

القسم الأول

فلسفة التمکن والإتقان

سرّ الحياة

ذات مرة جاء سقراط تلميذاً شديداً اللّجاجة والاندفاع، وألحَّ على الفيلسوف والحكيم بسؤاله: «أيها الأستاذ، هلاً كشفت لي عن سرّ الحياة!». .

لقد اشتغل بسؤال: ما هي الحياة، فلاسفة وعلماء وباحثون في اللاهوت اشتغالاً مكثّفاً، من دون أن يعثروا على تفسير لها مقبولاً بالفعل، على أن أولئك الحكماء الذين تجلّئ لهم سرّ الحياة احتفظوا بهذا السر لأنفسهم. فلماذا؟ لأن كل امرئ تترتّب عليه مهمةٌ هي أن يستخلص بنفسه ما تعنيه «الحياة» بالفعل.

ما الحياة؟

وبالقياس إلى حياتنا اليومية تلعب الأسئلة الفلسفية الكليّة، مثل «ما هي الحياة؟» و«من أين تأتي؟»، دوراً ثانوياً، لأن ما يشغلنا في المقام الأول تلك الأسئلة المتعلقة بفلسفة الحياة اليومية، مثل: ماذا أتوقّع من حياتي؟، أو «كيف أصوغ حياتي صياغة أكثر نجاحاً وأبعث للرضى، وأكثر تحقيقاً للإمكانات؟» أو، أيضاً: «كيف أمسك بزمام حياتي على نحو أفضل؟» والأفكار التي تخطر ببالنا حول هذا لا تمسّ شيئاً مجرداً، بل شيئاً محسوساً - ألا وهو حياتنا الفردية، إنها فترة الحياة التي توجد تحت تصرفنا في هذا العمر.

وفي الحقيقة فإن هذه الحياة هي ما يعنيه البشر حقاً عندما يقولون: «ينبغي لك أن تستمتع بحياتك!» أو: «إن أمور حياتها لا تجري على ما يرام» وهذه الحياة الفردية هي بالمقياس إلى كل امرئ

مسألة يمكن الإحاطة بها بنظرة شاملة ويمكن تمثيلها .

والحياة تبدأ في دقيقة ولادتنا التي نتلقى فيها نحن، وبالتالي، جسدنا، الحياة مبثوثة من قِبَل «قوة عُلْيَا»، وتنتهي في الدقيقة التي تسحب فيها هذه القوة النَّفْس بنا، من جديد، وعلى هذا فحياتنا ترتبط ارتباطاً لا ينفصم بجوهر الحياة ذاك الذي نسميه «النَّفْس»، وما دام ينساب فينا ويخرج، فنحن نعيش .

النَّفْس جوهر
الحياة

وربما تعترض الآن، بأنَّ ذلك الذي يفقد وعيه أو يكون راقداً في حالة الغيبوبة يتنَفَّس أيضاً، ومع ذلك فهو لا يعيش بالمعنى الحقيقي للكلمة .

ومن هذا المثل يتبيّن أن «حياتنا» تشمل ما هو أكثر من النَّفْس الذي يحفظ الحياة في جسدنا، ألا وهو الوعي، فلا يمكن أن يُشارَ بصفة الحياة إلاّ إلى ذلك الذي يتنفس، ويكون، في الوقت ذاته يقظان، وبالتالي، واعياً .

الوعي
اليقظان

وتستطيع، مرة أخرى، أن تعترض بأن الإنسان المعوّق عقلياً يعيش حياة حيّة أيضاً، ومع ذلك لا يمكن أن ينظر إليه على أنه مخلوق مؤهّل للحياة .

ويتبيّن لنا من هذا أن حياة الفرد الفعلية تشمل، إلى جانب النَّفْس، والوعي اليقظان، أكثر من هذا أيضاً، ألا وهو الدماغ المؤهّل تأهيلاً كاملاً لأداء وظيفته كما تشمل جهاز حسّ مؤهّل لأداء وظيفته .

الدماغ
والحواس
والنفس
والفكر

ولكن حتى في هذه الحالة لن تكون حياة الفرد البشري مكتملة، إذ سوف تفتقد المؤهلات الانفعالية والفكرية .

ونستطيع أن نقول على سبيل التلخيص إن الإنسان يتمتع بالملكية الكاملة لحياته عندما تتوافر العوامل التالية :

التّفَس + الوعي اليقظان + الدماغ + جهاز الحس + التّفَس + الفكر = حياة الفرد

وعندما نواصل تحليلنا لمفهوم «حياة الفرد» نصل إلى إدراك أن هذه الحياة تتألف من مجال «داخلي» ومجال «خارجي». أمّا المجال الداخلي فنستطيع أن نشير إليه بأنه «الأنا»، وهو يشمل ذلك الجزء من الحياة الذي ننتجه بأنفسنا في أنفسنا ومن أنفسنا. وأمّا المجال الخارجي فنستطيع أن نشير إليه بأنه «النحن» - وهو يشمل ذلك الجزء من الحياة الذي ينتجه الآخرون والذي يؤثر في حياتنا، وإلى جانب ذلك يوجد أيضاً مجال آخر يمارس مفعوله على حياتنا من الخارج، وهو المؤثرات الخارجية غير الشخصية، مثل ضربات القدر، والكوارث الطبيعية، والحوادث، إلخ...

المجال
الداخلي =
الأنا

المجال
الخارجي =
النحن

حياة الفرد

المؤثرات الخارجية المؤثرات الخارجية (مثل: ضربات القدر، إلخ...)	النحن (مجال الحياة الخارجي)	الأنا مجال الحياة الداخلي
--	--------------------------------	---------------------------------

أمّا الكيفية التي يُوفَّق بها الإنسان إلى التغلب على كلّ مؤثر من المؤثرات الخارجية على حدة فتلك مسألة تتوقف إلى حد بعيد على الكيفية التي تتكون بها وتتطور عوامل حياته الفردية، مثل الوعي اليقظان، والجهاز الحسي، إلخ... ومَنْ كان يتمتع بدماغ قليل اكتمال

التكوين والمتطور فلن يكون في الوضع الذي يمكنه من إدراك وضع محدّد بذهنه وإصدار الحكم الصحيح عليه، ومنّ كان يعيش حياة نفسية قليلة الاكتمال والتطور فسوف يعاني في حياته، على الدوام من تذبذبات وحالات تيهٍ عويصة في النفس تؤثر على وضعه الصحي وعلى سلوكه تأثيراً سلبياً.

القارب
الصغير في
المحيط

ولعلّ من الاستنتاجات المنطقية أنّ الإنسان الذي تعدّ عوامل حياته حسنة الاكتمال والتطور، والذي يتحكّم، فوق ذلك، تحكّماً جيداً في مجاله الداخلي (= الأنا) وفي مجاله الخارجي أيضاً (أي النحن) يستطيع أن يعيش حياة ناجحة يقرّها بنفسه إلى حد بعيد.

ومع ذلك فعندما نُجِيل النظر في حضارتنا الغربية يلفت نظرنا أنه يوجد أنواع شتى من البشر يُلقَى بهم، في حياتهم، المرّة بعد الأخرى، جيئةً وذهاباً، كالقارب الصغير في المحيط العاصف، وهذه الظاهرة تتجلى في كل طبقات المجتمع، من دون أن تكون لها صلة بالمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للفرد، غير أنها تتجلى على وجه الخصوص عند أولئك البشر الذين لم يستكملوا تطوير أفقهم البشري والفكري ولم يدربوه، أو لم يفعلوا ذلك إلاّ على نحو غير متكامل، وما زالوا، في «منزل حياتهم» يقيمون في الطابق الأرضي الذي لا يستطيعون أن يُطلُّوا منه إلاّ على سور الحديقة التالية.

تنبيه إلى ممارسة:

- يعد تطوّر الشخصية والحياة كل شيء بالنسبة للحياة الناجحة التي تتحقق فيها الإمكانيات وتسم بالسعادة، خذ قطعة من الورق ودوّن عليها ما فعلته حتى الآن، وبالتالي ما تفعله الآن من أجل:
 - تطوير مجال أناك الشخصي وعوامل حياتك الفردية
 - مجالك الداخلي ومجال النّحن، الخارجي، أي الارتباط بينك وبين الآخرين.
- فم بعد ذلك بتسوية الحساب، وقّر هل أثر كل تغيير من التغييرات، وبالتالي التطورات، تأثيراً إيجابياً على شخصك، وبالتالي في حياتك. أين يجب عليك عمل المزيد أيضاً أو تغيير شيء ما أو تحسينه؟

أما المجال الثالث، ومثاله ضربات القدر أو الكوارث الطبيعية فيستثنى من هذا، لأن هذا المجال يخضع لقوى أخرى لا أود هنا، مع ذلك، أن أتعرض لها بمزيد من التفصيل. ولا بُدّ لتطوير كلا المجالين، الأول والثاني أن يتم على نحو متوازٍ، حيث يترتب من الناحية المبدئية، أن يكون البدء بالمجال الأول، لأن المرء ما دام لا يتعلّم كيف يعرف نفسه ويتحكّم فيها فهو لا يستطيع أيضاً أن ينظر في العوامل الخارجية ويتحكّم فيها.

وكما ذكرت في البداية يعد سؤال «ما هي الحياة؟» من أسرار الخلق، وأنا أيضاً يفتنني هذا السؤال، وهذا ما أسلم به، ولكن لا بد لنا أن نعي أن من الأمور القليلة الجدوى أن نرهق أدمغتنا بسر الحياة الكبير، على أنه سؤال لا يأتي في وقته المناسب أو لا يكون ملائماً إلاّ بقدر قليل بالنسبة لحياتنا اليومية الخاصة بنا، ولذلك ينبغي لنا أن نركّز تأملاتنا وأفكارنا على مسائل مثل «ما هو المهمّ بالنسبة لي في

حياتي؟» أو: «كيف أستطيع أن أستفيد من حياتي استفادة معقولة قدر الإمكان؟». أو، أيضاً: «كيف يمكن للحياة أن تمكّني بعدُ من كل شيء؟»

تنبيه إلى ممارسة

- خذ لنفسك 15 إلى 20 دقيقة من الوقت، وانسحب إلى مكان هادئ لا يكدر صفوك فيه أحد، واغمض عينيك، وتنفس بضع مرات تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً، ولتركز تفكيرك في أثناء ذلك بصورة كاملة على هواء التنفس الذي ينساب داخلاً ثم خارجاً، وفي هذه اللحظة لا يوجد إلا أنت وتنفسك الذي يحفظ.
- التمس من القوى العليا الآن أن تفضي إليك «بسر حياتك» الشخصي. ما هي رسالتك الحقيقية في هذه الحياة؟ وماذا يجب عليك أن تتعلم وتعرف وتتمكن منه وتفعله؟ هل يوجد خيط أحمر في حياتك يعطيك إشارات إلى مهمات حياتك الفردية ومثل حياتك (أي القُدوات التي تتخذها؟ وما الذي سار حتى الآن سيراً حسناً، وما الذي ساءت مسيرته؟ وأين كنت ناجحاً، وأين لم تكن ناجحاً؟ وكيف ينبغي لحياتك أن تواصل مسيرتها؟ وما هي الأمور التي تتسم بالأهمية الخصوصية في هذا الصدد؟
- أفضل ما تفعله أن تدوّن المعارف التي وصلت إليها بعد هذا التأمل فوراً لكيلا تنساها وأن تعود إلى قراءتها المرة بعد الأخرى، ولتستطيع، بالتالي أن تبعثها في ذاكرتك.

وكلما أوغلت في سر حياتك الفردية إيغالاً أعمق ازداد فهمك لنفسك ولحياتك وأتاح لنفسك بذلك إمكانية الإقدام على الفعل وعلى ردة الفعل الصحيحين والتمكّن من فن الحياة عندك.

اعرف نفسك
بنفسك

تلخيص

- حياتك ليست مصادفة ولا تسير بموجب مبدأ المصادفة، بل يتم توجيهها من قبل سر حياتك.
- كلما ازدادت معرفتك بسر حياتك الفردية تحسّنت مقدرتك على التعامل مع حياتك والاستفادة منها.
- إن جهلك بسر حياتك الشخصية هو العلة الحقيقية للاستياء، والنقص وعدم النجاح.
- عندما تعرف مهمات حياتك الحقيقية تستطيع أن تنطلق انطلاقاً المارد على طريق حياتك الصاعد المحفوف بالأضواء.

مبدأ القطبية أو النزعتين المتناقضتين في الحياة

وإلى جانب سر الحياة الفردية يوجد أيضاً سرّ آخر هام من «أسرار الحياة» يؤثر فينا وفي حياتنا في كل يوم بعينه - تأثيراً إيجابياً أو سلبياً، إنه مبدأ القطبية.

وهذا القانون أو المبدأ يرجع إلى هرمس ذي العظمة المضاعفة ثلاث مرات (Hermes Trismegistos)، وهو نابغة العلم، والتعلم، وتفيد الكتابات الهرمسية أن كل الأشياء، والمواقف، والبشر، وباختصار، كل الظواهر، لها دائماً وجهان، وقد جاء في الكيباليون (Kybalion) في هذا الصدد.

«لكل شيء جانبان، ولكل شيء قطبان، ولكل شيء زوج من المتناقضات، والشبيه والمختلف هما الشيء ذاته، والمتناقضات متطابقة في الطبيعة، ولا تختلف إلا في الدرجة، والحدود القصوى تتلامس، وكل الحقائق ليست سوى أنصاف حقائق، وكل المتناقضات يمكن التوفيق بينها».

وبموجب مبدأ القطبية هذا يوجد سرّاء وضراء، ونهار وليل، وحرارة وبرودة، إلخ... وكلا المتناقضين هما على الدوام تعبير عن الشيء ذاته، فالحرارة والبرودة مثلاً، ليسا سوى فروق تدرجية في الشيء ذاته، أي في درجة الحرارة، وهكذا فإن رجل الإسكيمو الذي اعتاد درجات الحرارة الصقيعية، خليقٌ أن يحسّ بدرجة حرارة 10° مئوية على أنها دافئة، وفي مقابل ذلك فإن ساكن الأجزاء الجنوبية خليقٌ أن يحسّ بهذه الدرجة من الحرارة على أنها باردة.

لكل شيء
وجهان

والحب والكرهية قطبان يُعدّان، من حيث الشدّة شعورين متطابقين بصورة مطلقة، ولا يتميّزان إلاّ على أساس الأفكار التي تمازجهما وعلى أساس مفعولهما فبينما يكون الحب بناءً دائماً وإنشائياً تتميّز الكراهية دائماً بأنها هدامة ومخرّبة. ومع ذلك فطاقة الشعور هي ذاتها في كلتا الحالتين.

وكذلك يعدّ القبول والرفض قطبين موجودين على السُّلم المُدرّج ذاته. ولنأخذ شاباً نابهاً وامراً خاملاً نُؤوم الضحى. أمّا الأول فنتقبّله لأنه يتلاءم مع صورة الدنيا في نظرنا، وأمّا الآخر فنرفضه لأنه يُفسد هذه الصورة، ونحن نشعر بالتعاطف مع الأول، بينما نشعر بالنفور من الآخر، ولا ينجم سلوكنا القائم على القطبية إلاّ من تقييمنا على أساس تجاربنا، والمبادئ التي نُؤمن بها، ومثال ذلك أنّ مَنْ كانت له تجارب ومبادئ مختلفة كل الاختلاف، يحس بأن الفتى النابه امرؤ لا يستحق التعاطف معه، وأنه من المعاصرين المتغترسين ويرى الخامل، نُؤوم الضحى جديراً بالتعاطف وإنسانياً.

ونحن نعيش على الدوام في القطبيّة، وسلوكنا الفردي القائم على القطبية يثير لنا المرة بعد الأخرى، الألغاز والمشكلات، وهي تنشأ على وجه الخصوص عندما نفرط في التوجه إلى الجانب السلبي من القطبية ونفرط في الابتعاد والشطط.

على أنّ مبدأ القطبية يفيد أننا لا بُدّ لنا أن نعيش كلا القطبيين، وبالتالي ننظر إليهما، لكي يتبيّن لنا أنهما يرجعان إلى المصدر الواحد ذاته، ولا يُعدّان قطبين متناقضين إلاّ من حيث الظاهر، وعلى هذا فالتقسيم إلى قطبين ليس واقعياً، بل يحدث من خلال وعينا الفردي، ولا نستطيع أن نحل القطبية من جديد إلاّ عن طريق وعينا الفردي، وبذلك تكون الإيجابية والسلبية مسألة تعود إلى تقييمنا الشخصي. أمّا

الصورة التي تتجلى في نهاية الأمر فذلك ما يدخل في إطار تقديرنا: أي في المكان الذي نسلك فيه الحدّث في سلّمنا المتدرّج.

كل إنسان يأتي إلى هذه الحياة وهو يحمل بُنى فردية تماماً قائمة على القطبية، ويحمل مهمة موازنة هذه البنى، وبالتالي، حلّ إشكال القطبين.

ومن أجل ذلك يمرُّ الإنسان بعدد من الدروس تتاح له فيها، المرة بعد الأخرى، فرصة التمكن من مهمة التعلّم، وحين يدرك ذات مرة أن كلا الوجهين متطابقين بالاستناد إلى طبيعتهما، يستطيع أن يوفّق بين المتناقضات، ثم يكون قد اجتاز الامتحان الجزئي بنجاح.

وكثير من الناس لا يعرفون بنية القطبية الفردية عندهم، أو لا يعرفونها إلاّ في صورة قطع مجزأة، ولذلك يسلكون في كثير من الأحيان السلوك الخاطئ، ومن هنا يكون في كثير من الأحيان سلوكهم الخاطئ، أي أنهم إمّا أن يغلقوا أبواب تطوّرهم الخاص، وإمّا أن يكتفوا بالدوران في حلقة مفرغة. والمعاناة الدائمة، أو الشعور بالرغبة، التي تتجدّد مرة بعد أخرى، في مناطق الجدران وهذه من العلامات الأنموذجية على التعامل الخاطئ مع بُنى القطبية الخاصة ومع الحاجات إلى القطبية.

ونحن جميعاً نرتبط بعلاقات في كل يوم، مع مبدأ القطبية، الآن كل ما نعيشه يتألف عند التأمل الأدق من وجهين - وجه إيجابي ووجه سلبي: فإذا قررت الزوجة والأم اختيار مهنة بدوام كامل حصلت في الحقيقة، اعتباراً من الآن، على دخل أكثر (قطبي إيجابي) غير أنها تخطئ، في مقابل ذلك بوقتٍ أقلّ من أجل أطفالها (قطب سلبي)؛ والانتقال إلى مسكن أكبر يفضي في الحقيقة إلى مزيد من المكان للأسرة (قطب موجب) ولكن في مقابل ذلك يكون الإيجار الشهري أعلى (قطب سلبي)، والطلب الكبير من قبل زبون يعبّد في الحقيقة

بالحصول على مبلغ مُشَبَّع من المال (قطب إيجابي) ولكن لا بدّ لنا أن نظل، فترة معينة، نعمل عملاً أكثر إلى حد بعيد (قطب سلبي).

وفي بعض الأحيان يبدو لدى الوهلة الأولى، كأن مسألة من المسائل ليس لها إلاّ قطبٌ واحد، ولكن هذا غير صحيح، وحتى الإخفاق له وجه إيجابي ووجه سلبي، وقد تعترض الآن بقولك: كيف يمكن لإخفاق أن يكون له وجه إيجابي، حين أكون خسرت الكثير من المال على وجه الخصوص ولا أعرف كيف ينبغي لي أن أسدّد حساباتي؟ ولكن عندما نتأمل المسألة بمزيد من الدقة، أو نعود للنظر إليها بالانطلاق من لحظة لاحقة، يتبيّن لنا أيضاً الوجه الإيجابي للحدث: فربما قُمنّا، بعد الإخفاق، بتصحيح المسار، أو انطلقنا بمشروع آخر، أو انفصلنا عن شريك في العمل، وبعد ذلك سارت الأمور فجأة سيراً أفضل، وجاء النجاح في أثر النجاح. وعندما يحصل طفل لنا في امتحان أو في واجب مدرسي على تقدير سيئ ويشعر بحرج في كبريائه يكون لهذا الحدث وجه إيجابي ووجه سلبي، أمّا الوجه السلبي فهو أن التقدير الوارد في الشهادة سوف يسوء، إذا لم يكن من الممكن تحسين وضع الدرجات عن طريق امتحانات أخرى، وأمّا الوجه الإيجابي فهو أن الطفل يحصل على مذكرة أو على تحذير ينذر بالخطر ويعطيه إشارة مفادها أنّ عليه أن يكون أكثر التزاماً في هذه المادة. وفي الإخفاق تكمن، الفرصة التي تفضي إلى أن يغدو المرء أقوى وتُمكنه أن يحصل على نجاح لاحق.

الإخفاق
ينطوي على
وجه إيجابي
دائماً

وحتى المرض الذي نُبتلى به، مثل احتشاء القلب، والذي لا نرى فيه إلاّ شيئاً سلبياً، له أيضاً وجه إيجابي، فربما كنا فرطنا قبل ذلك في حق صحتنا، غير أننا نعرف، من خلال الاحتشاء، فجأة قيمة صحتنا، ونبدّل أسلوب حياتنا نتيجة لذلك، ونغذي أنفسنا منذ الآن

فصاعداً تغذية أكثر ملاءمة للصحة، ونتحرك أكثر من ذي قبل، ونتجنّب الإجهاد والانفعال.

وكثير من الناس، وحتى أولئك الذين يعرفون مبدأ القطبية، ينزلقون المرة بعد الأخرى، ومن دون أن يكون لديهم وعي بذلك، إلى حالات القطبية، ويعلقون في حبال إحدى نقاط القطبية الفردية عندهم، إذ يقعون في هوى الرجل غير الملائم للمرة كذا، أو في هوى المرأة غير المناسبة، ويصابون بخيبة الأمل، ويتورطون للمرة كذا في الصراع ذاته، ويقعون في حبال السلوك المبني على موقف معين، ويدعون أنفسهم يتعرّضون للاستفزاز من قبل سائق سيارة يضايقهم ويذاحمهم بالحاح ويستأثرون منه استياءً شديداً، إلخ... وعندما يضع المرء نصب عينهم أن خيبة أملهم، وإحباطهم، أو استيائهم، وما يرتبط بذلك من آلام ليس إلا نتيجة سلوكهم الفردي المبني على القطبية، كثيراً ما تتباهم الدهشة من ذلك ويسألون؛ «لماذا لم يلفت نظري قبل ذلك أنني انزلقت إلى القطبية؟ وإني لأعلم بلا ريب أن هذه نقطة ضعف كثيراً ما سبب لي المتاعب في حياتي». على أن أولئك الذين اعتزموا في المرة الأخيرة أن يكونوا أكثر انتباهاً في المستقبل، هؤلاء على وجه الخصوص كثيراً ما يشعرون بالإحباط لأنهم يعودون إلى الارتداد إلى نماذج القطبية، مرة أخرى، على الرغم مما أخذوا على أنفسهم من التعهّدات الحسنة.

وإنما تكمن علة ذلك في حقيقة مؤدّاه أن قانون القطبية أو مبدأ القطبية يؤثّران تأثيراً دائماً فينا وفي حياتنا، وما من أحد يستطيع أن يفلت من تأثير هذا المبدأ، مثلما لا يستطيع أن يتخلّص من جاذبية الأرض، ولكن المرء يستطيع أن يتعلّم، ويدرّب نفسه، من خلال ذلك على أن يؤثّر في مضاعفات المبدأ وتأثيراته على شخصه وعلى حياته الشخصية ويوجهها توجيهاً يزداد تحسناً على نحو مطّرد.

مزالق
القطبية
نماذج
القطبية

ولا بدّ لنا، من أجل ذلك أن نزداد على نحو مطّرد، تقصّياً لبُنى القطبية الفردية عندنا ومُعرّفاً عليها، لأننا لا نستطيع أن نفهم سلوكنا وردود أفعالنا وتحرّكنا فيهما، على نحو مطّرد التحسّن إلاّ عندما نجعل هذه البُنى شفافاً، كما يقتضي الأمر بعد ذلك وجود المقدرّة على إدراك موقف القطبية الذي يتعرّض له المرء في كل مرة على حدّة، على وجه السرعة، وعدم ترك المرء نفسه تسترسل في هذا الاتجاه المتطرف الأقصى ولا في الاتجاه الآخر، بل يظل كالمراقب المحايد، في وسط الميزان.

تنبيه إلى ممارسة

- عليك بتقصي بُنى القطبية الشخصية ومهمات التعلّم عندك.
- خذ لنفسك فترة توقّف، من 15 إلى 20 دقيقة، وانسحب إلى مكان لا يمكن أن يكدّر صفوك فيه مكدّر، وتنفّس بضع مرات بهدوء، شهيقاً وزفيراً، وركّز تفكيرك على تنفّسك الحيوي.
 - توجّه الآن إلى مبدأ القطبية، وابتحث في مسألة متى تورّطت في سلوك مبنيّ على القطبية وماذا جرى أثناء ذلك.
 - عدّ بنظرك الآن إلى حياتك، كم مرة تورّطت في هذه المواقف المبنية على القطبية؟ مرة؟ مرات؟ أم كثيراً من المرات؟.
 - ما هي الآثار التي ترّبتت على سلوكك المبني على القطبية في حالتك الصحية وفي حياتك؟ أهي آثار إيجابية أم سلبية؟
 - لماذا تتعرّض المرّة بعد الأخرى لموقف القطبية ذاته؟ وما الذي ينبغي لك أن تتعلمه من ذلك؟ لأن من الواضح للعيان تماماً أنك لم تتمكن بعد من الدرس الذي تعلمته.
 - تأمل القطبين المتعارضين ولتعرّف أن كليهما يعد تعبيراً عن الشيء الواحد ذاته، وفي وسعك أن تتحرر منهما وتتصرّف وتصرف المحاييد تجاه كليهما.

ويَحْسُنُ بالمرءِ، وهو في طريقه إلى التمكن من فن الحياة، أن يطبّق مبدأ «النظر إلى الوجهين»، أي أن على المرء أن يتأمل بصورة مبدئية، كلا القطبين في مسألة من المسائل، ومثال ذلك أننا عندما ننظر إلى جهات الظل في إنسانٍ ما، بناءً على تجربة سلبية لنا معه، ولكن ربما كنا ننظر أيضاً إلى أنفسنا، لأننا لم نكن نقدّر الإنسان من قبل على الوجه الصحيح، فلا بدّ لنا عندئذ أن نتقل من القطبية السلبية التي نوجد فيها، إلى القطبية الإيجابية، ونوجه ملاحظة عيوننا إلى ما هو إيجابي في هذا الإنسان، وفي أنفسنا أيضاً، وهذا «النظر إلى الوجهين» يفضي بنا إلى أن نتقل من القطب السلبي الذي يُثقل علينا ونضيق به ذراعاً، إلى القطب الإيجابي الذي يثيرنا إثارةً إيجابية ويحررنا من الطاقات السلبية.

وعندما نُوطِنُ أنفسنا على ذلك ونزداد على نحو مُطَرِّدٍ، قدرةً على تطبيق «النظر إلى الوجهين» في حياتنا، نتحرّر شيئاً من مزلق القطبيّات. وعندما يتبيّن لنا أن مسألة البت فيما إذا كان علينا أن نرى الجانب السلبي أم الجانب الإيجابي في مسألة من المسائل، نؤمن لأنفسنا إمكانية اختيار طريقتنا الشخصية في النظر إلى الأشياء، وعندما نتبع استراتيجية حياة إيجابية فسوف نسحب على نحو مطرد الزيادة من النظرة السلبية إلى الأشياء، ونركّز نظرتنا على الجانب الإيجابي بقوة، ولا نعود نشكو عندئذ من رداءة الطقس أو المطر، بل نرى الجوانب الإيجابية - في الطبيعة وفي أنفسنا. ولا نعود فننفعّل عندئذ ينتقدنا امرؤ، بل نرى الجوانب الإيجابية - وظيفة الآخر من حيث كونه «مرأة» لتصرفاتنا يساعدنا على مواصلة تطوّرنا. . . .

وبذلك نصل إلى حياة نكون فيها أقلّ توجّهاً على نحو مطرد، بمبدأ القطبية وآثاره ونمارس فيها إدارة واعية للقطبية، ونستطيع بذلك أن نحافظ على انسجامنا ورزانتنا وراحة بالنا.

تلخيص

- مثلما يكون للعملة وجهان، أمامي وخلفي، فإن لكل شيء في الحياة وجهان متعارضان: فهناك الحب، وهناك الكراهية، والنجاح يوجد مثلما يوجد الإخفاق، والضعف يوجد مثلما توجد القوة.
- إن مما يرجع إليك وإلى بُنى قطبيّتك الفردية، مسألة رُجحان الجانب الإيجابي من القطبية أو رجحان الجانب السلبي في حياتك.
- أُخْرِجْ من بُنى قطبيّتك السلبية والمدمرة وانتقل إلى الحياد، وبذلك تُحرِّر طاقاتٍ كثيرة إلى حد مدهش يمكنك أن تستعملها استعمالاً مثمراً.
- وعليك أن تقوم مراراً، في كل يوم بمراجعة، ولتطبّق النظرة إلى الوجهين: إلى القطب الإيجابي في مسألة من المسائل - وإلى القطب السلبي، وبذلك تعرف على وجه السرعة، متى تكون واقعاً في مَزَلَقٍ من مزالق القطبية، وتستطيع أن تحرر نفسك منها بغير تأخير.

في مجال تؤثر القوى العملاقة

تصوّر أنك واقف بين مغناطيس عملاق وبين شيء معدني كبير، فما الذي يحدث؟ بما أنك توجد في وسط مجال توتر هائل للقوى المغناطيسية فإنك تدخل في مجال قوة الامتصاص الناجمة عن الجاذبية التي يمارسها المغناطيس على الشيء المعدني. وفي النهاية يلتصق الشيء المعدني بالمغناطيس وتكون أنت محصوراً بينهما. ومن المعروف أن الأرض مغناطيس هائل، وأن الكرة الأرضية بأسرها محاطة بشبكة من القوى المغناطيسية، وهذه القوى موجودة وإن كانت العين البشرية لا تستطيع أن تراها، وهي تؤثر على الإنسان تأثيراً دائماً.

الأرض في
شبكة القوى
المغناطيسية

وإلى جانب القوى المغناطيسية تُحدث آثارها أيضاً في الإنسان قوى أخرى، وقد كتبت في هذا الموضوع في كتابي «تدريب هرقل» بالتفصيل، وهكذا نوجد، على سبيل المثال، في مجال توتر شبكة كثيفة من موجات اللاسلكي والراديو، والتمديدات الكهربائية، والأجهزة الكهربائية - التي هي، مرة أخرى، غير مرئية البتة بالقياس إلى عيننا البشرية. أمّا إلى أي مدى تؤثر هذه القوى على الإنسان، وصحته وراحته تأثيراً سلبياً، فذلك ما لا يُعرف حتى اليوم على وجه الدقة. ومع ذلك فالأمر الذي لا ريب فيه أن لها أثراً ضاراً على معظم البشر، ولا سيما حين يقيم هؤلاء إقامة دائمة في المجال الذي يحيط إحاطة مباشرة بهذه القوى.

قوى الأفكار

وإلى جانب ذلك توجد قوى الأفكار والانفعالات - انفعالاتنا الخاصة، ولكن على وجه الخصوص أيضاً انفعالات الآخرين من البشر، وأفكارهم، مِمَّن يُحدِثون آثارهم فينا، وهذه الحقيقة يمكن الكشف عنها عن طريق مثال بسيط: أنت تُركِّز تفكيرك على شخصية معينة، سواءً أكانت تعيش على بعد 20 أو 1000 كيلومتر - وتتمنى لو اتصلت هذه الشخصية بك، وبعد وقت يسير تتلقى بالفعل اتصالاً هاتفياً من الشخصية المرغوب فيها مع الإشارة التي تقول: «لقد أحسستُ فجأةً بدافع للاتصال بك». فما الذي حدث. لقد بعثت بطاقات أفكارك، ووصلت هذه إلى تلك الشخصية. ولكن لا أنت، ولا تلك الشخصية، رأيتما قوى الأفكار على الرغم من أن هذه كانت موجودة ويمكن إثبات وجودها، ويطلق على هذا الحدث اسم «التخاطر - Telepathy».

ولو أتاحت لنا المقدرة على رؤية طاقات الأفكار بأعيننا لتجلى لنا منظر عملاق. وذلك أننا كنا خليقين عندئذ أن نرى كيف تنتشر شبكة كثيفة من قوى الأفكار لدى المليارات من البشر على كل كرتنا الأرضية، ولتصوّر المرء فحسب كم من أفكار البشر الذين نعرفهم تُبعث إلينا في كل يوم بلا استثناء - بالمعنى الإيجابي، وبالمعنى السلبي!

قوى
الانفعالات

والأمر كذلك فيما يتعلق بقوى الانفعالات التي تنتجها «أجسام الحس والشعور» عند البشر وتبعث بها، والتي تغطي الكرة الأرضية شأن الضباب السام، وهناك قوى انفعالات ضعيفة، ولكن هناك أيضاً قوى عملاقة، كما توجد على سبيل المثال، في مناطق الصراع والحرب، وهذه القوى الحسية أو الشعورية العدوانية الهائلة تستطيع أن تجعل من إنسان مسالم وحشاً من الوحوش وتغريه بأعمال لا يستطيع أن يفهمها بعد، في مرحلة لاحقة. وعند ذلك يقول الناس في كثير

من الأحيان: «لا أعرف على الإطلاق ماذا دهاني، ففي هذه اللحظة لم يكن هذا أنا، بلا ريب!».

وهذه القوى الانفعالية أيضاً لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة، بل عن طريق رد الفعل الذي تحدثه لدينا، وذلك أن «الجسم الشعوري» الشخصي عندنا يمكن مقارنته بعاكس ضخمة، وهو يتخذ التلوين والحركة الموجودين في بيئته، ويتأثر بكل رغبة عابرة، ويحس بكل مزاج، وبكل إعجاب داخل محيطه، وكل موجة تبعث فيه حركة ما وكل «صوت» يجعله يهتز، بالمعنى الإيجابي أو بالمعنى السلبي.

العاكس
البشري

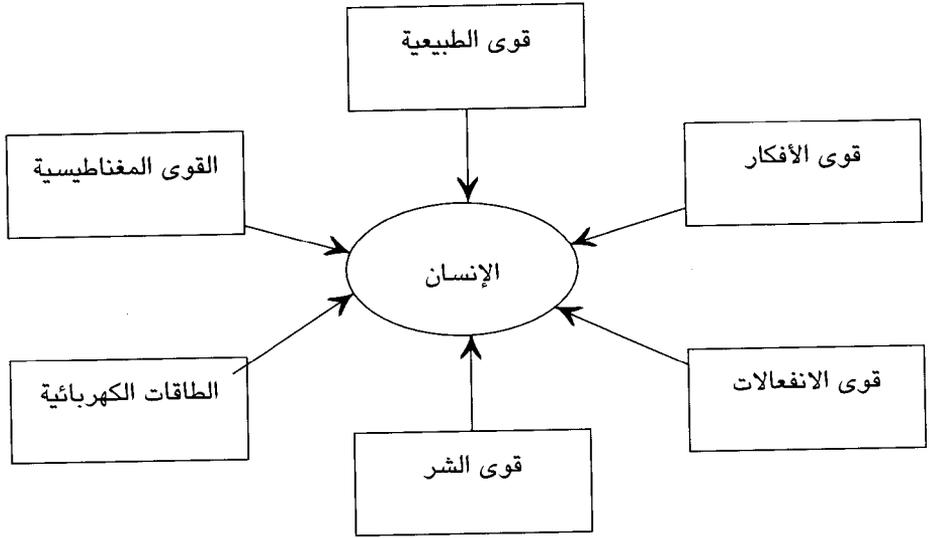
عدم
الانسجام
يمكن أن
ينتقل

ومن كان يخامر الشك في هذه الحقيقة فلا ينبغي له إلا أن يُدخل إلى حيّز وعيه كم من مرة يستثار من الخارج، ومن قبل الآخرين، من الوجهة الانفعالية - بالمعنى الإيجابي أو السلبي، والمظاهرات الجماعية، أو الاجتماعات الجماهيرية، كتلك التي تحدث، مثلاً، في ملاعب كرة القدم، خير مثال على ذلك، وفي وسع المرء أن يشهد من خلال نفسه ذاتها ما يجري في هذه الأثناء: فعلى الرغم من كون المرء في العادة، إنساناً مرهف الحس قدر الإمكان وذا سلوك حسن، يُحسّ على نحو مطرد الزيادة، بالدافع الذي يدفعه إلى أن يقفز إلى الأعلى، ويشارك في الصياح، وتستحوذ عليه الحميّة، وتصدر عنه ردود الأفعال العدوانية والغاضبة. عندما يكون فريق الخصم قد ارتكب مخالفة لقواعد اللعبة، أو ضرب مرمى. وذلك أن المرء يكون قد تقبّل انفعالات الآخرين واستوعبها في نفسه.

ويمكن أن يكفي لقاء وحيد مع شخصية غير مستحبة ليخرجنا تماماً عن توازننا، وإذا كنا في مستهل الحديث أو في مزاج حسن بعدُ ومنسجمين فمن الممكن أن يحدث أن نكون في نهاية الحديث مستثارين، وغير منسجمين، ومستنفذي القوى، على أننا لم نر، ولم

نلاحظ، أن ذلك الذي يقعد قبالتنا قد أثرَّ فينا بمزاجه الخاص المستثار وغير المنسجم، ونَضَحَ منا، بصورة عَرَضِيَّة أيضاً، طاقتنا الإيجابية.

