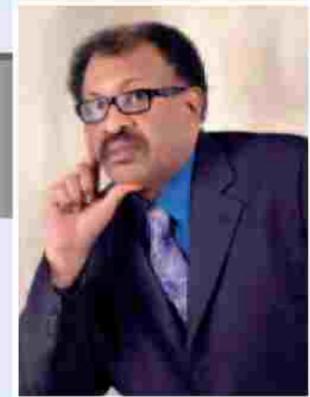




## القراءة المغشوشة

العالم يتطور كثيراً وأصبح بإمكان كل من يملك حتى لو  
كتابة متينة، أن يكتب ما يريد بلا رقابة، ولا مشكلة  
كبيرة. وأن يجد معجبي كتابته بسهولة شديدة أيضا

د. أمير تاج السر  
كاتب وروائي سوداني



الناس من سكة القراءة الصحيحة.

وأعرف يقينا أن هناك من يدخل تلك المنتديات بنية التعرف على الكتب التي شددت غيره، ويمكن أن تشده من أجل أن يقتنيها، وغالبا ما يكون أولئك حديثي عهد بالقراءة، وبالتالي سهل جدا هروبهم من الطريق بتعثرهم بأول حجر يصادفهم، أو توهانهم في درب لم يكن مبهدا جيدا.

لقد كانت مثل تلك الأوهام في الماضي صعب ارتداؤها، لأن النقاش الثقالي كان مباشرا، في مقهى أو حتى في دكة أمام أحد البيوت، والذي يتحدث عن كتاب خيرا أو شرا، ينكشف سريعا لأن هناك من سيورطه بلا شك، في صفحة من صفحات ذلك الكتاب.

"هناك من يتبني إنتاج المبدع ومواقفه - خاصة بعد وفاته- وهم لم يقرؤوا أي شيء من مؤلفاته، وربما عرفوه وأسأوا إليه أثناء حياته. وأعرف أشخاصا كثيرين لم يقرؤوا للطبيب صالح حرفا واحدا ولا كان إبداعه في دائرة اهتمامهم يوما ما، سيكون رحيله وكيف أنه خسارة فادحة للإبداع!"

وأذكر أنني حين كنت طالبا في مصر، أواخر ثمانينيات القرن الماضي، وأثناء جلوسي في المقهى بصحبة عدد من المثقفين، بدأ الحديث عن رواية: "خريف البطيريك"، للمعلق الراحل غارسيا ماركيز، وكانت مترجمة حديثا، وقرأها معظم المثقفين تقريبا، ولم أكن قد قرأتها في ذلك الوقت، لكني عقبته بأنها رواية رائعة وسلسة. فطلب مني أحدهم أن أخبره بأكثر ما أعجبني فيها، وبالطبع لم أستطع أن أخبره، وتركت تلك الجلسة مرغما، ثم أكتشفت لاحقا أن الرواية لم تكن سلسة، وأن ماركيز نفسه تحدث عن صعوبتها، وأنها كانت أكثر النصوص التي أصابته بالكآبة أثناء عملية الكتابة.

ومنذ عامين، التقيت بكاتب شاب في أحد أسفاري، وأخبرني في حماس أنه أحد قرائني المخلصين، إضافة لقراءته الدائمة للزميل العراقي المتألق: علي بدر، وأنه ينتظر إصداراتنا بلهفة حتى يضعها في أولويات قراءته. سألته بتقائية عن أكثر الكتب التي أعجبتني عندي وعند زميلي، فرد بسرعة: كلها. ولا أدري لماذا لم أصدق ذلك الشاب وعمدت إلى اختراع اسم لرواية لم أكتبها حقيقة، ووجدته يثني عليها بشدة، ويردد بأنها من الأعمال التي لا تنسى.

هناك شيء آخر، وهو تبني إنتاج المبدع ومواقفه، خاصة

بعد وفاته، لدى أشخاص لم يعرفوه حيا، ولم يقرؤوا أي شيء من مؤلفاته، وربما عرفوه وأسأوا إليه أثناء حياته، وأعرف أشخاصا كثيرين لم يقرؤوا للطبيب صالح حرفا واحدا ولا كان إبداعه في دائرة اهتمامهم يوما ما، سيكون رحيله، وكيف أنه خسارة فادحة للإبداع، وبعضهم يطالب بإعادة طباعة أعماله، وتوزيعها في المدارس للطلاب، وهكذا حدث أيضا لأدباء آخرين غير الطبيب.

