتقوينا، لننتبه، لتتعلم، لننضج!

ثم وإن هُزمتنا، هل سنعيش بين جدران الهزيمة تقتل فينا كل دروب الحياة لذلك مفهوم الموت وليس مفهوم الهزيمة! تأمل هزيمتك جيداً واحمل منها المفتاح واحتفظ به في مكان آمن قبل أن تمضي سريعاً، فأمامك بعد بضع خطوات ستصادف باباً لن يفتحه إلا ذلك المفتاح بحدوثك. مفتاح الهزيمة سابقاً والنجاح مستقبلاً. وتذكر أن مقاييسنا عن الفشل والنجاح تعتمد علي معايير نسبية غير ثابتة بل وأحياناً تبنى علي معايير إجتماعية خاطئة كالموروث الثقايفي أو التشبثة الفكرية المغلوطة أو ما شابه! أو ربما تبنى علي معايير كانت ناجحة في حقبة ما وبالتالي فاستمرار نجاحها غير مضمون!

حتى المعايير المبنية علي أسس علمية تظل غير صالحة لكل وقت وحين فالعلم في تغير مستمر وحقيقة العلم أنه نسبي .والأسوأ يكون حين لا تعتمد تلك المقاييس علي معايير من الأساس، بل علي اراء وانطباعات عامة أو شخصية! وأحياناً تبنى.. علي أوهام أو هواجس! وتلك هي الأخطر والأشد ضرراً .

لا يمكننا إطلاق مصطلحات كالفشل والنجاح بشكل مطلق! فالفشل والنجاح لا يكونان مطلقان أبداً بل هما حالة خاصة بموقف محدد أو خطة محددة .وما من فشل أو نجاح من دون خطة! ما دون ذلك هو ليس بأكثر من مواقف لا تتحمل وزناً بحجم النجاح أو الفشل .

والأهم هو أن الفشل أو النجاح ليسا صفتان للإنسان كما هو دارج ومنتشر في استخدامتا اللغوية، فما من إنسان ناجح نجاح مطلق وما من إنسان فاشل فشل مطلق! بل هي محطات نعبر من خلالها فتعلم لترتقي . فاعلم أنك إذا ما نجحت في أمرٍ ما فإنما هو نجاح محدد بأبعاد خاصة ومرتبطة بظرف محدد وهو في الأصل بابٌ لأمرٍ أفضل، وأنك إذا ما فشلت في أمرٍ ما فإنه فشل محدد أيضاً بأبعاد خاصة ومرتبطة بظرف محدد وهو أيضاً باب لأمرٍ أفضل .فلا تركز إلي ما توحى لك به التجربة، ولتبدأ دوماً من جديد . حاول أن ترى الأمور من حيث أقف فالمشهد من حيث أقف .. أجمل بكثير..





الفصل الرابع

كواليس الذات الإنسانية



«إن الشر في تلك القشرة الصلبة التي نواجه بها كفاح الحياة للبقاء.. فإذا آمنّا تكشّفت تلك القشرة الصلبة عن ثمرة حلوة شهية.»

-سيد قطب-

«خبايا النفس تظل في النفس! وآلامي تظل لي وحدي مادامت لا يفهمها أحد.»-

-محمد حسن علوان-

”منبر الإنسانية قلبها الصامت لاعقلها الثرثار.“

-جبران خليل جبران-



قوة الدافع

إن ما يجعلنا سعداء أو تعساء ليس ما قمنا بفعله أو ما لم نفعله، بل هو الدافع الكامن وراء ذلك. أياً كان مستوى ثقافتك، كيفما كان حضور وعيك، وأينما ارتفعت درجة نضجك، يظل عمق الإحتياج هو الدافع الوحيد لإتخاذ القرار. ولا يكون لهذه الثقافة أو ذاك الوعي أو النضج دور سوى في تحديد درجة ووقت وكيفية تنفيذ هذا القرار. فلا يفاجئتك تصرف لم تتوقع حدوثه من أحدهم، فأنت لن تعرف قط ما يحتاج إليه أو درجته إلا في حال كنت هو، وذلك مستحيل!

ويعرف الدافع على أنه: مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجهه للوصول إلى هدف معين ويعرّف أيضاً على أنه: القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف. ويعتبر الدافع شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية. هناك علاقة بين الحافز والدافع، حيث يعرف الحافز بأنه: الموضوع الخارجي الذي يستثير الفرد للقيام بسلوك التخلص من حالة التوتر، بينما يعني الدافع: ما يوجه سلوك الفرد نحوه أو بعيداً عنه لإشباع حاجة أو تجنب أذى. فالطعام حافز موجود في البيئة، أما الجوع فهو دافع

وهو مثير داخلي. وهناك دوافع فطرية كالجوع والعطش وأخرى مكتسبة كالحاجة إلي الصداقة، والحاجة إلي السيطرة والتحكم. للدوافع والغرائز دور بالغ الأهمية قد لا نعيه، يتمثل في تحديد معنى الوجود الإنساني، فهو يدلل لنا علي معنى وجودنا. تلك الدوافع قد تقودنا أحياناً بل غالباً إلي أن نبحث عن إدمان أي شئٍ بالتعلق به، لنهرب من واقع لا يوافق أهوائنا بل وأحياناً من واقع لا ينقصه شئ!

إحساس الإنسان بالنقص هو شعور متأصل بتكوينه، ولولا هذا الشعور ما كان لدي أي منا دافعاً للوصول إلي تحقيق أي هدف بالحياة، هل تسائلت يوماً عن الحكمة من شعور الإنسان بالجوع وحاجته للطعام لكي يعيش، لم لا يكون مشبعاً ذاتياً دون الحاجة للطعام والشراب، لولا إحساس الإنسان بألم الجوع لما كان له من دافع ليستمع علي قيد الحياة، وما كان به من دافع يرغمه علي تحمل ألم الدخول في صراعات ليسد جوعه، وهي من غرائز الإنسان الأولية والأساسية جداً لاستمرار حياته، فإذا ما ازداد الجوع تجرد الإنسان من إنسانيته بعدة درجات قد تحوله مع الوقت إلي وحشٍ مفترس! لتتخفف درجة رقيه إلي درجات دنيا تتناسب واحتياجه لاستمرار الحياة إلا من رحم ربي!

في قضية إنجليزية جدلية شهيرة تدعى قضية (دادلي واستيفين) حيث غرقت سفينة في جنوب المحيط الأطلسي على بعد ١٣٠٠ ميل من الشاطئ، عليها طاقم مؤلف من أربعة أشخاص: الكابتن (دادلي) ومعاونيه (ستيفين) والبحار (بروكس) وصبي السفينة (باركر) بعمر ١٧ سنة وكان يتيماً. خرج الطاقم على قارب نجاة من السفينة. كل ما كان لديهم من الطعام هو علبتين من اللفت، بدون مياه للشرب. تمكنوا من صيد سلحفاة فقط وعاشوا على اللفت والسلحفاة ثمانية أيام، بعدها لم يبقى لديهم أي شيء ليأكلوه أو يشربوه. مرض صبي السفينة (باركر) لأنه لم يستطع مقاومة العطش وشرب من ماء البحر ولم يستمع لنصيحة الآخرين وكان يبدو على وشك الموت. في اليوم التاسع من الحادثة، جاء الكابتن (دادلي) وقال يجب أن نجري قرعة لنحدد من عليه أن يموت لينقذ الآخرين -أي ليتغذوا عليه-، رفض البحار (بروكس) تماماً الفكرة. في اليوم التالي لم تظهر أي سفينة في الأفق أيضاً، قال الكابتن لمعاونيه من الأفضل أن يتم قتل الصبي (باركر) وطلب من بروكس أن يبقى جانبا ولا يتدخل. قام ستيفن بقتل الصبي بسكين. بعد قتل الصبي خرج بروكس من حالة تأنيب الضمير وشاركهم في أكل لحم باركر وشرب دمه. استطاعوا البقاء على قيد الحياة لأسبوعين حتى تم إنقاذهم. وصف الكابتن (دادلي) عملية الإنقاذ في مذكراته بتعبير مثير للدهشة: «في اليوم الرابع والعشرين، حين كنا نتناول إفطارنا، ظهرت سفينة في الأفق».

هكذا يتخلى الإنسان عن إنسانيته ويهبط من برج رقيه العالي ليتساوى والوحوش من الحيوانات عندما يهدده الجوع بالموت. نعم! إلي هذا الحد قد تتحكم بنا الدوافع!

وتختلف درجة رقي الدوافع بين فردٍ وآخر وفقاً لطبيعة الحاجات المشبعة، فحاجات الإنسان الأساسية تتدرج وفقاً لهرم «ماسلو» فتبدأ بالحاجات الجسدية وتنتهي بالحاجة إلي تحقيق الذات، مروراً بالحاجة إلي الأمان، ثم الحاجات الإجتماعية، ثم الحاجة إلي التقدير، وجميعها دوافعاً كي تفعل أحدها كان لابد من إشباع الدافع الذي يسبقها وفقاً لهذا التدرج.. فالإنسان الجائع لا يفكر سوى في إشباع معدته، ولن يعتبر أن التشرذ دون مأوى.. يشكل خطراً عليه إلا عند الشعور بالشبع! وعليه فإن الحاجة إلي تحقيق الذات لا تتولد لدي الإنسان وتشكل دافعاً له إلا بعد أن تُشبع جميع الحاجات التي تسبقها وفقاً لترتيب ماسلو.

إن التحكم في دوافعنا هو ما يوجه سلوكياتنا، فكما أن هناك دوافعٌ فيسيولوجية فهناك أيضاً دوافعٌ نفسية تدفع بنا في اتجاه سلوكياتٍ تتناسب وقوة ذلك الدافع، وتتميز الدوافع النفسية بأنها مختلفة بين البشر، فالدوافع النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقيم والمبادئ التي يعتمدها الإنسان كما أنها تكون محكومة بأخلاقه، أخلاقه الحقيقية وليست تلك التي يتوهمها في ذاته

.. فالسلوك الإنساني يتغير ويتبدل ويتشكل ليجد الفرد مكاناً له في مجتمعٍ بعينه، ولكن إذا ما تعرض الإنسان إلي موقف يتلامس ودوافعه الحقيقية تحول ليعكس سلوكه أصول دوافعه وحقيقتها! لذا فالتحكم بالدوافع يتطلب أولاً الإعتراف بها ومن ثم مراجعة المبادئ والقيم التي تشكلت بدواخلنا في سنين الطفولة المبكرة والتي هي نتاج التنشأة بالدرجة الأولى..

إن الأمر ليس بتلك السهولة فما ينشأ عليه المرء يصعب تغييره إلا إذا كان دافعه للتغيير والتطوير من ذاته وتهذيبها والإرتقاء بها أكبر من دوافعه الأخرى المتحكمة في سلوكه.



سُلْطَةُ الْأَفْكَارِ

إن ما تحتاج إليه حقاً لتحقيق السلام النفسي هو أن تصل إلى الاستقلالية، تلك المرحلة التي تدرك فيها أنك لست في حاجة إلى شيء أو إلى إنسان لتستمر بك الحياة، تلك المرحلة التي نتحرر بها من التعلق، فذلك هو المؤشر الحقيقي للوصول إلى حالة السلام، تلك الحالة التي تعد أعظم النعم على الإطلاق، فهناك تشعر بالتحرر من مكبلات الدنيا، هناك تستشعر تخلصك من قيود الأنا «إحدى مكونات النفس» ذلك المكون المتطلب الذي لا يستقر إلا بغزل خيوط تقيدنا إلى العالم المادي، سواء بالتعلق بماديات الدنيا أو بالتعلق ببعض البشر، وكلاهما قيودٌ تمنعنا السلام، فارتباط النفس البشرية بكل مادي سعيّاً وراء وهم السعادة يعيقه عن استمرار تلك الحالة من الاستقرار الروحي كلما توهم اقترابه من تلك السعادة المتوَهَّمة.

والحقيقة أنه وللتخلص من تلك القيود علينا البدء من حيث توجد الأفكار، فالسيطرة على ما يخالجننا من أفكار يمكننا من السيطرة على ما نقدم عليه من سلوك، وقد ألزم الله الإنسان بالامتناع عن إيذاء النفس «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» وتبدأ التهلكة دائماً من حيث تكون الأفكار، كثيراً ما نتوهم أن الوصول

إلى السلام النفسي يتطلب تحقيق الأهداف ولكن أياً كانت طبيعة تلك الأهداف خيراً كانت أم شراً، لن يغير ذلك من الأمر شيء، فالإنسان عادةً لا يرى في أهدافه شراً بل أنه في حالة دؤوبة مستمرة لأن يجد مبرراً لكل ما يريد تحقيقه أياً كان، إلا من رحم ربي، وعليه فإن الأهداف والمساعي التي يلهث خلف تحقيقها توحي إليه بأنه حتماً سيصل إلى حالة من الإستقرار والراحة النفسية بمجرد تحقيقها، وذلك ليس من السلام النفسي في أي شيء، ذلك ليس سوى مُسكّن لحظي خادع، مُخدرٌ قصير المدى.

دعونا نتناول مثلاً مبسطاً لتوضيح ذلك، مفهوم الإنتقام كهدف على سبيل المثال يظن البعض بأن تحقيقه في موقفٍ ما سيجلب الهدوء والإستقرار النفسي وبالتالي السلام النفسي، والإنتقام سلوكٌ يختلف آلياته كما تختلف درجاته، فأبسط أنواع الإنتقام يكون بلغة الجسد ويتدرج في قوته بين الإنتقام اللفظي والإنتقام الكيدي وغيرها من أساليب الإنتقام إلى أن يصل إلى حد القتل وإزهاق الأرواح، وجدير بالقول أن مجرد التفكير بالإنتقام هو تفكير سلبي يمد الإنسان بقدر كبير من الطاقة السلبية والتي تعمل علي اجتذاب طاقات أخرى على نفس شاكلتها، فتتصاعد الأفكار «والتي هي الموجه الرئيسي للسلوك» لإمتطاء تلك الموجات السلبية المتلاحقة، فتطفئ نبرة الإنتقام على صوتك وشرارته على

نظرتك وغشاوته على إدراكك وتحيط أسواره بوعيك وتغمر معانيه ألفاظك فتتهياً ذاتك بأكملها للإنتقام.

والجدير بالذكر أنه وفي أغلب الأحيان لا يدرك المنتقم أنه يمارس الإنتقام! فيتحايل علي الموقف بإعطائه مسمياتٍ أخرى تنحصر في مجملها تحت مفهوم رد الفعل! بيد أنه في جوهره انتقام. ثم وبعد الإنتقام يأتي الندم، فالدافع للإنتقام هو دافع أنوى بحث لا علاقة له بالسلام، وإنما هو وعد كاذب من نفس أمارة حيث وعدت بحلول السلام، وإن السلام النفسي من ذلك لبريء، فمبادئ السلام تترسخ على مفاهيم العفو والتسامح والصفح والإحسان والدفع بالتي هي أحسن، وتلك النتيجة يعاني منها البشر على اختلاف أحوال قلوبهم ودرجات صفاء أنفسهم، فحتى أولئك الذين وجدت على قلوبهم أفعالها، لا تهدأ أنفسهم بالإنتقام بل تزداد اشتعالاً وتتأجج نيرانها لتحرق المزيد من السلام متوهمين خطأ أنهم في سعي دؤوب إليه، فنتيجة الإنتقام في كل الأحوال هي أبعد ما يكون عن السلام، وإنما هو إقتراب إلى المزيد من الهم والحزن والأرق والإجهاد والفرغ الوجداني.

إذن فإننا لن نصل إلي تحقيق السلام في معزل عن التحكم بالسلوك، وأقصر الطرق للتحكم بالسلوك هو التحرر من التعلق الدنيوي، أيًا كانت طبيعة ذلك التعلق سواء كان تعلقاً بمادة أو

بإنسان، ففي النهاية ما التعلق سوى فكرة ولكنها فكرة مدمرة لا تختلف في أثرها النفسي عن الأثر الجسدي للإدمان، ويعد التباس المفاهيم أحد أهم أسباب توالد الأفكار الخاطئة، لذا فإدراك المفاهيم والتمييز بينها هو إحدى الطرق الفعالة في السيطرة على طبيعة الأفكار المتولدة، فإذا ما تناولنا المثال السابق على سبيل المثال وجدنا أن هناك التباساً حاداً بين مفهومي الإنتقام والقصاص، فالإنتقام يكون من النفس، ما من معيار أو قوانين تحكمه إلا قانون الأنا، بينما القصاص هو عدلٌ ربّاني له آلياته الدنيوية المشروعة والتي تقدمه وفقاً لقوانين ومعايير وتشريعات واضحة، ثم «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ». علينا أن ندقق في التمييز بين المفاهيم حتى نستطيع تكوين أفكار واضحة، فتلك الأفكار هي الخطوة الأولى التي تقود إلي كل شيء، فالتعلق فكرة والتحرر فكرة والإختيار لك.

يُقالُ أن «ما يوجد بالبئر.. يخرج بالدلو!». مقولة لن نختلف علي كونها منطقية! فإذا ما افترضنا أن العقل هو البئر وأن ما يحويه بئر العقل هو أفكارك الخاصة، فإن ما يصدر عنك من سلوك يعكس ما يحويه عقلك من أفكار بلا شك.. لذا فإنه ومن البديهي أن تتولد سلوكيات سلبية كنتيجة للأفكار السلبية والعكس صحيح. وعندما نتحدث عن السلوك فإننا نتناول بذلك الفعل

ورد الفعل لذا فقد كان من الضروري إلقاء الضوء علي آليتان متداولتان من آليات الدفاع النفسي يتوجب علي الإنسان أن يبذل جهداً حقيقياً في سبيل مقاومتهما، ألا وهما آلية إلقاء اللوم، وآليه تبني دور الضحية، ونلاحظ أنه وفي أغلب الأحيان تتزامن تلك الآليتان معاً كرد فعل علي ما ينتابنا من مشاعر سلبية ناتجة عن موقف ما. ولنستطيع تجنب الوقوع في براثن تلك الآليات كان من الضروري أن ندرك مسؤوليتنا الكاملة عن نتائج اختياراتنا وأن نعي أن اللجوء إلي تلك الآليات يقف عائقاً حقيقياً أمام تحقيق التعلم المؤثر واكتساب خبرات حياتية حقيقية، كما أنه يقف عائقاً غليظاً أمام مراحل التطور النفسي والإرتقاء الإنساني.. علينا أن ندرك أن كل رد فعل يصلنا من الآخرين ما هو سوى صدى لسلوك صادر منّا، ذلك السلوك الذي عملت أفكارنا علي تشكيله. إذن فالتحكم في ردود أفعال الآخرين يتم في الأساس بالتحكم في سلوكنا الشخصي والذي يتم التحكم فيه بدوره من خلال التحكم بطبيعة الأفكار التي يمتلئ بها العقل، وأعني هنا العقل الباطن تحديداً، لأن العقل الباطن والذي ندعوه (اللاوعي) هو المتحكم الأساسي في قراراتنا وسلوكياتنا.. والحقيقة أن العقل الباطن لا يحوي أفكاراً مجردة وإنما يحوي ثمار ما زرع به من أفكار تتحول بمرور الوقت إلي قناعات تتحكم في سلوكنا بشكل تلقائي دون الوقوف لإعادة النظر بها، لذا فإن الطريقة المثلى للتحكم بما تم

غرسه في تربة العقل الباطن الخصبة من قناعات يتم ببساطة من خلال مراقبة العقل الواعي وما يدور به من أفكار والتحكم بما يتبناه من حقائق قبل غرسها.

ولأفكار العقل الواعي مصدرين متشابهين للتكاثر ما لا يمكن الفصل بينهما بشكل كلي، تكاثر ينتج عن استرسال حديث النفس والذي يُبنى في الغالب علي مجموعة من القناعات الشخصية، وتكاثر ينتج عن استقبال أفكار الآخرين سواءً بتبنيها كما هي أو بترجمتها وفقاً لخبراتنا الشخصية. وللتحكم في النوع الأول نحتاج إلي الإدراك والذي لن يتحقق بدون وجود الوعي الذي هو مسؤولية مشتركة بين الفرد والمجتمع. أما النوع الثاني، فالتحكم فيه يتم من خلال اعتماد إحدى طرق التفكير المتقدمة كالتفكير النقدي والذي يساعد علي تحليل الأفكار التي يتم استقبالها أيًا كان مصدرها وتصنيفها قبل تبنيها. إن أسوأ أنواع الأفكار التي قد تسيطر علي عقلك، هي فكرة عدم القدرة علي التخلي عن أفكارك!

وأخطر ما في الأمر حقًا هو طبيعة الارتباط الوطيد بين الأفكار وقوة الإرادة. فتحفيز النفس علي الإستمرار بإرادة قوية يتطلب الإيمان بأفكار إيجابية وإلا تكونت المشبطات النفسية كنتيجة لسلبية الأفكار. وعلينا أن نتذكر دومًا كم أن الهدم أسهل من البناء!.

ولكن كيف ومتي نستطيع تنقية أفكارنا من السلبيات؟

أولاً: يتوجب علينا مراقبة الأفكار بشكل مستمر حتى لا تجد الأنا ego مدخلاً سهلاً لتحديد مسار تلك الأفكار وتحويلها إلى محركات تخدم أهوائها أياً كانت درجة موافقتها أو مخالفتها للقيم، فمجرد مراقبة الأفكار يؤدي فوراً وبشكل تلقائي إلى تنقيتها وفقاً لما نتبناه من مبادئ وقيم. كذلك؛ البحث عن الفكرة الخاطئة الأساسية التي تنبثق منها كل تلك الأفكار السلبية والتي غالباً ما تكون موروث ثقافي أو خبرة سلبية أو عادة سيئة.. واعمل جاهداً على تغييرها أو التحكم بها.

حاول أيضاً أن تميز بين صوت عقلك (صوت البصيرة)، وصوت نفسك (صوت الأهواء)، واسلك الطريق الصحيح.. والطريق الصحيح لا يكون طريق تحقيق ما تصبو إليه في غياب السلام النفسي، وإنما هو ما يجلب إليك السلام النفسي أياً كانت النتائج.. مكسب أو خسارة. وذلك يتطلب درجات عالية من الارتقاء النفسي تتمثل في الإنسان المستتير الذي يدرك أن السلام النفسي لا يتعارض ومشاعر الحزن أو الألم. وإضافةً إلى ما سبق؛ تحمل كامل المسؤولية فيما يختص بقراراتك وتذكر أنك لست ضحية سوى لنفسك ولست نتاجاً سوى لما نتبناه من أفكار.

وختاماً؛ حدد أهدافاً واضحة وضع خططاً مرنة يسهل تنفيذها حتى لا تشتتتِك المؤثرات أياً كان مصدرها. والخبر الجيد هنا هو أنه وبالرغم من أن العمل على تطهير أو تنقية الأفكار يبدو عملاً شاقاً ومضنياً للوهلة الأولى، إلا أن اتخاذ أولى الخطوات يحسم الأمر.. فتجذب بقية الخطوات بعضها بعضاً في سلسلة ويسر.. ولتجعل تلك هي أول أفكارك.

إن الكون لشاسع البراح، بيد أننا نقيدُ ذواتنا بفكرة.. مجرد

فكرة!



بناء القيم

القيم هو جمع قيمة، وهي مجموع ما يؤمن به الفرد وعليه فهي مجموع ما يمثل قدرًا بالنسبة إليه فالقيم نسبية ثابتة إلا أنها في حالات خاصة جداً تكون قابلة للتغيير بتغير الظروف الاجتماعية، قد توجه تلك القيم نحو أشخاص أو أشياء أو معانٍ، كما أنها قد تتخذ شكل القيم المعلنة وقد تكون قيمًا ضمنية، قد يكتشفها البعض في ذاته وقد يموت دون الإلمام بها جميعاً وفقاً لما مر به من محكات تكشفها له. ومقارنة الفرد لمجموع ما يؤمن به من قيم عند التعرض لمحكات بعينها يبرز ترتيب تلك القيم فيمثل طريقة التفكير التي توجه سلوك الفرد وتحدد له معيار الصواب والخطأ من الأفعال وردود الأفعال. فقد يشترك مجموعة من الأفراد في القيم التي يعتقدونها وبالرغم من ذلك يقع الخلاف بينهم في تفسير بعض المفاهيم، أو في تحديد التصرف الأمثل، أو حتى في استيعاب السلوك أو المقصد منه. ويعود ذلك إلي اختلاف ترتيب تلك القيم لدي كل فرد، فلكل فرد هرمه القيمي الذي تترتب به القيم من حيث التفضيل من الأكثر أولوية أو أهمية ويمثله قمة الهرم إلي الأقل أولوية وتمثله قاعدة الهرم. أما المبادئ، فهي قناعات الفرد ومصدرها عقيدته، فإذا كانت

القيم هي طريقة التفكير التي تقيد سلوك الفرد بتوجه ثابت، فالمبادئ هي أفكاره ذاتها.

ويبدأ الصراع النفسي حين يتعرض الإنسان إلي محكٍ حياتي يجبره علي الإختيار بين قيمتين عاليتين قد تمثلان القيم العليا لديه، وينتهي ذلك الصراع طال أم قصر بإنحصار القيمة الأعلى من حيث الأهمية النسبية، وتقل حدة ذلك الصراع بابتعاد ترتيب القيمتان في هرمه القيمي.

أما عن أشكال القيم فإنها تختلف بين البشر، فالبعض يحول أهدافه إلي قيم مثل قيمة السعادة، والبعض يحول الحالة الذهنية state of mind إلي قيمة كقيمة السلام النفسي، والبعض يحول المبادئ إلي قيم كقيمة الصدق، والبعض يحول المشاعر إلي قيمة كقيمة الحب، والبعض يحول الصفات إلي قيمة كقيمة الجمال! كما وأن مصادر تلك القيم متعددة ومختلفة، فيستمد البعض قيمه من عقيدته، ويستمدها البعض من المجتمع، ويستمدها البعض من سماته الشخصية..والجدير بالذكر أن هناك مراحل لاكتساب القيم، تبدأ بالوعي إلي قيمة بذاتها والإنجذاب إليها، ولكن الإكتفاء بالوقوف عند تلك المرحلة لا يكفي لأن يظهر تأثير تلك القيمة في المحكات الحياتية المختلفة، ثم تنتقل القيمة من مجرد مرحلة الوعي بها إلي مرحلة تقبلها لتعكس في سلوك ثابت لدي

الفرد لرغبته وميله لأن يتصف في مجتمعه كحامل لهذه القيمة، ثم تأتي مرحلة تفضيل القيمة، وهنا يصل الفرد إلى دعوة غيره لتبني تلك القيمة التي يصدقها، ثم تأتي مرحلة الإلتزام، وهنا يصل الفرد إلى الإيمان التام بتلك القيمة إلى درجة اليقين بل ويسعى لأن يجد من يشاركونه الإيمان بها، ثم مرحلة التنظيم، وفي تلك المرحلة يتم تصعيد القيمة في الترتيب القيمي الهرمي لدي الفرد لتتخذ الدرجة النسبية المناسبة لها مقارنة بالقيم الأخرى المتجذرة بالفعل، ثم المرحلة الأخيرة وهي مرحلة التمييز وفيها تسيطر القيمة تلقائياً بحيث تكون رقيباً علي سلوك الفرد وتصرفاته وفي تلك المرحلة يحدث دمج بين تلك القيمة والمبادئ والأفكار والاتجاه وتتحد جميعها لتشكل سلوكاً قد يتوافق وقد يتعارض مع الدوافع الداخلية وفقاً لدرجة الإتساق الواقع بين القيمة المتجذرة والدافع الإنساني. وتختلف المدة اللازمة لتكوين قيمة ما لدي الفرد علي عوامل عديدة منها علي سبيل المثال، درجة مرونة الفرد، درجة ثقافته ووعيه، مدى اتساق القيمة طور التكوين بقيم المجتمع المحيط وثقافته، درجة الرقي النفسي والإجتماعي لدي الفرد، المستوى التعليمي والفكري والاقتصادي.. وعوامل أخرى عديدة. وذلك يفسر إصرار البعض علي قيمة ما والتأكيد علي التمسك بها والدعوة إليها في ظل غياب تام لسلطتها عليه في وجود محكات حياتية تتطلب تفعيلها! فذلك

يعني أن تلك القيمة لدي هذا الفرد لاتزال في طور التكوين. كما ويفسر أيضاً طغيان القيم القديمة التي تمكنت من الوصول إلي مرحلة السيطرة علي سلوك الفرد مقارنة بتلك حديثة العهد بالتكوين.

لذلك علينا أن ننتبه إلي أن عدم تطبيق أحدهم لما هو مؤمن به من قيم لا يُعد دليلاً كافياً علي أنه إنسان منافق، فقد يكون ذلك لضعف أو اصر تلك القيمة لديه ربما لعدم اكتمال تكوينها بعد! لذلك كان الأجدر بنا إطلاق الأحكام علي سلوك الفرد وليس علي ذاته! فمن حَقك أن تصدر حكماً علي سلوكٍ ما بتقبله أو رفضه، ولكن ليس من حَقك إصدار ذلك الحكم علي الفرد ذاته، فالله يعلم وأنتم لا تعلمون.