وكل إنسان يعيش في مجال توتُّر هائل يتألف من القوى الإيجابية مجال التوتُّر السلبيَّة، والبناءة والهدامة، والباعثة للقوة والباعثة للضعف.



وهذا التأثير الثابت للقوى هو السبب في أن معظم البشر يظلون على الدوام يتذبذبون بين حالة الارتقاء والتردي والاستبشار وسوء المزاج، والهدوء والعصبية، والاطمئنان والخوف، والقوة والضعف، والثقة بالنفس وعدم الثقة بها والعدوانية والرزانة، ويكونون كَقَشْرَةِ الجوزة في بحرٍ محيط، تتقاذفها كل موجة وكل هبة ريح، وفي كثير من الأحيان لا يَعُونَ حتى مجرد المدى الذي يصلون إليه في كونهم ألعوبة القوى الخارجية، على أنهم يتعجَّبون في بعض الأحيان فحسب من مسألة لماذا يشعرون، من دقيقة إلى أخرى، وعلى نحو مفاجئ، بأنهم محزونون، أو غير مطمئنين أو مستثارين، أو لماذا تتحسن أحوالهم من جديد، على نحوٍ غير متوقَّع.

وثمة مجال آخر للقوى العملاقة التي تُحدث آثارها في كل البشر على نحو ثابت، وهي ما يسميه بعض الناس «قوى الشر العالمي والكوني» - وهي تجد قطبها المقابل، بدورها، في قوى الخير.

وهناك تكهنات فيما يتعلق بمسألة من أين يأتي «الشر»، ولكن لا بدّ للمرء من أجل ذلك أن يدخل في مجالات تجريدية إلى حد بعيد، ثم إن هذا خليق أن يفرض بنا إلى مدى بعيد فوق ما ينبغي، أيضاً. ثم إنّ مما لا يستهان به بالقياس إلى حياتنا اليومية أيضاً، مسألة ما هو «الشر»، وكيف نشأ. كما أن مما لا يستهان به أيضاً أنه موجود ويؤثر على البشر، بل يستطيع أن يستحوذ عليهم، وعندئذ يتحدث الناس بأن فلاناً من الناس ينطوي في نفسه على وجهين، وجهٍ خيرٍ ووجهٍ سيئٍ.

استتارة
الجانب
المظلم

وعندما تؤثر قوى الشرّ على الإنسان يستثار الجانب المظلم من كيانه وتنبعث فيه الحركة - ومن المعروف أن كل إنسان يتألف من جانب مشرق وجانب مظلم. وهذا الجانب المظلم فيه يحظى عندئذ باليد العليا ويهيمن على كيانه، ويتحدث ويتصرف من داخله.

الإنسان لعبة
في يد القوة
الخارجية

ويمكن أن يقال، على سبيل التلخيص، إننا نعيش، جميعاً في مجال تؤثر ثابت لقوى عملاقة متعددة الجوانب تؤثر فينا في كل يوم بدون استثناء، وتذهب بنا في هذا الاتجاه طوراً وفي ذاك الاتجاه طوراً آخر، وتخرجنا عن توازننا أو تُعشّي عيوننا بالضباب. وهذا التأثير يحدث على الأغلب من دون أن يدخل في إطار وعينا ما يجري على وجه الخصوص. ولذلك فكثير من الناس لا يكونون، في الأساس. أكثر كثيراً من ألعوبة في أيدي القوى الخارجية. وفي هذا الصدد لا يكون هناك دورٌ بالضرورة لمسألة كون الإنسان مثقفاً أو غير مثقف فالمعرفة العالية المتخصصة لا تحمي بصورة آلية من تأثير القوى الخارجية.

كل إنسان يعيش في بيئة للقوة فردية تماماً، يتأثر بها على نحو ثابت.

وتكون بيئة القوة الفردية تابعة للبيئة السكنية التي يعيش فيها المرء، وللشعر الذين يخالطهم، ولبئة المهنة والعمل، مثلما تكون تابعة للشعر الذين تربطه بهم علاقة مهنية أو علاقة تجارة أو عمل دائمتين.

ولكن إلى جانب ذلك يكون كل امرئ أيضاً مُعَرَّضاً، بصورة عابرة، لمجالات قوى أخرى، عندما يخرج من البيت، مثلاً، أو يلتقي بمعارف أو أصدقاء، أو يخرج للتسوق. على أن بعض الناس يظلون مقيمين في بيئات قوى أقرب إلى الإيجابية. والجانب البتاء، وهناك آخرون يظلون مرة أخرى في بيئات أقرب إلى السلبية والتخريب.

ويمكن أن يقال، على وجه العموم، إن طبيعة بيئات القوى تؤثر على الشعور بالارتياح وجمال الحياة عند إنسان ما، وبالتالي توجه هذا الشعور، وكثير من الناس الذين لا يصلون بحياتهم إلى ما يرام، يعيشون، إذا ما نظرنا في حالتهم بمزيد من الدقة في بيئة قوة قليلة الإيجابية مقترنة بألوان شتى من المؤثرات السلبية، من دون أن يكونوا واعين لهذا، مع ذلك. فهل تعرف ماهية القوى الخارجية التي تتعرض لها في كل يوم على حدة، وأيها يؤثر فيك على الدوام - إيجابياً أم سلبياً؟

توجيه إلى ممارسة

فُم بتحليل بيئة القوة عندك والقوى التي تؤثر عليك بصورة دائمة وعرضية.

- خذ لنفسك فترة توقّف من 15 إلى 20 دقيقة، وابحث لنفسك عن مكان لا يكدر صفوك فيه مكدر، واتخذ لنفسك مجلساً مريحاً، وخذ نفساً هادئاً رصيناً بضع مرات، شهيقاً وزفيراً، وركّز انتباهك في هذه الأثناء تركيزاً كاملاً على تنفّسك.
- انظر أمامك الآن إلى بيئة سكنك المنزلي. وتجوّل في كل غرفة على حدة في مسكنك / أو منزلك، وانتبه إلى الطاقات التي تحسّ بها في هذه الجولة المتصورة في كل غرفة على حدة، أين تشعر بالقوى الإيجابية، المتسمة بالبشر والمرح، والباعثة للاطمئنان والانسجام، وأين تشعر بالقوى السلبية، الحزينة، الباعثة لعدم الاطمئنان، أو القلق والحافلة بالتوتر؟
- تأمل الآن بيئة سكنك الخارجية، وأقرب جيرانك إليك، ثم الأبعد، وحيّ المدينة الذي أنت فيه، وانتبه إلى الطاقات التي تحسّ بها في هذه الأثناء، ثم ميّز مرة أخرى، بين الطاقات الإيجابية والطاقات السلبية.
- انظر الآن في ذورك، وتأمل كلاً منهم على حدة، ما هي الطاقات التي يشعّها كل فرد منهم مثل: القوة، والحيوية، والمرح، والصحة، ونزعة الإبداع، أو التعب والإرهاق، والحزن والسقم، وفقدان الدوافع؟
- انظر الآن في بيئة عملك، في المؤسسة، وفي القسم، وفي المكتب. ما هي الطاقات التي تحسّ بها هناك، مثل: الحماسة للعمل، والاستعداد للخدمة، والاستعداد للتضحية، والنظام، أو عدم الرغبة، وسوء المزاج، والفوضى، والضغط؟

- انظر الآن في زملائك، والعاملين معك، ورؤسائك. ما هي الطاقات التي يشعها هؤلاء البشر؟
- قرّر الآن هل تعمل، وبالتالي، تعيش في بيئة طاقة هي أقرب إلى الإيجابية أم هي أقرب إلى السلبية؟
- إذا كنت تعيش، وبالتالي تعمل، في بيئة طاقة هي أقرب إلى السلبية، فينبغي لك، لا محالة، أن تغيّر من ذلك بعض التغيير، وبالتالي تحسّنه.

ومن شأن بيئة الطاقة الإيجابية أن تؤثر تأثيراً إيجابياً على طاقة الحياة وعلى طاقة الإنسان، لأنها تقويّ كامن الطاقات، ومنّ كان يشعر بالقوة والانسجام والإيجابية فسوف ينطلق بحماسة واندفاع، وسرورٍ بالحياة وطموح إلى الهدف خلال حياته وسوف يلتزم بالتحقيق الناجح لمشروعاته وأهدافه.

بيئة الطاقة
الإيجابية لها
أثرٌ مُقوِّ

وفي مقابل ذلك فإن بيئة الطاقة السلبية لها أثر سلبي وباعث للضعف على كامن الطاقات لدى إنسانٍ ما، ومنّ كان يشعر بالضعف، وعدم الانسجام، والسلبية، فسوف يقضي حياته مهموماً، فقبض النفس، لا يجد الأمن، ويرتاب في نجاح مشروعاته.

ولا بد للإنسان الذي هو في الطريق إلى التمكّن من فنّ الحياة، من تقوية إرهاب جسّسه وحُدسه لكي يعرف هل تعد بيئة كلّ من الطاقات التي يوجد فيها لتوّه إيجابية أم سلبية، ولا بدّ له، تبعاً لذلك، أن يهتّي لنفسه إمكانية حماية نفسه من القوى السلبية أو تغيير هذه القوى، وبالتالي تبديلها، أما كيف يمكن هذا فذلك ما يكشف لك عنه التمرين التالي:

تمرين: شحن بيئة القوى بالطاقات الخاصة

تستطيع أن تؤدي هذا التمرين في كل مكان، ومثال ذلك: في القطار، أو في الطائرة، أو في مكتب، أو في محل تجاري، وكلما كان الحيز الذي تريد شحنه كبيراً كان ذلك أصعب، وكلما كان الحيز صغيراً كان نجاح التمرين أفضل.

أما هدفك فهو أن تغير أو تبدل القوى السلبية، الهدامة في البيئة التي تقيم فيها لتوِّك، وذلك في الحقيقة عن طريق فُوك الخاصة، الإيجابية، البناءة، ولتُعْمَض عينيك إذا كان ذلك ممكناً، وإذا لم يكن ممكناً فعليك أن توجّه الانتباه من الخارج إلى الداخل، أي إلى نفسك.

ولتتصوّر أنه مربوط بجهاز تنفّس سوف يزودك الآن عند التنفّس، بطاقات إيجابية قوية للغاية، ولتتنفّس الآن تنفّساً عميقاً وقوياً ولتَمَلأ نفسك بهذه الطاقات الرائعة. ثم فلتستنشِب الآن بمثل تلك القوة وهذه الطاقة الهوائية المجمّعة في المكان الذي توجدُ فيه، ولتتصوّر كيف تفيض طاقتك على كل شيء، ولتُكْرز هذه التقنية في التنفّس والتصوّر البصري مراراً، إلى أن تشعر أن المكان ما عاد يسود فيه الآن الطاقة السلبية الغريبة، بل طاقتك الإيجابية.

وقد تكون الحالة المُثلى هي أن تتمكن من الوصول بإرهاف حِسك إلى الدرجة التي يُفْرَع عندها جرس إنذار مُتَخَيِّل عندما تدخل في بيئة قوة سلبية بحيث تستطيع أن تعبئ قوئ دافعك الخاصة بسرعة بضع ثوانٍ. وعندما تعمل عملاً مستمراً في عملية إرهاب حِسك هذه، سوف تقرر أن تعرّضك للدخول في بيئات، قوى سلبية هدامة، وبالتالي، تأثرك بها سيقُل حدوثه من دون وعي وبطريق المصادفة، على نحو مطّرد.

اكتساب
الحساسية
تجاه بيئات
القوى
السلبية

وإذا انتهى المرء إلى إدراك أنه يعيش على الدوام في بيئة قوى سلبية وهدامة، فسوف تقتضي المسألة تغييراً أساسياً وتوجّهاً إلى بيئة

أكثر إيجابية. وإذ أدرك المرء أنه يجد نفسه بصورة عابرة، المرة بعد الأخرى، في بيئات قوى سلبية فعليه أن يتخذ لنفسه درعاً واقياً من هذا. واليقظة الدائمة بالنظر إلى القوى الفعّالة في كل مرة هي الوصية العليا، على أن الهدف ينتهي إلى تطوير المقدرة والوصول بها إلى الحالة المثلى، وصدّ القوى السلبية، وبالتالي تحويل أشكال عدم الانسجام بسرعة، وعلى نحو فعّال، إلى انسجام، والوصول، على نحو مطرد الزيادة، إلى حالة من الانسجام الداخليّ الدائم.

تلخيص

- كل إنسان على هذا الكوكب معرّض لتأثير عدد كبير من القوى الخارجية تؤثر عليه تأثيراً متواصلاً - بدرجة تقل حيناً وتزداد حيناً آخر.
- كل إنسان مثل عاكس كبير يتقبّل التلوين وحركة القوى في بيئته.
- القوى الإيجابية، وبيئة القوة الإيجابية ينمّيان الشعور بالارتياح، والصحة، والسرور بالحياة، ونجاح الإنسان وتطوره.
- القوى السلبية وبيئة القوة السلبية تحدثان آثارهما الهدامة، وبالتالي، الباعثة للضعف في الشعور بالارتياح والصحة، والسرور بالحياة ونجاح الإنسان وتطوره.

مزلق الوهم والغرور

يَسُرُّ أناس اليوم أن يشيروا إلى أنفسهم بأنهم أناس واقعيون يقفون على قدمين اثنتين في الحياة، وهم يتمتعون بمعرفة متخصصة هائلة، من البدهي أنها مبنية على العلم، وهم يطلعون اطلاعاً متواصلًا على كل التطورات الجديدة في الحياة، وفي الاقتصاد والسياسة، ويقولون إن في وسعهم إصدار الأحكام الواقعية على كل المواقف ومع ذلك فهم لا يلاحظون أنهم يظلون المرة بعد الأخرى يتخبّطون في مزالق الوهم والغرور التي لا ترتبص بهم، على طريق حياتهم، إلا لتضلّلهم.

فماذا يفهم المرء الآن من تعبير «الوهم» وماذا يفهم من تعبير «الغرور»، وبماذا يتميِّز كُلُّ منهما عن الآخر؟

الوهم خداع أو ضلال ينشأ، في المقام الأول على أساس صفات ذهنية (= فكرية، أو عقلية) وعادات في التفكير عند أناس أهلوا أنفسهم تأهيلًا عقليًا أكثر مما هو انفعالي.

الغرور ضلال وتحريف ينشأ في المقام الأول على أساس صفات انفعالية في أناس عاطفيين أو انفعاليين في الأساس.

ونستطيع أن نقول إنه على الرغم من تطور التفكير العقلاني، ما زال جمهور البشر حتى هذا اليوم تهيمن عليه مشاعره (العاطفية) وتتحكم فيه، ولذلك يردُّ الغرور بتواتر أكثر من الوهم.

ولا يمكن أن نقرر لدى الوهلة الأولى أن امرءاً ما قد وقع ضحيةً لوهم أو غرور. فكثيراً ما يلعب دورهما العاملان معاً، أي العامل العقلي والعامل الانفعالي ولكن في نهاية الأمر لا يهم للإنسان المتوسط كثيراً أن يتعرّض للتضليل بفعل الوهم أو بفعل الغرور، لأن الآثار السلبية وحدها هي الحاسمة في حياته.

والوهم أو الغرور يرتبطان دائماً بحالة الشعور بالخفة أو النشاط، إذ يكون المرء، مثلاً، واقعاً في الحب إلى ما فوق أذنيه، أو متحمساً إلى أقصى حدود الحماسة، لإنسان أو قضية، أو متأكداً كل التأكد أنه سيصيب نجاحاً هائلاً بمشروع ما. ومع الزمن فحسب، وعندما تزول أشكال المقاومة المرتبطة باضطراب أو قلق لا يمكن رسم حدودٍ لهما، ويزول - فوق ذلك، شعور كامن بعدم الرضى، يلاحظ المرء أن ثمة شيئاً في هذه المسألة غير صحيح.

التحرُّر من
الوهم

ومع ذلك فما دام المرء يشعر بالخفة والنشاط فهو يشعر بأنه غير مفهوم في كثير من الأحيان من قبل رفاقه في الإنسانية الذين لا يشاطرونه الخفة والنشاط، بل يوردون حججاً مضادة، أو يعملون جاهدين على إشعاره بأنه مصاب بوهم أو غرور. وليس من النادر أن ينفصل المرء عن رفاقه في الإنسانية، ويرتبط بأولئك الذين هم مصابون بغرور كغروره.

وبحكم القاعدة تنتهي المسألة آخر الأمر إلى حدث أو إلى عدد من الأحداث تضع للمرء وهمه أمام عينيه. وحتى عندما يكون المرء قاوم ذلك في البداية وواصل التمسك بالمسألة فسوف يقف عاجلاً أم آجلاً أمام شظايا وهمه أو غروره، وهذه قضية مؤلمة دائماً، ترتبط بخيبة الأمل، والغضب، والشعور بالخجل وإلقاء اللوم على الذات: «لماذا لم ألاحظ أنه / أو أنها لم يكونا إلاً مستغلَّين لي؟»، أو: «كيف أمكن فحسب أن أتورط في صفقة كهذه؟».

وليس هناك مجال من مجالات الحياة يخلو من مزلق الوهم والغرور، ولو أراد المرء أن يقدم نظرة عامة شاملة حول هذه المجالات، كلُّ على حدة، لكان خليقاً أن يملأ به كتباً. ولذلك اقتصر على أمثلة قليلة واسعة الانتشار لكي أصوّر حالات الإصابة بالوهم والغرور تصويراً محسوساً.

الحب والوهم

ومن المجالات التي كثيراً ما تنتهي المسألة فيها إلى الوهم والغرور، مجال الحب، وربما جرّبت بنفسك ذات مرة، أنك وقعت في هوى امرأة ما، ثم تافت نفسك إلى أن تكون محبوباً من قبل هذه الشخصية، بدورك. وإنما وقعت في أثناء ذلك ضحية للوهم أو الغرور، لأنك لم تلاحظ أن هذه الشخصية لا تحبك بالفعل، وربما كانت تستمرئ ذلك، أو كان ذلك يرضي غرورها فحسب. أما أنت فقد أوّلت، في حالة الوهم الذي أنت فيه، من باب الخطأ، الصداقة من هذه الشخصية واهتمامها بك على أنه حب. وربما كنت تحس في عقلك الباطن، أو في قلبك، أن سلوك الشخصية المحبوبة من قبلك لا ينطوي على الحب فعلاً، غير أن وهمك كان أقوى وقد تابع تضليلك، ومع ذلك فقد «استيقظت» ذات يوم وتبع ذلك معرفتك المؤلمة بأنك وقعت ضحيةً لوهم!

نصابو
الزواج

والوهم والغرور في أمور الحب هما، مثلاً، السبب في أن النساء في السن المتقدمة يقدّمن الهدايا السخية إلى الشباب الذين يبدلون لهن الوعود الكاذبة بالحب ليربطنهم بهن وليتلقين الحب منهم، وثمة رجال، يتخذون النُصْب في أمور الزواج مهنة لهم ويمارسون عملهم عامدين، بقصة الحب الوهمي هذه ليبتزوا من ضحاياهم من النساء أكبر قدر ممكن من المال.

والغرور في أمور الحب يوجد أيضاً بالقدر ذاته تماماً، عند

الشيوخ من الرجال، عندما يقع هؤلاء، مثلاً، في هوى امرأة أصغر منهم سنّاً إلى حد بعيد، ويقعون ضحية لوهم مؤذاه أن هذه تحبهم بالقدر ذاته، بدورها، وفي الواقع كثيراً ما تكمن وراء ذلك مجرد دوافع مادية أو اجتماعية، لأن الرجل موسرٌ، أو يتمتع في المجتمع بسمعة رفيعة، والمرأة التي لا تتمتع بهذا ولا ذاك، تريد / أن تستفيد من هذا. وكم من شيوخ أو طاعنين في السن صَحَّحُوا بُعِيدَ الزواج صحوةً كاملة من سكرة الحلم القائم على الوهم!

ما هو الحب؟
والوهم أو الغرور في أمور الحب، الذي يضلُّ أعداداً لا تُحصى من البشر من كل الأعمار، من حين إلى آخر، لا ينتشر كل هذا الانتشار الواسع إلاّ لأن معظم الناس لا يعرفون ما هو الحب في الحقيقة، وبماذا يميّز الحب الظاهري من الحب الحقيقي. ومن حيث المبدأ لا يستطيع المرء أن يعد الميل، ولا الشهوة الجنسية الجاهزة في كل الأوقات، حبّاً حقيقياً، ولا يستطيع أن يعدّ من قبيل الحب الرغبة في الاستحواذ على امرئ آخر وتشكيله وفقاً لتصوراته الخاصة. فالحب الحقيقي يتسم بالإيثار وانعدام الرغبة والفرص وهو حرٌّ، كما أنه يدع الآخرين أحراراً، وهو يريد خدمة الآخر، ويشجع تطوره وازدهاره.

«الاعتراف»
عن طريق
التنقُّل في
المراتب

وثمة مجال جانبيّ آخر من مجالات الحب ينتهي به الأمر في كثير من الأحيان إلى أوهام وغرور، وهو حين كثير من البشر إلى الظفر بالحب أو الإعجاب، أو الاعتراف من قبل أكبر عدد ممكن من الناس، ولابتعاث هذا الشعور، وللشعور بالمزيد من الارتياح في الحياة الداخلية الخاصة، يكونون مستعدين لعمل كل شيء. فإذا أتيح لإنسانٍ ما أن يتنقّل في المراتب وأن يغدو معروفاً أو مشهوراً أو ناجحاً، إذا هو يخلط الإعجاب والاهتمام الذي يوليه إياه الآخرون

عندئذ، بالحب. أما مدى وَهْن العلاقة بين سلوك رفاقه في الإنسانية وبين الحب الحقيقي، فذلك ما يحسّ به هو ويلمسه لَمَسَ اليد عندما «يهوى» ويعود امرءاً لا شأن له، إذ ينصرف عنه المعجبون الكُثُر، والأصدقاء المزعمون فجأة، ليتبيّن للمصاب في نفسه الوهم الذي كان يعيش فيه.

وثمة أنماط ذهنية قوية الانطباع تتحكم فيها الأوهام على الوجه الصحيح، إذ يحيط بها عندئذ سحر فكرة غلابة أو مثل أعلى يكافحون من أجله، وبروح من التعصب ينفقون وقتهم من أجل فُرْصِ رؤاهم على الآخرين، ويدخل في هؤلاء، مثلاً، متعصبو الأفكار الذين يعدّون عقيدتهم العقيدة الوحيدة الصحيحة، بل هم مستعدون لإشعال نار الحروب وقتل البشر، من أجل ذلك.

متعصبو
الصحة

كما يوجد، إلى جانب متعصبي الأفكار أيضاً، المتعصبون للصحة الذين يقعون في وَهْم مؤداه أن طريقة الحياة التي تراعي القواعد الصحية بصرامة، مع ارتباط ذلك ببرنامج مستفيض من أجل اللياقة البدنية، يحفظهم من المرض، والشيوخوخة، والموت، وينظمون كل حياتهم بأسلوب متعصّب وفقاً لبرنامج صحي متقشّف ويطالبون البشر الذين يعيشون بينهم بأن يجري هؤلاء على طريقتهم، وهم يُدينون كل أولئك الذين لا ينسجمون مع معاييرهم، وهم غير قادرين على أن يدعوا وجهات نظر أخرى تسود إلى جانب وجهات نظرهم.

متعصبو
العدالة

وكذلك يتعرّض للإصابة بالغرور على نحو مماثل أناس من نمط «متعصبي العدالة»، إذ ينفعلون حيال كل ما يحسبونه باطلاً أو غير عادل، ولكن عند التأمل الأدقّ تكون وجهة نظرهم الذاتية في مسألة العدالة، التي يعبّئون أنفسهم من أجلها، هي الباطل. وهم لا يجدون

في كل مكان سوى الباطل الذي يسود والبشر الذين ينتهكون الحق، وهم ليسوا مستعدين لحل وسط، بل يتورّطون في سلوك قائم على وجهة نظر معينة، إذ يريدون أن يفرضوا هذه الواجهة على العدالة بأسلوب متعصب، فرضاً يصل إلى أقصى الحدود. والبشر الذين هم من هذا النوع يعانون على الأغلب من معدة عصبية وارتفاع في ضغط الدم، وهم أفضل «زبائن» الأطباء والمحامين والقضاء.

أما البشر ذوو الطابع الأقل عقلانية، والسلوك الانفعالي بدرجة أقوى فمن السهل أن يقعوا ضحية للأوهام الجماعية التي تُستخدم طرقاتاً للتوجيه. فاللاهوتيون المفرطون في القَدَم، في الثياب الحديثة، والصيغ الجامدة، والأخيلة الفكرية الجامحة، العائدة إلى جماعات شتى، أنشأت عادات في التفكير تجتذب البشر إلى سحرها وتبهر أبصارهم. وهذه الأوهام الجمة العدد تسبّب انقساماً إلى اتجاهات فكرية شتى (من فلسفة، وعلم وسياسة، إلخ...)، وإلى أحزاب، ومجموعات، ومثاليين، يقاتل بعضهم بعضاً بسبب إثارة لوجهات نظر معينة، كما يتم إنتاج الأوهام أيضاً بالجملة، في أجواء وسائل الإعلام الحالية، وهي تحدد، إلى حد بعيد، توجه الرأي العام. وهي تلهم كبار الشخصيات في العالم، وهي المسؤولة عن التأثير الحالي على الجماهير الذي يسبب قَدراً كبيراً من الاضطراب والوهم في العالم.

أوهام
الجماهير

التأثير على
الجماهير

المزلق

وكل البشر يتعرضون في كل يوم، بلا استثناء للأوهام الأشدّ تبايناً على الإطلاق، أو لمزلق الغرور، ولما كانت المزلق خارجة عن نطاق وعيهم على الأغلب، فإنهم يتخبّطون فيها أيضاً على نحو مفاجئ، ويتحمّسون لهذا وذاك من الأمور، ولهذا الرجل أو أولئك الرجال، ولا يوجد، من الواجهة العملية أحد يعد خالياً من الوقوع في وهم أو غرور، وبالتالي، في مَزَلَقٍ من مزلق الوهم أو مزلق الغرور.

فكيف الحال مع ميلك إلى الوقوع ضحيةً لوهم من الأوهام، أو في حالة غرور؟ إنك لا تستطيع أن تُقلِّب النظر في وَهْم من الأوهام، أو في حالة غرور، وتَجَنَّبَهُمَا، إلاَّ عندما تتطَّلَع على وَهْمِكَ الفردي وسلوكك الفردي القائم على الغرور، وعندما تعي متى تكون في مواجهة مزلق من مزلق الوهْم أو مزلق من مزلق الغرور.

توجيه إلى ممارسة

- ينبغي لك، كلما وجدت نفسك في حالة خفة ونشاط، ومثال ذلك، عندما يعرض عليك أحدهم عرضاً «جنونياً»، أو يكون أحد أثار حماسك لمشروع جديد، أو وعدك أحد بالكثير من المال مقابل خدمة أدَّيْتَهَا، أن تتخذ لنفسك، قبل أن تقرر التصرف، فترة توقف من 10، إلى 15 دقيقة، فلتنسحب إلى خلوة في مكان لا يكدر صفوك فيه مكدر، ولتغمض عينيك ولتتنفَّس مراراً بهدوء، شهيقاً وزفيراً ولتركز تفكيرك على تنفُّسك.
- ولتفكر الآن هل شهدت مواقف مماثلة، وكيف كان رد فعلك عليها، ومتى كنت في حالة خفة ونشاط، ولاحظت في وقت جد متأخر أنك كنت واقعاً في وهم، وبالتالي في حالة غرور؟
- على ماذا أقسمت في تلك الأيام؟ (أن لا تدع أحداً يستغفلك أبداً مرة أخرى؟ أم أن تحصل قبل ذلك على المعلومات حول مسألة من المسائل أو حول شخصية ما؟).
- كيف يبدو الحال الآن مع خفتك ونشاطك؟ أترهما يُكدران نظرتك من جديد؟ هل سمحت لنفسك أن تبهرها الحماسة من قبل أحد إخوتك في الإنسانية، وتُعديها؟
- ماذا يقول البشر الذين تعيش بينهم في المسألة، أي أولئك الذين يريدون لك الخير وكانوا يشجعونك حتى الآن؟ وما هي الحجج المضادة التي يوردونها؟
- ما هو الشعور الذي يخامرك في صدد المسألة برمتها، عندما تطرح جانباً كل خفة ونشاط، وكل شعور أو عاطفة؟

لكل إنسان ردود أفعاله الفردية على الأنواع المختلفة من الوهم والغرور، تبعاً لنمطه ولبُنى طبيئته، وبيئة توتر قُواه وطريق حياته الشخصية. وبعض التيارات قلّما تؤثر على الإنسان على أن تياراتٍ أخرى تؤثر عليه بدرجة أكبر، وفي بعضها يشعر بقوة ارتباطه وفعاليته ويتبيّن نفسه، ولا يكاد يوجد أناس لا يقعون في بعض الأحيان في وهم أو غرور في مجالات معينة من مجالات الحياة، ويتم تضليلهم من هذه الوجهة.

وفي مواجهة الإنسان الذي هو على الطريق إلى التمكّن من فن الحياة ثمة مهمة تطرح نفسها وتتمثل في تحرّر المرء من المواقف الفردية المبنية على الأوهام، ووقاية نفسه من المزالق. ومن أجل ذلك لا بدّ له أن يتعلّم كيف يُرهِف موهبة ملاحظته ويرهف وعيه بحيث يميّز الوهم أو الغرور قبل أن يُورّطاه في أحوال تجعله يسأل بعد ذلك: «لماذا سمحتُ لنفسي أن تُضلّل على هذا النحو، فحسب؟». ولا بدّ له أن يتمرّن على التحكم في طبيعته الانفعالية وقهرها ويستكمل، بدلاً من ذلك، تكوين طبيعته الأعلى (طبيعة الروح والفكر) على نحو مطّرد الزيادة، وتدعيمها. وعندما يسلك هذا الطريق يجد آخر الأمر الوسيلة الفعّالة الوحيدة ضد الوهم والغرور: ألا وهي الحدس.

وإذا أتيح للإنسان أن يرتبط بالحدس ويفتح على قناته الحدسية استطاع أن يستفيد من هذه «الوسيلة» الفريدة في نوعها لفرض معين من أجل التمكّن من مهمات حياته، ولقد كتبت عن ذلك بالتفصيل، في كتابي «غريزة المنتصر»، وأوصي كل امرئ بدراسة هذا الكتاب، وإذا أعقب استخدام الحدس التأمّل (الاستغراق الفكري في التأمّلات) وصل الإنسان إلى الملاحظة التي لا تخطئ وإلى التحرر من الوهم والغرور، إذ يملك بذلك وسيلة فعّالة في يده لتجثّب مزالق الوهم والغرور.

تلخيص

- الوهم خداع أو تضليل يسر المثقفين من البشر على وجه الخصوص أن يقعوا فيه .
- الغرور ضلال وتحريف من السهل أن يقع فيه البشر أو ذو الطبيعة العاطفية .
- الخفة والنشاط هي أخت الخداع والضلال لأنها تُغشي العقل بضبابها وتُقنع العواطف .
- الحياة ملأى بمواقف الوهم والغرور، ولكي يحفظ المرء نفسه من الأذى يَحْسُنْ به أن يخترق ببصره الثاقب مناورة الخداع في الوقت الصحيح .
- هناك وسيلة مأمونة للكشف عن الوهم والغرور، ألا وهي الحدس .

ميدان صراع الأناوات

عندما تخرج من حياتك ذات المستوى المتوسط وتتوجّه نحو التنقّل في المراتب كما تتوجه نحو تحقيق أهدافك ورؤاك، فإنما تتوجه في غمرة هذا إلى ميدان صراع الأناوات. وهذه الأرض تسودها قواعد لعبٍ وصراعٍ محدّدة كل التحديد سَبَق لها أن أتعبت وأجهدت سِواك أو انتهت بهم حتى إلى السقوط.

وإذا تأملنا المجتمع في عالمنا الغربي بنظرة واقعية لم يكن لنا بُدّ أن نرى بأعيننا الحقيقة التي تفيد أن جمهور البشر يتوجّه بالأنانية، ويبلغ من تميّز هذا الموقف عند فريق من الناس أنهم يتسمون بسمة الأنانية المطلقة أو سمة التمرکز حول الأنا، ولعل من المهم أن كثيراً من الناس في مجتمعنا ينظرون إلى الأنانية التي تربي وتزداد، وبالتالي، تسود، نظرتهم إلى شيء سلبي ومُسْتنكر - وحتى أولئك الذين يميلون إلى الأنانية أو هم أنانيون، ينظرون من هذه النظرة.

الأنانيون
والمتمركزون
حول نواتهم

فما هي «الأنا»، على وجه الإطلاق؟ لا بدّ لنا، من الناحية المبدئية، أن نعترف أن الإنسان يتألف من اثنتين من الأناوات، أو «بدايتين» - الذات الدنيا أو الوضعية، والذات العليا أو الكبيرة.

الإنسان

الذات العليا، أو الكبيرة

الذات الدنيا، أو الوضعية

فعندما نقول، مثلاً، يا له من أناني!« نقصد دائماً، الذات الدنيا، وهذه الأنا الوضيعة، كما يسميها علماء النفس أيضاً، تتألف من حياة الأمانى والرغائب الغريزية، وهي لا تطمح، على سبيل الحصر، إلاً إلى إشباع رغباتها ومُتّعها حيث تتصرف من دون هواجس ولا ترجو لشيء وقاراً، وتمسُّ الآخرين وتنال منهم أو تستغلّهم أو تمتهن كرامتهم، ويمكن مقارنتها بالطفل الصغير الذي يضرب الأرض برجليه غاضباً، معانداً، ويصيح قائلاً: «لا أريد الآن أن آكل هذا الحساء!»، أو يقول: «أريد هذه السيارة الآن!» وهذا تشبيه دقيق، ولكن مسألة وجود الطفل الذي يستكن في كل إنسان طوال عمر بأسره أيضاً، حقيقة تلعب في علم النفس دوراً له شأنه.

وفي مقابل ذلك فإن الذات العليا أو الكبيرة عند الإنسان تعلقو على الأنا الوضيعة وهي لا تتبع مبدأ المتعة على سبيل الحصر، أو مبدأ إشباع كل الرغائب الشخصية، بل تُدخِل في ذلك أيضاً أناسَ بيئتها، وهي تفكر وتتصرف لا في إطار «الأنا» فحسب، بل في إطار «النحن» أيضاً، ولا تجري، من دون مراعاة لشيء، وراء مصالح خاصة، بل تستهدي أيضاً، بما يريده الآخرون، وما هو خير لهم. أما الذات الكبيرة فتعيش وتصدر عنها ردود الأفعال وُفقاً لمقاييس أخلاقية عليا تتضمن عناصر بناة قوية.

وكثير من الناس تهيمن عليها أناهم الدنيا، وأحبُّ حديث إليهم الحديث عن أنفسهم: لقد فعلت هذا...، وفكرت في ذلك...، وأنا أشعر...، وأريد...، وأستاء...، وأرغب...، ولا أحب...، إلخ... وليس من بواعث العجب أن عدداً كبيراً للغاية، من الناس، يقاتل بعضهم بعضاً، لأن كل أنا دنيا تريد في النهاية أن ترى رغائبها وقد فُرِضت وتحققت.

ولا يجوز للمرء، بالمناسبة، أن يُقدّر كلمة «الأنا الدنيا» دون قدرها وبحسب أن تأثيراتها في الإنسان ضئيلة، بل الأحرى أن المسألة تكون بحيث يكون لهذه الأنا الدنيا في الواقع سلطان هائل على الإنسان، إنه عامل القوة رقم 1 عند جمهور المتوسطين من البشر، وهي العلة الحقيقية الكامنة وراء كل ضروب الصراع والمنازعات.

وعندما نتابع تاريخ البشرية في نظرة إلى الوراء يلفت نظرنا أنه كان يوجد في كل العصور أناس أنانيون، وحتى من أولئك الذين هم في مراكز المسؤولية العالية. وعلى هذا فالأنانية ليست، بحال من الأحوال شيئاً جديداً في قرننا، والجديد، في مقابل ذلك، أنه يوجد اليوم، في وسط الجمهور العريض من البشر سلوك أنانية مكشوفة و متميِّزة بدرجة تقل أو تكثر، ومن المبررات لهذا ما يذكره لنا التنجيم، الذي يفيد أننا نوجد الآن، في مستهل الألفية الثالثة، في مرحلة انتقال من عصر برج الحوت إلى عصر برج الدلو، ويفيد أهل التنجيم أن العصر الذي كان قائماً حتى الآن هو عصر الحوت.

من عصر
الحوت إلى
عصر الدلو

إن الانطباع بطابع الفردية وبالطموح إلى تحقيق الذات، وتوكيد الشخصية، مع ما ينجم عنه ذلك من إحساس الإنسان بأنه كيان منفصل عن البشر الآخرين، يُعدُّ تربة مثالية لتغذية الأنانية.

وها هو ذا عصر الحوت يشدُّ رحاله الآن، وعصر الدلو يُقبل علينا، ويقول أهل التنجيم إن هذا العصر الجديد سيكون مطبوعاً بطابع:

روح التركيب (الربط والوحدة)، وبالتآلف بدلاً من التناذب، وبانبعاث وعي الإنسان لطبيعته الحقيقية وإنسانيته. وفي هذا العصر الجديد تتراجع نزعتنا الفردية والأنانية.