على أن أغرب ما صادفتني شخصيا بعد وفاة الطبيب، هو أن أحدهم كتب في صحيفة مصرية، مستخدما اسما مستعارا، أنه التقى بي في أحد الأيام، وأهديته نسخة من روايتي الملحمية "مهر الصباح"، طالبا منه أن يدلي برأي نقدي فيها، وفوجئ أثناء قراءتها بأنني نسخت رواية الطبيب "موسم الهجرة إلى الشمال"، وشوهرتها بروايتي "مهر الصباح".

بديهي أن هذا الناقد المزعوم لم يلتق بي يوما، لأن النقاد الحقيقيين يتركون أسماءهم حرة كما هي ولا يغطونها بنقاب من أي نوع، وبديهي أيضا أنه سمع بوفاة الطبيب صالح - أحد أهم كتاب الرواية العربية- وأراد أن يدلي بدلو، ومنطقي جدا أنه لم يقرأ "موسم الهجرة إلى الشمال" التي تتحدث عن علاقة الشرق بالغرب، وسفر مصطفى سعيد إلى إنجلترا، وعودته لقرية ود حامد، وما تلى ذلك من أحداث.

وواضح أيضا أنه لم يقرأ "مهر الصباح" التي تدور أحداثها في القرن السابع عشر، في منطقة دارفور، وبنيت على مجلس "الكوراك" أو مجلس الصباح الذي كان وسيلة اتصال الرعية بسلاطينها، وكيف أن ابن صانع طبول فقير حلم بأنه أصبح نائبا للسultan، وماذا حدث بعد ذلك.

إذن العالم تطور كثيرا، وأصبح بإمكان كل من يملك حتى لو يرقات كتابة مية، أن يكتب ما يريد بلا رقابة، ولا مشكلة كبيرة، وأن يجد معجبي كتابته بسهولة شديدة أيضا، فقط هنا تأتي السلبيات التي ما كانت ستتمو وتستمز لو أن الكلام يحدث في الواقع وأمام الناس.

قطعا شارع الإنترنت يتستر على التفاهات التي ربما يفضحها شارع ضيق في حارة واقعية، ولكي نقول بأننا استفدنا فعلا من التقنية، علينا أن نطور الشوارع الافتراضية، فلا يخبت في الأذى.

## الحب يُشفيك

حديثنا اليوم عن الحب بمفهومه العام، أي كل مشاعر الحب التي يشعر بها الإنسان باختلاف أشكالها وصورها في الحياة، إنه حب الخالق وحب المخلوقات وحب الكون من حولنا، وهو لا يقتصر على الحب الغريزي أو الميل العاطفي الذي يشعر به الإنسان من غير جهد سلوكي والذي لا يعدو أن يكون صورة من صور الإعجاب الشديد

أو التيم، وقد لا ينتقل إلى المرحلة الثانية من الحب الحقيقي، وهو الحب المكتسب الذي يحتاج إلى المجاهدة وتربية السلوك وحب الخير الذي يوافق الفطرة السليمة، والذي أحله الشرع، بل وأثاب عليه.

خلق الله الإنسان وجعل فيه خاصية القدرة الداخلية الذاتية على أن يشفي نفسه، وقد أثبتت الدراسات بما لا يقبل الشك وجود علاقة وطيدة بين العقل والجسم، وبينت الأبحاث الكيفية التي بها يستطيع الحب أن يشفي، فعندما نشعر بالحب ونعطيه أو نستقبله، فإن الدماغ يفرز مجموعة من الهرمونات أحدها وأهمها هرمون "أوكسيتوسن" "Oxytocin" الذي يلعب بهرمون الحب، والذي يحث الإنسان على التواصل والترابط والتلاحم مع الآخرين "Bonding" وهذا غير مستغرب، فإن هذا الهرمون هو ذاته الذي يزيد إفرازه عند المرأة أثناء الرضاعة ويزيد من مشاعر التواصل والتلاحم والترابط بين الأم والطفل، لكن هذا الهرمون يقوم بوظيفة أخرى لا تقل أهمية عن سابقتها، فهو يحمي من الآثار السلبية والضعف الفسيولوجية والنفسية والعصبية بشتى أشكالها.