الأخلاقُ فطرة

في غياب المنظومة الأخلاقية، يتحول مفهوم اللذة إلى خير ومفهوم الألم إلى شر!.. ويسود قانون الغاب حيث لكل إنسان معاييره ومقاييسه الخاصة لمفهومَي الخير والشر! وتزداد درجة النسبية بين البشر في تفسير تلك المفاهيم حتى تذوب المعاني وتتضائل القيم وتختفي الفطرة في محاولة مستمرة من الإنسان للوصول إلى ما يرضي أنه البائسة في محاولات الوصول إلى اللذة التي لا سقف لها ولا وقوداً يكفيها، وصد كل مسببات الألم والذي يلغي قيمًا عديدة مثل الصبر وقوة التحمل والتضحية.. فتسود شريعة الغاب، ويتقهقر البشر من مرتبة إنسان إلى مراتب دنيا قد لا نجد لها مقابلاً حتى في عالم الحيوان الذي تسود فيه قوانين الرحمة والعدل رغم غياب العقل!

في غياب المنظومة الأخلاقية يأكل الأخ لحم أخاه وترمي الأم مولودها في مستودع القمامة وتسيل الدماء كالماء وتزهق الأرواح دونما سببٍ سوى الحصول على اللذة أو درئًا للألم!

في غياب المنظومة الأخلاقية.. ينسى الإنسان سبب وجوده على تلك الأرض، يفقد قدرته على تحديد هويته ويضل عن وجهته ولا يقبل إلا أن يكون مركزاً للكون، فلا يرى سوى ذاته ولا يدرك أبعاد ذلك الفضاء الشاسع الذي وجد به.

في غياب المنظومة الأخلاقية، يدمر الإنسان ذاته إعمالاً بمبدأ الحرية الشخصية، فيدمر المجتمع نتيجةً لذلك.. يسعى الإنسان إلى نهاية العالم بسعيه إلى الفناء. حيث تقل فاعلية العقل، وتضرب الروح في مقتل، وتسود المادية في أسوأ صورها. إن تلك الرسائل المنزلة من الله علي الرسل والأنبياء كانت تذكيراً بالأخلاق وبما تعلمه آدم من أسماء، تذكيراً ببدايات الخلق وسببه وما أدى إليه إنعدام الأخلاق في أمم قبلهم! أما وقد انتهى عصر الأنبياء فما عاد ليذكرنا بعضنا لبعضنا لعلنا نجني بعض الثمار في تلك السنوات العجاف حيث تفسى الظلم وانهارت القيم وتبددت الأخلاق. يقول «جيرمي بنتام» المنتمي لمذهب اللذة: «لقد أخضعت الطبيعة البشر لحكم سيدين، هما اللذة والألم فهما وحدهما اللذان يحكمان أفعالنا». وكأن الإنسان قد تحول إلى عبد خاضع لأهوائه ليجعل من لذته وألمه الهين يتحكمان بمصيره! ورغم أننا لا نختلف كبشر في المفاهيم العامة جداً.. فالجميع يتفق علي أن الخير بكل أوجهه أفضل من كل أوجه الشر.. ولكن لكل منا ما يناسبه من تعريف لتلك المفاهيم ومن هنا يبدأ الخلاف الأزلي والذي أبداً لا ينتهي.. فألوان الخير والشر ستظل متعددة وستظل أشكالها وأبعادها في قلب مستمر، وسيظل أثرها متغيراً، وسيستمر إختلاف مصدرها ومسامها.

إن ما يحرك الحياة قدماً ليس ما هو خير! وإنما ذلك الإختلاف
البيّن والذي ينبثق الحق من خلاله ويتجلى بزيادة فجوته.

خُلِقَ الإنسان بفطرةٍ وطِباعٍ، فوَقَّرت طباعه في بعض نفسه
ووقرت فطرته في بعضها الآخر، «ونفسٍ وما سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا
فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٩)» - الشمس-، فتأخذ الفطرة إلى الكمال
لتسموا به نحو السماء فيحل عليه السلام، وتأخذ طباعه إلى
الأرض فتحقق له رغباته ليتمكن من العيش فيها.. وعليه؛ فإن
طباع الإنسان تُعيق كماله رغم كمال الفطرة، فإذا غلبت الفطرة
سما وارتفع وإذا غلبت الطباع دنا وانخفض! وإذا ما تشوهت
الفطرة انفلت زمام الطباع وجار الإنسان علي نفسه وعلي الأرض
وعلي سُكَّانها.. فالفطرة هي منبع الأخلاق، بيد أن الدين هو
المنهج والدستور الذي يحفظ الفطرة من التشوه فيتحقق التوازن
في استخدام ما سُخِّرَ للإنسان بأمر الله، بين تمكين طباعه
وتحقيق دوره في الحياة. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا (١٠)» - سورة الشمس- الدين هو دستور الحفاظ علي
الأخلاق (الدين المعاملة) وهل ينكشف الغطاء عن أخلاق فردٍ
سوى بالإحتكاك ومعاملة الآخرين!..



التضحية . . ودور الضحية

تعد التضحية أحد أصعب الإختبارات التي يتعرض لها الإنسان في الدنيا وتتمثل تحديداً في التنازل عن رغبة أو الزهد في أمر من أمور الدنيا في سبيل الله حباً به أو ابتغاء لمرضاته في صورة تقديم إجابة على سؤال في اختبار الدنيا الطويل، سؤال تتطلب الإجابة عليه اتخاذ أصعب أنواع الاختيارات على النفس البشرية (التخلي) عما تتعلق به بمختلف أنواعه ودرجاته، أما ما دون ذلك فلا يدعى تضحية! فمن كان لديه اختيارات فيتنازل عن أحدهم مقابل الاحتفاظ باختيار آخر فإنه قد اختار ما يعود عليه بالراحة والسلام وفقاً لما يتبناه من قيم ولم يضحى بشيء! إنما ما أقدم عليه هنا هو عملية انتقاء حرة وفقاً لقناعات شخصية ومرجعية ذاتية وترتيب قيمى ومبادئ عامة خاص بالفرد وليس ذلك من التضحية في شيء، فالسعي خلف الإحساس بالسكينة والسلام لا يُعد تضحية وإنما هو مطلب إنساني قد يقف أحياناً كعائق أمام دوافع الفرد ورغباته.

وتصبح القضية أكثر تعقيداً عندما يسئ البشر تحديد أبعاد مفهوم التضحية فيتعامل البعض معها على أنها إذلال للذات أو إيلاماً للنفس أو تنازل عن الحقوق ظناً منه أنه يفعل ذلك

(كمضحٍ) من أجل إسعاد الآخرين وفي الحقيقة أنه يقوم بذلك في سبيل تعويض نقص يتمثل في سوء تقديره واعتزازه بذاته، فاخياره في الحقيقة إنما يعود عليه بذلك التعويض لأن مفهومه عن التنازل يقابل في نفسه مفاهيمًا أخرى من قناعاته الشخصية كمفهومه عن الحب أو العطاء أو البذل وهي في الحقيقة مفاهيمًا بريئة من معاني الإذلال والخنوع والمازوشية والسادية ولا تشبهها في أي شيء، وإنما هي ليست سوى أساليب لإرضاء الذات يتم فيها استغلال تلك المفاهيم الراقية كمبرر لإشباع حاجات نفسية أبسطها الحاجة إلى التعاطف من الآخرين أو مع الذات، وأسباب رسوخ تلك القناعات متعددة فقد تكون ذات علاقة بسمات الشخصية أو أساليب التنشئة أو الموروث الثقافي أو التجارب الشخصية السلبية.

إن من يضحى في الحقيقة لا يتباهى بتضحيته ولا يتشدد بها ولا يتعمد إظهارها، فقد أقدم على فعل يبتغي به مرضاة الله حتى وإن لم يظهر ذلك بصورة صريحة. إن من يعطي ويبذل حبًا بالله أو خشية منه في سبيل مرضاته لا يتشدد بتضحياته وإنما يقدم عليها دون أن ينتظر شكرًا أو تقديرًا بشريًا، لا يشعر بالآلمه أحد سواه ومن قدر الله أن يسخرهم له ممن يدركوه، ما دون ذلك ليس بأكثر من اختيار يتناسب والاحتياج النفسي الغالب ليتحقق نوعًا من التوازن النفسي كل وفقًا لاحتياجه.

ومن يضحى لا يطالب بمقابل لتضحيته فمقابل التضحية لا يكون من البشر وإنما يكون من الله الذي بذلت التضحية في سبيله، يقول رسولنا الكريم «إنك لن تدع شيئاً لله عز وجل إلا بدلك الله به ما هو خير منه» وإلا فإن مفهوم التضحية تشوه ليتحول إلى نوع من المن! «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا».. فما من تضحية في سبيل الله تعود على الإنسان بالعذاب والشقاء بل بالسلام والسكينة.. وإن حدث دون ذلك فعلي الإنسان أن يراجع نواياه فيما يتنازل عنه وفيما يقدم.

والجدير بالذكر أن من يتوهم التضحية غالباً ما يتلذذ بتبني دور الضحية، فكم منا يمتلك من القوة ما يكفي لأن يقف لمراجعة ذاته وردعها عن أخطائها دون إنتظار لومٍ من الآخرين؟ وأقصد هنا أخطائها الحقيقية وليس عتاباً للذات على ما تم بذله من عطاء، فالبعض يميل إلى أن يدعو ذلك خطأ!.. كم منا يعترف في قرارة ذاته -على الأقل - بأنه قد أخطأ أو أخفق، بل كم منا يعترف بأنه قد أجحف وظلم؟!

لن أتفاجأ من عدد الإستجابات الإيجابية، فكلنا نظن أننا مُطلقى الصدق مع أنفسنا وبأننا مظلومون في أمر واحدٍ على الأقل بتلك الحياة القاسية، أو ربما غير مُقدّرين حق قدرنا من قبل الآخرين، ما من أحد يملك من القوة المطلقة أن يعترف

بأنه قد ظلم آخرين إلا من أتاه الله من البصيرة والحكمة ما يعينه على إدراك ذلك، والأصعب من ذلك هو الاعتراف بظلم النفس، فنلجأ إلى تبني دور الضحية كحيلة نفسية دفاعية، سواءً لاستجداء تعاطف الآخرين أو لاستجداء تعاطفنا مع أنفسنا على أقل تقدير، فكلما قصصنا حكاية تضحيتنا المزعومة على مسامح الآخرين كلما ازداد الإحساس بنشوة دور الضحية الذي يتحول بالتردد إلى حالة من اللهفة ويتملكننا بإعادة تكرار الرواية واستقبال نظرات وكلمات التعاطف فيملأنا الشعور بإشباع نقص حاد في تقدير الذات.

ويتوجب علينا هنا إدراك أمرٍ بالغ الأهمية ألا وهو أن أغلب ما يقع علينا من الظلم يكون نتاجَ اختياراتنا فنكون بذلك ضحايا أنفسنا، ولا أخص بحديثي ذلك الخلل الحادث في موازين العدالة المجتمعية وإنما نحن بصدد الحديث عن ظلم الإنسان لنفسه والذي غالباً ما يُلصقه بالآخرين!

على الإنسان أن يجاهد نفسه ليصل إلى درجة صدق عالية مع ذاته، تلك الدرجة التي تقوده إلى تحمل تبعات اختياراته الأولى المبنية على تحديده لما يريد! وتبني درجة صدق مع الذات، تساعد على التركيز في ما أقترفه من أخطاء دون محاولات التتقيب عن مبررات.. على الإنسان أن يدرك رسالته في الحياة

وينشغل بتحقيق أهدافها فينعكس ذلك عليه بتقديره لذاته دون انتظار تقدير من الآخرين وهو الباب الخلفي الذي يلوح له دور الضحية من خلاله.

علينا أن نوفر الطاقة المبذولة في السعي لإثبات أننا ضحية الآخرين وتحويلها إلى طاقة مبذولة في السعي لإثبات أخطاء اختياراتنا، وحفظ بعض تلك الطاقة أيضاً لتحمل ألم نتاج ما اقترفناه من أخطاء.

إن الصراع النفسي -والذي نتوهم خطأً أنه صراعاً مع الآخرين- يستنفذ من طاقتنا ما يفوق الوصف، ذلك الصراع الذي يدور غالباً حول اتخاذ قرارات تُبنى على معيار خاطئ كلياً هو معيار تثبيت الصورة المثالية التي يأخذها عنا الآخرون تلك التي أوحينا إليهم بها متعمدين ذلك أم غير متعمدين.. وذلك إهدار آخر للطاقة، فصورتك أمام نفسك وسلامك النفسي أهم وأولى بالإهتمام من صورتك أمام الآخرين أيّاً كانت درجة اعتزازك بهم، فما من إنسان حقيقي يخسر إنسان حقيقي! وإنما يخسر الإنسان نفسه.



دوائر مُفرغة

كثيراً ما ينتابني هاجس بأن لحياتنا مساراً حلزونياً متردداً بين صعودٍ وهبوط. تلك الطاقات التي نتعرض إليها خلال مسار رحلتنا، تلك الآثار الناتجة عن الإهتزازات والوقفات والمحطات التي نمر بها، تلك المشاعر التي تسعى خلفنا أو نسعى خلفها من حزن، وفرح، وإحباط، وقهر وسلام. جميعها مشاعراً متكررة علي مدار أعمارنا رغم اختلاف الأحداث والمسببات والمصادر وإن رجعت جميعها للذات. كلها تتكرر علي فترات أو مراحل زمنية متساوية نسبياً. وكأننا نطوف في حلقات حول ذاتنا. وكأننا نمر بمسارات حلقيه متشابهه أو متماثلة ولكنها متباعدة إذا ما استطعنا الانتقال فيما بين درجاتها في أي لحظة فسندرك ذات المشاعر، ذات الإحساس، ذات الطاقة النوعية! باختلاف حجمها، وباختلاف مسبباتها وقطعاً باختلاف قوة تأثيرها. تلك المشاعر وتلك الأحاسيس وما تحملها من طاقة، تُرى، هل حقاً كتب عليها التكرار! أوليس القدر هو إنعكاساً لاختياراتنا! فإلي متى سنظل علي عهدنا بالتكرار تقودنا كل حلقة إلي اخرى. وإلي متى سنظل علي طوافنا المألوف! كما الحاج حول قبلة روحه، كما الدوامات حول القوة المركزية، كما الطير حول مركز رزقه، كما الإلكترون

حول نواته، كما الأرض حول الشمس، كما اليوم حول الأمس، كما الذكريات حول النفس، كما هو كل شئٍ استسلم لمركز قوة يتحكم به دون أن يحاول منه التحرر .مركزاً يُدعى النفس!

إذا لم نتوقف عن الدوران فسنصاب حتماً بالدوار! وإذا ما أصبنا بالدوار فلن نمتلك الإتزان الكافي لتغيير أي مسار، فتستمر الدوائر المفرغة. فما هو دورنا ياترى في ظل تلك الدوائر اللتي لا نهاية لها ولا بداية؟ يرى البعض أن الإستمرار في خط مستقيم ماهو بأكثر من قرار، فهل هو حقاً كذلك؟ وإن كان كذلك، فما دور الذكريات! وما الهدف من وجود ماضٍ يرمي بظله أمامنا في قارعة الطريق؟ وكيف لغدٍ أن يكون بدون أمسٍ يذكرنا بوجوده كل حين؟ وكيف للحظة الحالية أن تكون لها قيمة وقدرًا إن لم نطوف بها بعد كل حين. إن ما نكتبه لا قيمة لوجوده في غياب إعادة قرائته! ولا تطور للفكرة الحالية إن لم نعد إليها مرارا وتكرارا. ولا وزن لإنجازٍ دون مقارنته بما سبقه! إن استدعاء الماضي لا يكافئ الاستسلام للعيش فيه، تماماً كما أن التخطيط للمستقبل لا يكافئ القلق منه ولا يتعارض كلاهما مع فكرة أن نعيش اللحظة الحالية لأقصاها، فاستدعاء الذكريات لا يقف حائلاً بقدر ما يُذكر وينبه!



دَقَاتُ الوَهْمِ

تماماً كما الساعة .. تسير حياته علي قضيبتي عقاربها لا تقدم ولا تؤخر وإلا فقد سيطرته علي الحياة! كالقطار، حين يخرج عن قضبانه إذا ما تأخر ثوانٍ عن تحويل مساره. إنسان الوقت سيطرت عليه الدقائق دون أن يدري فأصبح ساعة في معصم الزمن. الوقت هو ما يقرر له ما يجب القيام به بل وأنه يحدد حتى ما يجب أن يقول. يدور في دوائر محكمة الغلق تحيل حياته إلي متسلسلة من روتين متكرر. بل يصل حد سيطرة الوقت عليه، إلي التحكم في ما يخطر علي باله من كلماتٍ وخواطر، فلا يدونها، ولا يكتبها، إلا إذا سمح له الوقت بذلك قائلاً ..«عندما يحين الوقت»..

ورغم كل هذا الإهتمام بالوقت! إلا أنه لا يدرك ما قد أُهدر من سنوات عمره، فقد أنساه الإثني عشر رقماً وما بينهم أنه هو من يفرض أفكاره علي الوقت فكيف له أن ينسى أن الأفكار هي التي تحدد موعد خروجها للنور! حين تتساب الأفكار علي منحدر الإلهام، فإن عقارب الساعة يصيبها الخلل! فتتهذي دون توقف لتحيل الساعة إلي دقيقة وتحيل الدقيقة إلي سنين وأعوام. ليس من العجيب أن يشعر بأنه كهل رغم صغر سنه. فهكذا يفعل الوقت باتباعه، تسيطر عليهم سطوته فيستسلمون لتحكماته

تفاصيل بسيطة جميلة تسقط من تاريخه، يحول بينها وبينه تسلط الوقت. فاته أن الزمن ليس أبداً بما يبدو له من ثبات! فاته أن العمر لا يقاس بعدد الدقائق واللحظات التي التقتنا فيها أنفاسنا وإنما بعدد اللحظات التي سُلبت فيها أنفاسنا منّا! سقط منه سهواً أنه قد أصبح عبداً للزمن، يدور حوله ليحاصره واهماً، بينما تقيد معصميه الدقائق والثوان. لم ينتبه إلي أن طول الزمن وقصره لا يعتمد علي دوران عقارب الساعة أو تكّاتها! وإنما علي ما يعترينا من إحساس وما تمتلئ به قلوبنا من مشاعر. ولربما كان يغمره الفقد لفتوهم بأن للزمن التزام، تعلق به ظنّاً بأنه إن يطول شفع كل شئ. توهم، أن طول الوقت يكفي كضماناً لإستمرار الأشياء! أو إثبات الحقائق أو دليلاً لالتزام. من قال أن المشاعر يقاس عمقها بطول الزمن، ويتحقق استمرارها باستمراره؟ من ذا الذي أوهمه بأن الزمن خليل وفيّ يعطيك بقدر ما أعطيته! كيف له أن يكون مخلصاً لك في حين أنك إن لم تبادره مزقك إرباً لم يجعل لك من شفيح! من أي جحيم أتتك فكرة أن ما ينقصك من مشاعر يعوضه لك الزمن، وأن ما لا يستطيع نسيانه بقرار منك يُنسيك إياه الزمن ويقتل في داخلك ما مضى ليفسح المجال لما هو آت. ما الزمن إلا وهمّاً عاشه الإنسان فعاش عليه يقتات علي ما يقدمه له من قرابين النفس والعقل والروح. ساخراً من ضعفه لأن يقرر حتى ما يريد!



قبايل وهايل

فيمَ حيرتك أيها الإنسان! تلك الحروف المنثورة علي وريقاتكِ
البالية من دون ترتيب .تلك الدموعُ التي تمتلئُ بها عيناك ذاتِ ذكري
قبل أن تتقهقرَ أمامَ كبريائكُ المزعوم .تلك الزفراتِ الحارقة تُغادرُ
صدرك، تحملُ معها ما اختلجَ فيه من كلماتٍ لا لغةً لسانها (كلماتكِ
المتبورة وأقلامكِ المتكسرة ودفاتركِ الفارغةِ الممزقة .جُعبة قلبكِ
المتلئةِ بوخزاتِ الصبر، قُطِبِ جراحِ الروح البارزة وتلك غيرِ المقطبةِ
تنزفُ دونَ اكتراثِ تلوخُ ثوبَ روحكِ ناصعُ البياض!

أفكاركِ المسكونة، وأحلامِ يقظتكِ الملعونة لا تملُّ ذاكرتُكِ
تكرارها ولا يشبع منها عقلُكِ المسكون بكِ. صمتكِ الصاخب
حتى شقَّ برأسكِ ألمُ الطنينِ المتواصلِ لسكوتكِ وضحكاتكِ
الباردة، كرساليةِ الجسدِ والروح، تُجلجلُ كفتاتِ كأسٍ سقطَ من
علٍ. ابتساماتكِ المطاطةِ التالفةِ مُمزقةِ الأطراف، نظرة عينيكِ
وحديثِ مقلتيكِ. فيمَ حيرتك! تتسائلُ أيهما الأصدق؟ كاذب تائب
لا يؤمن بالصدق، أم صادق لم يجد من يصدقه فكفر بصدقه!
فيمَ حيرتك و كلاهما واهم! البعضُ يلقي بنفسه في النار خوفاً
من الموتِ برداً! والبعض يتجمد برودةً خوفاً من أن تتأجج ناراً
بداخله، ففيمَ حيرتك وكلاهما إلي فناء. حتى تلك النار التي

تحرق أكفنا نظنها تؤذينا، لا ندرك أنها في احتراقها تستغيث! فما
من أحد يجيد لغة الإحتراق!

هناك من البشر من يدفعك دفعاً لئلا ترى سوى وحشاً قبيحاً
رابضاً في مرآتك ، يزداد قبحه بمرور الأيام. وهناك من يجعلك ترى
ملاكاً طاهراً لا تدري من أي سماء هبط ليسكن مرآتك . بداخل
نفوسنا مزيجاً من الخير والشر، مزيجاً من النور والظلام، مزيجاً
من الطيب والخبث، ذلك هو نحن نسل آدم ذلك هو نحن «قاييل
وهابيل» معاً! فلا منا خيرٌ مطلق، ولا فينا شرٌ مطلق. تلك هي
نفوسنا وكذلك خلقت «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨)» فادعم من
شئت فيهم فإن لنفسك القرار. لا تحتار، ولا تهدر وقتك في البحث
السرمدى عن حقيقةٍ أياً من يكون، فقط آمن بما خلقت عليه، آمن
بذاتك كما خلقت وكما قدر لها أن تكون، ولا تتخلى عن ذاك الذي
وجد بك شيئاً جميلاً وإن لم تجده في نفسك فذلك حامل المسك في
دربك، ولا تتردد في الهروب ممن لا يرى بك سوى كل ما هو قبيح
حتى وإن كنت كذلك فذلك هو نافخ الكير في دربك. انتقوا رفقاء
دروبكم، فكثيراً ما يتحدد بهم المصير.



المنهكون .. المنهكون

عند البعض، كلما ازدادت درجة إدراك الأمور ازداد الميل - لا إرادياً- إلي تجريدها، وكلما ازداد لديهم عمق التفكير كلما كانت خطوط التجريد أقل عدداً.. وأكثر حدة، وكلما ابتعدت لتتظر إلي الموقف من مسافة فاصلة بعد إدراكة والتفكير به بعمق، كلما ذابت التفاصيل وتحول التجريد إلي أبعاد محددة ومختصرة، مختصرة جداً! مختصرة حد فقدان الآخرين قدرتهم علي استيعاب حديثك أو أفعالك! لأنك تصل إلي مرحلة لا تدرك بها محيطك باستخدام حواسك! أو حساب الأحداث باستخدام المنطق! بينما يُصرُّ الآخرون علي استخدام كل قوانين الطبيعة كمنظّر في تحليل كلماتك ومواقفك غير مدركين أن ذلك المكان حيث يقفون هو ليس ذاته حيث تقف أنت! غير مدركين اختلافك فيستدلون في تحليلهم علي ما استخدمه آخرون ممن يقبلون علي أفعال شبيهة بسلوكك أو كلمات تشبه كلماتك في ذات الموقف أو في موقفٍ شبيه به!.. فتجد نفسك - لا إرادياً- وقد فقدت القدرة لأن تصف لهم الأبعاد الفعلية للوضع لشدة درجة تجريده لديك. فالعودة عدواً من حيث استقرت نفسك إلي مستقر أنفسهم البعيد لناقشة التفاصيل هو حقاً أمرٌ مُنهِك. والتبرير بإضافة التفاصيل

الدقيقة، الكثيرة إلي تلك الخطوط العامة جداً.. هو حقاً أمر
قاتل. فمن أين لك طاقة لذلك! وقد استنفذت كل طاقتك في
رحلتك الإدراكية تلك. فتصبح العزلة، والميل إلي الصمت، والزهد
في التبرير والتفسير والإقناع والتوضيح.. أكثر القرارات سلاماً
حتى وإن تحولت لديك إلي إحدى مصادر الألم والمنغصات، يظل
تحمل ذلك الألم أقل إنهاكاً!

المجردون قومٌ مُنهَكُون، وإحقاقاً للحق فهم أيضاً مُنهَكُون لمن
لا يُدركون فصيلة أرواحهم.

فإدراكك للأشياء بعين روحك يحولك إلي كائن متجرد من كل
المحسوسات والماديات، فلن يبصرِكَ من يرى بعينه، ولن يفهم لغتك
من ينصت بأذنيه، ولن تكون متواجداً في حيز المكان والزمان خاصتهم،
بل أنك تذوب في ملكوتٍ هو بالكامل ملك لك! ولكن لا تبتأس وأعلم
أن المحيطون بك معذورون، تحمّل الاختلاف الكائن بك، واستمتع
بذلك السمو فوق الزمان والمكان والحواس وكل ما هو مادي وكل ما
هو محسوب، فإنك في رحلة حياة حقيقية لو تعلم.



ماهية الإستسلام

«لقد انتهى كل شئ.. تقدم بي العمر، لم يبقَ من الوقت شيئاً يُذكر وما عاد باستطاعتي أن ابدأ من جديد!» عندما تكون تلك الصورة هي الواجهة النفسية لحياتك، فتأكد أن أي شئ تسعى خلف تحقيقه لن تجد سوى الإخفاق رابضاً في نهاية طريقه! تُبنى حياتنا بأكملها علي الاختيارات، وتبنى اختياراتنا علي ميزان يستند علي كفتين؛ هما الدوافع والقيم وتظل الكفتان في محاولة للتوازن، إلي أن نصل إلي الإختيار السليم -بالنسبة لقناعاتنا- لأنه موزون بميزنا الشخصي المرتكز علي دوافعنا وقيمنا الشخصية!

لذلك فمن الجائز لإختيار ما أن يكون مثالياً بالنسبة لك فقط لأنه قد يحقق لك توازناً وفقاً لميزانك الشخصي! بينما يكون ذات الإختيار غير مناسب بالمرّة لشخصٍ آخر بسبب اختلاف ركائزكما! حتى لو تشابهت الدوافع، أو تماثلت القيم، أو تماثلت المبادئ، تظل صيغة المعادلات مختلفة.

لذلك فإنه من المهم أن ندرك أن الإختلاف في تحديد الإختيارات لا يعكس صحة الإختيار من خطأه! فإن كان اختيارك دائماً الاختلاف عن اختيارات الآخرين من حولك فذلك في الحقيقة

يحمل أحد معنيين؛ فإما أن قيمك غير متوافقة مع قيم المجتمع الذي تعيش به، وإما أن احتياجاتك غير متوفرة في هذا المجتمع .. ولا يسعنا في ذلك الأمر التحدث عن صحة أو خطأ الاحتياجات أو القيم! فحديثنا الآن هو محاولة إيجاد إجابة للسؤال؛ ماذا لو أنني قمت بعملية برمجة لميزاني الشخصي مفادها أنني قد تقدمت في العمر حيث أصبح من الصعب أن أبدأ من جديد؟ سأحاول تقريب الصورة بمثال مبسط، تخيل لو أنك قد قمت بإجراء عملية برمجة الكترونية لسيارتك اليدوية manual علي ألا يتعدى ناقل السرعة speed gear فيها حدود المستوى الثاني للسرعة (النقطة الثانية)؟

ذلك يعني، أنه لو توفرت لديك الفرصة لأن تصل غاية ما بسرعة وتهيأت لك كل الظروف لذلك، فإنك لن تتجح في تحقيق ذلك بالسرعة المطلوبة، ستخفق في اغتنام تلك الفرصة، والأسوأ من ذلك أنك لن تلاحظ تلك الفرصة من الأساس إذا ما توفرت! رغم أن كل الظروف مهيأة وميسرة لك، عداد السرعة مكافئ، والسيارة سليمة، والطريق واضح، خالٍ ومرصوف، وما من إشارة لتوقفك عن الإستمرار، فقط ذلك العائق الذي فرضته علي سيارتك، أو علي نفسك إن جاز التعبير!

برمجتك لذاتك بأنك قررت مقدماً عدم استطاعتك تحقيق الهدف قد أخفض من دافعيته وجعلها عائق يحول بينك وبين النجاح، ليس فقط في مجال بعينه بل في كل أمرٍ تقابله في حياتك! وتلك هي المشكلة الكبرى وهي أن تلك البرمجة ستعمل تلقائياً أمام أي موقف مشابه حتى لو كان ذلك الموقف وثيق الصلة باختياراتك التي هي أساسها ترجمة لاحتياجاتك ومبادئك مجتمعة! عليك أن تدرك أن تلك جريمة بحق تقترفها في حق اكتشاف ذاتك!

لا تفرض علي ذاتك قوانين مُفتعلة، تبرر بها خمورك أو ضعف دافعيته، أو هشاشة إرادتك أو سلبية موقفك، أو حتى ببساطة شديدة عدم توفر رغبة لديك! وجميعها آليات لعدم تحقيق النجاح، آليات خادعة تدفعك للإستمرار بمنطقة الراحة لديك comfort zone ..