ويفيد أهل التنجيم أننا نوجد، في اللحظة الراهنة، في طور

الانتقال الذي تنتهي فيه الأمور مرة أخرى إلى تمرّد التيارات القديمة، قبل أن تنحلّ هذه، ويحلّ محلها الروح الجديدة، روح عصر الدلو، وإذا بنينا حساباتنا على هذه النظرية فسيكون من المفهوم لماذا تنتهي الأمور اليوم إلى نزعاتٍ أنانيةٍ بالغة القوة لدى عدد كبير من الناس.

غير أن المرء يجد اليوم عدداً آخذاً في الازدياد المطّرد من البشر الذين شبعوا من الاقتتال، ومن المناخ الفظ القاسي، والمُدْمَر، ومن محض المطامح الأنانية التي لا ترضيهم بالفعل ولا تُستعدهم، وهم يطمحون إلى تدعيم ذاتهم العليا وإعطاء الدور القيادي لها في حياتهم، وهم يشعرون بِحَدْسهم، أن هذا هو الطريق الصحيح للاستفادة من حياتهم على الوجه الأمثل، والوصول إلى الرضى، والوفرة، والسعادة.

وفي هذا الصدد يحسن التغلّب على اثنين من التحديات والتمكّن في المجتمع:

مناخ الأنانية
في المجتمع

1 - لا يجوز للمرء أن يدعّ مناخ الأنانية العام الذي يسود المجتمع، يؤثّر فيه ويهيمن عليه وفي صدد هذا المناخ تتعلق المسألة بمجال طاقة هائل للقوى الأنانية يمتد مثل حجاب من البخار على أجزاء واسعة من كوكبنا، ويؤثّر فينا، وإذا لم نكن أيقاظاً، ولم نكن نصدّ هذه القوى على الدوام فسوف نصاب بالعدوى منها بصورة آلية، وعند ذلك تجري «تغذية» الأنا الدنيا عندنا بهذه القوى، وتنتعش - ويترتب على ذلك أننا نفكر فجأة تفكيراً أنانياً ونتصرف تصرفاً أنانياً. وإذا كنا أصبحنا، في طريقنا إلى التمكّن من فن الحياة، أكثر ثباتاً وصموداً، تبيّن لنا تيهنا في غياهب الأنانية على وجه السرعة نسبياً، واستطعنا أن نتحرر منها مرة أخرى، بسهولة.

2 - أما التحدي الثاني فيكمّن في ردّ الفعل الصحيح على السلوك الأناني عند إخوتنا في الإنسانية، وذلك يقتضي دماغاً رائقاً، وجرأة وصدقاً فوق هذا، لكي يفرض المرء نفسه تجاه الأنانيين من البشر، ويعارضهم حين تقتضي الضرورة، من دون أن يهاجم ولا ينبغي للمرء، بحال من الأحوال، أن يدع أنانية البشر الآخرين تحمله على المناطقة بالقرون شأن البهائم، أو يتابع كل كلمة يتفوّهون بها، بل يحسن الانتباه إلى وجوب أن يكون المرء ذاته متحرراً من الأنانية، لأنّ أناه الخاصة، الدُّنيا، تنزع في العادة، هي نفسها، إلى الصراع مع الأنا الأخرى على السيادة، لتصل إلى الإشباع الشخصي لنفسها.

السلوك
الأناني عند
الآخرين

وأودّ هنا أن ألفت النظر إلى مسألة واحدة: لا ضير في وجود نسبة صحية من الأنانية، بل هذا ضروريّ وذو أهمية من أجل البقاء، ومع ذلك فعندما تصل المسألة بأنانية مبالغ فيها، بمعنى تمركز الإنسان حول ذاته، فهذا شيء غير صحي، إذ يشكّل الإنسان بحيث يجعل منه مقياساً لكل الأشياء، إلى درجة فائقة.

النسبة
الصحية من
الأنانية

وثمة أنانية متميّزة تتجلّى في أن الإنسان الأناني يطمح، مثلاً، إلى النجاح والثروة، لمجرد أن يستفيد من ذلك بشخصه، إذ لا يكون في ذهنه سوى مصلحته الخاصة ومصلحة ذويه الأقربين، ونقيض ذلك هو الإنسان الذي يستهدي بذاته العليا: فهو يهدف أيضاً إلى النجاح، وإلى الثروة، ولكن ليس من أجل صالحه الخاص فحسب، بل ليحرك بهما شيئاً أو ليفعل شيئاً يُجدي خيراً على عامة الناس، وبينما لا يكون في ذهن الذات الدنيا سوى «الأنا» يكون موضع الاعتبار بالنسبة للذات العليا، «النحن» التي تشكل «الأنا» جزءاً منها.

أما الإنسان الطامح إلى التمكّن من فن الحياة فمن شأنه أن يعمل على التحكّم في الجزء الأدنى في نفسه وتشجيع الجزء الأعلى في نفسه، إلى أن تتم العَلْبَة لهذا آخر الأمر. هنالك يخرج من مستوى

الاشتباكات والمهاترات بين الأنوات عند الجمهور من الناس، ويتصرف بيقين الذات العليا الذي لا يمكن تضليله، والمتحرر من كل ألوان القسر التي يفرضها حبُّ التملك بأي ثمن، ومن الرغائب الأنانية، إذ يتبين له أنه ليس مما يُصلح شأنه أن يتمتع وحده بالسرور بشيء ما، فهو يريد أن يُسرَّ الآخرون من البشر أيضاً معه بهذا الشيء، وعند ذلك يكون إنساناً من العصر الجديد، عصر برج الدلو، في الألفية الجديدة!

اعرف نفسك بنفسك، هذا ما قاله سقراط، وكان يطالب إخوته في الإنسانية باتباع مبادئ عقائدهم ومقاييس سلوكهم، وأود أن أتبع الفيلسوف اليوناني وأطرح عليك سؤال: «ماذا تفهم من عبارة «الذات» عندك؟»، وأن أوسع هذا السؤال بالسؤال الجانبي: «أيُّ حضور تتمتع به ذاتك الدنيا في حياتك، وأي حضور تتمتع به ذاتك العيا؟». والتوجيه التالي إلى التمرين يساعدك على الإجابة عن هذه الأسئلة.

اعرف نفسك
بنفسك!

تمرين: الذات الدنيا والذات العليا

خذ لنفسك فترة توقف، من 10 إلى 15 دقيقة، وانسحب إلى خلوة في مكان هادئ لا يُكدر صفوك فيه مُكدر، وتنفس بضع مرات، شهيقاً وزفيراً ووجه انتباهك إلى تنفسك.

وتصوّر الآن ذاتك وذاتك العليا. ما هو الشكل الذي تتخذه، أهي كبيرة أم دُنيا؟ وما هو جوهرها؟ (أهي قريبة المتناول، أم معاندة، أم متعاونة، أم عنيدة؟ إلخ...).

ولتفكر الآن، متى صدرت عنك ردود أفعال بذاتك السفلى؟ وكيف كان يتم توجيهك من قبل أنك في هذه الأثناء؟ وكيف كان شعورك أثناء ذلك؟

ولتتصوّر الآن ذاتك العليا، وبالتالي الكبيرة، ما هو الشكل أو الصورة التي تتخذها؟ أهي كبيرة أم دُنيا؟ وما هي الطبيعة التي تتخذها؟ (أهي ذات شهامة، وتفوق، وإبداع وذات مستوى عالٍ من الأخلاق؟).

ولتفكر الآن متى صدرت ردود أفعال، آخر مرة، عن ذاتك العليا؟ وكيف كان يتم توجيهك في هذه الأثناء من قبل ذاتك الكبيرة؟ وكيف كان شعورك في هذه الأثناء؟

وأَي ذات تكون حاضرة عندك؟ - الدنيا، أم العليا؟

تلخيص

- كل إنسان يتألف من ذات دنيا، هي الأنا، التي تتصارع مع أنواتٍ أخرى على السيادة والعُلبَة.
- وكل إنسان يتألف أيضاً من ذات عليا تتبع مبادئ أخلاقية عالية.
- كثير من الناس الأنانيين يكوّنون مجالَ طاقةٍ هائل يجعل، بكامن طاقته العدوانية، من الحياة المشتركة ميداناً للصراع.
- لا بدّ للذات العليا أن تمسك بزمام القيادة من أجل تألّف بناء، ومن أجل حياة ناجحة تحقق أهدافها وتكون سعيدة حقّ السعادة.

«الحياة»، مركز التعليم والتدريب

هناك نظرية تقول إن الأرض كوكب تعليم عملاق، وحتى الكلام الشعبي يتحدث عن «مدرسة الحياة»، وبموجب هذه النظرة تعدُّ أنت وأنا، مثل كل البشر الآخرين «تلاميذ» و«طلاب» على هذا الكوكب. وهذه النظرية تدحض وجهة نظر بعض الناس التي تقول إن حياتهم مصادفة، أو مزاج من أمزجة القدر، وهي، فوق ذلك، لا معنى لها، ولا هدف، سوى هدف التناسل.

مدرسة
الحياة

وعلى كوكب الأرض التعليمي تتماشى كل حياة من حيوات البشر الذين يعيشون عليه على وجه الخصوص، مع «فصل مدرسي»، أو «دورة مدرسية»، وفي هذه الفصول المدرسية، إلى جانب كل المواد العامة، مواد محدّدة كل التحديد، لا بد لهم من إتقان تعلّمها على وجه الخصوص، ومثالها: الحب، والقوة، والمروءة والنجدة، والجرأة، والنزعة الإبداعية، إلخ... وعلى قدر ما يكون الإنسان مُجدداً في المسألة، وعلى قدر إتقانه المادة التعليمية، ينهي «عامه الدراسي» بتقدير جيد أو أقلّ جودة، ويرتقي إلى الفصل المدرسي التالي، أو يرسب، ويضطر إلى إعادة «الفصل».

بعض الناس
يظل قاعداً

ولا يستطيع المرء أن يشبّه «مدرسة الحياة» بالمدرسة بالمعنى المألوف، بل يتعلق الأمر بالأحرى، بمركز تعليم وتدريب كبير. ففي كل يوم ننتقل فيه عند الصباح، لنتمكن من أداء فروض واجباتنا

اليومية والمطالب المتعددة الجوانب، «ندخل عندئذ هذا المركز التعليمي والتدريبي، لنكتسب معرفة جديدة ولتتدرَّب على أن نكون لائقين للكفاح، ولمهمَّات الحياة.

وفي كل يوم، بلا استثناء، وحتى نهاية حياتنا، نرتاد هذا المركز التعليمي والتدريبي، أينما كنا، وسواء أ كنا في البيت، أم في الحياة المهنية، أم في أوقات الفراغ، أم في الإجازة. ففي كل مكان وفي كل زمان يكون هناك «وقت دراسة»، ما دمنا غير نائمين أو في حالة راحة. وفي كل يوم تتاح لنا الفرصة للمشاركة في التعلُّم الذي يجعله المركز التعليمي والتدريبي الذي يشمل العالم، جاهزاً لنا. ونحن نُحسِّنُ صنْعاً حين نرتاد مكان التعليم ونشارك فيه بهمة ونشاط، إذ يَحسُنُ بنا أن نبلغ هدف الفصل المدرسي، بل ما هو أكثر من ذلك بعد، وهو الوصول إلى نتيجة حسنة قدر الإمكان.

اللياقة من
أجل الحياة
الوصول إلى
هدف الفصل
الدراسي

الاختبارات
والواجبات
المدرسية

وكما هو الحال في كل مدرسة أو جامعة، توجد، أثناء السنة الدراسية اختبارات، أو واجبات مدرسية نستطيع من خلالها أن نقرر بأنفسنا مقدار طاقاتنا، في التعلُّم أيضاً، وهل فهمنا المادة التعليمية، وهذه الاختبارات تتماشى مع أحداث أو مواقف محدَّدة في حياتنا تتحدَّنا إلى أقصى الحدود مسألة التغلُّب عليها أو التمكن منها، وهي صعبة دائماً لدى الوهلة الأولى - شأن كل اختبار، بالمناسبة، أو كل واجب مدرسي أيضاً، وكثيراً ما تجعل «العرق يتصبَّب منا». وهذا يمكن أن يكون عقداً تجارياً هاماً، يُلغى فجأة، ويجعل حساباتنا تترنَّح كل الترنَّح، ويمكن أن يكون هذا حادثاً ينطوي على أضرار دائمة لواحدٍ من ذويها، ويطرح علينا سؤال، كيف يُفترَض أن تواصل الحياة مسيرتها، ويمكن أن يكون هذا إدراكنا أن شريكنا / أو شريكتنا يخدعنا، مما يحدث فينا أعمق الجروح، ويضعنا أمام خيار هو أن نكفح أو نغادر الآخر، ويمكن أن يكون هذا مناقشة عنيفة ندخل

فيها، وتخرجنا عن توازننا تماماً، وتوشك أن تدفعنا إلى تصرّف لا نستطيع أن نقدّر نتائجه.

ومن حيث المبدأ نستطيع أن ننطلق من منطلق أننا نكون في إطار مثل هذا الموقف الذي يمثل اختباراً أو واجباً مدرسياً، عندما تنتهي الأمور في حياتنا إلى وضع خطير العواقب تماماً، أو عندما يقع على كاهلنا عبء موقف معيّن من مواقف الحياة ويثقل علينا كثيراً. ومن المؤسف أن كثيراً من الناس الذين يوجدون في مثل هذا الموقف ويعانون منه، لا يعون، في كثير من الأحيان، أن المسألة تتعلق بدرس تعليمي ينبغي التمكن منه، بل يسخطون، بدلاً من ذلك، على الحياة وعلى القدر الذي لا يريد بهم خيراً، ويلومونهما، ويتأسّفون على أنفسهم، ويتفجّعون أمام البشر الذين يعيشون بينهم على سوء أحوالهم، ويستمتعون بالاهتمام الذي يبديه هؤلاء حيالهم.

عندما تنتهي
الأمور إلى
عواقب
خطيرة

رثاء المرء
لذاته لا
يُجدي فتيلاً

ومع ذلك فلا يمكن، بهذه الطريقة، التمكن من درس تعليمي أو واجب مدرسي، بل تكون نتيجة امتحان «التلميذ» رديئة، بسبب «المرض»، وإذا امتد المرض على مدى زمنيّ أطول، فسوف يواجه خطر عدم تحقيقه هدف الفصل المدرسي، وعندما ينظر المرء حوالته، في مجتمعنا، يجد قدراً كبيراً من «التلاميذ المرضى» الذين هجروا عملية التعلّم وهم يشتغلون بدلاً من ذلك بألوان أوجاعهم وتوعّكهم.

فتح الحواجز

ولتصوّر الدروس التعليمية كأنها حواجز آلية، وفي وسعك الآن أن تتوقف أمام كل حاجزٍ مُغلق، وتشكو من أن الطريق مسدود أمامك بسبب الحواجز. وفي وسعك أن تحاول رفعها بالقوة، لتتسلّل من تحتها، ولكن هذا هو الأمر الذي لا تُوفّق إليه على الأغلب، غير أنك تستطيع أيضاً أن تتوقّف أمام الحاجز المغلق، وتساءل عن طريق كشك الهاتف، حارس الحاجز عمّا يجب عليك عمله لكي يرتفع الحاجز،

فربما يطلب منك كلمة السر، أو أداء خدمة معينة. وعندما تقول الكلمة، أو تؤدي الخدمة يرتفع الحاجز بصورة آلية، من جديد، وتستطيع أن تمضي في طريقك، إذ لم تُضَيِّع وقتاً، ولم يترتب عليك أن تبذل طاقة من دون ضرورة.

عليك بحل مسائل التعليم الخاصة بك في هذه الحياة، ولتتعلم دروسك، ولتقدم على ما هو صحيح - وسوف ترتفع كل الحواجز المغلقة بصورة آلية.

ولسوف يساعدك ردُّ فعلك الذي لا يتأخر على أن لا تضَيِّع وقتاً ثميناً من أوقات العمر، أو طاقة من طاقاته، ويحدث لديك الشعور بأنك المدير والأستاذ في حياتك أنت. هنالك تقف على طرف النقيض من أولئك البشر الذين يتركزون حول معاناتهم هم، ويتعهدونها بالرعاية، وينفقون من أجلها الوقت والطاقة الثمينين وينتابهم الشعور بأنهم لعبة في أيدي قوى خارجية.

وفي وسعك أن تصل بتدبير حياتك وطاقاتك إلى المستوى الأمثل إلى المدى الذي يجعلك تمضي في الحياة بوعي يقظان، وتُمَيِّز كل دروس تعليمية مخصصة لك، على الفور، وتحلُّ مسائلها وأنت بعدُ في البداية، بدلاً من أن تتورط فيها، كما يتورط المرء في شرك.

توجيه إلى ممارسة

- كلما وجدت نفسك في موقف يشغلك كثيراً ويثقل عليك، أو يعذبك أيضاً، بالمعنى الصحيح للكلمة، سيكون في وسعك أن تنطلق من منطلق أنك موجود في إطار درس تعليمي لم تُحطْ بعدُ بمضمونه، وربما لم تلاحظ بعدُ حتى الآن أنك موجود ضمن إطار درس تعليمي.
- خذ لنفسك فترة توقّف من 10 إلى 15 دقيقة، وانسحب إلى خلوة في مكان هادئ، ولتغمض عينيك، ولتبتنّس بضع مرات، شهيقاً وزفيراً، ولتركّز على تنفّسك.
- ولتجب الآن على سؤال: «ماذا ينبغي لي أن أتعلّم من هذا الموقف؟ وما الذي يريد هذا الموقف أن يدخله في حيّز الوعي عندي؟»
- انظر الآن إلى معلمك الذي ربما كنت ستعده، على الأرجح أقرب إلى أن يكون مزعجاً معاكساً، ولكنه معلمك في الواقع. ماذا يريد أن يُعلّمك؟ وما الذي يريد أن يدخله إلى حيّز الوعي عندك؟
- وبعد أن أصبحت تعرف ماذا ينبغي لك أن تتعلّم، تستطيع الآن أن تقرّر أن تحوّل المادة التعليمية إلى داخل نفسك، وأن تغيّر ما يجب تغييره، وتتمكن بذلك من الدرس التعليمي.

وعندما تصدر ردود أفعالك على هذا النحو، وتمضي في حياتك واعياً، تتحرّر من الموقف الذي ينتشر على نطاق عام، وهو الانزلاق إلى موقف الضحية أو موقف المذنب، والبحث عن كبش فداء أو مذنب، ثم يكون مشغولاً مرة أخرى، منذ عهد بعيد، بأمر بناء وإيجابية بينما يظل الآخرون يراوون في مكانهم.

فيض
الفرص

ولا بُدَّ للطامح، وهو في الطريق إلى التمكن من فن الحياة، أن يكون على وعي برسالته الحقيقية في هذه الحياة، وهي الرسالة التي تتمثل في تطوير المرء نفسه، وفي التعلّم والاستفادة من الحياة على

نحو معقول، وهو ينظر إلى حياته على أنها فيض لا ينتهي من الفرص من أجل تحقيق رسالة حياته الحقيقية، وهل يتقبل مسائل التعلّم الجاهزة في انتظاره، بسرور، ويحلّها بهدوء وطمأنينة، وهو يعي أن مجمل حياته عملية تطوّر وتعلّم ثابتين، ويسرّه أن يرتاد مركز الحياة التعليمي والتدريبي.

المعلّمون

ومنّ عسى أن يكون المعلّمون في هذا المركز؟ إنهم أناس متكاملون ناجحون سلكوا، هم أنفسهم، هذا الطريق الذي يفضي إلى التمكن من فن الحياة، وهم يعيشون اليوم حياة حققت إمكاناتها، ويتميّزون بقدر عال من الخبرة، وحكمة الحياة، وفلسفة الحياة، وهم ينقادون من قبل الذات العليا عندهم، وكثيراً ما يواصلون نشر تجاربهم ومعرفتهم في صورة محاضرات، أو حلقات دراسية، أو كتب.

ولكن ليس من الضروري لمعلمينا، أن يكونوا أناساً غرباء، بصورة مطلقة، بل يمكن أن يكونوا أيضاً، أفراداً مثقفين أولي حكمة من بيتنا، ومثال ذلك الشريك أو الشريكة، أو الصديق الطيب، أو الصديقة الطيبة، أو الشريك في العمل، أو الشريكة في العمل التي تريد أن تسانداً ونحن في طريق تطوّرنا، وتشجعنا.

كما يمكن للكتب الجيدة ولأشكال البث التلفزيوني، أن يتبوّأ مكان المعلمين، ولكن لا يكون ملائماً لهذا سوى الكتب الجيدة المختارة، أو أشكال البث التلفزيوني ذات القيمة العالية. ومن المؤسف أن الكثير من أفلام التلفزيون أو أشكال البث يعد ذا جودة مشكوك فيها، بل يكون في بعض الأحيان مما يلحق الضرر بتطوّر البشر - ولذلك يحسن الاختيار هنا بعناية.

وعلى نحو مماثل لما يكون في مركز للتدريب الرياضي، تدور

المسألة في مركز تدريب الحياة حول توسيع المعارف المتخصصة، وتعلم التقنيات الجديدة ونقلها إلى أماكن جديدة، وتكييف الجسم. والفكر، والتقوية على إثبات المرء حُسنَ بلائه، وتعليمه كيف يردُّ على هجمات الخصم. وعلى نحو مماثل لما يحدث في رياضة الجودو والكاراتيه، يزداد انطلاق المرء على نحو مطرد إلى أن يمسك في النهاية بحزام المعلم الأسود.

والمبتدئ أيضاً - في طريقه إلى التمكن من فن الحياة، يتمنطق بـ «الحزام الأبيض» - ومثل كل مبتدئ، يكون ألعوبة بين أيدي قوى متعدّدة الجوانب، خارجية، ولكن معها قوى داخلية أيضاً، ويكون في نهاية طريق تدريبيه، معلماً في فن التمكن من الحياة، ويتمنطق «بالحزام الأسود»، ثم يكون متمكناً من القوى الخارجية والداخلية وقاهراً لها.

من الحزام
الأبيض إلى
الحزام
الأسود

ومثلما يكون الحال في كل رياضة عامة، أو رياضة خاصة بالأداء، يتوقف الأمر على مدى التدريب واستمراره، فمن كان لا يتدرب إلا في بعض الأحيان أو في أوقات متباعدة متفرقة، لن يتطور إلا بقدر يسير، وببطء، ومن كان يتخذ لنفسه فترات توفُّفٍ أطول، أو يقطع التدريب وقتاً أطول، فلا بدَّ له، حتى أن يعود بتدريبه خطوة إلى الوراء عندما يستأنف التدريب مجدداً، وفي مقابل ذلك فإنَّ مَنْ يجري تدريبه بصورة منتظمة وعلى نحو مكثَّف، سوف يتطور تطوُّراً متواصلًا، بخطوات حثيثة وفي النهاية يصل إلى الهدف المنشود كما يرغب.

إيثار الراحة
والتشاؤم

وما أكثر الأعداء الذي يتربِّصون بالمرء على الطريق إلى التطوُّر والتدريب؛ فمن هؤلاء أولئك البشر الذين يعيش بينهم والذين يعدُّ هذا التطور بالقياس إليهم شوكة في عيونهم، ومنهم راحة المرء الخاصة

التي تكون على الدوام، حاضرة في الذهن، فضلاً عن ذلك، ومنهم الشعور الشخصي بالمتعة، المتمثلة في أن يودَّ المرء في هذه اللحظة لو يفعل شيئاً آخر يفضّله على هذا أيّما تفضيل، والأفكار التشاؤمية التي تريد أن تلقن المرء الحكمة القائلة إن طريق التدريب جهد عبثي ضائع، وإن في وسع المرء أن يوفّر على نفسه هذه الجهود على أية حال.

وهؤلاء الأعداء مثل أهل السيرك Circe، الذين أرادوا أن يصرفوا أوديسوس عن طريقه في رحلته عبر بحر إيجه، ولكي لا يقع ضحية لغنائمهم، أو عز بأن يُربط من قبل رجاله على صارية الشراع، وبهذه الطريقة فحسب أتيح له أن يخرج من منطقة الخطر من دون أن يلحق به ضرر، وأن يستأنف طريقه، وكذلك يجب على الطامح وهو في الطريق إلى التمكن من فن الحياة، أن يقاوم الأعداء، أهل السيرك الذين يريدون أن يحولوه عن طريقه، وأن يتعلّم كيف يقهرهم.

تلخيص

- كل إنسان يواجهه في حياته كثير من الدروس التي تتعلّمه، وتهدف إلى أن تشجع تطوره الإنساني / والنفسي / والفكري.
- مواقف الحياة الصعبة، ذات العبء الثقيل أو التي تعذب صاحبها تتضمن، على الدوام تقريباً درساً، بل عدداً، من الدروس التي تتعلّمه.
- يعرف المرء الدروس التي تتعلّم، وبالتالي يحلّها عن طريق سؤال: ما الذي يريد أن يقوله لي هذا الموقف؟ وما الذي ينبغي لي أن أتعلّمه منه؟ وعن طريق التصرف الصحيح الذي يُعقّب ذلك.
- المزعجون المشاكسون في حياة الإنسان كثيراً ما يكونون أفضل المعلمين وأكثرهم أهمية.
- دروس التعليم التي لم يَجْر حلّها تسد الطريق أمام الإنسان وطاقاته، فعليك بحلّها من أجل ذلك في أسرع وقت ممكن.

إيقاع الحياة

إيقاعات
الكون الكبير

ونحن نعرف، من علوم الطبيعة، أن كل شيء يخضع لإيقاع محدد: فالمحيطات، مثلاً، تخضع لإيقاع المدّ والجزر - في كل يوم بلا استثناء، ففي مرتين في حوالي 25 ساعة، ينخفض سطح البحر، وبالتالي يرتفع، وكل يوم يخضع لإيقاع شروق الشمس وغروبها - ففي الصباح يسود النور، وفي المساء يخيم الظلام، وكل سنة تخضع لإيقاع الفصول - الربيع والصيف، والخريف والشتاء، والطقس يخضع الشمس والمطر، والحياة لإيقاع الولادة، والنمو، والموت، وكل هذه الإيقاعات الطبيعية، الخاصة بالكون الكبير، محدّدة بدقة، وتجري على فترات وأطوار، فتتكرر على الدوام، وتبدّل في قُطبيّاتها.

إيقاعات
الكون
الأصغر

وإلى جانب ذلك توجد إيقاعات بشرية: فمنها، مثلاً، الإيقاع المتناوب في كل يوم، إيقاع النشاط، والنوم (النهوض من الفراش في كل يوم عمل في الساعة السادسة، والإخلاء إلى النوم في الساعة الثانية والعشرين، والإيقاع المحدّد زمنياً، إيقاع الأسابيع، وأيام العطل والأعياد، والإيقاع في حياة العمل والتجارة)، بدء العمل في كل يوم في الساعة الثامنة، وفي كل يوم ثلثاء Jour Fixe، وفي كل يوم جمعة يتم وضع الخطة الأسبوعية الجديدة، وحتى إيقاعات الكون الأصغر هذه محددة وتنقضي على فترات، ومع ذلك فالجزء الأكبر منها يُحدّد من قبل الإنسان ذاته.

وما من أحد يستطيع أن يُفَلِّت من قبضة الإيقاعات الموجودة، ولا سيما إيقاعات الكون الكبير، في هذه الأرض، وفي هذه الحياة، فالأمر يبدو وكأننا وُلدنا فيها، ولا بدّ لنا أن نتكيّف معها، وعندما نتمرد على إيقاع الحياة، كالتنمرّد على الإصابة بالشيخوخة، الذي هو من إيقاع الحياة - وضد الموت، والكفاح ضدهما، نقلب وضع المعطيات الطبيعية ونلوبها، مع الوصول إلى نتيجة مؤداها المناخ الاجتماعي غير الصحي، والمُموّه، كما نشهده في الوقت الحاضر، في حالة عبادة الشباب، وفي حالة بذل الجهد المتشجّع للحفاظ على الشباب بأي ثمن.

والكفاح، وبالتالي، التمردّ على إيقاع طبيعي، يرتبط مبدئياً، ببذل طاقة هائلة - ولا يصل المرء بذلك إلى النجاح الذي يتصوّره إلاّ فيما ندر، وهو أمر مماثل على وجه الدقة لسباحتك في حوض سباحة نحو مصنع لتوليد التيار المضاد، إذ لا بد لك أن تجهد نفسك إجهاداً لا يُصدّق لكي تغالب تيار الماء، وبدلاً من أن تصل إلى الهدف، أي إلى حافة الحوض، يبعدك إشعاع الماء (أي الطاقة) بمعنى الكلمة الصحيحة، إلى الاتجاه الآخر، وكم كان من الأبسط أن تُسكّت مصنع توليد التيار المضاد، أو تسبح، في قوس كبير، دائراً حول إشعاع الماء، ولو فعلت ذلك لوصلت إلى حافة الحوض بجهد أقل كثيراً وسرعة أكبر، وتستطيع بعد ذلك أن تعبئ طاقاتك المُدخّرة من أجل أهدافك الشخصية.

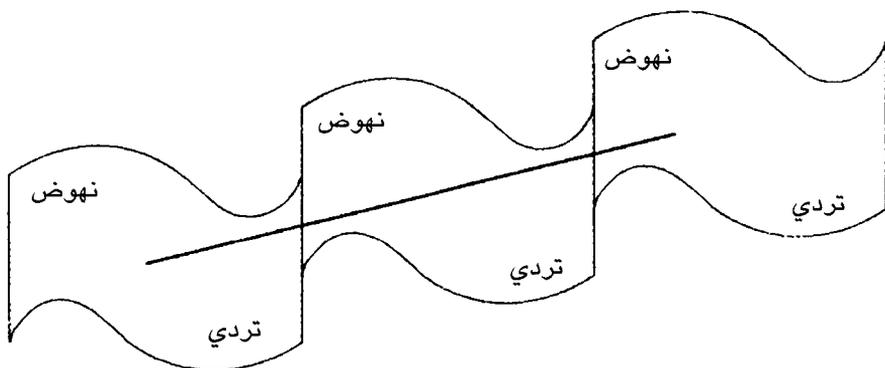
ومما يبعث على الدهشة هذه الكثرة الكبيرة من البشر الذين يظّلون، المرة بعد الأخرى، يغالبون الإيقاع في حياتهم، ويظّلون يتذبذبون بين أطوار علوّ وانخفاض، حيث يتقبلون في الحقيقة أطوار العلوّ التي يشعرون فيها بالارتياح، ويكونون ناجحين أيضاً، ومع ذلك فهم يأبؤون أن يقبلوا أطوار الانخفاض التي يكون من السهل فيها أن

يتردّوا في الحضيض، إذ يضطرون إلى أن يتكبّدوا بعض حالات الإخفاق، غير أن كلا الطورين يعدّ جزءاً من الحياة، ويظلان يتناوبان على الدوام، فما من أحد يظل في المستوى الأعلى على نحو مستمر، بل يعود، المرة بعد الأخرى، فيما بين ذلك، إلى المستوى الأدنى.

على أن بعض الناس يميلون عندئذ إلى التشبّث، بأسنانهم، بالمعنى الحقيقي للكلمة، بتحقيق أهدافهم. إذ يقولون لأنفسهم: «لا بدّ أن يكون هذا ممكناً! ويعملون جاهدين على إنجاز المزيد وعلى تعبئة أنفسهم بدرجة أكبر، لكي يصوّروا لأنفسهم نجاحهم ماثلاً، موجهين كل طاقتهم ووقتهم إلى مشروعاتهم إلخ... ومع ذلك فلا يبلغون إلّا في النادر، نجاحاً حاسماً، وهم لا يعون أنهم في طور من أطوار التردّي الذي يكون فيه من الأفضل ترك كل شيء يجري كما تشاء له المقادير، والتربّص والانتظار. وذلك أن المسألة كثيراً ما تكون بحيث أن المرء إذا ما دخل مرة أخرى في طور نهوض، انحلت كل المشكلات كأنّما من تلقاء نفسها، ويحضر النجاح فجأة، من جديد.

الإيقاع
ومنحنى
الأداء

ولكل إنسان إيقاع حياته الشخصي تماماً ومنحنى حياته الفردية ومنحنى أدائه الفرديّ، تماماً وهذا المنحنى لا يرسم مثل خط مستقيم يسود فيه على الدوام مستوى يظل هو ذاته في الأداء وفي الحالة النفسية وفي النجاح، بل يرسم على شكل أمواج مع تناوب عارض بين أطوار النهوض والتردّي، وإذا تأمّل المرء منحنى الإيقاع هذا بمزيد من الدقة تبين له أنه يرسم عند فريق من الناس على مستوى متماثل، بينما يجري عند فريق آخر، مع ذلك، نحو الأعلى باستمرار.



وإذا كان هناك في حياة الإنسان ميل ثابت إلى الصعود إلى الأعلى كان هذا إشارة إلى تطوير إيجابي في الشخصية، ولكنه أيضاً تطوّر في الحياة ذاتها، بالنظر إلى النجاح، مثلاً، وإلى الوفرة والرضى، ومع ذلك فالميل إلى الارتقاء المستمر لا يمكن أن يحدث إلاً عندما يدبّر المرء أموره ويتمكن منها بطريقة إيجابية.

الميل: إلى
صعود

وإذا لم يكن هذا هو الحال، فسيكون هناك في الحقيقة حالات نهوض وتردّد، ولكن لن يكون هناك ميل حقيقي إلى الأعلى، وبالتالي تطوّر في الاتجاه العلوي، وهؤلاء البشر يعيشون عندئذ حياة تظل دائماً على المستوى ذاته، وتجري دائماً في المسار ذاته، ولا تنتهي الأمور فيها إلى تطور حقيقي.

وفي بعض الأحيان يُطرح عليّ سؤال: ماذا أستطيع أن أفعل لأبُعدَ حالات التردّي عن حياتي في المستقبل؟ وجوابي: لا شيء، لأن هذه الأطوار جزء من حياة الإنسان، وهي جزء من إيقاع حياته الشخصية وأدائه الشخصي، وكل من وقف في لُجّة الحياة حمله هذا الإيقاع إلى الأعلى مرة وإلى الأسفل مرة أخرى، وهو يمر بأطوار قوة وضعف، ونجاح وإخفاق، ودينامية وركود».

التغلب على
الهاوية

وحتى عندما نكون تَعَلَّمْنَا التَّحَكُّمَ في مجالات محدَّدة من حياتنا وشخصيتنا، وتوجيهها، لا يجوز لنا أبداً أن نغفل عن أننا نظل طوال حياتنا مرتبطين مقيدين في إيقاع حياتنا الطبيعية وإيقاع أوائنا الطبيعي، الذي هو جزء من الإيقاع الأكبر، وهو إيقاع الكون الكبير.

قارب الحياة

ولا بُدَّ لنا، أن نقفز ونتأرجح بهذا الإيقاع، نقفز ونتأرجح، مثل طرزان، على حبل، لكي ننتقل من شجرة إلى أخرى، ونتغلب على الهاوية من تحتنا، ونحن نستطيع أن نشبه ذلك أيضاً بقارب في المحيط يتكيف مع مسيرة الأمواج، ويتأرجح حتى مع إيقاع الأمواج العالية، جيئةً وذهاباً، من دون أن ينقلب.

إدارة الإيقاع

ولا بُدَّ لنا أن نتعلَّم كيف نتكيف مع مسار الأمواج في حياتنا وفي إيقاع أوائنا. والتكيف لا يعني أن نصبر على كل شيء من دون مشاركة أو اهتمام، أو نتعرض لكل شيء بل يعني أن نتقبَّل ما يأتي ونتبيَّن فيه الجوانب الإيجابية، وأن نُنَاوِرَ بـ «قارب حياتنا» ببراعة فوق الأمواج، وأن نستغل قوى الأمواج لكي نحز تقدماً في مسيرتنا.

ومن شأن الطامح، في الطريق إلى التمكن من فن الحياة، أن يكتسب تقنية «إدارة الإيقاع» لكي يستغل الأطوار القوية استغلالاً مكثفاً إلى أبعد حد ممكن وليحقق الأهداف الذي يطمح إليها بنجاح. وهو يعي أنه لن يحافظ على طور النهوض والارتقاء على المدى الطويل، غير أنه يستطيع أن يطيل أمدَه بطرائق معينة، ومنها، مثلاً، طريقة الشحن، المكثف الفعّال. (انظر كتابي: تدريب هرقل).

أما الدخول الذي لا مناص منه، في طور التردّي، فيتقبَّله برزانة وطُمَأْنِينَة، وهو يعي أن المسألة لا تتعلق بأكثر من حالة عابرة، وسوف يستفيد من هذا الطور استفادة معقولة قدر الإمكان، إذ يعتزل ويعيد النظر في حياته، ويُدخِل في برنامجه فترة توفُّف من أجل الانبعاث

والتجديد، لكي يخترن طاقات جديدة. ولن يُسرّع محرّكه في هذه الحقبة من دون حاجة أو ضرورة ابتغاء تحقيق أهداف محدّدة، بقوة ذراعه، بل ينتظر إلى أن ينقضي طور التردّي، ويحلّ من جديد طور من أطوار النهوض والارتقاء يستطيع فيه أن يحقق أهدافه بسهولة أكبر إلى حد بعيد.