ومن الفوائد الأخرى لهرمون "الأوكسيتوسن" ما أوضحتها الباحثة د. كاتلين لايد من جامعة شمال كارولينا، من أن الأوكسيتوسن إضافة لكونه يضيء علينا شعورا جميلا بشكل عام، فإنه يخفض من نسبة الهرمونات المسؤولة عن الضغوط النفسية في الجسم ويخفض كذلك ضغط الدم ويحسن المزاج، بل ويزيد القدرة على تحمل الآلام بأنواعها، ويساعد في سرعة التئام الجروح والشفاء من الأمراض.

وبذلك فإن الخالق جعل الحب جزءاً من تركيبه الجسم الكيمائية والفسيولوجية وجعل مركزه العقل، فالعقل هو أهم عضو مسؤول عن الحب وليس القلب. نعم إنه العقل.. الدماغ، ففي دراسات علمية عديدة منها دراسة د. هيلين فيشر والتي قضت حياتها الأكاديمية كلها محاولة فهم ما يحدث في الدماغ عند الحب، وجدت أنه عندما يركز الشخص على من أو ما يحب فإن أجزاء معينة ومحددة من الدماغ تشع وتضيء، مما يعني أن تلك المنطقة قد فعلت، ومنها المنطقة المسؤولة عن إفراز هرمون (الدوبامين) والذي يلعب بهرمون المتعة أو السعادة، وكذلك هرمون (النورابينفرين)، وتوضح د. فيشر بذلك الطاقة التي يشعر بها من يحب شخصاً أو شيئاً ما، مما يجعله قادراً على أن يسهر الليالي دون نوم أو تعب أو يقطع مئات الأميال من أجل غايته ويغير عمله أو حتى أن يموت من أجل الشخص أو الشيء الذي يحب، فهذه الهرمونات

التي تفرز في الدماغ وتناسب مع شدة الحب يمكن أن تفرق الدماغ بكميات كبيرة لتمنح الجسم النشاط والقوة والحيوية والجلد والتركيز والقدرة على الاحتمال، وكلها يمكن التحكم فيها عن طريق تفعيل المناطق المحفزة في الدماغ على شكل هرمونات تتحكم في الجسم كله.

إن الأبحاث العلمية وبالاستعانة بالتقنية الحديثة استطاعت أن تكشف لنا أمراً عجيبياً يحدث أثناء الإحساس بالحب، فعندما نشعر بالحب (بشكل عام) يفرز الجسم مادة حليبية بين خلاياه ولا تعرف هوية تلك المادة إلا أننا نعرف أن الخلايا تتقارب من بعضها بعضا ويتحسن أداء كل عضو من أعضاء الجسم، وكان كل خلية من خلايا الجسم أصبحت تحب أختها وتتربط معها لتحسين الأداء الوظيفي لكل عضو من أعضائها، ولذلك فإن عاطفة الحب تغير وبسرعة فزيولوجية الجسم وأداءه، فلا عجب أن تجد المحب يشعر بالقوة والفخر وتجده قادراً على التغلب على المشاكل مهما تعقدت، بل ويقهر العالم بأسره.

والعكس صحيح، فعندما يشعر الإنسان بالحزن أو البغض فإن هذه المادة الحليبية التي بين الخلايا تخفي وتتسارع حركة الخلايا في الجسم وتتنافر كأنها تبغض بعضها فيتدهور أداء أعضاء الجسم المختلفة فيشعر الإنسان حينها بالضعف والاكتئاب وانعدام القيمة والعجز عن القيام بأي عمل، بل ومغادرة الفراش كل صباح للذهاب إلى العمل، وهذا ما منفصل فيه في المقال القادم الذي عنوانه (الكرة يؤذيك قبل أن يؤذي غيرك).

إن الحب يعطي الإنسان فرصة ووقتاً لإصلاح ما تلف في الجسم، فالحب يرسل رسائل لخلايا الجسم أن تبدأ في الإصلاح وإعادة البناء، إنها أعلى وأغلى وأهم طاقة يمتلكها الإنسان، الوقت والطاقة اللازمة لإصلاح الخلايا حتى لا يتأخر الإصلاح ويدفع الإنسان ثمن ذلك في إحدى صور الأمراض المختلفة والتي منها السرطانية.

حقاً إن الله خلقنا مهيبين للعلاج والشفاء الذاتي بأجسادنا وعقولنا وأرواحنا بجعل الحب أنجح تلك الوسائل لتحقيق هذا الشفاء، تقول د. سو كارتير في مركز العقل والجسم في جامعة إلينوي بيشيكاغو "إن الإنسان يولد بفطرته مهيباً للتواصل الاجتماعي، لكن القدرة على تكوين أواصر الترابط الوثيقة هي نتيجة تفاعل الجينات البيئية والتربية والتجارب التي يمر بها الإنسان، وعلى قدر اتصال الإنسان بروابط الحب مع الآخرين على قدر ما يكون صحيحاً جسدياً وعقلياً ونفسياً.

ويُنظر للحب على أنه أفضل دواء مضاد للاكتئاب، بل لا تقل أهمية سلامة الإنسان عن الأُسجين الذي بدونه

## ومحياي



د. وليد فتيحي

يموت. الحب مؤصل في فطرة الإنسان وفيه الخير الكثير له جسداً وعقلاً وروحاً، ولكانة الحب ومنزلته جاء الإسلام حاثاً عليها ومهدباً وموجهاً لها ليصحبها كلها لله، فالحياة كلها لله (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ).. وبالحب تكتشف حلاوة الإيمان (ثلاثٌ من كُنَّ فيه وجد حلاوة الإيمان...) وذكر منها (أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله)، وبالحب يُستكمل الإيمان (من أحب لله وأبغض لله وأعطى لله ومنع لله فقد استكمل الإيمان) رواه أبو داود.

وبالحب ندخل الجنة، عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا)، وبالحب تجلب محبة الله (وجبت محبتي للمتحابين في). عن أبي هريرة رضي الله عنه (أَنَّ رَجُلًا زَارَ أَخًا لَهُ فِي قَرْيَةٍ أُخْرَى، فَأَرَّصَدَ اللَّهُ لَهُ عَلَى مَدْرَجَتِهِ مَلَكًا، فَلَمَّا أَتَى عَلَيْهِ قَالَ: أَيْنَ تُرِيدُ؟ قَالَ: أُرِيدُ أَخًا لِي فِي هَذِهِ الْقَرْيَةِ؟ قَالَ: هَلْ لَكَ عَلَيْهِ مِنْ نِعْمَةٍ تَرُبُّهَا؟ قَالَ: لَا، غَيْرَ أَنِّي أَحْبَبْتُهُ فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. قَالَ: فَإِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكَ بِأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحْبَبَكَ كَمَا أَحْبَبْتَهُ فِيهِ).

وبالحب تجلب محبة الملائة الأعلى والقبول في الأرض، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الله إذا أحب عبدا دعا جبريل فقال إني أحب فلانا فأحبه قال فيحبه جبريل ثم ينادي في السماء فيقول إن الله يحب فلانا فأحبوه فيحبه أهل السماء قال ثم يوضع له القبول في الأرض)، بل وحب كل كائنات الله في الأرض، فامرأة مومس دخلت الجنة في كلب سقته، بل وكل خلق الله حولنا، فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا وهو ينظر إلى جبل ويحدث أصحابه قائلاً (إن أحداً جبل يحبنا ونحبه)..

حقاً إن الحب ينفعك ويشفيك قبل أن ينفع غيرك ويشفيه، فإن كنت تحب نفسك وتسمع لنفعها وخيرها جسداً وعقلاً وروحاً، فعلم نفسك أن تحب من حولك وما حولك لله وفيه الله.

لمشاهدة الفيديو (الحب يشفيك) [إضغط هنا](#)

أو [إضغط هنا](#)