واجه نفسك بشكل أفضل، طور من آليات تواصلك مع ذاتك وصارح نفسك بأن موقفك سلبي -موقفك وليس ذاتك- في الوقت الحالي تجاه موضوع بعينه، بدلاً من أن يتسبب عدم مصداقيته مع نفسك في تشويه برمجة عقلك فتتحول تلك البرمجة إلي عائق تحتاج إزالته علي المدى البعيد علاجا جذرياً.

كن شجاعاً وصريحاً مع ذاتك وتحمل فكرة أنك تقاوم مبدأ الإقدام علي بذل جهد وأنك واضح في رفضك للتحرك ومتقبل

الخسارة المترتبة علي ذلك، لا داعي لأن تتهرب بوضع عوائق ليس لها من وجود .

ولا تقل أن ذلك هو صوت المنطق! فما للمنطق من صوت، ما المنطق سوى صوت عقلك أنت، نتيجة مجموعة خبرات ذاتية مررت بها في بيئة ونشأة ما أدت إلي تكوين مجموعة من القوانين المتحجرة، لضمان رد فعل مجتمعي ثابت ليس أكثر! وما أكثر المغالطات المنطقية التي نبرر بها أفعالنا ..

القانون البسيط جداً هو: أن الشرط البشري الوحيد لضمان القدرة علي القيام بتحقيق أي انجاز يكمن فقط في رغبتك بتحقيقه .



أقنعة التكيف

يعد الإنسان كائنًا متكيفًا بطبعه وبفطرته، فقد جُبلَ الإنسان مبدئيًا علي التكيف مع البيئة المحيطة به في سبيل المحافظة علي بقاءه، وحب البقاء غريزة إنسانية بدائية تشترك فيها جميع الكائنات الحية. لذلك، فقد كان توفير الحاجات الفسيولوجية للإنسان هو المطلب والمحرك الأساسي الذي يدفعه للإستمرار علي قيد الحياة، ومنها وبعد توفير تلك الاحتياجات ينطلق نحو مستويات أعلى من الإحتياجات تتدرج وفقًا لأولوياتها بين جسد الإنسان ونفسه.

ولكن ما أردت القاء الضوء عليه هنا هو حاجة الإنسان الإجتماعية، والتي تبدأ في التكون بعد استيفاء الحاجات الأولية والمتمركزة حول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلي الشعور بالأمان من المخاطر. وهنا تتحول حاجة الإنسان من البقاء المادي إلي حاجة للبقاء النفسي متمثلة في الحاجة الي الحياة علي المستوى النفسي والتي يصعب تحقيقها بمعزل عن الآخرين، فحاجة الإنسان إلي الإحساس بوجوده لا يمكن استيفائها إذا ما تواجد في المجتمع منفردًا. وذلك لأنه يسعى إلي إدراك الأشياء من خلال المقارنة، فلا يشعر بالدفئ إلا من خلال البرد، ولا يشعر

بحاسة اللمس إلا إذا لامس شيئاً، ولا يشعر بجسده في غياب الجاذبية الأرضية.. وهكذا وتطبيقاً لنفس المبدأ فإنه لا يشعر بذاته إلا في وجود الآخرين. فتبدأ حاجاته النفسية لإثبات وجوده. وتتدرج وفقاً للبيئة والتنشأة والذكاء ودرجة الثقافة وعوامل عديدة أخرى.

فنجد أن الإنسان يحاول مقابلاً لذلك أن يتكيف إجتماعياً بما يحقق له البقاء الكينوني وليس الكوني. فنجده وقد تكيف مع نقص بعض احتياجاته النفسية أو الإجتماعية ليستطيع التحرر من بعض مشكلاته العميقة والتي يصعب عليه الحياة في ظلها. وأشهر أنواع التكيف النفسي هو النسيان، محرقة الذاكرة، حيث يدفع بذكرياته الأليمة نحوها، متوهماً أنها لم يعد لها من وجود وأن الفناء قد قام بابتلاعها. وذلك ما هو إلا تكيف نفسي آلية دفاعية لمقاومة الألم فتستمر به الحياة. ولكن ما من شئ يُنسى، قد ننسى فقط ظاهرياً، قد لا نتذكر الأحداث ولكن المشاعر لا تزول وإنما هو خداع نفسي، لذا فكل شئ يبقى في مخزن اللاشعور يكمل مسيرته لينتهي ما بدأه في صورة قرارات وأفعال وردود أفعال تأخذنا في اتجاه يحمينا ويحقق لنا ما نسعى إليه من البقاء.

وللتكيف جانباً شديدة الخطورة، فقد يتكيف الإنسان مع الألم أو الظلم أو الجور، لدرجة أن يتقبل ذلك دون محاولة لمقاومته! يكتفي فقط بالتوائم معه دون الإقدام علي التحكم به أو السيطرة عليه، ويحدث أيضاً أن يتكيف الإنسان مع مجتمع سلبي، أو جاهل أو منافق أو أياً كان في سبيل السعي خلف البقاء. ولكن علينا هنا أن نقف لبرهة لنراجع أنفسنا من ذا الذي تبقى منك حقاً بعد التكيف؟ أهو أنت، أم مسخ ما تبقى منك يوهمك الخلود.



فيزياء التسليم

لم تكن علاقتي بعلم الفيزياء يوماً مجرد علاقة مع رموز وأرقام ودلالات علمية، فالفيزياء (علم الطبيعة) بالنسبة لي ليس مجرد معادلات رياضية أو معلومات علمية بل هو علمٌ يمثل وقفات فلسفية تفسر الكثير من أبعاد الحياة، أسراراً كونية تستقر خلف النظريات المنمقة والإستنتاجات المرتبة، هو دراسة تحليلية لكل ما له علاقة ليس فقط بالطبيعة بل وبالوجود الإنساني بكل تفاصيله!

وتعد المقاومة في قوانين الفيزياء/الطبيعة مفهوماً علمياً يمثل أحد أنواع القوة، قوةً بكل ما يحمله المفهوم من معنى، قوة تعاكس إتجاه أي قوةٍ أخرى تعتزم الإتيان بشغلٍ ما فتولد لحظياً بميلادها، قوةً غاضبة، قوةً معترضة شكلاً ومضموناً.. حتى إذا ما ازداد قدرها أوقفت كل شئ، أحياناً بدون خسائر تُذكر، وأحياناً أخرى تُخلفُ ورائها دماراً شامل!

والمقاومة الإنسانية لا تختلف عن المقاومة كقوة فيزيائية أو طبيعية، فالمقاومة الإنسانية هي إحدى السلوكيات البشرية التي يقابلها مفهوم وجودي ينتمي إلي الفلسفة الفيزيائية أو فلسفة علوم الطبيعة، كمثل كل مفاهيم الفيزياء التي تجد لها مقابلاً

في السلوك البشري. ولكن دعونا نتعمق قليلاً في ذلك المفهوم الجوهري، وكيفية تأثيره في الكيان الإنساني.

ليس هناك -من وجهة نظري- ما يمكن تصنيفه علي أنه مؤذٍ في حد ذاته، وإنما يتحول الشئ وبناء عليه المفهوم لمعنى إيجابي أو معنى سلبي وفقاً للسلوك الذي بُني عليه، فالكحول في ذاته هو كحول و فقط! لا يحمل فائدةً أو أذىً في ذاته وإنما يحمل ما يميزه من خصائص. فإذا ما استخدم علي الجروح .. طهرها، وإذا ما دخل الجوف .. دمر الكبد! والقهوة في ذاتها نباتٌ و فقط! لا تحمل فائدةً أو أذىً في ذاتها وإنما تحمل ما يميزها من خصائص، فإذا ما تناولناها بشكلٍ مقنن أفادت، وإذا ما أدمناها أذت! حتى الماء الذي فيه يكمن سر الحياة له خصائصه التي يتميز بها، بيد أنه أيضاً أحد أسباب الموت! وهكذا هو كل ما خلق الله علي تلك الأرض، مخلوقات سُخِّرَت للإنسان لتعينه علي الحياة، فإذن، ما من شئٍ مخلوقٍ في تلك الدنيا يحمل في جوفه خيراً أو شراً خالصاً.. إنما الإنسان هو من يوجه تلك الأدوات بنفسه نحو الخير أو الشر لأنه هو من يحمل الأمانة، فيجعل من الأشياء المفيد والضار!.. هو السلوك الإنساني إذن وكيفية استغلال الإنسان لمعطيات الوجود!

والأمر هو ذاته مع المفاهيم الوجدانية جميعها، كالغيرة والتردد والخوف والكرهية وغيرها الكثير من المفاهيم التي تتفرنا بسبب توظيف الإنسان لها في غير محلها، بيد أنها ليست منفرةً في ذاتها! بل هي مشاعر سُخرت للإنسان لتكون له عوناً علي إتمام مهمته لكنه يُسئ توظيفها!

وعليه نستطيع أن نقول أن المقاومة كأحد سمات المخلوقات مثلها كمثل أي مفهوم وجودي آخر، هي سمة وجدت لنحسن إستخدامها ولا يحولها إلي سمةٍ سلبيةٍ إلا سوء توظيفنا لها في سلوكنا البشري. قد يبدو الأمر منطقياً، وربما يبدو أيضاً بسيطاً! وذلك لأننا كثيراً ما نقع ضحيةً لسوء تقدير ذواتنا، والتقليل أو المبالغة من شأن قدراتنا، فما أبسط الأحاديث، وما أكثر القناعات .. ولكن في غياب الوعي، تحول كل ذلك إلي مخزون بلا فائدة ترجى..

ولكن الأمر لم يكن أبداً بتلك البساطة! أن تحدد كيفية توظيف المقاومة البشرية لهو أمر ليس بهين! فقد يتبادر إلي الأذهان أن مقاومة الألم سلوكٌ إيجابي داعم علي طول الخط، بيد أن رد الفعل الأمثل عند الوصول إلي درجات قصوى من الألم هو التسليم!

وأرجو هنا أن نميز بين مفهومي التسليم والإستسلام!

فالإستسلام يعني إنعدام المقاومة، بينما التسليم هو نوع من المقاومة في رداءٍ من التقبُّل! فكما أن الاستسلام للألم لا يعكس سوى الضعف فالتسليم بالألم يعكس أعلى درجات القوة والتماسك! وبالرغم من أن التسليم يعد سلوكاً بشرياً بالغ القوة يحتاج الكثير من الوعي وأعلى درجات الإدراك، إلا أنه من أبسط السلوكيات البشرية التي لا تحتاج جهداً كما قد يبدو الأمر، فهو سلوك لا يحتاج سوى إني قرار! مجرد قرار بالمواجهة والتصديق والإقرار بوجود الألم، مجرد اعتراف بوقوعه، مجرد إقرار بما يملأ القلب من حزن وضيق! فمقاومة الألم دون تسليم لن تزيد الأمر إلا سوءاً! فوفقاً لقوانين الفيزياء قد تولد المقاومة طاقة حرارية من الطاقة الحركية ليحدث التوازن الطاقوي للطبيعة وفقاً لقانون بقاء الطاقة، وذلك تماماً ما يحدث في السلوك الإنساني، حين تحوّل قوة المقاومة الخالصة جزءاً من طاقة التحمل لدي الإنسان إلي جحيم مستعر قد يدمر النفس ويمزقها إرباً! لذا فإن ما تحتاج إليه في مثل تلك الحالات هو السيطرة علي قوة الألم وبذلك تقل المقاومة تلقائياً فتهداً النفس، والتخفيف من قوة الألم لا يحتاج سوى الإعتراف بوجوده ومواجهة الواقع المسبب له بالقبول وعدم الرفض وذلك هو تمام التسليم! والتسليم يمثل التقبل، والتقبل

يستدعي المرونة، والمرونة هي إحدى صفات سيقان النباتات الضعيفة التي تتمايل وتتحنى مع الرياح فلا تتكسر! فالحل الأمثل عند التعرض للغرق هو الطفو! لا المقاومة.. كن انسيابياً متناغماً تسخر لك كل قوى الطبيعة حتى أشرسها وأعتاها!

كم هي جميلة الفيزياء إذا ما أدركنا دورها في حياتنا، كم هو جميل أن نستخدم ما سخره لنا الله في موضعه الصحيح.. وكم هو جميل أن ندرك الدرس خلف ما تستقبله حواسنا، فكل شئ متصل، ورغم أن لا وزن للإنسان مقارنةً بالكون إلا أن بالإنسان يتجلى الكون بكل ما فيه!

«دوائك فيك وما تشعر ●●● ودوائك منك ولا تبصر
وتحسب أنك جرم صغير ●●● وفيك أنطوى العالم الأكبر»!

- علي بن أبي طالب -



تستطيع .. إن أحصيت النجوم!

هبّات الله لا تُعد ولا تُحصى .. أحياناً يصعب على الإنسان إدراك ذلك ليس لشيءٍ سوى لأنه قد اعتاد وجود تلك الهبات كنعمة الشبع مثلاً.. أو لأنه قد نشأ في ظلها كنعمة الأسرة مثلاً، أو لأنها متوفرة لدي جميع من حوله أو لدي أغلب الناس كنعمتي السمع والبصر .. ولأن بعض النعم في الحقيقة تكمن في إدراك مبدأ النعمة ذاته .. وهو أمر لا يستشعره الإنسان عادةً ..!

وكل ما يرزقنا الله به هو هبة .. فإذا ما وافقت هوانا .. فرحنا، وإذا ما خالفته .. حزنا! فأسميناها في الأولى نعمة وفي الثانية نقمة .. ولم تكن كذلك ولكن شُبه لنا، لأننا ندور حول أنفسنا، نتمركز حول رغباتنا وأهوائنا .. حول ما نظنه وما نعتقده!

إن إحصاء النعم أمرٌ مستحيل حتى وإن تمكنا من عدها، فالنعم أكثر من أن تُحصى ومنها ما لم ندركه بعد ومنها ما لن ندركه إلي الممات! بيد أن إحصاء النقم يسير وسهل وإن كنا نتسم ببعض الموضوعية لاستطعنا أن نجمع مصادر تلك النقم في بضع مسببات قليلة معدودة، وإن كنا نتسم ببعض الوعي لأدركنا أن أغلبها ينبع من النفس ..!

نحن البشر نستطيع أن ندرك وبسهولةٍ بالغةٍ ما (نعوزه) أو نرغبه لأنه مرتبطٌ بالأمني والأحلام، ولكننا لا نستطيع أن نعي ما (نحتاجه) لأنه مرتبطٌ بالغيب!

إن حسن الظن بالله لا يكون في توقع تعويضه لنا بما فقدناه في سبيله علي أن يكون من نفس جنسه! بل في تعويضه لنا بما نحتاج إليه وليس بما نرغب فيه!

ففي الأولى إنتظار وترقبٌ يُعمي أبصارنا عن مصادر النور، ويشتت أذهاننا فلا نستشعر النعم ولا نلحظ التعويض مهما كان قدره وقيمته، وفي ذلك تتبّع وترصد ضيق يُخالف طبيعة براح الكون ويمزق أو اصر السلام.. ويبدد طيب التعويض وأريجه ..

علي الإنسان أن يُدرك حجمه الحقيقي في ظل هذا الكون المترامي الأطراف، المتمدد إلي ما لانهاية..

عليه إدراك سبب وجوده وأنه ليس مركزاً لذلك الكون، لم يُخلق لذاته بل خُلق لأمر جليل ..

عليه أن يدرك أنه دور، خطوة، مرحلة، ونقطة تواصل، ولذلك فعليه أن يعي أهمية أن تتوافق غايته مع الغاية من وجوده، لتتكامل و غايات من سبقوه ومن يخلفوه من الخلق، والتي تتوافق ونفس المبدأ لإغلاق حلقة متناهية الكبر تحقق هدفاً غير مدرك بالنسبة

لإمكاناته العقلية والحسية، لذلك فإن غاياته الأنوية الدنيوية لن تأخذه إلي أي مكان في الرحلة الأصلية الحقيقية! فمهما سعى خلف رغباته المحدودة حول ذاته ومهما بلغ من تحقيقها فإنه لن يخرق الأرض، و لن يبلغ الجبال طويلاً.

عليه أن ينظر إلي نفسه وكأنه الكترون يدور حول نواة وليس علي أنه الذرة، وكأنه ذرة في بنيان عنصرٍ ما .. ولكنه ليس المادة، وكأنه مادة تشغل حيزاً من فراغ .. ولكنه ليس الكون ! عليه أن يوقن بأن له قيمةً وقدرًا، لن يزدادا إلا بدرجة إدراكه لحقيقتيهما!

يصف كريس إمبي في كتابه «نهاية كل شئ» دورة حياة ذبابة مايو، والتي تولد في الماء، ثم تقضي يومها تحت الشمس؛ هذا اليوم هو عمرها كله حرفياً، فبعد أن انقضى عليها عام كحوراء، تبسط جناحها طيلة وقت يقاس بالساعات.

ثم يتخيل كريس إمبي أن هناك ذبابة مايو غير عادية، وأن لديها القدرة علي الطيران خلال الغابة واستيعاب ما تراه والتفكير في تبعاته. ما الذي ستراه؟ وما الذي ستتعلمه من الغابة في مثل هذا الوقت القصير؟ سترى حشرات وحيوانات أخرى، لكنها ستشعر بالتقزم مقارنةً بالمشهد المعقد المكسو باللون الأخضر، فعلي أرضية الغابة تستقر الأزهار والشجيرات الصغيرة والنباتات الكثيفة. تنمو الشجيرات لأعلى وتتشابك قممها. عدد

قليل من الأشجار لا تكسوه الأوراق، وقد تقشر لحاؤه. وأشجار أخرى تفحمت أو تمزقت. قد ترصد ذبابة مايو أيضاً جذوع الأشجار المتساقطة. ولما كانت خالية من الأوراق والفروع فقد لا يكون ممكناً تمييزها كأجزاء من أشجار قوية تشق السماء. قد تكون بعض الجذوع متحللة بفعل الخنافس والتجوية، حتى أنها أقرب من الوحل منها إلي الأشجار.

ستخلص ذبابة مايو إلي أن الغابة تدور حقاً حول الحيوانات والحشرات، ففي النهاية، وبخلاف الأوراق القليلة المتساقطة والأزهار التي تستدير كي تتبع الشمس، لا تفعل النباتات والأشجار الكثير. في تلك الأثناء تطوف الحيوانات بحثاً عن الطعام وتحفر جحوراً لها ويطير النحل من زهرة إلي أخرى، ويعمل النمل بكدٍ علي نقل الطعام وبناء المواد بطول مسارات معقدة علي الأرضية الورقية للغابة.

ثم يتسائل كريس إمبي؛ هل يمكن أن تستنتج ذبابة مايو من الملاحظات التي جمعتها أثناء حياتها القصيرة أن الكثير من الأشياء في عالمها مرتبط وقتياً؟ هل ستستنتج أن جوزة البلوط يمكن أن تنمو لتصير شجرة؟ وأن يرقات الفراشات والخنافس يمكن أن تسقطها مثلما يحدث حين يضربها البرق؟ في ضوء هذه الحياة القصيرة قد لا يحالف الذبابة الحظ .

هنا تنتهي كلمات كريس إمبي لنصل إلي مفارقة أن تلك هي مشكلة الإنسان. أنه يظن أن عمره طويل وأنه يكفي للإمام بكل شئ! تماماً كذبابه مايو التي ظنت أنها قد أملت بكل شئ في عمرها المديد نسبياً بالنسبة لها!

ويحدث ذلك لإصرار الإنسان علي أنه محور الكون، في حين أنه جزءاً من كل يدعى البشرية والتي هي جزء من كل يدعى الحياة والتي بدورها جزء من الوجود ..





الفصل الخامس

سُبُلُ السَّلَامِ



«إذا أردت السلام فتأهب للحرب» - مثل لاتيني-

«عندما تجد السلام داخل نفسك. تصبح شخصاً يمكنه العيش في سلام مع الآخرين.»

- مايلدرد ليست نورمان-

«لا شئ يمكن أن يجلب لك السلام إلا نفسك. لا شئ يمكن أن يجلب لك السلام غير انتصار المبادئ.»

- رالف والدو إمرسون-



أكذوبة التوازن المطلق

تتحصّر أهداف الإنسان غالباً حول مركز ثابت ألا وهو الوصول إلى أقصى حالات التوازن، فنحن لا نستطيع أن ننكر فكرة أن الإنسان في سعيٍ دؤوب نحو تحقيق حالة من التوازن الداخلي المطلق أو الحفاظ عليها على أقل تقدير. وإذا ما تناولنا ذلك المفهوم من وجهة نظر فلسفية وجدنا أن المبالغة في السعي خلف التوازن المطلق يتمشى ومبدأ البحث عن اللذة، فحتى لو فشل الإنسان في محاولات حصوله على حالة التوازن المطلقة بمختلف وشتى الطرق التي تختلف وفقاً لطبيعة كل فرد، فإن هدفه أو غايته لن يحمّد عن حصوله على تلك اللذة حتى وإن كانت ملابسات الواقع لا تتناسب وتحقيق ذلك، وإن انتهى به الأمر إلى التعلّق بفكرة أن ذلك التوازن الكامل هو لذة مؤجلة.

وإذا ما قمنا بتحليل الوضع الخاص بأن يجعل الإنسان من اللذة هدفاً أو غاية، واجهتنا حقيقة ملموسة وظاهرة هي أنه وبقدر سعيه خلف اللذة وبقدر ملاحقته لها تتعدم قدرته على تحقيقها.. وعليه فتحويل الإتران والوصول إلى حالات السكون والسلام هو أمر لا يمكن أن نسعى خلفه لتحقيقه.. فالإتران والسكون والسلام الداخلي لا يمكن أن توضع في صورة هدف

أو غاية، إنما هي نتاج تحقيق أهداف حقيقية أخرى.. أهداف جوهرية هي سبب جعل الإنسان خليفةً في الأرض، أسباباً خارجية لا تتمركز حول ذاتية الإنسان، بل إنها أبعد ما يكون عن ذلك. إن تحقيق الذات ليس هو غاية الغايات وأسمى الأهداف لدي الإنسان، فتحقيق الذات إذا تحول إلي غاية في حد ذاته فإنه يتعارض بذلك مع خاصية الوجود الإنساني العليا المتمثلة في تجاوز الذات أو التسامي بها، إذن فالإنسان لا يحقق ذاته إلا بمقدار تحقيقه لمعنى في هذا العالم وإلا فقد تحقيق الذات مبرراته.

إن تلك الظروف والملابسات والمسببات التي تفقدنا بعض التوازن وتبدد بعضاً من سلامنا الداخلي ليست شيئاً يجب تجنبه بالكلية كما هو معتقد! كما أن السلام الداخلي ليس شيئاً محموداً بصورة مطلقة دون تقنين أو ميزان. ذلك أن قدراً معقولاً يحتاجه الإنسان من هذا وذاك. إن أكبر دليل علي ذلك هو ما نجده من الأشخاص الذين يتخلصون تماماً من مسببات التوتر فنجدهم يسعون في الغالب الي أن يعوضوا إنعدامه بداخلهم سواءً بطريقة صحية كما هو الحال في ممارسة الرياضة التنافسية أو الاشتراك في مسابقات أو أي تحدي أو بطريقة مرضية كما هو الحال في الميل إلي إثارة الشغب والمخاطرة وارتكاب المخالفات..

يقول المولى عز وجل «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (٤)»..إحدى تفسيرات الكَبَد ؛ هو المشقة والشدة وطلب المعيشة، والإنسان كائن تحتاج تركيبته السيكولوجية إلي تحديات حياتيه لتكون لديه دوافعاً تتناسب وتحقيق الغايات والأهداف الخارجية غير المتمركزة حول ذاته ولكن بدافعٍ من ذاته. لكم تصبح المهمة صعبة حين نضل طريق الهدف! ولكم تصبح سلسلة هينة في ظل ما يتوفر لنا من سلام وسكون كنتاجاً وأثراً لتحقيق ذلك الهدف الأسمى.

فإذن، إن هدف الوجود الإنساني لا يقوم علي تحقيق الذات من الأساس! بل بسمو الذات والترفع عنها وتجاوزها لتحقيق الهدف الأكبر (الهدف الغائي).. وسبب الشعور السلبي الذي يقع في النفس بعد التحقيق اللحظي للذات هو القاعدة الدنيوية، حيث أنه بقدر السعي خلف تحقيق التوازن كهدف سواءاً في صورة تحقيق الذات، أو الوصول إلي السلام الشامل، بقدر الإخفاق في احتمالات النجاح بذلك!

فتحقيق الذات ليس هدفاً في ذاته وإنما هو نتيجة للسعي خلف تحقيق الغاية! هنا تتحقق الذات، فقط حين نعود بها إلي موضعها الطبيعي، من خانة الهدف إلي خانة النتيجة، فتحويل النتيجة إلي هدف يُفقد النتيجة معناها!

والحياة بهدف تحقيق الذات هي نوع من تمركز الإنسان
حول ذاته، وذلك لم يكن الهدف من جعل الإنسان خليفة في
الأرض، يعبد الله، ويدعو إليه بالحسنى وبالقدوة، ويقيم العدل،
ويعمر الأرض.

حقق رسالتك .. لا ذاتك.



إشكالية السعادة

ليست مفاجأة أن نُصرِّح بأننا جميعنا نعاني الشقاء، وإلا فلماذا لا نتوقف عن السعي خلف ما ندعوه بالسعادة أو عن معناها علي أقل تقدير؟! فجميعنا يمر بحالات شقاء ويكمن الإختلاف فيما بيننا في درجة حكمة كل منا في إدراك أسباب ذلك الشقاء ثم العمل علي تقليصه..هذا هو كل شئ!

ومضاد مفهوم الشقاء هو السعادة بفهومها المطلق، ولكن بمفاهيم الدنيا النسبية فإن مضاد الشقاء هو اللذة والمتعة علي المستوى المادي و الحسي، وهو البهجة والرضا علي المستوى النفسي، و أرقاها هو السلام علي المستوى الروحي. أما السعادة فهي أمر مطلق لا يليق بالمفاهيم النسبية الدنياوية، فالسعادة هي حالة من استمرار كل ما سبق، وذلك يستحيل وجوده علي أرض الواقع، فليس من الغريب أن ما يبهجننا اليوم لا يلفت انتباهنا غداً! وليس بغريب علينا أيضاً أن ما نسعى لتحقيقه اليوم لا نكثر له في زمنٍ آخر!

إن مبدأ السعادة المفاهيمي يتعارض وهدف الخلق، فالشقاء دافع للإنسان يدفعه لتحقيق مهمته في الخلافة بعبادة الله وإعمار

الأرض، وتنفيذ العدل، وإحقاق الحق، والدعوة إلى الله إختياراً حراً لا إجباراً.. وذلك الشقاء هو وقود التغيير، ومحرك الحياة. فإذا ما وصل الإنسان إلى البهجة المستدامة (السعادة) فما الذي سيدفع به إلى التحرك قدماً! وإنما تلك البهجة المؤقتة، ليست سوى مُسكّن وداعم يساعد الإنسان من حين لآخر علي إتمام مهمته في تلك الرحلة القصيرة جداً نسبياً بما يجدها من بداية ونهاية. لا تهدر وقتك في البحث عن السعادة، لا تسعى خلف السراب.. بل استمتع بكل ما تصادفه علي الطريق عشه إلي أقصاه عش لحظات الفرح وعش لحظات الحزن ولا تبالغ في الفرق في أيٍ منهما، فقط إنتبه لموضع قدميك علي الطريق واهتم بالتفاصيل..تفاصيل جسدك ونفسك وعقلك وروحك، تفاصيل ما تستقبله حواسك وما يعتمل في نفسك من مشاعر وما يدور في رأسك من أفكار..وما تسعى إلي تحقيقه! راقب أفكارك وسلوكك ومشاعرك وقرأ الرسائل المارقة في هدوء فما من شئٍ متروكٍ للصدف، كل شئٍ يقع في المكان والزمان الصحيحين فإن استشعرت ذلك فإنك بلا شك ستدرك معنى النعم وبالتالي ستصل إلي حالة من الرضا وهي إحدى الأوجه المتاحة للسعادة..فانتبه..واقراً، وتأكّد بأن اتصالك الداخلي مع ذاتك يساعدك في التواصل مع الخالق، فذاتك تحوي الكون وما فيه، كنزٌ حقيقي لمن أدرك ذلك، فإذا ما نجحت في التواصل مع

ذاتك تحقق ما تحتاج إليه من سلام. والسلام كمفهوم لا يتعارض
ومشاعر الفقد والألم والحزن، كما وأنه ليس سبيلاً لإيقافها!
فكيف نتوقف عن أن نكون بشرًا وإنما يهئ السلام النفسي
السبيل لتلك الأوجاع والآلام أن تتخذ مسارها المناسب بحياتنا،
فيعتمد سلامك النفسي علي كيفية استقبال ذلك الألم وكيفية
تعاملك مع ذلك الحزن. إن توق الإنسان للسعادة وإصراره علي
السعي خلفها ضلله عن إدراك حقيقة مفهوم السلام، فالسلام
الداخلي.. لا يعني الامتناع عن الحزن.. بل الترفق بأسبابه، ولا
يعني استنكار الألم.. بل قبوله ضيفاً في محراب كيانك، ولا يعني
انحباس الدموع.. بل اطلاقها لتتحرر معها كلماتك الحبيسة في
صدرك، ولا يعني الإمتناع عن الغضب.. بل إعادة توجيه قوته
ليكون دافعاً للبناء وليس أداة للهدم. إن السلام الداخلي لا يعني
الإنعزال والإنسحاب من الدنيا.. وإنما التواجد التام والتفاعل
الكامل لتتحقق الأهداف والغايات العظمى من الوجود الإنساني!
وهو لا يعنى العيش في الخيال والإستسلام للأوهام.. بل ممارسة
الحياة في الواقع بوعي تام. هو لا يعني الإنسحاب.. بل المبادرة،
ولا يعني رفض الواقع.. بل القبول والتسليم، ولا يعني الكف.. بل
المحاولة، ولا يعني الإنزواء.. بل المواجهة. السلام الداخلي ليس
قيداً.. بل حرية، ليس استسلاماً بل تسليم، وليس انكساراً وإنما
سرٌّ من أسرار القوة اللازمة للسمو والارتقاء عن التمرکز حول
الذات.