توجيه إلى ممارسة

- ضع أمامك ورقة ترسم عليها منحنى إيقاع حياتك الشخصي. ولتبدأ اليوم بالإجابة عن السؤال التالي: هل أجد نفسي في اللحظة الراهنة في طور نهوض أم في طور تردّد؟
- إذا كنت لا تستطيع الإجابة عن السؤال فوراً فعليك بالانسحاب إلى عزلة، والتفكير في ذلك بالتفصيل، وإذا كنت تعمل، مع ذلك، بحدسك فيفترض أن تكون في وضع يمكنك من الإجابة عن هذا السؤال فوراً.
- ولتبدأ بعد ذلك بمُتَحَنَّاك، وتابع هذا المنحنى متابعة منتظمة، بأن تطرح على نفسك السؤال ذاته من حين إلى آخر (مثلاً: كل بضعة أيام، أو مرة في الأسبوع، إلخ...) وتجب عنه. وبذلك تحافظ على منحنى إيقاعك وأدائك الشخصيين. وبهذا المنحنى تكون في الوضع الذي يمكنك من تقدير متى تدخل، من بعد طور نهوض، في طور تردّد؟ وتستطيع أن تتخذ الإجراءات المناسبة لتقفز بنفسك فوق الهاوية.

على أن الإنسان الذي هو في طريقه إلى التمكّن من فن الحياة، والذي يتعلم كيف يعرف نفسه ويعرف الحياة معرفة مطّردة الزيادة، ويتحكّم فيها، يطور، شيئاً فشيئاً، مقدرته على التحرر بسرعة أكبر، من كل طور من أطوار التردّي، والانتقال إلى أطوار نهوض، وهذا يتضمن أيضاً، المقدرة على عدم السقوط المفرط في العمق، في

أطوار الترددي، والمحافظة، بدلاً من ذلك، على مستوى معين، يستطيع المرء أن يخرج منه بصورة أسرع إلى ما هو أعلى، من جديد. ولما كان الإنسان يعرف على نحو يزداد تحسناً زيادة مطّردة، ما يعينه في أطوار الترددي، ويكونه، ويثير دوافعه إلى التصرف، ويدعمه فسوف يحسّن هذه الوسائل المساعدة بأسلوب هادف بكل معنى الكلمة، وسوف يطبّقها تطبيقاً يزداد فعالية على نحو مطّرد من أجل إدارة حياته ونجاحه.

وسوف يجعل إيقاع حياته، وإيقاع أدائه فيما يتصل بالكون الصغير أكثر شفافية على نحو مطّرد، شيئاً فشيئاً، إلى أن يقفز محلّقاً، قفزة انسجامية، بهذا الإيقاع، ويكون مستقراً، وإيجابياً، حتى في أطوار الترددي، بحيث تتشكل هذه الحقة وكأنها طور نهوض ثانوي. هنالك يغدو الإنسان مُعلّم حياته، ويستطيع أن يقول عن نفسه إن الحياة ليست هي التي تتمكّن منه، كما هو الحال مع معظم المتوسطين من البشر، بل هو الذي يتمكّن من الحياة، والحق أنه يظل يوجد، بعد، أطوار نهوض وأطوار تردّد في حياته، غير أنها لا تخرجه عن توازنه تماماً، ولا تشقّ عليه بصورة جدّية، بل يتحرّك حركة إيقاعية معها، ويستفيد من إيقاعها من أجل التحقيق الناجح لأهدافه.

التحرر من
أطوار
الترددي

تلخيص

- كل إنسان يخضع لإيقاعات خارجية (كالصيف والشتاء)، وإيقاعات داخلية (كالنوم وعادات الأكل)، توجه حياته.
- ولكل إنسان، إلى جانب ذلك، إيقاع حياته وأدائه الشخصي تماماً، ويعدُّ هذا الإيقاع مسؤولاً عن أطوار النهوض وأطوار التردّي، في حياته.
- ويحسن بالإنسان أن يقفز فوق أطوار التردّي ولا ينزلق فيها، ولا يحاربها، فمن يقفز يوفّر طاقته التي يمكن استخدامها استخداماً إيجابياً، ومن يحارب فلا بدّ له أن يعبئ الكثير من الطاقة، ويكون من السهل أن تُستنفد طاقته.
- تعلّم كيف تستفيد من أطوار نهوضك استفادة مثلى قدر الإمكان، وكيف تتغلّب على أطوار تردّيك برزانه وطُمأنينة، وكيف تستخدمها استخداماً معقولاً قدر الإمكان ومثال ذلك أن تقوم بالإعداد لطور النهوض التالي.

قانون المقاومة

ونحن نعرف، من الفيزياء، قانون مقاومة الهواء والماء التي لا بد للشيء، أو للفرد، أن يتغلب عليها لكي يصل إلى الهدف في وقت محدد. ومثال ذلك أنه إذا أراد سباح ذو سرعة عالية أن يسبح سباحة سريعة (بحيث يكون رأسه في الماء) فلا بد له أن يبذل الكثير جداً من الطاقة لكي يتغلب على مقاومة الماء، ولكيلا يتجاوز حدوده الزمنية.

ومع ذلك فأشكال المقاومة لا توجد في الفيزياء فحسب، بل توجد أيضاً في حياة الإنسان. وفي وسع المرء أن يميّز، في هذا الصدد، بين مقاومات أكبر ومقاومات أصغر، فالمقاومات الأصغر، وفيها، مثلاً، مقاومة الشريك، الذي يريد أن يشاهد فيلماً آخر غير الذي تريده أنت، أو مقاومة الأسرة، التي تريد أن تسافر إلى بلد لقضاء الإجازة غير الذي تريده أنت، تردُّ في حياتنا كل يوم بلا استثناء تقريباً، ونحن نتعامل مع هذه المقاومات بأساليب شتى - فإما أن نفرض رأينا، وإما أن نتوصل إلى حلول وسط وإما أن نتراجع.

اتفرض رأيك
أم تتراجع؟

ولكي نفرض رأينا في وجه مقاومة البشر الذين هم معنا تحتاج المسألة بحكم القاعدة إلى بذل طاقة معينة، ومثال ذلك مناقشة مستفيضة مع خصمنا نحاول فيها أن نضعه بوجهة نظرنا. أما مَنْ كان بحكم طبيعته غير قادر على المقاومة، بل هو أقرب إلى أن يكون رقيق المشاعر، أو محتاجاً إلى التواؤم والانسجام، فسوف يميل، عند ظهور مقاومات في حياته إلى تحاشي أمثال هذه الأمور المثيرة للجدل ويؤثر الانسحاب بدلاً من ذلك.

اتفرض رأيك
أم تتراجع؟

وإلى جانب هذه المقاومات الصغرى، التي تؤثر علينا من الخارج، توجد أيضاً مقاومات داخلية صغرى في الإنسان، ومنها، مثلاً، مقاومة تنفيذ عمل معين، أو مقاومة التصرف الودي تجاه امرئ ما، وعند ذلك يُقال أيضاً: «إنني أكره الخروج الآن» أو: «إنني أكره أن أسدي إليّ هذا المعروف» وعلى وجه العموم تتعلق المسألة في هذا الصدد بمقاومة نحسُّ بها في داخلنا، وتحول بيننا وبين فعل شيء، وبالتالي الإقدام عليه طوعاً وبسرور.

ولا أريد أن أخوض في الحديث عن هذه المقاومات الصغرى بمزيد من التفصيل، إذ إنني أميل إلى وجهة النظر القائلة إن كل إنسان كَوْنٌ شخصية وأفقُه الإنساني - الفكري إلى حدِّ ما، يكون مستعداً للتعامل مع هذه المقاومات الصغرى في حياته وحلّها على النحو الملائم.

وفي هذا الفصل أتناول بالأحرى المقاومات الكبرى التي تؤثر على الإنسان من الخارج من ناحية، وتظهر في داخله هو بصورة مؤقتة من ناحية أخرى. على أن المقاومات الخارجية تنقسم إلى مجالين:

- 1 - المقاومات التي تنشأ من قبل البشر الذين هم معنا ومن قبل البيئة، وبالتالي تحدث من جرائهما.
- 2 - المقاومات التي تنجم من جراء بُنى أو نظم اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية، وبالتالي تسبب عنها.

أمّا النطاق الذي تتخذه المقاومات فيتوجّه تبعاً لموقف كل واحدة منها على حدة، وبالتالي تبعاً للمفعول الذي تطمح إليه أو الذي يراد إحداثه. فعندما تريد، مثلاً، إدخال نظام جديد في مؤسستك، يمكنك من خفض عدد العاملين، وخفض تكاليف العاملين، تصطدم بمقاومة

عنيقة من قبل البشر الذين هم معك وعندما تريد أن تفتتح سوبر ماركت للسلع الرخيصة، وتمثل بذلك منافسة جدية للمتاجر المحلية سوف تصطدم، بلا ريب، بمقاومات هائلة، وعندما تقف إلى جانب المساواة في المعاملة بين المواطنين المحليين والأجانب، وتكافح من أجل مزيد من العدالة سوف تواجه مقاومات شتى، ومنها، مثلاً، مقاومات من جانب السكان ذوي الروح الوطنية.

نطاق
المقاومة

وحتى عندما تريد أن تغيّر نظاماً قائمة، سياسية أو اجتماعية، وتقف، مثلاً، إلى جانب تدريب أفضل للسكان الفقراء في العالم الثالث سوف تصطدم في مشروعك، جزئياً بمقاومة عنيفة من قبل أصحاب السلطة الذين يتعمدون تماماً، المحافظة على انخفاض مستوى التعليم لدى السكان، ليتمكنوا من التحكم في البشر على نحو أفضل.

وقد تحدث إليّ مؤخراً أحد الأصدقاء عن أمريكية شديدة الالتزام قالت في مقابلة صحفية إنها تكافح من أجل مزيد من السلام في هذا العالم. وعلى الرغم من أن هذه السيدة ملتزمة منذ سنين، وتتابع هدفها بحماسة لاهبة فإنها لم تصل مع ذلك حتى الآن إلا إلى القليل جداً. وبدلاً من ذلك تصطدم بمقاومات هائلة، ولا سيما في تلك البلدان التي لا يريد فيها قادة سياسيون معينون، وبعض التجمّعات، سلاماً على الإطلاق، بل يُؤثرون الحرب لإرضاء شهواتهم في السلطة!

وقد تُدخِل هذه الأمثلة في حيّز الوعي عندك حجمَ الخطر المتمثل في أنك تظل، المرة بعد الأخرى، تصطدم، وأنت في طريقك إلى التمكن من فن الحياة، الذي هو على الدوام أيضاً، طريق للنجاح، بمقاومات، وينبغي لك أن تكون واعياً لهذا:

كلما كَبُرَ الهدف الذي تطمح إليه وكان أبعد مَدَى، وكلما اشتد توَجُّه خطتك ضدّ النظم أو البنى القائمة كان من الممكن أن تكون أشكال المقاومة أعنف.

ذلك لأن معظم النظم أو البنى القائمة في المجتمع، أو الاقتصاد، أو السياسة شديدة البأس والتصلُّب، وليس من السهل تحطيم النظم أو البنى المتحصِّرة. وفي كثير من الأحيان لا يكون الإنسان الوحيد في وضع يمكنه من إنجاز مثل هذا العمل، بل يحتاج الأمر إلى مجموعة بأسرها من البشر ذوي العقليات المتجانسة التي تُوحِّد طاقاتها، وتصل بذلك إمّا إلى تليين المواقف، وإمّا إلى إحداث الصدع بعمل من أعمال العنف، والقيام بتصحيح المسار.

توحيد
الطاقات

وعندما تنتهي المسألة إلى أشكالٍ من المقاومة في حياتك، وفي طريق نجاحك لا ينبغي لك أن تلتمس السبب في طور من أطوار تردي عابر مؤقت، على سبيل الحَصْر، بل ينبغي لك أن تُدخِل في حساباتك أن من الممكن، بالقدر ذاته بالضبط، أن تتعلّق المسألة بمقاومات خارجية، أي بطاقات بشر، أو منظمات، أو نُظُم تريد أن تحول بينك وبين تحقيق هدفك بنجاح. ومن دون أن تلاحظ ذلك، يخرج هؤلاء البشر، أو تخرج هذه النظم بأشكال سلبية من الأفكار والانفعالات يبلغ من قوتها، أنها تتوجّه توجُّهاً يغلق المنافذ والطرق، بل يكون مُلِحِقاً للضرر بك، وبالتالي بمشروعاتك.

المقاومات
على الطريق
إلى النجاح

ومن المؤسف أننا لا نعي في كثير من الأحيان، أن أشكال المقاومة الخارجية هي العلة الحقيقية لأشكال النزاع أو سدّ الأبواب، في حالة الخطط والمشروعات التي نقوم بتنفيذها وبالتالي نريد تنفيذها. على أن المرء لا يرى هذه المقاومات الخارجية بعين البشر، بل ربما أدركها المرء مع ذلك إدراكاً غريزياً وحدسياً، عندما يقوم بتفعيل عُضْوِي الرقابة هذين ويستكمل تدريبيهما.

توجيه إلى ممارسة

- لكي تتضح لك الأمور في مسألة هل توجد أشكال من المقاومة في حياتك، وبالتالي في مشروعات معينة تقوم بتنفيذها، ينبغي لك أن تجيب عن السؤال التالي: هل يوجد، حيال خطتي أو مشروعِي، أناس، وبالتالي منظمات، يعارضون التحقيق الناجح لهما؟
- اكتب بعد ذلك أسماء خصومك المتصورين، أو الواقعيين أيضاً (قد تتعلق المسألة بغرباء، ولكن قد تتعلق أيضاً بأفراد من أهل الثقة) على قطعة من الورق، واكتب نوع المقاومة التي تنطلق منهم، وبالتالي المقاومة التي يمكن أن تنطلق من قبلهم، وإذا كنت تعرف خصومك ودوافعهم، ففي وسعك أن تتأهب على نحو أفضل لتلك القوى السلبية التي يبعثون بها إليك عن طريق الإيحاء الذهني، وبالتالي تدافع عن نفسك ضدها.

ومهما كان نوع المقاومات فلا ينبغي للمرء أن يستخف بها، ولا أن يتخذها حافزاً للكفاح ضدها بكل طاقته، لأن مثل هذا الكفاح يكلف قدراً من الطاقة هائلاً، وقلما يتم بنجاح.

بل ينبغي للمرء، بالأحرى، أن يستقصي أسباب المقاومة، ويستطلع حقيقة مناوئيه المحتملين قبل أن يشرع في عملية ما. ومن المهم جداً أن يجعل المرء المقاومة شفافة، ويجرّد بذلك القوى السلبية المرتبطة بها، بصورة مسبقة من مفعولها المدمر، وبالتالي يجعلها تجري في الفراغ.

استقصاء
المقاومات
واستطلاع
المناوئين

وإلى جانب المقاومات الخارجية الكبرى التي تتعب الإنسان، توجد أيضاً مقاومات داخلية تعوق الإنسان وتعوق تصرفه، وهي تصدر عن ذاته تتعارض خطته أو مشروعه مع برمجاته ومعتقداته.

ولنضرب مثلاً متخيلاً في هذا: فإن مصوراً مغموراً سوف يكون من بواعث سروره أن يغدو مشهوراً آخر الأمر ويكسب بصوره الكثير من المال. وفجأة يقرر أنه ما عاد في وسعه أن يُصوّر، وأنه يكره حقّ الكراهة أن يتناول الفرشاة بيده، وحين يتقضى هذه المقاومة بالتعمّق فيها إلى أساسها يقع على أثر برمجة داخلية يرجع أصلها إلى طفولته، وذلك أن والديه عرّسا في ذهنه وهو طفل، أن المصوّر الغني هو مصور رديء دائماً، وقد تمّ الآن تفعيل هذه البرمجة عن طريق تطوره وهي تسبّب سدّ الأبواب.

تقضي
المقاومات
على أساس
البرمجات
والمعتقدات

وفي وسع المقاومات التي تنشأ عن البرمجات أو المعتقدات أن تسبب للإنسان متاعب هائلة، إذ إنها تحاكي الخصم في داخل الإنسان، ومن المعروف أن كفاح المرء ضد ذاته نفسها عسير على وجه الخصوص. ومثال ذلك أنك إذا كنت تنطوي في داخلك، وأنت رجل على برمجة مضمونها «أن النساء مكانهن البيت والمطبخ»، سوف تحسّ، في حياتك اللاحقة، عندما تضطر، مثلاً، إلى أن تنفذ مشروعاً بالاشتراك مع امرأة، على الدوام بمقاومات أثناء التعامل معها، وحتى عندما تكون بالغة الإتقان من حيث الاختصاص لن تتقبّل أفكارها ومقترحاتها إلاّ على مضض، وسوف تراودك الشكوك في كفاءتها، وتدخل معها في منازعات، مرةً بعد أخرى.

الصراع بين
اثنتين من
الأنوات

وكلما انتهت الأمور إلى مقاومات داخلية يحدث في داخل الإنسان صراع بين اثنتين من الأنوات. وذلك أن الذات الدنيا يتمّ توجيهها من قبل البرمجة، وهي تنتج المقاومة، أما الذات العليا فتحاول تحطيم المقاومة وتفكيكها، وهذا الصراع الداخلي بين جزئي الكائن، الذاتي والموضوعي، يفضي بحكم القاعدة، إلى توترات لا يستهان بها في داخل الإنسان، وإلى استفاد هائل للطاقات.

وإذا نظر المرء إلى البشر في مجتمعنا الغربي، لَفَتَ نظره، أن كثيراً منهم يظنون يُراوِحون في مكانهم بدرجة تقل أو تكثر، تحت وطأة التوتُّر، الأمر الذي يسمح لنا على أثر ذلك، باستنتاج مؤداه أنه لا بدَّ لهم أن يكافحوا ضد الكثير من المقاومات في حياتهم - وهي إشارة إلى أن أحوالهم ليست على ما يرام بوجه خاص، فيما يتصل بعلاقتهم مع أنفسهم ومع حياتهم.

وما كان مجمل طيف المقاومات التي تؤثر في حياة الإنسان، ليكتمل ما لم يفصل المرء القول بعدُ في متغيّر ثالث: ألا وهو المقاومات التي تظهر عندما يحيد المرء عن طريق حياته الحقيقي. وعندما ننتقل من افتراض مؤداه أننا حين ندخل في هذه الحياة نحصل، من لدن نظام أعلى، على نوع من «مخطط المسيرة، أو الرحلة» يحدد طريقنا من الألف إلى الياء (نهاية الحياة)، (على أن أشكال الحَيَدان الضئيلة ممكنة في أثناء ذلك)، يبدو لنا مما يمكن تصديقه، أن هذا النظام الذي يسهر على طريق حياتنا، يبعث إلينا بمقاومات، عندما نحيد عن الطريق، وإنما تريد المقاومات التي تظهر أن تعطينا إشارة الخطر التي تقول: هذا الطريق والطريق الخاطيء، وهو ليس مرصوداً لك في هذه الحياة.

ولتتصور أنه قد قُدِّرَ لك أن تعيش حياة فنان، أو مصوّر، أو مَثال، أو كاتب، وبدلاً من أن تتبّع هذه الخطة، تدرس، وتغدو معلماً في مدرسة ثانوية، وسرعان ما تقرّر أن مهنتك لم تُرضك، وأنتك تكره حقَّ الكراهية في بعض الأحيان، أن تذهب في الصباح إلى المدرسة ويخامرك الشعور على نحو مطرد الزيادة بأن تطوّرك وتفتّحك مُعَوّقان، وفي مقابل ذلك تسيّر الأمور على نحو مختلف كل الاختلاف عندما تكرّس نفسك فهوايتك. كالتصوير، أو التشكيل أو الكتابة: هنالك تزدهر، وينساب ذلك منك قوياً، وتبدع أعمالاً فنية رائعة.

المهنة وما
يُنْدُبنا القدر
له

ولو أنك تقصيت هذا الموقف من مواقف الحياة لانتهيت إلى معرفة مؤدّاهَا أن المقاومات وحالات انسداد الطريق في حياتك إنما هي إشارة واضحة إلى أنك تمارس مهنة غير مهنتك، ولو بدّلت مهنتك، مثلاً، وكرّست نفسك منذ الآن فصاعداً، كل التكريس، لاستطعت أن تشهد كيف تأخذ الأمور فجأة، في الانسياب، في حياتك، وبأي سرور بالإبداع تمارس مهنتك الجديدة، وكيف يتهيأ النجاح شيئاً فشيئاً.

وليس من الممكن، بالقياس إلى الإنسان المتوسط، والمبتدئ، في الطريق إلى التمكن من فن الحياة، بحكم القاعدة، أن يتبيّن متى يحيد عن طريق الحياة المرسوم له. وهنا تصبح القاعدة التالية بحكم كونها قاعدة بسيطة، تقريبية:

كلما تعرّس انسياب مشروع أو خطة، وانتهت الأمور إلى مقاومات لا يستهان بها ولم تنته الأمور، على الرغم من كل الجهود، إلى فائض جيد، ونموّ، ففي وسع المرء أن ينطلق من أنّ المشروع أو الخطة لا يتماشيان مع خطة الحياة المرسومة.

وفي هذه الحالة لا ينبغي للمرء أن ينتظر أطول من هذا، أو يواصل استثمار الوقت والمال، بل ينبغي له أن يغيّر المشروع أو يوقفه تماماً، ويتجه إلى طريق جديد أو مشروع جديد.

وليس من شأن الطامح، على الطريق إلى التمكن من فن الحياة، عند ظهور المقاومات في حياته، أن يصدر عنه رد فعل يقول: «الآن فحسب»، بل ينبغي له أن يتخذ من الموقف حافزاً لتقصّي أسباب المقاومات، وليجعلها ذات شفافية، غير أنه يدع المقاومات تثبّط همته، أو تصرف عن طريقه، بل سوف ينظر إليها على أنها تحدّ يجب التغلّب عليه.

حدّس
الناصح

وسوف يتقدم، مثلاً، ليحتكَّ بحدسه، ويسأله (انظر في ذلك : كتابي : غريزة المنتصر) ليتعرف على الرسالة المرسله إليه والتي ربما كانت متضمنة في المقاومة وسوف يحلّ لغز مواقف المقاومة الصعبة بالاستعانة بقناته الحدسية على الوجه الصحيح. وبذلك سوف يصل، شيئاً فشيئاً، إلى حياة سوف توجد فيها مقاومات تقل على نحو مطرد، وبالتالي يستطيع أن يحل عقدها ببراعة، أو يحوّل مسارها. ويكون عندئذ مثل مَنْ ينطلق بالدراجة البخارية المنخفضة في عيد تشرين الأول / أكتوبر. وبينما يظل بعضهم يصطدم على الدوام براكبي السيارات، أو يصطدمون بالسيارات التي تقف خالية أو بالحافة، سوف يدور هو ملتفاً على كل العقبات، ويتحاشى هجمات الآخرين.

تلخيص

- كل ما نفعه يحدث أشكالا من المقاومة، عند أناس آخرين، أو مؤسسات أخرى، أو منظمات أو نظم، أو من قبلنا نحن.
- المقاومة هي دائماً إشارات إنذار بأن ثمة شيئاً ما ليس على ما يرام، سواء في خطتنا أم في مشروعنا، أم في الأسلوب والطريقة اللتين نتصرف بهما، وهي تعني أننا نتصرف خلافاً لبرمجاتنا ومخطط مسارات حياتنا.
- لا بُدَّ من جعل المقاومات والمناوئين يتسمون بالشفافية لكيلا نكون مثل دون كихوته الذي يحارب ضد طواحين الهواء، بل نستطيع بذلك أن نعبئ طاقاتنا بحيث تكون موجهة نحو الهدف.
- المقاومات في الحياة، وفي المشروعات إنما هي تحدّيات يجب التغلب عليها، وبذلك يغدو المرء أقوى وتزداد قدرته على المقاومة.

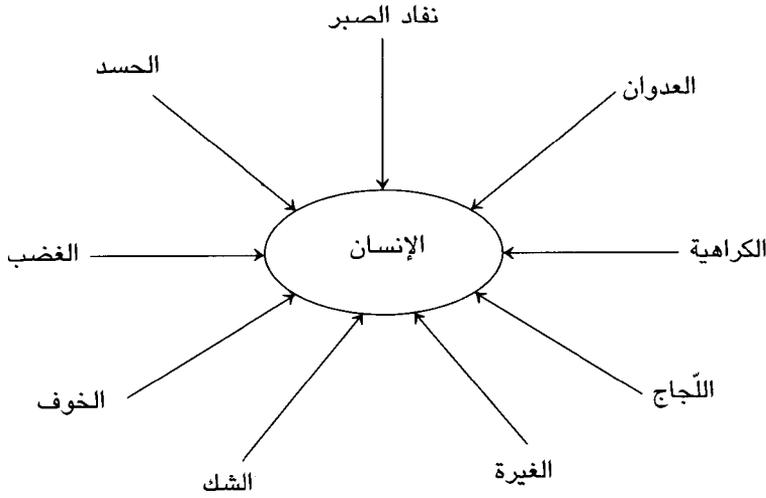
في مَرَمَى نيران القوى السلبية

أما أن نكون منسجمين دائماً، وفوق ذلك أقوياء، مطمئنين، واثقين، إيجابيين، طافحين بالحيوية ومتعة الحياة، فذلك ما نرغب فيه جميعاً، وهذا خليق أن يكون، فيما يقول الأطباء وعلماء النفس، الحالة التي يحلم بها الناس، والتي نكون فيها جميعاً أصحاباً في أجسادنا وفي نفوسنا وفي عقولنا. ومع ذلك فالواقع يبدو على غير هذه الصورة فكثير من الناس غير منسجمين، ويحملون أنفسهم هموماً بصدد المستقبل، ويشعرون باستنفاد القوى وتثبيط الهمة، وأنهم مُسْتَثَارُونَ، متكذِّروا المزاج، ومع ذلك فليس لديهم سبب لذلك على الإطلاق في الحقيقة، لأن مشروعاتهم تصيب نجاحاً وهم ناجحون، وحتى في الجانب الخصوصي يجري كل شيء على ما يرام، فهم أصحاب، يتمتعون بالاستقرار النفسي ويُسَرِّون بالحياة.

ومع ذلك فعدم الانسجام ينتابهم المرة بعد الأخرى، إذ تطرأ عليهم الاستثارة فجأة أو يتكذَّر مزاجهم، ويشعرون بالاكْتئاب وتثبيط الهمة أو بالنزعة العدوانية، فكيف يكون هذا ممكناً؟

القوى
السلبية تطلق
النار على
الإنسان

وتكمن علة هذا في الحقل الهائل، حقل القوى والجوانب السلبية، التي تنتشر على نطاق الكرة الأرضية بأسرها - على الرغم من كونها غير مرئية، بل تحتشد في بعض المناطق احتشاداً، بمعنى الكلمة الصحيح، «وتطلق نيرانها» على كل البشر بصورة دائمة.



وهناك، بالطبع، أيضاً، قوى إيجابية، تؤثر فينا، غير أنها لا تكدر صفونا، بل تكوّننا من جديد، ولكن الذي يُحدث الأثر المكدر، المدمر، فينا، هو الجوانب السلبية، ومن أجل ذلك نريد أن نتناولها هنا.

الحياة في الريف وفي مناطق الأزمات

والرسم التخطيطي الوارد أعلاه يعرّض لنا مخططاً مصغراً نجد فيه أنفسنا في كل يوم بلا استثناء في مرمى نيران القوى السلبية، وتبعاً للمكان الذي نقيم فيه أو نعيش فيه، بأسلوب رعوي، في الريف، أم في وسط صحب المدينة الكبيرة، وسواء أكان ذلك في بلد آمن، أم كان في منطقة غير آمنة، أي منطقة أزمات وحرب، نتعرض لتأثير الجوانب التي تتماشى مع ذلك، فالحياة الرعوية في الريف، أو الإقامة في الريف، مثلاً، تبعث الطمأنينة، والانسجام فينا، بينما تبعث الحياة في منطقة أزمات في نفوسنا مخاوفها وهمومها، على أن الإقامة في منطقة حربية تؤجج في نفوسنا نزعات العدوان والكراهية.

البشر في بيئتنا

وليست البيئة التي نقيم فيها إقامة دائمة أو مؤقتة هي وحدها التي تؤثر فينا تأثيراً سلبياً، بما فيها من كل قوة من القوى على حدة، بل يؤثر فينا أيضاً البشر الذي نعيش بين ظهرانيهم، أو نكون معهم بصورة عابرة، فالبشر ينتجون على الدوام طاقاتٍ - إيجابية وسلبية - ويعطون هذه الطاقات للبشر الذين هم يعيشون بينهم وليبتئتهم.

ومنَ ينظر حواليه سوف يتبيّن له أن القوى السلبية لها الكفة الراجحة في أجزاء واسعة من العالم، وتلك حقيقة تسمح لنا باستنتاجات مؤدّاهَا أن جمهور البشر قد تأصلت جذوره في أنحاء الدنيا، بحيث يستطيع المرء أن يشير إليه بأنه «مبَاءة» للقوى السلبية.

قانون
التجاوب

وبموجب قانون التجاوب تنتج الأفكار والانفعالات السلبية شيئاً سلبياً فعندما يتتابك الخوف، مثلاً، بصورة دائمة، من أن ترتكب خطأً، تنتج كامنَ طاقةٍ خوفٍ هائلة، وإن كان غير مرئي، وهذا الكامن لا يلفك وحدك كموجات من الضباب، بل تلفّ وبأرجحية عالية، ذلك الخطأ الذي كان يتولّك الخوف من جرائه على الدوام.

كل إنسان يعدُّ المنتج «لمناخ حياته» الشخصي، غير أنه يشارك أيضاً في إنتاج المناخ الذي يعيش فيه البشر والذي يعيش بين ظهرانيهم.

ومن الجوانب السلبية الأكثر انتشاراً على الإطلاق في مجتمعنا الغربي، قبل كل شيء، الشك، والحسد والخوف، والاستياء ونفاد الصبر، وأشكال العدوان واللجاج وسوء الظن، وحمية التخريب، وحب الظهور، وانعدام المودّة، والجبن.

ردود الأفعال
على الجوانب
السلبية

وكل إنسان تصدر عنه ردود الأفعال بطريقة مختلفة حيال تأثير الجوانب السلبية - تبعاً لكيانه وألوان مقدرته الذهنية، وحالته الانفعالية، وطبقته الاجتماعية، ومبادئه الأخلاقية، فثمة إنسان تصدر عنه ردود أفعال تجاه حب النقد من قِبَل البشر الذين يعيش بينهم بترؤ

وهدهوء، وإنسان آخر ينفعل انفعالاً شديداً حيال هذا، وهناك، مرة أخرى، إنسان آخر يردُّ، من جانبه، بنقد أكثر حِدَّة، وهناك من يردُّ على قصة نجاح إنسان يعيش معه بحسد صريح، وثمة آخر يرد بالإعجاب، وآخر، مرة أخرى، يردُّ بإبداء الشك، في مسألة هل تمَّ كل هذا بوسائل مشروعة، أيضاً.

يستطيع الإنسان أن يقول، من الناحية المبدئية إن كل إنسان له آلية من ردود الأفعال فردية، على الجوانب السلبية - وكذلك على الجوانب الإيجابية أيضاً.

ومثال ذلك أن من الناس من تصدر عنه ردود الأفعال على كلمات التملُّق من قبل البشر الذين يعيش معهم، مصحوبة بشعور بالارتياح، بينما يردُّ الآخرون بالرفض، وثمة آخرون، أيضاً، يردون باللامبالاة، وهناك أناس أكثر ثباتاً ولا يمكن إخراجهم من حالة توازنهم من قبل الجوانب السلبية، تماماً، وهناك أناس نضجوا كل النضج من الناحية الإنسانية والفكرية، وباتوا متوازنين بحيث يتعالون على الأشياء، وثمة آخرون ما زالوا متخلفين جداً من الناحية الإنسانية والفكرية، وهم يوجدون في وسط ميدان الصراع بين الأنوات الدنيا، حيث يُجزَى الإحسانُ بالإحسانِ والإساءةُ بالإساءة.

وما دام المرء لم ينظر مَلِيّاً في آلية ردود الأفعال فلن تختلف ردود أفعاله اختلافاً كبيراً عن ردود الأفعال في برنامج في كومبيوتر تجري خدمته من قبل عامل في التشغيل، إلاً بفارق يتمثل في أن المرء لا تجري خدمته من قبل عامل واحد في التشغيل، بل من قبل عدد من العاملين الذين «يؤدون الخدمة له».

النظر في
آلية ردود
الأفعال

ولذلك فلا بد للطامح، وهو في طريقه إلى التمكن من فن الحياة أن يعبئ كل شيء من أجل أن يتعرّف على آلية ردود الأفعال الفردية عنده، من خلال تأثير القوى السلبية لكي يتمكن من توجيه سلوكه

على نحو أفضل، وعن طريق ذلك فحسب يهَيِّئ لنفسه إمكانية الانتقال من مجرد ردّ الفعل، إلى الفعل الواعي. وبهذه الطريقة فحسب يستطيع أن يحمي نفسه من هجمات الجوانب السلبية على نحو أفضل، وبالتالي، يدافع عن نفسه تجاهها على نحو فعال.

توجيه إلى ممارسة

خذ لنفسك فترة توفّف، من 10 إلى 15 دقيقة، وانسحب إلى خلوة في مكان لا يكدّر صفوك فيه مكدر، ولتتنفّس بضع مرات بهدوء، شهيقاً وزفيراً، ولتركّز تفكيرك تماماً على تنفّسك، ولتغمض الآن عينيك، ولتُجِب عن السؤال التالي: ما هي الجوانب السلبية (كالخوف، ونفاد الصبر، والغضب، إلخ... التي هي الأكثر وُرداً في حياتي).
انظر الآن في كل جانب من الجوانب المتفرّقة على حدة، وقرّر كيف تؤثر هذه في حياتك وبالتالي كيف تكون ردود فعلك عليها، وماذا تفعل للدفاع عن نفسك ضد هذه الجوانب السلبية، وبالتالي لحل عقدها؟

ومن شأن الإنسان الطامح إلى التمكّن من فن الحياة أن يكتسب معرفة شاملة بالجوانب والطاقات السلبية، ونشوتها، وآثارها، وأدوارها المشتركة، وينبغي له أن يتدرب على أن يسلك طريق الحياة بأقصى قدر من اليقظة وينبغي له أن يطرح على نفسه، المرة بعد الأخرى، أسئلة مثل: ما هو الدرس الذي يمكن تعلّمه، ويرتبط بهذا الموقف؟ ومن هو ذلك الذي يتحدث إليّ الآن، أهو ذاتي الدنيا أم ذاتي العليا؟

وعندما نجد أنفسنا في موقف من مواقف الحياة يُثقل علينا، ينبغي لنا أن نعيّ ألاّ تكمن العلة الحقيقية، يا تُرى في أنّ جانباً خارجياً محدّداً كل التحديد، يتولى تفعيل جانب مظلم في داخلنا.

مثال: أنت تتعرض لمعاملة سيئة من قبل واحد أو أكثر أيضاً، من البشر الموجودين معك على أن انعدام المودة، وبالتالي انعدام الاحترام عندهم يمسُّ نقطة في داخلك مظلمة، هي افتقارك إلى المحبة، ذلك الافتقار الذي عانيت منه على يد والدك منذ طفولتك، والنتيجة: أنت تشعر، مجدداً، أنك غير محبوب، وقد أُصِبتْ بصدمة بالغة، وترتبط بذلك مشاعر مثل: أنا لا أساوي شيئاً لكي يحبني الناس، وعلى هذا فردُ فعلك ومشكلتك هي أنك تشعر غير ذي قيمة، أي أنك تشعر بالنقص، وآلية رد الفعل هذه يمكنها عندئذ أن تحملك على أن تعامل البشر الذين هم معك معاملة خالية من المودة، وتظل تنقّصهم، وتنقل إليهم شعورك بأنهم ليسوا على ما يرام. وعندما يغدو امرؤ، مثلاً، ممن يسيطرون كل السيطرة على الجانب المظلم عندهم، وهو «حب الانتقام»، ضحية لأناس مولعين بالانتقام مِمَّن حوله، ويتكبّد أضراراً، توجد الأرجحية الكبيرة، وهي أن يؤدي هذا الحدث إلى أن يتجلى استعداده الخاص للانتقام، وتصدر عنه، بدوره، ردود أفعال تنطوي على حب الانتقام، وعند ذلك يتصرف تبعاً لشعار «واحدةٌ بواحدة!».

وفي هذه الأمثلة يتبيّن أن الجوانب السلبية تُنمّي ما هو سلبي عند الإنسان وتعبر عنه. وكثير من الناس لا يعون آلية ردّ الفعل هذه على وجهها الصحيح، ويدعون الطاقات السلبية تتسرّب إلى نفوسهم من دون حماية بحيث يصل كامئها المدمّر إلى التطوّر والازدهار.

ومع ذلك فمن الواجب أن يكون الهدف هو التمكن من الجوانب السلبية والسيطرة عليها، وعدم تركها تتحكم في المرء وتتمكّن منه. ومن يُقرّر سلوك طريق التمكن من فن الحياة فلا بدّ له أن يُربّي نفسه على ذلك ويدربها على تمييز القوى الهدامة في وقت مبكر وحلّ

عقدتها، ويقتضي ذلك أن لا يُردَّ المرء على الجوانب السلبية بتصرفٍ سلبيّ، بل يحافظ على موضوعيته واستقامته الشخصية، ولا يخرج عن طوره عندما يتغلب عليه جانب سلبي ذات مرة، بل يكرّس كل شيء لتنظيف الموقف من جديد وعلى وجه السرعة.

وفي بعض الجوانب السلبية يمكن أن تستكِنَ، بالمناسبة، دروس يتعلّم المرء منها بصورة مطلقة أيضاً، ولذلك ينبغي للمرء، بصورة مبدئية، عند ظهور جانب سلبيّ، أن يطرح على نفسه السؤال التالي: «ما الذي يريد هذا الموقف أن يقوله لي الآن؟ وما الذي ينبغي لي أن أتعلّمه منه في حالة ظهور هذا الموقف المعنيّ؟»، وأن يحاول أن يستخلص هل يجب، أن يتعلّم من ذلك درساً معيناً، أو يكرّر ذلك إذا أمكنه.

السلبيّ من حيث كونه درساً نتعلم منه

وفي وسع المرء أيضاً أن ينظر إلى الجوانب السلبية، بصورة مطلقة، نظرته إلى «وسيلةٍ للتكيف»، أي أن يكشف عنه من حيث كونه آليات لردود الفعل السلبية، ويتعلم كيف يتخذ أهبطه ضد الجوانب السلبية الخارجية، وفي مركز الحياة التعليمي والتدريبي تتعلق المسألة بتحسين الوضع الخاص، الجسدي والفكري والنفسي، وتقوية المرء نفسه في وجه «إطلاق النيران من الخارج».

وسيلة تكيف

ولن يستطيع المرء، بالمناسبة، أبداً، أن يتجبّب الجوانب السلبية الخارجية تجبّباً كاملاً، إلا أن يغدو المرء ناسكاً أو يعتزل الدنيا في دَيْرٍ، حيث يتحرر المرء من «كفاح الحياة» ومع ذلك فما دام المرء يقف في لُجّة الحياة، ويتقلب في المراتب المهنية والتجارية، ويريد أن يحقق أهدافه، وتربطه علاقات بالكثير من البشر فلا مندوحة له عن أن يجد نفسه، بصورة ثابتة، في مرمى نيران الجوانب السلبية ويتأثر بها، وإنما يتطوّر الطامح الذي هو في الطريق إلى التمكّن من فن الحياة عن

طريق التحكم في عامل التأثير وتوجيهه. على أن المتمكن من فن الحياة يتمتع، على نحوٍ مطرد الزيادة أيضاً، بالمقدرة على التأثير في عبث الجوانب السلبية وتوجيهها.

تلخيص:

- هناك مجال هائل للقوى السلبية (والإيجابية أيضاً) ينتشر على مجمل الكرة الأرضية ويطلق «نيرانه» على كل البشر بقواه ذات الجوانب المتعددة إلى أبعد الحدود.
- كل إنسان تصدر عنه ردود أفعال بطرق مختلفة، على تأثير هذه القوى - تبعاً لشخصيته وقدراته الذهنية، وحالته الانفعالية.
- عندما تصل القوى السلبية إلى الإنسان من دون أن يعوقها عائق تفسد انسجامه وتطوّر كامنّها المُدمّر.
- المتمكن من فن الحياة يعني أن يكون المرء يقظاً فيما يتعلق بالجوانب السلبية والدفاع ضدها. والتوجه نحوها.
- غير أن الجوانب السلبية تعدُّ أيضاً «وسائل تكييف»، أو تكيف، من أجل تحسين الوضع البدني والذهني والنفسي.

وفي الفقرات التالية أردت أن تُشرّح بمزيد من التفصيل، بعض الجوانب السلبية التي يجدها المرء اليوم متميّزة على وجه الخصوص، لئُدخل هذه العناصر المخرّبة في حيز الوعي عند البشر الطامحين إلى التمكن من فن الحياة، بدرجة أكبر.

شكوك مثيرة للشكوك

والشكوك تعد، دائماً، إشارة إلى انعدام اليقين والثقة، فالمرء يشك في ألوان مقدرته الخاصة، أو في صحة المشروع الخاص، أو التصرف الخاص. والمرء يرتاب في ألوان مقدره الآخرين أو في صحة تصرفاتهم، ويرتاب في صحة تطورات معينة، تقنية، أو اقتصادية، أو سياسية، إلخ...

وإلى جانب هذه الشكوك الشخصية، وبالتالي، المؤثرة في الإنسان، توجد شكوك تفعل مفعولها في الإنسان، وهي خارجة عن نطاق نفسه، أي تلك الشكوك التي تأتيه من جانب الآخرين من البشر، إذ يرتاب هؤلاء في ألوان مقدرتهم وصحة تصرفاتهم، ومع ذلك فالشكوك الموجودة عند البشر الذين يحيطون بنا يمكنها أيضاً أن تتوجه نحو بشر آخرين، ونحو بُنى اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية، وبالتالي نحو شخصيات قيادية. وفي هذه الحالة ليس لها في الحقيقة علاقة بنا على نحو مباشر غير أنها تستطيع أن تؤثر فينا تأثيراً سلبياً عندما نكون في مجال طاقة أمثال هذه الشكوك الجماعية.

الشك الذي يخامر الإنسان وشكوكنا في الإنسان الشكوك الجماعية

وعلى وجه الإجمال توجد الأنواع التالية من الشكوك

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| شك (الآخرين) فيّ | (شكّي) أنا في نفسي |
| شك (الآخرين) في مشروعِي | (شكّي) أنا في مشروعِي |
| شك (الآخرين) في الآخرين | (شكّي) أنا في الآخرين |
| شك (الآخرين) في المجتمع، والاقتصاد | (شكّي) أنا في المجتمع والاقتصاد، |
- إلخ...

والشك ظاهرة جماعية في مجتمع الأداء في هذه الأيام، فَمَنْ أراد أن يتقلّب في المراتب أو أراد أن يرتقي بنفسه إلى المراتب العليا بسرعة، لم يكن له بُدٌّ أن يُبرِّزُ أداءه وكفاءته على الدوام، وأن يكون في القمة، وأن يخرج بألوان من النجاح، وأن يثبت لنفسه وللآخرين ما يكمن فيه، وكثير من البشر، سواء أكانوا رجالاً أم نساءً، يتعرّضون تعرّضاً هائلاً لضغط الأداء والإنجاز، إذ يودُّ المرء أن يكون كاملاً قدر الإمكان، وأن لا يرتكب أخطاءً وأن يكون صلباً رابط الجأش، وأن يكون كل شيء خاضعاً لإرادته، وأن يتوقّع من نفسه، ومن الآخرين، ألواناً من الأداء الأمثل.

في إطار مناخنا اليوم، مناخ ضغط الأداء والإنجاز، نجد الشكوك، وألوان عدم اليقين، والمخاوف - التي توجد في كل إنسان بدرجة تظل أو تكثر - تربةً للتغذية مثالية.

هجمات
الشكوك

على أن الإنسان الذي يعتمد على الأداء والإنجاز والذي لا يستطيع أن يسمح لنفسه بنقاط ضعف يموّه هذه القوى السلبية بالمواراة والمندارة، أو يكبتها - ونتيجة ذلك أنها تتورّم وتتفخ في داخله متحوّلةً إلى كامين جبار، وسوف تتعبه هذه القوى السلبية من حين إلى آخر، تبعاً لما إذا كانت المسألة تتعلق بإنسان أقرب إلى الثقة والاطمئنان بحكم طبيعته أو تجعله «يغلي غلياناً» من الشكوك، في كثير من الأحيان.

وفي هذه الأثناء يمكن أن تنتهي المسألة إلى نوبات من الشك يمكنها أن تخرج المرء الذي يكون في العادة مِمَّن يُحدِثون آثارهم ويُصدِّرون ردود الأفعال بطريقة تتجلّى فيها الثقة على ما يبدو، عن توازنهم، تماماً. وفي هذه الحالة ينبغي للمرء أن يتقصى مسألة هل تعدُّ الشكوك مبرّرة أم غير مبرّرة، كل التبرير، فالشكوك يمكنها أن تحفزنا على التروّي وإعادة النظر في مسألة من المسائل، مرة أخرى،

وبالتالي، بمزيد من التفصيل، وإلى الموازنة بين ما لها وما عليها من النقاط، والكشف عن المخاطر الكامنة، وخفضها إلى أدنى حد ممكن، ولقد سبق للشكوك، في بعض الأحيان، أن أسهمت في توعية امرئ ما كانت تستحوذ عليه الخفة والنشاط، أو كان ساذجاً، فيما يتعلق بجوانب سلبية محدّدة لمسألة من المسائل، وفي حمايته في نهاية الأمر، بهذه الطريقة، من بعض الأضرار.

وعندما تخامرنا الشكوك في أنفسنا، أو في مشروع تمّ التخطيط له، فإن هذه الشكوك يمكنها أن تستحثنا على أن نتناول قضية من القضايا، لا بطريقة سطحية، بل لكي نجهد أنفسنا أكثر مما نفعل في العادة ونعبئها، والشكوك يمكنها أن تتحدّثنا أن نضع أنفسنا وألوان مقدرتنا على محك البرهان، وندفع إلى تنفيذ مسألة من المسائل تنفيذاً ناجحاً. فعندما تتتابنا الشكوك، مثلاً، في مسألة هل نُقدِر على تنفيذ مشروع ما خلال وقت قصير نسبياً يمكن للشكوك أن تفيدها في هذا الصدد في ابتداع متغيّرات شتى لتنفيذ ممكن، وللعثور على الطريقة الأكثر ملاءمة لبلوغ الهدف الذي نطمح إليه.

الشكوك
يمكنها أن
تتحدّث

مناورات
التكدير

ومع ذلك فإذا ظل المرء، بعد التحقيق اللاحق، تعذبه المرّة بعد الأخرى، شكوك يثبت، عند النظر الأدق، أنها شكوك لا مبرر لها، كانت المسألة تتعلق بشكوك مشكوك فيها، (أي شكوك بغير وجه حق)، وفي هذه الحالة تكون في حكم الجوانب السلبية التي تؤثر في حياتنا مثلما تؤثر مناورات التشويش والتكدير، ويتم إنتاجها من قبلنا نحن، أو من الخارج، أي من قبل الآخرين من البشر أو تحملها إلينا تيارات أو قوى أخرى.

السهام
المسمومة

فعندما نريد، مثلاً، أن نحقق مشروعاً معيناً، ونكون قد تخلّصنا من الشكوك الممكنة وأصبحنا نرى طريقنا واضحاً أمامنا، هنالك تفعل

شكوك البشر الذين هم معنا فعل السهام المسمومة، وذلك أن ملاحظاتٍ مثل: «يبدو، بلا ريب، أن من المشكوك فيه جداً أن تصيب نجاحاً في حالة هذا الوضع الاقتصادي غير المطمئن». أو: «أنا أشك في أنك ستعثر على شركاء مناسبين يشاركون في مشروعك». لا تظل على الأغلب من دون تأثير فينا، وكلّما أكثرنا من الإصغاء إليها ازداد إسهامها في زرع الهواجس في نفوسنا، وإثارة الشكوك في صحة طريقنا، أو في تقوية شكوكنا نحن، المتوافرة لدينا على نحوٍ كامل.

ومثلما كتبت في كتابي: (كيف تدخل في الألفية الجديدة بنجاح)، لا يريد البشر الذين هم معنا، في كثير من الأحيان، أن نسلك طريقنا المحدّد، أو أن نكون ناجحين، وبالتالي، أكثر نجاحاً بعد. ولذلك يحاولون أن يصرفونا، بكل الوسائل، عن طريقنا، وبالتالي: مشروعنا، وهم يزرعون جوانب سلبية، كالشك، ليعثوا القلق والاضطراب في نفوسنا، وليصرفوا الرياح عن أشرعنا. وكثيراً ما يُقال: «هل تعتقد بالفعل أنك سوف تحقق هذا؟»، أو: «أنا أشك كثيراً في أنّ الأمور ستستقيم لهذه المسألة»، وعندما يتعثر المشروع أو يُخفق يقولون بلهجة المنتصر: «لقد كانت شكوكي لها ما يبررها بالفعل، بلا ريب، فياليتك أصغيت إليّ فحسب!».

ولكن نحن أيضاً نعمل عن قصد كامل، بموجب الشكوك، حين لا نريد أن يسلك البشر الذين هم معنا، طريقاً لا يلائمنا، إذ يسأل بعض الآباء والأمهات سليلهم البالغ، عندما يريد هذا أن يبدّل مهنته المضمونة ويتحوّل إلى مسار فني، «هل أنت واثقة أن من الصحيح أن تبدّلي مهنتك، أنا أشك في أنك سوف تتأبرين على هذا. هذا ما قاله الزوج لامرأته التي أرادت أن تعود إلى التقدم لامتحان الثانوية العامة، بعد أن اجتاز الأطفال أخرج ظروفهم، أو تريد استئناف ما انقطع من دراستها.

وفي حالة الشك يُقال: «إنه كلما أكثر المرء من زرع الشكوك ونثرها لدى الآخر وثابر على ذلك، كان تفتُح البذرة وانبثاقها أفضل، وحتى أكثر الرجال وثوقاً بنفسه، واطمئناناً إليها، يسوء ظنه في أي وقت من الأوقات عندما يدلي صديقه، للمرة كذا، بملاحظات غيبية، مثل: «هل أنت على يقين أن زوجتك مخلصة لك بالفعل أيضاً؟» أو: «أولاً تشك في أن زوجتك قالت لك الحقيقة عندما زعمت أنها باتت لدى صديقة؟».

ينبغي للمرء، من الناحية المبدئية، وفي صدد الشكوك التي تُحمَل إليه من الخارج، أن يكون شديد الحذر، إذ تتعلق المسألة، في كثير من الأحيان، بمناورات تشويش أو تكدير مقصودة.

وفي الحالة الآنفة الذكر قد يكون الصديق حسوداً إذ بات الزوجان في زواج سعيد منذ سنين، على حين كان هو ذاته مطلقاً، أو كانت شريكته تخدعه، ولذلك لا ينبغي للمرء بحال من الأحوال أن يتقبل أمثال هذه الشكوك، ويسترسل فيها، بل ينبغي له أن يرفضها بعنف ويحظر على مُفكّر صفو السلام، بأسلوب ودي تماماً، أن يُدلي من بعدُ بأمثال هذه الملاحظات.

كثيراً ما تكون الشكوك التي تنشأ في سريرة الإنسان وتعذبه، ذات صعوبة خاصة من حيث إمكان التمكّن منها لأن المرء يكون كمن يقاتل ضد نفسه، ويضطر إلى أن يحمل معكّر صفو سلامه هو، على الصمت.

فعندما ترتاب سريرة المرء نفسه، مثلاً، في أن زوجته كانت مخلصة له بينما كان هو في رحلة عمل، عند ذلك لا يكفي، في كثير من الأحيان، أن يذكر المرء نفسه قائلاً: «أكلُّ هذا اللغو، هلاً أخذت إلى السكوت!»، لأن الشكوك مثل العفاريت الصغيرة التي لا تسكت إلا هنيئاً، وسرعان ما تعود إلى تعذيب الإنسان بالتصوّرات ذاتها.

وحتى الشكوك التي تعرّض من حين إلى آخر، أي الشكوك في مسألة هل ينجز المرء ما اعتزم فعله أيضاً، وهل يتوجّه في الطريق الصحيح، هذه الشكوك في حد ذاتها، كثيراً ما يثبت أنها مشكلات للإنسان الذي يمكن أن تتعبه كثيراً. وذلك أن الجانب القوي في الإنسان يكافح عندئذ بالمعنى الصحيح للكلمة، ضد الجانب الضعيف، ويتصارع معه من أجل الغلبة والسيادة ومن أجل حسم ما. وفي هذا الزمن يميل الإنسان الذي يتتاه القلق والاضطراب، والممزق من الداخل، إلى تبادل الحديث، مرةً بعد أخرى مع البشر الذين هم معه، وأن يطلب إليهم إسداء النصح، ومثال ذلك: «ماذا كنت خليقاً أن تفعل لو كنت مكاني؟»، ما دام قادراً على أن يتخذ قراراً بنفسه.

الشكوك المثيرة للشكوك من ألد أعداء الإنسان، لأنها تضع كل شيء موضع الشك، وتحدث مفعولاً باعثاً للشلل، ولها فوق ذلك مفعول الشيء الذي يحقق ذاته بذاته.

تحقيق الذات

فماذا يعني هذا؟ إن تحقيق الذات يعني، مثلاً، أن تؤدي الشكوك الثابتة في مسألة هل كان الشريك / أو الشريكة أيضاً، مخلصاً / أو مخلصه بالفعل، إلى تحقيق الشكوك والمخاوف ذات يوم، وإلى أن ينخدع المرء في نهاية الأمر.

ومن كان يشك بصورة دائمة أو مؤقتة في مسألة هل يجد في السنة التالية عقوداً كافية وهل يعدّ شريكه في العمل صادقاً بالفعل أيضاً، وهل يمكن الاعتماد على الموظفين والوثوق بهم، وهل كان توسّع العمل معقولاً، إلخ...، فلن يقتصر على تحقيق مخاوفه نتيجة لبرنامج تحقيق الذات، بل يحرم نفسه أيضاً من سروره بالإبداع وبالطاقة والبواعث.

والشكوك المثيرة للشكوك سُمّ من سموم الفكر يشلُّ الإنسان وينتج صوراً خيالية مجافية للواقع أمام عَيْني فكره: فهو يرى، مثلاً، كيف تغيب العقود وتتخلّف وكيف ينتهي إلى صعوبات في العمل وكيف يستنفد شريكه ما عنده بالحيل وأساليب الخداع، وكيف يقعد موظفوه كُسالى هنا وهناك ويثرثرون، إلخ... وهذه الصور الخيالية يمكنها أن تسلب الإنسان طاقته الدافعة وسروره بالإبداع إلى درجة يبلغ منها أنه لا يعود يملك طاقة من أجل مهامه الحقيقية.

قوة الشكوك
المدمّرة

وإنما تعيش الشكوك من الغذاء الذي يتم إمدادها به، وكلما ازداد التواتر الذي تشك به في مسألة محدّدة أو فرد معين، ازداد ما يكسبه من الغذاء، وازدادت قوته، والشكوك كالشعب الطفيلي - الذي يلتمس لنفسه في مكانٍ ما ثغرةً من الثغرات، فيأخذ بالتفتّح فيها ومدّ فروعه هنا وهناك، ويحرم النباتات الطيبة موادَّ غذائها. وإذا فلا بدّ للمرء أن لا يسوق إلى الشكوك غذاءً بعدّ، لأنها تغدو بذلك أوّهى وأضعف، إلى أن تموت آخر الأمر. ويحسُن بالمرء أن يغذي «النباتات الطيبة» (أي الخصال الحميدة) في نفسه، لكيلا يجد العشب الطفيلي من بعدّ مكاناً لينمو فيه.

الشك عشب
طفيلي

ومن شأن الطامح في الطريق إلى التمكّن من فن الحياة أن يتعهّد بالرعاية «النباتات الطيبة» في حديقته لكي يشتدّ عَضُّها وتزهر أزهاراً رائعة - ولن يتيح للعشب الطفيلي الذي يظل يحاول، المرة بعد الأخرى، بعناد، أن يمدّ فروعه بين النباتات الجميلة، فرصة للنموّ، بل سوف يجتثّها في وقت مبكّر.

الحسد القائم على الجشع

الرغبة
والاكتفاء

ولعلّ مما يجد تبريره في طبيعة الإنسان أنه يرغب في كل ما يسعده ويكمّله، حسب وجهة نظره، من النجاح والثروة، والمُلْك المادي، والسمعة، والحب، والجمال، إلخ... وهذه الرغبة هي الدافع لطموحه إلى أن يجعل من حياته شيئاً ما، وأن يرتقي إلى «الأعلى»، وأن يكون ناجحاً، وأن يحقق رغائبه، وما دامت هذه الرغبة ترتبط باكتفاء معين وتتوجه تبعاً لشعار «عِشْ وَدَعْ غيرك يعيش»، ففي وسع المرء أن ينظر إليها نظرتَه إلى شيء طبيعي وإيجابي.

الحسد يورث
الكراهية
والغضب

ومع ذلك ففي مجتمعنا الحالي يجد المرء دائماً مزيداً من البشر يشتغلون بطريقة مبالغ فيها بمراقبة البشر الذين يعيشون بين ظهرانيهم، لينظروا هل عسى أن يكون هؤلاء أكثر نجاحاً وسعادة منهم أنفسهم. وهم يتابعون بعيني أرجوس (ذي المائة عين السيئ الظن) الأخبار المتعلقة بالبشر الناجحين في المجالات أو في التلفاز - لا لِيُسَرُّوا بهم، أو ليكتسبوا منهم الدوافع، بل ليردّوا بالحسد، على نجاحهم وثورتهم.

على أن أولئك البشر الذين هم ذوو شخصية مجبولة على الحسد بحكم الطبيعة لا يحسّون في هذه الحالة بالحسد وحده أو الحقد، بل يحسون بالغضب والبغضاء أيضاً، وهم يُخْرِجون بذلك، من دون وعي على الأغلب، كامناً من الطاقة سلبياً قوياً، عقلياً وعاطفياً، يفعل فعل السُّمِّ في انسجامهم النفسي والفكري.

والحسد موجود منذ وجد البشر على هذا الكوكب، ونحن نجد في هذا الباب سلسلة من الأمثلة في كتب القصص: مثل قابيل الذي كان ينطوي على الحسد تجاه أخيه هابيل، إذا كان هذا يتاح له من المحبة والنجاح أكثر مما يتاح له هو، وقد قتله من أجل ذلك. وكان الإمبراطور الروماني كاليغولا يشعر بالحسد تجاه النجاح والمحبة اللتين كان يحظى بهما بعض المتقاتلين المعيّنين. ومن أجل ذلك أوعز بقتلهم، وكانت الملكة الإنكليزية، إليزابيت الأولى تشعر بالحسد تجاه الملكة السكوتلندية ماري ستيوارت، إذ كانت هذه أجمل وأكثر حظوة بالمحبة منها. وحين وجدت إشارات تدل على أن منافستها تريد أن تنازعها العرش انتهزت هذه الفرصة وأمرت بإعدامها.

قابيل وهابيل
كاليغولا
إليزابيث
الأولى
وماري
ستيوارت

وتبيّن من هذه الأمثلة القوة التدميرية للحسد الذي يأتي على الأغلب مصحوباً بالغيرة والغضب والضغينة. ومَنْ كان يحسُّ بالحسد العميق، وبأن الحسد يأكله من الداخل، كان أيضاً على استعداد دائم لإلحاق الأذى بالمحسود، وتدميره وقتله، غير أن القوة التدميرية تتجاوز هذا بمدى بعيد، لأنها تدمر في نهاية الأمر، الحاسد نفسه: إذ لم يكن بُدُّ لقابيل، بعد فعلته، أن يضرب في الأرض لا يقرُّ له قرار، ويزدرية الناس. أمّا كاليغولا فقد أصابه مَسٌّ من الجنون، وأخيراً قتله أعداؤه، وعاشت إليزابيت الأولى حياتها الخاصة وحيدة تعيسة.

الحسد يُلجج
الأذى
بالمحسود
والحاسد

أمّا في مجتمعنا الحديث الحالي فلا يُعدُّ الحسد والجشع، والحقد، مجرد ظاهرات هامشية، كما كان الأمر في العصر السالف، بل باتت هذه ظاهرات جماعية، بل فيروساً يصاب به كثير من الملايين من البشر.

الحسد
ظاهرة
جماعية

وقد لعبت وسائل الإعلام دوراً هاماً في انتشار هذا الفيروس، وذلك أنها تتحدث على الأرجح عن أناس لامعين من المجتمع

الناجح، وعن عالم الأغنياء الساحر وتُقدّم إلى الجماهير العريضة أساطير البشر الكاملين والسعداء، وتحدث عن أصحاب المشروعات الذين يجنون المليارات من مبيعاتهم، وعن الفنانين الذين يكسبون الملايين بكتبهم أو أفلامهم أو صورهم، ويستطيعون أن يتحمّلوا حياة الترف، ولما كان من النادر أن تنزل وسائل الإعلام في تقاريرها إلى أعماق الإنسان اللامع والناجح وحياته، بل تتحدث في المقام الأول عن أبهة مظهره الخارجي، فهي توجّج في نفوس الكثيرين من المتفرجين نار الحسد على هذه الأبهة التي لا يتمتع بها هؤلاء أنفسهم، ولكن يودّون لو كانت لهم.

وهناك أبحاث شتى تكشف عن أنّ الحسد يتوارى عندما يحيط الناس علماً بالكيفية التي يعيش بها المحسودون من قبلهم، فعلاً، والحجم الهائل للعمل الذي يتمكّنون منه، وكيف يلتزمون تجاه المحتاجين التزاماً إضافياً، وقلة الوقت الذي يتاح لهم من أجل أنفسهم ومن أجل أسرهم، إلخ... فهناك، على سبيل المثال، أناس يحسدون الأرسقراطيين لأن هؤلاء يسكنون في قصور قديمة رائعة الجمال، ولكن حين يعلمون ماهية المشكلات التي يترتّب على هؤلاء أن يكافحوها - من المحافظة على القصور التي تلتهم المبالغ الهائلة، والقلق الدائم حيال اللصوص الذين يضعون الكنوز الفنية نصب أعينهم، هنالك يزول الحسد، ويكون معظم الناس عندئذ سعداء بحياتهم في مسكنهم الحديث المريح المؤلف من ثلاث حجرات، أو في بيتهم الصغير.

اللامعون
هدف تتوجّه
إليه سهام
حسد
الجماهير

وكثير من اللامعين يُعدّون هدفاً تتوجّه إليه سهام حسد الجماهير. ولتبتدئ المرء فحسب الأميرة الإنكليزية الراحلة، ديانا، التي كانت موضع حسد الكثير من الصبايا إذا كانت تحتل موقع الصدارة في وسائل الإعلام، وكانت تنتظرها مكانة متألّقة خاصة بها، هي مكانة

ديانا

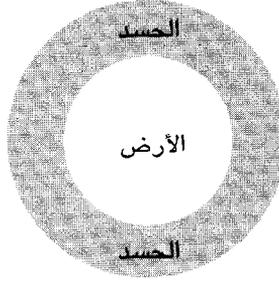
ملكة إنكلترا، وكانت وسائل الإعلام تتحدث في كل يوم، بلا استثناء تقريباً، في أية مجلة مصورة، كانت، أو في العروض الاجتماعية، عنها: ديانا في ثوب بَرّاق، بالبريانتين، ديانا في حفل استقبال مع كبار شخصيات العالم، ديانا في الرولزرويس إلى جانب الملكة، ديانا مع زوجها تشارلز والأولاد الصغار، إلخ... وعندما تغيّر الموقف، واستطاع الجمهور أن يلقي نظرة «على ما وراء الواجهة»، هنالك عرف كم كانت الأميرة تعيش في الحقيقة، وبات كثير من الناس، فجأة، لا يحسدون الأميرة على حياة الأبهة التي يقال إنها تعيشها، بل أصبحوا مسرورين كل السرور بحياتهم المتوسطة.

وثمة قسم كبير من الحسد في مجتمعنا هو في الأساس لا ضرورة له وعبثي تماماً ويمكن أن نسوق على ذلك أمثلة لا تحصى هي خليقة مع ذلك أن تنسق الإطار المحدّد لهذا الكتاب، وأريد أن أذكر بعض الأمثلة القليلة فحسب: فهناك يوجد حسد المرأة لصديقتها، التي تزوجت رجل أعمال موسراً. على أن الحسد يتلاشى في اللحظة التي تنظر فيها إلى ما وراء الواجهة، ويتبيّن لها أن الرجل تافه يدعي المعرفة ادعاءً، وهو متبجح، فظّ، جلف من الأجلاف، إلخ...، أو حسد موظف المصرف للزميل الذي أصبح مديراً لأحد الفروع التابعة له، وهنا أيضاً يتلاشى الحسد عندما يتبيّن لهذا ماهية المسؤولية والعمل الإضافي اللذين يرتبطان بهذا الموقع، وماهية الضغط الذي يتعرّض له الرجل من الأعلى، وإلى أي مدى ليذمّج العاملون في المصرف معه، ويتعاونون.

ولو كان للحسد لون محدّد، ولنقل إنه أخضر داكن لكان لا بدّ للعالم كله أن يتلوّن باللون الأخضر الشديد الخضرة، ولكانت غلالات الضباب الأخضر الداكن خليقة أن تغشى الكرة الأرضية وتؤمّها.

أخضر من
الحسد

ولَكان عالِمنَا الغَربِي عَلى وَجِه الخِصِوصِ، بِما يَختَفلُ بِهِ مِن فِكرِ المِنافِسةِ الهائِلِ، وبِماذِبتِه الطاغِيَة - إِذ يَغدو بِذلك تَربةً مِثاليَة لِتَغذِيَة الحِسدِ والجِشعِ والحِقدِ - مِلوَّنًا بِالأخِصِرِ السامِ عَلى وَجِه الخِصِوصِ .



وما يَوجد لَدِينَا اليَومِ هُوَ «الحِسدِ المِتسَلِسلِ»: فالِمواطِن البَسيطِ، المِتوسِطِ يَحسدُ جاره، عَلى أَن هِذا اشترى سِيارَة جَديِدة، بِينما يَظُطرُّ هُوَ إِلى رِكوبِ سِيارَتِه القَديِمة . عَلى أَن الجارِ يَحسدُ صَديقَه حينَ يَشترِي مِسكِنًا يَكونُ مُلكًا لَه، غَيرَ أَنه يُضَطرُّ هُوَ إِلى أَن يَعيشَ في مِنزلٍ مُستأجَرٍ، والصَديقِ يَحسدُ زَميلَه في المِؤسِسةِ عَلى أَنه ارتَقى إِلى مِستَوى المِديرِ، بِينما يَظَلُّ هُوَ مِن بَعدُ رَئِيسِ قِسمِ، والمِديرِ يَحسدُ زَميلَه المِديرِ عَلى أَن هِذا تزَوجَ زَواجًا مَوقَفاً سَعيدًا، بِينما طُلِّقَ هُوَ مِرةً ثانيَة . وهِذه السِلسِلةُ يَمِكنُ أَن نِستأنِفِها عَلى قَدرِ ما نِشاءُ، وَيَتَبَيَّنُ لِلمرءِ مِن هِذا: أَن مِعظَمِ النِاسِ لا يَكونونَ أَبدًا راضِينَ عَما وصلوا إِليه وما يَمِلكونَه، فِهم يَريدونَ المِزيدَ دائِماً، ولا سِما ما يَمِلكه الآخرونَ ولا يَمِلكونَه هُم بِالمِقابِلِ .

المجتمع
الاستهلاكي

عَلى أَن سِحابَة الحِسدِ السامةِ، الخِضراءِ، وسِحابَة الشِجَعِ والحِقدِ، كلُّ هِذه السِحابِ تَعيشُ مِن أَنها تَغتَذيُّ عَلى الدِوامِ بِمشاعِرِ الحِسدِ التالِيَة - وهِي تَجدُ الكِثيرَ مِنَ الغِذاءِ في مِجتمِعا الغَربِيِ الاستِهلاكِيِ الَّذِي يَريدُ فِيهِ كلُّ امرئٍ أَن يَستَحوِذَ عَلى المِزيدِ، ولا يَكونُ راضِياً حَتى عَندما يَنالَه .

محللات سلع
الحياة

وكثير من الناس في مجتمعنا الغربي يقفون في كل يوم بلا استثناء أمام واجهات العرض في «محلات سِلَع الحياة» الهائلة، ويهرشون أنوفهم حيال كل تلك الأشياء الساحرة الموجودة هناك، ويقول قائلهم وهم ينظرون نظرة مترعة بالشوق والحنين: «لو كان في وسعي أن أشتري هذا وذاك لكنت أكثر رضى وسعادة، ولكن أغلبهم لا يملك الإمكانيات والوسائل الملائمة لتحقيق رغائبهم».

ولذلك يراقبون البشر الذين يعيشون بين ظهرانيهم ليروا لعل هؤلاء أكثر نجاحاً منهم، ويستطيعون أن يشتروا المزيد في «محلات سلع الحياة». ويكونون راضين عندما يرون أن الآخرين أيضاً لا يستطيعون الحصول على أكثر مما يكسبونه هم، ومع ذلك فعندما يلاحظون أن في وسع الآخرين أن يتحملوا المزيد، لأنهم أكثر نجاحاً، ولأنهم يكسبون ويملكون مالاً أكثر، تصدر عنهم ردود أفعال تنطوي على الحسد والحقد «هذا يملك ما وِدِدْتُ لو كان لي»، كذلك يقولون في أنفسهم عندئذ ويستأوون.

وفي الحالة الإيجابية يتخذون لأنفسهم من الإنسان الذي يعيش بين ظهرانيهم ويحسدونه مثلاً يُحْتَدَى، ويحاولون أن يجتهدوا في اللُّحوق به، بموجب شعار «أريد أن أستطيع ما يستطيعه هذا». وفي هذه الحالة يكون الحسد أقرب إلى الجانب الإيجابي لأنه يستحث البشر ويتحداهم لكي يزدادوا التزاماً وليعبثوا ألوان مقدرتهم على نحو أفضل ولينجزوا المزيد.

ومع ذلك فعندما تقترن الضغينة بالاستياء، وعندما يأكل الجشع امراً ما، هنالك يكون الحسد جانباً سلبياً يؤثر على الإنسان وعلى حياته تأثيراً مدمراً. وعندئذ يتوجه كل انتباه الإنسانية وطاقة أفكاره السلبية إلى الموضوع المحسود عنده أو إلى موضوعاته المحسودة.

الجشع
والضغينة

فهو يستكثر على الشخصية المستهدفة عنده النجاح والسعادة ويتمنى لها التعاسة، ويقرُّ عيناً إذا ما سمع أن الشخصية المحسودة لحق بها ضرر. ولكن الحاسد الجشع ينسى في هذا الصدد، مبدأ هاماً من مبادئ الطاقة.

إن كل طاقة نبعث بها ترتدُّ عائدة إلينا، فإذا بعثنا بالمحبة والأفكار الإيجابية تلقينا الحب والأشياء الإيجابية عائدتين إلينا، وإذا بعثنا بالحسد والضغينة والأفكار السلبية تلقينا الحسد والضغينة، والأفكار السلبية.

ولذلك كان من النادر أن يعيش الحاسدون أهل الجشع حياة ناجحة وسعيدة، حتى عندما يبلغون الكثير إذا نظرنا إلى المسألة من جانبها المادي والمالي، ولن يكون إنساناً سعيداً وناجحاً على الإجمال حقاً إلاً ذلك الذي يرى الآخرين أهلاً للسعادة ويُسرُّ بسرورهم. ويتمنى لهم من أعماق قلبه كل خير. والرضى يعني أن يكون المرء راضياً عن نفسه وعن الآخرين - أما الحاسد الجشع فلا يكون قطُّ راضياً، إذ ليس لديه سلامٌ في نفسه ومع الآخرين.

وعلى كل حال فلا بدَّ للمرء أن يتحرر من الحسد المُدمِّر، لأنه خَلِق في العادة أن يوجه طاقته المدمِّرة ضد الحاسد نفسه، ومَنْ كان يميل إلى الحسد والجشع والحقد فينبغي له بصورة مطلقة أن يعدِّل تربية نفسه، وبالتالي: أن يعدِّل بَرَمَجَتَهَا - ولا ريب في أن هذه ليست قضية سهلة تماماً، غير أنها ضرورية ومُحرِّرة، ومَنْ كان يعمل لنفسه عن قصد وغاية فسوف ينتهي به هذا شيئاً فشيئاً إلى أن يسيطر على نار الحسد التي تستعر دونما ضابط عند كثير من الناس وتسبب الأضرار، ويتحكَّم فيها.

ومِنْ شأن الطامح وهو في طريقه إلى التمكن من فن الحياة أن يَعي على الدوام، أن الحسد في صيغته السلبية، أي الحسد الجشع

إنما هو جانب من جوانب ذاته الدنيا يريد، بأيّ ثمن، أن يرى رغبته وقد تمَّ إشباعها، وهو يرد بالاستياء والضعينة حين لا تنتهي به الأمور على هذا النحو. ومن أجل ذلك سوف يزيد من إرهاف وعيه ويُرسّخه في ذاته العليا، إذ لا يوجد في هذه المنطقة حسد مُدَمَّر، وعلى كل الأحوال يوجد إعجاب، وشهامة وراحة بال، ومع ذلك فإذا انتهت الأمور مع ذلك، في بعض الأحيان إلى نوبات حسد يسيرة لا ضيّر فيها فستتعلق المسألة في هذا الصدد بشيء إيجابي يريد أن يخفّز الإنسان ويدفعه إلى العمل وأن يجتهد في اللحوق بالمحسود وأن يطمح إلى هدف معيّن في حياته.

وإذا عَرَضت لك مرة أخرى، من جديد، نوبة حسد أعنف إلى حد ما، فأخرجتك عن توازنك، ينبغي لك أن تطرح على نفسك السؤال التالي:

علامَ أحسُد هذا الإنسان؟

أتراني خليقاً أن أستبدل بما لديّ ما عند هذا الإنسان بالفعل؟ وعلام يمكن لهذا الإنسان أن يحسُدني؟

الخوف غير الواقعي

وإنها لصورة شائهة بلا ريب: فالبشر في هذه الأيام قد بلغوا من تزوُّدهم بالمعلومات وثقافتهم ما لم يسبق لهم أن بلغوه من قبل أبداً، فقد حلُّوا لغز حمض نووي الخلايا (DNA) (ثاني سكر الأوكسجين في حمض النَّووي، الذي يمثل حامل المعلومات الوراثية في مادة الجينات)، وابتوا في وضع يمكنهم من استنساخ النباتات أو المخلوقات، وإطالة أمد الحياة، وإجراء العمليات بالليزر، وبت في وسعهم أن يطيروا في أرجاء الفضاء الكوني، وأن يصنعوا أصغر الرقائق المجهرية، وهم يتحكمون في أصعب برامج الكومبيوتر، ويفتحون مغاليق الرموز - ومع ذلك فما زالت تعذبهم، المرة بعد الأخرى أدقَّ المخاوف وتتحكَّم فيهم.