إن الكبد لن يزول وكذلك السلام، وعليك أن تختار إما أن
تكابد في يأس أو أن تكابد في سلام.



الملجأ الحصين

ما أجمل أن تُفرغَ جعبةَ قلبكَ المَوجوعَ بين يديه! دون حديثٍ مطول، دون تبرير، دون محاولاتٍ لشرحٍ أو توضيحٍ لوجهة نظر، دون محاولاتٍ للإقناع أو خوفٍ من فهمٍ خاطئٍ أو شكٍ في قدرته علي إدراك ما يجتذُّ به قلبك من احتياجٍ لا تعلم نفسك عنه شيئاً!

ما أجمل أن تطلق لسان حالك في حضرته دون أن تحتاج للغة، بكل ما تحمله كلماتك من صدقٍ ومن خزيٍ ومن إنكسار! بكل ما ينبض بداخل صندوقك الأسود، من أوهامٍ وآلامٍ وامنياتٍ كنت تظنها مستحيلةً إلي وقت قريب..

ما أجمل أن يسمعك من لا يملك و لا يتغير عليك! من هو أدري منك بك وأعلم بك عنك، وأرحم عليك من نفسك! وإن لم ينطق لسانك حرفاً.. وإن لم يُدرك عقلك فهماً!

من هو أقرب إليك من سبب حياتك وباعثك حياً قبل أن يبعثك ميتاً! من لا يحتاج لحديثك سبباً أو لصمتك مبرراً.. وهو من تسكن بين يديه أسرار نفسك وعقلك وقلبك وجسدك وروحك والكون بأسره... سبحانه!..

من لا يريدُ منكَ سوى أن تكونَ لنفسكَ خيرَ خليل، وأن يكون
هو لكَ خيرُ دليل! يعطيكَ دون أن يأخذَ منك .. يرزقكَ ما لا
تدركُ أحياناً أنه رزقاً من حيثُ لا تحسب ولا تحتسب!

ما أجمل أن تستسلمَ روحك وکل جوارحك .. دون أدنى
خوف أو توجس أو حيطةٍ أو حذرٍ دون خططٍ، دون ترتيبٍ .. ودون
مقدمات ..

استسلامٌ مطلق يرفع قدميك عن أرض الواقع الصلبة إلي
واقعٍ سلسٍ أشد منه وقعاً، وأقومٌ منه حقيقةً! أن تجولَ في ملكوتِ
خُلُقٍ ليغسلَ روحك بأمره، فتتوضأَ نفسك من نور حضوره بقربك
.. لتنامَ قريراً العين، يملأُ جفنيك الأمل ويعمَ روحك السلام ..

أن تُبدلَ دموعكَ لا حزناً ولا فرحاً .. بل تحرراً! خشوعاً
خالصاً هو الحبلُ السُّريُّ لروحك، يمدّها بالحياة! هنيئاً لكم
لقاءه إن استيقظتم من موتكم الطويل! وخيرٌ لكم أن تقوموا من
رقدتكم إن غفوتم من جديد .. لتدركوا معنى الحياة .. فالروحُ تشتاقُ
إلي بارئها ففيما أنتم تنظرون!



مفهوم العبادة في الإسلام

إن الإسلام ليس ديناً فقط بل إنه أسلوب حياة من شقين شق روحاني يتكامل مع الشق المادي ودور الإنسان هو إيجاد التوازن بينهما. والذي لا يدركه الكثيرون أن العبادات لا تتم بالجوارح فقط وإنما لا بد من التلازم بين الجوارح والقلب فتتم الفائدة من العبادة.. ففي القلب تكمن أسرار العبادات.. ولن نصل إلي سر العبادة بمعزل عما وقر في القلب من إيمان وما يستشعره القلب من معنى، فالممارسة الخالية من المفهوم الروحاني هي مجرد ممارسة بدنية بهدف الطاعة ولكن لا تعود علي الإنسان بالفائدة الكاملة التي أرادها الله له! وتتدرج القدرات الإنسانية في العبادة بقدر الثبات والمعرفة من ناحية وبقدر الإرتقاء الروحي ودرجة الإيمان من ناحية أخرى..

تتمثل العبادات في أذهان الكثيرين في خمس عبادات فقط تتمركز حول أركان الإسلام الخمسة، ظانين بأن من يؤديها فقد ألم بأمر الدين كله بل ومارس العبادات جميعها، وذلك ليس بصحيح! فالعبادات لا تتحصر في أركان الإسلام! فهي أركان للإسلام وليست أركان للمسلم!

فكما أن الصلاة والزكاة والصوم عبادات، فالدعاء والحجاب
والجهاد وتلاوة القرآن، والتدبر والتفكير والنصيحة، والحب،
والصبر، وكف الأذى وغيرها... كلها عبادات! والأصل فيها جميعاً
هو أن تؤدي حباً بالله، وخوفاً ورهبةً منه، ورجاءاً فيه.

تلك العبادات وغيرها الكثير هي مفاتيح السلام في الدنيا
وميزانها ومعيارها القويم، فالفطرة هي مصدر الأخلاق ودور
الدين هو ضبط معايير الدنيا حتى لا تخضع الحياة للأهواء
والأوهام والظنون فحسب ابن آدم أنه من البشر كي يجيد عن
الطريق القويم.

ويعد ذكر الله من أشمل العبادات التي كرمنا الله بها، «الَّذِينَ
آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» -
الرعد- ٢٨، فكيف لذكر الله فقط أن تطمئن القلوب دون بقية
العبادات إلا إذا كان ذكر الله هو عاملٌ مشتركٌ بينها جميعاً ففي
ذكر الله يكمن الرسوخ!

إن ذكر الله بمفهوم العامة ينحصر بالدعاء له سبحانه،
وبتذكره في القلب وبترديد اسمه علي اللسان ولكن ليس ذلك كل
شئ.. فذكر الله يكون أيضاً حين ترى عيناك النجوم، والسحاب
والجبال والبحار والأشجار وكل ما خلق مسخر بأمره.. فتتذكره..
ويكون ذلك الشعور في حد ذاته تسبيحاً له! حين تعمل حواسك

فتحمد الله علي ما رزقك به منها، ذكر الله يكون في الصبر
الجميل وفي التوكل عليه، وفي حسن الظن به..

وذكر الله يكون بالفعل أيضاً وليس فقط بالقول !فكل ما
تقوم بفعله لوجه الله هو ذكرٌ لله..

ذكر الله يكون في تقواه، في تذكره سبحانه قبل وبعد وأثناء
أي فعل وقبل أي قول.. ذكر الله في التوبة إليه وفي الندم علي ما
اقترفناه من أخطاء..

وذكر الله هو القرآن الكريم، فإذا ما نهلت من آياته فإنك
تذكر الله، وذكر الله في عين بكت من خشية الله، وفي لسان سكت
من خشية الله، وفي خطىً تراجعت من خشية الله.. وقلب نادمٌ
خشيةً من الله.. ذكر الله في قلبٍ خاشع له حين يكون في صلاةٍ
أو مناجاةٍ بين يديه.. ذكر الله بالقلب وبالحواس وبالعمل. ذكر
الله هو أن تحيا في معية الله، وفي كل لحظة يتجلى فيها حبك له،
وخشيتك منه، ورجائك فيه.. هو أن يمتلئ به كيائك.. فتخلص له
إخلاص الصادقين..

ولكل ما سبق تطمئن القلوب.. ولكن أي قلوب؟! قلوبٌ جاهدت
أهوائها في سبيل الله.

إن الله في غنى عن قولك وعن فعلك، فما قيمة أن تردد ما لا تفقهه أو أن تفعل ما لا تخلص في عمله وأنت من يحتاج قلبه إلي أن يطمئن!

وذكر الله أيضاً يكون في حب خلق الله، ولا أقصد هنا الحب كشعور يستدل عليه بخفقة قلب أو ارتعاش روح! بل أتحدث عن فعل الحب ذاته، والذي يتمثل في محاولة التفهم، والتماس الأعذار، والتغافل، والتجاوز، وفي الإحتواء وفي المودة والرحمة والسكن يتمثل في الصفح والعمو وحسن الظن، والتصديق! فالدينُ المعاملة! قال تعالى: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١)»- سورة الأنفال-، واو العطف من جديد، حين يُعطفُ صلاح ذات البين علي تقوى الله ثم تعطف طاعة الله ورسوله علي صلاح ذات البين..ثم يشترط كل ما سبق كدليل علي الإيمان، فان إصلاح ذات البين لهو شأن عظيم!

نختصم ، ونختلف، ولكن لابد من أن نعفوا ونصفح، فمهما اختلفنا ومهما كان موضوع الخلاف من حيث جديته أو أهميته، يظل حجم الاختلاف مهما كان أصله مقارنة بوقوع خصومة بين المؤمنين هو شئ تافه لا يستحق .فما بالكم وإن كان سبب الإختلاف بالأصل سبب لا يستحق! في النهاية هي أمور نسبية لا معيار دنيوي يحكمها سوى الدين!

فإن أخطأت في حق أحدهم فلا تستكبر الإعتذار وإن أخطأ هو بحقك .. فكن من أهل العفو، ففي العفو مروءة .. وخيركم من يبدأ بالسلام ..

قد نزع الله « الغل » من قلوب أهل الجنة ليستمتعوا بالجنة! وهي الجنة أي السلام كما ينبغي أن يكون « وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ » فلا يكدر صفاء القلوب ولا يعميها ولا يضلها غير الغل! والغل هو الضغينة، وذلك هو الحال في جنات النعيم، فكيف إذن بأهل الدنيا، كيف لهم أن يجدوا السلام فيها إذا لم يجاهدوا لتطهير قلوبهم من الغل! أولسنا في الدنيا أحوج للسلام!

« وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) » فصلت-

« خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (١٩٩) »
-الأعراف-

مشكلة الإنسان أنه لا يثق في قدراته علي العفو والتسامح رغم أنها أقرب إلي فطرته من دونهما، كذلك يقوم بتصنيف البشر إلي فئات منها من له الحق في الصفح والعفو ومنها من لا يحق له ذلك! ويرجع ذلك إلي تحكيمات النفس وأهوائها ..

إن الإنسان في حاجةٍ إلي أن يتدرب علي آليات التحكم بالنفس والسيطرة عليها ليعطي مجالاً لفطرته بالظهور، فعليه ألا يكتفي بالكلام عنها وألا يقف عند الخطابة المنمقة في وصفها، فنحن لسنا ما يعجبنا في الآخرين وإنما نحن ما نتمنى عليه أن نكون! والإيمان لا يقف علي ما ينطق به اللسان، إنما الإيمان هو ما وقر في القلب وصدقَه العمل.

وإن أحد الأسباب الجوهرية الأخرى التي تثقل علي الإنسان الدفع بالتي هي أحسن، يتمثل في ابتعاد الإنسان عن الإلتزام بدستور القرآن الأخلاقي وتحديدًا دستور المعاملات والذي يندرج تحت أمرين؛ الأول عدم إدراك الإنسان أن ما أمر به هو أنسب آليات الحياة المتوازنة والتي تعود عليه بكل الفائدة المرجوة، والإصرار علي التعامل مع تلك التعاليم علي أنها تعاليم خارجية مفروضة عليه تحتاج تعلم آلياتها للقيام بها .. وذلك مفهوم خاطئ بالطبع لأنها الفطرة! ولكنه- الإنسان- لا يميز بين فطرته وهوى نفسه.

والأمر الثاني، هو انصرافه إلي أداء عبادات الجوارح والاكْتفاء بتفويضها بشكل سطحي بغرض طاعة الله ويكأنه يصلي لأن الله يريد صلواته مثلاً.. وهو الغني سبحانه! بينما ينصرف عن عبادات القلوب التي هي ركيزة مهمة في عبادات الجوارح . إن الجهل هو سبب كل الخراب الحادث في نفوس البشر، الجهل بكل

شئ كالجهل بمفاهيم الإيمان والقيم والأخلاق والفترة وركائز الدين وعلاقة الإنسان نفسه بكل ذلك.

نجد في صورة النساء نماذجاً مثالية للتعامل مع النساء علي اختلاف حالاتهن ومختلف قضاياهن، ونجد في صورة الحجرات دستوراً كاملاً للتعامل مع الآخرين، دستوراً أخلاقياً متيناً، لا يقود إلا إلي السلام! ونجد في صورة يوسف نموذجاً لتوازن النفس البشرية والصراع الدائر فيها بين الحق والباطل، ونجد في صورة الكهف دستوراً متكاملماً للتصدي للفتن.. وهكذا نجد في كل سورة من سور القرآن دساتيراً وافية وشاملة لمن أراد.. ولكننا نمر عليه مرور الكرام نحرك به ألسنتنا لنعجل به! علي الإنسان أن يجاهد في الإنعتاق من قيود النفس، فالنفس هي المكبل الحقيقي لحرية الإنسان، فإذا ما تحرر منها أدرك السلام في أبسط صورته..

في عبادة كعبادة الصلاة مثلاً، كثيراً ما نؤدي الصلاة من منطلق اسقاط فرض وكأنه خطاب نود تسليمه لنتهي من المهمة وكأن فحوى هذا الخطاب لا يعنينا وإنما يعني من نوصله إليه! بيد أن الله لا يحتاج لصلاتنا في شئ بل أن أجسادنا وأرواحنا وعقولنا ونفوسنا هي من في أمس الحاجة إلي ذلك التواصل المقدس.

الصلاة والدعاء والتأمل والسير لمسافات طويلة والعزلة والصوم عن الكلام... أساليب نستطيع من خلالها إدراك نقاط القوة والضعف بذواتنا، وذلك حين تكون تواملاً مع الخالق، فالصلاة من الصلوة والصلة يدعمها التواصل! فإذا لم تُثمر صلاتك عن شعور إيجابي حقيقي غير مفتعل، فراجع نفسك وهذبها فإنك حقاً.. لم تُصل!

قال تعالى في سورة البقرة.. (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (٤٥)- البقرة-

في لفظة (استعينوا) إشارة الي الحاجة التي تسبق الإجابة .. وفيها إشارة أيضاً إلي ضعف قدرة الإنسان علي الاعتماد فقط علي الذات لتخطي ما يواجهه من صعوبة ما .. لأسباب تم تعميم مصدرها حيث لم يتم في الآية تحديد أزمة أو ضائقة بعينها قد تصلُ بالإنسان إلي هذه الحالة من الحاجة، فحوائج الإنسان نسبية تختلف من إنسان لآخر..وعليه فإن الوصفة العلاجية في الآية الكريمة كذلك معممة لأي أزمة أو ضائقة يتعرض لها الإنسان .قدم الله تعالى الصبر علي الصلاة في الآية الكريمة .. وفي ذات الوقت فإن أداة العطف (و) تشير إلي ضرورة التلازم، ولما كانت الصلاة فرضاً وأساساً وركيزة من ركائز الإسلام فإن تقديم الصبر علي الصلاة ليس لأنه أهم منها ولكنه ربما هو شرط

لتحقيق الهدف من الصلاة في هذه الحالة ..بمعنى، أنه وعند مرور الإنسان بضائقة أو أزمة ما، فإن صبره علي ضائقته أو أزمته هو شرط لتفعيل العلاج المتمثل في الصلاة. فأداء الصلاة دون تحقيق شرط الصبر لن يغير من واقع هذا الإنسان في شئ، ولن يساعده في تخطي الأزمة ..

إذن فالصبر الذي يمثل التمهيد للعلاج هو خطوة أساسية قبل الصلاة التي تمثل العلاج..

والأمر ليس بهذه السهولة «وإنها لكبيرة»، لذلك فقد أشار الله لنا عن السر الذي يسهل به تطبيق ذلك حين قال تعالى : «إلا علي الخاشعين» حين استثنى الله تعالى فئة الخاشعين من الفئات المؤمنة الأخرى التي ستجد صعوبة في تطبيق هذا العلاج المركب .. فالإيمان درجات!

وها هو السر الذي يمكننا من تطبيقه بفاعلية وبتأثير مضمونة، إنه الخشوع: «الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهم مُلَاقُوا رَبِّهم وَأَنهم إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (٤٦)-البقرة-، ذلك هو تعريف الخاشعين بما قلّ ودلّ، الذين يستشعرون لقاءهم بالله في حضرة الصلاة ويؤمنون بأنه مرجعهم وهو الذي ترجع إليه كل الأمور.. فتذكر تلك الحقيقة ووضعا نصب أعيننا في أمورنا الحياتية الاعتيادية لابد وأنه بمثابة المنبه ثم العازل الذي يفصل النفس عن الهوى ..ليجرد

القلب مما يعتليه من شوائب دنياوية، فتتحرر النفس في الملكوت
..وَيُسَلِّمُ الْقَلْبَ لِلَّهِ تَسْلِيمًا، فيتم الخشوع ..

والخشوع، هو سر الأسرار الروحانية للصلاة والتي لا عائد
روحاني منها بدونه، ولكن كيف نصل إلي الخشوع؟ يستدعي
الخشوع استعدادات و ممارسات قبل وبعد وأثناء الصلاة، كضرورة
التجهيز للصلاة قبل موعدها بإعداد مكاناً ملائماً لأدائها ويقصد
بذلك مكان نظيفاً مرتباً يخلو من الضوضاء، كذلك بارتداء
ملابس ملائمة للصلاة ملابس طاهرة ونظيفة فضفاضة لا
تشف ولا تظهر ما وجب ستره، التطيب والتعطر وتطيب مكان
السجود، الإهتمام بإسباغ الوضوء وما يعكسه من مراحل الخشوع
لأنه يخلص الجسد من الطاقة السلبية علي المستويين المادي
والنفسي، استحضار آيات حديثة الحفظ يساعد علي التركيز في
الصلاة، استشعار المعنى الحرفي لتكبيرة الإحرام بأن الله يقيناً هو
أكبر من كل الدنيا وما فيها، إدراك معنى الصلاة واستشعار الصلة
مع الله، التمهّل في حركات الصلاة وعدم الاستعجال بالنهوض من
الركوع والسجود والإخلاص في الدعاء، استحضار الله في قلبك
وعلي لسانك. وغيرها العديد من السبل التي تؤدي جميعها إلي
الخشوع.

ونجد نفس المعاني في العبادات الأخرى كعبادة الصوم، فإن الله ليس بحاجة لامتناعنا عن الطعام والشراب، فما نفعه بجوعي! بل أن أجسادنا هي من بحاجة للتخلص من السموم المتركة فيها، وفي حاجة لان تغسل مرةً علي الأقل كل عام مما نبتليها به من سموم! الفكرة ليست في الطعام والشراب في حد ذاتهم فقط! فان القضية أكبر وأشمل وأعم وأعمق من ذلك . . كما أنها ليست قضية استشعار لحاجة الفقراء! فالفقراء ذاتهم قد فُرض عليهم الصيام! إن الإنسان في حاجة لأن يتأمل ويتفكر في الكون من حوله كي يعقل ويفهم ويدرك وبالتالي يستطيع أن يصل إلي الحقيقة، وإن ذلك ليستحيل بمعدة ممتلئة وأمعاء مطحونة وقولون منتفخ ونفس لا تتسع له الرئة، فمعدل ونوعية الطعام يؤثران علي عمل أجهزة الجسد ودرجة التنفس التي يعد انتظامها أساساً لنجاح التأمل، القاعدة والحكمة تكمن في أن تهذيب الجسد يهذب النفس. فالطعام والشراب شهوة واللقاء الزوجي شهوة، والغيبة والنميمة شهوة، بل وإن في الميل إلي الحديث شهوة.. أن نذر للرحمن صوماً عن الكلام ففي ذلك جهاداً للنفس وتطهيراً للمشاعر وتقية بالغة للأفكار! والتحكم بالشهوات يقينا أمراض القلوب. بعد شهر كامل من هذا الأداء العميق للعبادة، يتحول الأمر إلي أسلوب حياة فتتزن الحياة لنتزن بدورنا، وهناك تشريعات كثيره تجدد هذه الآلية مثل سنن الصيام بأنواعها فإن لم نقم بها وانخفض معدل الأداء يتجدد موعد تجديد العبادة بعد عام من تاريخه.

إن ما سبق مجرد أمثلة بسيطة من بئراً لا ينضب من المعاني
التي تنطبق علي كل العبادات وتتطلب منا اكتشافها واستشعارها
لتتحقق الفائدة المرجوة منها، فالعبادات آليات وضعت للإنسان
لتصل به إلي أعلى درجات السلام النفسي فهنيئاً لمن أدركها، ثم
سلاماً لمن أحسن تطبيقها.



إعرف نفسك

يقول ابن تيمية؛ «من عرف نفسه انشغل بإصلاحها عن عيوب الناس». وإننا لا نحتاج لأن نفهم الآخرين بل إننا في أمس الحاجة لأن نفهم أنفسنا، ندرك الطريقة المثلى للتعامل مع ذواتنا وبالتالي مع الآخرين. موهومٌ أنت حقيقةً إذا ظننت أنك تفهم أغوار نفوس الآخرين من حولك، موهومٌ أنت حد الضلال فأنت بالكاد تستطيع فهم نفسك! قد نمتلك من العلم والمعرفة ما يساعدنا علي تصنيف طباع البشر، قد نستطيع أن ندرك أبعاد شخصياتهم ونتوقع ردود أفعالهم، قد نعي -نسبياً- قدر حساسيتهم أو علمهم أو حكمتهم، وقد نمتلك من الحكمة ما يكفي لأن نفسر سلوكياتهم، بل وقد نمتلك من الحدس والفتنة ما يجعلنا نقرأ ما خلف كلماتهم من مشاعر، ولكن أن تفهم أغوارهم فذلك هو الضلال بعينه فإن أقصى ما تفهمه فيهم هي مواقفهم وردود أفعالهم ذلك إن افترضنا قدرتك علي ذلك! نمضي أعماراً بأكملها كلما ظننا أننا قد فهمنا أنفسنا فاجئتنا بأسرارها المدفونة، كلما ظننا أننا تمكنا منها.. تمكنت منا! كلما سعينا خلف اكتشافها فاجئتنا بالمزيد والمزيد، فكيف لنا أن نفهم الآخرين ونحن بالكاد نفهم أنفسنا! يمضي العمر ولا نتوقف عن الإكتشاف، وقد نجح من

أقترب من إدراك ما اختبأ في نفسه وليس في الآخرين! وهناك آليات عديدة يمكن أن نطبقها بهدف الإقتراب من أنفسنا وإدراك أعماقها، ولكن أياً كانت تلك الآليات فإن فاعليتها تعتمد بالدرجة الأولى علي درجة صدق الإنسان وشفافيته مع ذاته. وتعد معرفة الذات ضرورة أساسية تمكنا من استشعار نبض الحياة وعدم الاكتفاء بالعيش علي قيدها، فوعينا بأفعالنا وبحالتنا الذهنية والإنفعالية يساعد بالدرجة الأولى في التطوير من ذاتنا. وهناك آليات كثيرة تساعدنا علي تحقيق ذلك نذكر منها علي سبيل المثال وليس الحصر؛ مراقبة الذات وقياس ردود أفعالنا وفقاً لمعيار ثابت لا يتغير بتغير المواقف، علي أن يكون هو ذات المعيار الذي نستخدمه في قياس سلوك الآخرين بين مقبول وغير مقبول، وذلك لا يتضمن إصدار الأحكام علي الأفراد وإنما يكون السلوك هو حدود القياس وليس الفرد ذاته. وذلك يساعد الفرد علي تقبل ذاته وتقبل الآخرين ويقلل من جلد الذات وجلد الآخرين من جهة، كما يعمل علي وزن القياس دون إفراطٍ أو تفريط.

كذلك استغلال بعض الوقت للنظر بعمق في القيم التي تعد الأكثر أهمية بالنسبة لك حتى تتمكن من تقييم ما إذا كنت تعيش تلك القيم بالفعل أم تكتفي بمعرفتها، أو تصديقها أو حتى الإيمان بها دون تطبيقها!.

كن متسامحاً مع ذاتك عندما لا تكون على صواب فكلنا نرتكب الأخطاء، ولكن إحذر من الوقوع في المغالطات المنطقية، فتحدث عن إيجابياتك وكأنها مسببات أوجاعك بيِّد أنك تغض الطرف عن أخطائك الحقيقية في حق نفسك وفي حق الآخرين! سجل خواطرك أو ملاحظاتك بشكل يومي بشرط أن تعود إلي قرائتها من وقت لآخر، فإن ذلك يساعدك علي مراقبة نمو شخصيتك، كما يبرز جوانب التناقض فيها أحياناً فتستطيع أن تضع يدك علي ما يجب العمل علي تقويمه.

قم بتطبيق اختبارات القياس الخاصة بتحديد سمات الشخصية علي أن تكون إختبارات مقننة، مع التأكد من المصدر القائم علي تصميمها، وفيما يلي نستعرض أهم وأشهر إختبارات الشخصية من حيث الدقة والتقنين في الفترة الأخيرة:

(Myers-Briggs test MBTI) أو إختبار مايرز بريجز؛ أحد أفضل وأدق اختبارات الشخصية علي الساحة، MBTI هو استبيان تقرير ذاتي استبطاني يهدف إلى تحديد التفضيلات النفسية في كيفية إدراك الناس للعالم واتخاذ القرارات. ويعد مؤشر مايرز بريجز للنوع هو أداة تقييم الشخصية الأكثر شعبية. من المهم تطبيق الإختبار علي فترات متباعدة فملاح الشخصية تتأثر بالخبرات المستجدة والبيئة والظروف المحيطة، ولأنه إختبار شديد الدقة فمن الوارد أن تصطبغ بعض سمات الشخصية بالمؤثرات المذكورة من وقت لآخر ويقوم ذلك الإختبار بعكسها بدقة بالغة.

StrengthFinder أو الباحث عن نقاط القوة؛ هو تقييم مفيد للغاية في تحديد المجالات التي تجد فيها أكبر إمكاناتك لبناء نقاط قوة بشخصيتك وكيفية توظيفها. من المهم التركيز على نقاط القوة في حياتنا الشخصية/المهنية بدلاً من محاولة تحسين نقاط الضعف لدينا. فالعمل على نقاط قوتك يجعلك أكثر نشاطاً وفاعلية، بينما التركيز على نقاط الضعف يؤدي إلى ازديادها وتفشيها حتى لو كان التركيز عليها بهدف تعديلها أو تطويرها للأفضل.

Enneagram test أو الإختبار التساعي؛ وهو دليل عميق وقوي لفهم شخصيتك وإجراءات ذاتك الداخلية. يقوم بتصنيف الشخصية لتنتمي إلى نوع واحد من تسعة أنواع مختلفة. بيد أنه يمكن للفرد أن يمتلك بعض سمات تنتمي إلى أي من الأنواع الأخرى.

Insights discovery personality test أو اكتشاف الأفكار (DISC)؛ يقوم هذا الإختبار بمساعدتك في الكشف عن هويتك وكيفية تفاعلك مع الآخرين. يوفر كل ملف شخصي للإكتشاف معلومات عن نقاط القوة والضعف لديك، ونمط تواصلك مع الآخرين، وقيمتك بالنسبة للفريق. ويستخدم نموذجاً بسيطاً من أربعة ألوان لفهم تفضيلات الفرد المتفردة. ثم يمكنك قياس هذه التفضيلات إستناداً إلى الردود على مقيّم مختصر عبر الإنترنت.

Values in action (VIA) survey أو القيم قيد العمل؛ ويعد تقييمًا ذاتيًا بسيطاً يستغرق أقل من ١٥ دقيقة ويوفر مجموعة كبيرة من المعلومات لمساعدتك على فهم سماتك الأساسية. فهو يركز على أفضل صفاتك وستتمكن من اكتشاف نقاط القوة والقيم التي تؤمن بها.

Social Styles personality test أو الأنماط الإجتماعية؛ هو نمط سلوكي تم استخدامه من قبل آلاف المؤسسات لتحسين أداء القيادة ونتائج المبيعات. وهي أداة قوية لأنها سهلة الفهم وسهلة التطبيق مع الآخرين، فهو يساعد في تحسين علاقاتك وجعلها أكثر فاعلية.

personalities 16

Personalities16.com سوف يساعدك على تعلم الكثير عن نفسك ولا سيما آثار شخصيتك على تشكيل والحفاظ على العلاقات.

5love languages أو لغات الحب الخمسة؛ يمكنك أن تأخذ تقييم 5love languages الرسمي لاكتشاف لغتك الخاصة في التعبير عن الحب وسيساعدك ذلك في تحسين علاقاتك. سوف تشرح لغتك الخاصة للتعبير عن الحب ماذا تعني بمبادراتك وردود أفعالك، وكيف يمكنك استخدامها للتواصل الفعال مع الآخرين.

(The Big 5 personality test OCIAN) أو السمات الشخصية الخمسة الكبرى ، والمعروفة أيضاً باسم نموذج الخمس عوامل FFM، ونموذج OCEAN ويقوم بتحليل الشخصية على خمس أبعاد رئيسية وهي العصابية Neuroticism والانبساطية Extraversion، والانفتاح Openness ، والمقبولية Agreeableness، ويقظة الضمير .Conscientiousness.

يعتبر نموذج «الخمسة الكبار للشخصية» هو الطريقة الأكثر قوة لوصف اختلافات الشخصية. إنه أساس معظم أبحاث الشخصية الحديثة.

إن إدراكنا لجوانب شخصياتنا ضرورة لفهما وفهم ذاتنا هو السبيل الوحيد لفهم الآخرين، ومن هنا يبدأ الطريق إلى السلام ليس فقط مع الذات بل ومع الآخرين كذلك.



نقي حواسك

لما كانت الحواس هي وسائل التواصل بين دواخل الإنسان وعالمه الخارجي فقد كان من الضروري أن نقوم بالحفاظ عليها وتقيتها من وقت لآخر لتجنب استهلاكها وتدميرها وبالتالي لضمان كفاءة أدائها، ويكون ذلك بالحرص علي القيام ببعض الممارسات البسيطة جداً التي تساعدنا علي تحقيق ذلك، كالتواجد بمكان نظيف ومرتب، والإهتمام بتنظيم محيطك بالشكل الذي ترتاح له عيناك وبالتالي نفسك، أزل كل ما يعيق تمدد بصرك في استرخاء، حاول التخلص من كل معيقات الحركة، واحرص علي أن يكون المكان أقرب إلي الخواء منه إلي الإمتلاء.. تأكد من انسجام الألوان في محيطك المغلق وفقاً لذوقك، واحرص علي تواجد درجات اللون الأزرق إذا كنت عصبي المزاج، وتخلص من كل ما يسبب النشاط البصري. إهتم بتعطير المكان بالرائحة التي تفضلها بمكان تواجدك ويفضل أن يكون ذلك باستخدام معطرات طبيعية، كالأزهار والبخور والزيوت العطرية الفوّاحة وغيرها..

يفضل أن تتواجد من حين لآخر بمكان به مساحات خضراء أو مسطحات، فالتواصل البصري مع المسطحات الواسعة ورائحة الطبيعة عوامل أساسية لضبط التوازن ودعمك بمشاعر السلام.

أحرص علي عزل نفسك عن الضوضاء المنبعثة من الشارع أو من التلفاز الذي يفضل تجنب مشاهدته، أو من مقاطع اليوتيوب المتواصلة أثناء تصفحك لحسابك الشخصي علي برامج وتطبيقات التواصل، تحكّم في جرس الهاتف وأجهزة التنبيه الأخرى واطلب ممن هم حولك خفض أصواتهم عند الحديث إليك، ولا تتورط في أحاديث جانبية لا تمت مواضيعها لك أو لإهتماماتك بصلة، ابتعد عن النميمة والأحاديث السطحية والتافهة التي لا تعود عليك بنفع! تأكد بأن كل ما هو زيادة عن الضروري مما تلتقطه أذنك أو عيناك أو أيًا من حواسك يترسب بداخلك في اللاشعور مكونًا تكتلات من الطاقة السلبية والتي مع مرور الوقت تتحول إلي قبلة موقوتة لتدمير سلامك النفسي واطرانك الداخلي..

تأمل الطبيعة واحرص علي أن تتصت لأصواتها، اغلق عينيك عند ممارسة الإنصات.. حاول أن تجد لما تسمعه معنى، حاول أن تفسّر معنىً للغة الطيور وحفيف أوراق الأشجار، صفير الرياح.. صوت أمواج البحر، وهطول المطر.. حتى صوت صرصور الحقل والصفاضع بالمساء! وإني حقًا لا أبالغ فلكل لغته ولا أصوات في هذا الكون لا معنى لها..

إن كنت من محبي الموسيقى استمع إلي الموسيقى الهادئة التي تحرك استشعار الجمال بروحك .. ولكن لا تتصت لما يدعم

حالتك السلبية بل إلي عكسه، فمثلاً إذا ما كنت تشعر بالحزن فتجنب الاستماع إلي المقطوعات الحزينة تماماً فإن ذلك يضاعف الإحساس بالحزن ..

كذلك لا تستمع إلي الأغنيات التي تدعم كلماتها حالتك المزاجية أيًا كانت لأنها ستصيبك بالتشتت وتوهمك كلماتها بمشاعر لا صلة لها وحالتك الراهنة، كما أنها تدعم ربط الأوهام بالواقع.

اهتم بكل ما تلتقطه أذنك من ذبذبات وانتقيها بعناية قدر المستطاع ..حاول أن تدعم صلتك بالعالم الخارجي من خلال حواسك ولكن في ذات الوقت قم بانتقاء ما يدعم سلامك النفسي.

إن محافظتك علي أدواتك المسخرة لك لتتواصل مع كل ما هو حولك، هو شكر لله عليها وحفاظاً علي نعمٍ كثيراً ما نغفل عنها فقط لأننا لم نشعر بحاجتنا إليها قبل أن نرزق بها، فلنتقن إذن عبادة الشكر.



أن تعيش اللحظة

البعض يعيش في الماضي، يعيد المشاهد مراراً وتكراراً بين نادٍ وغاضبٍ ومتألمٍ! والبعض يستهلك عمره متعجلاً ما سيحدث قلقاً علي ما سيأتي به المستقبل، إن ما يفقده كلاهما حقيقةً هو عمره الحقيقي! فالعمر لا يقاس بما حدث وما سيحدث، وإنما يقاس باللحظات الراهنة التي نعيشها لآخرها ونستشعرها لأعماقها، ربما يصعب ممارسة ذلك في حياة متخمته بكل أنواع المثيرات يجاهد الإنسان فيها ليحصل فقط علي احتياجاته الأولية! ولكن تظل ممارسة بعض الأنشطة البسيطة عامل مساعد لتحقيق الوصول إلي تلك الحالة والتي ندعوها، عيش اللحظة الحالية..

بعض تلك الممارسات تتمثل في التأمل، تأمل التفاصيل من حولك وكأنك تراها للمرة الأولى، جردها، لا تفكر بها ولا تحللها ولا تعيد صياغتها بأحرفك أو بكلماتك.. فقط تأملها كما هي، بصمتٍ وسكونٍ.

تأملها بكل حواسك لتدرك جوانبها المختلفة وانعزل تماماً عما هو سواها ثم استسلم لذلك الشعور فذلك هو المعنى الحريفي لأن تعيش اللحظة.

يستطيع الرجل ممارسة هذا النوع من التأمل بسهولة مقارنةً بقدرات المرأة، ويرجع ذلك إلى اختلاف آلية عمل عقل الرجل عن عقل المرأة، فلدي الرجل قدرة فائقة على العزل وإتمام التفكير في الأمور بشكل منفصل، كذلك فهو يستطيع الإنعزال بكفاءة وسلاسة عن المثيرات من حوله إذا ما قرر ذلك، بل والتوقف عن التفكير فعلياً..

أما المرأة فإن العمليات العقلية لديها تستدعي التفكير في كل شئ في ذات اللحظة وتتفوق في ربط الأحداث المكانية والزمانية ببعضها وتستطيع التقاط وإدراك أكثر من مؤثر بذات اللحظة ولكنها لا تمتلك تلك الغرفة المنعزلة حيث تستطيع الهروب بمعزل عن المؤثرات فإذا ما فعلت تجد عقلها وقد بدأ التفكير في كل شئ من جديد ولكن بشكل أكثر هدوءاً.. لذلك تجد المرأة صعوبة في الوصول إلى تلك الدرجة من التأمل الانعزالي الخالي من التفكير ولذلك أيضاً فإن تأثير ذلك النوع من التأمل عليها يكون قوي ويؤتي بثماره بفاعليه كبيرة، ولا يستوجب تكراره على فترات قصيرة ولكن يجب لمدة زمنية متصلة.

التأمل يتطلب الوعي الكامل ولا يكون تأملاً إلا إذا كان متحرراً من الأفكار، فالأفكار ليست سوى قيوداً للعقل تفرض عليه قوالب محددة، تلك القوالب هي ما يحاصر الفرد بمعزل عن الحياة.

أن تعيش تمام اللحظة هي إحدى الطرق الفعالة والأساسية جداً للوصول بنفسك إلى حالة من حالات السلام النفسي وإمدادها بقدر من الطاقة الايجابية. فلا تفتح لأفكارك أبواباً ومنافذاً ولا تسمح لها بأن تفرض ذاتها عليك فتسرقك من تلك اللحظة الحالية.

راقب أفكارك فلتحرر من سلطتها عليك.



الإدراك الحسي

بالتأكيد هي ليست صدفة أبداً أن تكون أول الحواس التي تتكون عند الجنين هي حاسة اللمس. نعلم جيداً أن الحواس هي وسائل التواصل المباشرة بين دواخل الإنسان ومحيطه الخارجي، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها العقل لتخزين المعلومات، وتعتمد عليها النفس لتحديد المشاعر، و تعد حاسة اللمس أكثر تلك الحواس قوة فهي الحاسة التي تنتقل بكل ما سبق إلي مرحلة أعلى من مراحل الإدراك، فاتحاد حاسة اللمس مع أي حاسة أخرى، يساعد العقل للوصول إلي مستوى أرقى من الإدراك الحسي، فنجد أن إحساس الإنسان بالأقلام والأوراق عند الكتابة أو عند الرسم يحدث أثراً نفسياً أكثر عمقاً من مجرد مشاهدة الرسومات أو قراءة الكلمات حتى وإن كنا من عشاق الفن أو القراءة. وعزف الموسيقى يكون أعمق تأثيراً من مجرد الوقوف عند الإستماع إليها.. وهناك عمق آخر لتلك الحاسة يتمثل في الإحساس والاستشعار وليس فقط المحاكاة. فالعازف الذي يعتمد علي إحساسه لإبداع لحنٍ ما، يكون في مستوى إدراكي حسي أعلى من ذلك الذي يعزف نوتة موسيقية، والذي يعيش بدوره مستوى إدراكي أعلى من المستمع إليها.

الرسام الذي يصيغ مشاعره الدفينة نحو ما يراه في لوحة ما يصل إلي مستوى إدراكي حسي أعلى من ذلك الذي ينقل خطوط وزوايا الرسم ويطبّقها بشكل آلي، أو ذاك الناقل لها .. وهو بدوره يعيش مستوى أعلى في الإدراك عن المتأمل لذات العمل الفني. كذلك هو الحال مع من يبدع في كتابة المشاعر والأحداث بأسلوبه الأدبي، فإنه يكون في مستوى حسي إدراكي أعلى من ذاك الذي يقرأ الكلمات فيعيد صياغتها أو تقديمها .. أولئك هم من يتجاوزون مرحلة الإستمتاع فينتقلون بها إلي مرحلة الشغف. والتوحد مع الفعل أو الأداء هو أعلى درجات الإدراك الحسي، ويتم التوحد بالتأمل والتأمل هو الاستسلام التام للحظة الحالية في تمام الوعي ولكن دون تدخل من الأفكار!

إذا ما طبقنا ما سبق علي حاسة اللمس وجدنا أن أثر حاسة اللمس في التوحد مع الأشياء والطاقت المختلفة هو الأكثر عمقاً علي الإطلاق .. فالإتصال باللمس conduction هو أقوى وسائل انتقال الطاقة بين الأجسام، ولكن للأسف كثيراً ما نتوقف عند أثر الحاسة دون الإرتقاء بها إلي مستوى التأمل والذي يصل بنا إلي حالة الشغف .. وهو الحد الأقصى لعمل الحاسة.

يعد الإتصال الجسدي بين الزوجين وسيلة فاعلة جداً في نقل الطاقة بينهما .. كما يعد وسيلة للوصول إلي التوازن في الطاقة،

وأعني بذلك الوصول إلي تفعيل الأثر، ويمثل الأثر الحد الأدنى لتفعيل الحاسة.. والوقوف عند أثر الحاسة لا يرتقي بها إلي مستوى التأمل الذي يتجاوز حالة الإستمتاع ليصل بها إلي حالة الشغف.. أي الحد الأقصى للحاسة.

إن مشاعر مثل الخشوع و النشوة الروحانية، هي مراتب عليا من المشاعر يحتاج تحقيق الوصول إليها إلي ما يفوق الحواس ويتجاوز العمليات العقلية والتي هي مجرد أدوات..

ولكي نستطيع تحقيق تلك المرحلة المتقدمة، علينا ألا نقف عند حدود التواصل الحسي، بل يجب أن يرتقي ذلك الإتصال إلي مستوى التأمل، والتأمل باختصار شديد هو التوحد مع اللحظة الحالية بمعزل تام عن الأفكار، بالاستسلام الكامل لما تتقله حاسة اللمس والتوغل في ذلك الإحساس دون تحليل أو تخطيط أو حسابات عقلية، فذلك يتيح الإستقبال الروحاني لطاقة الطرف الآخر ويعزز تبادل المشاعر الصادقة.

فإن كل ما يتدخل به العقل يتحول إلي ممارسة منتظمة محسوبة وذلك يخالف طبيعة حالة التأمل .. فكل ما يتدخل به العقل يفرض عليه حدوداً، والتأمل لا يمكن أن يتم في ظل حدود مفروضة فهو تحرر كامل للروح.. وإلا فإن التواصل يقف فقط إلي حدود الممارسة وينطبق ذلك علي أمثلة كثيرة. إن لإعمال العقل

ضرورة بلا شك في ما سبق ذكره .. ولكنها مجرد مرحلة لها حدود يجب أن لا تتعدها للانتقال بالتواصل إلى حالة أعلى ألا وهي حالة التأمل .. والذي يصعد بها إلى أحد أعلى درجات السلام النفسي .. فالإشباع المجرد لأي غريزة يُسكّن الحاجة البيولوجية ولكنه لا يعالج النفس من آلامها .. فالعلاقة الجسدية الخالصة هي إتصال غريزي سطحي يتوقف عند حدود إشباع الحاجة البيولوجية، بينما يعمل التأمل من خلالها علي إشباع الرغبات العاطفية والروحانية وإن كان كلاهما يعتمد بشكل أساسي علي الإتصال الجسدي. فالوصول إلي الجذور الروحانية العميقة للطرف الثاني يتطلب مستوى أرقى من مستويات التواصل الجسدي لا نجد مقابلاً لها لدي الحيوانات .. ويتمثل ذلك في حالة التأمل الذي ينتقل بالطرفين من حالة الإستمتاع إلي حالة الشغف.

حاسة اللمس من معجزات الحواس التي يجب صقلها والحفاظ علي نقائها مثلها مثل بقية الحواس، فهي نعمة عظيمة لمن يدرك قوتها ودورها في الوصول إلي مستويات الاتزان العليا. والعضو الفاعل لتفعيل تلك الحاسة هو عضو الجلد أكبر أعضاء الجسد، والحفاظ علي صحته يتطلب النظافة المستمرة مع ترطيبه خارجياً وداخلياً بالحرص علي شرب كميات مناسبة من الماء.



الهوة السحيقة

كُلُّ فارغٍ إلي امتلاء تلك هي قوانين الطبيعة . الفراغ هوةٌ سحيقة تشتد ظلمتها بزيادة مساحة رقعته . وكل أنواع الفراغ مُهلكة فهي فجوة تعرضنا للإمتلاء بما يضر بكل سهولة ويسر وأعني بالفراغ كل أشكاله، الفراغ الفكري والمعرفي والروحي والعاطفي والنفسي.. وبكل تأكيد الفراغ الوقتي . وامتلاء الوقت لا يحمي من أنواع الفراغ الأخرى.. والتي تعد أخطر من فراغ الوقت رغم أنه يُعد أحد أهم مسبباتها جميعاً . يُعدُّ الفراغ أحد ألدِّ أعداء السلام النفسي، فإنه يُضفي علي النفس طبيعة اسفنجية تقوم بإمتصاص أي نوع من أنواع الطاقة التي تقترب منها بكفاءة منقطعة النظير !حتى أن تأثير تلك الطاقة بالنفس - سلبياً كان أم ايجابياً- يكون أضعاف تأثيره الحقيقي .. تماماً كصدى الصوت يزداد تردده كلما ازدادت مساحة الفراغ حول مصدر الصوت، فيجد الإنسان نفسه وقد تحول إلي النقيض في لحظة! لمجرد تعرضه لعارض كثيراً ما يكون أبسط من أن يترك أثراً ولكن لشدة ما لديه من فراغ فإنه يتردد بداخله كإنعكاس شعاع ضوء في غرفة من المرايا . وتكمن خطورة الفراغ فيما يعطيه للنفس من مساحة لاستعراض رغباتها واحتياجاتها سواء كانت احتياجات صحية أم غير ذلك ..

فوجود مثل تلك المساحة يوفر للنفس بيئة خصبة لتتجسد رغباتها بشكل متضخم ثلاثي الأبعاد بل ومتوحش أحياناً .. لدرجة قد تعرض الإنسان للموت الروحاني البطيئ ..

فتجده وقد فقدت ملامحه رونقها وانطفأ بهاء وجهه واختفت لمعة الحياة من عينيه إثر ذلك القهر الذي يمارسه علي ملامحه الروحانية، فتغلب تركيبته الأرضية الطينية علي تلك السماوية الروحانية .. ليفقد أحد أهم عناصر السلام النفسي .. التوازن بين مكوناته.

فالإنسان لا يدرك الحجم الحقيقي لرغبات نفسه اللانهائية إلا إذا ابتعد عنها بأن يسمو بروحه وكلما ابتعد عنها نفسه كلما تضائل حجمها إلي أن تتحول في مرحلة ما إلي تراب تذروه الرياح! إن الرغبات الدنيوية تعمل كمكبلات الحديد إذا ما تمكنت من النفس سيطرت علي العقل وملأت الأفئدة دون ترك مساحة لأي قيمة أخرى .. فتغذي النفس لتزيد من حجمها ومن قوة سيطرتها علي الإنسان، بيد أن تلك الرغبات ليست بأكثر من مكسبات طعم للحياة عندما تتخذ حجمها الطبيعي ومساحتها الطبيعية بالنسبة للفرد كل وفق طبيعته ودرجة احتياجه الفطرية. لذلك كان لابد من استثمار وقتك قبل أن يأتي ما يملأه ويتعارض قدرًا وسلامك النفسي لوهنا ننتقل لأمر بالغ الأهمية، فهناك فرق جوهري بين ملء الفراغ وبين استثمار الوقت، فليس بالضرورة أن

كل ما يملأ الفراغ يستدعي السلام إلي نفسك! فهناك حتماً ما يدمر سلامك تدميراً بآليات استهلاكية لكل من الوقت والنفس لا عائد منها سوى الإنشغال، وقد تخدعك تلك الآليات فتهدئ لك وهم الإنجاز وقد تعطل تلك الآليات ظاهرة تضخم النفس لبعض الوقت ولكن ولأنها تستهلك النفس بالمقابل فإنها لا تستطيع الصمود أمام توحش النفس كثيراً .. فيحدث الإنهيار!

استثمر وقتك فيما يغذي الروح ويهذب النفس ويعمل الفكر وينير القلب ويكسبك الحكمة!

ولكي اختصر عليك الطريق، فإن كل ما يملأ الروح بالسكينة ويملأ النفس بالثقة ويملأ العقل بالفكر ويملأ حدسك بالنور ويملأ قلبك بالإيمان يقودك لاستثمار الوقت ويوصلك إلي السلام، نشاط كنشاط القراءة، قراءة أي شئ تفيد حتى ولو اختلفت مع وجهة نظر الكاتب، تدبر القرآن ولو آية واحدة يومياً أهم من قراءة القرآن كله دون تدبر علماً بأن قراءة القرآن كله بفهم ووعي شرط هام جداً لتدبر آية واحدة منه؛ التأمل سواء التأمل الفكري أو الحسي أو الإيقاعي. تأمل قدراتك ، تأمل الطبيعة، تأمل الأحداث ، تأمل أفكارك وسلوكك ! فالتأمل يوسع المدارك ويقربنا من الحقيقة، البحث عن الذات بإنشاء علاقة تواصل مع الذات لاكتشاف مواهبها وجواهرها الدفينة، وذلك بالإقدام علي

التجربة.. فلن تكتشف ما دُفن في ذاتك من جواهر دون البحث عنها!، إرساء روتين رياضي أو نشاط حركي علي أقل تقدير.

المشاركة في الأعمال التطوعية أياً كانت علي أن يكون بشكل منتظم وبالالتزام لتحقيق الفائدة، ولا أقصد الوقوف عند تقديم العينيّات والماديّات، وإنما قصدت عملاً يتطلب بذل الوقت والجهد والاحتكاك المباشر، فإن لم تستطع فالإبتسامة أجمل أنواع العطاء، إتقان العمل والإنغماس فيه بالتركيز والإبداع والإهتمام بتفاصيل الأداء، مساعدة الغير ولو بفكرة! التفاعل مع بعض أفراد المجتمع كالتواصل مع الأصدقاء، التعامل مع الأطفال وكبار السن، تجنب الاحتكاك بالمراهقين في حال انخفاض مستوى السلام النفسي لديك، اهتم بمظهرك فالإهتمام بالنظافة الشخصية وروتين رعاية البشرة والجسم، والإهتمام بالأناقة والجمال الظاهري والتطيب، من أكثر السلوكيات الداعمة للتوازن النفسي، والتي يعتقد خطأً أن إهمالها نوع من أنواع الزهد.

التواصل مع أصحاب الفكر المستتير والمثقفين وإدارة حوارات ذات قيمة وأهمية ومعنى ..

ورغم أن كل ما سبق ذكره يعد من مظاهر العبادة إلا أن المزيد من العبادة المتمثلة في الدعاء والحمد والتسبيح والاستغفار بمفهومهما اللفظي والتطبيقي مهم لأن يكرس له وقتاً مقدساً ..

اقتل الفراغ فالفراغ يؤدي إلي الملل، ولا تستهن بالملل فهو
الطريق الممهد لليأس وهو برعم من براعم الإكتئاب، ومحفز
لفقدان الهوية وزعزعة الثقة بالنفس..وبداية السعي في أروقة
الموت علي قيد الحياة ..



ممارسة النشاط الحركي ..

تلك السموم التي تتراكم في جسدك، تتحول إلي طاقة سالبة تصيب الجسد بالكسل والخمول ولكن الأمر لا يقف عند هذا الحد! بل أن تلك الطاقة تمتد لتصيب العقل بالهلاوس المسماة بالأوهام! فيعمل العقل الباطن في محاولةٍ منه للتخلص من تلك الطاقة، فلا يجد أمامه سوى أن يستغل الطاقة الكامنة في الجسد ليعمل بأقصى ما لديه كمولد قوي لأحلام اليقظة. وأحلام اليقظة في حد ذاتها ليست مؤشراً لأي خلل نفسي، بل أنها أحد سبل الحفاظ علي التوازن النفسي وتستغل في كثير من العلاجات النفسية لأنها مهرب آمن من الضغوط! ولكن زيادة تلك الأحلام عن الحد المقبول يعد مؤشراً سلبياً لأنه يعزل الإنسان عن الواقع لفترات طويلة قد تؤدي به في النهاية إلي عدم القدرة علي تقبل أفضل حالات الواقع ..أو عدم القدرة علي العودة إليه من الأساس..

فتبدأ تلك الأوهام في السيطرة علي النفس، حتى تتمكن منها فتعذبها في كل مرة ينتهي فيه حلم اليقظة ليصطدم الفرد بالواقع، لتمتد إليه أذرع الإكتئاب تنال منه تدريجياً ..

إن أحد سبل التخلص من هذه السموم الفكرية هو بالتخلص من السموم الجسدية، بالحركة ثم الحركة ثم الحركة. وتنظيم روتين يومي للنشاط الحركي يساعد في انتظام عملية تفريغ الطاقة السلبية بشكل طبيعي وفعال. والوصول إلي تلك الدرجة من السلام النفسي عن طريق الحركة يتطلب أن تصل الحركة إلي حد التعرق، ليتحرر الجسد من سمومة .

يميل الجسد إلي الإقرار بالحقيقة كما استعرضنا سابقاً في الفصل الأول، وذلك ما تعبر عنه لغة الجسد تحديداً، فإن كل ما يبذله الإنسان من جهدٍ لكبت مشاعره أو السيطرة عليها أو إخفائها هو جهد يعمل ضد رغبة الجسد، فالجسد يتخذ أوامره من العقل مباشرةً ولا علاقة مباشرة بين الجسد والنفس وإنما يكون الإتصال بينهما من خلال العقل. ولأن كثيراً ما يكون قرار النفس مغايراً لمدخلات العقل و استنتاجاته فلغة الجسد كثيراً ما تعبر عن تلك الفجوة بين قرار النفس ومدخلات العقل. فالجسد يصبح مثقلاً بما يناقض ما تقره مدخلات العقل المنطقية و ليس ما تقره النفس، لذا فإن أصدق اللغات هي لغة الجسد، وأشد الناس ارهاقاً هم أولئك الذين يتحكمون في لغة جسدهم كي لا تقضح ما يسترون.

لذلك فإن الرقص الحر أو الإيقاعي المسترسل، هو وسيلة تحرر رائعة من كل تلك الضغوط التي يمر بها الجسد، فهي فرصة الجسد لأن يعبر عما يريد العقل الصراخ به في صورة حركة تحمل لغةً غير مسموعة، لغةً كاملة تحمل حروفها الخاصة فكل حركة وكل إيماة بل وكل سكون أو ثبات لغة تخلص الإنسان من حجم كبير جداً من الطاقة السلبية التي تكبل جسده. يقال أن الرقص هو وسيلة تعبيرٍ أقدم من اللغة وربما يفسر ذلك تزامن التركيز علي فنون الرقص في العصور القديمة مع وجود لغة شديدة البساطة وذلك قبل تطور اللغة.

الرقص الحر يحقق لك التحرر علي عكس الجمل الإيقاعية المنظمة والمصحوبة بحركات محفوظة، لا ننكر أن الأخيرة تخلص الجسد من سمومه كذلك ولكنها لا تعطيه فرصة كاملة للتعبير عن مشاعره بحرية كاملة، بيد أنها تحقق ذلك بشكلٍ جزئي. فتقييد الإنسان بحركات ثابتة محفوظة يتناقض وبعده الداخلي لمفهوم التحرر من الضغوط.

ويعد الرقص التعبيري الحرّ أيًا كان نوعه وطبيعته من أهم أنواع الرقص وأكثرها تأثيراً في نفس الإنسان، ويعتبر الرقص أحد أنواع العلاجات النفسية الحديثة dance therapy وهناك مختصين يبرعون في استخراج ما في نفس الإنسان من مشبّطات نفسية والتخلص منها عن طريق الرقص.

ومن فوائد الرقص خصوصاً لدى النساء واللاتي يعانين من مستويات طاقة عاطفية سالبة عالية بطبيعة تكوينهن السيكولوجي؛ توطيد العلاقة بين النفس والجسد، وتقبله بما يساعد علي تحسين تفاصيل تكوينه كالوصول إلي وزن صحي وإعادة نحت الجسد للوصول إلي شكل مقبول ومحفز لنفسية المرأة. كذلك فإنه يحقق توازن نفس حركي، ويدعم التكامل العاطفي الجسدي، والتوافق العضلي العصبي، وتنشيط جهاز المناعة، ورفع مستوى الوعي والإدراك النفسي والحركي. عشرون دقيقة يومياً من الرقص تساعد علي منح الرشاقة والتأثير الإيجابي علي صحة القلب والعظام. الرقص الشرقي والسلسا، كومبيا، ميرينجو، مامبو، سوكا، هيب هوب .. وغيرها من أنماط الرقص تساعد في حرق الدهون بسرعة وفعالية، إعادة تشكيل ونحت الجسد، تخفيف الخصر والتقليل من التعرض للاصابة بمرض السكر، رفع الروح المعنوية، التخلص من سموم الجسد، ازدياد الثقة بالنفس ورفع مستوى اللياقة والنشاط. وتجتمع كل أنماط الرقص المذكورة في برنامج الزومبا Zumba وهو برنامج لياقة بدنية كولومبي مستحدث في التسعينيات ويعتمد علي الرقص اللاتيني والتمارين الرياضية والتي تجمع بين الموسيقى اللاتينية المبهجة، والرقص في تناغم وازدواج بالغ الفاعلية في التأثير علي الإنسان ومساعدته للوصول إلي مستويات عالية من السكون والسلام النفسي. ومن

أهم وأقوى فوائد الرقص التعبيري الحر هو التعبير عن الذات بحرية كبيرة تفوق في قوتها قدرة اللغة علي التعبير.

السير لمسافات طويلة يعد أيضاً وسيلة حركية فعالة لتحرير الجسد ومساعدته للتخلص من أثقاله وأغلاله. لذا فإن السير لمسافات طويلة والجري كذلك يساعد العقل علي تنظيم أفكاره وإعادة ترتيب أجزاء أحجيته بشكل سليم. ونشاط المشي من أفضل الأنشطة التي أنصح بها عند التعرض إلي ضغوط نفسية، أو مشاكل تتطلب تفكيراً منظماً.

وتعد ممارسة الرياضة بأشكالها وأنواعها وسيلة أساسية للحفاظ علي الصحة العامة وتقليل مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم والوقاية من أمراض القلب والسكر، والحفاظ علي وزن مثالي، وسنستعرض هنا الوجه الترويحي لثلاث رياضات أوصى بهم رسول الله (ﷺ) ألا وهي السباحة والرماية وركوب الخيل: ورغم أن توصية الرسول يتضح فيها أن تلك الرياضات الثلاثة هي ضرورات في مواقف القتال في ذلك الزمن إلا أن لكل منها مميزات علي المستوى النفسي أيضاً نستعرضها هنا:

أولاً السباحة: بجانب ما توفره رياضة السباحة من تقوية لعضلات الجسد إلا أن لها تأثير إيجابي كبير علي الصحة النفسية. فغمر الجسد بالماء يساعد علي ايجاد توازن بين نسبة

الماء خارج وداخل الجسد مما يساعد علي توفير بيئة نفسية متوازنة بالمثل فتعمل كمهدئ.