وذلك أن المخاوف تتتابه من المرض والشيخوخة، ومن الموت، ومن البطالة ومن الركود الاقتصادي، ومن احتمال التعرُّض لحادث، ويخافون أن تنشب الحرب، وأن تهبط أسعار أسهمهم، وأن تتردَّى أحوال أعمال تجاراتهم، وأن يتعرَّضوا للغش والخداع، أو العدوان، أو الاستغلال، أو الهجر والتخلي، وبعض هذه المخاوف واقعي، ومنها، مثلاً، تسريح وشيك نتيجة الرغبة في اختصار عدد العاملين، أو الخوف من عمل من أعمال العنف عندما يمشي المرء راجلاً في الليل الممتنَّز.

مخاوف بلا
نهاية

المخاوف
غير الواقعية

وفي مقابل ذلك هناك كثير من المخاوف غير الواقعية، التي لا أساس لها. وتبين لدى النظرة الأدق، أنه لا يوجد، في معظم الحالات سبب مقنع، وجيه حقاً، للخوف، لأن أرجحية حدوث ما يخاف الإنسان منه ضئيلة إلى أدنى الحدود، ومع ذلك يميل كثير من الناس إلى حد لا يصدّق، إلى التمسك بالمخاوف غير الواقعية: «من الممكن أن يحدث أن ينتابني المرض بادئ ذي بدء»، أو: «عندما أتصوّر أن أسهمي ستهبط قيمتها وأخسر أموالي المحترمة...».

قوة أفكار
الخوف...

ولكن لسنا نحن وحدنا الذين نفعل ذلك، بل هم البشر الذين يوجدون معنا، والذين يثيرون في كثير من الأحيان مخاوف غير واقعية في نفوسنا، حين يشحنونا بهواجس الخوف عندهم: «ألا تخافين أن يستبدل رئيسك بك فتاة أكثر شباباً؟»، أو: «كيف تريد أن تتغلب على المصاعب ما دام الوضع الاقتصادي يواصل تفاقمه إلى هذا المدى؟» وحتى عندما لا نسمح لنفوسنا أن تتأثر بمخاوفهم تتسرّب مع ذلك إلى نفوسنا في كثير من الأحيان، طاقتها المدمرة المرتبطة بهذه المخاوف، وتبدأ هناك عملها المخرب. والكلمات المعبرة عن الخوف، وأفكار الخوف ليست مجرد كلمات فارغة، أو، ببساطة، مجرد أفكار، بل تتمتع بطاقة وسلطان هائلين.

كلما ازداد اشتغالنا بالتصورات الخاصة بالخوف، ازداد ما تخلفه تلك التصورات في نفوسنا من الصور والمشاعر الملائمة لها.

على أن المرء لا يكتفي بالتفكير المقترن بالهمّ والقلق، في هذه الأمور، أو بالحديث في مسألة أن أحداً من ذويه ربما تعرّض ذات يوم لحادث، وربما أصيب بالشلل، بل ربما قضى نحبه، بل يرى موقف المصيبة ماثلاً أمام عينيه، أي بعينيّ الفكر وكأنه حقيقة واقعة، إنه يرى ذلك الذي يمتُّ إليه بأصرة ما، وقد أصيب إصابة فادحة أو مات،

ويحسّ في هذه الأثناء بالفرع ينتابه، وبالخوف، والحزن، ويأخذ قلبه في خفقان جنوني، ويحسّ بما يشبه الاختناق.

وعندما تكون قوة التصوّر والمشاعر قوية بما يكفي، يمكن للمرء أن تُعْرَوْه هِزَّة يبلغ منها أنه يخرج عن طوره تماماً، ويأخذ في البكاء، وكلما ازداد تواتر ما يعتري المرء من هذه الرؤى الباعثة للخوف، ازداد تأجج الخوف من أن يكون امرؤ محبوب عنده يعاني من حادث، وفي وسعك أن تختبر هذا، بالمناسبة، اختباراً مطلقاً ذات مرة بأن تتصور تصوّراً محسوساً، إنساناً عزيزاً عليك يُسام سوء العذاب على يد مجرم إلى أن يقضي نحبّه. وعندما تكون قد أوغلت إغلالاً شديداً في هذا المشهد فحسب، تستطيع أن تحس كيف تتصاعد في داخلك مشاعر الفرع والغضب والحزن، والخوف وتستحوذ عليك بكل معنى الكلمة، ومن هنا يتبيّن لك مقدار السلطان الهائل الذي تتمتع به الأفكار غير الواقعية: فهي تستطيع أن تخرجك عن توازنك تماماً، وتزرع في نفسك الخوف والفرع.

تنشأ التصورات غير الواقعية، المثيرة للخوف عندما لا يكفي الإنسان بتصديق ما هو واقعي فحسب بل يصدق أيضاً ما يحسبه واقعياً في كل لحظة من لحظات تفكيره.

فالوعي، أي المجال الذي تتم السيطرة عليه من قبل العقل، والعقل الباطن، أي المجال الذي هو فوق متناول قوانين المنطق، يتعاونان هنا، حيث يتولى العقل الباطن خدمة الوعي.

فعندما ينقل المرء، مثلاً، إلى عقله الباطن، تصوّراً معيناً على أنه واقعي، سوف يعدّ هذا التصوّر حقيقة واقعة وسوف تصدر عنه ردود الأفعال التي تتناسب معها، ولا يستطيع العقل الباطن أن يفرّق بين الواقعي والخيالي، بل يُخزّن كل ما يوحى به العقل، وينفّذ أوامره.

فإذا تحدث المرء، مثلاً، عن المرض، وأخرج، فوق ذلك، الصور المتماشية مع هذا، والمثيرة للخوف، استتج العقل الباطن من ذلك أن هذا هو ما يريده الفرد. ونتيجة لذلك يشرع، من غير تأجيل، في تحويل الرغبة إلى واقع ملموس، وبالتالي في تحقيقها.

ويقول مؤلف الكتب الأكثر رواجاً، والدكتور في علوم الأديان والفلسفة، جوزيف مورفي، في كتابه «سلطان العقل الباطن»: «إن عقلك الباطن لا يدقق في مسألة هل أفكارك حسنة أم رديئة، وبالتالي، صحيحة أم خاطئة، بل تصدر ردود أفعاله، على سبيل الحصر، بالطريقة التي تتماشى مع أفكارك وتصوّراتك. أمّا التصوّرات السلبية، التخريبية، فتستأنف تأثيرها المدمر في العقل الباطن وتخرج بالشار التي تتماشى مع هذا، عاجلاً أو آجلاً، وهي ثمار تظهر في صورة تجارب أو أحداث غير مستحبة، في حياتك».

وينتج مما قلناه مدى أهمية أن لا نخرج إلا بتلك الأفكار والتصوّرات التي هي إيجابية والتي يملأ ثمارها الإنسان بالسرور والسعادة.

الخوف يبعث
الشلل

والمخاوف من كل نوع - وسواء أكانت مجافية للواقع أم كانت واقعية - تفضي إلى أفكار وتصوّرات سلبية وتحدث مفعولها في الإنسان مُدمراً على وجه العموم والخوف يُحدِث على الدوام تأثيراً باعثاً للشلل إلى أقصى الحدود، لأنه يسد طريق انسياب الطاقة في الإنسان، وليفكر المرء في الأرنب الصغير فحسب، إذ يقعد كالمشلول والمُنوم مغناطيسياً أمام الأفعى، غير قادر على أن ينطلق بعيداً، وسرعان ما تبتلعه.

الخوف،
برنامجاً
لتحقيق الذات

وللخوف، شأن الشك، برنامج قائم على تحقيق الذات: فكلما ازداد استحواذ الخوف على الإنسان في موقف معيّن، وكلما ازداد تواتر ما يخرج به، من الرؤى المفزعة ذاتها ازداد اليقين الذي سيصل

به، على وجه الدقة، إلى ما كان يخشاه أكثر من كل ما عداه، وهذا يعني: أنك عندما تظل أبداً تخاف من أن تخرج بإخفاق، وتتصور ماهية النتائج السلبية التي ترتبط بهذا القياس إليك، سوف تعاني، في النهاية، باحتمال نسبته 99,99٪، من الإخفاق، وتعود لتجد نفسك في الموقف الذي تخشى الوقوع فيه.

وبهذه المناسبة، فأنت تمارس، عن طريق الرؤى الدائمة الباعثة للخوف، ومنها، مثلاً، الخوف من العجز أو الإخفاق في التمكن من أداء مهمة ما، ما يسمى بالتنويم المغناطيسي الذاتي، كما يسمى أيضاً: الإيحاء الذاتي، على أن خوفك أن لا تحقق شيئاً ما، يعني، أن تضع لنفسك، بنفسك، نصب عينيك، أنك ترى نفسك غير قادر على ذلك، وتوحي إلى نفسك (بفكرة عدم القدرة)، وإنها لحلقة شيطانية تحقق في النهاية الخوف من العجز وتنتهي بالمعني إلى العجز.

وهناك اليوم سلسلة من الكتب الجيدة يتم فيها فن التفكير الإيجابي، وتوجيه القارئ فيها إلى تحويل الطرائق المعروضة إلى واقع في حياته. ومع ذلك فما يظهر لدى الوهلة الأولى ببساطة بالغة، كثيراً ما يثبت في الحياة اليومية أنه أمر ينطوي على إشكال. ولعل مما يدخل في عداد أصعب المهمات سيطرة المرء على أفكاره الخاصة وتوجيهه لها، كما يدخل في عداد هذا أيضاً توجيه أفكار البشر الذين نعش بين ظهرائهم ليكون ذلك تصعيداً لتلك المهام، وهي الأفكار التي يمكنها أيضاً أن تمسنا إيجابياً أو سلبياً، والسيطرة عليها وإصدار ردود الأفعال بما يتلاءم معها. وفي هذا الصدد لا يكفي أن نعرف المنهجية، بل يحتاج المرء، من أجل الاستخدام الفعال للتفكير الإيجابي، إلى يقظة دائمة مستمرة: فلا بُدَّ للمرء أثناء النهار، أي في حالة الوعي واليقظة، أن يراقب على الدوام ماهية الأفكار التي تخطر في باله، ويستخرج منها الأفكار السلبية أو الهدامة، ويتخلص منها،

ويلاحظ أفكار أقرب الناس إليه، ويصدّ الأفكار السلبية.

وإنما يكمن محور الثقل في هذه العملية الدائمة، في اليقظة، إذ ليس هناك إلا أقل القليل من البشر الذين هم في وضع يمكنهم من أن يظلّوا طوال النهار بأسره في يقظة كاملة وحضور ذهن كامل. وفي الحالة العادية تتعاقب على الإنسان أطوار اليقظة والنعاس جيئةً وذهاباً - تبعاً لمقدرته الشخصية على التركيز. ففي الأطوار التي يكون الذهن فيها مصاباً بالنعاس أو «الغفلة» يمكن أن تنطلق الأفكار والصور السلبية ووفقاً ما يحلو لها.

التفكير

الإيجابي

اليقظة

الغفلة

والخوف المجافي للواقع ينشأ، من ناحية، من جرّاء الجهل، ومن ناحية أخرى، من جرّاء عدم اليقظة، ونحن لا يتوفر لدينا الوعي حيال مسألة ما هي الآلية المدمّرة التي نحرك بها فكرة الخوف السلبية، وتصوّرات الخوف، وما هي البذور السلبية التي نزرعها - في أنفسنا ذاتها وفي البشر الذين نعيش بين ظهرانيهم أيضاً، عندما نبعث إلى هؤلاء مثلاً، بفكرة الخوف عندنا، وحتى الناس، الذين كانوا منذ سنين، يجدون أنفسهم على الطريق إلى تكوين الشخصية والفكر، وهم يعرفون في الأساس مدى خطورة الإحساس بأفكار الخوف ورؤى الخوف والانطواء عليها، يظلون يقعون، المرة بعد الأخرى، ضحايا لآلية الأفكار السلبية.

ثم إن الناس المعنيين يسائلون أنفسهم بعد ذلك، المرة بعد الأخرى، كيف يكون هذا ممكناً ماداموا قد تعلّموا التقنية وهم يطبّقونها أيضاً منذ وقت طويل بنجاح في مجال الممارسة وكثيراً ما يكمن السبب في الوقوع والانتكاس، في نماذج الأفكار القديمة، في عامل اليقين، وهذا يعني أن المعنيتين كانوا واثقين أكثر مما ينبغي بأن الآلية الجديدة للتفكير الإيجابي ضاربة بجذورها فيهم تقريباً، وأن

النماذج القديمة قد انطفأت فيهم إلى الأبد، ومع ذلك فهذا خطأ، فالنماذج القديمة لا تمحي أبداً، وإنما تعلم الناس طرائق محدّدة فحسب لتغطية النماذج القديمة بنماذج جديدة، وغضّ النظر عنها. ومادما نركّز تفكيرنا ففي وسعنا، في كل مرة، أن نفتح البرنامج الجديد عند ظهور نماذج الأفكار القديمة المدمّرة، وتعطي بها النموذج القديم ونصرف النظر عنه. ومع ذلك فعندما نجد أنفسنا في حالة اللابيقين ونعتقد أن الفتح والإغلاق للبرامج المتناوبة يتم بصورة آلية يدخل التراخي والتواني في اللعبة، ونتيجة ذلك أن البرامج القديمة التي كانت فيما مضى بالغة القوة والجبروت تعود إلى نشاطها وفعاليتها. والحق أن ذلك ليس من الضروري أن يكون بالطريقة الهدامة ذاتها كما كان يجري من قبل، ولكنه يكون على الأقل بحيث ينتقص منا ويستطيع أن يكدر صفو مسيرتنا. ويتبين من ذلك أننا لا نستطيع أن نحتمل أن نمضي في مسيرة حياتنا «غافلين» أو «من دون تركيز» أو تُهدِّد أنفسنا في أرجوحة اليقين، شأن الأطفال، تبعاً لشعار «لقد بلغ من أمري أن هذا كله ما عاد يمكن أن يعنيني». إننا لا نستطيع أبداً أن نقول على وجه اليقين: لقد ارتقيت الآن كثيراً من الدرجات على سُلّم تطوري الشخصي والفكري إلى الأعلى، وبتّ الآن مطمئناً راسخ القدم في ثبات. وهناك ما يكفي من الحالات التي ينتكس فيها البشر، مرّة أخرى، بضع درجات إلى الوراء - والحق أن هذا لا يدوم بالضرورة إلى الأبد، غير أنه يدوم وقتاً معيناً على الأقل.

وفي حالة الطامح في طريقه إلى التمكن من فنّ الحياة لن تنتهي الأمور إلى نوبات خوف بعيدة عن الواقع أو فادحة إلاّ فيما ندر، إذ إن هذا يعني أن المسألة تتعلق بمناورة تخريبية مكدّرة للصفو من قبل ذاته الدنيا التي تجد سروراً كسرور اللصوص في التحكّم في الإنسان والسيطرة عليه. ولذلك فسوف يَرُدُّ عن نفسه نوبات الخوف بصرامة

ويحمل ذاته الدنيا على الإخلاق إلى السكوت، وسوف يربّي نفسه عند ظهور الخوف على أن لا يخرج، فوق ذلك، بحال من الأحوال بالصور المتماشية معه، وسوف ينتزع القناع من وجه الخوف البعيد عن الواقع وينتزع منه بذلك تبرير وجوده، إذ يكمن وراء القناع «لا شيء».

الخوف البعيد عن الواقع شبح، وفقاعة صابون تنحلّ متحوّلة إلى لا شيء عندما يخزها المرء بإبرة.

وحين تنتهي الأمور، مع ذلك، في بعض الأحيان، إلى أفكار خوف يسيرة، أو إلى نوبات خوف لن ينزلق الطامح على الطريق إلى التمكّن من فن الحياة في هُوّة الخوف المظلمة وبتيه فيها، بل يستطيع أن يتحرّر منها على عجل، من جديد، ما دام يستعرض بنظره عبث أنه الدنيا، بسرعة، وهو يعي أن المسألة تتعلّق، في هذه الحالة بدرس من دروس الإنعاش يَرُدُّ إلى ذاكرته أموراً منسيّة ويريد أن يهيب به أن يعود إلى يقظة مُصعّدة يبدو واضحاً للعيان بصورة كاملة أن روتين حياته اليومية قد ضيّع شيئاً منها.

نزع القناع
عن الخوف
البعيد عن
الواقع

ويقول المعالج المشهور بالتنويم المغناطيسي، إرهارد ف. فرايتاج، في كتابه «سلطان أفكارك»: «تدرّع بالصبر على نفسك، فمن كان يعمل لنفسه، وحده بطريقة الإيحاء الذاتي لا بُدَّ له أيضاً أن يحيط علماً بالأزمة التي يسببها للمرء إهماله القديم بعد بضعة أسابيع. وذلك أن سلطان العادة القديمة ينطوي في نفسه على قوة امتصاص يترتب التغلّب عليها أولاً. ولكن من عساه يُدخل قدميه في زوج من الأحذية ذات الساق الطويلة، قديم، يضغط على الرجلين، إذا كانت الأحذية الجديدة تهب حرية رائعة في المسير».

سلطان
العادة

ولكن لا بُدُّ أن يضاف إلى الصبر الضروري أيضاً، النتيجة الضرورية، وهي مواصلة السير على طريقه في التطور، وترسيخ القدمين في النماذج الجديدة. وعلى هذا الطريق يلعب التدريب بالطاقة الذاتية، أو التأمل، دوراً هاماً، ففي الحالة التي تخفُّ فيها حدة التوتُّر يمكن التأثير الفائق على العقل الباطن. وعندئذ يستطيع المرء أن يزرع أفكاراً إيجابية ويشدُّ أزرَّ نفسه في المجالات التي كأنَّما تشكل القطب المقابل للخوف، ومنها، على سبيل المثال، الجرأة، أو الثقة بالنفس، أو الاطمئنان، أو طاقة الإبداع.

مناخ الغضب الاستثنائي

كل إنسان يتمتع، إلى جانب جسده، «بجسد طاقة»، أما الجسد الأول فيتم الحفاظ على حياته بالدورة الدموية، وأما الآخر فبدورة الطاقة. فعندما نكون، مثلاً أقوياء على وجه الخصوص فيما يتعلق بالطاقة، نقول عندئذ: «إنني أشعر بمقدرة جسدية يبلغ منها أنني أشعر أن في وسعي أن أقتلع الأشجار». وفي هذه اللحظة يكون تحت تصرفنا كمية من الطاقة وتدفق طاقة يبلغ منهما أننا نشعر أننا نكاد ننفجر من حب الحياة والولع بالإبداع.

وعندما تستطيع دورتنا الدموية أن تجري من دون عائق، نكون أصحاء من الوجهة العضوية، وعندما تستطيع دورة الطاقة أن تجري نكون أصحاء من حيث تمتعنا بالطاقة البالغة (انظر كتابي: تدريب هرقل)، وكلما كانت دورة طاقتنا تجري حرة قوية، نشعر بالحيوية، والانسجام، والدينامية - متجانسة في انسيابها. وحين يسألنا امرؤ في هذا الطور كيف حالنا، يكون جوابنا: «ممتاز، فالدورة عندي تجري، ببساطة - رائعة!».

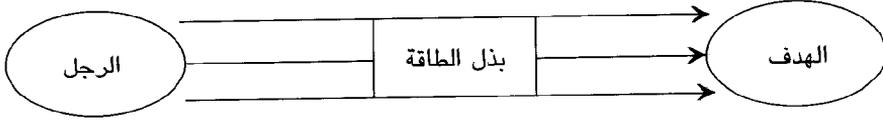
كل شيء في انسياب

وفي هذه الأيام التي تزداد فيها كمية العمل، وتزداد وتيرة السرعة على نحو مطرد ويزداد ارتفاع ضغط الأداء والإنجاز، وتزداد المخاوف والأعباء، وتفضي المادية المفرطة إلى إحباط واستياء يزدادان على نحو مطرد، تنتهي الأمور، على نحو مطرد الزيادة إلى أشكال من تكدير الصّفوف في دورة الطاقة، وهناك أعداد لا تحصى من البشر يشعرون

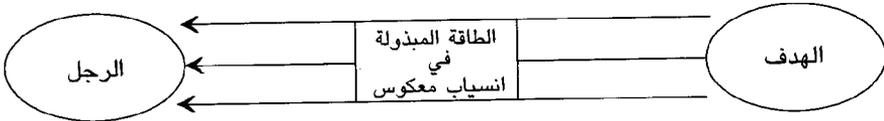
اليوم بأن شرايين طاقتهم مسدودة قد انتابها الوهن، وهم يشعرون بالقلق والاضطراب، والاستشارة واستنفاد القوى - وهي الآثار الأنموذجية لدورة طاقة تعرّضت للإزعاج والتشويش .

وكيف تنتهي المسألة إلى تكدير لدورة الطاقة، وما هو أثر ذلك في الإنسان؟ ولتتخذ مثلاً على ذلك رجلاً شاباً قادراً، يريد أن يتقدم في المراتب الاجتماعية ويطمح إلى موقع قيادي، فهو يوجّه كل طاقة أفكاره، وطاقته الانفعالية وطاقته الإبداعية نحو الهدف المنشود، وهو يلتزم فوق حدود الالتزام، ويستمدّ الطاقة من مجالات الحياة الأخرى، كالحياة الخاصة مثلاً، لكي يستخدمها من أجل مطامحه الخاصة بالتقدم في المراتب، ويعمل بحيوية ونشاط، وبأقصى طاقة له .

أشكال من
تكدير الصفو
في دورة
الطاقة

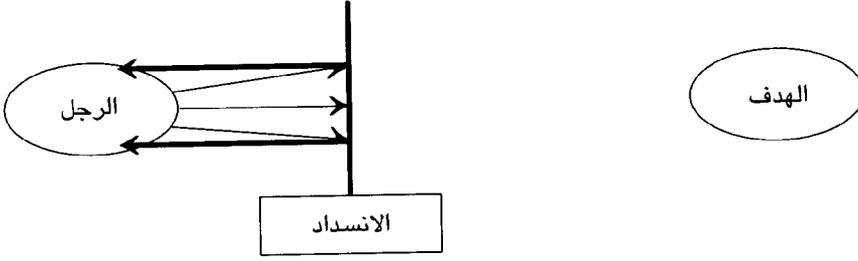


فإذا أفضت جهوده إلى الهدف وحصل على الموقع الذي يطمح إليه، وحقّق نجاحاً عادت الطاقات المبذولة أدراجها مُنسابةً إليه من جديد، وشدّت أزر دورة طاقته - فهو يشعر أنه ممتاز وقويّ .



ومع ذلك فإذا لم يحصل على الموقع الذي يطمح إليه، بل حصل عليه متقدّم آخر وعانى من إخفاق، لم يجد الطاقة المبذولة تنساب عائدة إليه، ولم يحدث بذلك ما يشدُّ أزرَّ توازن طاقته، فيهبط مستوى طاقته، وتكون نتيجة ذلك أن المسألة تنتهي إلى انسداد لمنافذ الطاقة، أو إلى فراغ في الطاقة، ونتيجة للإخفاق ودورة الطاقة التي تعرّضت للتوقّف وتكدير الصّفوف والإزعاج، تنتهي المسألة لدى الشاب إلى الإحباط والاستثارة، والعدوان، وانكسار النفس وانقباضها، وإلى الغضب، وتبعاً لأنموذجة يبادر إلى كبت هذه الانفعالات، أو يطلق لها العنان في نفسه وعلى البشر الذين يعيش بين ظهرانيهم، أو على أمور أخرى.

ولئلاّ نرغم هذا المثال مع بعض التنويع في الحالة: فإذا تعرض الرجل، مثلاً، من قبل شريكته، أو أسرته، لما يحول بينه وبين الطموح إلى الموقع القيادي، ربما بسبب انتقال إلى مدينة أخرى وما يرتبط بها، انتهت المسألة على النحو ذاته إلى انقطاع في انسياب الطاقة، وإلى انسداد. وسوف تتأثر الطاقة القوية المُنسابة من الرجل في اتجاه الهدف، من ناحية، من جرّاء الأفكار السلبية والانفعالات وتعرض للتكدير والإفساد، ومن ناحية أخرى سوف يتعرض إنتاج الطاقة، وبالتالي انبعائها، في الرجل، للإعاقة، وبالنتيجة إلى تخزين الطاقة وتجمّعها في الرجل، وسيكون عندها مشحوناً، مستثاراً، وغير راضٍ، وعدوانياً، ولن يكون له بدٌّ أن يحاول التخلّص من طاقته المُختزّنة في موضع آخر أو يهدئ نائرة نفسه عن طريق ردّ فعل معين، وإذا لم يُوفّق إلى هذا انتهت المسألة إلى تفريغ للشحنة - في نوبة غضب مثلاً، أو في تصرّف مبنيّ على انفعال حاد، أو في عمل من أعمال العنف، أو في نزاع كبير مع الشريكة، إلخ...



ويوجد في مجتمعنا اليوم «مناخ استشارة» متميز، فهناك أعداد لا تحصى من البشر الذين تسهل استشارتهم، إذ يتسمون بالعصبية ونفاد الصبر والعدوانية، وكثيراً ما يدخلون في حالة من الشجار والغضب من جراء سفاسف الأمور. وكثيراً ما لا يفهم الناس لماذا يُستشارون فجأة، ويردّون ذلك إلى موقف أثار غيظهم، أو إلى إنسان ممن يعيشون معهم أثار عصبيتهم. على أن حالة الاستشارة تُلْفَهم بضاياها بالمعنى الحقيقي للكلمة، وتوجّههم، وقد كانت لنا نحن جميعاً علاقة على الدوام بأناس مستشارين ممن يعيشون معنا، ونعرف مدى صعوبة التعامل معهم، إذ لا تهدأ ثائرتهم ولا يكون تفكيرهم مركزاً، ولا يتحمّلون نقداً، ويتسمون بالعناد، ومن السهل أن تثور ثائرتهم.

الاستشارة
الجماعية

وإنما تكمن إحدى علل الاستشارة الجماعية في حب التملك الذي لا يشبعه شيء عند أناس كثيرين جداً: فهم يريدون عملاً أفضل، وأن يتقلّبوا في المراتب، وأن يكسبوا المال الكثير، ويقوموا بالرحلات الكبرى، وأن يشيدوا لأنفسهم بيتاً، وأن يشتروا سيارة جديدة، ومعطفاً باهظاً من الفراء... وهم يوجهون كل طاقتهم إلى رغائبهم وأمزجتهم التي لا سبيل إلى إشباعها، وإلى حسد أولئك الذين يبدو أنهم يملكون كل ما لا يملكونه هم، ولا يصلون في كثير من الأحيان إلا إلى القليل مما يتوقون إليه بحرارة، ثم يصابون بخيبة أمل في هذا الصدد ويتنهون إلى الإحباط والغيظ والغضب.

الطاقة
والمقصد

وكثير من الناس لا يعون أنهم يقبلون على المسألة بصورة خاطئة، والحق أنهم يوجهون طاقتهم نحو رغائبهم، ومع ذلك فلا يوجهونها إلى ما هو أبعد من ذلك، أي إلى المقصد الكامن وراء الرغبة، ولكن المقصد وحده هو الذي يتمتع بالمقدرة الحقيقية على تحقيق رغبة من الرغائب، فعندما يرغب المرء في منزل لا تكفي الرغبة وحدها لنحصل عليه في الواقع، بل لا بد أن يتوافر المقصد الثابت المتعلق بتحقيق الرغبة أيضاً، وأن يكون المرء مستعداً لاتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيق الرغبة، ومع ذلك فهذا ليس هو الحال عند كثير من الناس، وذلك أنهم لديهم رغائب فقط، ببساطة وهم ينتظرون أن تتحقق هذه الرغائب من دون أن يضطروا إلى أن يُجهدوا أنفسهم مقابل ذلك، ثم تتابهم خيبة الأمل ويعتريهم الغضب عندما لا تسير الأمور تبعاً لما يخطر في بالهم.

وثمة آخرون، مرة أخرى، يدركون في الحقيقة عامل «المقصد»، وهم مستعدون أيضاً لتحقيق رغبتهم، غير أنهم يترتب عليهم أن يجروا وراء عدد من مشروعات الرغائب في وقتٍ معاً. ولكن لما كان لكل إنسان كميته من الطاقة المحددة، تحت تصرفه، فلا بُدَّ من تقسيم هذا الكامن، وعند ذلك لا يصيب مقدار مائة بالمائة من الطاقة في مشروع واحد، بل يذهب لكلٍّ من المشروعات نسبة 10٪ مع وجود عشرة من المشروعات المختلفة. على أن تدفق الطاقة الذي أصابه الوهن بهذه الطريقة لا يخرج عندئذ إلاً بنجاح يسير، بل قد يخرج بإخفاق. وفي هذه الحالة ينبغي للمرء أن يلتزم التزاماً أفضل بالمثل الذي يمس لبّ الموضوع في الصميم، وهو قولهم: «لا ينبغي للمرء أن يرقص في كثير من الأعراس في الوقت ذاته».

الرقص في
عزسين معاً

وتنشأ الاستشارة والغضب من جراء مواقف الحياة غير الصحية، والأشد تبايناً على الإطلاق، ومثال ذلك عندما نُحْمَل أنفسنا أعباء قدر

مفرط من المهام والواجبات نغرق فيها إلى ما فوق رؤوسنا، أو عندما نقيم في بيئة حافلة بالبشر الثقلاء، المتشائمين وغير الراضين الذين يكونون في كثير من الأحيان في حالة من الاستشارة والإحباط والعدوانية.

الاستشارة علامة على أن امراً من الناس يجد نفسه في موقف من مواقف الحياة أو في بيئة تُثقل على كاهله ويضيق بها ذرعاً وتُفسد دورة طاقته وتسد منافذها.

وفي هذه الأثناء يمكن للطاقة الموجودة في الإنسان أن تُخترن، وتنفش مثل بالون من الهواء، ولنأخذ مثال رجل أعمال يتعرض لوطأة ضغط بالغ، وهو يريد أن يسافر بالطائرة في موعد معين، غير أنه يضطر إلى أن ينتظر إقلاعه ساعات في المطار، وطاقته لا تستطيع أن تنساب، وتسد منافذها، فتتوجّه إلى ما هو سلبي، أي إلى الاستياء وتظهر فيه موجة من الطاقة العدوانية، ويغدو جباراً، ويندفع بقوة إلى الأمام ليصل الانفجار.

اختزان
الطاقة

وعند هذه النقطة توجد إكسكتان: فثمة شخصية ينتابها الكفرع، وهي منطوية على ذاتها أو تعاني من عوائق ولا تريد انتهاك قواعد اللياقة والتهذيب، ولذلك يتم كبت موجة العدوان. أما الإمكانية الثانية فتتمثل في أن تجد هذه الموجة تعبيراً عن نفسها في كلمات وأعمال تغلب عليها السمة التخريبية، كما هي الحالة، بحكم القاعدة عند البشر الانبساطيين. وعندئذ نجد امراً ينفجر، ويصيح ويُجنّ جنونه، ويقذف بالأطباق على الجدار، أو يضرب بيديه حواليه بوحشية.

الطاقة
العدوانية

وتشكو الهيئات الرسمية ورجال الأعمال ومؤسسات الخطوط الحديدية، والشرطة من الاستعداد المتنامي للعنف عند الشباب الذين يطلقون العنان لحالات عدوانيتهم ويقذفون زجاج النوافذ، ويمزقون جلود المقاعد، أو يستفزون المارة بالألفاظ الجارحة، ويشرعون في

اشتباكات بالأيدي، وفي هذه الأثناء ينقّس عن حالة التوتّر عنده بردّ الفعل هذا، على أن الاستياء، والرغبة التي لم يتحقق إشباعها في أمور مادية معينة، والتّوق إلى اهتمام البشر وإقبالهم، والجهل بقوانين الطاقة ومبادئ النجاح، كلُّ هذه أمور تؤدي، عند رهط من الشباب إلى أشكال عبثية من تبديد الطاقة، والأنشطة التخريبية، وربما كان التنوير هنا هو الطريقة الصحيحة بدلاً من العقاب، وذلك لمساعدة الشباب على توجيه طاقاتهم التي ترغي وتزيد وتفيض، نحو المسارات الصحيحة، لأن من شأن هذه الطاقات أن تحدث في حياتهم أثراً سلبية.

وللاستشارة والغضب لون أشهب داكن، يصل إلى الأسود وهنا أجزاء واسعة من كوكبنا تظهر بهذا اللون.



وتنجم أشكال العدوان في المقام الأول عن أناس مستشارين جماعياً وغاضبين، ومثال ذلك ما يحدث في أشكال الإعلان العدواني التي تبديها مجموعات سياسية أو دينية معينة، وفي ألعاب كرة القدم التي تفقد المجموعات المتعصّبة العدوانية أعصابها فيها، وتشتبك مع مجموعات الخصم، أو في بُؤر الأزمات وفي مناطق الحرب، وفي هذه الحالة يمكن للغضب أيضاً أن يؤثّر في البشر الأبرياء والمسالمين الذين يوجدون في وسط ميدان للتخريب الجماعي كهذا، فيجعل منهم عدوانيين، بحيث يلعب هذا الميدان دوراً هاماً حيثما توقفنا.

ميادين
الطاقة
الجماعية

ولا ينبغي أبداً الاستخفاف بالاستشارة والغضب - لا بغضب المرء ذاته، ولا بغضب الناس الذين يعيش بينهم. ومن كان يجد نفسه في حالة من الاستشارة والعدوانية، فعليه أن يبادر، بأسرع ما يمكنه، إلى تقصي الأسباب التي نجمت عنها هذه الاستشارة أو العدوانية، والكيفية التي نشأت بها، ويجب عن السؤال التالي:

ما هي العلة الحقيقية لاستشارتي / أو عدواني في اللحظة الراهنة؟

وإذا لم يستطع المرء تحديد العلة بوضوح على الرغم من كل شيء كان عليه أن يظل يرجع إلى الوراء إلى أن ينتهي إلى الحالة التي سبقت حالة الاستشارة أو العدوان، عندما كان هادئاً وديعاً. وبذلك يصل المرء إلى أساس العلة التي سببت الاستشارة أو العدوان.

ومن كان يجد نفسه في الطريق إلى التمكن من فن الحياة فسوف يعمل على الحد من حالات نشوء أحوال الاستشارة في حياته، والحد من تأثيرها. وعند ظهور علائم الاستشارة سوف يبادر، من دون تأجيل، إلى استقصاء أساس العلة، ويجعل كل موقف باعث للعدوان شفافاً، ويحل عقده. فهو يعي أنه لا يجوز له أن يتقبل الاستشارة والعدوان أو يسمح بهما لأنهما ينطويان على عناصر خطيرة تلحق الأضرار، إنهما يسممان التفاعل الشخصي بين البشر الذين يعيش بين ظهرانيتهم، ويسببان الألم والمعاناة ويستثيران مشاعر الرغبة في الانتقام ويلحقان الضرر بصحتنا.

أشكال
العدوان
تلحق الضرر
بنا وبالبشر
الذين نعيش
بينهم

على أن الطامح في طريقه إلى التمكن من فن الحياة يعي أن الاستشارة والعدوان والغضب يمثلن طاقات أسيء توجيهها، وانسدت منافذها وتم كبئها فيه. ومع ذلك فهذه الطاقات التي أخرجها بنفسه، والموجودة تحت تصرفه، ليست، في حد ذاتها، شيئاً سيئاً، بل هي في الحقيقة قوى محايدة لا تحدث أثراً إيجابياً أو سلبياً إلا من خلال

التعامل الشخصي معها، وإليه ذاته يرجع القرار في مسألة هل يصنع منها شيئاً يحدث أثراً إيجابياً في حياته أم يخرج بها شيئاً سلبياً، أو يُلحق ضرراً.

ومن حيث المبدأ يُعدُّ الإنسان المفعم بالطاقة والقويّ هو الأقرب إلى أن يحقق به الخطر، وأن تصدر عنه ردود فعل المُستثار والعدوانيّ، عندما يسير أمر من الأمور في غير طريقه السويّ، ويتعرّض هو للإعاقة في الظاهر، أو لا يُوفّق في أمر من الأمور. والإنسان الذي هو في الطريق إلى التمكّن من فن الحياة يعي هذا. ومن أجل ذلك سيوجه ملاحظة مصيره، إذا كان ينتمي إلى هذا الأنموذج، على وجه الخصوص، إلى أن يحافظ على جريان دورة طاقته وتعبئة كامن طاقته القويّ الذي كثيراً ما يُرغي ويُزبد ويفيض، تعبئة فعّالة قدر الإمكان، وإذا انتهت الأمور مع ذلك، في بعض الأحيان، إلى أحوال استثارة وأشكالٍ من العدوان، حوّل مسارها، واستخدمَ الطاقة التي سُدّت المنافذ في وجهها، لأغراض وأهداف بِناءة.

القوة البناءة للجوانب الإيجابية

وكما قلنا، على سبيل التمهيد، في الفصل المتقدم، فإن كرتنا الأرضية تلفها شبكة كثيفة من القوى الهائلة، الإيجابية والسلبية، وعلى هذا فلا يوجد هناك مجرد أمور سلبية، كما يزعم من باب الخطأ بعض الناس الذين يرفعون عقيرتهم بالشكوى من المدى الذي ذهب إليه سوء طوية الناس، بل هناك، أيضاً أمور حسنة تؤثر فينا تبعاً للمكان الذي نوجد فيه، وهل نكون منفتحين عليه أم لا.

وإذا كنت تطمح إلى التمكن من فنّ حياتك فلا بدّ لك أن تعي وعياً مطّردَ الزيادة، أنك تعيش في حقل توتّراتٍ ثابتة لهذه القوى المتضادة تؤثر عليك من الخارج ومن الداخل، ويرجع إليك مسألة ماهية القوى التي تتيح لها الدخول إلى نفسك وماهية القوى التي تدعها تتطوّر وتفتّح في داخلك، وماهية القوى التي تصدّها، أو تستأصلها من أعماق أعماقك. ومن الممكن أن تدع نفسك تتحكم فيها القوى السلبية من دون أن تعي ذلك، أو تتوجه نحو القوى الإيجابية عن وعي، أما الأولى فسوف تستثيرك استثارة سلبية، وتؤثر فيك تأثيراً مخرباً، وتُخرّج الجانب المظلم في نفسك، وأما الثانية فسوف تستثيرك استثارة إيجابية وتبني نفسك وتُجَلّي الجانب المشرق في نفسك.

في حقل
توتّر القوى
الإيجابية
والسلبية

الجوانب
السلبية
تشدُّنا إلى
الأسفل

فعندما تتصوّر، مثلاً، تصوّراً مترعاً بالحيوية، أنك تتعرض، أنت، أو واحد من ذويك، لتهديد مجرم يستخدم العنف ويسيء

معاملتك أو تتصوّر أن تيّزكاً ينقضّ على الأرض ويحدث كارثة، ما هي الأفكار والمشاعر التي تحسّ بها في هذه الأثناء؟ إنها، بلا ريب، الخوف، والفرع، والغضب والعجز وانكسار النفس وانقباضها، وعلى الرغم من أن هذا غير واقعي، بل خيالي فحسب، فأنت في هذه اللحظة لعبة في يد الجوانب السلبية.

ولتتصوّر الآن أن إنساناً من الذين يعيشون معك أهدى إليك محبته، أو أتاح لك مسرّةً من المسرّات، أو أنك شهدت نجاحاً له أهميته في عملك أو تجارتك كنت تصبو إليه منذ وقت طويل: فما عساك تفكر وتشعر عندئذ؟ إنّ ابتسامه خليقة أن ترتسم على وجهك، وسوف تشعر بالارتياح والبشر والمرح، وأن الحبّ والدفء فيضان عليك، وستكون راضياً وسعيداً. ولئن كنت تحسّ، قبل دقائق قليلة، بالخوف والفرع - فستكون كمن تبدّل فجأة من جراء الجوانب الإيجابية التي صدرت عنك والتي تخلّصت بها من الجوانب السلبية، فلتطبع في ذاكرتك، من أجل هذا:

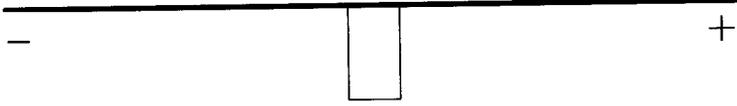
الجوانب
الإيجابية
تبني نفوسنا

الجوانب السلبية تشدّك إلى الأسفل، وتسمّمك بضبابها الدخاني وتُعشى نفسك بالظلمة والجوانب الإيجابية تبني نفسك وتشفيك وتُجلي نفسك بنورها.

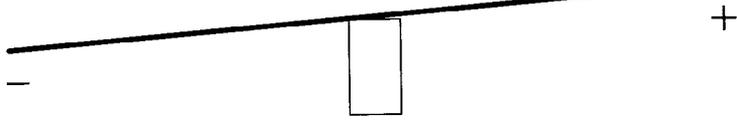
وما صوّرناه هنا تصويراً خيالياً هو واقع في حياة البشر الفعلية: ففي كل يوم بلا استثناء يتأثرون بعدد كبير من الجوانب والأحداث الإيجابية والسلبية، التي تؤثر في أحوالهم وتوجّه تصرفاتهم.

وعندما ننظر إلى الإنسان نظرنا إلى نقطة المحور من أرجوحة توجد في الحالة العادية في حالة التوازن، فإنها تهبط عن طريق تأثير الجوانب السلبية إلى الأسفل وترتفع إلى الأعلى عن طريق تأثير الجوانب الإيجابية.

الإنسان في حالة الإنسجام



الإنسان في حالة تأثير الجوانب الإيجابية



وفي حالة تأثير الجوانب الإيجابية تتضاءل في الإنسان القوى السلبية (-) وتزداد القوى الإيجابية (+) - وترتفع الأرجوحة نحو الأعلى، ويشعر الإنسان بمشاعر إيجابية وبجرأة ويكون مفعماً بدافع الإبداع والسرور بالحياة، وعلى النقيض من ذلك تسير الأمور في حالة تأثير الجوانب السلبية: إذ تنتهي الأمور إلى ازدياد في القوى السلبية لدى الإنسان وإلى انخفاض في القوى الإيجابية - الأرجوحة تهبط نحو الأسفل.

وإذا نظرنا إلى الإنسان هذه النظرة لم يكن طيباً ولا خبيثاً، ولا هيباً ولا جريئاً، إلخ... بل يتجاذبه هذا الاتجاه أو ذاك من جزاء تأثير الجوانب والطاقات السلبية، وبالتالي، الإيجابية (القطبية).

فإذا عرف المرء، مثلاً، الحب اشتد أزرُّ طاقة الحب عنده - حيث ترتفع الأرجوحة إلى الأعلى - وصدرت عنه ردود فعل مفعمة بالحب، وإذا عرف الرفض والكرهية، في مقابل ذلك، اشتدَّ بأسُّ طاقة الكراهية عنده - وتهبط الأرجوحة نحو الأسفل -، وعند ذلك تصدر عنه ردود فعل مفعمة بالرفض والكرهية، ويتألف جمهور

المتوسطين من البشر من عرائس مسرح يتم تحريكها من قبل معلّم متخيّل في الأرجوحة .

وإذا كنت تطمح إلى التمكن من فنّ حياتك فلا بدّ لك أن تتعلّم الخروج على هذه اللعبة وأن تتدرّب على أن تقلل، بصورة مطّردة، من إصدار ردود فعل تضاهي ردود فعل العرائس في مسرح العرائس، ولا بدّ لك أن تستخدم كل طاقتك لكي تتطوّر متحوّلاً إلى إنسان مفعم بالحيوية، مستقل قائم بذاته يحافظ على الأرجوحة في حالة توازن.

وهذا يقتضي معرفة شاملة بماهية القوة المخربة التي تنبعث من الجوانب السلبية وبماهية القوة الشافية والبناءة الموجودة في الجوانب الإيجابية. ولتتصوّر أنك تعيش أو تعمل ضمن مجموعة من البشر الذين لا يصيبون نجاحاً، ولا يشعرون بالأمن أو اليقين، بل يشعرون بالخوف أو التهيب، وسوف تتأثر، بيقين بالغ، بمجال القوة السلبية لهؤلاء البشر تأثراً يبلغ منه أن تكون مثلهم، إنساناً غير ناجح، بدرجة تقل أو تكثر، ولا يشعر بالأمن، ويشعر بالخوف أو التهيب، وبالتالي يتسم بهذه الخصال. وعندما تعيش، في مقابل ذلك، ضمن مجموعة من البشر الناجحين الذين يشعرون بالأمن وباليقين، ويتسمون بالجرأة، ويعملون بهذه الخصال، فستغدو، بأرجحية عالية، مثلهم، إنساناً ناجحاً، مطمئناً، جريئاً، وبالتالي، تتّسم بهذه الخصال.

تعاقب
الجوانب
الإيجابية
والسلبية

والحق أن هذا التعاقب للجوانب الإيجابية والسلبية معروف عند كثير من الناس من الواجهة النظرية، غير أن من المؤسف أن الوعي لا يحيط به إلاّ بقدر أقل مما ينبغي كثيراً، وذلك أنهم لا يلاحظون، في كثير من الأحيان، أبداً، في أي مجال من مجالات التأثير يوجدون في هذه اللحظة على وجه الخصوص، ولا يتبيّن لهم، أن ما هم فيه يمكن أن يكون نتيجة للجوانب السلبية التي تأثروا بها إلاّ بعد أن

يشعروا بعدم الارتياح، وانكسار النفس وانقباضها أو بالاستشارة، أو بالتورط في أزمة.

ولا بد لنا أن نعي أن تأثير الجوانب الإيجابية والسلبية لا يظل أبداً من دون تأثير فينا. فكل ما نراه ونسمعه يؤثر فينا - وكثيراً من ذلك يحدث في اللاشعور، ولكن هذا لا يكون، من أجل ذلك، أقل تركيزاً أو تكثيفاً مما لو أحسنا به في حالة الوعي. ويكتب بيرو فيروكشي، تلميذ الطبيب النفسي الإيطالي المعروف، روبرتو أساغولي، في ذلك، في كتابه «فلتكن مَنْ تكون: ...» لأن كل المثيرات - سواء أكانت جميلة أم قبيحة - تهبط إلى اللاشعور، حيث يخسر تأثيرها شيئاً من سمة المباشرة فيه، في الحقيقة، ولكنه يزداد يربو من حيث قوته ونفوذيته وتغلغله. وفي جزء من لاشعورنا توجد المثيرات التي لا يُحصى لها عدد، والتي لبثنا نُصَف بها منذ سنين، كأنها محفورة على لوحة معدنية فوتوغرافية».

وكل شيء يتوقف على ما نحفره اليوم في عقلنا الباطن، وعلى ما حفرناه في الماضي، سواء أكان ذلك جوانب إيجابية في المقام الأول أم كان جوانب سلبية. ويقول بيرو فيروكشي: «عندما يتم تكرار مثيرين من نوع واحد - كما يحدث في حالة جرائم القتل البالغ عددها 15000 التي يشهدها الشاب الأمريكي المتوسط في التلفاز - يتضاعف مفعولها أضعافاً كثيرة وينجم عنه مناخ سيكولوجي واقعي في العالم الداخلي للإنسان».

إننا نملك الخيار ولكننا نحمل أكثر من ذلك كثيراً، عبء مسؤولية أن لا ندع شيئاً يدخل في نفوسنا إلا ما يُحسّن حالتنا ويبني نفوسنا، وهي الجوانب الإيجابية، وأن لا نعرض أنفسنا للكميات من السموم في الطب النفسي التي تنبعث من الجوانب السلبية.

والمحافظة على توازن متناسق ونظام فني وأخلاقي ذات أهمية

أساسية بالنسبة لصحتنا العقلية واستقرارنا.

ولا يمكن أن يبني نفوسنا، ولا أن يكون مما يَصْلُح لتوازننا النفسي والعقلي أن نستهلك في كل يوم بلا استثناء كميات هائلة من التقارير وأشكال البثِّ حول الفظائع وألوان الدناءة والعدوان والغش والخداع، والأكاذيب، والتجارب النووية وإفساد البيئة إلخ...، وأن نسمع من البشر الذين يعيشون معنا، في المقام الأول كم خسروا من المال وأي شقاء نزل بهم، ومَنْ الذي خدع فلاناً من الناس.

ولكن الذي يستطيع أن يبني نفوسنا ويحافظ على توازننا النفسي والعقلي ويشدُّ أزره هو أن نسمع أنّ مجموعة من البشر أولي الجرأة تفرض نفسها في وجه نظام حكم قائم على العنف والقسر، وأنَّ شخصية معينة أنقذت امرأة من موقفٍ حَظِر، وأنَّ امرأة تميّز بعمله، وتبرّع بالجائزة المالية لأسرة محتاجة، وعندما نسمع من البشر الذين يعيشون بيننا كيف يتلزمون بمثلهم العليا، وكيف يحققون النجاح في مشروع ما، وكم يقرّون عيناً بالحياة.

وحين نكون صادقين فإنه ما من أحد يستطيع أن يحتمل أن يفتح للجوانب السلبية كل الأبواب ويدخلها في نفسه ويغلق عليها أبوابه من دون تَفَكُّرٍ أو هاجس. فلماذا؟ لأن هذه الجوانب السلبية تضاهي العَلَقَ الدَمَوِيَّ الذي يعلق بالمرء بعملية مُحَكِّمة، ويمتص القوى الإيجابية، وإنه لأمر مُجْهِدٌ للغاية أن يتحرر المرء منها مرة أخرى، على أن الحماية الوحيدة الفعالة من مصاصات الدماء هذه، تكمن في أن لا يدعها المرء تدخل بادئ ذي بدء، وأن يصدّها، ومن كان يطمح إلى التمكن من فنّ ما، فلا بدّ له، من أجل ذلك، أن يتعلّم تقنيات الصدِّ الضرورية التي تُمكِّنه من المحافظة على توازنه الداخلي.

الجوانب
السلبية
كالعَلَقِ
الدَمَوِيِّ

ولذلك فلا بدّ له من بعدُ أن يكتسب المعارف الضرورية حول

تقنيات الصدِّ

«سيمياء - الجوانب» التي تمكّنه من تحويل الجوانب السلبية التي تسلّت إلى «دهليزه»، إلى جوانب إيجابية، وسوف تطلع على المزيد حول هذا في الفصل التالي.

ولكي نُطبّق سيمياء الجوانب، من الضروري أن نتناول بمزيد من التفصيل، الجوانب الإيجابية لكي نتعرّف على قوى سحرها، ولما كان تصوير كل الجوانب الإيجابية خليقاً أن ينسف إطار هذا الكتاب، فقد ركّزت اهتمامي على تلك الجوانب التي هي الأكثر ضرورة بالقياس إلى أناس مجتمعننا الحالي، وهي في الوقت ذاته أغناها بما يساعد ويُعين على أن يعيش المرء حياة ناجحة تتحقق فيها الإمكانيات.

قوة السحر
في الجوانب
الإيجابية

تلخيص

- كل إنسان تحركه الجوانب الإيجابية والسلبية - تبعاً لشخصيته - مثلما تفعل الأرجوحة، إذ ترفعه إلى الأعلى (+) أو تهبط به إلى الأسفل (-).
- الجوانب السلبية، كالغضب والحسد والكرهية، تشدك إلى الأسفل، وتسممك بضبابها الدخاني وتلُف بالظلمة كيانك.
- الجوانب الإيجابية تبني نفسك، وتشفي بطاقتها المفعممة بالنور وتُشرق بنورها على كيانك.
- تعلّم الإدارة الفعّالة للجوانب، بحيث تصدّ الجوانب السلبية، أو تحوّلها إلى إيجابية، وتُتسمّح للجوانب الإيجابية بالدخول، وتُستفد منها الاستفادة المثلى قدر الإمكان.
- كوّن في داخلك مناخاً للجوانب الإيجابية وتُتفّذه بالإدخال الواعي للجوانب الإيجابية.
- إن توافر مناخ الجوانب الإيجابية بدرجة شديدة يجعل منك إنساناً إيجابياً متوازناً.

محبة القلب الحقيقية

يسمونها قوة السماء، التي تستطيع أن تأتي بالأعاجيب الحقيقية، فهي تعتمد على أن تحفز الناس المتوسطين إلى أكبر الإنجازات، وتصنع من زهرة صغيرة على جدار جميل، وتحول الضعف إلى قوة، ومن انعدام الأمن أمناً، ومن الافتقار إلى فيض وفرّة، وتستطيع أن تشفي المرضى، وأن تهب لغير الناجحين النجاح، وأن تبعث في القلوب الباردة لهيب نار تبعث الدفء، وتسكن الجوع والعطش، وتنمي التطور والتفتح في الإنسان، وتستطيع أن تعبّر عن الكامن الخفي.

الحب قوة
سماوية

وللمحبة وجوه كثيرة وإخوة كُثر، فمنهنّ ابسامة إنسان يريد أن يُشيع في أساريرنا البِشْر، ومنهن النجدة والمروءة من قبل جارة، واللفتة الودية من قبل أحد العاملين معنا، والرقّة من جانب شريكنا أو شريكنا، وعون والدِينا، وثناء أحد العملاء، وعناق طفلنا، ونداء الهاتف من صديق أو صديقة، أو هدية منه أو منها - إذا شئنا أن نقتصر على ذكر بعض الحالات القليلة.

للحب وجوه
كثيرة

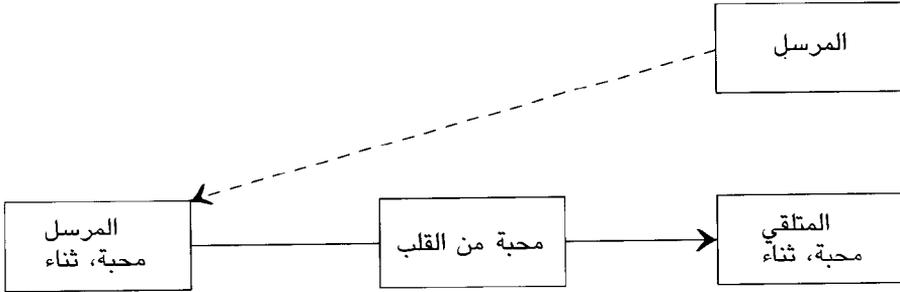
والمحبة الحقيقية تنعكس في القلب دائماً، وتنبعث من القلب، ومحبة القلب التي يُبعث بها على هذا النحو تحدث في نفس المُتلقّي شعوراً بالدفء، والسرور والحب وإذا لم تبعث المحبة من القلب، بل من الدماغ، كانت باردة ومبيّنة على الحساب والتقدير، وأثارت في

المحبة
الحقيقية

نفس الممتلئِي، على الأغلب، الشك، وسوء الظن والحذر. وإذا انبعثت المحبة من مجال الجنس فحسب كانت محبة قائمة على الهوى والرغبة، وأحدثت في نفس الممتلئِي، إما الانفعالات الدُّنيا ذاتها وإما نقيضها على وجه الدقة، أي الاشمئزاز والرفض.

محبة القلب

على أن محبة القلب وحدها هي التي تنطوي على طاقات بناءة، شافية، تُبدل وتغيّر، ويمكنها أن تُسعد المرسل كما يمكنها أن تسعد الممتلئِي، حق الإسعاد. وعندما يثني علينا امرؤُ ثناءً ينطوي على المحبة، هنالك نشعر بأننا نُحمَل ويُحَلَّق بنا في الأعالي، وهنالك يشرق قلبنا وكل كيانتنا، وعندما ننتقل بثناءٍ على امرئٍ من قلبنا، ونشهد كيف يشرق وجه الطرف الآخر ويتفتح كالزهرة، هنالك نشعر نحن أيضاً أننا سعداء.



وعندما يحبنا امرؤُ حباً حقيقياً ويشجّع تطوُّرنا، ويسانداً مع ذلك لكي نكون ناجحين فلن يتخلّف النجاح. فمع وجود مثل هذا الينبوع للطاقة الذي يدعم ويشدُّ الأزر، إلى جانبنا، سوف نصل إلى أهدافنا ونكون سعداء.

عندما نحب امرءاً حقَّ المحبة، ونشجع تطور هذا الإنسان ونشهد كيف يغدو ناجحاً وسعيداً سنكون نحن أيضاً سعداء، ونحس بشعور بالنجاح.

والمحبة الحقيقية تنزع دائماً إلى إسعاد الإنسان الذي تتوجّه إليه المحبة، وإلى بناء نفسه وتشجيع تطوّره، وهي تنطلق من منطلق أننا جميعاً عباد الخالق الواحد، ولذلك فنحن إخوان وأخوات، وما نُسدي إلى أخينا أو إلى أختنا فكأننا نسديه إلى أنفسنا، وعندما نجرح إنساناً فإنما نجرح أنفسنا، وقد لا يكون ذلك جرحاً في الجسد، ولكنه على كل حال جرح في النفس، والفكر، وعندما نسعف إنساناً من الذين يعيشون بيننا في موقف من مواقف المحنة فإنما نهبّ لأنفسنا نقاطاً إضافياً في مادة النجدة، ربّما ليس اليوم، ولكن ذات يوم، عندما نكون معتمدين على العون.

ويكتب بييرو فيرّوكشي، في موضوع المحبة الموضوعية الحقيقية، قائلاً: «ومن صعيد الوعي الأعلى تطل المحبة التي تحتل نقطة المحور والمركز، على المجموع مثلما تطل على الفرد. وهذا يعني أنها تعترف بالوجود، وبالاحتاجات، وبوجهات النظر المختلفة، والتفتّح الإبداعي لدى كل المخلوقات على أنها أمر مفترض ومسلّم به، ولا تحاول محاولة الأعمى إشباع الاحتاجات التي تنشأ من المنظور الشخصي المحدود... فهذه المحبة يحملها جناحا الفهم الذكي، وتفضي إلى تصرّف ملائم ومنسجم».

وإذا كنت تطمح إلى التمكّن من فن حياتك فلا بدّ لك أن تدخّل، مع الزمن، في طور المحبة القلبية الحقيقية. ولا بدّ لك أن تدخّل في إطار وعيك أنها المفتاح لقلوب كل البشر الذين يعيشون بين ظهرائنا، وأن في يدك إمكانية إفاضة المحبة الحقيقية واستخدام هذا المفتاح في هذا الصدد.

ومع ذلك، فعند هذه النقطة على وجه الدقة تلتوي الأمور وتتعدّد عند كثير من الناس، وذلك أنهم لا يكونون، على الأغلب،

قادرين على أن يحبوا البشر الذين يعيشون بينهم حق المحبة إلا في حالات نادرة، فهذا، بالنسبة إليهم. مفرط في البلاهة، وذاك الآخر مملّ فوق ما ينبغي والذي وراءه معاند متمسك برأيه، إلخ... فهم لا يرون في الآخر، في المقام الأول إلا النقاخص ونقاط الضعف، ويرون أنهم لا يلقون القدر الكافي من الاحترام من جانبه ولا التملق والمجاملة، ولا المحبة، والنتيجة: أنهم يبعثون إلى الآخر، بدلاً من المحبة القلبية، باللامحبة، والرفض واللامبالاة. وهم لا يعون أنهم سيحصدون ما يزرعون.

هناك أعداد لا تحصى من البشر الذين يجدون أنفسهم في دورة محبة سلبية، فهم لا يحبون من قلبهم - ونتيجة ذلك أنهم لا يجدون، هم أيضاً، محبة من القلب، ولا يحصلون على محبة قلبية - ولذلك لا يواصلون منح المحبة القلبية للآخرين.

وقد تعترض الآن بالقول إن هذا المثل لا ينطبق عليك ما دمت تحب وتلقى المحبة، وفي هذه الحالة ينبغي لك أن تتقصى ذات مرة الأسباب، لترى هل تُراك تحب الناس الذين تعيش معهم حقاً، ومن القلب، وتستطيع أن تتقبلهم كما هم، وتجعل سعادتهم نصب عينيك، وهل تراك مستعداً للتضحية من أجل تشجيع تطورهم، ولمنح المحبة لهم عندما يتألم المرض وتتداعى صحتهم، ولا يعود في وسعهم أن يهيئوا لك شيئاً، أم أنّ هناك، بلا ريب، كثيراً من الحساب، والعاطفة الدنيا، والرغبة، يخفیان وراء ذلك، على طريقة: عندما تكون محبباً إليّ وتُفعل ما أريد، عند ذلك أحبك.

ولا بدّ لنا، أن نضع نُصَبَ أعيننا، دائماً، شيئاً واحداً: وهو أن قلب الآخرين من البشر الذين يعيشون بيننا لا يفتح لنا إلا عندما تنساب المحبة القلبية الحقيقية منا، وحتى لو كنا أبرع المنافقين وكنا قادرين حتى على أن نخدع أنفسنا، سوف يحسُّ الآخرون بهذا - وقد لا يكون ذلك في إطار وعيهم، ولكن سيكون في إطار اللاشعور على

كل حال . وقد يستطيع المرء أن يخدع عقل الآخر وانفعالاته، غير أنه لا يستطيع أن يخدع قلبه .

والحب يعدُّ، منذ أقدم العصور، مُسْتَقَرَّ المحبة . ويقول الكاتب ديباك شوبرا في كتابه: قوانين النجاح الفكرية السبعة: «كثير من الناس الذين يعيشون بيننا يحسبون القلب عضواً عاطفياً عائماً مهزوز المعالم، ولكن الحال ليست كذلك، فالقلب حدسيّ وهو ينزع إلى الوحدة والشمولية، والقلب يرى كل شيء ضمن سياقٍ ما . . . وفي بعض الأحيان يبدو القلب غير معقول تماماً، غير أنه يتمتع بمقدرة على المعالجة أكثر دقّة بكثير وأفضل تلاؤماً من كل ما يدخل في باب التفكير العقلاني» .

المحبة
تستقر في
القلب

وحتى عندما تفلح مناورة خداع كهذه ذات مرة - ونحن نتلقى الردّ الملائم على الإهانة في وقتٍ ما، كائناً ما كان - فإن الردّ قد لا يأتي اليوم ولكنه يأتي، بيقين بالغ، غداً، أو بعد غد .

إهداء محبة
القلب

وكل إنسان يحتاج إلى المحبة ويلتمس المحبة، وقد سبق لي الاشتغال بهذا الموضوع في كتابي «كيف تدخل الألفية الجديدة ناجحاً» . وعلى هذا فعندما تتحسّس حاجات البشر الذين يعيشون في محيطك، وتساعدهم بمحبتك القلبية، سوف تفتح قلوب هؤلاء البشر وسيكون في وسعك أن تستحوذ عليها لنفسك .

كلما وهبت للآخرين محبة قلبك جمعت نقاطاً إضافية إلى «رصيد حياتك» .

وإذا وقعت ذات يوم في موقفٍ من مواقف الأزمات أو أصابتك ضربة من ضربات القدر كان في وسعك أن تستخدم النقاط الإضافية لإجراء عملية المقاصّة مع النقاط السلبية . وهذا أمر يُستحسن لمن كانت لديه نقاط إضافية، ولا يُستحسن لمن لم تكن له مثل هذه النقاط!

نحن جميعاً
إخوة
وأخوات

وهناك فريق من الناس سوف يسرُّهم أن يبذلوا للآخرين محبة القلب، ومع ذلك فليس لديهم إلاَّ قدر جدُّ ضئيل، من كامن الحب الداخلي، وذلك ربما لأنهم لم يعرفوا، هم أنفسهم، من قبل، من قبل والديهم / أو شريكهم، أو شريكتهم، إلاَّ القليل من الحب، وهؤلاء البشر يقع إيلاء الحب من قلوبهم للآخرين، موقعاً ثقيلاً في كثير من الأحيان.

وهنا تسعف، في كثير من الأحيان طريقة الرؤية، وهي أن نكون نحن جميعاً إخوة وأخوات وأن لا ننظر إلى أنفسنا منفصلاً بعضنا عن بعض، حتى وإن كانت لنا أجسام مختلفة، أو ألوان بشرة مختلفة أو خصال شخصية مختلفة، أو خلفيات اجتماعية مختلفة، فهذه ليست سوى مظاهر خارجية. والطامح في الطريق إلى التمكن من فن الحياة يعي أن هناك خالقاً يسمى الله، وعن هذا الخالق صدرنا جميعاً، وإليه سنعود في نهاية حياتنا، بعد أن نكون «طرحنا» عن أنفسنا جسدنا البدني، وإذا كانت تراودك أية شكوك في هذا، أو كان لديك انطباع مؤذاه أنك لا تعرف عن هذا إلاَّ القليل، فأنا أوصيك بدراسة مراجع متخصصة في هذا الموضوع.

لكي يستطيع المرء أن يحس بمحبة من القلب حقيقية تجاه الآخرين لا بُدَّ له أولاً أن يكون في وسعه أن يحب نفسه من قلبه.

محبة المرء
لنفسه

وكثير من الناس يواجهون مشكلات هائلة بصدد محبتهم لأنفسهم من القلب، وفي وسع المرء أن يقرّر هذا بالاستناد إلى أقوال محدّدة: «لا شك في أنني غبيٌّ بالفعل!»، أو: «لقد كان من الممكن أن أصفح نفسي على هذا!»، أو: «أنا لا أستحق أن تكون معي طيباً إلى هذا الحد!».

وإذا قُدِّر لك أن تميل، أنت نفسك إلى أن تستعمل هذا النوع من الأفكار أو الأقوال، المرة بعد الأخرى، فعليك أن تدرس بمزيد من التفصيل، موضوع: «كيف أحب نفسي، وأن تدرس كتباً، وتربّي نفسك على أن تولي نفسك قدراً من المحبة أكبر، وإلّا فسوف تواجه، المرة بعد الأخرى، مشكلات في صدد إيلائك المحبة الفعلية للبشر الذين تعيش معهم.

ومن كان، على وجه الإجمال، قادراً على إيلاء المحبة حقاً، أي يستطيع أن يمنح محبة القلب وأن يأخذها، فسيعيش على «مستوى من المحبة» رفيع. ومن شأن الإنسان الذي بلغ هذه المرحلة، أن يشعر على الدوام بأنه محبوب، ومفعم بدفء القلب، والأمن، والثقة بالله، واكتمال الصحة والعافية، والثبات والاستقرار، يجد السرور في الأمور الصغيرة والكبيرة، وتستقيم أموره مع نفسه ومع الآخرين من البشر الذين يعيش بين ظهرانيتهم، ويفكر ويتصرف بأسلوب مفعم بالمحبة، ويحبّه الكثيرون، وتشع منه المحبة، ولا يمكن، من الناحية المبدئية، إخراجه عن طوره، بأي شيء، وإذا حدث، مع ذلك، ذات مرة، أن خرج عن طوره فهو يضاهاه هذا الوضع السيئ بقدر إضافي زائد من المحبة - المحبة لنفسه، وللآخرين، وللخلق.

ومن شأن الإنسان الذي هو في الطريق إلى التمكّن من فن الحياة، أن يتدرب على أن يخرج بقدر يزداد باطراد، من المحبة، ويستعمله، وهو يشعر أنه محمول من قبل قوة عُلّيا ترعاه، ويملك المفتاح الصحيح لقلبه وقلوب البشر الذين يعيش بين ظهرانيتهم. وبهذا المفتاح يكون في وضع يمكنه من إسعاد نفسه وإسعاد الآخرين.

الصبر التكتيكي

عندما ينظر المرء حواله في مجتمعنا الحاضر، يجد عدداً كبيراً من الناس الذين يعانون من متلازمة نفاذ الصبر، فهم لا يستطيعون أن يصغوا بهدوء إذا ما روى المرء لهم شيئاً. ويقاطعون الآخر بصبر نافذ، وينفعلون حين يضطرون للانتظار أمام الصندوق، أو إذا لم تُؤدَّ لهم الخدمة في مطعم على الفور، ويتولّاهم الغيظ إذا لم تقم السكرتيرة بنسخ التقرير بالسرعة الكافية، أو إذا لم ينطلق السائق بالسيارة بالسرعة الكافية، أو إذا لم ترتفع أسعار الأسهم بالسرعة الكافية.

متلازمة نفاذ
الصبر

ويوجد عدد مطّرد الزيادة من الناس الذين يعيشون على شعار «الوقت كالمال» ويضعون أنفسهم، والآخريين، بذلك، تحت الضغط، ويتحول الوقت إلى مادة من مواد الترف، ولا بدّ لكل شيء أن يسير بسرعة، أو يتم إنجازه بسرعة، ويتحوّل الجدول الزمني الموضوع إلى مشدّ للقسر والإرغام، ويُجهد الإنسان نفسه ليتمكن من إنجاز كمية المهمات الموكلة إليه خلال هذا الإطار الزمني، والويل له إذا انتهت المسألة إلى أشكال من المماطلة والتأجيل! هنالك يكون نفاذ الصبر والغيظ مبرمجين بصورة مسبقة.

الوقت مال

أريد...!

وهناك أيضاً عدد آخذ بالازدياد، من الناس الذين يريدون الارتقاء بأسرع ما يمكنهم، إلى ارتفاع يزداد على نحو مطرد: فالقوم يريدون

أن يصلوا إلى الإدارة خلال سنين قلائل، وأن يتولوا، قيادة المؤسسة، وأن يضاعفوا مبيعاتها وأن يصبحوا زعماء السوق، ونجوماً ذوي شهرة عالمية، وأن يملكوا الثيلا، إلخ. . . ولا يكاد هؤلاء البشر يصلون إلى هدف حتى يطمحوا، مرة أخرى، إلى الهدف التالي، وإذا لم تتطور الأمور على النحو الذي يتصوّرونه تصدر عنهم ردود أفعال تنم عن نفاذ الصبر: فإذا هم ينفخون من الغيظ، ويضربون الأرض بأقدامهم، ويديرون عيونهم هنا وهناك، ويدقون على المنضدة كما تُدقُّ الطبول، وتصدر عنهم ردود أفعال المستشارين والمغيظين المُحتقنين ويزجرون ويؤنّبون البشر الذين يعيشون معهم.

الإتقان
يحتاج إلى
رؤية

ويزداد، على نحو مطرد، انخفاض عدد البشر الذين يتحلّون اليوم بالصبر على الانتظار ليروا كيف تتطوّر الأمور، إلى أن ينضج شيء ما، وتتاح الفرصة لتحقيق مسألة ما، وهم يمارسون الضغط على نحو دائم ليدفعوا بشيء ما بكل قوتهم وطاقتهم، إلى الأمام، وتبدو المسألة كأنما يحاولون أن يمرّروا بالوناً من خلال أنبوب ضيق. وفي أغلب الأحيان تسير المسألة سيراً مُعوجاً، ويظل البالون يتدلّى، أو ينفجر. ولو أنّ القوم أتاحوا لأنفسهم الوقت من قبل، لكي يستبدلوا بالأنبوب الضيق أنبوباً واسعاً، لأمكن أن يمرّ البالون من خلاله من دون مشكلة ولا تعقيد. وذلك أن الشيء الممتقن يحتاج إلى التأنّي والرؤية، لأن هذا كله هو ما يقوله المثل القديم على نحوٍ يصيب كبد الحقيقة.

التدرُّع بالصبر يعني الحفاظ على الهدوء، وأن يكون المرء مطمئناً، واثقاً بأن قضية من القضايا، كائنة ما كانت، ستجري في مسارها الصحيح، وأن النجاح ليس إلا مسألة وقت، وأن مما يستأهل العناء والجهد انتظار هذا الوقت، وأن يظل المرء ثابتاً عند قضيته.

ومثل هذا الموقف يقتضي عقلية إيجابية تتلاءم معه، كما يقتضي

معرفةً بحكمة نظام أعلى يشارك في توجيه حياتنا.

وحين لا يتحقق نجاح، مثلاً، بالسرعة المتوقعة، عند ذلك ربما يكمن سبب ذلك في أنه من الأكثر فائدة للمرء أن يمتد به الزمن إلى أن يأتي النجاح، فذلك خيرٌ من أن يقطع المسافة في أقصر وقت، من الصفر إلى المائة، ومن وصل إلى النجاح رُويداً رويداً كان له أساس أكثر متانة، كما أنه سيكون أكثر تمكناً منه ومقدرةً عليه، ولن يفقد السيطرة على الأمور كما يكون الحال عند فريق من الناس الذين يصبحون من المشاهير «بين عشية وضحاها».

عوامل
الإعاقة

ولا بدّ للمرء أن يعي أن بعض الأمور تحتاج إلى وقتها الضروري، ببساطة، وأن المرء يُحسِن صنعاً إذا أتاح لها هذا الوقت. وعلى الأغلب لا تتيّن للمرء منذ اللحظة الأولى، الأسباب الحقيقية التي تجعل هذا على هذه الصورة، وفيما بعد فحسب، عندما يرجع المرء بنظره إلى الوراء، بعد سنين، يدرك لماذا كان من الأفضل أن تتطور مسألة من المسائل على هذه الصورة، لا على غيرها.

التدرع
بالصبر
تكتيك ذكي

فمن الممكن أن يحدث -، مثلاً، أن تحيط ذاتنا العليا، أو عقلنا الباطن بشيء ما، أو يستشعر، أو يقدر، شيئاً ما، يلحق الضرر بمشروعنا، وربما كان ذلك ركوداً اقتصادياً، أو أزمة في عالم التجارة والأعمال، ولذلك «يبعث» بعوامل إعاقة تؤخّر مشروعنا الذي خططنا له، وإذا صدرت عنا ردود أفعال تنم عن نفاذ الصبر، وتريد أن تدفع بمشروعنا بكل قوة، ودونما تأجيل، فمن الممكن أن تكون المسألة بحيث نعاني، بدلاً من ذلك، إخفاقاً، ولو تدّرّعنا بالصبر، في مقابل ذلك، ولم نفسد المسار الطبيعي للمسألة، لتحقق المشروع في موعد أكثر تأخراً في الحقيقة، ولكن بنجاح، في المقابل.

ولا يجوز للمرء أن يخلط بين التدرع بالصبر وبين السلبية

المجرّدة، فالاعتصام بالصبر هو أقرب إلى أن يكون تكتيكاً ذكياً. فالمرء يريد أن يبلغ شيئاً ما، ويدرك، أو يحسّ، أن مسار المسألة لا ينتهي إلى الشيء المرغوب فيه، أو أن أشكال المقاومة أكبر من أن يتصدى لها، ويستشعر المرء عن طريق غريزته (انظر في ذلك كتابي: غريزة المنتصر) وعن طريق حدسه، أن المسألة لما تنضح بعد في اللحظة الراهنة، ولذلك «يلقي السلاح» هنيئاً من الزمن، ومع ذلك فهذا لا يعني أن يتخلّى المرء عن الهدف، فالهدف ما زال حاضراً في الذهن ولكن المرء ينتظر فرصة جديدة، أفضل، ليحقّقه التحقيق الناجح.

وعندما يتذرّع المرء بالصبر على النحو الذي رأيناه تنتهي المسألة في كثير من الأحيان إلى أحداث غير متوقّعة، تُحدِث آثارها الإيجابية على القضية التي طرأت بصورة عابرة: فقد يمكن للمرء أن يلتقي فجأة بالشخصية الملائمة تماماً، التي يمكنها تحقيق المشروع الذي يطمح إليه، ويمكن للمرء فجأة أن يحصل على إرث، أو يحقق أرباحاً في الأسهم بحيث يصل إلى رأس المال الضروري لافتتاح محل تجاري، ويمكن للمرء، فجأة أن يُعرّض عليه منزل يتلاءم على وجه الدقة مع منزل الأحلام الذي يتوق إليه منذ عهد بعيد. وعندئذ يكون الصبر قد أتى أكله، وما أحسن أن يأتي النجاح في أي وقت من الأوقات، حين لا يكون المرء قد ارتاب في مجيئه أبداً.

الصبر يؤتي
ثماره

والتحلّي بالصبر يتيح مزايا هائلة، ومن كان يتقن فنّ التذرّع بالصبر فلن يضيره شيء بعد ولا أحد، ولن يُخرجه شيء بالفعل عن طوره أو عن تماسكه، ومن ربّى نفسه على الصبر فسيتوقّر له، على نحو مطرد الزيادة، رصيد احتياطي من الهدوء والاطمئنان وسيتمتع بأساس انفعالي متين يستفيد منه نفسياً وفكرياً، وعندما نتظر في صبر أن تصبح ثمار الخوخ على أشجارها زرقاً داكنة، نستطيع أن نستمتع

الهدوء
والطمأنينة
عن طريق
الصبر

بنكهتها اللذيذة، الحلوة المشوية بالحموضة. وعندما نكون، في مقابل ذلك، نافدي الصبر، وثلثهما في حالة من نصف النضج، سيكون مذاقها حامضاً، ويسبب لنا تشجنات في المعدة.

الدالاي لاما

وقد كتب زعيم أهل التيب، الروحي والزمني، الدالاي لاما، يقول في كتابه: كتاب الإنسانية، حول موضوع الصبر: «... ما من شك في أن أهم مزية من مزايا الأناة (= الصبر) التي تأتي بها معها إنما تكمن في أنها تُحدث آثارها مثل ترياق قوي ضد المعاناة التي يمثلها الاستياء والغیظ - وهو التهديد الأكبر لسلامنا الداخلي، الذي يهدد بذلك سعادتنا. ونحن نستطيع بالفعل أن نقرر أن الصبر هو أفضل وسائلنا لحماية أنفسنا من الداخل ضد الآثار المدمرة للاستياء والانفعال».

و حين لا تتطور مسألة من المسائل على النحو الذي تتصوره، ولا يتحقق الأمل الذي يطمح المرء إليه بالسرعة الكافية، يكون لديك الخيار: فإما أن تغتاض وتصدر عنك ردود أفعال تنم عن نفاذ الصبر، وإما أن تظل هادئاً مطمئناً وتنظر إلى المستقبل نظرة مفعمة بالثقة، وتتابع هدفك «بصبر وروية». أما في الحالة الأولى فسيرتفع مستوى الأدرينالين عندك، وستلحق الضرر بصحتك وعافيتك، وأما في الحالة الثانية فتحافظ على توازنك الداخلي وعلى صحتك الجسدية والنفسية والفكرية، وستنظر نظرة هادئة، مطمئنة، مستبشرة، إلى العالم. فأنت تتمتع بالمقدرة على أن تحتمل حتى المسافات التي تسبب العطش، والمواقف الحرجة، لمجرد أن تصل إلى الهدف الذي تطمح إليه.

ميكيل أنجلو

ولهذا السبب ينبغي التدرُّع بالصبر أن يصبح نقطة مركزية في حياة الإنسان الذي يطمح إلى التمكن من فن حياته، والصبر خصلة من الخصال الإيجابية التي لا بد للمرء أن يستكمل بنيانها ويُدعمها إذا

أراد أن يتمكن من فن الحياة، ويحسن به أن يدرك أنه ليس كل شيء تستقيم أموره كيفما اتفق، بل يجب أن يدرك أنّ الحياة والأشياء لهما إيقاعهما الخاص. وليس من شأن الرغائب والتصورات الخاصة أن تنسجم مع هذا الإيقاع، فهي إما أن تكون جد متأخرة من الناحية الزمنية، وإما أن تكون جد مبكرة، وإما أن لا تنسجم بحكم نوعها وطريقتها مع مواقف معينة من مواقف الساعة الراهنة. فبعض المخترعين استبقوا عصرهم فأخفقوا في مشروعاتهم، وليفكر المرء في ميكيل أنجلو، الذي صمّم منذ القرن السادس عشر، طائرة، على الورق، ولكن فكرته لم تنضج إلا بعد ثلاثمائة سنة، لكي يمكن تحقيقها.

ولكن من الممكن أن تكون لدينا أفكار جنونية جامحة، تتعلّق، مثلاً، بكتاب أو فيلم جديدين، أو ببنية جديدة لمؤسسة، أو باختراع، أو بعالم أكثر سلاماً، ولا نستطيع مع ذلك، في كثير من الأحيان أن نحقق أهدافنا، أو نحققها بالسرعة التي توقعناها. وعندئذ لا يجوز لنا أن نتخلى عن رؤانا، أو نطرح، بحال من الأحوال، كل شيء جانباً حين نشعر بتثبيط في هممتنا، إذ لا مبرر لأن يتولّنا الغيظ، لأن البشر الذين نعيش بين ظهرائهم محدودو الأفق إلى هذا الحد، ولا يساندوننا، ولأن المسؤولين لا يدركون المزايا التي تعنيها أفكارنا بالنسبة للمجتمع... ولا بدّ لنا حينئذ أن نعتصم بالصبر ونواصل طريقنا بمثابرة وإصرار، وأن نعلم أن أولئك الذين يقال إنهم أكثر الناس إيذاءً لنا، يعلموننا الصبر بمعنى ما، ويتحدّوننا لكي نزداد تعبئة لأنفسنا، ومثلما قال ديباك شوبرا فأصاب في قوله أيّما إصابة «كثيراً ما يكون أكبر المُعدّبين لنا هم أكبر معلّمينا!».

ولا بدّ لنا أن نعي أن رغائبنا، ومشروعاتنا، وأفكارنا، وأهدافنا، التي نريد تحقيقها، لا يمكن تحقيقها إلا عندما تتلاءم مع إيقاع حياتنا.

فكل موقف من المواقف على حدة يمكن مقارنته بأحجية توجد أمامنا بجزئياتها الضئيلة التي لا تحصى: وكل جزء يلتحم بالآخر، ومن أراد أن يَضُمَّ جزءاً من اللغز خاطئاً إلى جزء آخر فلن يُحرز توفيقاً بذلك. وعندئذ لا بدّ له أن ينتظر إلى أن تكون صورة اللغز قد بلغت من التطوُّر مبلغاً يمكن عنده أن يوضع جزء اللغز في الصورة.

والتمكُّن من الانتظار، والتذرُّع بالصبر، إلى أن تحين اللحظة المناسبة ليكون من الممكن تحقيق هدف معين، فنُّ يترتّب إتقانه على الإنسان الذي يطمح إلى التمكن من فن الحياة، إذ إنه سوف يجعل حياته أكثر نجاحاً وأكثر سهولة، وهو يحزّر نفسه بذلك من أشكال لا ضرورة لها من التشجُّج والصراع.

اللحظة
الصحيحة

مَنْ كان ينطلق انطلاقاً تكتيكية، متذرّعاً بالصبر فسوف يوفّر على نفسه كثيراً من الإصابات والجروح.

وبالمناسبة فالبشر الذين يعيشون بيننا، من أهل الصبر - خلافاً لنافدي الصبر - يُعدُّون من المعاصرين المستعذبين في جوهرهم، وتحظى صحبتهم بالتقدير على وجه العموم، ومَنْ كانت له، هو نفسه، علاقة بأهل الصبر من البشر، يعلم كم يعدُّ من بواعث البهجة أن تتحدث إلى امرئ يتوافر لديه الوقت، ويخلو من توتر الأعصاب ويستطيع أن يصغي ويسترسل مع مُحدِّثه. وكم يُعدُّ من الأمور غير السارة، في مقابل ذلك أن تكون للمرء علاقة بامرئ يظل أبداً ينظر إلى الساعة، في اضطراب وعصبية، لأن الوقت ضيق جداً بحيث لا يتاح له أن يصغي على الوجه الصحيح ويستطيع أن يسترسل في الحديث. ولا يشعر المرء بالارتياح في صحبة مثل هذا الإنسان، بل يشعر بما يعوق تفتُّحه واستكمال تطوُّره بحرية.

أهل الصبر
معاصرون
مستعذبون

وفي المجتمع الذي يَحْفِلُ بالكثير من البشر أولي الصبر النافذ تنتهي الأمور في كثير من الأحيان إلى جَوْ مشحون بقدر كبير من القلق والاضطراب والاستثارة والتوتّر يمكنه أن يُوَثِّرَ تأثيراً سلبياً حتى على البشر الصبورين ذوي الاتزان والرصانة. وهذا أمر يمكن ملاحظته على نحو حسن للغاية عندما يقف المرء، مثلاً، أمام صندوق، في طابور فيه كثير من الناس غير أولي الصبر، الذين تولّاهم الغيظ. فإذا كان المرء حتى الآن هادئاً كل الهدوء، إذا هو يشعر، فجأة، بالانفعال والغيظ، حتى عندما لا يكون لديه أي سبب لأن يَنْفَدَ صَبْرُهُ. فنفاذ الصبر طاقة سلبية ترتبط على الأغلب بالاستثارة، والغيظ وتسم المناخ القائم بين البشر.

نفاذ الصبر
في الطابور
أمام
الصندوق

حيثما يتعامل البشر، فيما بينهم، بالصبر، يسود دائماً مناخ مستحسن، بناءً، بين البشر.

وما من أحد يشعر بأنه موضوع تحت الضغط، أو مستثار ومُحَبَّطٌ، بل يشعر أنه أقرب إلى أن يُلَقَى معاملة مفعمة بالمحبة والفهم، وبأنه مستثار استثارة إيجابية، وراض مسرور. وفي البيئة الحافلة بالبشر الصبورين المفعمين بالفهم يستطيع كل امرئ أن يتطوّر تطوّراً أفضل من حيث الجوهر وأن يستكمل تطوّره. ويحسُّ كل امرئ بالمزيد من السرور بالإبداع وبالحيّة.

نفاذ الصبر
يصيب
المرارة
بالمرض

فما الذي يميّز البشر النافدي الصبر من الصبورين؟ أمّا الأوّلون فيتميّزون بوجه مقطّب الأسارير، متكدّر المزاج، ويكونون مُسْتَفْزِزِينَ، مضطربين، لا مودّة عندهم، وأمّا الآخرون فيتميّزون بملامح خالية من التوتّر، وابتسامة على شفاههم، وطمأنينة ومودّة. وأمّا الأوّلون فما يزالون يستبدُّ بهم الغضب، المرة بعد المرة - وأمّا الآخرون فيتمتعون بصحة حسنة وبموقف إيجابي من الحيّة.

الشهامة المثرية

والشهامة هي نقيض الشح، وضيق الصدر وانعدام السماحة، ومن شأن البشر أولي الشهامة أن يمتنحوا من الثراء الكامل العريض من حولهم، أينما ولّوا وجوههم، وبالنسبة إليهم يصح شعار: عِشْ وَدَعْ غيرك يعيش. والناس الذين ينتمون إلى هذا الطراز لا يعرفون مشاعر النقض، ولا التثبُّث المتشجج بالقيم المادية، أو الطاقات الشخصية، ويسرُّهم أن يعطوا الآخرين ويطيّبون بذلك نفساً، وهم ينطوون في أنفسهم على وغي طبيعي، لا ينتهي أبداً، بالثروة والوفرة - على النقيض تماماً من البشر أولي الشح وضيق الصدر والتحدق، الذين يحملون في قرارة نفوسهم وغيّاً طبيعياً بالفقر والنقص.

وعى الثروة
والوفرة

الإنسان
الشهم
تصدر عنه
ردود أفعال
الإنسان
المطمئن.

ومن كان ذا شهامة بحكم طبيعته كانت ردود الأفعال التي تصدر عنه هي ردود فعل الإنسان المطمئن الذي يعفو بسهولة إذا أفصح له امرؤ عن رأيه فيه، وفي مقابل ذلك فإن الإنسان الضيق الصدر، العديم السماحة يزن كل كلمة بميزان الذهب ويشعر بالإهانة في أعماق أعماقه حيال أي نقد. ومن شأن الإنسان الشهم أن يقول ضاحكاً: «ماذا يُفترَض أن يعني هذا، وإذا هو ينسى، في اللحظة التالية، كل شيء من جديد».

الإنسان
الضيق
الصدر
ينفعل
من كل شيء

أمّا البشر أولو الصدر الضيق فينفعلون من كل شيء، من الأسعار التي عادت إلى الارتفاع، مرة أخرى، ومن أمينة الصندوق التي زادت

في حسابهم عشراً من القروش، ومن الشريك الذي لا يوليهم ما يكفي من الاهتمام. ومن الزميلة التي ترفض أن تتولى تمثيلهم أثناء إجازتهم، ومن الطيب الذي لا يبذل لهم من وقته ما يكفي، إلخ... ويشكون، لدى الآخرين، من ضيق صدرهم وقلة سماحتهم.

التفكير
التنافسي

وهم يُغفلون، في هذا الصدد، أنهم، هم أنفسهم، الذين زرعوها من قبل، شيئاً مماثلاً: وذلك أنهم لم يولوا شريكهم إلا القليل من الاهتمام، ورفضوا، ببساطة، أن يتولوا تمثيل الزميلة أثناء قضائها إجازتها، كما أنهم لم يَهَبوا للآخرين إلا القليل من الوقت، ولم يصغوا إليهم، وعاملوهم معاملة الصدّ والإعراض. لقد كانوا، هم، أنفسهم، بعيدين عن السماحة ورحابة الصدر، ولم يجدوا، نتيجة لذلك أيضاً، رحابة صدر.

العمال
الضيوف
ينتزعون منا
طرق العمل

وكثير من الناس يعانون اليوم من الشعور بقلّة ما يمتلكون، ويتولّاهم الخوف من أن يفقدوا ما يمتلكون، ويشعرون أن الحياة تعاملهم بشحّ وضيق صدر، ويظنون أسرى فكرة النقص. غير أن هذا التفكير هو وباء الحسد والتفكير التنافسي، وضيق الصدر. ومن كان يفكر تفكيراً مبنياً على الشحّ وضيق الصدر، فسوف يضيق ذرعاً وستصدر عنه ردود أفعال من يتلقى ضربة سريعة وكثيراً ما يكون عديم التسامح، يكافح من أجل مكانه، ومن شأن البشر أولي الصدر الضيق أن ينظروا إلى كل إنسان يعيش بينهم على أنه منافس لهم، وأن لا يكونوا على استعداد للمساعدة حين يكون هناك امرؤ في محنة، ويقولون بقلب قاس: «لا تَبَيّن لي أبداً لماذا ينبغي لي أن أساعده، إذ ما من أحد يساعدني أنا أيضاً».

وفي هذه الأيام يسود ضيق الصدر وانعدام التسامح في كثير من الأحيان في مضممار العلاقات بين البشر، كما يمكن للمرء أن يتبيّن

ذلك من خلال مثال العمال الأجانب الضيوف وذلك أن البشر أولي الصدر الضيق يرون في العمال الضيوف خطراً على وضعهم الخاص، المهني والاقتصادي، وثمة أقوال مثل: «هؤلاء ينتزعون منا أماكن عملنا!»، يظهر أن البشر ذوي الاستعداد للشح وضييق الصدر تستحوذ عليهم فكرة النقص والافتقار، ويتولاهم الخوف من احتمال أن ينتزع منهم أحد من الناس شيئاً ما، كما يتولاهم الخوف أيضاً من امرئ لا يحق له، في نظرهم، أن يعيش في هذه البلاد.

العمال
الضيوف
ينتمون إلينا

وفي مقابل ذلك فإن البشر ذوي الاستعداد للشهامة ورحابة الصدر لا تنطوي نفوسهم على المخاوف، والدفاع ضد العمال الضيوف الأجانب، بل ينتحون جانباً، إلى حد ما، عن طيب خاطر، ليتيحوا لهم مكاناً، وهم يرون المزايا التي يدخلها هؤلاء البشر معهم إلى بلادنا وبروح من الشهامة عندهم يعرضون عليهم المساعدة، ويقدمون إليهم العمل والمأوى ويرون أن من البدهي احترام كرامة هؤلاء البشر، وهم يشعرون أنهم ملتزمون تجاه كل البشر على هذا الكوكب، ويعلمون أننا جميعاً لسنا هنا إلا ضيوفاً، وأنا لا نستطيع أن نأخذ معنا شيئاً، وأنا، من حيث المبدأ، مجرد وكلاء على الأملاك والثروات.

إن تطوير الشهامة والمروءة أمر لا بُدَّ منه لمواجهة ميلنا إلى التعلق المفرط بمُلْكنا ومتاعنا المادي.

ومن كان يطمح إلى التمكن من فن حياته فسوف يكرّس لهذا التطوير قدراً كبيراً للغاية من الاهتمام. ولا يستطيع أن يتخلّص بسهولة من الأشياء المادية، أو من نماذج السلوك التي تضيّق أفق الإنسان، وأن يتعلم كيف يُظهر التسامح تجاه الآخرين، إلا عندما يتعلّم كيف يكون شهماً سخياً. وبينما يكون الناس أولو الصدر الضيق أسرى

تفكيرهم المحدود الأفق، ويُجمَعون المتاع المادي، المرة بعد المرة، ولا يستطيعون أن ينفصلوا عن الأشياء إلا بصعوبة بالغة، ولا يستطيعون أن يطرحوا شيئاً تقريباً يسهل على أهل الشهامة والسخاء أن ينفصلوا عن الأشياء، حتى عندما تكون في حالة حسنة، أو تكون لها قيمة محدّدة.

التبرعات -
صغيرة
وكبيرة

ومن المعروف أنه يوجد في مجتمعنا كثير من الناس يؤدّون تبرّعات نقدية أو عينية إلى منظمات خيرية، ويمكن للمرء أن يصنّفهم بأنهم كرماء. وهنا لا يجوز للمرء، مع ذلك، أن يدع السخاء الذي يتحدثون عنه يبهز بصره، لأن كثيراً من الناس لا يهبون هذه التبرّعات إلاّ لأنهم يتلقون مقابلها إيصالاً، ويستطيعون أن يخصموا مبلغ التبرعات من الضريبة.

الأسخياء
يهدون
الآخرين
ويهدون
أنفسهم

وثمة آخرون، مرة أخرى، لا يتبرّعون بالمبالغ الكبيرة، إلاّ ليُحسّنوا سمعتهم في المجتمع أو ليظهروا بمظهر أهل الفضيلة على وجه الخصوص، وهم يدعون الصحافة والتلفاز عندما يريدون أن يسلّموا شيكات تبرعهم، ويستمتعون بالوقوف في مركز الصدارة، «بعملهم الفاضل» ولكن في هذه الحالة لا تتعلق المسألة بعمل فاضل صادق النية، بل بعمل فاضل تمّ تجريده من قيمته وفي كثير من الأحيان يكون التبرّع بعشرة ماركات من قبل صاحبة مسكن مؤجّر أكثر من ألوف الماركات من قبل رجل أعمال موسر.

ومن يساعد بسخاءٍ امرءاً لا تسير أحواله على ما يرام من الوجهة المالية أو الإنسانية، ومن يُسهم في تحسين وضع الآخر فسوف يُهدي نفسه دائماً أيضاً. وذلك أن المعطي يستطيع أن يحصل على الشعور بالارتياح من جراء السرور الذي تعود به هديته على الآخر، ومن لا يكتفي ببذل المال بل يهب لأخيه في الإنسانية أيضاً، من طاقته

بسخاء، يرتقي بهذا الصنيع إلى مستوى أعلى من مستويات العطاء، ويجمع نقاطاً إضافية إلى رصيد حياته، إذا ما كان البذل يحدث من كل قلبه ومن دون أي حُبان.

على أن السخاء الزائف، أو المجرد من قيمته لا يعود على المتبرع بشعور الارتياح كما لا تُكْتَب له نقاط إضافية في رصيد حياته. وفي هذا يقول الدالاي لاما: «إنني أرى أن البذل الأكثر انطواءً على التفاني هو بذل من لا يرى لنفسه حقاً ولا يفكر مجرد تفكير في شكر، والذي يجد الدافع إليه تبريره في الاهتمام الحقيقي بالآخر. ذلك لأن كلما وسّعنا مجال تركيز هدفنا، بحيث يمكن أن يُفسَح مجال لمصالح الآخرين إلى جانب مصالحنا الخاصة، ازدادت متانة الأسس التي نقيم عليها بذلك سعادتنا».

ومن كان يُهدى إليه بسخاءٍ من قِبَل أخ له في الإنسانية فسوف يشعر على الدوام بتأثر مستعذب. وهذا يمكن أن يكون هدية يتلقاها المرء على غير توقع، أو دعوة إلى طعام، أو لفتة من لفتات التقدير والمحبة، أو عَرْضاً جذاباً يعرضه امرؤ على آخر أو معونة مفاجئة في موقف صعب من مواقف الحياة. وعندما نتلقى الشهامة والسخاء يفتح قلبنا ويتم إلحاقنا بما في هذا الكون من وفرة لا نهاية لها، ونشعر بتأثر عميق، في أعماق أعماق نفوسنا، إذ نشعر بالعطاء والمحبة ونكون مفعمين بالامتنان تجاه الإنسان الذي يولينا هذا الفضل.

الشهامة تعبير عن الذات العليا عند إنسانٍ ما، ولذلك يثير أيضاً الذات العليا الخاصة بنا.

أما الشحُّ وضيق الصدر فهما، في مقابل ذلك، تعبير عن الذات الدنيا، وعندما نجرِّبه نستثار، نتيجة لذلك، للتردي في هوة الأنا الدنيا، وعندما تتوثق علاقاتنا كثيراً بالبشر ذوي الشهامة والسخاء

فسوف نفكر نحن أيضاً، بصورة آلية، وعلى نحوٍ أكثر تواتراً بدرجة جوهرية، تفكيراً مبنياً على الشهامة والسخاء ونتصرف بموجبه، كما سوف نفقد، في بيئة البشر الأسخياء، الكثير من شحنا وضيق صدرنا. وعندما نكون، نحن أنفسنا، أناساً أسخياء ونبذل لإخوتنا في الإنسانية، المرة بعد الأخرى، من مروءتنا، ونشهد سرورهم وامتنانهم فسوف نحس، نحن أيضاً، بالكثير من السرور.

ما نبذله من قلبنا يخضع لمبدأ الطاقة العامة، المتعددة الجوانب، ويتضاعف ويعود أدراجه إلينا.

وسواء أن يشكرنا المبدول له أو لا يشكرنا، فسوف نشعر بعد ذلك بأننا مرتاحو البال، وأغنياء.

كل واحد يستطيع أن يكون سخياً

أما من يقول: «أنا لا أستطيع أن أحتمل السخاء، لأنني لا أكاد أملك أنا نفسي، إلا ما يكفيني» فذلك قول يقع في خطأ هائل فالسخاء لا علاقة له بكثرة المال أو المُلْك، وكل امرئ يستطيع أن يكون سخياً، لأن كل امرئ لديه ما يبذله: من وقته، أو اهتمامه، أو حرارة قلبه، أو رعايته، أو معرفته، أو تجاربه، أو مروءته ونجدته، أو طاقته، أو حكمته، وهذا، بلا ريب، كثيرٌ كثرة هائلة. أليس كذلك!

من كان لديه الكثير مما يُبذَل فهو غني

ومن كان لديه هذا القدر مما يُبذَل فهو غني أيضاً! فالمال والملك ليسا سوى جزء من الثروات الحقيقية. وإذا لم يكن لديك المال لتساند محتاجاً ففي وسعك أن تسانده برعايتك ومروءتك ونجدتك، وطاقتك، والسخاء مسألة بالغة السهولة ولا يكلفنا إلا القليل أن نحب الآخر وأن نوليه الاهتمام ونبعث فيه الشجاعة.

سخاء المرء على نفسه

والسخاء يتضمن أيضاً، على نحو دائم، سخاء المرء على نفسه، فكثير من الناس أشخاء كثيراً فيما يتعلّق بأنفسهم. إنهم يضيّقون على

أنفسهم بأقوالٍ مثل: «هذا أمر لست مضطراً إليه الآن!» أو: «عليك بالرضى بما لديك!». ومن شأن الطامح في الطريق إلى التمكن من فن الحياة، أن يتعلم أيضاً، أن يمارس سخاءه حيال نفسه ذاتها.

الجرأة المقترنة بالحزم والتصميم

جان دارك

ونحن جميعاً نعجب بالبشر الذين يتحلّون بالجرأة على الوقوف علانية إلى جانب قضية أو ضد ظلم ما، ولا يتهيّبون من مجازفات أو أخطار تنجم لهم من جرّاء ذلك. وتخطر ببالنا أسماء من التاريخ الغابر والتاريخ المتأخر في هذا الصدد، مثل ريتشارد قلب الأسد، وجان دارك، والأخوان هانز وصوفي شول، عضوا مجموعة المقاومة، المسماة بالوردة البيضاء، وزعيم أفارقة الجنوب السود، والرئيس اللاحق، نيلسون مانديلا، الذي زجّ به خصومه في السجن كثيراً من السنين. لقد كان هؤلاء جميعاً يتابعون مثّلهم العليا، مثّل الحرية والعدالة، والأخوة، ويقاتلون بجرأة وشجاعة ضد أعدائهم، وإن كانوا دونهم عدداً إلى حد بعيد، في كثير من الأحيان.

واليوم أيضاً يوجد أناس أولو جرأة يلتزمون بقضية ما، ومنهم، مثلاً، رئيسة الشرطة في إبيرزفالد، أوتا لايكسترينغ، التي تظل تقف، منذ سنين، مكرّسة نفسها من دون أن يعتربها الكلل، ضد العداء للأجانب، والتطرّف اليميني، وقد حصلت قبل قليل، مقابل ذلك، على جائزة «الكلمة التي لا يحول دونها الفزع». وقد جاء في هذا الصدد في مقال صحفي في صحيفة زود دويتشه تسايتونغ، بتاريخ 11، 12، 2000: «يفترض أن يتم بهذه الجائزة، التي تبلغ عشرين ألف مارك، تقدير البشر الذين يتحلّون بالجرأة على أن يقولوا قولاً لا سبيل إلى تجاهله، فيما هو غير مريح». وكان قد حصل على الجائزة حتى

الآن اللاهوتيان هانز كُنغ، وريتشارد شرودر.

أوشي غلاز

وهناك سيدة جريئة أخرى، هي الممثلة المعروفة، أوشي غلاز، التي وقفت وقفة الحزم والتصميم إلى جانب أناس مختلفين، أصابهم ظلم، وفيهم ألمانية شابة حُكِمَ عليها بالإعدام في أمريكا، وظلت منذ سنين تؤكد براءتها. ولكن أوشي غلاز تلتزم بمؤسسة هوسبيتس الألمانية منذ سنة 1995، وقد أسهمت إسهاماً كبيراً في أن يكتسب موضوع «الموت» الذي يُحَرِّم الخوض فيه مكانة جديدة في المجتمع، وفي مقابل التزامها مُنِحَتْ في سنة 1999 «جائزة الشجاعة»، وهدف لجنة الشجاعة تكريم الشخصيات أو المؤسسات التي أسدت خدمات جلّى لصالح المجتمع، والتي ظل التزامها وجرأتها خفيين في كثير من الأحيان. وتريد اللجنة، عن طريق منح الجائزة لأمثال هؤلاء البشر أن تشجع على تقليدهم، وأن تبرز الأمثلة على السلوك بالشجاعة.

جائزة
الشجاعة

وهناك كثير من الأعمال الجريئة التي تصادفنا في الحياة اليومية: فمنها الرجل الذي يقفز إلى لُجَّة الماء البارد برودة الجليد، بجرأة وحزم وتصميم، لينقذ طفلاً من الفروق، ومنها الكاهن الذي يخفي في بيته أسرة من المنفيين تلقى الملاحقة والاضطهاد في موطنها ليدراً عنها الإبعاد الوشيك، ومنها الموظفة التي تقف إلى جانب زميلة لها متقدمة في السن يفترض أن تُصَرَف من الخدمة من قبل قيادة المؤسسة، ومنها رجل يبادر إلى معونة فرد يهدده أناس أفظاظ مشاكسون، ويتصدى للمهاجمين بجرأة...

ويمكن أن تتجلى الجرأة أيضاً في قضية فكرية بحثة، عندما يلتزم امرؤ، مثلاً بتغيير تيار أو عقلية سلبية في المجتمع وتحسينهما، كما كان يتحقق ذلك في الرايش الثالث (أيام النازية) وقد كان هناك سلسلة بأكملها من البشر أولي الجرأة الذين كانوا يجاهرون علانية ضد هذا.

غير أن هذا يمكن أن يكون أيضاً تطوّراً اجتماعياً سلبياً، كتنامي الحسد، وألوان الصراع، والعنف، على النحو الذي يوجد لدينا اليوم، وهناك أناس يتحلّون بالجرأة والحزم والعزم يخرجون إلى الملاء وينادون بأشكال من التغيير، ويردّون إلى وعي إخوتهم في الإنسانية قِيماً ضاعت، من جديد، ويناشدونهم أن يظهروا مزيداً من التسامح وينشئوا المبادرات.

كما يحتاج إلى الجرأة مَنْ كان يريد تغيير حياته من الأساس، ومثال ذلك أن يتخلّى عن مهنته ويستقلّ بنفسه، أو يتوجّه نحو المجال الفني. وما أكثر الناس الذين يفتقرون إلى الجرأة، ويظلون ثابتين، بدلاً من ذلك، في مهن ما عادت تتيح لهم شيئاً من السرور، من أجل الأمن فحسب! ومَنْ توجهت نفسه كلُّ التوجّه نحو شيء جديد فهو يحتاج، من أجل هذه الخطوة إلى الجرأة والاستعداد للمجازفة، وبينما يعيش سجين الأمن في سجن من أشكال التكيّف التي سبق وقوعه أسيراً لها، ويظل في حالة ركود، يعيش مَنْ اختار انعدام الأمن في حالة المجهول، على الأرض الخصبة التي تتمثل في طاقة الإبداع البحتة وفي الحرية، ويكتب ديباك شوبرا في ذلك قائلاً: «لولا انعدام الأمن، والمجهول لكانت الحياة مجرد التكرار الباعث للملل، للذكريات المهترئة».

من كان يريد أن يغيّر شيئاً في حياته، سواء أكان ذلك في مهنته أم في حياته الخاصة، ومَنْ أراد أن يغيّر شيئاً في حياته العامة، سواء أكان ذلك في المضمّن الاجتماعي، أم الاقتصادي، أم السياسي، أم الكُنسي، أم الحقوقي، أم الدراسي، أم في مجال وسائل الإعلام، كان في حاجة إلى الجرأة، والقوة، والإصرار، وروح الكفاح، والحذق والبراعة، والمثابرة، وأفضل ما يتاح له أناسٌ يمثّلونه في التفكير يقفون إلى جانبه.

الجرأة والجبين
ومن دون هذه الجوانب لن يكون من الممكن أن يصل المرء إلى الهدف الذي يطمح إليه إلاً بصعوبة، كما يتهدد المرء خطرُ تخلي المرء عن الهدف عند ظهور الصعوبات، وربما عاد أدراجه إلى مأمّنه، نادماً.

رعاية الجرأة وتعهدّها بدلاً من رعاية المخاوف
فما الذي يميّز البشر أولي الجرأة من الجبناء؟ أمّا أولو الجرأة فيحيط بهم شيء من الإشراق والقوة، ونفحة من البطولة، شيءٌ خصوصي، بارز، إنهم يتميّزون عن أولئك الذين لا جرأة عندهم، ويتسمون بالضعف والجبين، والذين يرّدون ما يقول كل امرئٍ آخر، ولا حَزَمَ عندهم يسري في عظامهم، ويتشبّثون بأنهم، ويتحاشون، خائفين، كل صعوبة موهومة.

عمليات الجرأة
ونحن ننظر إلى الأولين نظرة الإعجاب، ونشعر أننا نستلهم من جرأتهم وقوتهم ما يبعث فينا الارتياح ويدفعنا إلى العمل. إنهم يعكسون لنا ما كان خليقاً أن يسرّنا أن نراه في أنفسنا. ذلك لأن الاستعداد الطبيعي، الذي هو «الجرأة» موجود في كلِّ منا أيضاً، ومع ذلك فقد تقلّصت كمية الجرأة عند الكثيرين على مدى حياتهم، ومن خلال المؤثرات الخارجية، إلى حد بعيد، وذلك أنهم كانوا يتعهدون بالرعاية «مخاوفهم» ويشدّون أزرّها، بدلاً من أن يتعهدوا استعدادهم «للجرأة»، بحيث باتت المخاوف تهيمن على حياتهم، ومع ذلك فما زال الاستعداد الطبيعي للجرأة موجوداً لديهم من بعد، ولكنه يحتاج إلى إنعاش جديد وتقوية.

ولا بد للمرء، من أجل ذلك، أن يستبدل بموقع الحفاظ على السكينة والصمت، والجبين والتحمّل، والتقبّل، والإعراض بنظره، والسلبية، موقعَ النطق بالكلام المعبر عن الحزم والعزم، والتذكير، والمطالبة، والمقاومة، والكفاح، والاستعداد للمجازفة. وهذا

الاستبدال يحدث بأكثر الطرق فعالية عن طريق عدد جَمٍّ من «عمليات الجرأة» الصغرى والكبرى التي إما أن نبدعها لأنفسنا، أو نلاحظها طوعاً عندما تُتاح الفرصة لها. وكلما ازداد إحساسنا بطاقة الجرأة فينا وازدادت تغذيتنا لها، ازداد تدعيمنا لكامن الجرأة في داخلنا، فنغدو أكثر جرأة على وجه العموم، ونزداد احتراماً لأنفسنا ونتعرف، على نحوٍ مطرد الزيادة، على قوتنا الخاصة الحقيقية، ونستمتع بالشعور الرائع، بأننا أولو جرأة.

الجرأة
والمقاومة

وعندما يجتمع البشر أولو الجرأة ويضاعفون طاقة جرأتهم يستطيعون أن يحققوا أهدافهم أيضاً بنسبة مئوية عالية، ويكونون عندئذٍ في وضع يمكنهم من أن يحققوا بأنفسهم، تغييرات شاملة، اقتصادية، أو سياسية، أو اجتماعية، وحتى حين لا يُوقَّفون إلى ذلك، مثل مجموعة المقاومة التي التفتت حول شينك، كونت شتاوفينبرج، الذي أخفق في محاولة اغتياله لهتلر في 20، 7، 1944، يدخلون التاريخ شخصيات بارزة ويضمنون لأنفسهم مكاناً في وسط سلسلة الخالدين من البشر أولي الجرأة. ويظلون إلى الأبد مثلاً حياً لعملٍ جريء.

غورباتشوف

وعندما يوقَّفون توفيقاً جزئياً فحسب، كما كان ذلك، على سبيل المثال، شأن الرئيس الروسي السابق، ميخائيل غورباتشوف، الذي توصل، بالاشتراك مع «مجموعته» إلى تحقيق الانقلاب الاقتصادي، ولكنه جُرد بعد ذلك من السلطة من قبل خصومه، فإن هذا الإنسان لا يخسر شعبيته وسحره، حتى بعد تجريده من السلطة، فهو يعدُّ شخصية من أهم شخصيات القرن العشرين. وفي الحفل الذي أقمته بعنوان «ليلة النجاح» في 2 تشرين الثاني من سنة 2000 في دار الكتب الوطنية بفيينا، شارك ميخائيل غورباتشوف بصفة ضيف شرف وهتف له المشاركون مهلّلين، وحوصر من قبل الصحفيين.

ومَنْ كان جريئاً حقاً على الإقدام على عمل يتجلى فيه الحزم والعزم، والمجازفة بحياته من أجل امرئٍ آخر، لقي الاحترام والتقدير من قبل إخوته في الإنسانية، ومَنْ كان، في مقابل ذلك، جباناً، يُجفل من تحمُّل المسؤولية، ولا ينقذ إلا نفسه، عندما يصبح الوضع خطيراً، لم يقدره الآخرون، بل يزدرونه، ومع ذلك فالتحلي بالجرأة من أجل الظفر بالتقدير فحسب عمل لا قيمة له، والحق أنه يستطيع أن يخدع الآخرين، غير أنه لا يخدع النظام الأعلى. ومَنْ شأن الأعمال الجريئة حقاً أن تساعد على تجميع نقاط إضافية تضاف إلى رصيد الحياة، وفي مقابل ذلك تعد مناورات الخداع كاللأشياء.

وإذا كنت تطمح إلى التمكن من فن الحياة فعليك أن تشدُّ أزر عامل «الجرأة» في كيانك وتنتهز كل فرصة لكي تكون جريئاً، ولتكن على وعي فيما يتصل بمسألة أن الجرأة تعبير عن ذاتك العليا التي لا بدَّ لك أن تشدَّ أزرها مطلقاً، وكلما ازداد تواتر تصرفك الذي ينم عن الحزم والعزم، وتأميئك لنفسك مناخاً مناسباً للجرأة تعيش فيه قلَّ تأثرك وتوجُّهك باستعدادك للجبن، ذلك الاستعداد الذي يعيش في الذات الدنيا. وعندما تشدُّ أزر جرأتك وتدرِك أنه لا يوجد شيء يمكن أن يشكل عليك خطراً حقاً تفقد، على نحوٍ موازٍ لذلك، قدراً مطَّرد الزيادة، من مخاوفك وتخطو بجرأة، مثل جان دارك، وفي يدك الراية، نحو «أعدائك».