كذلك فالتواصل المباشر بالماء يخفف الشعور بالغضب ويريح الأعصاب ويرفع الروح المعنوية ويخفف التوتر ويمنح الاسترخاء لما يشعر به الإنسان من خفة في وزنه.

ثانياً الرماية: تدعم رياضة الرماية تنبيه أعضاء الجسم، وتزيد من درجة اعتماد الشخص علي نفسه، وتقوي الإرادة، وتعزز الشجاعة، كما تؤدي إلي إحداث توافق دقيق بين المجموعات العضلية والجهاز العصبي المركزي، وتعد من إحدى الرياضات التي تساعد الإنسان علي تركيز انتباهه علي اللحظة الحالية وهو إحدى آليات الوصول إلي السلام النفسي عن طريق الشعور بالكينونة وتعزيز استدعاء الوجود الروحاني بمعزل عن متطلبات الأنا Ego وهو أحد أهم شروط تحقيق السلام النفسي.

ثالثاً: ركوب الخيل: وتعد رياضة ركوب الخيل رياضة جسدية وروحية، تنشط الجسم وتقويه وتنعش الروح وتدخل البهجة في النفوس. ومن أهم فوائدها النفسية، تعزيز الثقة بالنفس والاعتبار الذاتي والسيطرة علي العواطف وتعزيز القدرة علي الصبر وتقوية الشعور بالإنتماء الاجتماعي. وتحسين القدرة علي اتخاذ القرار.

أياً كان قرارك في اختيار نوع النشاط الحركي الذي تفضله فأنت في النهاية ستختار ما يتوافق وطبيعة شخصيتك، لكن لا تحرم ذاتك من تجربة ما لم تجربه من قبل، فسوف تفاجئك استجابة جسدك للممارسات المختلفة كلما جربت ما لا تتوقع نجاحك في ممارسته.. فقط تأكد من أنك تتحرك بفاعلية كافية..
تحرر.



ممارسة الفن . . وقاية وعلاج

ارسم ، اعزف علي آلة موسيقية، انحت، أو ببساطة شديدة
قم بفعل كل ذلك وأكثر..

أجل! جرب كل شئ، فأنت لن تدرك ما يختبئ بداخلك من
قدرات إلا بعد أن تقوم بتجربته، ثم بإصرارك علي إعطاء نفسك
فرص لتكرار التجربة حينها فقط ستكتشف جوانبك الخفية،
وستعمل علي إصقالها بما يساعدك علي إتقانها. إن ممارسة الفن
درجة عالية من درجات الاستمتاع به والأثر الإيجابي لممارسته لا
حدود له، ويستمر ذلك الأثر لمدة أطول من تلك الناتجة عن
الوقوف علي تذوقه أو التعرض له. ولتذوق الفنون والإهتمام بها
أثر خلاب في النفس، فهي توقظ الجمال في روحك ويبلغ أثرها
مبلغ تشكيل السلوك وتهذيب الأخلاق والرفع من مستوى الذوق
العام والإرتقاء بملامح الشخصية، والأهم من كل ذلك، أنها تحقق
الإتزان بين كفتيك ..كفة الجسد وكفة الروح، كما تعمل علي
تفريغ الكثير من مخزون طاقتك السلبية، وإحلالها في ذات الوقت
بدفقات قوية من الطاقة الإيجابية. فما بالكم وممارسة الفن فإن
لتأثيره علي جسديك وروحك سحر لا يقاوم، فقط إبدأ وعندها
ستدرك قيمة كلماتي.

لكل عملٍ فنيٍّ روح خاصة بمبدعها، فنحن حين نقارن لوحة فنية أصلية بتلك المنسوخة منها، أو لحن أصليٍّ بذلك الذي قد اشتق منه، أو قصيدة أصلية بتلك التي صيغت علي نهجها، فإننا نستشعر الجمال في الأصل، والحقيقة أن ما نستشعره ليس الجمال ذاته، وإنما هي روح المبدع، وذلك لا يعتمد علي العناصر المكونة للعمل الفني فعند النسخ قد تكون العناصر المستخدمة هي ذاتها! وإنما يعتمد الحس الفني علي الصبغة الروحانية التي كانت عامل رئيسي في إبداع ذلك العمل وبالتالي فهو العامل الرئيسي في تقبلنا للفن دون نسخته المقلدة.

والفن لا يبحث عن الحقائق ولا يعبر عنها، وإنما هو مرآةً لمشاعر صادقة! لذلك فإنه ليس غريباً أن نجد فناً كالفن التجريدي يعزل العمل عن الواقع تماماً ويبدله بمعانٍ مجردة تعكسها روح الفنان المبدع.. فقد تعبر اللغة عن المشاعر أو قد تعبر عن النفس فالفن حس داخلي يستشعر الحرية.

إن الحالة التلقائية للإنسان قد عُرِلت بطبقات غير مرغوب بها بسبب الواقع المادي البائس الذي يعيش فيه.. فقيدت فطرته وتلقائيته بين جدران ذلك الواقع ومتطلباته حتى انفجرت عند البعض صارخة بجنون! وإن ما يدعونه بالجنون هو في الحقيقة أداء الإنسان الروحاني الخالص دون أي اعتبارات أو تخطيط أو

مقدمات أو رتوش، ويتجلى ذلك بوضوح في ربوع الفن بأنواعه، اللوحات العبقريّة والسيمفونيات والألحان بأنواعها والقصائد والقصص بأشكالها! كلها تعبر عن ذلك الجانب الروحاني المعزول بداخل ذات الإنسان والمقيد بواقعه الذي تزداد قيوده بمرور الزمن.. وقد أصبح الإنسان من فرط اختناقه يبحث عن أساليب أخرى للتعبير عن ذاته وآلامه واحتياجاته الأصليّة، متمثلةً في الفنون بأشكالها.. وأقصد بالفن ذلك الحقيقي وليس التقليد والنسخ.. أقصد الإبداع المتمثل في التلقائيّة وإزاله حدود المادة والأفكار العقلية والتي هي الحاجز بين الإبداع والإفتعال! فمن ينظم شعراً لأجل مصلحة مثلاً أو قام بوضع لحن من أجل هدف بعينه هو ليس بأكثر من مؤدٍ مُفعّل لا يرقى لأن يلقب بفنان، وإنما هو رجل استغل الفن وملكاته للنسخ والإستساخ وليس للإبداع أي دور في ذلك..

إن زيادة معدلات العنف والإعتداءات بأنواعها اللفظية والجسدية والنفسية والفكرية ماهي إلا نتيجة للإبتعاد عن تلك التلقائيّة والتي لم يتسنى أن يُفتح لها منفذاً حراً كممارسة الفن كما ذكرت آنفاً..

وفي خضم هذا الجنون الحقيقي المتمثل في هستيريا الماديات، أصبح كل من يعبر عن تلقائيّته المترنة يوصم بالجنون والمقصود

بهدف الكبت والتقييد، والحقيقة أن مفهوم الفن يتعدى تلك الصورة المثالية للأشياء.. فالفن ليس النتيجة التي يصل إليها الإنسان من عمله! وإنما يمثل اتحاداً بين روح الإنسان والكون من حوله، صيغة تعبر عن الإندماج، شئ ملموس يعبر عما هو غير ملموس، هو نوع من السمو والإرتقاء فوق مجريات الملموسات والماديات، تجريد راقٍ لكل ما يعتمل بداخل الإنسان!

الفن ليس هو ذلك الإتساق وتلك القوانين وتلك القوالب التي ابتدعها بشر.. لبشر..!

بل إنه فعل التعبير الحر ذاته..أياً كانت نتائجه، سواء كانت مستساغة للمنصت للحن أو المتأمل في اللوحة! أم لم تكن مستساغة! يقول شفيترز «كل ما يلفظه الفنان هو فن»

فالقطة الفنية الناتجة ماهي إلا نتاج تعبير مطول لاستحضار الشخصية، تعبيراً اتخذ باعاً من الزمن وغُزِلَ باستخدام كل خيوط الطاقة المكبوتة بداخله، والفنان حين ينتهي من حالة التعبير تلك، فإنه لا يرى نتاج تعبيره كما يراه الآخرون، بل إنه دائم الحنق علي نفسه لأنه مهما بذل من جهد لا يستطيع التعبير عن كل ما يجيش بصدرة من صراعات بينه وبين العالم، لا يستطيع حصر ذلك الإنفعال أو الجنون كما يطلقون عليه! هو في حالة إنعدام رضى مستمر لكل ما يعكف عليه لإتمامه.. بينما ينقسم متلقي

الفن بين كاره له لا يفقه له حرفاً ولا يميز له خطأ ولا يتقابل معه في نقطة واحدة وبين آخرون يجذبون كلُّ إلي ما انعكس من ذاته فيما يرى أو يسمع.. أو يقرأ.

ولكن أياً من المتلقين لا يستطيع الوصول إلي أصل ذلك الجنون، لا يستطيع قراءة الرسالة الضمنية كما كتبت! ولا حتى الفنان نفسه يرى في رسالته المكتوبة أي اكتمال!

إن الفنان حين يعكف علي التعبير عن -جنونه- إنما هو يحدث نفسه بلغة لا يفقهها سواه! إلا رحمةً من الله ترسل له رسولاً يربت علي كتفه ويشعره بأن هناك من يستطيع تمييز صوته وسط الحشود.. إن الممارسات الراقية هي إحدى نوافذ النفس إلي الحرية وإحدى نوافذ الروح إلي خالقها.. فإن كان ذلك التعبير الراقى يسمى جنوناً، فرب جنونٍ يخلصنا من تلك القيود التي يبدو وأن المجتمع قد أقسم علي أن تخلد فيه للأبد.. قيودٌ تأسر أرواحنا في حياةٍ كانت فيها الحرية هي الأصل والفطرة!

الفن موجود بداخل كل إنسان، سواء أسفر عن عمل فني أم لم يثمر، يظل الفن هو ذلك الشوق المدفون والرغبة الروحانية والتي يعد التعبير عنها بإطلاق سراحها هي أحد أهم آليات الوصول إلي السلام النفسي.



في أحضان الكتب

في القراءة تعيش تجارب لم ولن تعيشها علي أرض الواقع يوماً، وستطوف بلاد العالم في بضع لحظات، ستتوسع مداركك فيوسع العالم من حولك ويقل إحساسك بالضييق والرتابة، ستسمع صوتَ ذاتك، وتتجسد لكَ بناتُ أفكارك، وتواجه مشاعرك الحقيقية.

ستقابل عقليات رائعة واخرى عجيبة لم تتوقع يوماً أن يكون لها وجوداً في هذا العالم! ستتعلم شيئاً عن كل شئ من كل وجهة نظر، ستدرك أن ما تؤمن به ليس بأكثر من وجهة نظر.. وأن الحقيقة ستظل مختبئةً مهما اقتربت منها.. قد تثق في وجهة نظرك، ولكن ستقل حدتك كثيراً في الدفاع عنها، وستقبل الآراء المخالفة لرأيك بصدور رحب دون أن تشعر بالحنق أو التوتر. ستغذي عقلك فتزهد معدتك الطعام، سينشط عقلك فيتوق جسدك إلي الحركة ..

ستتعلم الإنصات وتتقن الصمت وتكره السكوت، ستنشأ بينك وبين الكلمات علاقة إيجابية، وستصبح أكثر تأثيراً فيمن حولك.. ستقدر أموراً كثيرة، لم تكن تلحظها في حياتك من قبل، فيترسخ لديك شعوراً إيجابياً بتقبل الواقع، وإدراك الكثير من

مميزاته ..ستتضائل حجم مشكلاتك، ويتلاشى حزنك بالتدرج ولكن بنضج أكبر! ستترفع عن الصغائر والمتغيرات والتفاصيل، وستتجذب إلي المعاني والقيم والمفاهيم ..ستدرك كم أن للحقيقة ألف وجه، وكم أن البشر ممتلؤون بكل شئ.. خيراً وشرّاً. ستكتشف أنك كنت تعيش في صندوق ضيق مهما بلغت رحابته اليوم في نظرك وسيذهلك كم كنت لا تتنفس بداخله ..

سترى العالم من مسافة بعيدة تكفي لأن يتحول إلي بقعة غير مرئية للعين المجردة..

قد تمتلئ بشعور أن ما من أحد يفهمك، قد تتحدث فيسئ الناس فهمك، قد تشعر بأنك تتحدث لغة مبهمه وأن صوتك يكاد يكون مسموعاً..بل قد تفقد طاقتك للحديث!

قد يصل بك الأمر إلي أن لا يصدقك من حولك .. بل قد لا يصدقون وجودك ذاته .. فيرسمون لك «بورتريه» يتلائم والإمكانات الإدراكية لكل منهم وفقاً لما يعتقدونه من قناعات! ولكن يكفي، يكفي جداً...أنك ستفهم نفسك، ستفهمها بعمق للحد الذي يملأك معه الاكتفاء بها دون الآخرين. ستدرك من تكون، وستحدد موقعك علي خارطة الوجود، وذلك حقاً يكفي.



موعد مع الذات

الكلمة هي لغة التفاهم لما له من أثر علي سامعها، وللكلمة المكتوبة أثر علي قائلها قبل قارئها، فما تدونه مما ينبع من باطن ذاتك هو ما يملأ ذاتك في ذلك الوقت، وأن تبسط الكلمات أمام ناظريك وإن كانت مجرد أحاديث ورق لا هدف محدد منها فأنت بذلك علي موعد مع ذاتك حيث تفيض إليك بكل ما يشغلها وتمتلئ به. أكتب أي شئ وكل شئ! افرغ جعبتك مما تحمله من خربشات، أنثرها أمامك علي سطح أوراقك المتراسة تنتظر وخز القلم في استسلام..

أكتب بأقلام حية تتنفس علي الأوراق حتى تنهك يدك الكتابة وتستنفذ طاقتك علي مواصلة الحديث، أكتب دون أن تُعيد صياغة ما كتبت، إغضب، إضحك، إبكي، أزفر في حنق .. واصمت! بل وتنفس علي الورق.

هناك علي تلك الرقعة المستطيلة المسطورة ستقابل كل وجوه نفسك صدفةً دون موعد سابق،

ستأتي إليك دون أن تنتظرها وستقف في خشوع بين يديك، تبكي حيناً وتسخرُ حيناً وتقص عليك أوجاعها حيناً بجمالها الذابلة

المنقوصة والمتقطعة، ولحظة أن تنتهي ستبصر عيناك من جديد،
سترى العالم من حولك وقد انقشعت عنه ظلال الظلام.. أكتب
عن ما يزعجك ويضنيك وعن ما لا تطاله يداك من أحلام ، أكتب
عن الأمل الذي انزوى عند منعطف الطريق قبل أن تصل خطاك
إلى منتهاه، أكتب عن مفترق الطريق، عن العلامات المضللة، عن
الأمل الكاذب، وعن السراب الممتد علي مرمى البصر، أكتب عن
الظلال المفقودة في وضوح النهار وعن أمواج البحر العائدة منه دون
صوت الهديرا! عن أسراب الطيور التي قد فرقها النعيق!

عن الأمس الذي ولى، عن الماضي والذكريات المحاصرة
لحاضرٍ مستسلم مُستكين. أكتب عن القمر الغائب في ليالٍ الأرق
الثقيل، عن وعودٍ قُطعت ولم يوف بها أصحابها.. ولم يمحي
أثارها من النفس بُعداً أو رحيل، أكتب عن الأيام حين كان لها
عنوان وعن الألوان حين لا تقوى مزجها فرشاة السلام . أكتب
عن دفئ الشمس الذي خدعك في الشتاء، أكتب عن الهواء وعن
ذلك الوطن الطليق، عن أجنحة الحرية المشروخة وعن صوت
الحقيقة الحبيس. أكتب عن الدمع المسكوب على من لم يستحق،
عن رصيد الأمان المفقود، عن إخلاص الحزن لأصحابه وولائه
لهم علي مر العقود. أكتب إلي أن يسقط من يدك القلم، إلي أن
تتقطع أنفاس أناملك وقد أنهكها الألم، إلي أن تسكن نفسك عند

زوايا صفحات مكتوبك الطويل فتتنظم الأفكار وتطفوا المشاعر
السلبية علي السطح تبخرها حرارة ما دوّن بأوراقك من نورٍ ونار
قبل أن تغلق صفحاتك وتواربها عن كل عين.. ثم يرافك السلام
إلي خارج صندوقك القديم فتخرج إلي واقعك بكل اتزان.. أكتب
ولا تخف المرور علي آلامك حين تجتاحك الكلمات المتلاحقة في
هجوم علي خلوتك القصيرة، تلك التي تلتجئ إليها خارج الزمان
والمكان، تتنازع الكلمات فيما بينها أيها أحق بالتدوين، أيها أحق
بشرف الهبوط علي جملة أتت إلي الحياة علي إثر مخاض روحٍ
ارتعشت ألماً لما حملته بين جناباتها وصار يُنهكها الاحتفاظ به
لعقودٍ طويلةٍ فاقت أعمارنا!

أو تلك المبعثرة في ذهنك المنشغل المتقد، الذي لا يهدأ عن
التفكير! تتنازع فيه الكلمات محاربة كل أنماط الحياة التقليدية
التي قد ازدحم بها عقلك، تحارب وقد اتخذت قرارها بأن
تكون أو لا تكون! حتى إذا ما انهزم عقلك أمام إصرارها خرجت
الكلمات إلي النور!

أو تلك التي تثبت بداخل روحك بين سطورٍ تقرأها، فتموا
حتى تغشى عيناك عن القراءة فلا تبصر سواها! تحتك لتسيطر
علي كل حواسك، فيقشع لها جسدك.. وتدمع لها عيناك.. حتى
إذا ما انتهيت من تدوينها هدأ زلزال كيائك واستقرت الروح في
مخدعها من جديد.

أو كتلك التي تفرع باب السُّباتِ إذا ما أصابك.. فتمتد يدك
بعينان نصف مغلقتان لتدون ما اجتاحتك من شجن! لتستيقظ
فتجد كلماتٍ قد كُتبتِ بخطٍ رديءٍ وكأنها قد جاءت من عالمٍ آخر،
وقلمًا معلقًا بيدك ..

أو كتلك التي تستعويضُ بها عن الدموع أو الصراخ أو الموت، أو
تلك التي تستعويضُ بها عن صديقٍ أَفَلَّتْ وعوده وقد خذل غيابه
روحك فأعياك انتظاره، أو تلك التي لا معنى لها إلا لذاتها تكتبها
فلا تفهمها .. ولا تفهمك!

هي لعنة ساحرة أحببتي فعشقتها.. لعنة علمتني أن أصدَقَ
ما نكتبه من كلمات يكون عند أعلى درجات الشعور وفي أعرق
درجات اللاشعور .. وأن هناك دائماً شعوراً أقوى من أقوى شعور
وجد بداخلك يوماً، علمتني أن اللفظ المبالغ يفقد معناه ويُفسدُ
كل السطور من بعده وأن كل الشاعر نسبية .. نسبية حد المفاجئة!
علمتني أنها لغة مضللة لا تعبر إلا عن نسبة ضئيلة من الشعور،
نسبة ضئيلة لدرجة التضليل، وغير عادلة لدرجة التشويه. ليس
كل مفوه بأديب وليس كل أديب مفوه، ومن يعقل كلماته يصيب
مكتوبه الجنون ومن يزن كلماته يفقد مكتوبه المعاني..

عشق القلم مجون، وعشق ما يخطه حماقة.. لكل حرفٍ دلالة مهما كان غير مُدرَك فإنه يرمي في النفس أثراً ويحدث في الروح رنين. علمتي الكتابة أن الجمال يقبع حتماً في الإهتمام بالتفاصيل فنحن لا نرى التفاصيل مهما سعينا خلف الإنتباه لها ولكن تستشفها أرواحنا عندما يجذبنا الإتقان والجمال الناتج عنها فتغرس في نفوسنا علامات وآثارٍ باقية..

والكتابة الصادقة علاج نفسي وتهذيب روحي وتدريب عقلي وتطهير قلبي. علمتي الصبر والتأني وعدم التسرع، والتفكير خارج الصندوق، واستشعار أحاسيس البشر حد تشربها، فيصدق القلم في تعبيره وتُبعث الروح في الكلمات. لكل مكتوب ألف معنى أغلبها معانٍ قد لا يفقهها كاتبها! ولكل مكتوب ألف وجه، أغلبها وجوه قابلها قراءه في مجلس كتابه دون أن يقابلها راسمها.. علمتي الكتابة الرفق بنفسي وحبها إلي الحد الكافي لتجنب كرهها فأصابني رُهاب الغرور والخوف من حب الذات والغيرة علي الحروف وما تغزله الحروف من كلمات، وما تصنعه الكلمات من معانٍ، وما تخلقه المعاني من أكوان. علمتي إحترام الأقلام وكل ما يسطر وكل ما يسطر واحترام السطور وما بينها مما لم يُذكر ولم يُقال.

إن فيما نكتب بيوتاً يعيش فيها آخرون ومأوىً لمشردين لا
يجدون ما يستر أرواحهم وطوق نجاةً لفرقى ومياه عميقة لأناس
لا يتقنون السباحة، وفيها ترياقٌ يطبب بعض القلوب، وسُمٌّ يعذب
البعض الآخر ممن أصابتهم العلل، ونصلُ سيفٍ يذبح أرواح مُعلقة،
وعناقٌ دافئٌ للبعض ممن أصابتهم رجفة الوحدة والام التحول.
فيما نكتب ، موتٌ وحياة .. لذلك كانت الكلمات أقدار.



الرقص مع المنحنيات

ورقةٌ وقلمٌ رصاص هو كل ما تحتاج إليه لرسم فيضٍ من المنحنيات والخطوط! إن للرسم أيًا كان نوعه ووصفه أثر ساحر علي نفس من يمارسه، ليس فقط أثرًا نفسيًا يتمثل في تفريغ الطاقة السلبية أو إعادة توجيهها، بل لقدر الدروس التي نتعلمها من ممارسة هذا النوع من الفنون تحديدًا! دروس كاملة شديدة العمق للمتأمل الباحث عن الحقيقة.

قد علمني الرسم أن الحياة كبيت المرايا تخلق للحقيقة ألفَ وجه، وأن ما أراه ليس بالضرورة أن يراه غيري، وإن رآه فإنه لن يكون أبدًا من نفس المنظور، وإن حدث فإنها معجزة تستحق الوقوف عندها كثيرًا! وأن التفاصيل الدقيقة تأخذنا إلي متاهات تفاصيل أكثر عمقًا وأكثر ظلامًا، وأن الإبتعاد عن التفاصيل ولو قليلًا دائمًا ما يجعل الأمر أكثر وضوحًا. علمني أن أبسط الأفعال تترك أثرًا.. وأن الأثر الصادق لا يزول، وأننا لا نرى الأشياء وإنما نرى أنفسنا في الأشياء. علمني الرسم أن الخطوط المستقيمة خطوط مُفتعلة لا وجود لها إنما نحاول فقط اتباع أقل الطرق انحناءً فنلجأ للمنطق فقط إذا ما احتجنا إلي إثبات ما ينتابنا من أفكار أو شعور. علمني أن التشابه خدعة كبيرة! فنتشابه في

أقصى درجات الإختلاف، ونختلف لأقصى درجات التشابه ولكن بين كل الأشياء، هناك شئ مشترك.

تخدعنا أبصارنا، تخدعنا بلا هوادة فحالتك المزاجية عدو خفي للحقيقة لا يعمل في العادة لصالحها.. وجميعنا يرى نفس الحقيقة ولكن بصورٍ مختلفة، فنحن لا نرى أنفسنا كما يراها الناس، وأنفسنا براء من رؤيتنا ومن رؤية الناس!

علمني الرسم أن بعض الأوهام حقائق لم يُستدل علي حدوثها، وأن الغرور ينمو عندما تستطيع التغلب علي ضعفٍ ما يملكك، وأن طريق الحقيقة هو ذاته طريق الجمال فأينما وجدت الحقيقة وجد الجمال ومتى تقبلت الحقيقة تجسد الجمال وأضفى عليك المزيد منه رغم أن الحقيقة مؤلمة ولكن ليس لأنها مجحفة بل لأنها أصابتك بتغيير يُقوم ما لديك من اعوجاج. إن الإنسان نموذجاً للكون بكل ما فيه فلننظر إلي ما وراء الأشياء، وما تحت الأشلاء، وما خلف الابتسامات، وما قبل العبرات، وما رقد في النظرات، لأن السبب دائماً مستتر. والزمن هو وهمٌ يترك أثراً واقعيّاً علي كل شئ، علمني أن الظلال دليل وجود النور وكل شئ ممكن وأن المستحيل حجة من لا يريد الوصول.

علمني الرسم ألا آخذ الأشياء بظاهرها وأن لكل فعل سبب قد لا نعرفه أبداً..

علمني أن الزمن لا قيمة له إذا ما أصابنا السكون، كما
علمني ألا أكون أبداً علي يقينٍ من صحة ظني، وأن ما من شئٍ
مثالي، وأن ما من شئٍ خُلق في حالة من الكمال وأن انعدام المثالية
أو الكمال هو السبب الحقيقي وراء الجمال.

علمني أن مقاييس الجمال الشكلي عند الإنسان، مقاييس
شديدة المحدودية والسطحية .. ونسبية بشكلٍ مرعب، وأن حقاً كل
شئٍ في الكون يملك حظاً وافراً من الجمال!

علمني الرسم أن الأعمال بالنهايات وأن المقدمات غالباً ما
تكون كاذبة.. وأن الصبر كنزٌ من كنوز المعرفة، وألا أثق ببصري
بشكلٍ مطلق، وأن الحواس لا تعمل منفصلة وأن فاقد الحاسة، لا
يفقد جزء من إدراكه للواقع بل يفقد الإدراك ذاته .

وأن العقل هو الأكثر قدرة علي خداعك وأن الروح لا تكذب
وأن الانسان كثيراً ما يخلط بين النفس والروح . بين أهوائه
وحده!

علمني أن الصمت حكمة والإنصات ذكاء.. وأن الإبداع توقُّ
إلي الخلق ..

ارسم، اطلق يدك بلا حدود! وسيدهشك ما تتعلم.



التواصل الفعال

تعد العلاقة بين الفرد وكل شئٍ آخر أحد أهم العوامل التي تؤثر في درجة سلامه النفسي، بدءاً من علاقته بنفسه ومروراً بعلاقته بالآخرين، وبالأحداث، وبالملابسات والظروف، والذكريات والأحلام وحتى بالجمادات. لذلك كان علينا أن ننتبه إلي طبيعة تلك العلاقات وأبعادها وحدودها وتفصيلها، فعلاقاتك التي تربطك بالآخرين يجب أن تكون محددة الأبعاد وواضحة المعالم، فاستقرار تلك العلاقات وتحديد نوعها ومسامها ورسم حدود لها يجنبك الكثير جداً من المشاكل والصراعات النفسية ويفلق أبواباً عديدة لهبوب رياح السلبية في حياتك. إن تقنين العلاقات بحدود واضحة تحميك حقاً من هجوم وابل من المفاهيم الخاطئة والظنون السلبية، فذلك يفتح باباً للوهم الذي يملكك كسرطان يمتد تشعبه بداخلك حتى يحيلك إلى كتلة من علامات الاستفهام التي تتخبط في جنون فتولد إجاباتٍ في غير محلها الصحيح بينما تتوهمها أنت الحقيقة! كثيرون هم من يتبنون مبدأ التوحد مع كل الأشياء، وقد يصح ذلك المفهوم فيما يخص النشأة الأولى والأصل الموحد لنا جميعاً في الجسد والروح، ولكننا حين نتطرق للعلاقات الإنسانية فنحن ننتقل إلي مستوى آخر ألا وهو الأنا ego

والتي تختلف كلياً وجذرياً من شخصٍ لآخر! فرغم ثبات المنشأ وتوحده إلا أن الأنا تُعد البصمة النفسية لكل فرد لأنها تتشكل من مجموعة مؤثرات وراثية وبيئية متداخلة لا تتشابه بين البشر وإن تشابهت بل وحتى إن تطابقت يظل أثرها مختلف، وعليه فإن رسم الحدود بين الأفراد في العلاقات الإجتماعية أياً كانت درجة الحب والتوافق والتفاهم لهو أمر ضروري وملح لضمان السلام علي مستوى علاقة الإنسان بنفسه وعلاقته بالآخرين بل واستمرار التواصل الضروري لاستمرار الحياة، أما التوحد الناتج عن التواصل الروحي فتلك قضية أخرى، فالتواصل الروحي ليس بعلاقة اجتماعية ولا يشترط له ذلك.

ومن مظاهر تقنين العلاقات أيضاً عدم ثبات الطرف المانح والمتلقي بأن لا تكون أنت الجهة المبادرة دائماً أو الجهة المستقبلية علي الدوام فيجد التوازن له محلاً بين ذلك وذلك. والجدير بالذكر أنه كلما قل عدد من تربطك بهم علاقات وطيدة كلما كان ذلك أفضل، فإتساع دائرة التواصل المكثف قد يؤدي إلي إهدار الطاقة، لذا كان عليك أن تنتقي بحرص وعناية من يمثل الأدوار في حياتك، يقول صلى الله عليه وسلم «ما قل وكفى خير مما كثر وألهى..(الحديث)».

إنتبه إلي أن الإختيار الخاطئ في العلاقات الوطيدة تحديداً كالصديق المقرب أو الزوج/ الزوجة قد يسلبك السلام النفسي بقدر كبير مما يستهلكك ذهنياً ونفسياً وأحياناً بدنياً لتعد إلي حالة مقبولة من التوازن النفسي.

إن من أكثر الأشياء التي نغفلها عادةً فيما يخص تواصلنا مع الآخرين هو دورنا في نقل الطاقة التي نكتسبها نتيجة تواصلنا معهم، فعلي سبيل المثال إذا وجد في حياتك من هو مصدر أمان لك فعليك أنت أيضاً أن تكون مصدر أمان لآخرين، وإذا ما وجد مصدر تستمد منه القوة أو الدافعية أو العلم أو الفكر أو الصبر أو الاحتواء أو الحب أو الدعم ... إلي آخره من احتياجات الإنسان الوجدانية والفكرية والنفسية .. فتأكد أنك تمثل ذلك المصدر مع آخرين .. قد تكون تلك المصادر أشخاص أو أشياء في الطبيعة أو عادات صحية أو خليطاً من كل ذلك. ابحث عن مصدر إلهام لك فإن وجدته تمسك به ثم كن بدورك ملهماً للآخرين ..

كن حلقة الوصل بين المانح والمتلقي فأغلاق تلك الدائرة ضروري لاستمرار طاقتها بالكون ..

كذلك تأكد من أنك في حالة إتصال مع أكثر من مصدر للطاقة الإيجابية ليس فقط علي مستوى البشر بل مع الأشياء أيضاً! مع الطبيعة والمخلوقات والجمادات .

انشئ علاقة ود فتر يومياتك المقرب إلي قلبك، ثبت مصحف
محدد لقراءة القرآن، اختر كرسي تفضل الجلوس عليه عند
القراءة، قطعة اكسسوار محببة، قلم خاص للكتابة، انشئ علاقة
مع الزمن باختيار ساعة في نهار اليوم أو ساعة في سواد الليل
تقوم فيها بما تحب، سجادة صلاة محددة، بقعة خاصة لأداء
الصلاة، انشئ علاقة مع الطبيعة، مع الشمس والسحاب والطين
والطيور والبحر والسماء.. انشئ علاقة مع الأشجار! فالأشجار
تُعلمنا دروساً لا نهاية لها. تواصل مع أشياءك واعتز بها.. وانقل
ما يمدك به ذلك التواصل إلي الآخرين، فتلك الحلقات لا تقل
أهمية أبداً عنها مع البشر في ضرورة أن تكون محكمة الإغلاق،
فاللطاقة مسارات تنتقل من خلالها .. فكن أنت الموصل وأحظى
بشرف نقل الخير بينما تستفيد به.



الحقُّ دينٌ!

كثيراً ما تشغلنا حقوقنا ويشغلنا تمام الحصول عليها، كثيراً ما ينصب كل اهتمامنا علي تقصير الآخرين تجاهنا، ولكن ماذا إن فكرنا بطريقة معكوسة، ماذا إن شغلنا حقوق الآخرين دون أن نغفل حقوقنا! ففي إيفاء الحقوق تأثيراً بالغاً للعودة إلي حالة الإتزان .. وإذا فكّرنا في الأمر بالعمق الكافي وجدنا أنه يتعلق بحقك أنت في الحقيقة!

فراحه البال حق، والسلام النفسي حق، وتقبل الذات حق، وتهذيب النفس حق، وتحرير الذات حق، وتجنب إرهاق الروح حق .. وهي حقوق نحصل عليها بإيفاء حقوق الآخرين، فهو حق عائد عليك ومردود لفعلك لن يتم اكتمال استقباله إلا بتمام إيفاء الحقوق. لكل إنسان دور خلق للقيام به، رسالة يحملها وعليه إتمام تسليمها، وأول خطوات تسليم تلك الرسالة هو إدراك فحواها! فحتى نتمكن من أن نفي كل ذي حق حقه كان علينا أولاً أن ندرك ماهية الحقوق والواجبات سواء تجاه الذات أو تجاه الآخرين. ويتوجب علينا هنا أن ننتبه إلي أن حرمان الذات من حقوقها يؤثر بالدرجة الأولى علي إتمام استيفاء حقوق الآخرين ..

واكتشاف رسالتك بالحياة لن يتم بالإنعزال والتفكير وإنما يحتاج إلي ثلاث ممارسات يجب أن تتم بالتوازي وفي تزامن، الإحتكاك بالمجتمع وتجنب الإنعزال، الإنفتاح والإقبال علي التعلم والمعرفة، والإحتكام إلي معايير الأخلاق وضوابط السلوك. قد يتبادر إلي أذهاننا أن بذل مجهود في العمل أو في اتمام الواجبات والأدوار الحياتية هو نوع من الضغط النفسي الذي يتطلب بذل الوقت والجهد في سبيل تحقيقه مما يسبب شعوراً بالضيق يصاحبه أحياناً رغبة في مقاومة بذل ذلك الجهد، ويترائى للفرد أن ذلك الوقت والجهد المبذول ليس بأكثر من وقت وجهد ضائع ربما كان أولى به استغلاله فيما يحب أو يرغب والمفارقة هنا أن استهلاك الوقت والجهد المخصص لأداء عمل ما في أمور أخرى تتوافق والرغبات النفسية و فقط له أثر بالغ السلبية علي النفس لا يظهر إلا علي المدى الطويل وعلي العكس فان مجاهدة النفس في سبيل إخلاص العمل وإتمام الواجبات ومقاومة رغبات النفس في التخلص من تلك الأعباء له أثر سحري في دعم الذات وتأهيلها للوصول إلي السلام النفسي..

إن أي عمل قد قبلنا القيام به سواء بإختيار مباشر أو غير مباشر هو عمل يتطلب بذل قصارى الجهد لتحقيق النجاح به فإذا ما تخيلنا أن كل فرد يوفر عمله ومجهوده لخدمة أهوائه

ورغباته الشخصية علي حساب ما التزم به من واجبات وأعباء فكيف يكون أثر ذلك علي المجتمع والذي ينعكس بكل تأكيد علي الفرد . وما نقصده بالعمل هنا ليس الوظيفة فقط وإنما أيضاً أدوارنا الحياتية التي نلتزم بها تجاه الآخرين كحق الوالدين وحق الأبناء وحق الزوج والزوجة وحق الجار وصاحب العمل، وحق العميل وحق المجتمع وحق الإنسانية وحق الله...

وحق الإنسان في نفسه!

إن ما يجب اعتباره والإهتمام به بالتقصي والدراسة والإدراك هي مرحلة ما قبل الإلتزام، فدراستك لما أنت مقبل عليه من خطوات حياتية هو أولى ببذل الوقت والكثير من التفكير لدراسة أبعاده قبل الإقبال عليه، فقبل أن تقبل بوظيفة يغريك عائدها المادي، أو وضعها الإجتماعي علي سبيل المثال كان عليك أولاً أن تبذل الكثير من الجهد في دراسة وتحليل تلك الوظيفة لمعرفة أعبائها التي ستكلف بالإلتزام بها، فإذا ما قبلت بها كانت لديك دافعية كافية لتحمل المسؤوليات المرتبطة بها وقوة كافية لتحمل ضغوطها . ولا يختلف الوضع في العلاقات الإنسانية عن اختيار الوظيفة، فقبل الإرتباط بهدف الزواج علي سبيل المثال يتوجب علينا أن نبذل وقتاً وجهداً كافياً لدراسة مسؤوليات والتزامات الزواج، بل علينا إدراك المفهوم المتكامل للزواج بإدراك الحكمة منه

والإمام بكامل أركانه ومقوماته ومعاييره الصحيحة، ليس فقط بل ودراسة الذات والاهتمام بفهمها لنستطيع فهم الطرف الآخر والإمام بدرجة مناسبة لعلاقة مقدسة من ذلك النوع الوثيق الغليظ! أود هنا إلقاء الضوء بشكل أكبر علي قضية الزواج تحديداً بتفاصيل أكبر نظراً لانتشار ظواهر الخيانة والطلاق بشكل تشير الإحصائيات إليه بأرقامٍ مرعبة، وإني أرى أن سبب مشاكل الزواج بشكلٍ عام تكمن في انتشار المفاهيم المغلوطة عنه لدي الكثيرين. يعد المسؤول عن انتشار تلك المفاهيم بالدرجة الأولى هي مجموعة من العوامل المجتمعية كأساليب التنشأة، والثقافة المجتمعية السائدة، والموروث الثقافي، وغياب الوعي المجتمعي وضعف دور مؤسسات المجتمع في التوعية له، فنجد أنه وفي أغلب الأسر العربية يتم تنشأة الفتيات وفقاً لمبدأ (الإعداد لليوم الكبير!) فتمحور توصيات الأهل للفتيات حول تجهيزها لزوج المستقبل وليس لذاتها أو لبناء شخصيتها الذي ينعكس بالضرورة علي الحياة الزوجية فيتحقق دورها الحقيقي بالمجتمع سواء كتب لها الزواج أم لم يكتب، فكيف لأمٍ أن تنشئ جيلاً في حين أنها فاقدة لهويتها من الأساس كيف لأم أن تتمكن من أدوات البناء بينما لم يتم إعدادها نفسياً وعقلياً لشئ سوى الحصول علي زوج! إن ذلك النوع من التنشأة يدور حول تحقيق أهداف مرحلية إلي أن يتحقق المراد والذي يتمثل هنا في حدث الزواج

فيتحول الزواج بذلك من وسيلة إلى غاية! ثم وكنتيجة لذلك
وبتحقيق هذا الهدف يزول المؤثر!

وإن أحد أهم النتائج السلبية لهذا النوع من التشاة هو
الإدعاء وتعمد المبالغة وإظهار ما لا وجود له من طباع وتفصيل
في شخصية الطرفين بهدف «إتمام الصفقة» إن جاز التعبير، ثم
وبمجرد تحقيق الهدف المغلوط ينهار كل شئ وتتكشف الحقائق
بإنهيار أهم مقومات العلاقات الإنسانية..ألا وهي الصدق!

تشأ الفتيات فاقدة للهوية بسبب ذلك التشويه المتعمد
للهدف من وجودها بالحياة، فقد تحول الزواج بالنسبة إليها
إلى المحدد الوحيد لذاتها والإثبات الوحيد علي وجودها بل
وفي تصنيفها مجتمعيًا! فتظل تدور حول محور واهٍ كضحية لتلك
التشاة المغلوبة والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى تدمير الزواج،
فإذا تمركز الهدف حول حدث الزواج نفسه، توقف بذل الجهد أو
التخطيط أو حتى الدافعية لتطوير المرأة لذاتها أو دعمها لزوجها
بشكل صحيح أو حتى لنجاح الزواج ذاته، فيتحول تطوير الذات
إلى محاولات لتملك الزوج الذي يعد -وفقًا لتشأتها- الممثل
الوحيد لذاتها! ويتقلص دعمها لزوجها في صورة تغذيته وإرضاء
غرائزه دون نفسه وعقله وروحه! وتتحول المحاولات المبدولة لإنجاح
الزواج إلى مقارنات مع وضع الأزواج بين الأقارب والأصدقاء!

إنهيار كامل في مقومات الزواج بدءاً من الهدف ومروراً بالآليات ثم النتيجة المأساوية فيما طلاق وإما خيانة، والطلاق في حد ذاته ليس أمراً معيباً ولكنه كان أبغض الحلال كما أن الزواج كان ميثاقاً غليظاً ليس لمنع الطلاق وإنما لدفع البشر إلي التآني والتحقق من إتمام الإختيار بشكل صحيح قبل الزواج تجنباً لوقوع الطلاق مستقبلاً وحفاظاً علي قدسية معنى الزواج أيضاً وذلك لا يتعارض ووجوب الطلاق في الحالات التي تستوجب ذلك فتلك قضية أخرى!

ولما كان الزواج قائماً علي وجود طرفين رجلٌ وامرأة، فوجب أيضاً التحدث عن تأثير سوء تنشأة الشباب حول مفهوم الزواج، فأحلام «سي السيد» و«شهريار» من ناحية، ومن ناحية أخرى استباحة الأهل للعلاقات غير الجدية لأبنائهم من الشباب بل وتشجيعهم عليها في بعض الأسر من باب «اكتساب الخبرة» بمباركتهم إياها واستقبالها بالابتسامات وابداء الفخر والسعادة وكأنه تصريح غير مباشر لإباحة إستغلال الفتيات بينما يقابل الأمر مع الفتاة بالزجر والتعنيف والتعذيب أحياناً لمجرد مرورها بمشاعر حب بريئة! ازدواجية اجتماعية ليس لها تفسير سوى تشويه في المبادئ وغياب المعايير!

كذلك فإن الضغط علي الشاب المقبل علي الزواج في البحث عن زوجة حتى وإن لم يكن مهياً لتحمل تبعات ذلك من مسؤوليات، وضبط الساعة البيولوجية لعمر الفتاة علي موعد الزواج وكأنه موسم للتزاوج بغض النظر عن إعدادها لمثل تلك المسؤولية الكبيرة! ثم الزام الشاب بما تلزمه به الأعراف دون الدين من أعباء مادية وشروط مجحفة، وهروب الفتيات من تسلط الأهل وتحكماتهم متوهمةً أنها تغادر نحو الحرية! مغالطات كثيرة ومتعددة محصلة نتائجها هو استغلال الطرفين من قبل المجتمع مادياً ونفسياً ووجدانياً، وقيادتهم نحو زواج فاشل مخلخل الأركان مهما بدا في ظاهره غير ذلك.

في غياب المعايير والوعي والإدراك تغيب الحقوق، وفي ظل غياب الحقوق تفقد الإنسانية، إن بيت القصيد هو إستيفاء الحقوق، وأول خطوات ذلك هو الإلمام بها، فلا تبخل عن نفسك بتوعيتها فتبخل عليك في حقك.



لله ما أعطى . . لله ما أخذ

إن العطاء لا يرقى لأن يُلقبَ بذلك إلا إذا كان دون انتظار مقابل، وإلا تحولَ إلي مَنْ أو صفقة تبادل منفعة أو استفادة مشروطة أو أي شئٍ إلا أن يكون عطاءً، فالعطاء هبة من الله هو رزق و عطية غير مشروطة تصل لأحدهم علي يد آخر، هي رسالة يقوم بتسليمها المعطاء دون أن يعي أو أن يدرك أنه يفعل . من يُرزق بالعطاء فقد أحبه الله لأنه سخر له من يعطه دون مقابل، ومن رُزقَ بأن يكون معطاءً فقد أحبه الله لأنه سخر له من جعله يشعر بقدر قيمته في الحياة، فإذا ما توقف المعطاء عن عطائه فلا تبحث عن السبب بل تذكر أنه كان لك يوماً دليلاً في وقتٍ حين كان يغلفك الظلام . . وكفى، فلربما انتهت مهمته التي سخره الله لأجلها! ولربما آن الآوان لأن تفعلَ دورك! لربما انتهى دوره عند ذلك الحد، وجاء دورك لتحمل نفس الرسالة لشخصٍ آخر فتحظى بشرف العطاء! فإذا ما قوبل عطائك بالجحود فلا تحزن فتوقعات الآخرين غالباً ما من سقّف لها فلا تستهلك ذاتك بالبحث عن السبب! فلربما قد آن الاوان لحمل رسالتك إلي شخصٍ آخر! ولربما آن الاوان لتكتشف قيمةً أخرى لنفسك بالحياة! ولربما كان المزيد من العطاء فيه مفسدةً فيضرب بدلاً من

أن ينفع! ولكن إياك أن تتوهم بأنك قد أعطيت للشخص الخطأ
فليس هناك ثمة من هو شخص خطأ! عليك أن تدرك أنك
قد أعطيت لمن استحق عطائك حتى وإن أنكره، قدمت عطائك
لمن كان بحاجة إلي عطيتك حتى وإن جاحدك، قدمت للشخص
المناسب لأنه من قُدِّرَ له أن يحظى بهذا العطاء!

ليس هناك ثمة شخص خاطئ، فكل من يمر به قطار حياتك
هو شخص مناسب أثرت به وأثر بك، وأيما كان نوع التأثير سلبياً
كان أم إيجابياً فتبادل التأثير في حد ذاته ..حياة...

واعلم أنك إن توقفت عن العطاء بسبب سوء معاملة أو سوء
تقدير، فإنك لم تكن معطاءً منذ البداية وإنما أوهمتك نفسك
بأنك كذلك. إن المعطاء الحقيقي لا يوقفه شئ عن العطاء سواءً
لمن أنكره أو لمن هو سواه. العطاء أسلوب حياة هو سمة راسخة
من سمات الشخصية . يصعب تغييرها أو التخلص منها. حتى
وإن بدت تلك السمة وكأنك قد اكتسبتها أو تعلمتها، فثق بأنها
كانت بداخلك في أصل تكوينك جزء من الفطرة ومكون مدفون
خفي لم يكتشفه الإنسان في نفسه من قبل، ولكن حين يُقدرُ الله
له أن يكون فإنه يظهر ويتألق، ونظنه مكتسباً في حين أنه كان
هناك منذ الأزل ينتظر الإذن بالظهور.

إني حقاً ما وجدت ما يخدر النفس ويثيها عن ذاتها ويعلمها
الزهد كمثل العطاء! اعط بلا حساب وبلا إعادة تفكير ولكن لوجه
الله حتى لا تنتظر نفسك منك مقابل، فلا تنقلب عليك حاقدة أمارة
بالسوء وإنما آنتك راضية مرضية. وإن أصدق العطاء ذلك الذي
يكون بمعزل عن مصلحة شخصية وإن خالفها، وإن أقوى العطاء لهو
ذلك الذي يتم في شدة حاجتنا، وإن أجمل العطاء هو ذلك الذي يكون
بتقديم ما نتمناه لذواتنا.. وإن أنبل العطاء هو عطاء لم يصحبه ندماً
ولم تشوبه إرهاصات اللوم والعتاب.

إن الله لا يبتغي منا شيئاً فهو الغني عن عباده، وإنما يكون
العطاء لوجهه الكريم حتى تطمئن أنفسنا وتتصرف عن ذاتها
فتستكين. لا تشغلوا بقطف الأزهار وإنما انشغلوا بزراعتها فالعطاء
ثمار تغنيكم عن نعم الدنيا وما فيها، وظلالاً وارفة تخفض وطأة
جحيم رغباتكم، ونسيم يداعب الروح حتى تستكين، وغيمة تحمل
النفس إلي السماء فتدرك الحجم الحقيقي لكل الأشياء.. ما
عظم منها وما صغر.

العطاء نبتة لا تموت.. أما سمعتم عن فسيلة أمرنا بزراعتها
وإن قامت الساعة!

أفشو العطاء بينكم.



حرر الطفل بداخلك!

هل تسائلتم من قبل عن قدرة الأطفال علي الوصول إلي تلك الدرجات العالية من البهجة، وعن تلك القدرة الخارقة في الإندماج بالحياة! ليس لأنهم لا يعلمون عن الهمّ شيئاً فهم أيضاً يحزنون بما يتناسب وقلوبهم النقية الصغيرة وكلُّ بقدر سعة احتماله! ليس لأن عقولهم فارغة كما يعتقد الكثيرون، فالأطفال هم الأكثر قدرة علي التأمل والأكثر صفاءً في التفكير! ليس لانعدام إحساسهم بالمسؤولية! فهم يحبون ما يختارونه ويعملون علي حمايته ويقدرّون حياتهم، ويجاهدون لكي يجدو مكاناً لهم بين أقرانهم! ويتحملون ضغوطاً هائلة لتقديم أنفسهم والإعتزاز بها، ويتحملون فوق ما نتحملة نحن الكبار من كظم للغيظ، وأحياناً يتحملون حماقة الكبار في التعامل معهم! فالكبار لا يدركون مقاصد الأطفال وخدمهم فمقاصد الأطفال أبسط من أن يدركها الكبار بتلقائية، وإنه لمرهق للطفل أن يواظب علي تقديم التوضيح والشرح والتفسير لكل شئٍ يعبر عنه!

هم أقدر فئات البشر للوصول إلي البهجة لأسباب كثيرة أهمها أنهم يدركون قيمة اللحظة التي تمر بهم ويعيشونها حتى النخاع فيستمتعون حد الشغف! فليس لهم ماضٍ يسرقهم من

لحظتهم، وليس لهم خطط مستقبلية تسلبهم انتباههم إلى اللحظة الحالية!

يقدرون معنى الحياة، إيجابيون مقبلون عليها، لديهم القدرة علي تحقيق أهدافهم بأقل الإمكانيات الممكنة، لا يوقفهم عن ذلك أي عائق مهما بلغ حجمه!

ولأنهم مفطورون علي الحرية فلا قيود تمنعهم عن الإقدام علي ما يريدونه بكل شغف.. لا يهابون المخاطر، ولا يخافون الموت! يقدسون الإكتشاف، ويستمتعون بلحظة الوصول إلي الحقيقة ويدركون قيمة السعي خلفها فلا تقنعهم ردود ولا تملأ أذهانهم آراء إلا إذا ما وجدوا فيها منطقاً قوياً وإلا فلا! لا وقت لدي الأطفال للحزن! فالطفل يعيش الحاضر فقط، بعض البكاء لا بأس به، ولكن إن حانت لحظة اللعب جفت أنهار الدموع في لحظات! وحلت محلها الإبتسامات، وترددت أصداء الضحكات.

للأطفال ميل إلي الإتحاد وجوهر الأشياء فهم يستشعرون المعنى المدفون بملابسات المواقف وتفاصيل الأشياء! بيد أننا لا نستوقفنا سوى ما يجد لدينا معنى سابق، فنترجم الأشياء كما أردنا فهمها أو كما أرادت لنا عقولنا المتخمة بالتفاصيل المتضاربة أن ندرکها، أما الأطفال فإنهم يلمسون جوهر الأشياء ومشاعر الأصوات ومعاني الألوان وتفاصيل الصفات!

والأطفال لا يخلطون بين الأمور، فهم يميزون بين الأشياء بمهارةٍ قنّاصٍ وخفةٍ مُحترَفٍ، يصفون الأشياء والأحداث من الداخل إلي الخارج، من القلب إلي السطح، من الباطن إلي الظاهر! يزنون الكلمات ويمتصون المشاعر، أما الكبار فما أبرعهم في خلط الحقائق، ومزج المعاني، حتى تتوه الحقيقة وتختبئ تحت أطنانٍ من المغالطات المنطقية، في مجاهل ظنونهم وأوهامهم، وأهوائهم..

إن الأطفال وحدهم يعرفون ما يبحثون عنه، هم محظوظون لأنهم لا يلهثون خلف قيمة الأشياء وإنما يمنحون للأشياء قيمة فيصنعون لها أهمية، الأطفال لا يسرقهم النوم في القطارات والحافلات إلا بعد أن ينهكهم البحث عن الحياة خلف ذلك اللوح الزجاجي حيث تستند جباههم وتلتصق أنوفهم، يبحثون عن الحياة في أنفسهم، لا عن أنفسهم فيها!

إن الأطفال مرجع للفطرة، وتأملهم يعد باباً من أبواب السلام، خاسراً بئس من لم يتعلم الحياة علي يد طفل. وإن بداخل كل منا طفل صغير لا يكبر أبداً طفلاً يحب الحياة ويتصف بكل صفات الأطفال تلك! ولكننا نقيده ونكتم فاهه في رحلتنا عبر الحياة! فإن أردت أن تدرك السلام .. حرر أصفاد الطفل بداخلك!



احذر الكذبة الزرقاء

إن للتواصل الطبيعي بين البشر منذ بدء الخليقة آليات عدة، فنجد التواصل البصري والذي فيه تفهم الإشارات وفقاً لقدرة المتلقي لقراءة ذهن محدثه من خلال عينيه ولغة جسده، ونجد التواصل اللفظي وفيه يعتمد المتلقي علي حاسة السمع لترجمة ما يجول في ذهن محدثه ويعتمد علي درجة الإنصات، ونجد التواصل باللمس حيث تنتقل الطاقات وتتبادل بين المتحدث والمتلقي في إحدى الدرجات عالية التأثير.. وغيرها ..

وغالباً ما تتداخل كل آليات التواصل السابقة أو معظمها معاً لتصنع منظومة تواصل مكونة من كل تلك المستقبلات وأكثر تعمل بها أكثر من حاسة في ذات الوقت!

وهناك أيضاً أنواع من التواصل هي أضعف في المستوى من الحد الأدنى لمتطلبات التواصل الطبيعي، كالحديث عبر الهاتف أو قراءة الرسائل المكتوبة، وتلك الآليات طورها الإنسان مع الزمن ليتغلب علي عائق المسافات للتواصل في البعد والسفر والترحال! ولكنه كان لايزال قائماً علي التواصل مع من يعرفه علي أرض الواقع فيأتي التواصل في سياقه الطبيعي استكمالاً لمتسلسلة

التعامل المباشر.. ورغم ذلك فإن التواصل الهاتفي يحجب ٥٠% من الحقيقة! نظراً لغياب لغة الجسد واحتجاب الكثير من المستقبلات الحسية لإدراك الطرف الآخر.. فيلعب الخيال والتوقع والإستنتاج والخبرات السابقة والحالة النفسية ودرجة الوعي وأفكار اللاوعي وكيمياء الدم والحالة العصبية وضغط الدم ودرجة حرارة الجسد ودرجة التركيز والجوع والعطش وعوامل أخرى شتى لا حصر لها في تعويض المفقود من تلك المستقبلات لترجمة الرسائل الصوتية عبر الهاتف..!!

لذا تقع العديد من المشكلات وخاصةً حين يتم نقاش الموضوعات الجادة والحساسة والقرارات المصيرية عبر قناة اتصال مظلمة لا يصل من خلالها في النهاية سوى جزء من الرسالة.. وقد نقشى سوء الفهم بدرجاته المختلفة منذ ظهور الهاتف وازداد مع تطور أنواع الهواتف إلي هواتف لاسلكية ثم إلي هواتف بشبكات اتصال مفتوحة تتيح الوصول إليك في كل وقتٍ وحين.. ثم إلي تطبيقات التواصل الصوتي المجانية والتي زادت من رقعة وحجم وطول المكالمات بما يصل إلي التحدث عبر الهاتف بشكل شبه متصل! فقد تحول اختراع الهاتف من ضرورة ملحة للتغلب علي المسافات الطويلة في حالات الطوارئ إلي وسيلة تسلية وملء فراغ وبديل للمناقشات الطويلة وجلسات تبادل الآراء.. وفتح مجالاً لا

منتهي للنميمة والغيبة، والاسترسال في أحاديث لا فائدة منها سوى قتل الوقت، وقد أدى ذلك إلي اطلاق بعض السمات الأخلاقية من مسكنها دون رجعة كالحياء واحترام وقت الآخرين والحفاظ علي السلوك العام بسبب عدم المواجهة والتي تتيح للنفس البشرية التجرد من بعض الإنسانيات البديهية بسبب غياب آليات التواصل المباشر والذي هو ميزان التواصل الطبيعي الموافق لفطرة الإنسان! قد تكون الكارثة أكبر عندما نعلم في التواصل علي الرسائل! فالرسائل لا تحمل صوت كاتبها وبذلك فقد الإنسان خاصيتين من خصائص التواصل الفعال، لغة الجسد كما في حالة التواصل عبر الهاتف وقد أضيف إليها اختفاء صوت ونبرة المتحدث والتي تحمل ٥٠٪ من فحوى الرسالة!

وبذلك فقد الإنسان ما يقرب من ٨٠٪ من الرسالة الحقيقية في حالة التواصل من خلال الرسائل المكتوبة. ومع تطور آليات كتابة الرسائل بما يتيح وصولها في زمن أقل مما تحتاجه الرسائل الورقية.. ظهرت التلغرافات والبرقيات السريعة ثم تطورت مع ظهور شبكات الهاتف الي الرسائل التليفونية النصية ومع تطور شبكات الإنترنت إلي البريد الالكتروني.. ثم مع الهواتف الذكية بكم تطبيقات لا نهاية له تتيح الوصول إلي الأطراف قيد التواصل ٧/٢٤.. فزاد عدد البروتوكولات الأخلاقية

المُهدرة وأهمها التعدي علي الحرية الشخصية وعدم احترام العزلة والخصوصية والأوقات المناسبة للتواصل وحجم التواصل وتفاصيل الحوار وعدم التمييز بين ما يجوز وما لا يجوز الخوض فيه، وأسدل الستار علي الحياء والخجل الفطري فما عاد هناك ما يُجمل خلف شاشات صمّاء لا أعين لها لترى ولا أذن لها لتسمع! والذي لا يقف عند حدود التواصل خلف ستار أو حجاب وإنما يتحول مع الوقت إلي سمة من سمات الشخصية التي تستمر مع الفرد في العالم الواقعي... وليس العكس!!

ومع انتشار شبكات التواصل الإجتماعي.. أصبح العالم في حالة إنفتاح، وأصبح التواصل مع المجهولين أكثر من التواصل مع من نعرفهم معرفة شخصية في محيط الواقع، وأصبح اللاواقع هو بديل الواقع بينما تراجع الواقع ليصبح مجرد خلفية مكملة للوجود، خلفية ضرورية لإستمرار الحياة ومع ازدياد رقعة ومساحة التعامل مع المجهولين تبدلت القوانين الفطرية وتشوه مفهوم التواصل فأصبح التواصل معتمد علي الخيال والتوقع والإستنتاج والخبرات السابقة والحالة النفسية ودرجة الوعي والعقل الباطن ودرجة التركيز والحاجات النفسية المفقودة وأحياناً المحركات والغرائز الفسيولوجية والإسقاطات النفسية والتشوهات في سمات الشخصية والحرمان العاطفي والأمراض النفسية

والرغبات المكبوتة والأمراض المجتمعية والانحرافات الأخلاقية وغيرها الكثير من المقومات التي أصبح الاعتماد عليها في إرسال واستقبال الرسائل هي العوامل السائدة بينما تراجعت أساليب التواصل الطبيعية الفطرية إلي المربع صفر! تشوه كامل في مبادئ التواصل وإهدار كامل للكثير من القيم والمثل الإنسانية وإنهيار كامل في كثير من الأخلاقيات بسبب ذلك الحجاب الذي تزداد سماكته كلما تحول ما كان ضرورياً يوماً ما لتيسير الحياة إلي آلية من آليات الحياة ذاتها بغض النظر عما تتبته من آثار سلبية جانبية متنامية لذلك!

وقد فتحت تلك المتعة المستحدثة المجال لرؤية أبعاد شخصية الأطراف قيد التواصل وفقاً لصور ثابتة مرجعية في أذهانهم فإذا ما توطدت العلاقات لتصل إلي أرض الواقع حدثت الصدمة! فذلك عذب الكلام ليس سوى مدعي! وذلك الشاعر أو الكاتب ليس سوى ناسخ! وذلك المثقف الممتلئ ليس سوى محرك من محركات جوجل.. وتلك الفاتنة رائعة الجمال ليست سوى نتاج زاوية تصوير وروتوش أحد تطبيقات الهاتف الذكي! وذلك وذاك لكلٍ من الخداع نصيب.. إلا من رحم ربي وعافاه من الإنحدار علي ذلك المنزلق الأملس الخطير! وتلك نتيجة طبيعية.. فقد تم عكس دورة التواصل تماماً فبدأت من حيث كان يجب أن تنتهي!

لا خلاف أبداً علي أن الإزدواجية والإدعاء هما المرضان المميزان للحقبة الفيسبوكية (Facebook era) إذا جاز التعبير. فلنتفق أولاً عل السبب، لماذا تعد تلك الأمراض هي أمراض الحقبة فيسبوك؟ ذلك لأن مجتمع فيسبوك العربي تحول إلي مجتمع يغلب عليه الوهم المتمثل في المثالية! حيث كل البشر مثاليون لا يخطؤون، حيث كل البشر حكماء، والجميع يتسمون بكل ما هو رائع حتى وإن كانوا صادقين! ليس لشئ سوى أن ذلك فقط هو ما يظهر من شخصياتهم!

و بافتراض أنك انسان صادق مع نفسه، لا يكذب ولا يدعي، فحقيقتك الكاملة تظل غير ظاهرة لأن المتلقي محدود فقط بما يستقبله من منشوراتك ومشاركاتك .. وليس لديه أي مصدر آخر للحكم عليك! لذلك وبطبيعة الحال، قد يصاب بعضاً من المتابعين لما تكتبه بالضيق نتيجة استمرار مقارنة مثاليتك الكاملة البادية والمنعكسة من خلال منشوراتك بنواقصهم المتعددة فيلجأون إلي الازدواجية والإدعاء دون وعي منهم، فقط لأنهم لا يدركون تلك الحقيقة .. ولأنهم يشعرون بشعور ضاغط يدفعهم إلي استجداء بعض النشوة وإن كانت خادعة. وهكذا تتولد متتالية من الإدعاءات لما يستحيل الحصول عليه في الواقع ويتحول مع الوقت إلي نوع من الإدمان نظراً لما يتركه ذلك من أثر ممتع (وهمي) علي النفس! كمن كذب الكذبة فصدقها وعاشها ثم جاهداً فمات في سبيلها!

وتتلخص أعراض الازدواجية في أخلاق المنافقين يظهرون عكس ما يبطنون، أما أعراض الإدعاء فتتلخص في أخلاق الكاذبين يقولون ما لا يؤمنون به.. وكلاهما يفعلون ذلك بدافع أن يجدوا لأنفسهم مكاناً علي الأرض الزرقاء، حيث المثالية أسلوب حياة ! نحن لن نستطيع تغيير الآخرين، ولكننا بحاجة إلي إدراك تلك الحقائق لما تشكله من خطر بالغ في تقبل أنفسنا وعيوبنا ومشاكلنا؛ فاستمرار وجودك داخل تلك الفقاعة المثالية الخادعة يقودك بالتدريج إلي الاكتآب وكثير من المشاكل النفسية الأخرى، بسبب استمرارك - لا إرادياً- في مقارنة حالتك بكل ما يحيط بك في عالم افتراضي ممتلئ بالكاذب الزرقاء.

إن ملاحظة عيوب من يحيطون بنا تساعدنا في تقبل عيوبنا الشخصية، ومعايشة مشاكلهم تساعدنا كذلك علي تحمل مشاكلنا الشخصية، لذا فالتواجد المستمر علي الأرض الزرقاء حيث كل شئ يظهر بشكل مثالي يصل إلي درجة الكمال.. يؤدي بكل تأكيد إلي التسبب في خلل نفسي يعود عليك بمشاعر الحزن، أو القلق أو الغضب أو الإنسحاب .. بل وقد يؤدي ببعض ضعاف النفوس إلي الإقدام علي القيام بأفعال مشينة وتصرفات غير أخلاقية بل وأحياناً جرائم في سبيل الوصول إلي ذلك الكمال الواهي الأجوف من الصدق!

إن التفاعل المستمر خلف ستار مادي حقيقي متين، يمنع الأطراف الأخرى من استيضاح حقيقة المتفاعل، هو عامل خطير يؤثر علي ضعاف النفوس ويجعل منهم مصادر خطر لا محدودة علي أنفسهم أو علي الآخرين، عدم الكشف عن حقيقة الشخصية واختفاء الصوت أو الشكل أو المظهر أو لغة الجسد كلها مغريات تساعد علي التماذي في الكذب و الادعاء، بهدف الوصول إلي حالة من التعويض النفسي لما يعاني منه الإنسان من نقصٍ أو حرمان! فنجد من تخون زوجها بدافع تعويض عاطفي دون أن تشعر بالذنب لأنها خيانة تتم من وراء شاشات لا تتقل واقعاً! ونجد من يجمع حوله النساء ليعوض عن عدم جاذبيته في الواقع أيًا كان قدر الأذى النفسي الذي يعرضهن له! وهناك من يستغل المراهقين والمراهقات، وهناك أساليب للنصب والسرقه، وممارسات بهدف الخطف والتهديد، والشذوذ والابتزاز، وهناك أيضاً لجان الكترونية تعبت بعقول الشباب والمراهقين بل وبالغين والمتقنين سواء لأهداف سياسية أو دينية، أو أخلاقية تحت شعارات جذابة وخطابة .وما من أحدٍ يدرك ما يحدث من عقول مدبرة خلف تلك الشاشات ولا عن مصدر تلك الأصابع التي تنقر علي لوحة المفاتيح جرعاتٍ من السم في العسل!

هي الجريمة الكاملة كما يجب أن تكون! هي صورة كاملة لكل ما يحدث علي أرض الواقع من جرائم و سلوكيات غير سوية ولكن من وراء حجاب، والذي يرفع بدوره كل الحدود التي كانت لتمنع حدوث تلك الممارسات علي أرض الواقع في الظروف العادية، فيتفشى السلوك السلبي بل ويتطور ليصبح أشد قوة وأكثر شراسة ..

أمر آخر علينا الإنتباه له هو تلك المقطعتات أو الأقوال المأثورة المنتشرة علي مواقع التواصل كما النار في الهشيم.. والتي تسببت في هدم بيوت حرفياً! هدمت علاقات راقية جداً بسبب ذلك السحر والشعوذة الإلكترونية. إن معظم ما يتم تداوله من (تعميمات بالية) موجهة علي فيسبوك لا يخرج عن حالتين فهي إما اقتباس من رواية خرج عن سياق أحداث الرواية ليتحول إلي قاعدة أو مسلمة علي لسان كاتبها وهو من ذلك برئ! وإما تجربة شخصية لم يستطع من مر بها التغلب علي آثارها فأصبح ينفث سُمّ مشاعره السلبية بين الناس، وقد ساعد فيسبوك علي انتشار ذلك بغزارة! وعليه فالوعي لهذا الأمر مطلوب لتجنب الوقوع في براثن ذلك السحر الأزرق الذي يسيطر علي نفس تمر بأزمة ما فتكون لها كالدليل والمنقذ وما هو سوى ضلال في ضلال. ولكي ننقي أنفسنا من أمراض الازدواجية والإدعاء علينا أن نؤمن بأننا بشر وصفة البشر هي عدم الكمال أي أن جميعنا

وبلا استثناء يعاني من نقص ما وما الكمال إلا صفة لله وحده، علينا كذلك ألا نخجل أو نخاف من ظهور تلك النواقص للغير في مجتمع (فيسبوك) يقود إلي ذلك بإصراره علي أن لا مكان لمن ليس كاملاً! كذلك علينا أن ندرك أن أولئك المثاليون ظاهرياً هم أيضاً بشر من لحم ودم ونفس لذلك فهم كذلك ناقصون غير مثاليين.. ولكنهم لا يظهرون ذلك، وفي الحقيقة هم غير مضطرين أو مجبرين علي إظهاره والأمر لا يتطلب منا سوى إدراكه. عليك أيضاً أن لا تنتظر حكم الآخرين عليك من خلال كلماتك، فيجب أن ندرك جيداً بل أن نؤمن بأنفسنا دون انتظار آراء الآخرين.

يجب أن نكون ناضجين بالقدر الكافي لأن نعي بأن ما يسجله الآخرون من حالات علي الجدار الأزرق، ليس بالضرورة أن يمثل حالتهم النفسية أو العاطفية أو الإيمانية.. إلي آخره.. وإن صدق فهو وقتي أو لحظي ولا يعكس حياةً بأكملها! تلك الابتسامة الواسعة المبهجة التي تم نشرها في صورة شخصية ليست سوى وليدة لحظة، ما من أحدٍ يستطيع أن يصل إلي ما لحقها أو ما سبقها! ليس من المنطقي أبداً اختصار حياةً كاملةً لشخص في صورة أو خاطرة أو مقالة أو بضع كلماتٍ لا معنى لها! وعليه فلا داعي لأن تنقمص حالة ليست حقيقتك بهدف مجاراه الجو العام! إن لم تكن لديك هوية واضحة وشخصية محددة الأبعاد فابتعد

عن هذا المجال الأزرق، لأنك ستلجأ إلي الازدواجية والادعاء لتجد مكاناً لك!

عليك أن تؤمن بأن الكذب لا يدوم، وإن تكن علي حقيقتك (مختلة الكمال) لهو أفضل كثيراً من أن تتعري حقيقة كذبك ونفاقك مع الوقت. عليك بالاختلاء بنفسك بين حين وآخر لتتأكد بأن شخصيتك لم تتأثر بالجو العام لذلك الكوكب الافتراضي، كن نفسك باختصار شديد .. كن نفسك ولا تخجل من أن يكون لك رأيٌ مخالف وإن خالفك به الجميع.

إذا ما واجهت نفسك فوجدت فيها من ذلك أمراً .. فتقبل ذاتك .. وتذكر أنك كيان مختلف عن أي إنسان آخر، أنت إنسان لديك بالضرورة ما يميزك عن الآخرين .. هكذا خلقنا الله شعوباً وقبائل، فقط عليك اكتشاف ما يميزك والعمل علي تعزيزه، ابتعد عن فيسبوك وما يشبهه أيضاً حتى من المجتمعات الواقعية إذا ما وجدت في نفسك أيّاً من أعراض الازدواجية أو الادعاء، إذا ما ادركت أنك تضطر إلي أن تكون إنسان آخر لا يشبهك في شئ فقط إرضاءً للآخرين، أو لكي تلفت انتباههم لوجودك. حدد أهداف يسهل تحقيقها علي المدى القصير، فذلك يستجلب الشعور بالإنجاز وهو شعور ضروري للوصول إلي حالة من الرضا عن النفس .. وسيساعدك في استعادة ثقتك بنفسك، واعتزازك بذاتك .

اقترب أكثر من الواقع .. واخرج من الصندوق الذي قيدت به ذاتك .. تحرر من تلك القيود وبسرعة. قم باستكشاف نفسك من جديد، فكل يوم جديد هو بداية جديدة، بل إن كل لحظة مضت قد تحولت إلي تاريخ، ابدأ مراراً حتى تصادف البداية الصحيحة. وامضي وقتاً أكبر في أن تقرأ و تتصت وتتأمل كل ما هو حولك، خذ هدنة من ابداء الرأي، وترفع بعض الوقت عن الحديث. تذكر أن وسائل التواصل الاجتماعي ما هي إلا مجرد أدوات للتواصل، وعليه فهي لا تشكل أي مصدر يساعد في تحديد هويتك أو هوية أيًا ممن تتفاعل معهم، قاوم إغراء تلك المجتمعات وانصهارك بها، تماسك .. فلك كيائك المستقل.

لقد نشأت لغة خاصة بهذا النوع من التواصل وتطورت حتى أصبحت لغة عامة فرضت نفسها علي الواقع، لغة مبتورة، مختصرة، متجردة من المشاعر، وكونها من وراء حجاب فاصل فأصبحت تتسم أيضاً بانعدام المصدقية، والدقة، وأحياناً المبالغة الشديدة في التعبير عما يجول بخاطر الإنسان، وكثيراً ما تحمل النفاق والادعاء والكذب.

إن التعامل بأساليب إنسانية راقية علي ذلك الكوكب الإفتراضي لتماثل تلك التي نستخدمها في الواقع هو أمر بالغ الصعوبة في ظل كل تلك الأبواب والنوافذ والشقوق الضاربة

في التطور بشكل سريع مجنون يُفقد الإنسان إنسانيته ومبادئه وأخلاقياته بتدرج مرعب لا يدركه في شخصه بل ويصعب إدراكه ممن حوله لأن الجميع منصهر في بوتقة واحدة، فتنحول المعاملات والأساليب غير اللائقة لمتسلسلة تشبه متسلسلة الإنشطار النووي ما من وسيلة تستطيع التحكم بها ..

إدراك الخطورة البالغة لأساليب التفاعل الإلكتروني والمتمثلة في تسهيل الوصول إلي تحقيق أي غرض وتيسير التعبير عن دواخلنا بأبسط الأساليب وأقلها احتكاكًا بالمشاكل .. هو أمر بالغ الأهمية، بالإضافة إلي بعض الآليات الأخرى كمعاشية الواقع والعودة إلي الطبيعة والتأمل والعمل علي شحذ المشاعر الروحانية والتفاعل المباشر مع البشر والسيطرة علي نسبة التفاعل الالكتروني والحد من التعامل مع تطبيقاته، والتمييز بين حدّي سلاحه، كلها أمور تقينا والإنجراف في ذلك التيار الذي لا أرى لتكاثره من نتيجة مستقبلية واضحة سوى دمار الإنسانية ، وتشوه الروح .ومن يدري أي لغةٍ جديدة ستولد في الغد القريب!



ثم إياك ووهم المثالية!

هو خطأ فادح كثيراً ما نقع به، عندما نخلط بين السعي خلف أن نكون بوضع وحال أفضل وبين الإصرار على المثالية، ففي الأولى تقدم وارتقاء تدريجي يتناسب وطبيعة النفس البشرية، وفي الثانية دمار وهلاك! فكثرة العدو خلف شئ يصعب جداً تحقيقه واقعياً كالعدو خلف السراب يدمر الذات مع الوقت ويقتل ثقة الإنسان بنفسه ويمنعه من تقبل ذاته والذي هو شرط ليتمكن من تقبل الآخرين بصفاتهم الحقيقية والتي لا يجب أن ندعوها عيوباً فشخصية الإنسان هي نتاج تفاعل مجموعة صفات بعضها وراثي وبعضها مكتسب لتتشكل معاً شخصيته على ما هي عليه، وبالتالي فتلك الصفات غير المرغوبة من الذات أو في الآخرين كانت سبباً في تشكيل صفات أخرى أحببناها في أنفسنا أو في الآخرين، ومطالبة الآخرين بالتخلي عن بعض صفاتهم هو أمر مجحف لأننا لا ندرك أن اختفاء تلك الصفات سيلغي معه صفات أخرى أحببناها بهم، لذلك كانت أصدق تجليات الحب في تقبل الآخرين بكل صفاتهم أي بحقيقتهم دون المطالبة بتحويل أو محاولة تغيير لن تؤدي في النهاية إلا إلي تشوه حاد في الشخصية، لذلك كان على الإنسان أن يعمل على تقويم ذاته وليس تقويم الآخرين!

من المهم لأي إنسان أن يتقبل ذاته وتقبل الذات يتم بتقبل صفاتها وتجنب عنونة تلك الصفات بالسلبية أو السيئة! فصفات الشخصية هي مجرد صفات وفقط! والنفس البشرية هي ما تجعل منها صفات جيدة أو سيئة لحظة توظيف تلك الصفات في سلوكٍ بعينه، لذا فأحرى بك أن ألا تتقبل سلوكك السيئ من أن ترفض صفةً من صفاتك! وبقدر أن تقبل الذات يعد خطوة في غاية الأهمية ولكن الأهم هو أن يصاحب ذلك بمواجهة نفسه بحقيقتها بصدقٍ شديد حتى يستطيع إحداث تغييراً للأفضل وإلا فسيتحول الأمر إلي حالة إدعاء! مجرد إدعاء سطحى واهي غير واقعي ففي النهاية ما من أحد مثالي. وهناك سبب آخر يدفعنا لتجنب البحث عن المثالية، وهو أن نتمكن من فهم البشر من حولنا ونقلع عن عادة التعامل معهم كمجرمين لمجرد اختلافهم عنا أو لعدم توفر المثالية -النسبية- التي نبحث عنها بهم!

إن المثالية نوع من الكمال النسبي، وما من أحد مطلق الكمال.. هكذا خلقنا الله، فالنقص في الإنسان هو دافعه للتقدم وكلما ازداد إدراكاً لنقصه كلما ازداد تقدماً في الحياة في اتجاه الكمال، وكلما اقترب منه عاد فازداد إدراكاً لحجم نقصه الكبير! ورغم أن التقدم في الحياة هو تقدماً نحو الكمال إلا أنه لا يحققه، فلولا نقصاننا لهلكننا وما هاجس تحقيق الكمال سوى فناءً في العدم.

إن سعيك إلي ما هو أفضل، لا يتعارض و اكتشاف ما في حياتك الراهنة من لحظات..

يسعى طموحك نحو مواقف حياتية أفضل ولكن جمال الحياة لا يكمن في مواقف حياتية بعينها لجمال الحياة هو في أن تعيش أبعادها كاملةً أيًا كانت مواقفها .جمال الحياة يكمن في مغامرةٍ أبديةٍ من الإكتشاف فلا تكمن المتعة في امتلاك ما نريده قبل أن نبدأ الرحلة، وإنما تكمن في اكتشاف ما نحتاج إليه بينما نحن في الطريق..

لحظات الإكتشاف هي أثنى اللحظات علي الإطلاق أيًا كانت طبيعة اكتشافك هذا ..

اكتشاف براعم الحب في قلبك، اكتشاف خيانة نفسك لك، سقوط قناع الصدق عن الوجه القبيح للكذب، بوح أريج المشاعر عن صدقها، تمزق الغلاف المبهر عن جسد الوهم، تبخر الظنون أمام يقين الحقيقة..جميعها لحظاتٍ من ذهول جميعها لحظاتٍ من نور، جميعها حياة! وقد رحم الله امرئٍ امتلك من الشجاعة ما يكفي لأن يواجه الحقيقة بداخله فيستطيع تحمل الحقيقة خارجه! فكذبك علي ذاتك لا يوصلك في الحياة إلي شئٍ سوى إلي المزيد من الكذب!

إن الإكتفاء برغبتك في أن تكون إنساناً مثالياً لن تجعل منك إنساناً مثالياً، والإكتفاء برغبتك في أن تكون قديساً لن تجعل منك قديساً، كما وأن الإكتفاء برغبتك في أن تتصف بسلامة الضمير لن يجعل منك سوى مرئياً يحمل ألف وجه! فالمثالية وأشباهها من الصفات هي نتيجة لما نحن عليه وليست هدف أو رغبة نسعى لتحقيقها. وتحويل النتيجة إلي هدف يفقدها معناها ويغلفها بالكذب فما ذلك سوى تحايل مفتعل نخدع به أنفسنا قبل أن نخدع الآخرين.

سيتساءل البعض ربما «إذن فما هو الهدف؟» لن يملك أحداً إجابةً لك فإننا نختلف فيما بيننا في تحديد تلك الأهداف، فلكلٍ اله يعبده، هناك من كان إلهه خالقه، وهناك من كان إلهه ما يتعلق به في الدنيا، وهناك من كان إلهه هواه! أياً كان هدفك تأكد أن ما سيحقق لك نتيجةً بعينها دون أخرى هو ما تسعى لتحقيقه، أما أن يكون هدفك هو النتيجة، فذلك ليس سوى تحايلاً علي حقيقتك، خداع تخدع به ذاتك وتوهم به الآخرين..

إن القيم والمبادئ التي نتبناها هي ليست دوافع إنسانية، فالدوافع غرائز والغرائز لا علاقة لها بالقيم، وإنما القيم والمبادئ هي عناصر جاذبة لسلوك الفرد ومؤثرة عليه، هي اختيارات يقوم بها الفرد تؤدي به إلي اختيارات أخرى ولكنها لا تدفعه إليها!

فما يدفعنا للإختيار هي الغرائز والدوافع وما يحكمنا في تلك
الاختيارات هي القيم، وبين ذلك وذاك نبحر في رحلة إما تقودنا
إلى النعيم وإما أن تقودنا إلى الهلاك.



خاتمة ميلاد جديد

ذاتي العزيزة..

لا أعرفُ كيف لي أن ابدأ معكِ حديثي المؤجل عُمراً! تائهٌ،
حائرٌ في أمري.. لا أعرفُ كيف لي أن أقبضَ علي مبادئ الكلام!
كَمْ يصعبُ عليّ، وأنا الضليعُ بحروفِ الضادِ جميعها، أن أتقنَ
الصدقَ في كلماتٍ عتيقةٍ قدام..!

لكم أتت عليكِ عصوراً من الحزن وأحقاباً من الألم، ولكم
تحملتُ عذاباً تسببتُ لكِ به جرأً ما أوْمَن به من خرافاتٍ لا
وجود لها بين خيالاتِ الواقعِ المتداعيةِ الصدق ..

لكم سببتُ لكِ العناءَ بإجحافِي وتسلطي، عندما فرضتُ
عليكِ ما لا يعقله عقل ولا تعترف بوجوده حقيقة! لذلك.. فإنني
وأمام جميع جوارحي أقفُ أمامكِ مُطْطِئُ الرأسِ، يحفُني
الخزيُّ، ويخرسني الهوان لأعتذر لكِ عما قدمته من أجزاءٍ حيةٍ
من روحي ومن قلبي ومن عقلي ومن نفسي، فقد نزعته من
سكينتكِ دون رحمةً، لأمدكِ قرباناً لمن كانوا لا ينتظرون منكِ
شيئاً!.. سلبتكِ السلام سعيّاً خلفِ سرابٍ يدعى السعادة، احتلت
عليكِ بأهوائي حيناً وبهواجسي حيناً لأفرض عليكِ أوهاماً لا
وجود لها إلا بأفكاري!

أعتذر منك وأطلب الصفح والغفران وأعلم يقيناً بما سببته
لك من وجع، أعتذر لك عن كل لحظة نحيبك فيها عن المشهد
فقط لأظهر أنا بتسلطي وجبروتي دون اكراتٍ لما تعانين منه،
وأعتذر عما اقتطعته منك من حياةٍ، وما انتشلته من بين يديك
من نبض وما بعثرته من سلامٍ كان كل ما امتلكت بعد زمنٍ مضمّنٍ
من دروسٍ مؤلّة ..

وأعتذر عن اقحامك في صراعاتٍ أهواءٍ اكتفت بذاتها أبطالاً
دون أرضٍ للقتال، وعن تنازلي عنك لها سلاحاً في معركة لم تتتوي
يوماً القيام بها!

سامحي غروري، الذي أودع لي بأنني علي حق وما كنت يوماً
سوى تجسيداً لباطل!

سامحي يداي علي ما أقترفته بحقك من قهرٍ وظلمٍ وافتراءٍ
وتكذيبٍ! وعلى ما سلبته منك من شفافيةٍ ونقاءٍ .. بعد أن صبغتك
بكل ألوان العذاب فقط، لأرضي غروري!

لأنني آمنت بكل ما لا وجود له في الحياة ولم أؤمن بك أنت!
سامحيني لما سببته لك من تيهٍ في دروب الأوهام، واختناقٍ في
سحابات الهراء، وذُلٍ في غياهب السراب الذي لا يعد بشئ!

اغفري لي خطيئتي في حقك حين آمنت بوجود الخير دون الشر والشر دون الخير في قلوب البشر، حين أحببت الإنسان فنسيت أنه إنسان! سامحيني حين قتلتك مراراً لأنقاذ الأموات من موتٍ هو موعد ميلادهم المقدس! .. ولأنني كفرت بك .. لأؤمن بمن لا يؤمنون حتى بأنفسهم علي حساب إيماني بك أنت.

لا زال لي الحق في أن أبدأ معك من جديد فأرمم ما أصابك من انهيار، بإمكانني أن أصلح ما كان! سأعيد بناء ما انهار بداخلك من بُنيان وأنتزع بقاياك المهترئة من بين أنقاضك المتراسة في قاعي السحيق، حتى وإن لم يتبقى في عمري سوى يوم واحد!

فإني علي يقين بأنك وبقدر ما تحملتي من إخفاقاتي ستسامحيني.
ذاتي العزيزة، فلتولدي بين يداي من جديد..

التوقيع؛

إنسان..

تم بحمد الله

الأول من أكتوبر ٢٠١٨

للتواصل مع الكاتبة :

e-mail address: yassmin.elkhouli@gmail.com

Facebook page : ياسمين الخولي – Yassmin Elkhouli

Goodreads:https://www.goodreads.com/user/

show/38464013-yassmin



٧	إهداء:.....
٩	مقدمة:.....
١٣	الفصل الأول
١٣	أنت:.....
١٥	الهوية ..بين الحقيقة والإدعاء:.....
١٩	من أنت؟!:.....
٢٢	أكثر من نفس .. :.....
٢٤	القوي ..الضعيف:.....
٢٩	شيطان الوهم:.....
٣٢	ثمنُ الإختلاف:.....
٣٥	خالٍ من الملامح:.....
٣٨	إنعكاسٌ خادع .. :.....
٤٠	إنسان قوي مُستقل:.....
٤٥	رحلة البحث عن إجابات!:.....

الفصل الثاني

٥١	
٥١ أنت والآخر:
٥٣ إرتباك المشاعر:
٥٧ الحبل الرديء:
٦٤ أحجية العلاقات:
٦٨ لعبة الإدراك:
٧٢ أطراف الحقيقة:
٨٣ أنا وأنت .. والخذلان:
٨٨ القرار الصائب:
٩٢ إنه الاختلاف!:
٩٥ البحث عن الأنا ..:
٩٩ في الوقت المناسب ..:
١٠١ مشكاة نور:
١٠٦ مع سبق الإصرار:

الفصل الثالث

- ١٠٩ أنت والآخرة.. والوجود الإنساني :
- ١١١ معنى الحياة:.....
- ١١٥ الحب معنىً وفطره:.....
- ١٢٧ عن الحب.. ولُعبةُ الغموض:.....
- ١٣٤ الحياة في قلب المعاناة:.....
- ١٣٩ أجنحة الحرية.. :.....
- ١٤٤ لماذا نخاف الموت؟! :.....
- ١٤٨ وللرحيل آثاره...:.....
- ١٥٠ رحمة الأرحام:.....
- ١٥٤ اللقاء الأول من جديد:.....
- ١٥٦ الصدمة ومعادلة الصمود:.....
- ١٦٢ حيرة منتصف الطريق:.....
- ١٦٥ ضربٌ من بشر! :.....
- ١٦٧ بشائر الهزيمة :.....

الفصل الرابع

- ١٦٩ كواليس الذات الإنسانية:
- ١٧١ قوة الدوافع:
- ١٧٦ سُلْطَةُ الأفكار:
- ١٨٤ بناء القيم:
- ١٨٨ الأخلاقُ فطرة:
- ١٩١ التضحية.. ودور الضحية:
- ١٩٦ دوائرٌ مُفرِغة:
- ١٩٨ دَقَّاتُ الوَهْم:
- ٢٠٠ قابيل وهايل:
- ٢٠٢ المنهكون.. المنهكون:
- ٢٠٤ ماهية الإستسلام:
- ٢٠٨ أقتعة التكيف:
- ٢١١ فيزياءُ التسليم:
- ٢١٦ تستطيع.. إن أحصيت النجوم! :

الفصل الخامس

- ٢٢١
٢٢١:سُبُل السلام:
٢٢٣:أكذوبة التوازن المطلق:
٢٢٧:إشكالية السعادة:
٢٣١:الملجأ الحصين:
٢٣٣:مفهوم العبادة في الإسلام:
٢٤٥:إعرف نفسك:
٢٥١:نَقِي حواسك:
٢٥٤:أن تَعِش اللحظة:
٢٥٧:الإدراك الحسي:
٢٦١:الهوة السحيقة:
٢٦٦:ممارسة النشاط الحركي..
٢٧٣:ممارسة الفنّ..وقاية وعلاج:
٢٧٨:في أحضان الكتب:
٢٨٠:موعد مع الذات:

- ٢٨٦ الرقص مع المنحنيات:
- ٢٨٩ التواصل الفعال:
- ٢٩٣ الحقُّ دَيْنٌ! :
- ٣٠٠ لله ما أعطى.. لله ما أخذ:
- ٣٠٣ حرر الطفل بداخلك! :
- ٣٦٠ احذر الكذبة الزرقاء:
- ٣١٩ ثم إياكَ ووهم المثالية! :
- ٣٢٤ خاتمة ميلادٍ جديد:

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر