

# علاء عبد الحميد



# القلق والخوف

محاولة لفهم الصراع بين مخاوفنا ومشاعرنا

دار دُون

مكتبة فريق\_متميزون)  
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية  
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

[انضم الى القناة](#)

# **الحب والخوف**

(محاولة لفهم الصراع بين مخاوفنا ومشاعرنا)

**علاء عبد الحميد**

## عن الكتاب..

لو فكرت في كلِّ تصرُّفٍ تفعله، أو قراراتٍ تتَّخذها ستجد أن ما يدفعك لفعل ذلك إما الحُب، وإما الخوف.

كلُّ إنسان له جانبٌ مُظلم وجانبٌ مُنير.. جانبٌ يدفعه للحب والحياة، وجانبٌ يمنعه منها، وفي هذا الكتاب: - سوف تعرف أسباب الصراع بين الجانب المنير والجانب المظلم في نفوسنا.

- ستفهم آثار الحب وما يفعله بنا من عذاب وسعادة وتضحية وأمل. - ستفهم طبيعة الكُره وأسبابه وأثره في النفس البشرية.

- ستجد أسبابًا عديدة لما تقوم به من أفعال وستفهم نفسك أكثر.

- ستعرف ما الذي يفعله الخوف بنا ومدى خطورته على الحب والقلب، وكيف تتخلص منه.

- ستعرف لماذا يختار المرء أحيانًا أن يكون وحيدًا ويتعد عن الناس.

هذا الكتاب بمثابة تأملات صادقة من قلب يشبه قلبك، وعقل يفكر فيما تفكر فيه كلُّ يوم، ونفس تعاني من كل إحساس تعاني أنت منه ويمنعك من الإحساس بجمال الحياة وبعد قراءة هذا الكتاب، ستأخذ نفسًا عميقًا، وتُقبل على الحياة بقلبٍ مُحبٍ جديد.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## المقدمة..

هذا كتاب صغير الحجم كُتب في أيام، ولكتابته قصة؛ فقد كان من المقرر نشر كتاب كبير -فرغت منه بالفعل- عن التدين، وأثناء سيرى في هذا الكتاب المذكور كنت أرى في كل مقالة كثرة الضباب الذي يشوّش نفوسنا ويحبسها في أنماط ضيقة ويقودها إلى مساحات مظلمة، فرأيت أن إحدى مشكلات الحياة الكبرى -لا التدين فحسب- هي أننا فقدنا القدرة على التعامل مع نفوسنا عمومًا ومع مشاعرنا خصوصًا، حتى صار الإنسان المعاصر أكثر شتاتًا في هذه الحياة وابتعادًا عن نفسه، فانعكس هذا على اضطراب في العلاقات مع البشر، وبالتالي مع ربه ومع الحياة نفسها، فبدأت في الشروع في رصد أوليٍّ لتلك الأشياء التي تؤثر في مشاعرنا على وجه الخصوص، وصادف هذا أني انقطعت عن لقاء الناس في عزلة اختيارية بعد شعوري بالتشتت والضغط في علاقاتي الاجتماعية المتشعبة والمنتشرة، فبدأت في رصد مشاعري وأسباب الضيق عندي، ومحاولة ترتيب أفكارى تجاه المشاعر السلبية والإيجابية على حد سواء، فوجدت أن السلبى منها يعود لجانب الخوف، والإيجابى منها يعود لجانب الحب، والجانبان يتصارعان باستمرار، فينتصر هذا على ذاك أحيانًا وينهزم أمامه أحيانًا.

بدأت في رصد الأسباب وتحليلها غير مكترث بانتهاء الكتاب ولا متعجل له، ولكن تعثر النشر في الكتاب الأول لبعض فنيات الطباعة، فرأيت أن أقصر على ما كتبه -وإن كان يحتمل المزيد- وأقدمه للنشر ليكون كمقدمة للإنسان عن نفسه، قبل أن يبدأ رحلة التدين في الكتاب الموعدود خروجه بإذن الله في هذا الصيف.

فجاء هذا الكتاب الصغير الحجم ليكون مدخلًا موجزًا وتنبهًا على بعض جوانب الصراع الإنسانى الداخلى، وهو يُعتبر -بشكل ما- امتدادًا لكتاب «حديث نفس» الذى كان محاولة موجزة هو الآخر لفهم أنفسنا وسماع أصواتها الداخلية، وإن كان هذا الذى بين يديك أكثر عقلانية وأقل شاعرية من الأول.

والحب الذى أتحدث عنه فى هذا الكتاب لا يأخذ شكلًا معينًا بالضرورة -كالحب بين الجنسين- بل الحب هو كل ميل قلبى للغير، سواء كان فى صورة صداقة أو زواج أو علاقة بُنُوَّة أو أبُوَّة أو حتى عبودية مع الله.

فطبيعة الحب واحدة، ولكنها تأخذ صورتها الأوضح فى عالمنا المحسوس فى صورة العلاقة بين الجنسين، فيغلب على الظن انصراف الذهن -إن تكلمنا عن الحب- إلى هذه الصورة الشائعة، وهذا شىء لا أرفضه وإن لم أكن أقصده، فإن أصلحنا فهمنا لأنفسنا فى هذه المشاعر، وأصلحنا علاقتنا بالغير فى هذه

المساحة؛ فأغلب الظن أننا سننجح في إصلاحها في باقي المساحات، فالمبدأ واحد، وهو إحسان التعامل مع النفس، وفهم طبيعة الصراع بين مشاعرنا وبعضها والتعامل معه.

نحتاج بالتأكيد للتنبيه على أن الحب وإن كان يختلط بأمور أخرى -وخاصة في هذه المساحة- كالميل الجنسي أو التعلق والاحتياج، إلا أن هذه الأمور ليست هي الحب في ذاته، وسنهتم بمحاولة فصلها عنه حتى يتضح المعنى، ونستطيع إدراك طبيعة المشاعر بوضوح من غير تشويش.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

تعتمد فكرة الكتاب على فكرة بسيطة، وهي فكرة الصراع بين أمرين، فرغم أنني لا أميل بشكل فلسفي إلى النظر للحياة عمومًا بهذه النظرة -أعني نظرة التصارع المستمر بين أمور- إلا أنني لا أنكر حصوله في الواقع، وإن لم نكن بالضرورة نخوضه عن قصد، أو ينبغي أن نعيش «حالة التصارع» تلك بما تقتضيه من نفسية المحارب وتأهب المصارع.

فهناك أمور دومًا تجذبنا لجانبها، وهناك كمالات نحاول السير إليها، وخاصة الإنسان الأبرز أنه كائن عاقل له إرادة، فاخياراته التي يشعر بها هي التي تمثل في الحقيقة إدراكه الأعمق للحياة، سواء كانت هذه الاختيارات محدودة التأثير أو كانت مجرد استجابة حتمية للمتغيرات في الوجود، المهم أن نستمر في الاختيار، وإن كانت الحياة نفسها تخضع لتأثيرات أوسع من اختياراتنا، والأقدار دومًا تدفعنا لأمور لم تكن في حسابنا؛ فالإنسان هو اختياره.

والتصارع الذي أتحدث عنه في هذا الكتاب هو صراع الظلمة والنور في حياتنا، وهو يأخذ صورًا شتى، ولكنني خصصته في هذه الصفحات بدائرة المشاعر وتحديدًا الحب والخوف.

فمع الوقت يزداد يقيني بأن الإنسان كائن شعوري عاطفي أكثر منه عقلاً غريبًا، ولهذا أميل لموقف الإمام الغزالي في اعتبار العقل والقلب أمرًا واحدًا، وأن محاولات فصلهما عن بعضهما عسيرة، وإن كنت -مع ذلك- سأتعمد الفصل بينهما في هذا الكتاب بناءً على اعتبار العقل هو العمليات المنطقية والرياضية، في مقابل القلب الذي هو شعور وإدراك داخلي، وإن كان الأمر في الحقيقة وجهين لعملة واحدة ولغتين يتحدثان القلب، بغض النظر عن الجزء المادي الذي يتحدث عنه علماء الأعصاب من خلايا وإشارات عصبية.

فالفصل بينهما كان لضرورة عملية؛ من فهم أنفسنا ومحاولة تقسيم أنشطتنا النفسية المختلفة، أما البحث في حقيقتها فأقرب إلى إطار الفلسفة النظرية والبحث الفلسفي، وهذا ما أحاول تجنب هذا الكتاب من الاتجاه له

رغم إيماني بأهميته، ولكنني أحرص على الطبيعة العملية لأفكار هذا الكتاب، واقترابها من الواقع اليومي لنفوسنا قدر الإمكان، وأقصد بالطبيعة العملية هذا الاقتراب لا أكثر، بعيدًا عن النصائح المباشرة وخطوات الحل، وإن كان الكتاب لا يخلو من بعضها.

فنحن في كل يوم نخوض صراعًا بسيطًا غير واع غالبًا بين مشاعر تدفعنا للخير والجمال، ومشاعر تدفعنا إلى الاتجاه المعاكس من الأذى والشر سواء بأنفسنا أو بالغير، أو تمنعنا من الخير والجمال في أحسن تقدير.

إنّ تردُّدنا عن مساعدة الغير -وهو أمر حسن- خشية تعرضنا للاستغلال، وهروبنا من ارتباطات كثيرة خشية المسؤوليات، وإمساكنا للمال خشية الفقر، كلها أمثلة بسيطة ومتكررة للصراع الداخلي الذي ربما لا يستغرق سوى ثانية واحدة من التفكير، بل ربما مع الوقت لا يحتاج لتفكير أصلاً، ويتحول لعادة ننحس فيها كان أصلها في البداية نوعًا من الخوف.

نخوض هذه الصراعات باستمرار، وتؤثر في قراراتنا وحياتنا، ومع الوقت تتشكل شخصيتنا باختياراتنا، وتتراكم التجارب في طبقات؛ لتتحول لعادات نفكر بها، ونظرة للحياة نعيش بها.

فإن أردنا تحريك الماء الراكد وتجديد القلب، سلكنا طريق التحليل والتقسيم والتفتيش عن أصول الأمور، فانتبهنا من أين تأتي مخاوفنا، وكيف نتعامل معها، وما المقدار الصحي منها، وانتبهنا لمشاعرنا الطيبة، وحاولنا فهم التعامل الرشيد معها، فبعض المشاعر الطيبة تتحول لسبب الشقاء، والشقاء يفتح باب المخاوف والمشاعر السلبية.

فانقسم الكتاب لتمهيدين يشرحان فكرة الظلمة والنور وتصارعهما، ثم معنى إنسانية الإنسان الذي نسعى إليه في هذا الكتاب، والذي عبّرت عن بعض جوانبها بالنور، ثم بعدهما يأتي قسمان؛ في الأول نُفصّل بعض جوانب الظلام في النفس، وفي الثاني نُفصّل بعض جوانب النور، فنحاول في مقالات الأقسام شرح هذه الجوانب من النفس وكيف نتعامل معها، وليست مقالات كل قسم بمتقابلة بالضرورة مع أختها في القسم الثاني، فبعض جوانب الظلمة اكتفيت بالحديث عنها من غير تعرُّض لنقيضها، اكتفاءً بمعالجتها في موضعها، فإنها لو انتفت تلقائيًا أتى نقيضها.

وبالطبع لم أتعمد الاستيعاب ولا قصدته، بل هذا الكتاب أقرب للموجز الذي يكتفي بالإشارة واللمحة والتنبيه على الأهم دون كل مهم.

وبعد أن فرغت من قسمي الظلام والنور انتقلت للحديث عن فكرة التصارع، وأسباب انهزام الحب أمام الخوف أو النور أمام الظلام.

فكان الكتاب بعد المقدمة مكوّنًا من تمهيدين وثلاثة أقسام: جوانب الظلام وجوانب النور وصراع الحب والخوف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن النفوس الإنسانية متشابهة في أصلها، ومما أوّمن به أن المحاولات الإنسانية المستمرة لفهم طبيعة نفوسنا التي بذلها العقلاء وعلماء النفس والمتصوفة والمنشغلون بالإنسان كلها مفيدة في محاولة تحسين فهمنا لأنفسنا وكيفية التعامل معها، وإن كان بالضرورة -كشأن أي محاولة إنسانية- تحتمل دومًا الخطأ أو التعميم في موضوع التخصيص.

وهذا الكتاب ينتمي لهذه المحاولات الإنسانية البسيطة التي تعتمد على التأمل والتجربة وقليل من الاستعانة بالكتابات العلمية في المجالات المذكورة، فهو أقرب للطبيعة الشخصية والفكرية منه للطبيعة العلمية أو التخصصية، فهو يحتاج منك لقدر من التأمل لترى هل اقترب الكاتب منك أم ابتعد عنك، وهل غرق في تفاصيل عقّد البسيط أم أسقط بعض الأمور، فبسّط المعقّد وسطح العميق.

ستبقى في النهاية أفكار الكتاب ذات طبيعة أولية تأملية، لا تدّعي الحكمة ولا كمال الإدراك والفهم، ولكنها إشارات في المجمل، ومحاولات أرجو أن تجد فيها ما يساعدك على المُضي في رحلة الحياة والاستجابة لجوانب النور فيها، فيتسع قلبك للحياة، وتتسع الحياة باتساع القلوب.

علاء عبد الحميد

القاهرة

٢٠٢٢ / ١ / ١٥

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## إنسانية الإنسان

هل لنا صورة مُثلى من الكمال الإنساني؟ بحيث إن وقفنا أمامها فكأننا قاومنا إنسانيتنا المحمودة وسعينا في هدمها؟

وسيجيبك المؤمنون بالدين بأن هذه الصورة المُثلى هي تعاليم الأنبياء، وأن الصورة الأكمل للإنسان هم الرُّسُل في حياتهم وسيرتهم وأخلاقهم.

وسيجيبك البعض بأن الكمال في أن تكون أنت، سواء كنت قديسًا زاهدًا أو عريبيدًا فاسقًا، المهم أن تكون أنت كما تريد.

وسيجيبك البعض بأن الكمال في الإنسان هو اعتدال القوى النفسية له من عِقة وشجاعة وعدل وعلم، فهي أصول الكمال، وبها يحصل الاعتدال.

وسيجيبك البعض بتعديد الأخلاق الممدوحة التي استحسنتها العقلاء عبر الأزمان من الرحمة والإيثار والصبر والشجاعة والقناعة... إلخ.

سيستحسن البعض قيم عصر النهضة من التسامح والإخاء والعقلانية، وسيستحسن البعض قيم العصر الحديث من الحرية الفردية المطلقة، وعدم الجزم في الأفكار واليقين في العلم والتطوُّر والإنسان.

هكذا ستتعدد الأجوبة بتعدد المذاهب والمواقف الفلسفية والمؤثرات الحضارية، وهذه معضلة كل من يحاول الحديث عن الإنسان، فإنه أبدًا لا يقدر على التخلي عن موقف فلسفي مبدئي من الحياة والأفكار، ولا سيما أفكار الإنسان عن نفسه.

ولا أخفي على القارئ أنني لم أترك إيماني بالدين كحافظ أكبر للكمال الإنساني، وأن نور الأنبياء هو نور السماء للإنسان؛ لكي يهتدي إلى نسخته الكاملة، ويسير إليها بقدر الوسع.

ولكنني أردت لهذا الكتاب ألا يكون كتابًا دينيًّا يُخاطب الإنسان بالآيات والأحاديث، بل هو كتاب إنساني يخاطب الإنسان بوجدانه ومشاعره وعقله وفكره، لا زهدًا في الدين بل إيمانًا بأن حديث القلوب والعقول أقرب إلينا في هذا الزمان من حديث التعاليم والنصائح.

إن الإنسان المعاصر يبحث عن نفسه، ولا يكاد يشعر بانتمائه لدين يؤمن به إلا على سبيل الوراثة والتقليد، والقليل من آمن عن نظر واستدلال، ثم تابع الأنبياء عن حُب وتسلیم.

فلا بأس إن استلهمت -ككاتب- من الدين الذي أوّمن به الكمالات الإنسانية وصببته في قالب عقليّ وقلبيّ يخاطب الإنسان من حيث هو إنسان.

إلا أن ثمة أمر آخر أو من بأهميته الكبرى في مسيرة الإنسان في هذه الحياة لا يُمكن تجاهله ولا إهماله، بل هو مُكَمَّلٌ للرؤية الدينية للإنسان، لا بمعنى أنها ناقصة، بل بمعنى أن الدين ليس هو كل شيء في حياة الإنسان، وإن كان أهم شيء.

فالدين لا يُعَلِّمُ قيادة السيارة، ولا كيف تمسك بالإنياء، ولا كيف تريح في البيع والشراء، ولا كيف تبني البيوت وتعالج المرضى، وهذه كلها أمور يحتاج إليها الإنسان في حياته، ولا يمكن إهمالها.

لذا كان الأمر الآخر الذي أو من بأهميته في فهم الكمال الإنساني هو التجربة الإنسانية، تجربة النجاح في الحياة، في أن نستمر في العيش بلا ألم دائم، ومن غير فقدان الشعور بالذات والوجود والرغبة في ترك الحياة.

تخيّل لو لم يُعَلِّمنا أجدادنا كيف نحتمي من البرد ونتغلّب عليه، وكيف نطهو طعامنا ونحفظه، وكيف نتواصل، وكيف نفهم مشاعرنا؟ إننا سنظل حينها نُهدر شطر حياتنا في تعلم مهارات العيش الأولية، فالتجربة الإنسانية توفر علينا جهدًا مُهدرًا، ويُفترض بها أن تدفعنا نحو التحسُّن في مهارات الحياة، ومع ذلك بسبب انقطاعنا عن التعلم الإنساني من بعضنا، وحصول فجوة بين الأجيال في طبيعة المشاعر والأفكار، صارت الأجيال الأخيرة من البشر خلال القرن المنصرم أقل نضجًا في فهم نفوسهم والتصالح معها وأكثر اكتئابًا وتوترًا وتيهًا، كنتيجة لتغيُّر فلسفات المجتمع وتساؤُر الحياة ونحوها من المؤثرات التقنية والاقتصادية والاجتماعية، ولانقطاع عملية التعلم الإنساني ومحاولة فهم نفوسنا رغم ما أنجزه علم النفس في هذا الجانب من خطوات هائلة، إلا أنه أفاد أكثر ناحية العلاج كنتيجة طبيعية لوظيفة الطب، والعلاج أصعب كثيرًا من الوقاية، وأقل أثرًا ونجاحًا.

فصارت الثقافة النفسية تفيد الطبيب المعالج، ولم تُستخدم حتى الآن بشكل منهجي في تثقيف الإنسان العادي بمهارات العيش اليومية والتعامل مع نفسه ومشاعره وغيره، فتنشأ مشكلات تلو أخرى، وتمرض النفس حتى يعسر علاجها، ولو تداركنا الإنسان منذ الصغر بتعليمه حقيقة نفسه كما يتعلم مهارات الأكل والكلام لكان الأمر مختلفًا فيما أظن.

إدًا يمكن أن ننطلق في هذا الكتاب من ثقافة دينية تُرشدنا إلى قيم إنسانية صالحة ومعانٍ محمودة، ومن تجارب إنسانية، سواء كانت تجرّبي الشخصية، أو تجارب إنسانية أخرى أثراها كلٌّ من اهتم بالنفس الإنسانية من متصوّفة وعلماء نفس وفلاسفة ومُربِّين ومُعلِّمين.

بناءً على هذا يمكننا أن نعود للسؤال الذي افتتحنا به المقال: ما هو الكمال الإنساني الذي يحفظ على الإنسان إنسانيته؟ هل هي مجموعة الأخلاق الأساسية، أم إنها أفكاره ومعتقداته، أم إنها مشاعره ووجدانياته؟

لا شك أن الإجابة ستختلف باختلاف الزاوية التي سنتبناها في الجواب، ويمكن أن يكون الجواب كل ما سبق، ولكن هذا يعني أن نخوض في تعديد الأخلاق الأساسية وطرق التعامل مع المشاعر والأفكار، وهو ما سيأخذ الكتاب لمنحى آخر غير الذي أردناه.

فهدفي في هذا الكتاب شديد الخصوصية.. إنه يتحدث عن مشاعر الحب، وكيف تمنعها المخاوف وتفسدها علينا، الحب باعتباره أسمى المشاعر الإنسانية، والخوف باعتباره العدو الأكبر للحب.

فلكي نلتزم بهدف الكتاب يمكننا أن نحدد الكمالات المرادة هنا بأنها ما يدفع عن الإنسان ألم الحيرة في فهم نفسه وفهم الآخرين، وبعينه على التصالح مع نفسه ومع حقيقة مشاعره؛ من غير تعقيد ولا هروب ولا تجميل للأمور، أما قبوله لبعض ما يجده في نفسه أو رفضه له -وفق موقفه الديني أو الأخلاقي- فأمر لا يعنيني في هذا الكتاب كثيرًا؛ إذ هو أقرب لعلم الأخلاق من مقصود هذا الكتاب.

قد تتحفظ على بعض الأمور التي دعوت لها في هذا الكتاب، وتعرض على وجه اختياري لها وميلي إليها، فقد ترى في الدعوة للبساطة خروجًا عن المألوف ومصادمةً لأفكار المجتمع، وقد تختلف مع موقفني من الضحك أو الوحدة، وقد تقول: وما الذي جعل عدم الألم معيارًا للنجاح، أفلم يزهده بعض العُباد في الحياة ويتمنى الموت؟

يمكنني أن أقول جوابًا عن هذا: لم يتمنوا الموت لذاته، وإلا كانوا معترضين على وجودهم في هذه الحياة، وإنما تمنوه لما غلب عليهم الخوف، وعجزوا عن مشاهدة الرحمة والسعة في العطاء، أما طلب الألم فلا يقره طبع ولا دين، فالآلام ليست مقصودة لذاتها ولا مطلوبة، فإن أمكن أن تصل إلى غايتك في هذه الحياة أو ما بعدها بلا ألم، فما الذي يمنعك من هذا؟ وهكذا يمكنني أن أناقش معك كل فكرة ومدى أهميتها، وأقيم لك الأدلة من النصوص الدينية أو العقلية على وجاهتها، ولكن -كما أشرت منذ قليل- لا أريد لهذا الكتاب أن يأخذ منحى فلسفة الأخلاق، فذاك حديث آخر في موضع آخر، ولكنني أكتفي بالقول بأن هذا -الذي أقدمه هنا- ما أراه نافعًا مفيدًا للإنسان، وأقرب إلى مفهوم الاعتدال والاستواء النفسي، فإن رُمت نِقَاشًا واستدلالًا، فيمكنك التغاضي عن كل ما ترفضه أو تتحفظ عليه وتتجاوزته لغيره، فهذا أمر لن تجده هنا.

فهذا الكتاب أقرب إلى التأمل الشخصي والتجربة الفردية التي تستند لثقافة صاحبها ومعارفه ومعتقداته، فهي مشاركة لا توجيه، والمشاركة فرع من قبول الطرفين لبعضهما أو لبعض أفكارهما.

إني لا أتبتى صورة معينة للكمال الإنساني في هذا الكتاب -فهذا أوسع بكثير من مضمونه- ولكنني أتبتى أفكارًا وخبرات تساعد الإنسان على إنسانيته وفهم نفسه، وهذه أمور أراها المدخل الأهم لكل رحلة تدين أو علاقة إنسانية مع الغير، أو حتى لقضاء أيامنا في هذه الدنيا بسلام وهدوء.

فإنسانية الإنسان هنا أعني بها ألا يكون مسخًا مُشوَّهًا، يُزوّر المشاعر ويطمس المخاوف، فيتحرك عن لا وعي وعن دوافع داخلية حبيسة لا تظهر على السطح، فتجعله يقف من الأمور والحقائق مواقف مضطربة غير معتدلة، وتجعله أصعب على فهم الآخرين، وبالتالي تتوتر العلاقات أكثر، وتختفي مناحي الخير والجمال من الحياة.

فالإنسان بمشاعره يطمس نور عقله أو يضيئه، ويقلب الحقائق أو يقبلها، يُعادي الآخرين أو يتسامح معهم أو يحبهم، فمشاعره تصنع يومه وسلوكه، وتدفعه إلى طرق شتى في مسيرة حياته، فما لم يفهمها تصارع معها فصرعته من حيث لا يدري، وقادته بوهمه إلى الخيالات وسلبته حقائق الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الظلمة والنور

في كل إنسان جانبان يجذبانه ويُشكّلان وعيه، أحدهما أسود مُظلم والثاني مضيء مُنير، وصراع الإنسان الحقيقي بين الجانبين، يأخذ أحدهما من الآخر وينتصر عليه بين الحين والحين، فيعاود المهزوم الكرّة لينتزع من الآخر مساحة غير التي فقدتها، أو يسترد منه الأرض التي أخذها.

ونحن في كل يوم نخوض هذه المعركة في صمت، وغالبًا في لا وعي، فمَنّا من يجذب لجانب النور، ومَنّا من ينهزم أمام الظلام ويستسلم له ويوغل فيه.

إن رحلتنا الحقيقية في هذه الحياة هي أن نسير إلى جانب النور، ومعركتنا الكبرى ألا نستسلم للظلام الذي يدعونا كل يوم إلى جانبه بجنوده وأعدائه، وأبرزهم الشهوات والاحتياجات والأغبياء والأعداء؛ فالأغبياء الطيبون يدفعوننا إلى الغضب والرعونات، والأعداء هم قوم استسلموا لجانب مظلم في نفوسهم كالكره والحقد، حتى صاروا ينشرون سُومومهم حولهم، والكُره والحقد يدفعان الإنسان للمبادلة بالمثل، فتقوى سواعد الظلام ويكثر جنده.

إن أعظم جوانب النور في نظري هو جانب الحب؛ فهو المُحرِّك الأكبر للإنسان وهو الذي يلتهم كل آلام الدنيا، ويُعين الإنسان على تخطي الصعاب والمُضي في هذه الحياة من غير عجز وكلل، إنه يمدنا بالرغبة في الحياة نفسها.

ليست بين يدي إحصاءات علمية لأبني عليها تحليلي هذا، ولكنه يعتمد على ملاحظاتي اليومية، فحالات الانتحار التي زادت بين الشباب في السنوات الماضية -والتي تُعتبر رفضًا للحياة ذاتها- تجد أنها تقل جدًّا في الأمهات والآباء، الأمر لا يقتصر على الطبيعة العمرية -وإن كانت لا محالة سببًا مؤثرًا- ولكن أظنُّ الأمر يرتبط بشعورك بأن في الحياة من تحبه ومن تعيش لأجله وتخدمه ويحتاج إليك، لذا تجد هذه الرغبة المميّنة تعاود الأجداد أو الآباء في أعمار متأخرة إن أهملهم الأبناء وتخلوا عنهم، ولكن لا أظن أن من لديه طفل يُربّيه ويحتاج إليه يسهل عليه التفكير في إنهاء حياته بسهولة الشباب الأعزب.

إن الحب يمدُّنا بالحياة نفسها، يمدُّنا بالرغبة في البقاء فيها وبالتعلق بها، ويُعيننا على تحمُّل آلامها وتجاوز مصاعبها، بل والخروج من أنانيتنا وأمراض نفوسنا فيها، فهو أبرز جوانب النور في الإنسان، والعلاقة المبنية على الحب الصادق هي علاقة غير محدودة وغير مُقيدة بأسباب، لذا تجد عبادة المحبين لربهم تفوق عبادة الراجين للجنة أو الخائفين من النار، وتزداد عمقًا وجمالًا وثباتًا، وإن تخللها ما يتخلل الحياة من مقتضيات الطبع الإنساني من ضعف وغفلة وفُتور.

والأمر نفسه في علاقاتنا الإنسانية من صداقة وصحبة، إن كانت قائمةً على الحب الصادق كانت أعمق وأرسخ وأكثر جمالاً ونوراً.

ولكن ما العدو الأكبر للحب؟ إنه الخوف، وهو الظلمة الحقيقية التي تبتلع النور.

ولكن ما حقيقة الخوف؟ إنه ليس بشيء في ذاته، إنه عَدَم مَحْض، وهذه هي المفارقة!

إن شعورك بالخوف في حقيقته هو فقدانك للشعور بالوجود، أو بعبارة أخرى فقدانك للشعور بتلك الأمور التي تستمد منها الأمان والاستقرار، وهذه الأشياء هي التي تجعل للوجود معنى، وبفقدانها يدبُّ الخوف إلى القلب.

إنك لا تُفكِّر في مشيتك وأنت تضع قدمك على الأرض وتشعر بالأمان، فإن مات بك الأرض وتحركت، أو كنت تضع قدمك على أرض زلقة أو هشة دبَّ الخوف إلى قلبك، وخِفَّت من السقوط، إنك فقدت الشعور بالأمان الذي كنت تستمده من شعورك بالأرض، فهي التي كانت تمدك بالاستقرار في مشيتك، لذا يظهر دوار البحر والجو عند الكثير؛ لأنهم فارقوا الأرض.

فالخوف في حقيقته فقْدُ مصدر الأمان، إنه شعور بانعدام شيء كنت تستمد منه الثقة، ولكن ما الذي يجعلنا لا نشعر به؟ بدهشةً عندما لا يكون موجوداً لا نشعر به، ولكن المشكلة الأكبر عندما يكون موجوداً ولا نشعر به، وهذه هي مساحة الخوف الأكبر، إنها نوع من الستار يُسدّل على المساحات الآمنة والجميلة في الحياة ويمنعنا من رؤيتها، لذا وصفته بأنه جانب الظلمة في نفوسنا، إنه الظلام الذي يغطي على النور ويمنعنا من الحياة.

هذا الستار لا يأتي من فراغ، إنه يأتي من تجارب سيئة في حياتنا تراكمت حتى صارت جانباً مظلماً في نفوسنا يزداد بقدر ما نُغذيه بأسبابه، ويقلُّ بقدر ما نمنعها عنه.

وهذه التجارب هي سلاح الخوف، فهو يستدعيها ويأتي بذكرها وألمها؛ ليغطي جوانب الجمال في الحياة، ويمنع القلب من أن يُقدِّم على الحب وعلى كل جميل جديد.

إن الأمور التي تضيء للقلب هي التي تُشعره بالأمان والثقة، فيستطيع أن يخطو خطواته في هذه الحياة على أرض ثابتة لا تميد به، فماذا إن فقد القدرة على رؤيتها؟ إن الخوف حينها يتسلل إلى القلب ويملؤه بجنده من الشك والحيرة وبرود المشاعر والتردد.

وقد تظنُّ أنه لا علاقة بين أمور نذكرها في جوانب الظلمة كالغضب والجمود والوحدة، وبين الخوف؛ إذ الغضب مغيّر للخوف، وهذا صحيح من حيث

المغايرة، أما العلاقة فوثيقة.

فالغضب أكبر حجاب للقلب عن رؤية الجميل والاستعداد للتسامح والتجاوز، والخوف يتمدد في هذا العدم الذي أشرنا إليه.

كما أن الخوف لا يُقدِّم على القلب إلا باستدعاء التجارب المؤلمة، فمن لم يتألم لم يتوهم في الجديد مثل ما في القديم من ألم.

إن الطفل لا يخاف الحيوانات والكهرباء والنار ما لم ير أمه تخاف منها، أو يمر بتجربة مؤلمة معها بالفعل، أو ترتبط عنده بشيء مؤلم.

فكل تجربة مؤلمة تُضاف لرصيد الإنسان من الظلام، فإن جاء الجديد أو طرق الحب باب القلب استدعى الخوف التجارب السابقة؛ ليقس عليها الجديدة، فيكون الإنسان أكثر خشية وأشدَّ إجحامًا عن كل جديد مع كل تجربة أليمة، فيخشى أن يتكرر ما سبق، وأن يكون في الجديد مثل ما كان في القديم.

والغضب والوحدة والحزن والكُره وغيرها من جوانب الظلام تجارب أليمة في حياة الإنسان تترك ذكراها ومتاعها في قلبه، فإن أراد الخوف بسط سلطانه، سلط العقل ليقس الحاضر على الماضي، فيستدعي هذه الذكريات؛ ليغطي كل نور.

فأنت لا تخاف ما لم تسبق لك تجربة تؤلمك، ثم يتحول المجهول لشيء مخيف؛ خشية أن يكون من جملة الآمك السابقة، فأنت تُقدِّر في المجهول أسوأ آلامك فتخافه، وإلا فالمجهول تتساوى فيه الاحتمالات، وهو ليس بشيء محدد لنقول عنه إنه مخيف أو آمن، ولكن لأنه غير مُدرَك يكون أقرب للعدم والفقدان، وذلك هو الخوف كما قلنا.

فالخلاصة أن القلب يمضي في طريقه للجمال والحياة، والخوف يعترض سيره يسلبه كل جميل وكل شعور بالوجود، فيستره بستر العدم، ويحجبه بكل ظلمة تألم منها القلب، فإن بسط الخوف سلطانه على القلب عجز عن الحب وعن كل جميل، وأعطى للحياة ظهره وهي مُقبلة عليه، فلا يرى إلا الألم، ولا يُبصر إلا العدم.

فإن أردنا للنور أن يملأ القلوب فلا سبيل سوى تبديد جنود الخوف، ومنعها من التضخم واستئصال وجودها من القلب.

أما ما مضى من الذكريات فسيبقى بخُلوه ومُرّه ولا سبيل إلى مَحوه، ولكن السبيل هو التعامل معه بأن ننزع عنها آلامها، ونوظف ذاكرتنا لتكون عونًا لنا لا علينا.

ويوم أن نتعلم الفصل بين الحدث والألم، وأن نتعلم ألا نجعل الأمور تتضح  
والأحزان تتمدد، فسنكون آخذين في هدم جوانب الظلام في حياتنا؛ لنسمح  
للنور بالدخول، ويوم أن نتعلم كيف نحب ونتسامح ونُبدع ونتحرر ونتبسّط،  
فإننا نزرع بذور النور في قلوبنا، ونزيده انشراحًا وقوةً على الحياة والجمال.

ولكن ما جوانب الظلمة وما جوانب النور؟ إجمالاً الأولى كل خلق ذميم،  
والثانية كل معنى شريف، ولكن لنترك الإجمال لشيء من التفصيل بلا  
إسهاب، وهو ما سنفعله في المقالات التالية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# القسم الأول من جوانب الظلام

## الغضب

نار تتقد في القلب فتدفع صاحبه للتدمير، سواء كان تدمير خصمه أو الأشياء من حوله أو حتى تدمير نفسه.

إنه تصارع الإرادة مع شيء خارجي، شيء يُشعرك بالرفض وعدم القبول لك ولا لإرادتك ولا لكلامك، فتشعر معه بالعجز والمنع، فتثور دفاعًا عن مُرادك.

إن الغبي الذي يتصرّف بحماقة يثير غضبك؛ لأنه يُفسد الأشياء التي لا تريدها أن تفسد، ومن يتهمك بالباطل يثير غضبك؛ لأنه يحاول أن يجعلك ترى الواقع على غير ما تراه، والذي يتناول عليك يثير غضبك؛ لأنه لا يحترم ما تريد أنت احترامه.

فالغضب دومًا في حقيقته نوع من الصراع مع إرادتك، فتشعر بأنه صراع مع ذاتك، ورفض لها ولك.

والغضب ليس مذومًا دومًا، وإنما المذوم هو إطفائه لنور العقل، بحيث يصير صاحبه لا يعي ما يفعل ولا ما هو مُقَدِّم عليه، كما أن استمرار الغضب حتى يجعل النفس مستثارةً دومًا- أيضًا مذوم، ولكن فيما دون ذلك فهو إحدى أدوات البقاء التي منحها الله تعالى للإنسان؛ فهو طريقة الإنسان للدفاع عن أهله وماله ووطنه ومقدساته، كما أنه وسيلته للدفاع عن نفسه، وحفظ خصوصيتها، وعدم انسحاقه في الجموع.

فلولا الغضب لما نهض الإنسان للدفاع عمّا يخصّه، ووجود «ما يخصه» هو أحد أوجه ارتباطه بالحياة، فلو أنّ هناك إنسانًا يسير في الشارع لا يبالي بشيء حتى يأخذ الناس ملابسه ويصفعونه ويأخذون بيته وأهله ويسخرون منه، فإنه في الحقيقة شبح إنسان، إنه ميت معنويًا في صورة حيٍّ، فارتباطك بالأشياء والأشخاص والأفكار هي مشاعرك التي تربطك بالحياة، والتي يتحرك غضبك للدفاع عنها.

لذا فالإنسان الذي يتعامل ببرود مع كل الحياة -لا من باب ضبط النفس- يثير استفهامي وشكّي حول اتزانه الداخلي، ومدى اعتدال مشاعره وسلامتها.

إن الانطفاء الشعوري هو أكثر ما يصحب البرود وعدم الغضب، فلذا كانت ثورة الإنسان لبعض التعديّات عليه دليلًا على أنه لا يزال يقدر على الشعور بنفسه وتعريف ذاته، وهي أمور من علامات الصحة النفسية.

ولكن بعيدًا عن هذه المساحة التي اعتبرناها صحية، فثمة غضب هو ظُلمة، تبدأ كسحابة تُغطي العقل، ثم تنتشر وتزداد كثافةً حتى تصير حالاً مُلازمًا للإنسان، إنها نداء الظلمة الذي يسير إليه البعض، فيحيون في غضب مكتوم

مستمر يمنعهم من رؤية كل جمال ومن قبول كل سعة، وتضيق نظرهم للحياة فلا يرون إلا الجانب المؤلم منها والسيئ من الناس.

هنا يقع أكبر جوانب الظلمة في الإنسان، وهو جانب الغضب؛ فالإنسان الذي يستسلم للغضب فيكون نظارته التي يرى بها الوجود يكون حادّ المزاج متوترًا دائمًا، لا يقبل الخطأ اليسير، ولا يقدر على التسامح مع الإنسان في عثراته، بل ربما لا يقبل الكثير من الأقدار المؤلمة، وربما ارتقى في رفضه إلى مُسبِّها فثار عليه.

إن الغضب يشبه كرة الثلج التي تكبر يومًا بعد يوم، وربما كان أهم أسبابه هو عدم التنفيس، من قهر أبويّ وتنمُّر مجتمعيّ وضعف وعجز وشعور مستمر بالقهر، فيكتم الإنسان غضبه وابتلع اعتراضه، ولا سيما إن تم إسكاته بسُلطة عُليا من برّ الوالدين أو قواعد الذوق والأدب أو التحريم الديني المُبالغ فيه، حينها لا يمكنه الاعتراض على شيء، ولا التعبير عن ذاته ومراده.

فإن أضيف لذلك حرمان عاطفي من الحب والمودة والتقدير، وصاحب ذلك عجز جسدي أو مادي أو اجتماعي، تأججت نار الغضب، واضطربت حتى تحرق قلب صاحبها، ويستمر لهيها بلا انطفاء.

إن شعور العجز وقهر الإرادة حينها يزداد ويقوى، ولا يمكن للإنسان دفعه عن نفسه، فيتجه الغضب لأول متنفس فيخرج فيه، حتى ولو كان بتحطيم إناء أو تمزيق ورقة، فإن لم يجد متنفسًا أو لم يكن كافيًا عاد ليحرق صاحبه ويدمره، ويدفعه للابتعاد عن كل جميل والدخول في كل قبيح.

إن القبح نوع من التدمير، فرؤية الجمال تعاكس رغبة الغاضب وميوله التدميرية، لذا تجد الغاضب يريد أن يحرق الأشياء أو يدمرها، ولا يقوى على سماع الأصوات الهادئة الجميلة أو رؤية الطبيعة.

وكلما تمادى الإنسان مع نزعته التدميرية تلك كلمًا أمَدَّ نار الغضب بوقود يضمن استمرارها، فلا تزداد الأمور خرابًا وانهايرًا إلا ويزيد معها الغضب ولا يهدأ، ويصعب مع الوقت إطفائه بلطف العبارات أو جميل المشاعر.

جرّب أن تبتسم لشخص تائر وتخبره عن حبك له، وستجد أنه في الغالب سيزيد هذا من ثورته وغضبه، إن المشاعر الحسنة والأشياء الجميلة تحتاج لنفس هادئة لكي تدركها.

فإذا كان الغضب نارًا تبتلع صاحبها، فهل يمكن للإنسان أن يُطفئ غضبه؟

كعادة كل انفعالات النفس إن وصلت لذروتها وتأججت عسر مداواتها وصُعَب على النفس الخروج منها، وحينها فلا سبيل إلا المساعدة من الخارج، بامتصاص من حولك لك، بأن تحيط نفسك بمن يحبونك ويتحملونك ولا

يزيدون غضبك، بل يمتصونه بهدوئهم ورحمتهم ولين جانبهم، ويفيد في هذه الحالة الانتقال عن مُثيرات الغضب والقبح، كالزحام والضوضاء والتلوث والمباني الخرسانية التي تعزلك عن الطبيعة، فتنقل إلى بيئة ساحلية أو زراعية أو حتى صحراء مفتوحة ترى السماء، إن النفس تكون في هذه الحالة أحوج إلى الاستشفاء من القبح والتلوث بإجازة طويلة نوعًا ما، ولكننا لا نتعامل مع مشاكلنا وآلامنا النفسية كما نتعامل مع أمراضنا الجسدية، فلو انكسرت ساق الإنسان أو تمزقت أربطتها، فأمره الطبيب بملازمة الفراش وقلة الحركة لفعل، أما الغضب الذي يدمرنا ويدمر علاقاتنا فنعتبر الاستشفاء منه نوعًا من الرفاهية لا يسمح به الزمان ولا الحال.

فالغضب المستولي على النفس الذي رسخ بطول الزمان يحتاج لجهد كبير وزمن أطول لكي يتخلص الإنسان منه.

فإن كان الغضب في بداياته أمكن تداؤكهُ وتسكينه بالانتباه لأسبابه ومحفزاته، فلنتعرض لبعض هذه الأسباب بشيء من الاختصار:

- فما يزيد اشتعالًا النقاش العقلي المنطقي في لحظات الاستشارة العاطفية، حيث لا ننتبه إلى أننا في لحظة حاجة نفسية للاحتواء أو الحب أو التفهُم والشعور بنا، فنستمر في النقاش العقلي الذي لا نحسن سواه -لأننا نأنف التعبير عن مشاعرنا واحتياجاتنا العاطفية- فيشتعل الغضب أكثر من حيث لا ندري ويزداد التوتر.

الأمر أظهر ما يكون في الحوار مع الأبوين، حيث لا يُعبران عن شوقهما لابنهما أو احتياجهما له، فيلجآن إلى التبريرات المنطقية، كالحديث عن التأخر في الخارج أو إهمال البيت أو أي صيغة تبدو منطقية للتعبير عن حاجتهما العاطفية -دون التصريح بها- فإن ناقشهم الابن احتدَّ النقاش وتوتر، ولم يصلوا إلى نقطة اتفاق.

الأمر مثله في الزوجة عند احتياجها لزوجها، وفي كل أمر يأنف الناس من البوح به وطلبه بصراحة؛ بسبب تعقيدنا لأمر المشاعر.

فالانتباه إلى غطاء العقل والمنطق الذي يغطي العواطف، ويظهر بدلاً منها ينزع فتيل الغضب قبل زيادته واشتعاله.

- ومن أسباب الغضب الحاجات الباطنة غير المُشبعة، بدءًا من الجوع وانتهاءً بالحاجة الجنسية، ومرورًا بالحاجة إلى المشاركة الوجدانية والتقبل أو الاستماع لك، فهذه الحاجات الباطنة تجعلك متوترًا غاضبًا، وخاصة إذا طال كبُّها حتى نسيتها، إنها تتحول إلى أمر ينخر في روحك من الداخل، وطاقة

تزداد تكتفًا بطول الانحباس، فتكون كالمضغوط دائمًا، فتنفجر لأدنى استفزاز، وتكون العبارات والمعاني مُحَمَّلة بأكثر من حجمها وقدرها.

- ومن أسباب الغضب الخوف والضعف، حيث إنَّ شعور الإنسان بأنه ضعيف أو خائف من أمر ما يجعله متوترًا غاضبًا، لذا تجد في المناقشات الفكرية كثيرًا ما يعلو صوت الجميع؛ لأنهم يتناقشون في قضايا غير مُحَكِّمين لها معرفيًا، بل يعتمدون على مجرد التقليد والدفاع عن المعتاد، فإنَّ شعر الإنسان بأنَّ حُجَّتَه ساذجة بدأ صوته في الارتفاع والغضب، كأنه نوع من الضعف الذي يخفيه ويشعر بأنه منحس في ركن ضيق.

والناس يخافون التعبير عن أمور لا حصر لها لأسباب شتى، فيزيد الغضب والخوف من الشعور بالضعف فيزداد الغضب، لذا تجد البعض غاضبًا من الله تعالى؛ لأنه يشعر بأنه لا يقدر على التعبير عن مخاوفه منه سبحانه، أو لأنَّ أصحاب التديُّن السطحي يُخَوِّفونه دائمًا منه بشكل مبالغ فيه، وبرهبونه من الحديث عن أفكاره الدينية أو شكوكه، فيتحول خوفه إلى غضب ينفجر في وجه الدين والتدين.

في أحد برامج الكاميرا الخفية قديمًا ارتدى الممثل ملابس جَزَّار مخيف الشكل ضخَّم الجسم، فلمَّا دخلت عليه إحدى السيدات الطيبات أعطاها لحمًا رديئًا لا يصلح للطعام، فوقف إلى جوارها أحد الممثلين من البرنامج ليُحَقِّقَها على إعادة اللحم، فأخبرته بأنها خائفة من البائع، فلما طال ضغط هذا الرجل عليها وإلحاحه بأن تُعيد اللحم للجزار انفجرت في وجهه هو -بدلاً من أن تنفجر في وجه الجزار المخيف- وألقت عليه اللحم.

إنَّ شعورها بالخوف من الجزار تحول إلى غضب -بسبب إظهار الممثل المساعد له عن طريق الإلحاح والضغط- أدى للانفجار، ولكنه انفجر في وجه الأضعف، لا الأقوى الذي تخافه.

والإله -وإن لم يكن بحال هو الأضعف- إلا أنه غيب عن الحاضر، فنستطيع مهاجمته والسخرية منه بدلاً من مواجهة المجتمع الذي نعيش وسطه، بل في كثير من الأحيان يكون غضب البعض من الإله بدلاً عن غضبهم من آبائهم!

فالشعور المستمر بالضعف والخوف يدفع صاحبه إلى الانفجار والغضب، ثم قد يزيد هذا الغضب حتى يبتلع الخوف ويهاجم من يخشاه، فتجد الإنسان الغاضب في درجة انفجاره ينفجر في الجميع ويهاجم حتى من كان يتجنَّب مهاجمتهم قديمًا.

- ومن أسباب الغضب عدم الفهم، فشعورك بعدم فهم الناس لك أو فهم من يحاورك أمر يجعلك متوترًا غاضبًا، ولا سيما إن كان عدم الفهم هذا لأمر تشتدُّ

حاجتك له، ويعسر عليك طلبه والتعبير عنه.

لذا تجد من ضمن ثورات مرحلة المراهقة على الآباء هو شعور الأبناء بعدم فهم الأهل لهم ولا لاحتياجاتهم العاطفية، فهم يمرون بتجربة مختلفة عنهم، ويحيون في بيئة موازية للبيت مختلفة عنه، يصنعونها بسهولة في هذا الزمان السهل في تواصله، وهذه البيئة الموازية يكون لها قِيمها وتَسَقُّها الخاص بها المختلف عن البيت وعن المجتمع، فيشعرون دومًا بهذا الفارق، فإن حاول الآباء جذبهم لعالمهم وبيئتهم ثاروا عليهم أو تجنّبوهم وانعزلوا عنهم، والغالب هو الثورة في حالة وجود الحب والارتباط بهم، حيث يشعر الإنسان بأن أهم الناس في حياته لا يفهمه، ولا ينتمي إليه، وغير قريب منه.

- ومن أهم أسباب الغضب في زماننا الضوضاء والتلوث، جرّب أن تتناقش مع صديق في أمر يحتاج إلى فهم في مقهى عام أو أثناء تشغيل صوت مرتفع في الخلفية كأغنية أو مباراة كرة، وستجد أن النقاش يتوتر والأصوات تعلو؛ لوجود ضوضاء خارجية.

لا أعلم السبب العصبي ولا العلمي للأمر إلا أنه لا يخفى على المتأمل للبشر، ولهذا كنت أتعجب من سخرية الناس ممن يُخَفِّض صوت الراديو إن ضلَّ الطريق بسيارته، فهذا تصرف في نظري منطقي، فهو يحتاج إلى التركيز لمعرفة أين هو وتمييز الطريق، وصوت الراديو يُشَتِّت انتباهه، ويُفقد القدرة على التركيز.

التلوث والشعور بالاختناق والبيئات المغلقة والأماكن الضيقة والمظلمة وباهرة الإضاءة والمزعجة هي بيئات مُثلى للغضب، واستثارة المشاعر، وتحفيز الإنسان للانفجار.

والحقيقة أن أسباب الغضب لا تنحصر في هذه الأمور، ولكن لعل هذه أكثرها شيوعًا وأهميةً، ويقدر انتباه الإنسان لها يستطيع تدارك غضبه في بداياته، ومعالجة نفسه بالانعزال عن أسبابه، فإن تركها حتى تُشعل غضبه زاد الأمر سوءًا، فالغضب يثير الإنسان الذي يتعامل معك فيغضب بدوره، فيتحول هو الآخر لمثير للغضب، لهذا كان من أشد الأخطاء في معاملة الإنسان الغاضب أن نغضب عليه! إن الأمر يشبه صبَّ الزيت على النار، وما أكثر ما يفعل ذلك الآباء.

والغضب لا يُشترط أن يقترن بالصياح والصوت العالي، بل قد يظهر في نظرات العين والصوت المكتوم وضيق الصدر وقلة الصبر.

وهو لا يأتي وحده حتّى يأتي بالكره والحقد والرغبة في العزلة والوحدة، فيدعو كل جوانب الظلمة للحضور وإرخاء الستور.

فإن أطفئت بداياته منعت الظلام من الحضور، وضمنت للقلب دوام النور.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## التعقيد والتنميط

هل العقل محمود دومًا؟ الغالب أن الكثير سيُجيب بـ«نعم»، فمن الذي يكره العقل، ولا يودُّ أن يكون عاقلًا، ومن الذي لا يكره الجنون ويعتبره نقصًا؟

والحقيقة أن الأمور في الإنسان لا تُحمد بإطلاق، ولا تُذمُّ بإطلاق، والعقل -رغم حُسنه في النفوس- يُدم في بعض المواضع، بل قد يُفسد عليك حياتك، ويُشوِّه نفسك من حيث لا تشعر!

بدائيةً نُحدِّد المقصود بالعقل في كلامنا، إنه المقدمات المنطقية والترتيب بين الأفكار، حيث تنساب الأفكار في مقدمات ونتائج، الأمر أشبه بأدلة النظريات الهندسية التي كُنَّا ندرسها قديمًا، بما أن كذا وكذا، فإذا كذا يساوي كذا.

هذا المنطق العاقل يحسُن استخدامه عند مناقشة فكرة أو ترتيب الحياة، ويحسُن استخدامه للاستدلال على أمور مهمة في حياتنا والوصول للمجهولات، ولكنه لا يحسُن في مواضع الإبداع والمشاعر، ولا يحسُن عندما نستخدمه للتبرير أو لتعقيد الأمور البسيطة، فهذه ثلاثة أمور يحسُن بيانها.

١. قتل الإبداع:

إحدى قدرات الإنسان الأولية هي الإبداع، إيجاد الأفكار وتطبيقها وصناعة الخيال وتصويره، وهذه العوالم الإبداعية لا يحسُن فيها التفكير المنطقي بالمعنى الذي شرحناه، فهو يُفسدها وينحصر في الموجود، والموجود قد يكون محدودًا أليماً، أو ضيقًا سيئًا.

والإبداع مساحة للأمل والتغيير، فمِنع الذهن من الإبداع تعقيد للحياة ومنع من السهولة أن تنساب إلى الواقع.

تصور لو أخبرنا مخترع الطائرة بأنه لا سبيل للوصول إلى أي مكان إلا بالسير على الأقدام أو الإبحار، وحاولنا إقناعه بأن الإنسان لا يمكنه أن يطير، وتخيَّل لو فعلنا ذلك مع كل مخترع وكل موهوب؟

إن كل فكرة جديدة كانت في بدايتها محاولة للخروج عن المألوف المعتاد، إنهم أشخاص رأوا أن الحياة أوسع مما نعيشه، سواء كان الدافع لهم لتغييرها نوع ألم أصابهم، أم سعة في قلوبهم وخيالهم تجعلهم ينظرون للحياة بنظرة أوسع مما ننظر إليها.

ومن حق كل إنسان أن يكتفي بعالم الواقع، أو أن يصنع عالمه الخاص ما دام لا يُهمل الواقع الذي يعيشه ويضيع حقه عليه، فللنفس سعة في الخيال، وربما لم يناسب الموجود حدود النفس ومشاعرها فلا بأس بأن توسَّع لنفسك بالإبداع.

قد ينشأ إنسان في بيئة صحراوية مقبضة، فيشعر ببُعد نفسه عن هذه البيئة، وعدم ارتياحه لها، وانقباضه منها، فمن حقه أن يفكر في السفر والانتقال إلى مكان فيه خضرة وأنهار، وقد يرى أنه لا يقدر على مفارقة وطنه وأحابه، فمن حقه أن يفكر في صناعة مساحة تخصه كحديقة يوقر لها مصادر المياه ويُجمّلها حتى تناسب ذوقه، بل ربما سمّت هِمّة لزراعة الصحراء، وتعمير الأرض في بلده.

إن استجابة الإنسان لمشاعره الداخلية التي تُخبره بقبح الحال أو عدم الانتماء لهذا العالم هي التي ستدفعه إلى هذه الحركة وهذا التغيير، وهذا لا يعني بالضرورة السخط وعدم الرضا بالمكتوب، بل إنما يكون الأخير في حالة عدم التسليم عند العجز، أما أن تسمو هِمّة إنسان لتغيير حاله وما لا يرضيه فلا يُعرض عليه بالإيمان والرضا.

قلّ مثل ذلك عن الوظيفة والزواج وتقاليد المجتمع والرياضة المفصّلة والملابس التي يرتاح فيها الإنسان.

قد تبدو هذه دعوةً لفردية مُطلقة يثور فيها الإنسان على المجتمع وتقاليده، والحق أن الكثير من قيود المجتمعات الحديثة هي قيود غير منطقية ولا مُبرّرة، وإنما يُحمد مراعاة التقاليد فيما تظهر ثمرته من تعاون وتراحم وعناية المجتمع ببعضه، فهنا تُذم الفردية وتُحمد التقاليد، أما أن تكون التقاليد مجرد أداة لتنميط الإنسان فهذا ليس محمودًا، ولا تُطلب مراعاته، بل لكل إنسان مساحة من الحرية والحركة يبحث فيها عن ذاته، ويُبدع فيها صورة حياته، ويصنع فيها عالمه الخاص الذي يرتاح فيه.

ولكن لماذا نميل إلى محاربة الإبداع؟

- إن أهم أسباب نفرة الناس من كل إبداع -بعيدًا عن ضيق الأفق- هي أن الإنسان مع الوقت لا يستطيع التفكير إلا بقوالب جامدة جاهزة، إنه لا يفهم طبيعة الأشياء غير المعتادة، ويحاول دائمًا تسكينها في قوالب جاهزة تريحه في التفكير، ويشعر بالتوتر إن لم يستطع فعل ذلك.

انظر مثلاً إلى الوظائف الحديثة نسبيًا من الذكاء الصناعي أو التسويق أو البحث والتطوير أو التحليل المالي... ونحوها، وحاول أن تشرحها لجيل الآباء، فستجد أنه لا يكاد يفهمها إلا بقوالب الوظائف الشائعة من محاسب أو أستاذ جامعي أو مهندس كمبيوتر، والذي يفسره بدوره بفني إصلاح الأجهزة.

إن العقل هنا يمارس وظيفته المريحة في تسكين الأمور في قوالب مُعدّة سلفًا لتفسير الوجود، والأمر نفسه في المشاعر والمعنويات، فالتعب النفسي هشاشة، والمرض النفسي سحر وحسد، والانطواء كره للمجتمع،

والعاطفة أمور نسائية، وقل ما شئت عن مفاهيم الذكورة والأنوثة، أما التفكير الديني فساحة خصبة لهذا التنميط.

بل كلما قابلت إنسانًا ستجد أنك تحاول تسكينه في نمط جاهز في عقلك: متدين / صايح / ناجح / محترم ... إلخ، والأنماط تحتها أنماط فرعية، ولا تحاول فهم الإنسان لذاته وعلى طبيعته، وبخصوصيته كتجربة فريدة في الحياة، ويُشجع على ذلك ميل الناس أنفسهم لتنميط أنفسهم بمحاولة حصر سلوكهم في نمط شائع يقلدونه ويتشبهون به، فتجد المتدين يُغيّر من طريقة كلامه ومصطلحاته، وربما ملابسه وعطره ليناسب مجتمع المتدينين ويحاول أن يُشبههم، وتجد الشاب الذي ينضمُّ لطائفة أصدقائه أو مجتمعهم الخاص يفعل الأمر نفسه في طريقة كلامه وهيئته؛ وذلك لأن رغبة الإنسان المستمرة في الانتماء تدفعه دفعًا للتنازل عن الفروق الشخصية ليتم قبوله في المجتمعات التي يرغب في الوجود لها بإرادته، وهي بدورها لا تقبله عادة ما لم يكن مشابهًا لأفرادها.

فهذا التنميط الجاهز هو أول أسباب محاربة الإبداع والخصوصية والتفكير في خصوص نفسك، إذ دومًا الموجود الواقع هو الحاكم.

- ومن أسباب محاربة الإبداع وقتله هو أنه يُشعرنا بعجزنا! فهو النسخة الحرّة من الإنسان التي عجزنا عن أن نكون عليها، فكل إنسان -بعد مرحلة الطفولة- لديه ميل للاستقلال والبحث عن ذاته والشعور بها، ولكن الكثير يستسلم مُبكرًا للتقاليد والأنماط المجتمعية وضغط الناس من حوله.

إن هيئة شعرك وطريقة ملابسك التي تريحك ربما لا تُعجب والدك وعائلتك، ومن ثمّ ستبدأ الضغوط لتُغيّرَها، واختيار كليتك ووظيفتك قد لا تعجب أهلِكَ، فستجد أنك تختار ما يرضيهم، والأمر مثله في الزواج والتدين، وربما حتى الأصدقاء، فمع الوقت نستمر في التخلي عما نريد أو نشعر بها -وليس ما نريده بالضرورة صائبًا؛ فكلامي ليس في الصواب والخطأ- حتى نبدأ في فقد ذواتنا وشعورنا بأنفسنا، ونفقد حقنا الإنساني في التجربة والخطأ.

القليل نجح في هذا الأمر، ولم يستسلم للنسخة المُقولة التي حاول المجتمع من حوله دفعه إليها وحبسه فيها، وتحرر من قيود وهمية، وبحث عن نفسه وصنع شخصيته المستقلة، إنه حينها يُذكرنا بعجزنا واستسلامنا المُبكر؛ إذ معظمنا مرّ بهذا، فنحاول تلقائيًا دفعه إلى التخلي عن تفرد هذا، والعودة إلى الشائع ليكون مثلنا، فرؤيته في كل لحظة تُخبرنا بأننا فشلنا في أمرٍ ما بينما نجح هو!

- ومن أسباب قتل الإبداع تعويد العقل التفكير في حدود الموجود، والتفكير في حدود الموجود مفيد في نطاق الحاضر القريب، أن يكون وزنك ثقيلًا مثلًا

ولم تمارس رياضةً منذ سنوات، فتحاول الجري لمسافة طويلة مرة واحدة بسرعة عالية، فهذا تفكير غير محمود، وأن تنتظر شراء حذاء جديد لتبدأ الرياضة فتسوِّف فيها أيضًا تفكير غير محمود، بل المحمود هو قدرة الإنسان على التحرك في حدود المتاح والواقع، ولكن هذا لا يعني أن نتوقف عن التفكير في تطوير هذا الواقع وتحسينه والتحرر منه إن لزم الأمر، وهذا أحد معاني الإبداع.

فمعنى الأمل أن يزول السيئ وبأتي الحسن، فهو يتعلّق بواقع نكرهه أو لا نرتاح له، وبمعنى غير متحقّق نطلبه ومنتظره، والإبداع يتعلّق بنفس الأمر، فهو طلب صناعة مستقبل وواقع غير موجود بالتحرر من القيود المؤلمة والواقع المحدود.

فإن اعتدنا التفكير دومًا في حدود الموجود فقد استسلمنا لسلطة الحاضر، وقيدنا قدراتنا في الحياة، وهذه أحد صور قتل الإبداع.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ولعلك تعجب من حديثي عن الإبداع والخروج من قيد الواقع، وقد اعتدت مني مدح الحاضر وذمّ التعلّق الموهوم بالمستقبل أو الانحباس في الماضي، ولا تعارض بين الأمرين في الحقيقة، فالذي أدعو إليه هو عدم تعليق القلب بغير الموجود، أما سعيه له وتفكيره فيه فلا لوم عليه بشرط ألا يضيع حاضره بالسخط عليه وبانشغاله المستمر بمستقبله.

ولتوضيح الفرق بين الأمرين أضرب لك مثالاً تقريبياً: إن خرجت مسافراً من القاهرة إلى أسوان بالقطار؛ فإنّ الطريق يستغرق أكثر من نصف يوم، إنك تسعى إلى الذهاب لمكان جميل لقضاء إجازة شتوية أو جولة سياحية، فأنت هنا تطلب مُستقبلاً ليس حاضراً، وتسعى لأمر جديد، ولكن هل هذا يعني تضييع الطريق والملل من نصف اليوم الذي ستمضيه في القطار؟ إن هذا الوقت يُمثّل الحاضر، ويمكنك أن تجعله لطيفاً ممتعاً وتستغله في الحديث مع أصحابك أو النوم أو تأمّل الطريق أو أي نشاط آخر من قراءة أو مشاهدة فيلم أو نحو ذلك، بل يمكنك أن تُنجز فيه أعمالك المتأخرة، وتستغله كأحسن ما يكون، فإن أهدرته انتظاركاً لوصولك لمستقبلك أو لحصوله فقد ضيّعت حاضرك ووقتك، وهنا يكمن الإشكال.

كنت ألحظ ملل أصدقائي معي في السيارة إن توقّف الطريق ونحن ذاهبون إلى مكان؛ لنجلس فيه معاً، فكنت أقول: ولكننا مع بعضنا الآن، فكأننا جالسون بالفعل معاً، فما الذي يجعلنا نُضيّع هذا الوقت في الملل والتذمر والانتظار؟!

إنني لا أرفض طلب المستقبل بشرطين: الأول قلبي ألا تكون في حاضرِك  
ساختاً ومن مستقبلك خائفاً، وهذا علاجه في الرضا والتسليم، والثاني عملي  
بألا تُضيع الحاضر وتهدر الفرص المتاحة فيه انتظاراً لمستقبل لم يأت بعدُ،  
وإن كنت بلا شك ستضطر لأخذ بعض الوقت من الحاضر في طلبك  
للمستقبل، لكن لا يمنعك سعيك من الاستفادة بالمتاح والاستمتاع به.

فالخلاصة أن الإبداع هو طلب لأمر غير موجود، وهو أحد أوجه الحرية  
للإنسان، والقدرة على عدم الخضوع للأنماط المحدودة في الواقع، وهو جزء  
من رحلة الإنسان في بناء نفسه وتحريرها من القيود الوهمية والأنماط  
الشكلية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## ٢. تعقيد المشاعر:

إن مساحة المشاعر هي مساحة غير منطقية، لا تعتمد على الحسابات  
والاحتمالات، بل لها منطقتها الخاص الذي يعتمد على الإحساس وحسب، وهي  
تحتاج لمساحات مختلفة عن مساحات الحياة اليومية، ولكنها موجودة ومهمة،  
والإحساس نوع من أنواع المعرفة والمنطق في حقيقة الأمر.

إنك تشعر بأنك تريد أن تطمئن على صاحبك، وتشعر بأنك ترغب في دعوته  
على الغداء على حسابك، وترتاح لإنسان فتتسامح معه في البيع والشراء، ولا  
ترتاح لآخر فتكتفي بحدود العدل وتترك الفضل، الأمر كله لا مبرر له وليس له  
منطق عقلي، بل مجرد إحساس، وما أجمل أن تترك هذه المساحة لتنساب  
في حياتنا بلطف، فتسكن في البيت الذي تترتاح له، وتترك شعورك بالمكان  
ليرجح لك - بجوار منطقتك العقلية ومكماً له - وهذا المنطق الشعوري - لو صح  
هذا التعبير - يصعب نقله للغير وإفهامه وشرحه، إنه أمر خاص بك وحسب، لذا  
فمساحاته الطبيعية هي دائرتك الشخصية الخاصة، ولا بأس - بل من الجميل -  
دخول البعض من القريبين في هذه الدائرة من الذين يتفهمون مشاعرك  
ويحترمون إحساسك، ويشاركونك حقل في الاستجابة له، إنه يظهر عند رغبتنا  
في تناول طعام معين أو القيام بنشاط معين، فتجد صديقك القريب يشاركك  
هذا الحق، ويستجيب لشعورك، ولا يحاول فرض شعوره الشخصي عليك،  
وأنت تفعل معه مثل هذا في وقت آخر، وهكذا يستمر العطاء والشعور  
المتبادل بالقرابين.

إن محاولة تبرير كل المشاعر والبحث عن أسبابها مناقض لطبيعة المشاعر  
نفسها وتلقائيتها، كما أن الاستجابة المطلقة للمشاعر ومحاولة فرضها على  
الآخرين في كل الأوقات - كما يكثر من النساء مع أزواجهن - أيضاً أمر مُؤثّر،  
فالصواب أن تكون مساحة المشاعر والاستجابة لها تابعة لمساحات الأمان

والفهم والاستعداد، وألا تكون حياتنا كلها مجرد استجابة لمشاعرنا، بل لا بدّ من حمايتها بحدود المنطق العقلي، فلا تُقَدِّم على إعطاء أموالك لإنسان ليتاجر لك فيها؛ لمجرد أنك شعرت بالراحة له أو الثقة فيه دون أخذ ضمانات كافية، أو الاحتياط من عمليات النصب.

فالمطلوب أن نستمع لأصواتنا الداخلية، ولا نحاول أن نُخضعها دومًا للمنطق العقلي الجامد، وأن نتصرف وفقها في المساحات الآمنة مع من يتفهمها ويستعد للمشاركة، وفي نفس الوقت أن نحمي حياتنا ومشاعرنا بحدود المنطق والأخذ بالأسباب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

قال صديقي يومًا: لِمَ تُتعب نفسك من أجلي؟ كان السؤال لا معنى له بالنسبة لنا، إن مقتضى المحبة والصدقة أن نبذل ما نقدر عليه من أجل من نُحب؛ لأننا نحبهم. إن الحب نفسه سبب كافٍ للحركة والعمل والعطاء، والحب نفسه لا سبب له، فمن أحبك لكرمك يكرهك إن بخلت يومًا، وهو في الحقيقة ما أحب ذاتك، بل أحب ما فيك من صفة الكرم، ومن أحبك لتديّنك ما أحبك لذاتك، بل أحبّ الدين الذي رآه فيك.

فالحب المُتوقّف على الأسباب هو حب للأسباب في الحقيقة، أما الحب الذي لا يُبرر فهو حب للذوات من حيث هي، وأقصى ما يُقال في تبريره أنه رؤية الجمال في الروح والذات، فهو حب للجمال، ولكن الجمال هنا صفة ذاتية للروح والإنسان، إنه إدراك للهيئة التي هو عليها واستحسانها كما هي، فهو في الحقيقة حب للذات لا لشيء زائد عن الذات.

أما قوانين السببية والتبرير والبحث عن العلل والمؤثرات والدوافع فأمر يليق بطبيعة العلاقات التي لا تتوقّف على المشاعر، ولا تتبع قوانين الجِسِّ.

نعم ربما قَوِيَت المحبة باقترانها بمسوغات عقلية، ولكن المحبة الأقوى في نظري هي التي تتجاوز العقل والمنطق، ولا تقف عندهما ولا تعبأ بهما، فإن قَوِيَت بأخلاق المُحب من الوفاء والتفهُّم والصدق والكرَم، تحوَّلت المحبة لصداقة عميقة راسخة، فإن زالت المحبة في يوم بقيت الأخلاق والعلاقة التي صارت كقراية الدم وصلة الأرحام.

ولا تعجب من قولنا: «إن زالت المحبة في يوم» فطبيعة الحياة التغيُّر، والقلوب ما دامت في هذه الدنيا قابلة للتغيُّر والتبدُّل، وقد تسقط للمحبة بلا سبب كما حدثت بلا سبب، ولكن هذا في القليل النادر، لذا كان تعلق القلب بِرَبِّه -الذي لا يتغير ولا يتبدل- ليحفظ عليه قلبه، ويحفظ عليه محبته هو شأن العقلاء، وتعلق المحبين الصادقين، فإنّ الحب إن كان من الدائم سبحانه كان

دائمًا بدوامه محفوظًا ببقائه، لذا كان تعلق القلوب بالله هو أسمى أنواع التعلق وأقواها.

والمقصود أن الحب والكره هي مساحات من المشاعر لا تخضع للمقدمات المنطقية والتبريرات العقلية، فإن حاولنا إخضاعها لها أفسدناها وغيّرنا حقيقتها وقلبنا صورتها، ولكن لماذا نفعل هذا، ولماذا نستبدل المشاعر بالعقل ونسترها وراء ستار المنطق؟

الحقيقة أن الغالب أن مساحة المشاعر هي مساحة غير مفهومة للناس ويصعب التواصل فيها، وفي نفس الوقت يميل مجتمعنا إلى التقليل من شأنها وربما احتقارها لا سيما بين الرجال، ويعتبرها دليل ضعف أو أمرًا خاصًا بالنساء، وهذه حماقة شائعة لا أدري مصدرها، ولا من أين أتت؛ إذ المشاعر بجميع أنواعها لا تختصُّ بجنسٍ دون آخر، كما أنها جزء من ذاتنا وطبيعتنا، فمحاولة إخفاء حبنا وكرهنا للأشياء والأشخاص نوع من المعاندة مع الطبع والتعالي عليه، وبسبب هذه النظرة للمشاعر تُسدل عادةً ستار العقل والمنطق على حديثنا، فنستر ما نريد بغطاء من التبرير والتحليل ومحاولة فلسفة الأمور على غير حقيقتها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

٣. تعقيد البسيط:

إن من أشد ما يُعقّد المشاعر ويُفسدها محاولة تبريرها وتحليلها، والبحث في أسباب منطقية لكل شيء، حينها تبدأ المشاعر في التعقّد والتركب وتحوّل إلى أمر مُشوّه غير مفهوم، وتتركب طبقات من الاحتياجات والمخاوف والمشاعر فوق بعضها حتى يعسر بعد فترة الرجوع للحالة الأصلية لنفسك وحقيقتك.

فنحن نُخفي مخاوفنا بالتبريرات، ونُخفي احتياجاتنا بالمنطق، فإن أحببت مثلاً رؤية إنسان لشوقك له، فإن الغالب أنك لن تعبر عن شوقك، بل ستبدأ في العتاب، «لِمَ لا نراك؟» و«كم أنت مُقصر»، و«ما الذي يشغلك عني؟»... وإن أردت التعبير عن خوفك من الغياب فلن تُعبّر عنه مباشرةً، بل ستصيغه في عبارات: «تذكّرنا»، «واسأل عني»... ونحوها، وهذه طبقة رقيقة من ستر المشاعر، ثم تزداد هذه الطبقة عُُمقًا بتفلسّف من شاكلة «الإنسان يتغير مع الحياة»، «الدنيا لا تبقى على حالها»، «الحب دائمًا ينتهي بالفراق»... إلخ.

ثم تبدأ في تبرير العزلة والوحدة لنفسك بأن عليك أن تُفكّر في نفسك، وألا تثق إلا في مشاعرك، وألا تنتظر أحدًا... إلخ.

والأمر يأخذ أشكالاً مختلفة على حسب العلاقة من زواج أو بُنُوَّة، ولكنك تجد في النهاية المشاعر الأولية البسيطة من شوق وخوف وحب واحتياج تحوَّلت إلى فلسفة حياة وتغطت بغطاء من التفلسف والتبرير والتحليل، فيعسر الوصول إليها بعد ذلك، ويعسر سماعها والانتباه لها، فالغرق في التحليل الزائد للمشاعر وعدم الاستماع للصيغة الأولية لها هو من تعقيد البسيط الذي لا يجعل الحياة سهلة بعد ذلك، ويجعل المشاعر الحقيقية مستترة وغير مفهومة، فتغيب وسط هذا التعقيد.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن جانب الظلمة هذا -أعني سجن التعقيد والتنميط- أخفى الجوانب في الإنسان، فهو يستتر وراء العقل والعادة والأعراف المجتمعية والتقاليد والمبررات والتحليلات، وهذه كلها قيود تلتف حول أرواحنا ومشاعرنا؛ لتخنقها وتقيدها، فيعسر عليها مع الوقت الخروج منها والتحرر من أسرها، بل تصير حبيسة الأنماط التي صُنعت مع الوقت بإحكام، ويبدأ الإنسان في فقد ذاته وحرته وطبيعته الشخصية، فيفقد الأمل، ويفقد القدرة على التغيير، ويفقد القدرة على استقبال كل جديد وفتح القلب لما هو أوسع من المتاح المحدود.

والمشكلة أن هذه القيود تبدو حسنة منطقياً مبررة آمنة، لذا يصعب ذمُّها ويعسر الخروج منها إلا بثورة نفسية غير معتدلة تُحطم الحسَن والقبيح، وتتخلص من كل شيء، وهي تسعى لفكك نفسها، والبديل أن تتأمل القيود الوهمية، ونرفع شعار «لِمَ لا؟» في الكثير من العادات اليومية، وبدلاً من أن تكون ثوراتنا على بعض التكاليف الدينية أو العلاقة مع الأبوين يكون تحررنا حقيقياً في محله من القيود الوهمية الحقيقية، فنستعيد ذاتنا من غير أن نُدمِّرها أو نُدمِّر ما لا يستحق التدمير في حياتنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الجمود

ما الذي يحدث عندما يطرق الحبُّ بابك، فتخشى الدخول في تجربة جديدة؛  
إيثارًا للمألوف واقتصارًا على المعتاد؟

حينها لن يفتح قلبك للتجربة الجديدة، ولن يُقبل قلبك على من أحبك، ولن  
تمنحه ثقتك ولا اهتمامك، حينها سيرحل الطارق، وستذهب الفرصة لغير  
عودة.

فما الذي منعك من التجربة؟ وما الذي حال بينك وبين هذه الفرصة؟ إنه هنا  
الجمود وإيثار المألوف، إنه الاحتماء بمُرَبِّع الأمان، وذلك هو العَجَز المبكر  
والشيخوخة في أوان الشباب.

الأمر لا يقتصر على الابتعاد عن الحب الجديد أو فتح القلب له، بل الأمر يمتد  
لنمط حياتك من نومك وطعامك وشربك وأسفارك وعملك ومرحك  
وأصدقائك وأفكارك ومعارفك، فيوم أن نطمئن للموجود ونعتاده نميل  
للاحتفاظ به والاحتماء بجدرانه، وكأننا مع الوقت نبني حصونًا حول أنفسنا من  
كل تجربة ناجحة أو مريحة؛ لكي نضمن استمرار حالة الثبات والاستقرار.

كان أرسطو يقول قديمًا: «إن كل جسم له حركة طبيعية تجاه موضعه  
الطبيعي حتى يستقر فيه»، وبذلك فسَّروا قديمًا سقوط الأجسام وسكون  
الحركات، إن الأشياء تظل تتحرك حتى تصل لموضعها الطبيعي.

الأمر نفسه يمكن أن ينطبق علينا، فكأننا نميل دومًا للبحث عن نقطة  
استقرار في حياتنا، ليتم تثبيت كل شيء وسكون كل أمر.

وهذا يبدو أمرًا جيدًا مريحًا مقبولًا، فَمَنْ الذي يُحبُّ الفوضى في حياته وعدم  
الاستقرار؟ تصوّر أنك تستيقظ كل يوم في بيت جديد ومع أناس جدد، إنك  
حينها لا تتمكن من تكوين صداقات حقيقية ولا الشعور بالبيت والهدوء، ولا  
يُدمن هذا السلوك المتغير باستمرار إلا من يُدمن الهروب من نفسه، ويحاول  
التشاغل عنها، فهو -أعني دوام التغيير- أمر يدلُّ على عدم استقرار نفسي  
وهروب من الأم ومشكلات نفسية ومحاولة التغطية عليها بالجديد كل يوم.

ولأنَّ الأمور الحسنة وسط بين طرفي نقيض، فإنني لا أتحدث عن هذه  
الصورة الحدّية المتطرفة من التغيير المستمر، بل ثمة أمور لا يظهر حُسنها  
إلا بالاستقرار وتوالي السنوات عليها ومرور الأعمار، وذلك كالصداقة والزواج  
والبنوَّة والأبوَّة وصِلَّة الأرحام والعلاقة مع الله، فهذه أمور تزيدها التجارب  
عمقًا، وتمثل نقطة استقرار في شخصياتنا، فهي كالنواة التي تنمو منها  
الشجرة وتستقر، فالحياة بلا جذور ثابتة تتعارض مع إنسانية الإنسان وعمق  
مشاعره.

ولكن المشكلة في الانغلاق على بعض الأمور التي تقبل المزيد، أو تثبيت التفاصيل لا العلاقات، أو الجمود على ما طابعه التغيير ويحتمله، وهذه ثلاث مساحات تحتاج لشيء من التفصيل:

١- فمن الأمور التي تقبل المزيد: التعارف والمحبة والعلاقات الجديدة، فلا يقدح في علاقاتك القديمة المستقرة اكتساب أناس جدد ومعارف آخرين، بل ربما كان هذا سببًا لعمق علاقاتك القديمة، فالممل الذي يدبُّ للعلاقات أحيانًا يمحوه وجود أشخاص جدد نتعرف عليهم، ونكسر روتين الحياة معهم، فنعود لعلاقاتنا القديمة بروح ونشاط جديدين.

بل كلما اتسعت دائرة معارفك وتنوعت من حيث الأعمار والأجناس والثقافات كلما زاد هذا وعيك انفتاحًا وأفكارك حيويةً ونضجًا، وخرجت من نظرة جيلك وثقافتك المحدودة للحياة، وتعلمت أن تنظر لها من زوايا مختلفة، حتى ولو لم تتفق مع بعض هذه الزوايا، فإنك تقدر على رؤيتها منها، وهو أمرٌ يفتح باب الرحمة والتفاهم وسعة الصدر بين البشر.

ومن الأمور التي تقبل المزيد: الطُّرُق والأساليب لممارسة الأشياء، يمكنك أن تُمارِس رياضةً جديدةً أو تُجَرِّبَ نمطًا جديدًا في الملابس أو تُسافرَ لأماكن غير التي اعتدتها، أو تصنع الأشياء بطرق جديدة غير التي كنت تصنعها بها.

في علاقاتي المتنوعة بالأصدقاء وجدتُ أن لكل إنسان تفاصيل روتينية بسيطة لا يكاد يقدر على تركها؛ من طريقة صنع الشاي، أو تقطيع الثمار، أو هيئة الجلوس في المنزل، أو عادات القراءة، أو نمط الفنون التي يستمتع بها، وكان أشد ما يزعجني أن الكثير يعتبر طريقته هي المثلى لصنع الأشياء، ويعترض على أي أسلوب آخر مغاير له، حتى ولو كان مساويًا لأسلوبه أو حتى يفوقه.

في حين أن تجربة ممارسة الأشياء بطرق جديدة يُضفي على الطبع مرونةً وليتًا -وهي أمور شديدة الفائدة في العلاقات كما سيأتي الحديث عنها لاحقًا- فضلًا عما تحويه من فائدة توسيع الأفق وتحسين المهارات، وما أكثر ما يكتشف الإنسان أشياء وأساليب أفضل عند غيره.

ربما تشعر أن الأمر تافهًا لا يستحق الحديث عنه، أو أنه لا يستحق عناء التركيز، فالإنسان كلما تقدّم في العمر يحاول تثبيت الأمور البسيطة، وتوفير الطاقة للأمور الكبيرة، ولكن المفاجأة أن تثبيت الأمور البسيطة والجمود عليها يؤدي لاحقًا إلى الجمود في الأمور الأكبر، بل لا تعجب إن قلتُ لك إن الكثير من حساسيات الصدور لا سيما بين الأزواج هي من هذه الأمور التافهة، حيث يتمسك كل إنسان بنمطه المعتاد في ممارسة الأشياء، ويحاول فرضه على الطرف الآخر الجامد بدوره في أسلوبه ونمطه.

وفضلاً عن ذلك، فإن هذه الأمور البسيطة عظيمة الأثر في ترسيخ ملكة اللين والسهولة والبساطة في النفس، وهي أمور شديدة الأهمية ومعها تتسع الحياة ولا تضيق.

لن أقدر على استيعاب كل تلك المساحات التي لا معنى للجمود على نمطك المعتاد فيها، ولكن إن أصغيت السمع لي، فافتح قلبك للتعلم المستمر، وانظر للأشياء والتجارب بعين الطفل المتعلم، لا عين الحكيم الناضج، فالحياة لا تزال تحوي الكثير.

٢- ومن المساحات التي تحتمل المرونة والتغيير: التفاصيل اليومية في العلاقات؛ فبدلاً من أن تجلس مع أصدقائك على نفس المقهى كل مرة، ويدور الحديث عن نفس الموضوعات، وتخرج مع زوجتك في نفس الأماكن، يمكنك أن تُغيّر التفاصيل، فتُجرب أماكن جديدة أو حتى تأخذ إجازة بين الحين والحين من القريين؛ لتجديد الشوق وهضم المشاعر وكسر الملل والروتين، لذا كانت إجازات الأزواج من بعضهم بين الحين والحين من الأمور التي تُحسّن العلاقات بينهم، وتجدد المشاعر أو على الأقل تفرّغ المشاعر السلبية من الملل أو الشعور بالانحباس في العلاقة أو الغضب أو تقييد الحرية.

فجمود الإنسان على ممارسة حياته بنفس الرتابة يُرهق نفسه، ويهرق علاقاته، وتجديد التفاصيل يجدد العلاقات ويحفظها.

٣- ومن المساحات التي نجمد فيها رغم أن طابعها التغيير: الأفكار والحياة نفسها، ومن أسوأ الأمور أن يتغير القريبون منّا، ولكن لا نفهم تغييرهم ونجمد على الصورة القديمة لهم، ونظل نتعامل مع شخص فارقوه منذ زمن بعيد.

أوضح هذه الأمور في تعامل الآباء مع الأبناء، فهم يحتفظون بصورة الطفولة الأولى لهم، حتى إذا راهق الأبناء وفارقوا طور الطفولة وتغيرت أفكارهم وأنماطهم ظل الآباء يتعاملون مع طفل الأمس بنفس الطريقة، ويظنون أن ما أحبه بالأمس سيظل يحبه غداً، وما رضي به وخص له أو خاف منه سيظل يخيفه أو يُخصّه، وأن أفكاره بالأمس هي نفس أفكاره اليوم، فيتعاملون مع إنسان آخر، فتزداد الفجوة بينهم ولا يكاد يقع التفاهم.

والأمر مثله يحدث بين الأصدقاء، ولا سيما إن كان أحدهما أكثر تعرضاً لتغيرات أوسع من تعلم مستمر أو احتكاك بثقافات مختلفة، أو حريصاً على تطوير نفسه وتغيير سلوكه، فحينها يجذبه الآخر لماضيه ويعامله بأمسه، وكأنه ما فارق ما فارقه، فيتعد عن صاحبه كما ابتعد عن ماضيه.

الأمر يأخذ بُعداً أخطر قليلاً في حالة الزواج، لا سيما إن ثبت أحد الطرفين كالزوجة غالباً- بسبب تربية الأطفال وتفرغها لهم، فلا تكاد تجد مساحة

لتطوير نفسها أو تغيير أفكارها، فإن كان الزوج دائم التعلم والتحرك زادت الفجوة بينهما، حتى يصير كل منهما غريبًا عن الآخر ما لم يدرك الطرف الآخر التغيرات الطفيفة التي تحدث في شخص الآخر، ويتعامل معها بمرونة وذكاء.

نعم الأفكار والحياة تتغير، ونحن في كل يوم نتعلم الكثير ونترك أفكار الصبا والشباب، لا أعني بالضرورة أننا نتحرك في جهة الصواب والتطور، فما أكثر ما تكون أفكار الغد أسوأ من أفكار اليوم؛ لإجباط أو يأس أو شك طرأ على النفس، لا يعنيني الآن ما الصواب وما الخطأ، ولكن الذي يعنيني أن أفكار الإنسان تتغير، وهذا مهمٌ لحياته ولمسيرته كإنسان يُفكر.

إن محاولتك إيقاف أفكارك عن التجدد والتغير هي من أشدّ ألوان الجمود التي تقف في وجه إنسانيتك وتدفعك دفعًا لأبواب الخوف وعدم التعلم، ولرفض الجديد؛ لمجرد أنه جديد، والهروب من كل تجربة أو اختلاف.

فالحياة طبعها التغير، نفارق الناس بموت أو سفر، تتبدّل الأحوال بفقر وغنى، يعقب الطفولة قوة الشباب فضعف تقدم العمر، تتحوّل من صغار في جمى الكبار إلى كبار يحتمي بنا الصغار، نتقدم في الوظائف من موظف صغير يتعلم يخاف من الخطأ إلى مدير يخاف منه الموظف الصغير، ومن متعلم إلى مُعلم... إلخ.

فهذه طبيعة الحياة، التبدّل والتغير، فمحاولة الجمود في وجهها معاندة لطبعها، ومقاومة لحقيقتها، وهي لا تنتهي إلا بصراع نفسي مستمر وشعور مستمر بالغرابة وفقدان الانتماء لهذا الوجود، ويوم أن نفقد شعورنا بالوجود ونسبتنا إليه نبدأ في الانسحاب من الحياة والفرار منها، والركون إلى مربعات الأمان، وتُغلق قلوبنا أمام كل معنى جديد، وتُسدل ستائر الظلام على حياتنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الوحدة

ما أكثر الناس ولكن ما أقل من نشعر معهم بالفهم والراحة والأمان، إن مشاعر القرب والحب هي التي جعلنا نشعر بهذا ونأنس بهؤلاء، ومن دون ذلك نشعر بأننا نجلس وحدنا، ولو كنا وسط الكثير من الناس.

والقرب يشمل القرب الشعوري والقرب الفكري، فعندما تجلس مع أشخاص بطريقة تفكيرهم مختلفة عنك وتشعر بأن عقولهم في مستوى آخر منك، فإنك تشعر بالغبطة، وليس المقصود بالقرب الفكري الاتفاق في نفس الأفكار، بل قد تشعر بالقرب الفكري مع من يختلف معك بالكلية، ولكنه يفكر بطريقة تحترمها وتشعر بأنها قريبة من طبيعة تفكيرك وطريقته.

أما القرب الشعوري، فإن الناس يتفاوتون في أنواع مشاعرهم وعمقها وطريقة التعبير عنها، والإنسان لا يشعر عادةً بالمشاعر التي لا يقبلها طبعه أو التي ليس لديه منها شيء، فإن من اعتاد الخوف والجبن مثلا لا يفهم الشجاعة ولا يقبلها، بل ربما يعدّها تهوّرًا وصفة مذمومة، وربما نفر من أصحابها وذمّ صحبتهم.

فالمشاعر لا تُدرَك إلا بالمشاعر، وفاقد الرحمة يحتقرها، وفاقد الرقة يسخر منها، ومن لم يتحرك قلبه بالحب لا يفهم حب الغير له.

ولا تتعجّب من فقدان بعض الناس لبعض المشاعر، فنحن مختلفون أشد الاختلاف، وما أكثر ما تموت مشاعر عند إنسان، بل في مجتمعات معينة أو في أزمنة معينة لأسباب شتى من تربية أو ثقافة تحتقر شعورًا ما وتُعظم آخر، وأنت ترى مشاعر الإنسان في أزمنة الأوبئة أو الحروب تختلف عنها في أزمنة الرخاء والسلم.

فإذا وجدت المشاعر فهذا لا يعني أنها ستكون بالضرورة على نفس المستوى الذي سيكون عندك، فلو تخيلنا المشاعر على مقياس من ١٠ فإنك سيقابلك من في أقصاه ومن في أدناه، وحتما إن كنت في أقصى الشعور وشِدته عندك بلغت الغاية، ثم قابلت من لم يشاركك نفس قوة شعورك، فإنه لن يُدرك الكثير من مشاعرك ولا يقترب منك، وستشعر معه بالوحدة الشعورية، فأقرب الناس إليك هو من يُدرك مشاعرك ويفهمها، ولن يفهمها ما لم يكن مشاركًا لك فيها.

وقد يكون مشاركًا لك فيها، ولكنه يُعبّر بطريقة مختلفة عنك، تميل للحديث عنها، ويميل للصمت -والصمت لغة- تميل للتعبير بالمحسوس ويميل هو للتعبير العملي بالموافق والحياة، حينها ستشعر بوحدة أيضًا؛ إذ لغتك لا يتحدث بها محبك، وستشعر بأنها تضيع في الخواء والصحراء، الأمر أشبه

بأثنين أحدهما يتحدث الإيطالية والثاني يتحدث العربية، فإنهما لن يشعرا أنهما يتحدثان سوياً أو قادران على الشعور ببعضهما.

وعند فقد القرب الشعوري هذا يبدأ الإنسان في الشعور بالوحدة، وهذه أشد أنواع الوحدة وإن استترت بكثرة الناس من حولنا حتى ولو كنا نتحدث معهم بالساعات، فغالبًا يكون حديثًا عقليًا لا مشاعر فيه، فنفرُّ من الاقتراب من مساحة المشاعر تلك، ونقبل بالوحدة فيها، ونبدأ مع الوقت في التصالح معها.

ويوم أن نبدأ في التصالح مع وحدتنا نبدأ في غلق أبواب قلوبنا، فقد أخذنا القرار بالوحدة، لا أحد يفهمك ولا أحد يشعر بك ولا أحد يراك، فلن تستعين بأحد، ولن تحاول أن تعطي مشاعرك الخاصة لأحد أو تشاركه فيها، وستبدأ في معاناة الحزن والآلام وحدك دون أن تفكر في مشاركة غيرك ما تشعر به أو بث شكواك له.

ويوم أن نستسلم لهذه المشاعر، فإن الأغلب أننا لا نقبل حتى الجديد من الحياة، فلا نقبل دخول شخص جديد لقلبنا في هذه المساحة، ولا نقبل تغير القريب منا واهتمامه بنا لئدرك ما نشعر به، لقد أخذنا قرار العزلة وأغلقنا باب القلب، فليصرف الجميع عنا وليتركنا وشأننا.

والمشكلة أننا مع الوقت نبدأ في عدم الشعور بالآخرين، والانسحاب من مساحات القرب معهم، ذلك أن الإنسان عادةً يميل للتبادل والتشارك في الحياة، فيوم أن يشعر بأنه لا يحصل على العمق الذي يريده، يتوقف عن منح مشاعره للناس، ويتوقف بالتالي عن الشعور بهم، وينسحب من القرب منهم، ومن العطاء الشعوري لهم.

لذا تجد الوحدة لا تصيب صاحبها بالآلام فحسب، بل تصيب من حوله أيضًا بالآلام والوحدة، وتُفقدهم إنسانًا قريبًا حبيبًا يشاركهم الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

نداء الوحدة:

والوحدة لا تأتي مرة واحدة، إنها ليست بقرار واع تأخذه في لحظة معينة ثم تصير وحيدًا، بل هو سير بزاوية معينة تجاه هذه الوحدة، إنه يبدأ من التفكير في ذاتك، أن تفكر في (أن تفعل) بدلًا من التفكير في (أن نفعل)، فبدلاً من التفكير في (مع)، تُفكر في الأمر وحسب، فلا تشعر بأن هناك من ينبغي أن يشاركك، أو أنك بحاجة إلى هذا أصلاً، ثم يبدأ تطوير مهارات البقاء وحيدًا يساعذك، فإن كنت تستطيع الاستقلال بنفسك من طعام وشراب وشراء ملابس واحتياجات، وقادرًا على الاستمتاع مع نفسك والانغماس في ألعاب أو أفلام أو أسفار وحدك، فأنت تطور مع الوقت أدوات العزلة، وتسعى في

تقوية حصونك التي تبنيها حولك وأنت لا تشعر، ولعل هذا أحد أوجه مدح اجتماع الأيدي على الطعام في الأديان السماوية، ودم الوحدة في الإسلام في صور كثيرة، كحال السفر والمبيت ليلاً، إن الأمر يُشبه التحذير من الاستجابة لهذا النداء بتقوية مضاداته ومدحها وحث الإنسان على السعي لها.

وهذا النداء الخفي يبدأ عادةً بعد آلام شعورية قوية تأتي في نهايات التجارب العاطفية، فيحدث أكثر بعد خيانة صديق أو فشل قصة حب عنيفة أو طلاق أو موت، فيبدأ الإنسان في الانسحاب تدريجياً من المجتمع ومن أصدقائه وأحبابه -لاسيما إن شعر بما تقدّم من الوحدة الشعورية- فلا يرغب في تجديد الألم على نفسه بالدخول في تجربة جديدة، ولا يسمح لغيره بالاقتراب منه في عزلته التي تزداد يوماً بعد يوم وهو لا يشعر، ويوم أن تنصرف عن الناس سينصرف الناس عنك لا محالة، مهما كان حبهم وقربهم، فالعاقل لا يُديم المحاولة مع ظهور علامات الاستغناء.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

والوحدة لا تأتي بألم العُزلة فحسب، بل تفتح باب الذكريات المؤلمة، وتفتح على الإنسان باب الفراغ الذي تتضخم معه المشاعر وتزداد الحساسية للأمور الصغيرة، وتفتح باب الضجر والملل من الحياة والناس، وتُنبئ الإنسان لرؤية عيوب من حوله التي كان يمكن تجاوزها في ظروف الحياة الطبيعية التي تتعامل فيها بالتسامح والتغافل.

ومن أسوأ ما تأتي به الوحدة هو انسحابك عن قبول عطاء الآخرين لك، وتوقفك عن مدّ اليد لهم، إنك ترى أنه لا أحد يفهمك، إذًا فلا أحد قريب منك، ولا أحد حريص عليك، ولن يقدر أحد على مساعدتك، فتتوهم أنه يُمكنك الاستغناء عن الناس، وأنك يمكنك أن تستقلّ في الحياة بنفسك، وهذا من أكبر الأوهام؛ فالإنسان لا يحيا إلا بالناس، وفي لحظات الانهيار الداخلي، واشتداد وطأة المشاعر على النفس سنحتاج لنور من الخارج ينير لنا الطريق، ويعيد لنا البوصلة المفقودة، ويدعمنا بقوته إن انهارت قوانا، ولكن لا يستطيع أحد أن يمدّ يد المساعدة لنا إن سحبتنا أيدينا وأغلقنا نوافذنا، والوحدة تفعل ذلك لا محالة.

هذا كله فضلاً عمّا مرّ من كون الوحدة تدفع الإنسان دفعًا للانسحاب من العطاء والتركيز في نفسه واحتياجه ومشاعره، وهذه بوابة تضخم الذات الأكبر، حيث يشتعل شعور الإنسان بنفسه وبحته عنها وتركيزه معها، فيبدأ في الدخول في مرحلة غير معتدلة من الاهتمام بنفسه، فبدلاً من أن نعتني بنفوسنا لنمنحها سُبُل الراحة وبعض الحقوق، نبدأ في الاستجابة للشعور المستمر بأن الحياة قاسية لا تفي بمطالبنا، وأنا في فقر شديد من الحقوق والعطاء.

فإن خرجت من الاستسلام لوحدتك وتصالحت مع فقد بعض المساحات من التقارب، ولكنك لم تتوقف عن البحث عنها وانتظار من يأتي ليفهمها، ولم تتوقف عن العطاء للآخرين والشعور بهم، وانشغلت بهم أكثر مما تنشغل بنفسك -من غير إهمال لها- فاقتربت منهم واستمعت لهم وأحسست بمشاعرهم، فإنك لن تستسلم حينها لنداء الوحدة، ولن تُرخي ستور الظلام على قلبك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## التوتر والشك

كنت أسير يومًا في موقف السيارات، فإذا بأحدهم يقول لي: أنت من القاهرة. قلت له: كيف عرفت؟ قال: من سرعتك في المشي، فأنتم أهل القاهرة في عجلة من أمركم دومًا!

بعدها بسنوات كنت أتحدّث مع صديقي عن السرعة، كان يرى أنه لا بد من تطوير وسائل المواصلات كلها في أي مدينة لتكون سريعة؛ لأن السرعة محمودة، قلت: لو كانت المدينة هادئة فلا معنى لجعل وسائل المواصلات فيها سريعة، المهم هو الانتظام، بمعنى أن تكون لها مواعيد محددة منتظمة، أما السرعة فنحتاج لأن تكون متاحة كخيار لا أكثر عند الحاجة، كسيارات الإسعاف والشرطة والمطافئ، فلتوفر لي السرعة كخيار، ولا تحملني على السرعة.

بعيدًا عن تفاصيل النقاش -والذي انتهى بعدم اتفاقنا- كان الأمر بالفعل يشغلني دومًا، ما السرعة المناسبة التي نحتاج لأن نعيش بها؟

إن إنكار تأثير وسائل المواصلات والاتصالات السريعة على نفسية الإنسان وتأثره بها أمر يقترب من جَحْد البدهة عندي، فإذا كنّا نهدف لتسريع هذه الأمور، فإننا بالضرورة ندفع الإنسان دفعًا للسرعة في إيقاع حياته اليومي، الأمر لا يتوقف على مجرد الحركة السريعة، بل سيمتد لطريقة الكلام وتناول الطعام وأخذ المزيد من الأعمال -نتيجة توفير الوقت- وبالتالي المزيد من الضغط والانسحاق أمام الحياة الاقتصادية الصاخبة.

لو تصوّرنا المزارع في الريف القديم يركب سيارة نفثة توصله إلى الحقل في ثانية، فيوفر نصف الساعة التي كان يقضيها على ظهر حماره في الطريق إلى عمله، فهل نكون قمنا بشيء مفيد، باعتبار الطريق كان عُنصرًا زائدًا عن المطلوب؟

غرضي بهذا المثال مناقشة فكرة السرعة بمعزل عن كل الضغوط الحضارية المعاصرة؛ لأظهر أنها في ذاتها لا تُحمد بإطلاق.

إن هذا الفلاح سيكون خسر العلاقات الاجتماعية التي كانت تحدّث أثناء سيره البطيء؛ من إلقاء السلام والتفاعل مع الناس، وسيكون خسر الهدوء النفسي الذي يشعر به بهذا السير المتمهل، وسيكون فقدّ التواصل مع الطبيعة، وستصبح نفسه أكثر توترًا بهذا الانتقال السريع، بل استيعاب الإنسان لتغيّر البيئة من المنزل إلى الحقل بسرعة هائلة سيكون مرهقًا نفسيًا، كل هذا بلا ضرورة حقيقية سوى مدحنا للسرعة وحسب!

فالإنسان المعاصر الذي لا يردُّ السلام ولا يلقيه لأنه «مستعجل» في هذه المدينة المكتظة المتسارعة، والشعور بالضغط واللهث دومًا في الحياة هو أبرز نتائج السرعة التي نعيش فيها، وبعيدًا عن نقاش البيضة أولاً أم الدجاجة، فإن السرعة جزء لا ينفصل عن المنظومة المادية التي نعيش فيها، والتي ترى الزمن الذي يضيع بلا إنتاج طاقة مهدرة، وغني عن البيان أن الإنتاج هنا بمعناه المادي فقط، وهذا يختلف عن مدح استغلال الوقت لا محالة؛ إذ استغلال الوقت يدخل فيه التأمل والذكر والقراءة والتعارف المجتمعي والتفاعل مع الطبيعة، وهي أمور لا تدخل في حساب الإنسان المعاصر كقيمة تستغل الوقت، بل يراها مضيعة له.

ما النتيجة الأبرز التي صار الإنسان المعاصر يعاني منها؟ إنها التوتر المستمر والشعور بالضغط باستمرار، فدائمًا أنت في صراع مع الزمان والمكان وقدراتك البشرية المحدودة، فترى دومًا أن هذه الموارد تحدك فتريد تغيير طبيعتها وقهرها؛ لتصبح تحت طوعك وفي متناول يدك، فتكون في الحقيقة في صراع مستمر مع نفسك، وهذا باب التوتر الأعظم.

إنك تشعر بقلّة استيعابك للمُدخلات الكثيرة اليومية، وبالتالي تشعر دومًا بالعجز والتقصير، وبدلاً من أن تنتبه إلى أن المشكلة في ضخامة حشد المعلومات هذا، لا في قدراتك، تحاول «تطوير» قدراتك لتتمكن من اللحاق بالحياة، فتتعلم القراءة السريعة والكتابة السريعة والحركة السريعة، وتهدف دومًا لتسريع نفسك لتدرك استغلال الوقت، ولا يكفي الوقت فتحاول مطه بالمُنَبّهات والسهر والتقليل من الاجتماعيات والمساحات التي تمارس فيها الفنون والرياضة وسائر الجماليات.

ويكون المكان عائقًا فتحاول شراء سيارة سريعة وذكية وهاتف ذكي؛ لتمارس بعض مهامك في الطريق، وتحاول الانتقال لمكان قريب من عملك ولو على حساب الابتعاد عن العائلة والأصدقاء، ويكثر تنقلك فتفقد الذاكرة المكانية، وينعدم ارتباطك بالأماكن، وما تتضمنه من معانٍ إنسانية أبرزها الجيرة.

فإن أضفت لهذا كله ضغوط التقييم في العمل، وخطر تعرُّضك للاستغناء عنك في أي لحظة، وطبيعة العمل المعاصر الضاغطة، والثقافة الاستهلاكية التي لا تفي الأموال البسيطة بمتطلباتها، واقتران المكانة الاجتماعية بالمال والمظاهر -لاسيما مع انهيار قيم الصداقة والجيرة كما تقدم- والتغيير السريع في التكنولوجيا، فإن أسباب التوتر والضغط تزداد بوضوح.

هذا مع ثقافة فردية تُحمّل الإنسان الفرد مُشكلات الكوكب، بدءًا من مُشَرِّري الحروب أو ضحايا الكوارث الطبيعية، وانتهاءً بأسماء السلمون وتأثيرها

بانبعث عادم سيارتك، فدومًا أنت المسؤول، ودومًا أنت مُحاسَب على دوائر التأثير التي لا تقع في نطاق تأثيرك الحقيقي الفعال.

ومن الجهة المقابلة لا تجد من يسمعك ويفهمك، ولا تجد الوقت والقدرة النفسية على تبادل لحظات الصفاء مع القريبين -إن وجدتهم أصلًا- وتفقد القدرة على التواصل مع الطبيعة والاستمتاع بها، وهذه أمور من أهم وظائفها امتصاص التوتر وتهدة النفس وتعافيها من الركض السريع في الحياة.

النتيجة الحتمية لهذا إنسان دائم التوتر والشعور بالضغط، فلا يكاد يُبصر معاني الجمال، ولا يكاد يشعر بالأمان في حياته، حتى يصير التوتر سلوكًا يوميًا؛ فهو أحد وسائل الحياة ومتطلبات البقاء، وهذا التوتر يُفسد العلاقات الاجتماعية، ويجعل الإنسان أقل قدرة على التسامح والتفاهم مع الآخرين، وأكثر نفعيةً في التعامل، فلا وقت للمشاعر الهادئة الحاملة.

وإن لم يكن التوتر هو الظلام بعينه، فهو في أحسن الأحوال الباب الأوسع للخوف، إن الإنسان المتوتر هو أسهل إنسان يمكن إخافته وإفراعه، لذا تجد الموسيقى التصويرية لأفلام الرعب موترة ومحفزة حتى تحين لحظة الإفراع من ظهور المسخ أو الكائن المرعب.

فالإنسان المتوتر دومًا إنسان هشُّ يسهل إخافته، فإن أسمعته مخاوف المستقبل وضرورة تأمين المخاطر والتمسُّك بكل الضمانات المادية -التي ستحتاج لا محالة للمزيد من التوتر- استجاب لك لا محالة، وإن شعر بعلامات الاضطراب في العلاقات سهل عليه أن يخاف من فقدها، والإنسان الذي يتعامل في علاقاته اليومية بخوف الفقد هو في حقيقته فاقد للإيمان بها، وهذا معنى الخواء الحقيقي.

فالإيمان فرع من الأمن، ومن لا يثق لا يؤمن، والمتوتر أبعد الناس عن الثقة؛ فالثقة أمان.

هذا التوتر لا يُصبح مجرد فكرة تراودك عند النوم، بل يُصبح شعورًا دائمًا، يصحبك في ليلك ونهارك، ويظهر في سرعة حديثك وخطواتك وغضبك السهل وسرعة انفعالك، إنه الظلام المقيم في الحقيقة.

قد يكون التمهُّل والحرص على الاستمتاع بالأشياء وسيلة نافعة لمعالجة التوتر والتخلص منه، ولكن الأهم من هذا السلوك هو مراجعة حقيقة المسؤوليات والمطالب التي ترهقك، هل هي فعلاً مسؤوليات حقيقية؟ وهل دائرة تأثيرك ومسؤوليتك بهذا الوسع أم إنها بالونة تحتاج لتفريغ الهواء منها؟

هل الإنسان مسؤول عن مشاكل الأرض، وعن توفير دخل مرتفع من المال؛ لنحيا بشكل طبقي معين، ومسؤول عن تأمين مستقبل أولاده، وعن

الاستعداد للزمان وتأمين معاش التقاعد... إلى آخر هذه الحسابات؟

وهذه القضية هي الأهم من مجرد تقنيات التهدئة وتقليل التسارع والبحث عن الجمال، بل هي محور القضية وروحها، فإن استطعت التحرر من المسؤوليات الوهمية، وفرغت جهدك للقيام بالمسؤوليات الحقيقية فهذا أول طريق القضاء على التوتر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

يقولون إن أهم خصائص العلم في العصر الحديث «عدم اليقين»، وبعيدًا عن صدق ممارسة العلماء التجريبيين لهذه المقولة، والتي يبدو أنها تُنسى في كثير من الأحيان، فتُعامل النظريات معاملة الأديان من موثوقية وتعصب، إلا أن السمة التي تظهر بوضوح في حياتنا اليومية هي التغير المستمر في معارفنا.

وسرعة الحياة التي تحدثنا عنها هي أحد أوجه التغير السريع في الحياة، وبالتالي لا يسمح الزمان ببناء علاقات عميقة نختبرها عبر الزمان، وتتأكد من موثوقيتها بمرور الأيام والمواقف.

كانت نتيجة هذا التسارع هو عدم الإيمان بشيء، وأهم ما كفرنا به في زماننا هو «الآخر»، فنحن لم نعد نثق بالأصدقاء ولا بنجاح الزواج ولا بقوة الحب، بل فقد الكثير الثقة في الآباء، وربما بالتبعية في الإله!

هذا الشك يأتي من سرعة التغير وعدم البقاء، وهشاشة العلاقات التي تُبنى بسرعة لا تسمح بالاختبار، وعدم فهمنا لأنفسنا في الحقيقة، فنكتشف أبعادًا أعمق كل يوم فيها تجعلنا نشك في حقيقة مشاعرنا، وهل نحن حقًا نؤمن بما نؤمن به؟ وهل أحبنا حقًا؟ وهل ما نشعر به هو شعور حقيقي أم مجرد احتياج عابر وبحث عن شيء مُنتظر؟

هنا يبدأ الشك في التسرب للنفس، والشك نوع من تساوي الاحتمالات، والحياة تعتمد في أمنها على الموثوقية، تثق بالأرض التي تسير عليها وتثق بصدق عاطفة أمك ووفاء صاحبك، فتستقر حياتك وتقوى أرضك التي تقف عليها، فإن عصف بك جانب -كجانب العمل والوظيفة- أو توترت إحدى العلاقات، استقويت بجوانب الثبات الأخرى في يومك، فاستعنت بها على مواجهة هذا الجانب المضطرب حتى يستقر وتتجاوزته، ولكن لأن الشك ابتلع نفسك فإن ماد بك جانب من حياتك كان تأكيدًا على عدم موثوقية سائر الجوانب، فقصه الحب الفاشلة دليل على عدم الوفاء ووهم المشاعر، وتوتر العلاقة مع الأب دليل على عدم وجود من يفهمك ويستجيب لك.

فالإنسان المعاصر دومًا مستعدٌ للشك في كل شيء، وهذا هو الآخر -إن لم يكن هو الخوف- فهو على الأقل الاستعداد الأكبر له.

والتوتر والشك صنوان لا يكادان يفترقان، متى جاء أحدهما أتى بالآخر عادة، فلا يكاد يثق متوتر ولا يهدأ شاك؛ فهما بوابة الخوف.

فأول الطريق للتخلص منهما هو البحث عن نقاط آمنة في الحياة، عن جزيرة مستقرة تُلقي عليها المرساة وسط هذا الاضطراب الهائل، قد تكون أمًّا رحيمة أو صديقًا قريبًا، المهم أن نبحث عن نقطة استقرار في حياتنا، ثم نبدأ في الابتعاد عن مثيرات التوتر ما أمكن، وأن نتخلص عن كل سرعة زائدة عن الحاجة، وأن نجعل للجمال والهدوء مساحة أكبر في حياتنا، وبمعرفة الداء يمكن للعاقل السعي في الدواء، فأول طرق شفاء النفس التحرر من سجون الظلام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## اليأس

تصوّر لو أنك علمت أن تناولك للطعام لن يُشبعك، وأن خطواتك لن تصل بك لأي مكان، وأن كل ما تفعله لن يؤدي لأي نتيجة.

إن معنى هذا بوضوح هو فقدان الحياة، فحياتك توقفت وتحوّلت لمساحة من التآلم وحسب، أنت موجود هنا لتتآلم، ولا تستطيع فعل شيء حيال ذلك.

هذا ما يفعله اليأس بنا، حيث يقف أمام إرادتنا، ويمنع أي أمل في تغيير أو تحسّن أو زوال مؤلم فضلاً عن طلب لذة.

والإنسان في مستوى الاحتياجات الأدنى يدفع الآلام عنه من جوع وقلة نوم وخوف... إلخ، فإن استقرّت له هذه الأمور طلب الملذات والتحسينات، وقلّ أن يطلب الإنسان الشيء المملوذ مع وجود الألم إلا لضعف الألم وقوة اللذة أو فراراً من الألم، كمن يستعين بالشهوات والمسكرات على نسيان آلام الحياة.

ونحن في كل يوم نطلب أشياء ونسعى في دفع أشياء والتخلص منها، وهذا معنى من معاني الأمل، أنك تريد وتتوقع حصول المراد إن سلكت الطرق المعتادة وأخذت بالأسباب.

فالأمل هو كل منشود ممكن، واليأس هو انقطاع مشاهدة الإمكان، إنه اليقين في الاستحالة أو في أحسن الأحوال الظنّ برجحانها.

الأمل يأتي من التجارب الناجحة للإنسان ولك على وجه الخصوص، فلو فشل الإنسان الأول في إنضاج الطعام بالنار ربما لم نفعل نحن، ولو فشل الإنسان الأول في الثقة بالآخر ربما عشنا متنافرين، أما تجاربك الشخصية فهي رصيدك الأكبر في الأمل.

واليأس يأتي من التعثر، تجربة لم تتم، وسبب لم يأتِ بنتيجته، ولكن هل يكفي هذا؟

إن حاولت دفع سيارة مُعطلة لتتحرك فلم تتحرك، فإن محاولتك الثانية أو الثالثة تكون أضعف أملاً وأقل رجاءً، إن الدفعة الأولى والثانية لمّا فشلتا كانتا تجربة سلبية رجّحت جانب عدم الإمكان، والعكس صحيح.

والحياة لا تخلو من العثرات، ولكن العثرات تتحول إلى رصيد سلبي يمنع الأمل، ويُسهّل الاستسلام.

إن القيمة الحقيقية للتعثر هي التعلّم من الخطأ، أن تفهم لمّ حدث الخطأ ولم تُنتج الأسباب؟ وهذا أول التعليم السليم.

كنت أعلم أحد أصدقائي قيادة السيارة، فكنت أركز أكثر على معرفة أسباب الخطأ: «لقد توقفت بك؛ لأنك رفعت قدمك من على ناقل الحركة بسرعة»، «لم تضع قدمك جيدًا على دواسة الوقود»... إلخ.

قال لي في النهاية أنت تجيد التعليم، فغيرك كان يُصيبي بالإحباط، قلت: لأنه لم ينتبه للخطأ، ويوم لا نعرف سبب الخطأ ستكون المشكلة في ذاتك أو في الأمر نفسه، فنجعل قيادة السيارة مستحيلة أو نجعلك غير قادر على قيادة السيارات، فمن المقرر في الفلسفة أن ما لا سبب له فهو أمر ذاتي، وبالتأكيد قيادة السيارة ممكنة؛ لأن آلاف الآلاف يفعلونها، فتنحصر المشكلة حينها في نفسك، ويتحول الأمر لقضية شخصية: فلان لا يجيد قيادة السيارة.

هذا هو اليأس بعينه؛ أن نظن أن المشكلة ذاتية دومًا، هذا الأمر غير ممكن أو نحن لا نصلح، أما الوقوف على الأسباب فيصيب اليأس في مقتل.

لعل أحد أهم خصائص الطفل ولعه المستمر بالبحث عن الأسباب، وتخلي الإنسان عن سؤال السببية يعني الاستسلام للألم وللفشل.

ربما يُحمد عدم التركيز الزائد في تحليل سبب كل شيء في الأمور التافهة، كلدغة بعوضة أو عطسة بسيطة، ولكن التخلي عن تحليل أسباب آلامنا ومنشئها يؤدي إلى الشعور بحتميتها وذاتيتها، فنستسلم لوجودها، ولا نسعى في تغييرها.

وأنا مع التصالح مع بعض الآلام التي لا نقدر على تغييرها، كآلام الفقد بالموت ونحوها، فلسْتُ من دُعاة الأمل المُطلق الذي يبشر بحياة لا ألم فيها، ولكن التصالح مع طبيعة الألم الحتمي هو أيضًا نوع من الأمل، وتقليل مساحته لتتنحصر في المساحة الحقيقية لا الموهومة هو الأمل بعينه.

فأنت بين حتمية لبعض الآلام تسعى في إنكارها فلا تزول، وبين سببية للبعض الآخر لا تسعى في إزالتها فتصير حتمًا، وكلاهما سبب اليأس الأكبر.

بل الصواب أن تميّز الحتمي -وهو الأقل- فتُسلم له، وتُميّز السبب في الأكثر، فتسعى في إزالته.

واليأس في نتيجته الأخطر يمنع الإنسان من الإقدام، ويُسلمه للآلام، ويمنعه عن تكرار المحاولة والسعي لما يريد، ومع الوقت يجعله يتخلى عن إرادته نفسها، فيتخلى في الحقيقة عن وجوده وارتباطه بهذه الحياة.

إن اليأس لا يُحب؛ لأنه لا يثق بنجاح العلاقة، ولا يجتهد؛ لأنه يشك في ثمرة جهده، بل ربما يثور على الحياة؛ لأنها لا تسير بسلاسة ورفق، فهو لا يرى أنه في رحلة تعلم، بل يرى أنه دومًا في حالة استنزاف.

إن أهم خصائص الإنسان أنه كائن مُتعلّم، والتعلّم هو الذي يجعلنا أكثر رحمةً وأكثر صبرًا وأجدر على احتواء الآخرين والصبر عليهم وتنبههم لأخطائهم التي سبق أن وقعنا فيها، لذا كان النجاح الذي يعقب «الاستيئاس» هو التعليم الأكبر للإنسان، فمن لم يقترب من اليأس لا يفهم صراع الإنسان في الحياة، فلا يقدر على إرشاد الغير أو فهم النفس أو معرفة أسباب الخطأ، فثمة أخطاء وأسباب للفشل لم يُجرّبها بعدُ فلا يكاد يعلمها، فإن قارب اليأس فقد استوعب معرفة الخطأ، فيأتي النجاح الذي يمكن مشاركة الغير فيه وتعليمهم إياه، فهو لم يعدُ نجاحًا شخصيًا لصفة في ذاتك، بل هو نجاح مُكتسب؛ نتيجة رحلتك الطويلة في الخطأ والتعثّر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الكره

إذا كان الحب هو ميل النفوس إلى بعضها، وهو ينشأ عادةً من مشاهدة الجمال، فالكره هو نفورها من بعضها، وهو ينشأ عادةً من مشاهدة القبح والنقائص، سواء كان القبح موجودًا بالفعل أم كان من الخيال وسوء الظن.

والغالب في حياتنا وعلاقتنا هو حالة اللا حب واللا كُره، فلا يشترط بالضرورة أن نحب كل الناس ولا أن نكرههم إن لم نحبهم، فما أكثر الناس الذين يقعون في دائرة «المعارف»، ولا تُكنُّ لهم مشاعر عميقة، ولكن لا نشعر بالضرورة بالنفرة منهم والرغبة في خروجهم من حياتنا.

بل حتى هؤلاء الثقلاء الذين لا نرتاح لوجودهم لا يكون عدم الارتياح هذا بالضرورة كرهًا، بل ثمة أمور وسط بين الحب والكره من الاستلطاف وعدمه، وهذا كله محمود ودليل على وجود معايير شخصية في حياتك تجاه البشر وتجاه نفسك فتحب وتكره بعض السلوكيات، وبناءً عليها تقبل بعض الناس في حياتك وترفض آخرين.

ودعوات حب جميع الناس وقبولهم المطلق غير المشروط هي من المثالية الحالمة التي أراها مُضرة، فهي تُعلي قيمة الآخر مطلقًا على حساب نفسك، حتى تكون نفرتك من بعض الأمور، وبالتالي من الأشخاص الذين يمارسونها مشكلة فيك، فكأنك يجب أن تكون متاحًا للجميع، ومتسامحًا مع الجميع، وبالتالي لا تحب شيئًا ولا تكرهه، ولا تميل لشيء أو تنفر منه، إنها دعوة لئلا تصير إنسانًا!

فبعيدًا عن مساحة «عدم الارتياح» تلك أو الأمور التي لا تميل إليها فالكره مساحة أعمق من المشاعر السلبية العابرة، إنه رغبة في زوال الآخر واختفائه، وربما تطوّر الأمر لمحاولة أذيته والفرح في أي سوء ينزل به.

والكراهية لا تنشأ عادةً من فراغ، بل لها أسباب تؤدي لاشتعالها واضطرابها، ولها رسل من ناشري الكره والبغض بين الناس ممن يؤلبون النفوس، ويسعون في النميمة والوقية بين الخلق واستثارة الغضب منهم.

والكثير من أسباب الكره في الحقيقة لا تدعو للكره، بل غاية ما في الأمر أنها يمكن تسكينها في مساحة الاختلاف أو حتى النفرة المذكورة، ولكن بسوء تأويلها وتفسيرها وتوجّه العقل تجاه التفكير السلبي فيها تتحوّل للبغض والكره.

فاختلاف الناس عنك فكريًا أو عقائديًا ليس سببًا يدعو للكره، ولكن طريقة التفكير الحدي التي ترى الناس إما ملائكة وإما شياطين، وأن الصواب والخطأ لا يكون إلا لملائكية الإنسان أو شيطانيته، فالذي يترك الحق -ولو كان الحق

في القضية نسبيًا- شيطان متكبر يعلم الصواب ويتركه عمدًا؛ حقدًا وحسدًا، أما ملاحظة الخطأ البشري والضعف الذي يعتري النفوس من الإذعان للحق، والقدرة على فهم موضع الخلاف ولمَ اعتقد الإنسانُ ما اعتقد، فأمر تغيب عن هذا الذهن الضيق؛ فلا يتسامح، ولا يتقبل سوى ما يراه صوابًا.

فإن اقترن هذا التفكير الضيق بصحبة من دعاة الكراهية ممن يُحسنون تصنيف الناس وتقسيمهم، ويوالون ويعادون بناءً على هذا، مع ميل الإنسان لصحبتهم وشعوره بالرغبة في أن يكون وسطهم، حملته صحبتهم على كره ما يكرهون، والغضب مما منه يغيظون، فمشاعر الكراهية مُعدية، كما أن الغضب يُعدي، وما أكثر ما يرتبط الكره بالغضب.

إن أهم أسباب الكراهية في نظري هي التركيز على النقائص والعيوب ورؤية القبايح، والإنسان لا يخلو من النقائص، والتي قد تزيد في إنسان وتقل في آخر، ولا أدعو لتقبل النقائص، ولكن التركيز معها يُغلق القلب فلا يقدر على رؤية المميزات، فلا يستطيع التعامل مع الآخر ومحاولة مساعدته.

فالكثير من النقائص نتغاضى عنها؛ لانشغالنا بمحاسن الإنسان والجيد فيه، فتقبل النقائص يخالف الطبع، ولكن التغاضي عنها ممكن، وهو لا يتم إلا بالنظر للجميل في الإنسان.

والحقيقة أننا لا ننجح في الوصول لمستويات عميقة من الكراهية ما لم ننجح في تصنيف الآخر، ووضعه في خانة غير خانتنا، حتى يصل الأمر برؤية البعض كالحشرات أو الدواب، لقد أخرجهم عن دائرة الإنسانية، فيقضي على كل مشترك بينه وبينهم.

ومن يصل لهذه المرتبة في الكراهية تجده يستسيغ كل صنوف الأذى حتى القتل والفتك بالآخر، إنهم ليسوا بكائنات ذات صلة به أصلاً.

أما العقلية التي تبحث عن المشترك وتنظر للإنسان من حيث هو إنسان، يتسع نطاق قبولها وتسامحها أو على الأقل إغذارها للآخر وهدوؤها معه، ولهذا تجد الكثير من الأفلام الأجنبية التي تحاول الاقتراب من الواقعية والتخلص من فكرة الملاك والشيطان تسعى في بناء حالة عاطفية مع المجرم بإظهار جوانب الخير فيه، وإظهار حياته الإنسانية؛ لتتعاطف معه، وتختلط عليك المشاعر.

وهذا مفيد لا شك في مقام الصحة والإصلاح، وإن كان لا يُعفي المجرم من مسؤوليته وذنبه، فالإنسان العاقل مسؤول عن اختياراته، وعن استجابته لنداء الظلام واستسلامه له.

ومن أعجب أنواع الكراهية «كره الذات»، حيث يرى الإنسان في نفسه عدوًّا مستمرًّا لنفسه، وخاصةً مع بعض الخطابات الدينية التي تخلط بين ذم النفس بمعنى ذم الاستسلام للشهوات والانسحاق أمامها وبين النفس التي يُقصد بها الذات، فينفر الإنسان من نفسه، ويثور على كل اختياراته الشخصية؛ لأنه يشعر دومًا بأن صوته الداخلي ومشاعره الشخصية هي شخص يعاديه ويدعوه للسوء والهلاك دومًا!

إن حالة كُره الذات هذه تدعو الإنسان للتخلي عن إرادته ومشاعره الداخلية، فيشكُّ دومًا فيها، وهذه في الحقيقة ذاته، فكيف يمكنه العيش وهو لا يثق ولا يحب ذاته؟ عادة ما يكون البديل هو الاعتماد المُطلق على الخارج، فهناك من يفكر لك ويختار لك ويقرر لك، لذا تجد شعور كره الذات هذا مقترنًا دومًا بالبحث عن المعايير والقيم والضوابط، لذا يكثر من المتدينين سؤال: ما ضوابط كذا؟ وما حدود كذا؟ وما حقوق كذا؟ إنه لا يقدر على التفكير فيما يفعل تجاه الآخر إلا بمجموعة من التعاليم والنصائح والإرشادات، والحياة لا تسير هكذا، وغالب تعاليم الدين -خارج المساحة القانونية- تعاليم أخلاقية عامة تدعُ للناس مساحة ضخمة من الفضل وحسن العشرة، وهي معانٍ عامة تتجه لها النفس المعتدلة بهدوء.

هل يُتصور أن تسأل صاحبك: هل أنا جائع أم لا؟! إن الشعور الداخلي بنفسك هو جزء لا يتجزأ منك، فكذلك ينبغي أن يكون لك شعورك الشخصي تجاه الأشياء والأشخاص، فتحب وتكره وتنفّر وتُقبل على من تشعر تجاهه بهذا، وتكون محاولة قتل هذا الشعور تعني التخلي عن نفسك في الحقيقة.

نعم هناك إطار من العقل يحكم المشاعر، فنفرتك من الدواء الذي تعلم حاجتك له وميلك للمُشتهى المؤذي هو من المشاعر التي ينبغي أن تقاومها وتصارعها بالإرادة، ولكن هذا لا يعني أن تتغير مشاعرك بالضرورة، فتحاول أن تحب الدواء المرّ أو تكره المملوذ المؤذي، وهذه أيضًا أحد سلبيات الخطاب الإرشادي في زماننا، فيصور لك البعض المخدرات على أنها أمر قبيح مؤذٍ مؤلم وليست كذلك، بل لها لذة وشهوة وأثر محبوب للنفس، ولكنها لذة مقترنة بالضرر الذي تُلحقه بنفسك وأحيانًا فقط بالنهي الديني، فالزنا في علاقة شخصية -أعني كما في علاقة الصداقة الأمريكية لا مع بنات الليل- علاقة لا تكاد تختلف عن الزواج -من حيث الممارسة الجنسية- بل ربما كانت أكثر متعةً وحريةً، ومع ذلك فالإنسان يتركها لأسباب دينية بالأساس، فأى محاولة لتوصيفها بأنها قبيحة ومؤلمة هي نوع من الكذب وتزوير الواقع.

فالمقصود من الاستطراد الأخير أنني لا أدعو للاستسلام للشعور الداخلي دومًا، وإلا صرنا أقرب للحيوانات في أتباع غرائزها، ولكن هذا لا يعني قتله بالكلية، وإنما إخضاعه لمساحة من الضبط الأخلاقي والديني، وشتان بين

شعوري بالأشياء الذي لا يسلبني الدين حقي فيه، وبين استجابتي لهذا الشعور بالضرورة، والخطأ في محاولة جعل الشعور على وفق التعاليم.

فالمشاعر هي صوتك الداخلي، وهي جزء لا يتجزأ منك، وإرادتك أيضًا جزء لا يتجزأ منك، وتوفيق الإرادة بين المطلوب منك وبين ما تشعر به هو رحلتك في هذه الحياة، وقد ينشأ عن هذا التوفيق نوع من الألم والتنازع بين الميل والإرادة، ولكن محاولة إسكات المشاعر وتزييفها نوع من الفرار من النفس وخذاعها الذي سرعان ما يزول، وإنما السبيل الوحيد لتغييرها هو قوة مشاعر أخرى في مقابلها حتى يبغض الأولى؛ لتفويتها الثانية، فيكون هواه تبعًا للثانية.

ولنقرّب الأمر بمثال: إنك تحب مثلًا لعب الكرة، ولكن إن قوي حبك لصاحبك الذي لا يحبها ويتأذى منها ربما بدأت في التخلي عنها لأجل هذا الحب الثاني، بل ربما زهدت فيها بالكلية إن قوي الحب الثاني في قلبك.

الأمر قد يختلط على البعض فيشعر بأن هذا دعوة للتخلي عن مشاعرنا من أجل الآخرين، وليس كذلك، بل هي إحدى ثمرات الحب التلقائية، فلا إشكال في أن يتسبب حُبنا في شيء للنفرة من شيء آخر إن كان الأمر حدث تلقائيًا، المهم أن تكون أصوات مشاعرنا حقيقية وصادقة، وألا نحاول إرضاء الغير بتغيير مشاعرنا لأجله ومحاولة جعل مشاعرنا تابعة له.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن كره الذات يجعلنا نضطرب في سيرنا في هذه الحياة، ولا تُحسن تمييز الأمور، وتختلط علينا الحقائق؛ لأننا فقدنا صوتنا الداخلي، وفقدنا الثقة بمشاعرنا وبأنفسنا، أما كره الآخرين فيجعلنا لا نبصر سوى القبيح منهم، فلا نقدر على أي نفع لهم، ولكن الأمر لا يقف عند هذا الحد، فالكره يأكل القلب حتى يجعله أقل قدرةً على الحب حتى مع أحبائه، ويجعله أقل قدرةً على مشاهدة الجمال في الحياة وفي النفوس، فهو أشبه بستار يُنزله الإنسان على قلبه، فدوام النظر للقبح يجعل العين أكثر قدرة على التقاطه والبحث عنه.

الأمر يشبه الطبيب الذي اعتاد مشاهدة المرض وأعراضه، فإن قابل أي صديق مصاب بنفس المرض فأول ما يقع بصره عليه هو هذا العَرَض الذي طال إلفه له ومشاهدته له، حتى لا يكاد يبصر أمرًا سواه.

فالعين التي اعتادت رؤية القبيح تبحث عنه دومًا، والعكس صحيح، لذا يُروى أن المسيح عليه السلام مرَّ بجيفة مُلقاة، فقال أصحابه: ما أنتن ربحها، فقال: ما أبيض أسنانها، إن الأمر ليس بسطحية التكلم بالحسن، بل هو تعويد للقلب على مشاهدة الجمال.

فالكُره يأكل القلب، ويُغلق على النفس القدرة على العطاء والثقة والحب،  
وكلما اشتعل الكُره في القلب أحرق مساحات الخير والجمال فيه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# القسم الثاني من جوانب النور

## الأمل

في بعض الأيام القاسية يكون الأمل هو مرور اليوم بلا انهيار، إن الإنجاز الأعظم حينها هو التمسُّك بالحياة.

هل الأمل هو انتظار الخير في المستقبل؟ أم إنه انتظار الفَرَج وزوال الألم؟ لا أنكر أن هذا من معاني الأمل، ولكني لا أرى قوة الأمل في انتظار أشياء أو أزمان، بل أرى الأمل الحقيقي في الإيمان بالمعنى.

إن الحياة تتقلب بين صعود وهبوط، نجاح وفشل، حب وفراق، وتوقُّع حدوث شيء ما مفيد أحيانًا في الحسابات بل وفي النهوض من العثرات، ولكن الأمل الأقوى هو الذي لا يرتبط بالأحداث بل بالمعاني.

في الحياة، قابلتُ الكثير ممن ينتظرون لحظة في المستقبل..

من ينتظر الزوجة ليفرح، ومن ينتظر الوظيفة ليشعر بالحياة، ومن ينتظر قضاء الديون ليتحرر من ثقل الأيام، ومن ينتظر السفر ليشعر بمتعة الحياة...

وهذه المعاني على جمالها أشبه بلحظة في العمر تبلغها ولا تبقى.

ستكتشف أنك تزوجت وفرحت، ولكن سرعان ما تتحول الحياة للعادي الروتيني، ستجد أنك قضيت ديونك وتخلصت من همومك، ولكن لا فرق بين الحياة هنا وهناك.

هكذا لحظات السعادة تأتي ولا تبقى، ولكن الباقي هو المعنى، الباقي هو الحياة نفسها، والحياة ليست أحداثًا تقع، بل مشاعر تُدرك بها الحياة، فنحن لا نعيش إلا بمقدار ما نُدرك، ونحن لا نُدرك إلا بمقدار وجود المعاني في نفوسنا!

فمن لا يؤمن بوجود إله سيرى في السماء مجرد غطاء واسع محيط به له شكل جمالي، ولكن المؤمن سيراه من صنع الخالق ومن كرمه وإبداعه وجميل صنعه.

من لا يثق في البشر سيرى أن كل تصرُّف جميل منهم يُخفي غرضًا شخصيًا أو مصلحة مستترة، ومن لا يُقدِّر الجمال سيرى في كل عمل فني رائع شيئًا عاديًا غير مُميز.

فلولا وجود الإيمان والثقة والجمال في النفس، فلن تشعر بهذه المشاعر التي تتحدث عنها، بل ستمرُّ عليك الحياة بتفاصيلها الرتيبة في هدوء وصمت.

إن المعنى هو الذي يمنح الحياة قيمتها، ويجعلنا أكثر شعورًا بها، ويقدر شعورنا بالحياة يكون تمسُّكنا بها، وهذا التمسُّك هو الذي نسّميه بالأمل،

وضده تخلينا عنها الذي نسميه يأسًا.

فبقدر وجود المعاني الجميلة في نفوسنا، وإيماننا بوجودها في الواقع، وقدرتنا على رؤيتها يكون الأمل الحقيقي، لا بالتمسك بأحداث حسنة تقع في المستقبل أو انتظار أحلام مؤجلة.

أما كيف نؤمن بالمعاني فذلك فرع من استيعاب معناها، ثم التصديق بوجودها، ومن ثمّ البحث عنها.

ومن دون إحدى هذه الثلاث فلن يتحقق المعنى، ولن يُؤلّد في النفس.

إن من يفهم الصداقة على أنها مجرد صحبة في بعض جوانب الحياة وتمضية الليل والسفر معًا لن يرى في الصداقة إلا هذا القدر من المعاني، فلن يراها مشاركة في المشاعر، ومؤانسة في الوحدة، وتقوية للعزم، ومؤازرة في الشدائد، لن يراها أخوة وكرمًا وفداءً.

ومن يفهم التدبُّن على أنه وظائف ومهام لن يراه سموًا للروح، وسعيًا للجمال، واجتهادًا في الكمال.

ومن يظن الجيرة هي مشاركة في السكن، فلن يراها قرابة تُشبه قرابة الرحم، فيُشرك جاره في طعامه، ويقف معه في شدائده.

هكذا تضيق المعاني وتتسع بقدر استيعابك لها وفهمك لها، ولهذا حُسْن قراءة سِير الصالحين وقصص الصادقين، لا لنكون مثلهم، أو نحزن على عجزنا عن حالهم؛ بل لنؤمن بوجود المعاني ويتسع فهمنا لها، وتنضج صورتها في نفوسنا.

فإن اتسع المعنى واستوعبنا وجوده فإن نداء الظلمة في نفوسنا سيهتف بنا: هيهات، هذه قصص الخيال وأحلام الأطفال الساذجة، والواقع ليس كذلك، فقد مضى عصر الفرسان وزمن الفتیان.

هنا يأتي التصديق في وجودها، فالمعاني لا تموت بالكلية، ومهما فُقدت في زمان يبقى جزء من معناها وبقية من نورها.

لعلي أشفق على من لا يؤمن بنبي، ولم يقابل صادقًا كيف يثق بقيم الجمال والخير في هذا الوجود؛ فأحدى مهام الأنبياء الكبرى هي الإخبار عن الحقائق الإنسانية المنسيّة، والدعوة لمكارم الأخلاق المُهملّة، فلولا وجودها لما صدقت الدعوة، ولولا حقيقتها لما كان السعي لها.

ولعل من صادف صادقًا في هذه الحياة يؤمن بعض الإيمان بالصدق، ولعل من صادف جميلًا يقدر على رؤية الجمال، ولكن من أغلق قلبه ولم يُرزق نور البصيرة يصعب عليه الإيمان.

فإن صدّقت في وجود المعاني بحثت عنها، في نفسك أولاً لتكون متحققاً بها،  
وفي غيرك لتكون مُستقبلاً لها مُدرِّكاً لوجودها إن رأيتها، كما يُدرك الأبُّ ابنه  
وسط زحام الناس.

حينها ستجد بذرة الخير في النفوس، وستجد جميل المعاني موزعة بين  
البشر، ستدرك أن الحياة أوسع من يأس المُحيطين، وأن الخير موجود وسط  
قبح اليائسين، فليست الواقعية في انعدام الجمال، بل الواقعية في وجوده  
وإن اشتد القبح وانتشر.

وحين تُدرك الجمال ونراه، تهون آلام الحياة، ويزداد إدراكنا لها وحبنا لها،  
فالجمال محبوب والقلب يميل إليه، فإن أحببنا الحياة وُلد الأمل واتسع جانب  
النور.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الثقة

هل جربت تسلق الجبال أو رأيت المُتسلقين؟

في بعض خطوات الصعود يسبق أحدهم ويمدّ يده للآخر ليرفعه، وفي لحظات الخطر قد ينزلق أحدهم فيتعلق بالآخر، ماذا إن رفض الصاعد أو الساقط أن يمدّ يده لصاحبه؟ ماذا إن شكّ فيه ولم يطمئنّ لوجوده ومعونته؟

إن انعدام الثقة في هذه اللحظات يعني الاستسلام للموت، بل ربما يكون دفعًا بصاحبك للهلاك، فيضطر لكي ينقذ نفسه منك إلى التخلي عنك بالفعل، فأنت كالغريق الذي يُمسيك في عُنق مُنقذه ليُغرقه معه.

وفي الحياة ما أكثر السقطات التي نحتاج لمن يمدّ يده لنا فيها، وما أكثر العقبات التي نحتاج للعون لنخطوها، وفي كثير من الأحيان نجد البعض يمدّ يده بصدق وحب، إنه مستعدُّ لتحمل آلام ثقلنا ومشاركة الحمل معنا.

قد يمنعنا نداء الظلمة من مدّ يدنا لهذا العون، أعني نداء الشك والريبة، أو نداء الوحدة، حيث الرغبة في الانسحاب؛ تارةً لعدم الثقة في اليد التي امتدت، وتارةً استثقلاً للنفس ونزوعًا للوحدة.

سيراودك سؤال: لِمَ يساعدي فلان؟ وما الذي يريده مني؟ وتنسى أن الحب سبب كافٍ في هذه الحياة للعون، وأن صحبة المحبوب تهون معها آلام الحياة. إن تفكيرك في ثقلك على صاحبك يُنسيك ثقل تألمه عليك، ويُنسيك سعاداته بصحبتك ورغبته في مساعدتك، فأنت لم تفكر إلا في ألمك ونسيت ألم صاحبك.

عندما نشكُّ في صدق القريب وإخلاصه لنا، فإننا أيضًا نسحب أيدينا، ونمنع تلك المعونة المبدولة القريبة، فنستسلم للهلاك والسقوط.

والإنسان من وهمه يظنُّ أنه يستغني عن الغير، وينسى أن الله تعالى خلقنا ضعافًا لتكثر حاجتنا إلى بعضنا فيحصل العمران والتأنس والتراحم بين البشر وتتقلب الأرزاق، فأنت منذ ميلادك إلى رحيلك يخدمك آلاف لا تستغني عنهم من الرِّزَّاع الذين زرعوا لك طعامك وحصدوه، والتجار الذين جلبوه، ومَن طبخه لك، ومَن عَزَّلَ لك ثيابك، ومن استخدمك فأعطاك أجره الذي عشت به، ومن عالجتك، ومن علمك، ومن ربّك وأواك...

فتوهّم أنك تستغني بالكلية عن البشر هو من أوهام الإنسان التي تُسليمه لوحده، وتُنسيه شكر نعمة تسخير القلوب للعمل مع بعضها، سواء كان تبرُّعًا أم بأجر يتبادلونها، فلولا تسليم القلوب لهذا العيش المشترك لكان البديل

نزوعها للتقاتل؛ لكي تحصل على أرزاقها، فيأكل القوي الضعيف، ويستخدمه، ويسخره لخدمته؛ قهراً وتسلطاً.

وما دمنا مُسَخَّرين للعيش المشترك وتبادل المنافع، فلا بديل عن الثقة في بعضنا، والاستئناس بأهلنا وأصدقائنا، وإحسان الظن والتجاوز عن الزلل، والتسامح في بعض الأمور، أما التحسس الزائد والترصص بكل كلمة لنحملها على محمل السوء والطعن في النوايا فلا يزيدنا إلا شكاً ووحدةً وإساءةً للناس.

وفي بعض اللحظات ينطفئ النور الداخلي للإنسان أو يخبت، فلا يكاد يقوى على تمييز الاتجاهات أو معرفة الصواب من الباطل أو حتى النهوض للصواب إن لاح له، حينها سيحتاج لمعيار خارجي ونور خارجي وعزم خارجي يساعدنا على تجاوز تلك الظلمة والنهوض من تلك الحفرة التي سقطنا فيها، ولكن إن شددت يدك فلم تدعْ مُعينًا يساعدك، وأغلقت بابك فلم تُعلم أحدًا بحاجتك، وابتلعت لسانك فلم تبخ بشكواك، فكيف لغيرك أن يساعدك، وكيف للقريب أن يدرك ما بك؟

قد تقول: أبحث عمّن يشعر بي ولو لم أتكلم، وهذا من حَقِّك، ولكن إلى أن تسمح الحياة بمثل هذا القريب الحبيب، فلتقبل من غيره أن يساعدك، حتى إن ظهر في حياتك هذا الحبيب المنشود وجدك حياً مُشْرِقاً، لا منطفئاً مَيِّتاً تننفس، فإنك لو انطفأت بالكلية ومدَّ هو لك يد العون فلن تقدر على مدِّ يدك له، وذلك كالمريض الذي استسلم لأوجاعه وآلامه حتى أنهكت جسده، فإن أتى الطبيب الحاذق عجز عن مساعدته؛ لتأخر الوقت وانهايار البدن.

بل حتى إن ظهر هذا الحبيب القريب فإنه أبداً لن يدرك ما أنت فيه أن أغلقت على نفسك بابك واستترت، فلا أحد يعلم الغيب إلا الله، ولا يقدر أحد على تفقُّدك في كل لحظة وكل ساعة.

قد تقول: ما أكثر ما استعنت بالغير وخذلني الناس، وأقول: ربما خذلك الكثير، ولكن ساعدك الكثير وأنت لا تشعر، ولو كانت حياتك سلسلة من الخذلان المستمر لكنت هالكاً مَيِّتاً الآن لا محالة.

والاستسلام لهذه الفكرة -أعني فكرة الخذلان- هي استجابة لنداء الظلام وغلق لباب القلب؛ ربما يكون ساعدك البعض بما يقدر عليه، وخذلك فيما عجز عنه فلا يُسمى هذا خُذلاً، وربما تكون أخطأت في فهم الناس، فأنزلت حاجاتك كلها بواحد فأعجزته، أو تعجلت في الاستعانة بغير أهل بخصوص هذه الحاجة، ولو استعنت به في غيرها ربما أعانك.

ولا أنكر أن بعض الحاجات ربما لا تجد من يصلح للوفاء بها، فنتصالح مع بعض  
الفقد في الحياة، فإنَّ مَنْ فقد الأمَّ مثلا فإنه لن يُعوَّضه غيرها مهما بلغت  
محبتة، فإن أنزلنا حاجتنا للأم بغيرها -كالزوجة مثلا- فقد أخطأنا في هذا  
الطلب والتوقع، فإن عجز -كما ينبغي أن يحدث- سميناه خذلاً وليس كذلك!

فأول خطوات استعادة الثقة بالبشر من حولنا أن نُحسِن فهم طبيعة الحياة  
وتفاوت قدرات الناس وأدوارهم في حياتنا، وتفاوت منازلنا عندهم كما  
تفاوت منازلهم عندنا، فتوقع المساعدة من الجميع بنفس الحرارة والصدق  
نوع من الحماسة والوهم، وانتظار الأدوار والوظائف من غير أهلها خطأ محض،  
وعدم التصالح مع الفقد في هذه الحياة غفلة عن سنة الله في الأرض.

فيوم أن تُنزل الناس منازلهم، وتُحسِن فهم احتياجاتنا وتتخلى عن التعلق  
الطفولي بكل مطالبنا، حينها تتزّن علاقتنا بالآخرين، فنعرف من الذي قصّر  
بالفعل معنا، ومن الذي لم يفعل.

فحينها سنكتشف أن الكثير من الناس في حياتنا ليسوا بهذا السوء، وأن  
الكثير بالفعل قدّموا لنا العون بصدق، وأنهم يستحقون ثقتنا.

وثاني خطوات الثقة ألا تُسرّع في التعلق بكل من يبذل المحبة قبل أن نتأكد  
من صدقه وصدق مشاعره وقدرته ونضجه، فالمُعجَب يتحمّس للبدايات،  
والمُحِبُّ يَعُدُّ بما يعجز عن الوفاء به لحماس المشاعر، فإن نضجنا في علاقاتنا  
المتسرعة وتمهلنا، وفهمنا الناس وأعطينا للتجربة حقها وللأيام فرصتها، بان  
لنا القريب الصادق من غيره، وكانت رحلتنا معه في الحياة بلا خذلان ولا توتر  
وشدّ وجذب، فمعظم التجارب السيئة هي علاقات لم تنضج تعجّلنا فيها  
واعتمدنا عليها قبل التأكد والتبصّر.

حينها سنجد أن هناك في حياتنا البعض -ولا أقول الكثير- ممن يفدّوننا بحياتهم  
ويبذلون الغالي والنفيس لأجلنا، وهؤلاء هم من نعتمد عليهم، وثق بهم،  
ونطمئن لوجودهم.

وثالث خطوات الثقة هي عدم تتبّع العثرات، وعدم التفتيش وراء مَنْ حولنا،  
وعدم إساءة الظنّ بهم، فكلما زاد تركيزنا مع الغير صنعنا من الشيء اليسير  
أمراً عظيماً، وتوهمنا في الزلة اليسيرة غدراً وخيانةً، واعتبرنا الانشغال  
إهمالاً، وإن استسلمنا لأوهامنا نسجت عقولنا أسباباً وبدايات ونهايات،  
وربطت بين ما لا يرتبط، وتوهمنا ما لا وجود له، فإن انضاف لهذا شيء من  
الفراغ والتعلق الزائد صار الأمر مرضاً مستحكماً، وصارت الظنون جبلاً من  
الوهم تجلس على الصدر، وتُكدّر صفو العلاقات وتُفقد الثقة.

فإن تكاتم المُجِبُّون ولم يتصارحوا زاد الأمر سوءًا، وتضخم المكتوم، وتعظم الوهم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومن أعجب أبواب فقدان الثقة التي رأيتها فقدان الثقة في النفس، لا بمعنى كره الذات واليأس -فهؤلاء مضى الحديث عنهم- ولكن بمعنى الشعور المستمر بعدم الاستحقاق لأي شيء جميل.

فكلما أعانك إنسان بشيء أو أحبك أحد شعرت بأنك لا تستحق هذه المعونة ولا هذا الحب، وكأن الأمور تُؤخذ استحقاقًا! وإنما الغالب في الحياة هو الفضل والجود، ولو كنا نعيش باستحقاقات لهلكنا منذ الطفولة، فما الذي يجعل الأهل يبذلون الغالي والنفيس لكي يسعد طفلهم، وهل هذا إلا من الفضل والجود؟

وكما مرّت الإشارة، فالحبُّ سبب كافٍ في هذه الحياة ليتراحم الناس ويتعاونوا، والحب نفسه لا يحتاج إلى سبب، ولا يتوقف على أي استحقاق، بل هو ميل الأرواح إلى بعضها، وتأليف الله بين القلوب التي لا يعرف أصحابها بعضهم بعضًا، ولا يجمعهم رابط من قرابة ولا نسب.

فشيء من التصالح مع أنفسنا، وشيء من التسامح مع الناس، وشيء من التخلي عن التعلق الزائد، وشيء من الرضا ببعض فقد والقصور، كلها أشياء تجعلنا نرى الحياة أجمل من ظنوننا، فتعيد ثقتنا في الناس وفي الحياة، ومن دون هذه الثقة فلن نمدّ يدًا، ولن نهض من عثرة، إلا أن يتداركنا الله برحمته.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## البساطة

إن كان لك صديق قريب وطلبت منه أن يُعيرك سيارته ربما فعل، وإن طلبت منه الوقوف إلى جوارك في تعازك بالأيدي تخوضه مع الغير ربما فعل، وإن طلبت منه أن يواسيك بالمال ربما فعل، فإن طلبت منه أن يناولك كوبًا من الماء فالغالب أنه سيردُّ عليك: وهل أعمل عندك خادمًا؟

فعندما طلبت منه المشاركة والمساعدة بأمور ضخمة فإنه لم يجد غضاضة من ذلك بمقتضى الصداقة والمساعدة، ولكن عندما طلبت منه طلبًا بسيطًا سهلًا اعتبره إهانةً، واعتبر أنك بهذا تحتقره، فهل ذلك لأن الأمور البسيطة لا تليق بالصداقة؟

الحقيقة أن غالب حياتنا هي التفاصيل البسيطة اليومية، ولكن مع العمر نكتشف أنها صارت مُحمّلة بمعانٍ أكثر تعقيدًا من حقيقتها، وأن الحياة ليست بالبساطة التي تقتضيها هذه الأمور البسيطة نفسها.

فإن تكون غاضبًا من أمرٍ ما فلا تقدر على أن تكون لطيفًا مع صديقك أو زوجتك يعني أنك لم تعد تحبها، وأن تتأخر في الرد على هاتفك لانشغالك يعني أنك لم تعد مهتمًا، وأن تتزوج يعني أن تتحول حياتك بشكلٍ درامي، وأن تشتري سيارة لتحملك في تحركاتك اليومية يعني أن تبحث عن سيارة بإمكانيات سفينة فضاء، والصداقة هي المواقف الكبرى والمشاركة في الأزمات العاصفة مع إهمال تفاصيل الحياة والمشاركة فيها، والتي قد تكون أهم في معنى الصداقة من تلك المواقف الكبرى.

عابني صديقي يومًا أنني لم أستعين به عندما تعرضت لأزمة صحية حادة وطارئة، رغم أنه أقرب الناس لي، قلت له: إنك تسكن على مسافة تبعد ساعة على الأقل مني، فلو استعنت بك في هذا الطارئ لهلك قبل أن تصل، بل المنطقي أن أستعين بجاري أو أصدقائي الذين يسكنون قريبًا مني، الأمر هنا لا يتوقف على قوة الصداقة من ضعفها، بل على التصرف المنطقي العملي الذي ينظر للأسباب والظروف، ولكن ربما يظهر الفارق بعد ذلك بينك وبينهم في اطمئنانك اليومي عليَّ بعدها، ففي حين سيكتفي الجار بتجاوز مرحلة الخطر سيهتم الصديق القريب بتفاصيل المرض، وربما يمكث بعدها معك حتى تسترد عافيتك تمامًا، إنه شارك حينها في أمرٍ أقل خطورة وأكثر بساطة، ولكنه أكثر عمقًا وإنسانية، ولكن الواقع أنهم لا يفعلون، بل الصداقة عندهم هي الوقوف في المواقف الكبرى فقط.

هكذا تتعقد المعاني البسيطة وتفقد بريق بساطتها، فتصير الحياة مشحونة بالتحسس والتضخم الزائد، فنفقد القدرة على الاستمتاع بالتفاصيل في حين

أن الحياة الحقيقية هي التفاصيل.

إن جلوسك مع زوجتك لتناول الغداء معًا كل يوم والتمشية معًا، والاستماع للحديث اليومي العابر من بعضكما هي أمور تقرب بينكما أكثر ألف مرة من الاستماع لها فقط عند مرورها بمشكلة كبيرة أو أزمة.

نعم بالتأكيد المواقف الكبرى في العلاقات تزيدها ثقةً ورسوخًا واطمئنانًا، ولكن الأهم هو التفاصيل، فقد يتخلف صديقك المقرب عن الوقوف إلى جوارك في حالة وفاة شخص قريب لظرف طارئ كسفره أو مرضه أو تأخر معرفته، فهل هذا يعني انهيار العلاقة وتوترها؟ كلا بالطبع.

ولكن أن تترك التواصل التقليدي والاطمئنان على بعضكما، والمشاركة في التفاصيل الحياتية هي أمور أشد تأثيرًا على قوة العلاقة وعمقها واستمرارها من تلك المواقف الكبرى، وبالطبع لا أتحدث عن تلك الفترات التي تعرّض للإنسان فتشغله عن نفسه، بل أعني طبيعة الحياة، وأنها هي التفاصيل.

فإذا كانت المعاني الإنسانية الحقيقية في العلاقات هي المشاركة في التفاصيل البسيطة، فإن المعاني الإنسانية الحقيقية للحياة نفسها هي الأمور البسيطة.

إن قدرتك على الاستمتاع بجلسة هادئة على البحر أو وسط زرع وأشجار بلا صخب، واستمتاعك بمشروب دافئ بسيط، أو تأمل البشر في سعيهم، أو سماع الطيور ومراقبتها، أو التمشية مع صديق، أو قراءة كتاب، أو طبخ طعام، أو سماع أغنية محببة... كلها أمور هادئة بسيطة نمارسها في يومنا، وتصنع عالمنا الشخصي، وبعجزنا عن بناء هذه التفاصيل البسيطة فإننا نفقد عمقًا إنسانيًا هائلًا في أنفسنا.

إن البساطة ليست فقط مجرد صانع لتفاصيل حياتنا وإنسانيتنا، بل هي أيضًا الميسر الأكبر للحياة السوية، أن تكون مرهفًا فلا تتكلف اللطف، أن تحب فتخبر من تحبه بذلك بلا تردد، أن ترى ثوبًا جميلًا فتمدحه، أن تحتاج شيئًا مباحًا فتفعله، أن يضايقك أمر ما فتفصح عن انزعاجك بلا تحسس، أن تأكل الطعام الذي تحبه، وتلبس الملابس التي تريحك، أن تنعزل قليلًا إن أردت ذلك، وأن تصمت إن أحببت، وأن تتكلم فيما يجذبك وبهمك، كلها أمور تستدعي قدرًا من البساطة وعدم التعقيد في معاني الأشياء وبالتالي في الحياة.

بل الإقدام على التجارب الجديدة والتصالح مع الفشل فيها؛ لأنك ببساطة لم تُوفّق فيها رغم اجتهادك هو أمر يجعل الحياة نفسها تجربة سهلة غير محمّلة بمعاني الفشل واليأس والإحباط والعجز والتأمر والتصارع.

تناولك من طعام صاحبك بغير إذنه، ورجوعك من على بابه لاعتذاره لك عن استقبالك هي أمور نعدّها الآن من قلة الذوق والإهانة رغم أنها آداب أولية بسيطة لا إشكال فيها تحترم الخصوصية، وتُقوّي الروابط الإنسانية وتُسقِط التكلّف عن العلاقات السويّة.

هكذا تتسع الحياة ونكتشف أن أعصابنا متوترة دومًا بلا سبب حقيقي، وأن الحياة أبسط مما نتخيل، وأن الكثير من مشاكلنا ليست بمشاكل حقيقية، وأن الكثير من مخاوفنا أبسط مما نظنّ.

الأمر يأتي تدريجيًّا بالطبع، ولكنه في النهاية يجعلك تشعر بأنك كنت تصيح دومًا بأعلى صوتك، لتكتشف أنك في جوف الليل حيث السكون والهدوء، فالحياة ليست بهذا الصخب دومًا، بل الصخب في كثير من الأحيان يكون بداخلك.

البداية تكون من تسمية الأشياء بمسمياتها الحقيقية وعدم تحميلها بمعان زائدة عن الحاجة، ففي المثال الذي افترضنا به الكلام، أن يطلب منك صديقك أن تناوله كوبًا من الماء يعني ببساطة أن يحتاج لأن يشرب، وأنك أقرب إلى الماء منه، أو أنه يشعر بالكسل والأمان والتلقائية معك فيطلب منك بلا حرج، فلا معنى لأنه يحاول أن يستخدمك كخادم أو يُظهر منزلته عليك أو يراك تحت أمره دومًا أو يلغي شخصيتك... إلخ.

هكذا نعيد تسمية الأشياء بمسمياتها الحقيقية، فالطعام غذاء لناكل ونستمتع بطعمه البسيط دون محاولة تكثيف اللذة بتضخيم الطعوم ومكسبات الطعم والبهارات.

والتمشية نزهة، والصدّاقة مشاركة في التفاصيل، والزواج مشاركة في الحياة اليومية، والعمل أداة لكسب العيش، والسيارة وسيلة مواصلات... إلخ.

الأمر يبدو كالعودة للطفولة الأولية؛ حيث نبحث عن مسميات الأشياء ووظائفها البسيطة، وكأننا نعيد التعرف على الحياة، فأهم طبيعة الأطفال هي بساطة التفكير، ولكننا نكتشف مع الوقت أنه الأقرب لطبيعة الحياة.

ويوم أن نستعيد طفولتنا تلك فإننا نستعيد في الحقيقة بساطة الحياة، وبالتالي القدرة على عيشها، حينها تتسع قلوبنا، ونكون أقدر على الحب والعطاء.



## الضحك

القدرة على الضحك والابتسام سلاح للنفس تواجه به الأحزان والهموم، ويضمن صحة القلب وإن اشتدَّت وطأة الحياة.

ولا أعني الابتسام الساخر أو الضحك الذي يخفي الحزن ونهرب به من مواجهة الحياة، فهذا مجرد قناع تُخفي به آلامنا وضعفنا عن الناس، ولا يغير من حقيقة الحزن والألم الداخلي بل قد يزيده؛ لأنه يمنع من التنفس والخروج، والقلب لا بدُّ له من متنفس لأحزانه وآلامه.

بل أعني الضحك من القلب الذي يخرج من عمقه ومن داخله، وهو لا يحدث إلا عند نوع صفاء يحدث له، فالقلوب المنقبضة لا تضحك؛ إذ الضحك نوع انبساط فيها وسعة، والحقد والغل من أكثر أسباب الانقباض وعدم السعة، لذا لا تجد اثنين يكرهان بعضهما يمكنهما أن يضحكا معًا من القلب!

لذا كانت الابتسامة في الخيال الشعبي دليل على الرضا والأمن وصفاء الصدر، لذا يعتبرون أن الغاضب إن ابتسم فقد انتهى الخصام وارتفع النزاع.

ولكن من أين يأتي الضحك؟ لا تعجب إن أخبرتك أن هذا أمر شغّل الفلاسفة قديمًا وحديثًا، وتكلموا عن الضحك وحقيقته، وأفردوا له المؤلفات الخاصة، فهو ظاهرة إنسانية فريدة، حتى مال البعض لتعريف الإنسان بها، فعرفه بأنه «حيوان ضاحك»، وهم بالطبع لا يعتبرون تبسّم القردة أو تقليد البغاء لصوت الضحك ضحكًا، بل الابتسام والضحك أمر إنساني صرف.

إنه ينشأ من المفارقة ومن ملاحظة التناقض بين أمرين، إنك تضحك لانزلاق قدم إنسان لا استهانةً بألمه، بل لمشاهدة المفارقة بين حرصه على ضبط خطاه وبين نتاج فعله، وتضحك للنكته -والنكته في اللغة الأمر الدقيق- لما ترى فيها من تناقض أو عبث، والعبث يُضحك؛ لما فيه من مفارقة للواقع وتناقض معه.

فقدرتك على رؤية المفارقة بين الأمرين والتناقض بينهما يثير ضحكك، لذا كانت المسرحيات المضحكة تعتمد على مفارقات لفظية أو واقعية أو تناقضات بين الخبر المتوقع للمبتدأ.

لا أريد أن أستمر في تحليل الضحك والدخول في فلسفته، ولكن الذي يعينني أنه لا يأتي إلا مع صفاء القلب، وتأمّل العقل لالتقاط المفارقة أو النكته.

واعتياد الضحك والابتسام -من غير سخرية- يجعل الطبع أرق وأكثر استعدادًا لقبول الأمور اللطيفة ورؤيتها، والعكس صحيح، لذا كانوا يعدّون عدم الضحك للأمور المضحكة من ثقل الطبع أو الغباء.

وفي الوعي الديني يرتبط الضحك بموت القلب، حتى يكون الأكثر تدينًا هو الأقل تبسُّمًا، لذا كان ردُّ العامة على هذا التزمُّت الديني بالمثل الشائع «النبى تبسَّم»، في تنبيه أن الدين لا يتعارض مع الابتسام والضحك.

والحقيقة أن موت القلب إنما يأتي من الاستهزاء والسخرية المُعبَّر عنهما بكثرة الضحك، لا من خصوص الابتسام والضحك نفسه، كما أنه يأتي من النظرة العابثة للحياة التي تضحك في مواضع الحزن، ولا تنتبه له ولا تتأثر له، فتفقد رقتها ورحمتها الإنسانية.

إن حزنك لألم إنسان وتألمك لحزنه هو دليل تعاطف وتراحم وبقاء شعور القلوب ببعضها وتواصلها، كما أن حزنك لفقد حبيب دليل ارتباطك بالمعاني وحياتها في قلبك، والضحك في هذه المواضع هو قتل لجانب إنساني آخر فيك، لذا تجد من طال ألمه أو مرَّ بتجارب عاطفية عصبية يميل إلى السخرية والاستهزاء بكل حزن، والعبث في كل موضع جاد كنوع من الثورة على ألمه والفرار منه.

لذا اعتبرت السخرية مغيرةً للضحك؛ لأنها في الغالب نوع استخفاف بأمر ذي بال، وليس معنى اعتبار الضحك والابتسام جميلًا أن نستحسنه في كل موضع أو نطلبه في كل زمان.

فبعض الأحزان التلقائية التي تمرُّ على القلب بين الحين والحين -بلا بحث عنها- مفيدة لتجديد التواصل الشعوري مع الحياة وبين البشر، وتجديد رقة القلب وعاطفته، فليس الحزن مذمومًا باستمرار ولا محمودًا باستمرار وكذلك الضحك والابتسام.

إن الإنسان الذي يحاول أن يعيش في إحدى الحالتين دائمًا هو إنسان غير سوي في الغالب يفرُّ من أمرٍ ما، ويحاول أن يخفيه.

أما الإنسان الطبيعي فيدعُّ قلبه للتفاعل مع الحياة والشعور بما يستحق الحزن فيحزن، وبما يستحق الفرح فيفرح.

ولكن مشكلة الإنسان المعاصر أنه غريق الانفجار المعرفي، فهو في كل لحظة تمده وسائل التواصل المتزايدة حوله بأخبار لا تمتُّ له بصلة، ولا ينبغي أن يعيرها اهتمامًا، من حوادث تقع هنا وهناك، وحالات وفاة لأشخاص بعيدين عنَّا، فضلًا عن الحروب والكوارث الطبيعية، والناس يميلون لطلب التعاطف الذي يفتقدون الحصول عليه من مصادره الطبيعية من الأهل والأصدقاء، فيعمدون إلى نشر أخبارهم الحزينة والبكاء والعيول دومًا، فيجد الإنسان أنه غارق دومًا في الأخبار السيئة الحزينة، فيميل إلى الهروب للضحك المستمر

ومحاولة التحرر من هذا النكد والألم بالسخرية والاستهزاء، وكلا طرفي قصدي الأمور ذميم.

فالمطلوب أن تكون إنسانًا طبيعيًا، فتحدد لنفسك دائرة صحية حقيقية من الأصدقاء والمعارف؛ تفرح لفرحهم، وتحزن لحزنهم، ولا تترك نفسك فريسة الفضاء الإنساني الذي نعيش فيه في عوالمنا الافتراضية الموهومة.

إن إحاطة نفسك بأناس خفاف أذكيا، لا تحوي قلوبهم الغل والحقد هو أول طريق الابتسام، وتفريغ قلبك من هموم لا دخل لك بها، ولا تتعلق بك، ولا تقع في حدود مسؤوليتك هو الباب الأكبر لاستعدادك للتبسم والشعور بالأشياء اللطيفة.

قد تردُّ بأن الهموم تحيط بنا، ولكن ما أكثر الأوهام التي ننشغل بها فنحمل الهم، فتفكيرك الزائد في المستقبل وخوفك منه، واسترجاعك المستمر للماضي والحنين إليه، وانشغالك بما لا تقدر على تغييره، ولا التأثير فيه، كلها أمور تخرج عن دائرتك الحقيقية، وهي المصدر الأكبر للهم الذي نتحدث عنه.

ومشكلة العبوس ودوام الهم أنه جالب للمزيد، فتش في حياتك، ستجد أنك تميل للبائع البشوش الودود، وتنصرف عن ذلك العبوس العصبوب، وإن اضطررت للتعامل مع الأول ستجد أنك لا تقدر على مقابلة لطفه إلا بلطف وود، كما أنك لن تتبسم أبدًا لذلك العبوس الكئيب، فلن تدخل عليه إلا بوجه يشابه وجهه، فهو لم يحصد بعبوسه إلا العبوس والكآبة.

وكذلك الحال في الصداقة والصحة، فيوم أن تكون مُدمنًا للصياح والأحاديث الكئيبة والأحزان لن يصاحبك إلا من يشاركك الحال، بل لن يجلس معك الناس إلا عند الرغبة في بث أحزانهم أو مشاركة همومهم، فما تفعله يطلبك، وما تبذله يعود إليك.

ويوم أن تتعلم الضحك، وتستعد للابتسام، وتستقبل الناس بالوُد والترحاب، سيفتح قلبك لكل جميل، وسيقبل عليك كل جميل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الرضا والعطاء

تضيّق القلوب بالسخط، وبه تُظلم وينطفئ نورها ويضيّق إدراكها، والعكس صحيح، فتتسع للنور وتُقبل على الحياة بالرضا.

والرضا له درجات أدناها التسليم وأعلاها السعادة بالمقدور.

والرضا لا يتنافى مع التألّم، ولكن في درجاته العليا تقوى السعادة بالمقدور حتى تمحو الألم، وتزول معها أي شكوى.

إننا لا نحيا في هذه الحياة بمُلك مُطلق أو سُلطة على الوجود، بل الغالب أننا مقهورون تحت أمور أكثر من أن تُحصى.

فمنذ لحظة ميلادك التي لم تختبرها وأنت تؤثر فيك أمور لا يد لك فيها؛ كأبويك ومحل ميلادك وشكلك وجنسك وإخوتك ومجتمعك، كلها أمور لا اختيار لك فيها، وتؤثر تأثيرًا هائلًا على شخصيتك وحياتك وآلامك أو سعادتك.

لو وُلِدت لأب فقير وأم مريضة وأشقاء كُثُر فهذا لا اختيار لك فيه، ولو وُلِدت لأب غني وأم سعيدة وبيت واسع فهذا لا اختيار لك فيه.

ثم تعتريك الأمراض بلا اختيارك، وتمر بك ظروف لا حصر لها بلا تدبير منك ولا تقدير، بل لو تأملت لوجدت اختياراتك المحدودة في هذه الحياة لا تعدو المتاح المقدر.

وفهم طبيعة الحياة بهذا المعنى قد يحمل الإنسان على الثورة والغضب الذي تُسميه سُخطًا، أو الانهزام والاستسلام الذي تُسميه يأسًا، أو سكون القلب وسعي الجوارح الذي تُسميه رضا.

فالقلب إن سلّم بقدرته المحدودة ومساحته المتاحة اختلفت نظرتة للحياة وتعامله معها، وبالتالي لم يجزع على فائت منها، ولم يتعلق بمعجوز عنه، وهذا لا يمنع السعي في المتاح، وتحريك اليد طلبًا للمباح.

ولكن يوم أن تتوهّم الحق فيما لا نملك، والقدرة على ما نعجز عنه، حينها يدبُّ إلينا الشعور بالغضب، الذي أتى من توهّم الاستحقاق.

إنك لا تغضب من تأخّر راتب جارك، ولكنك تغضب من تأخير صرف راتبك؛ لأن الأول ليس لك، والثاني حقك، فالغضب فرع عن الحق والملك، فمن لا يملك لا يكاد يغضب.

فإن عرفت ما لك وما ليس لك هان عليك الأمر، وسمحت نفسك بالفوت، فلم يشتعل فتيل الغضب، الذي هو أول السخط.

ولكن من فهم هذا ربما انعكس الأمر عليه فاشتد غضبه؛ لعجزه وفقره، إنه غضب من ألا تملك، أو بعبارة أخرى غضب لأنك ترى أنك تملك أن تملك!

فالشعور بالاستحقاق ليس فرغًا عن وجود الأشياء أو فقدانها، بل فرع عن الذات، عن شعورك بنفسك وحققها في هذا الوجود.

فإن شعرت بمعنى العبودية لإله مالك للوجود، أو استصحت معنى الضيف على هذه الحياة، سهل عليك الهدوء والتخلي عن حَقِّك في التملك والاستحقاق.

ومن دون الشعور بألوهية رب، أو بعدم دوام الدنيا، يصعب فطام النفس عن التعلق بالتملك والرغبة في الاستحقاق.

فإن استوعبت هذا المعنى ربما انعكس الأمر فانقلب يأسًا وتخليًا عن الاهتمام بأي شيء وعودًا عن السعي والكسب أو طلب الأفضل لك.

وهنا يأتي المحرك الثاني لك وهو الطبع والشرع، فالطبع الذي خُلقت عليه سيدفعك دفعًا للحركة بألمه، فقرصة الجوع وألم البرد وغريزة الأبوة أمور تدفع الإنسان دفعًا للحركة التلقائية، لذا لا تجد حديث الجبر والاختيار والتسيير والتخيير سوى في الأمور الدينية من الطاعات والمعاصي، فلا أحد يهتم إن كان مسيرًا أو مُخِيرًا في تناول الطعام وطلب الرزق؛ لأنه سينشغل به لا محالة أيًا كان الجواب.

أما الشرائع فتوجب عليك العمل في مساحة التكليف المسماة بالطاعة، وتمنعك من التهاون بالمعاصي، فتدفعك للاجتهاد والسعي، وتمنعك من التعويل على القضاء والقدر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن نتيجة التسليم بهذه النظرة للوجود والرضا بالموجود أن تهدأ النفس وتسكن، وسكونها هذا سيدفعها إلى النظر في الموجود بعين غير عين السخط، فأول الرضا السكون والتسليم، وحينها سينفتح للقلب باب رؤية الجمال، ورؤية الجمال فضلًا عن أنها توسع على الإنسان حياته التي تضيق بالسخط، ستسمح لا محالة بالعطاء والبذل!

لو زارك إنسان وأنت تحتقر طعامك وتراه قليلًا لا قيمة له فلن تُقدمه لضيفك، وإن شعرت بضيق منزلك وتواضعه فلن تفتح للضيوف، وإن شعرت بقله علمك أو ضعف بدتك فلن تمد يد المساعدة لغيرك.

أما إن رأيت التَّعم والجمال في القليل -حتى ولو كنت تسعى في زيادته- فستميل لإشراك غيرك معك ولن تمتنع عن هذا.

إن الطفل البسيط الذي يشاركك بألعابه الساذجة أو رسوماته البسيطة يشعر بأنه يملك كنزًا، ويحب أن يشاركه غيره فيه، لذا كان التصدُّق بشقِّ تمرٍ أو قسمة كِسرة خبز من شأن كرام النفس إن أصابهم الفقر، فهذا الدرهم سبق ألف درهم، فهم يشاركونك نصف مالهم أو نصف طعامهم، وهذا المعنى أسمى من مجرد تقديم الطعام الفاخر لك.

فالعطاء فرع من الرضا، والإمساك فرع من القلق وخشية الفقر، والعطاء بدوره يُخرجنا عن الأثرة وحب الذات الزائد الذي يشغلنا بنفوسنا دومًا، فتتضخم مشاكلها وآلامها وأحزانها، وتتعلق علينا دائرة الوحدة.

فشيء من الانشغال بالغير يخفف من وحدتنا ومن أنانيتنا، ويفتح لنا القدرة على رؤية النفوس الأخرى، وما أكثر ما تكون رؤية نفوس الناس مصباحًا ينير لنا فهم نفوسنا، فالكثير من الأمور في أنفسنا لا تظهر إلا إن رأيناها في غيرنا، فإن عُذنا لأنفسنا وجدنا عين ما رأيناها في غيرنا.

وهكذا يبدأ الرضا في الإثمار فتكون ثمرته الأولى حب الحياة ورؤية الجمال، ثم تُثمر هذه بدورها العطاء وبذل المعروف، ثم تثمر هذه فهم النفس وحب الغير، ومن هذا تولد الرحمة.

فقليل من الرضا يملأ الوجود جمالاً، ويفتح القلب على مصراعيه للنور.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# القسم الثالث

## صراع الحب والخوف

تمهيد

كما أشرتُ في المقدمة فالقلب تتصارع فيها جوانب النور والظلام، وفي القسمين السابقين أشرتُ لبعض أهم جوانب النور والظلام، حيث تخيم الأخيرة على قلوبنا، فتمنعنا من رؤية الخير والجمال، وبالتالي يتوقف القلب عن أسمى وظائفه التي هي الحب، وهو لا يحدث له ذلك ما لم يستول عليه الخوف بجنوده من جوانب الظلام كالكره والوحدة والتعقيد والشك، فإن قويت شوكة الحب بجنود النور من الثقة والبساطة والرضا، تمكن القلب من هزيمة الخوف والانتصار عليه.

لماذا اعتبرْتُ الخوف -لا الكره- هو العدو الأكبر للحب؟

لأنني أؤمن بأن وظيفة القلب التلقائية هي الحب، فهو يميل وينجذب للأرواح وينطلق في هذه الحياة بمشاعر الحب الفطرية التي لا تحتاج إلى أسباب ولا حسابات، والكره في حقيقته هو مجرد عكس لهذه الوظيفة، والنقائض في حقيقتها تحوي النقيض معكوسًا، فالكره في حقيقته حب معكوس، فأنت تكره إنسانًا؛ لأنه أتى بنقائض ما تحب، تكرهه لأنه احتقرك وأنت تحب التقدير، تكرهه لأنه ثقيل وأنت تحب خفة الإنسان، فالكره في حقيقته يحوي قدرًا من الحب المسلوب.

فعندما نكره فالقلب يقوم بأحد وظائفه التلقائية من الميل والنفرة والرفض ومبادلة المشاعر، وكلها تحوي قدرًا من التعبير عن الذات والانطلاق من الداخل.

ولكن الخوف هو الذي يمنع القلب من ممارسة وظيفته، بل إن الخوف يمكن أن يمنع الإنسان من الكره، لذا ربما تجد البعض يمتنع من كرهه خاطفه أو من يؤذيه إن اشتد خوفه منه، بل في بعض الحالات المرضية يتحول الأمر -نتيجة الخوف الشديد- إلى حب لهذا الشخص المؤذي وتعلق به، وكأن الخوف الشديد -لما يسببه من ألم- يدفع الإنسان إلى تضليل مشاعره وتوجيهها لغير الوجهة الصحيحة، وفي الأحوال الطبيعية يمنعه من ممارستها بشكل طبيعي.

فالخوف -كما تقدم- هو فقدان الشعور بالوجود، وهو نوع من الخواء الذي يخيم على النفس فيمنع القلب من ممارسة وظيفته، والخوف لا يأتي إلا من تجارب مؤلمة عبّرنا عنها بجوانب الظلام، فيخشى الإنسان تكرارها أو يقيس عليها، أو في أحسن الأحوال يكون بقاء أثرها مانعًا من رؤية الخير والجمال،

وبالتالي مانعًا من الحب، وإذا امتنع القلب عن ذلك فقد سهل على الخوف أن يتقدم ويبسط جناحه، فالساحة خالية والحصون مُهدّمة.

في هذا القسم سأعرّض في إيجاز لكيفية تصاعُ هذه المشاعر، أعني مشاعر الحب والخوف، فأقترب أكثر من الآثار التي تنشأ عن الخوف والحب، وكيف ينمو كل منهما داخل قلوبنا، وكيف يتردّد صداه ويُحدِث أثره، فالمشاعر الحية في القلب لا تمرُّ عليه دون أثر ندفع ثمنه ونشعر به، ويتفاعل العقل معه حتى ينتصر لأمر على حساب أمر.

فالحب لا يأتي في سلاسة وسهولة جالبًا معه السعادة والسرور، وإلا لسهّل على الجميع أن ينتصروا له، والخوف لا يأتي من فراغ، بل يأتي معه أحيانًا بالراحة والسلم، ولهذا يستجيب الكثير له.

سأحاول في الصفحات التالية الاقتراب أكثر في إيجاز لهذا التفاعل، وتأمّل كيف تتحرك المشاعر في قلوبنا، وكيف يحدث تأثيرها وتفاعلها وتصارعها، فما لم ننتبه لخطوات المعركة وسيرها وطبيعتها، فلن نقدر على التدخّل في الأوقات المناسبة لتعديل مسار الأفكار، وبالتالي توجيه المشاعر لموضعها الصحيح.

فالمشاعر - وإن كنا لا نملك التحكم المباشر فيها- إلا أننا نملك التأثير عليها بالوقوف على أسبابها ومحاولة تغييرها، ونملك -وهو الأهم- توجيهها وتسكينها في موضعها الملائم بتعديل أفكارنا تجاهها، وبالتالي توجيه المشاعر لمكانها ومقدارها الصحيح.

فالأفكار مفتاح لتفسير المشاعر، والأخيرة أشبه بكائن هلامي ثقيل يتحرك بداخلنا، فلا نعرفه إلا بآثاره من نفرة أو حزن أو ميل أو تعلق أو قلق، وما يعطيه اسمه الحقيقي هو الفكر.

فالفكر يستطيع أن يُميّز بين الحب والاحتياج والخوف والحزن، ويتمكّن من الوقوف على أسباب كل واحد وملاحظة بداياته، وتحديد القرارات الملائمة التي ينبغي أن يتخذها الإنسان في مراحل المشاعر المختلفة ليتمكن من التعامل معها.

فما لم ينتبه مثلاً لخطوات نداء الوحدة وينتبه لانزلاقه التدريجي في بئرها العميق بما تحويه من مشاعر سلبية، فلن يستطيع التدخّل في الوقت الملائم لتعديل سلوكه، وبالتالي التأثير على رحلة المشاعر وما تقودنا إليه.

وغرض هذا القسم الشرح الموجز لتصاعُ المشاعر وما تُسببه من آثار، فما مضى كان أشبه بالصورة الساكنة، وما سيأتي هو مشاهد من تحرُّك هذه الصورة وصراعها.

ما الذي يفعله الخوف بنا؟

الجميع لديه ذكريات مع الخوف، لحظة هددنا فيها مُعلّم عنيف بالضرب، أو فعلنا كارثة وانتظرنا العقاب من الأب، أو خوف الامتحانات، أو مخاوفنا عند انقطاع الكهرباء... والبعض واجه مخاوف أكبر وأخطر تهدد حياته أو أمنه ورزقه.

إن الجامع المشترك بين هذه المخاوف هو فقدان الشعور بالأمان، ولكن بعضها كان معه توقُّع حدوث الألم، والمخاوف التي تصحب توقُّع حدوث الألم هي الأكبر والأخطر، وخاصة على قدر الألم المتوقع.

فخوفنا عندما كنا أطفالاً من انقطاع الكهرباء كان مجرد فقدان الأمان الذي ينشره الضوء من حولنا، لذا كان البعض يستعيز عنه بالارتقاء في أحضان الأم أو الأب، ولكن البعض ممّا كان خيالهم أوسع فكان يقرن انقطاع الكهرباء بالكائنات المخيفة والأشباح، هؤلاء كان خوفهم أكبرهم وفرعهم أقوى، إنهم لم يكتفوا بالشعور بفقدان الثقة الحاصلة من معرفتهم بالوجود ورؤيتهم له، بل سمحت لهم حالة عدم الرؤية التي أوجدها الظلام بالانتقال إلى عالم آخر من الخيال يحوي آلاماً مخيفة.

كذلك يفعل الألم الجسدي في المرض، إنه يُفقدنا الشعور بأجسادنا في حالتها الطبيعية، فالبعض يكتفي بالتألم، ولكن البعض يحمله هذا التألم على الخيال، فيتوقع الأسوأ ويتخيل آلاماً مستقبلية تفوق الحاضرة، فيكون أشد هلعاً وجزعاً.

فالخوف في بداياته فقدان للشعور بمصادر الأمان وانزياح للإحساس بالوجود، وفي مراحل الأكثر شدة توقُّع الألم أو زيادته.

والألم في حقيقته هو سلاح الخوف الأكبر، فإن نزعتة عنه عاد مجرد فقد للشعور بالأمان أمكن معالجته بمصدر آخر أو بديل آخر، لذا تجد البعض يأمن بمجرد التريبت على كتفه أو تدفئته أو تطمينه بأننا إلى جواره أو حتى الحديث معه، هؤلاء في الحقيقة كانت مخاوفهم أبسط، وكانت مجرد فقد لأسباب الأمان.

ولكن في بعض الأحيان لا تُجدي هذه الأمور المذكورة، وهي الحالة التي تُسميها هلعاً، إنه يأتي من صميم الداخل، إن الأفكار السوداء تحركت عند فقد الأمن وخيمت على العقل والإدراك فاستولت على التفكير، فلا ينفع معها مجرد التريبت على الكتف أو الاحتضان.

والأفكار المؤلمة -كما مرّ الحديث- تأتي من التجارب المؤلمة في الماضي، فتفتح سجن الذكريات لتستخدمه وتوظف آلامه الماضية، ولكن بعد تحويلها لمعانٍ مجردة.

فتجربة موت شخص عزيز ألم تم تسجيله وحفره في قلوبنا، فعندما يمرض شخص آخر عزيز فنهلع، لا نذكر بالضرورة الشخص الأول، بل نستحضر معنى الفقد بشكل مجرّد يصعب الإمساك به، فنشعر بأن ثمة من ينتزع مناّ هذا الشخص الآخر، ونشعر بألم يشبه ألم الفقد الأول وربما أشد، إذ يضاف له خوف تكرار الألم.

لهذا كان الخوف يعمل على خطوتين: الأولى فقدان الشعور بمصادر الأمان، والثانية استدعاء الآلام من سجن الذكريات.

ولكي نفهم حركة الخوف وعمله نحتاج لمعالجة هذين الأمرين كلّ على حدة:

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أولاً: فقدان الشعور بمصادر الأمان

الحياة تمدنا كل حين بإدراكات للوجود، وتزداد المعاني مع الوقت ظهورًا في حيّز الإدراك، فربما يكون شعورنا بالأب والأم في الفترات المبكرة مجرد شعور مبهم بالأمان، ولكن مع النضج نفهم حجم التضحيات والتفاني والحب غير المشروط الذي يقدمانه، وندرك معنى الصداقة ومعنى البيت الذي يحميننا من برد وحر الشارع، وندرك نعمة الطعام والعافية والأمن... إلخ.

إن إدراكنا بمصادر الأمان تلك يزداد مع الوقت، وملاحظتنا لتفاصيل الجمال في حياتنا يمدّنا يومًا بعد يوم بالطمأنينة والسعادة والشعور بالحياة والوجود.

ولكن كما نشعر بالوجود بوضوح يكون شعورنا بالفقد أيضًا في غاية الوضوح، فما أن نفقد أحد هذه المصادر -كما هي طبيعة الحياة- حتى يدبّ الألم إلى نفوسنا، وهذا الألم يُخترن في الذاكرة، ويكون الخوف من تكراره هو سلاح الخوف كما تقدّم.

ولكن هل هناك أسباب أخرى تصيبنا بهذا الشعور سوى الفقد التقليدي من فراق أو فشل علاقات أو موت أو سفر؟

إن السبب الأكثر خفاءً لهذا الشعور بالفقد هو فقد المشاعر تجاه الأشياء، فتتعامل مع الحياة كأنها فيلم تشاهده ولا تشارك فيه، فتفقد الشعور بالصداقة وبحنان الأهل وبالأنس وبكل أوجه الجمال والخير في هذه الحياة.

ولكن هذا الفقد لا يأتي بين عشية وضحاها، بل يأتي نتيجة مشاعر لم تُشبع وحاجات لم تُلبّ، وشعور بالوحدة وربما بالخذلان، فتبدأ النفس في الانزواء

والابتعاد عن التفاعل مع الحياة، وأول تجارب عدم الإشباع هذه تكون عادة من الأهل عند تقصيرهم في تلبية الحاجات العاطفية للأبناء في طور المراهقة من تفهّم واحتواء وحب غير مشروط ومساعدة؛ نتيجة انشغالهم بالصراع معهم في هذه المرحلة ومحاولة تقويم سلوكهم، ثم تكون بعض التجارب الفاشلة أو الأحلام المُحطّمة أو حالات الخذلان التي يتعرض لها الإنسان، فيبدأ في تغيير وجهة نظره تجاه الأشياء والأمور، ويبدأ في تكوين ستائر خاصة به يفسر بها الوجود، وفي نفس الوقت تحجب رؤية الجمال واتصال مشاعره به.

فالشك في مشاعر الآخرين يحجب رؤيتها، واستخدام العقل والمنطق في الحوارات اليومية بشكل مستمر يبدأ في إخفاء مشاعرنا، ومحاولات إخفاء ضعفنا بإظهار مهارتنا وذكائنا وخبرتنا في الحياة وشراستنا يبدأ في صنع صورة زائفة من أنفسنا سرعان ما نبدأ في تصديقها عن أنفسنا، ونجعلها هي التي تتعامل نيابة عنا مع المجتمع ومع الناس.

في حين أن البعض يستتر بستار الهزل الدائم أو العبث أو اللامبالاة؛ ليظهر في هيئة غير المكترث أو الذي لا يبالي؛ في محاولة لتجنّب تكرار الألم، أو لقتل العاطفة والتأثر المستمر الحاصل من التفاعل الزائد بين المشاعر وتفاصيل الحياة.

إن الطبيب الذي يعالج مئات المرضى، ويرى الحوادث باستمرار يحتاج من أول أيام عمله أن يُحيد مشاعره، ويتعامل مع المصابين والحوادث كحالات لا كأشخاص يتفاعل مع أهمهم وقصصهم ومشاعرهم، وإلا أنك عاطفياً وشعورياً، وعجز عن مواصلة عمله، لذا تعارفوا على عدم قيام الطبيب بجراحة لأقاربه؛ حتى لا تؤثر مشاعره على عمله.

الأمر نفسه يفعله الإنسان في حالات المشاعر المرهقة؛ حيث يطول تألّمه بمشاهدة آلام الغير، أو تُستنزف مشاعره مع الوقت؛ نتيجة تحميل المجتمع عليه، وإثقاله في امتصاص هذه المشاعر وربما استغلالها، فيلجأ لهذه الحيل؛ لمنع تألّمه المستمر، وإيقاف هذا الاستنزاف.

ولكن مع تحييد الشعور يبدأ الفراغ يدبُّ إلى الروح والخواء يستولي عليها، فنحاول تعويض شعورنا بالوجود الذي فقدناه بسبب هذه الأقنعة بأمور أخرى خارجية؛ من بحث عن الملذات، أو الانشغال بحالة المثقف الوهمية، أو التدين الظاهري الذي يتعامل مع الدين كقضايا لا كرحلة إنسانية، أو حالة المستكشف الذي يجوب العالم، ويكثر من السفر والعلاقات، أو حتى الانغماس في المخدرات أو الجنس.

ولو فتشت في الكثير من حالات الصراع والصياح التي تملأ فضاءنا الإلكتروني أو الثقافي أو الديني لوجدتها في الحقيقة تخفي وراءها مشاعر مكبوتة

ومحاولات للهروب من الواقع، واختفاء وراء القضايا والانتماءات الضيقة.

في هذه الأجواء نفقد شعورنا بالأشياء ومشاعرنا الحقيقية، وتعلوها طبقات من الوهم والمخادعة التي نصدقها عن أنفسنا؛ حتى نُعيد تعريف أنفسنا أمام الناس بهذا الشخص الجديد الذي يرتدي هذه الأقنعة الزائفة، ويتعامل مع الوجود من وراء ستار.

ولكن العمق الأول الذي فقدناه -وهو الذي يعيننا هنا- كان هو الشعور بالخير والجمال، فنكون فقدنا الشعور بمصادر الأمان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ثانيًا: سجن الذكريات

تجارنا الأولى في الحب تكون عادةً أكثر صدقًا وعمقًا وأقل نضجًا، ذلك أننا نُقدم على الحياة ببراءة وصدق في المشاعر وجرأة، ومع ذلك نفتقد الحكمة والفهم الجيد لأنفسنا ولغيرنا، فنسيء التصرف ونتسبب في الألم لأنفسنا ولمن نحب، وفي كثير من الأحيان تنتهي أول تجربة بالفراق، وما نسميه فشلًا في العلاقة.

حينها يتحول الحب الأول لتجربة مؤلمة تذهب إلى جانب الذكريات، وتقع في قلوبنا لا تفارقها، وقد التهمت جزءًا منها وأظلمته.

الأمر لا يقتصر على حالة الفشل فقط، بل طبيعة الحياة التغيُّر، والذي بمقتضاه نفارق أحبابنا بموت أو سفر، فما أكثر ما أحببنا وما أكثر ما كان عاقبة هذا الحب الفراق وضياع الوصل ودوام الشوق والحنين، فإذا بالقلب كلما زرعناه حُبًّا عاد الحُبُّ بالألم، وترك فيه أثرًا من الذكرى لا تمحوه الأيام.

إن تجارنا تحكمننا، وكل تجربة نمرُّ بها تصنع لنا وعيًا خاصًّا، وتحاول أن تحبسنا في صورتها ونمطها، وتحدُّ من قدرتنا على رؤية الجديد، والتجربة -بعد انقضائها- تتحول لذكرى يحفظها القلب في صورة ذكريات، وأصعبها هي ذكريات الألم والفراق.

وفي الليل وفي أوقات الفراغ الباردة تهب رياح هذه الذكريات؛ لتؤلمنا وتصيب أرواحنا بالانقباض.

وفي نهار الحياة وانطلاقنا نحو الغير وبداية علاقة جديدة ستجذبنا تجربتنا المؤلمة تلك إلى مخاوف صنعناها، وتجعلنا نقيس مستقبلنا على ماضينا، ونخشى في الحبيب الثاني ما كرهناه في الأول، وهذه الخشية ربما تجعلنا نتوهم فيه ما ليس فيه، أو نضخم الصغير أو نبحت عن نقيض ما كرهناه وإن لم نحبه!

فالتجارب المؤلمة هي أول بذور الخوف في نفوسنا، والذكريات هي خزنة هذه المخاوف، والنفوس تتفاوت في ميلها لملء هذه الخزائن، فبين من تُمسك نفسه بكل جميل وتنسى كل ألم، وبين من يعكس، فلا يذكر إلا الآلام وينسى الجمال، وبين من يجمع هذا وذاك، وبين من يربط بين هذا وذاك!

والاحتفاظ بذكرى الألم في ذاته ليس قبيحًا، وليس أمرًا ينبغي أن نفرّ منه؛ إذ التعلم لا يكون إلا بالألم، ولولا ذاكرة الألم لنسينا الأخطاء وكررتها وتمادينا فيما يؤذينا مرة بعد أخرى.

ولكن المشكلة في توظيف هذا الألم المخزون في النفس، كيف نستحضره؟ وكيف نتعامل معه؟

- هل نربطه بكل جميل عشناه؟ فلولا الحب لما كان الفراق، ولولا لحظات الضحك لما كان البكاء، ولولا أنس السهر في الليالي الطويلة لما كان الشوق والحنين والوحدة!

إننا حينها نُدمّر أنفسنا؛ إذ نربط بين كل جميل عشناه بكل ألم تبعه ولو بعد حين، فنجعل مخاوفنا مقترنة بأجمل ما في الحياة، ونجعل أحزاننا تأتي عند كل فرح.

والحياة أطوار، ولا لذة تدوم، ولا حزن يدوم، فطبيعتها الانقضاء والتبدل، فلو توقفنا عند كل لحظة جميلة وحاولنا إمساكها وحبسها فقد عاندنا طبع الحياة، وإن تألمنا لانقضائها واعتقدنا أن ألم الانقضاء بسبب سعادة اللقاء كُنّا كمن امتنع عن الأكل خشية تعب الهضم وامتنع عن النوم خشية لحظة الاستيقاظ وتعب النهوض من الفراش.

إن التصالح الأعظم الذي نحتاجه في حياتنا هو التصالح مع التعاقب والتتابع المستمر في هذه الحياة، فنسعد بلحظاتها السعيدة ولا نقرن بينها وبين ألم انقضائها.

- أم هل ننسى الماضي دومًا؟

إن نسيان الجميل وتذكُّر المؤلم ميل للتعاسة وبحث عن الحزن، وهو سلوك يزداد بإدمان الشكوى وبطول الوحدة.

فالإنسان يُدمن الشكوى طلبًا لعاطفة مضمون بها عليه، أو جذبًا للانتباه، أو خوفًا من الحسد.

أما الوحدة المؤلمة فهي تحملنا على التصالح معها بتذكُّر الآلام، كأننا نقول لأنفسنا: الحياة قاسية بالخارج، فلنقنع بالجلوس مع أنفسنا وحدنا.

أما نسيان الألم فيُغلق باب التعلم، ويعيد أخطاء الماضي.

فالمشكلة ليست في النسيان ولا في التذكُّر، ولكن في توظيف الذكريات والتعامل معها، وهذا الذي ذكرته إجمالاً يحتاج إلى تفصيل؛ فلنفتح بوابة غرفة الذكريات، ونرتّب ما بها، وننظر كيف لا تتحول هذه الغرفة إلى سجن يحبسنا فيه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن أهم مشاكلنا مع الذكريات الانحباسُ فيها، بأن نعيش فيها -وهي مجرد صور لماضٍ انقضى ولم يعد موجودًا، فبالانحباس فيه نحاول العيش في الماضي وهو داء له صورتان:

الأولى: دوام الحديث عن زمان وأيام زمان.

والثانية: قياس المستقبل على الماضي، وتوقُّع أن ما سيكون هو ما كان.

أما لماذا اعتبرناه داءً؟ فلأن الماضي انقضى وولّى، والحاضر والمستقبل غيره، فتمسكك بالماضي تفويت للحاضر والمستقبل، وتمسكك بما زال وانقضى ولن يعود، إنه رفض للحياة والعيش، وثورة على كل نعم اليوم والغد، واليوم في الحقيقة هو رصيد عملك وأساس غدك، فإن دام تفريطك فيه اشتدّ وهن مستقبلك، فيصير عمرك القادم مبنياً على أيام يسيرة ماضية، فتكون كمن يبني ناطحة سحاب على عمود واحد.

إن الإنسان في الحقيقة أعمال ومشاعر وأفكار، والأفكار تثير المشاعر، والمشاعر تؤثر على الأفكار وكلاهما يدفع للعمل، والعمل يمدنا بتجارب تؤثر على مشاعرنا وأفكارنا، فإن توقف العمل انحبس الإنسان في ذاته فلم يطوّرهما ولم يُتمّهما، ولم يسعَ نحو كمال منشود أو يتخلص من عيب موجود.

فالنمو صفة أساسية للإنسان لا ينبغي أن تتوقف، والعجز الحقيقي هو في امتناع الإنسان عن النضج والكمال والتعلم، والانحباس يحقق هذا.

أما صورة هذا الداء الظاهرة التي يعرفها الجميع ويملُّ منها الشباب؛ فهي كثرة الحديث المُكرّر عن الماضي وأيامه، إنك تجدها في حديث الجدات اللاتي صرّن حبيسات البيوت بلا نشاط ولا عمل جديد، فلا تجد للسلوى سوى الاجترار من خزانة الذكريات.

إن هذه الصورة لا تظهر إلا بإفلاس الحاضر عادةً وخوائه، أو شدة قبحه أو سرعة تغيّره، إفلاس الحاضر يجعلنا نصمت، والصمت ثقيل على النفس، فننشغل بالذكريات ونتحدث فيها، ثم ننسى ماذا قلنا فنعيدّه، أما شدة قبح الحاضر فتجعلنا نتنكر له ونحاول تجاهله، ونستعين على رفضه بالمقارنة بالماضي وجماله، فالنفس تفرّ من كل قبيح، وتميل وتحنُّ إلى كل جميل.

قد يكون القبح للعجز وفقدان القيمة، وإنك تجده أوضح ما يكون في أصحاب الشهرة إن اعتزلوا، فانزوت عنهم الأضواء ونسيهم الناس، وقد كانت الحياة حولهم صاخبة بالاحتفاء بهم، وتجده في المريض أو الوهن إن دبَّ للإنسان فأعجزه عن العمل، أو أقعده سنُّ المعاش عن الوظيفة، فيفقد شعوره بقدرته وإنتاجه وعطائه.

أما سرعة تغيُّره فتُنهك النفس وترهقها، والإنسان يميل بطبعه للاستقرار والسكون، إن كثرة التنقل وِدوام السفر مرهقة ولو كنت تبيتُ في أفخم الفنادق، وسرعة العلاقات وتبدُّلها مُنهكة ولو كنت تقابل أفضل الناس، وتغير ملامح الأشياء في الحياة بسرعة يصيب الإنسان بالشعور بالغرابة وعدم الاستقرار، وصور هذا التغير السريع كثيرة، لا سيما في هذا الزمان المتسارع المتغير بجنون. فإن شعر الإنسان بأن التغيُّر أسرع من قدرته على التقاط الأنفاس مال إلى محاولة تثبيت واقع ما ولو بالخيال، وهذا دور الذكريات والزمان الماضي، فيحاول الإنسان الاحتفاظ بصورته في خياله، والارتحال إلى عالم خاص به أهدأ وأقل تسارُعًا، فيشعر فيه بالاستقرار ويأمن التبدل باستمرار.

هنا تظهر صورة الانحباس في الماضي الشهيرة، فتجد الحديث عن الذكريات لا ينقطع، والمقارنة بين الحاضر ذمًّا والماضي مدحًا هي سمة هذه الصورة الأظهر وطبعها الأشهر.

أما أخفى صور الانحباس في الماضي فهي الثانية، لن يطرق فيها سمعك الحديث عن الماضي بذكرياته، ولكن سيوقفك الماضي بمخاوفه ومشاعره، إنك منحس في الحقيقة في مشاعر الأمس دون تفاصيله، في معناه دون صورته، فمخاوف الأمس وآلامه حاضرة دومًا لتمسكك عن السير قُدماً نحو المستقبل، تمنعك من كل خطوة جديدة لتُذكرك بالَم قديم.

تُقدِّم على وظيفة جديدة فتتذكر فشلك في القديمة، تأمن لإنسان فتتذكر خداع آخر لك وخيانتته، تهُمُّ بالسفر فتتذكر عُربة قديمة، تُقدِّم على الحب فتخاف الفراق.

إن قياس التجارب على بعضها دومًا هو السجن الحقيقي للذكريات، والحقيقة أنه لا توجد تجربة متطابقة ولا متكررة بعينها وتفصيلها، ولكن الإنسان يميل دومًا للتجريد والتعميم، فيُهمل التفاصيل ليضع الأمور المتشابهة في نسقٍ واحد وسلة واحدة، فيحكم عليها حكمًا واحدًا ولا يُرهق نفسه بالتفاصيل وتوقع الجديد.

ورغم أنني أميل إلى أن تكون كل تجربة جديدة اكتشافًا جديدًا وفتحًا للقلب؛ ليتعلم ويشعر من جديد بالأشياء، ويترك الفرصة لكل جديد لكي يصنع تجربته

الفريدة، إلا أنه -كنوع من الواقعية- لا بأس بقدر من التحفظ والتنبه نأخذه من أخطاء الماضي، فإن مررت بألم تجربة غدر من شخص قريب فلا بأس أن تحفظ قليلاً في العلاقة الجديدة إلى أن تظهر علامات الاطمئنان، وتثبت التجارب عمق الصداقة وصدق الوفاء، وإن مررت بتجربة فراق بعد حب عنيف فلا بأس بأن تترفق بمشاعرك قليلاً؛ حتى تطمئن إلى أن محبوبك مناسب لك، ولا تحتاج لفراقه الذي يعميك عنه شدة المشاعر والتهابها.

إن الفرق بين التحفظ والخوف كبير، فالتحفظ هو الثاني في الخطوات والانتباه للعلامات والإشارات التي قد تكون أغفلتها في تجاربك الأولى؛ بسبب الاندفاع وشدة المشاعر، أما الخوف فهو السجن لكل خطوة، إنه الظلام الدامس الذي يُغلف القلب فيحبسه في ماضيه، ويمنعه عن كل جديد ولو كان جميلاً.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومن الأخطاء الكبرى في التعامل مع الآلام الماضية الهروب والإنكار، فهناك واقع لا يمكن محوه صار جزءاً من حياتنا، وهناك ألم نزل بقلبنا فأصابه ونحت مكانه بالفعل لا يمكن إنكاره، ولكن لشدة ألمه نفرّ من تذكره واستحضاره، فنميل لإنكاره والهروب من الاعتراف بوجوده أو مواجهته، والمواجهة تكون بترك النفس تتألم وترك الألم ينساب على القلب ويأخذ وقته دون محاولة إشعاله وتضخيمه ونفخه، إن الآلام لها قدر طبيعي يبدأ بالتزايد عندما نفعل بعض الأمور التي تكون بمثابة صبّ الزيت على النار.

وأول هذه الأمور التفكير الزائد في الأمر، فتظل تحلل وتفكر وتتذكر وتبحث عن التفاصيل، وتفتش في الصور القديمة، وتعيد التسجيلات الصوتية والرسائل المتبادلة، وتغرق في تفاصيل التجربة أو الألم، إنك تزيد في حقيقة الأمر من حضور المعنى، فتجعل من الصعب على القلب نسيانه ونقله لمساحة الذكريات الباهتة.

وثاني الأمور هو تضخيم المشاعر بمثيراتها التي تُكثفها، كالأغاني العاطفية التي تكرر المعنى وتبكيه وتصوّره وتجسده، أو الروايات والأفلام الرومانسية التي تفعل مثل ذلك، فتجد أنك صرت أكثر رقة وحزناً، فالمشاعر الإنسانية لها قدر يزداد التهاباً بتكراره وتجسيده أمامك لا سيما في أعمال مكثفة كفيلم مدته ساعة ونصف.

وثالث الأمور هو كثرة الشكوى أو طول الوحدة، وهما أمران متناقضان، إلا أنهما يفعلان نفس الفعل عادةً، فطول الشكوى استحضار للتجربة، وطول الوحدة يبعث على تذكرها، إنهما يشتركان في أنهما حديث عن الوحدة، ولكن

أحدهما حديث مع الآخرين، والثاني حديث مع نفسك، والحديث يُقَلِّب الأمر عليك ويشيره من مكمّنه.

إن المطلوب أن تترك الآلام تمرّ حتى تأخذ وقتها، كما تترك جرح الجسد يلتئم، وكما أن ألم الجسد يزداد بالتفكير فيه فكذلك ألم النفس، والحقيقة أن كل الأمور -وإن اشتدت- تمرّ.

ولكن هناك فارق بين تركها تمرّ وبين الهروب منها بالضحك الذي يغطيها أو الإنكار أو ادّعاء أن الأمور كلها على ما يرام، وليست كذلك، فهناك فرق بين التشاغل والهروب؛ فالتشاغل هو ألا تستسلم للوحدة وتترك المشاعر تسيطر عليك، فتجعل حياتك تسير ولو بـُخطى أثقل من الماضي، إنه نوع من إعانة النفس على عدم التركيز في أمر المشاعر وتضخيمها دون إنكار لوجودها ولا ألمها وحزنها، وهو بوابة النسيان الأكبر، والنسيان دواء القلوب وبوابة الدخول للتجارب الجديدة بقلب أكثر عافيةً وأسرع شفاءً.

هجوم الذكريات:

هل إن نسينا وتجاوزنا الأمر مات الألم بالكلية؟ الإجابة: «لا»، فلا بدّ بين الحين والحين من هجوم الذكرى وطروء الألم، ولا سيما إن تعرضنا لمثيراته أو الأمور المرتبطة به كالأماكن أو الأشياء، بل ربما يرتبط الأمر بنسمة صيف أو شكل سحابة، فالنفس تربط بين الأشياء بروابط عجيبة يصعب الإمساك بها، فتجد أن نسمة صيف مرّت بك ذكرك بتجربة مرّت عليها سنوات طويلة حتى نسيته، وحينها لا بأس من الاستسلام للذكرى وألمها، دعها تمرّ حتى تنقضي، وتعامل معها كما تتعامل مع الذكرى القريبة، بل ربما زدت الأمر بتذكر حاضرك المختلف، والذي ربما يكون أكثر جمالاً ووضوحاً، فتدرك الفارق بين ما كنت فيه وما صرت إليه، وتتذكر نجاحك في تجاوز الألم، فكل تجربة ننجح فيها -كتجربة تجاوز الألم- هي في رصيد ذكرياتنا الإيجابي الذي ينبغي أن نستحضره في مواجهة ذكرياتنا السيئة.

فالحقيقة أن القدرة على تذكر الأمور الجميلة والنجاحات مهارة أساسية من مهارات الحياة، لا لنحبس فيها بدورها، بل لتتذكر دومًا أن هناك في الحياة كل جميل، وأنتا نقدر على ما نظن بأنفسنا العجز عن تجاوزه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إن الذكريات رصيدك في هذه الحياة، وما دمت فتحت قلبك للحب والحياة، فلا بدّ أن يكون هناك نصيب منها، جميلها ومُرّها، فرحها وألمها وحزنها، فهكذا الحياة، وهكذا نفوسنا، وليس المطلوب أن نُغيّر من طبيعة الحياة، بل المطلوب أن نتعلم مهارة العيش فيها، وأهم مهارات العيش فيها هو القدرة على استقبال اليوم بحاضره الجديد، والاستفادة من ماضيه البعيد، فلا ننحبس

في سجون ضيقة تمنعنا من الحياة ومن الحب ومن التعلم ومن كل جديد  
يطرق بابنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ما الذي يفعله الحب بنا؟

الغالب أن حياتنا بعد الحب لا تعود كما كانت قبله، فما أن يحب الإنسان غيره  
-ولا سيما الحب بين الجنسين- حتى تتغير حياته، ويكون نمط يومه مختلفًا،  
وتفاصيل حياته تتبدل، فإن انتهى الحب بالفراق وانتهت العلاقة بالفشل  
شعرنا بأننا صرنا لا نعلم كيف نعيش حياتنا، وكأننا فقدنا القدرة على ممارسة  
حياتنا بشكل طبيعي، ونسينا كيف كنا نعيش قبل وجود من نحبه.

الأمر يتعلق باحتياجنا الذي ينفجر بمجرد وجود من نحبه، فنحن نحتاج لمن  
يفهمنا ويشاركنا المشاعر ويشاركنا تفاصيل اليوم، ونبتث إليه شكوانا،  
ونتحدث إليه، ونأنس به وبصحته، وهذه احتياجات تبدأ معنا مبكرًا بعد  
المراهقة، ولكننا نغطيها بالعلاقات المتشعبة والانطلاق في الحياة والحركة هنا  
وهناك، فإن صادفنا من نأنس له ونرتاح له، ملنا إلى جمع المتفرق فيه، وإلى  
الاستغناء به عن سواه؛ ذلك أن الطبع يميل إلى السكون وعدم الشتات،  
ويأنس باجتماع المتفرق في واحد.

إنك تحرص على شراء الهاتف الذي يجمع لك كل خصائص الأجهزة التي  
تحتاجها، وتحرص على شراء السيارة التي تتعدد فيها المميزات، وتحرص على  
اختيار البيت الذي يجمع المحاسن، فهذا الطبع الإنساني لتوحيد المتعدد  
وتجميع المتشعب هو ما يجعلنا نميل إلى هذا السلوك، وهو يتضمن قدرًا من  
الخطأ والتحميل الزائد على العلاقات، فضلًا عن تشويه نمط حياتنا المعتاد.

فتنوع العلاقات في حياة الإنسان أمر صحي، وانتباهه لوظيفة كل إنسان في  
حياته وعدم انحباسه في إنسان غيره يسمح لمشاعره أن تتمدد أفقيًا في  
علاقات صحية، بدلًا من التمدد الرأسي في عمق علاقة واحدة مع إنسان  
يبتلعنا ونبتلعه، فتفنى الشخصيات وتتلاشى، أو يتلاشى أحد الطرفين في  
الآخر.

فوظيفة الصديق مغايرة لوظيفة الزوجة، وهي مغايرة لوظيفة الأم، والأم  
مغايرة لوظيفة الأب، والقريب يغاير الجار، ورفيق الدراسة أو العمل لا يعني  
بالضرورة أن يكون صديقك.

فكل إنسان يقوم في حياتنا بدور مميز ومتكامل مع غيره، والمشكلة يوم أن  
نفقد أحد هؤلاء الأشخاص فنحاول تعويضهم في غيرهم، أو يوم أن يكون أحد  
الأشخاص واسع المشاعر والعطاء حتى يقدر على لعب أكثر من دور في

حياتنا، فالزوجة قد تكون صديقة وقد تكون ذات عطاء أمومي يُشبه الأمهات، والأب أو الأم قد ينجحان في علاقة الصداقة مع ابنتهما أو ابنتهما، وقد يكون جارك زميلك في العمل وقريبًا لك، وهكذا تتعدد الألوان لدى شخص واحد، فهنا يبدأ الإنسان في ممارسة ميله الطبيعي لجمع الكل في واحد، وإضافة باقي المهام إلى هذا الشخص المتنوع المتعدد.

والحقيقة أنني لا أعارض اجتماع بعض الأدوار في واحد -إن حدثت بلا تكلف- مع ضرورة الانتباه للفروق التي ستحدث في العلاقة نتيجة هذا الدور المزدوج، فقد يستشير الإنسان صديقه في بعض الأمور المتعلقة بعلاقته مع زوجته، مما لا يُعتبر من الأسرار الشخصية، كأمر التعامل ومواجهة بعض المشاكل، وقد يشكو الإنسان لزوجته بعض ما يعانیه مع أصدقائه من باب البوح والاسترواح، فإن كانت زوجته صديقه تداخل الأمر واشتباك؛ ففضلاً عن عجزه عن إيجاد هذا المتنفس ربما تحدّث إليها طلباً للمشورة كصديق، فتكلمت بحنان الزوجة وعاطفتها أو العكس، وربما اختلط عليه الأمر فلا يدري هو من نفسه ما الذي يحتاجه منها الآن.

لذا فمن المهمّ عمومًا للإنسان أن يكون له أكثر من صديق، وأن يكون لحياته نوع تعدد في ألوان العلاقات حتى يتنفس من علاقة في أخرى، ويستروح من هذا بذاك، ويستعين بهذه على تلك.

فإن نجح الإنسان في تلوين علاقاته وتنويعها لم يدع نفسه للانغماس في علاقة واحدة تبتلعه، وهذا أسوأ ما يفعله الحب بنا، فإن توترت هذه العلاقة ضاقت علينا الحياة، وفقدنا أسباب الأناس واضطرب يومنا، وشعرنا بالفراغ الهائل والوحدة الشديدة.

وما أكثر ما يُكمل الناس في علاقاتهم؛ هربًا من هذه المشاعر رغم ظهور عدم ملاءمة الشخص الآخر لنا وعدم تجانسه وتفاهمه معنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فأول ما يفعله بنا الحب هو الانغماس فيه، والانسحاب من مساحات الحياة المختلفة من أجله، ولكن في الحقيقة هذا الانغماس -وإن رفضناه لأسباب عملية- يُخفي وراءه معنى شديد الجمال يحتاج للإبراز والتوضيح وهو معنى الانتماء.

فالحب يمدُّنا بشعورنا بذاتنا وبالأمان، وبوجود نفس نأنس بها وتسكن قلوبنا عندها.

فالإنسان في هذه الحياة يُشبه الذي يكبح في يومه إلا أنه يسكن في نهاية اليوم بيته وأهله وبنام في سريره، فإن اقتضى عمله أن يسهر لعدة أيام في

الشارع شعر بالغبرة والتهه والإجهاد النفسى؁ وتاقت نفسه للسكون والعودة إلى البىء.

ونحن فى الءىة نكء فى مشاعرنا وعلاقتنا ونبذل فىها جهدًا مستمرًا؁ ولكننا نأنس فى النهاء بءائرة قرىبة نشعر أنها تمثل سكن نفوسنا؁ فنبتهم شكوانا وتطىب قلوبنا بالءءىء إىهم؁ حتى عرّف بعضهم الأصدقاء بأنهم من نشكو إىهم الناس؁ فكأنهم غير الناس.

فوءوء هذه الءائرة هو ما ىقق لنفوسنا معنى «الانءماء»؁ وهو فى الءققة ما يُشكّل معنى الوطن والأهل؁ حتى ىكون الشوء فى السفر إىهم والءن ىل الرجوع لهم.

فهذه الءائرة الءى تُشكّل مصدر القوة والارتكاز فى ءياتنا هى ءائرة ىصنعها الءب؁ وهى أهم وظائفه فى ءياتنا؁ وأهم ما ىفعله الءب بنا؁ ومن ءونه نكون كالأغرب فى هذه الءىة.

ولكن كما ءءم ىكون هذا الانءماء سلاحًا ذا ءءىن؁ فهو كما ىوفر لك الأمان والاستقرار؁ ربما ىءسك فى صاءبك وىءعلك أسىر العلاقة؁ لذا فءنوع العلاقات ىسمح برؤة ءوانب أخرى فى الءىة والءءفىف من هذا المزلق.

فءوانب شءصىءك مءءءة؁ فأنء مءلًا قد ءمىل للءءوء لصءبة صءىق هاءئ؁ فإن ءءىء مع صءىق ىمىل للءركة والنشاط ءرء منك هذا الءانب الءى ءءء أن ءنساء بصءبة الأول.

وإلى ءوار هذا فقء ءكون فءرات العزلة الإءءىارية والءلوس مع النفس فرصة ءىءة لاستىعاب الإنسان لمشاعره؁ وءءكر مساءته الشءصىة الءى ىظهر فىها ما ىءب وما ىكره؁ فهذه الأمور ءءءفى فى العىش المءشرك مع من نءب ونبءء معه عن المءشابه بىننا؁ بل ربما أءبنا ما نكره لأءل ءب الآخر له.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما ىفعله الءب بنا -ولعله أهم ما ىفعله- أنه ىعىننا على رؤة ءانب النور فى ءياتنا وفى نفوسنا؛ فالءب ىفءر فى الإنسان طاقات العطاء والعناءة بالغير والءروج عن ءب النفس والءعلق بها؁ وىءسر شعور الوءءة والوءءة الءى ىصىب القلب من فقءان الءب؁ فىقوى الإنسان على السىر إلى هذا الءانب؁ وبتكرر ءءارب الناءءة ىكون رصىء الإنسان من الأمل ومن ءءة فى المعانى الءمىلة أكبر؁ وقءرته على ءكرارها أعظم.

إن من ىشعر بالءذلان من الناس إن امءءء له ىء العون بءب وءءة سقط شعوره السىء؁ ومن ىشعر بالءضب إن امءءء له ىء الرءمة والوءء امءءء

غضبه وأذهبت بناره ولهيبه، ومن يشعر بالوحدة إن آنسه سؤال مُحب أو صفة صديق تبددت وحدته بما تجلبه من مشاعر سلبية وأفكار مُظلمة.

إن الإنسان يتحرك وفق مشاعره الصادقة، فيخرج منه الصدق ويصل إلى الغير، ومن يُدرك الحب غير المشروط والعطاء الذي لا مقابل له والمساعدة التي لا باعث عليها سوى الحب يعسر عليه أن يتنكر بعد ذلك لمعاني الخير والجمال في هذه الحياة وأن ينكر وجودها، بل الغالب أنه يقابل المثل بالمثل، والحب بالحب، فتنمو مشاعر الحب بين الناس وتتأكد في هذه الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما يفعله الحب بنا أنه يدفعنا إلى الألم، وهو من أغلى أثمان الحب التي يجب أن ندفعها، والتصالح مع ألم الحب هو السدّ الأكبر أمام الخوف أن يدخل إلى قلوبنا، فإن أهم ما يفرّ منه الناس في الحب هو ألمه، وهو الذي يجعلهم يخافون أن يفتحوا قلوبهم له، فيوم أن نتصالح مع بعض ألمه، فقد تصالحنا معه نفسه، فلم يعد للخوف مجال.

إن الطفل الذي يحب ويتعلم المشي يخاف السقوط، فلو تصالحنا مع بعض العثرات التي سيضطر إليها في بداية سيره فسيمكنه أن يخطو خطواته الأولى بنجاح، والمشى على أقدامنا في الشوارع نعمة تحوي قدرًا من الألم المعتاد لنا، فلو رفضنا أدنى ألم عند تحريك مفاصلنا للحركة لآثرنا الراحة المطلقة وهي تعني هلاكنا.

فطبيعة هذه الحياة أنها لا تخلو من قدر من الألم، عند مضغ الطعام وهضمه، وعند النمو وعند المشي، بل وحتى عند الضحك عندما تُحرّك عضلات وجهنا لفترة نشعر بألمها، وتكمن مهارة العيش في تجاوزنا لهذه الآلام وعدم وقوفنا عندها، أما توقع الألم الشديد العارض أو خوفنا منه فاحتمال لا ينبغي الاهتمام به، وأكثر ما نفعله أن نأخذ حذرنا، فمن يخاف من التسمم من الطعام أو السقوط أثناء المشي لا يمتنع عن تناول الطعام أو المشي، ولكن فقط يحتاط لنفسه فلا يأكل إلا من أماكن موثوقة، ويعتاد النظر للطريق قبل العبور ونحو ذلك، ولكن أن تتحول مخاوفنا لهلع مستمر فأمر يصيبنا بالمرض والتوتر وانعدام القدرة على الحياة.

فكذلك الحب، يصيبنا ببعض آلامه من الفراق أو عدم وفاء الحياة بطول اللقاء أو ألم الشوق أو ألم الحيرة في محاولات فهم الآخر، أو خوفنا من الفقد وسوء الفهم أو ألم غضب والضييق الذي قد يطرأ على أي علاقة بين الحين والحين.

فتوقع أن تكون الحياة مع الحب قصة رومانسية كلها جمال في جمال هو نوع من السذاجة والجهل بطبيعة المشاعر الإنسانية التي يكثر فيها التقلب

والتلُّون، وهذا الثمن نحتاج لدفعه لنحصل على جمال الحب وصحبته وأنسنا  
بمن نحب.

ولكن الحذر فيه أن نكون أكثر فهمًا واستماعًا وانتقاءً للإنسان الذي نحب  
ونمنحه مشاعرنا؛ بالابتعاد عن المعايير الشكلية، والبحث في عمق الإنسان  
الحقيقي وأخلاقه الأصيلة من صدق ووفاء.

إن هذه المحاولات تقلل من احتمال تعثرنا في العلاقات، وتحولها لتجربة  
مؤلمة وقصة حزينة في حياتنا.

أما التصالح مع طبيعته فتمنحنا الطمأنينة وطول الصبر على تحمله، وعدم  
استعجال قطف ثماره من أوقات لطيفة ومشاعر دافئة، فأحدي مشكلات  
الإنسان المعاصر رفاهيته التي جعلته غير مستعد لمنح أي علاقة قدرًا من  
الطاقة والجهد؛ لتجاوز ما فيها من مساحات الألم والحزن، فيفرُّ من العلاقة  
بمجرد طروء أحد هذه المشاعر السلبية أو تكررها.

فجزء من طبيعة الحياة أنك تبذل فيها لكي تُثمِر، وتُعطيها كي تُعطيك، وما لم  
تعلم العطاء والمنح والصبر، فلن تحصد سوى الوحدة واليأس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما يفعله الحب بنا الحيرة، فنحن نحار بين الحين والحين في أي علاقة،  
حيث يطرأ عدم الفهم أحيانًا فيصيبنا بالاضطراب، ولا سيما إن كان الطرف  
الأخر غير منتبه لتفاعلات المشاعر بداخله.

فقد تجد في يوم أن صاحبك منطفئ أو أنه متغير ولا تدري سبب هذا التغير،  
وربما لا تدري هو الآخر سببه، والنفوس الإنسانية دائمة التعرض لمدخلات  
كثيرة تؤثر فيها، وربما نظن أن التغير بسبب أمر فعلناه أو أنه تغير تجاهنا،  
فنبدأ في التصرف القلق الذي يزيد الأمر سوءًا وتحضر الشكوك.

وأهم ما يعين على تجاوز هذه الحيرة هو تثبيت المبادئ الأساسية، فالتغيرات  
لا تعني بالضرورة تغيرًا في أصل المشاعر، بل ينبغي معاملتها كأمر عارض،  
فلنتفق على أن الحب الصادق ينبغي عدم الشك بين الحين والحين في  
وجوده أو ثباته، فإن ثبتت هذه القاعدة أمكن تجاوز أي عوارض تطرأ  
ومعاملتها بهدوء وثقة.

ومن المهم الانتباه إلى أن شدة القرب حجاب، فليس المحب القريب أقدر  
الناس دومًا على معرفة المشكلات والتعامل مع المتغيرات النفسية في  
الطرف الآخر، وخاصةً إن كان بعضها بسبب العلاقة، وما أكثر ما تكون الأمور  
المتداخلة في النفس تحتاج إلى عين غريبة تنظر للأمور بمعزل عن أطراف  
العلاقة، فمن الخطأ أن يمتنع الأزواج مثلًا عن استشارة خبير أو شخص واضح

في مشكلات الحياة المتقلبة والمتداخلة، ولا إشكال من استشارة بعض أهل الثقة والحكمة بين الحين والحين في مشاعرنا المتقلبة المتداخلة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما يفعله الحب بنا نسيان أنفسنا، ولا سيما إن كنت الطرف المعطاء في العلاقة، فيكثر اهتمامك بالآخر حتى تنسى نفسك، بل ربما كان عطاؤك الزائد مانعًا للطرف الآخر من العطاء، فيشعر بالضيق لحاجته عن التعبير عن مشاعره هو الآخر في صورة عطاء من جهته.

ونسيان أنفسنا المقصود هو أننا بانشغالنا بمراعاة خاطر الآخر ننسى أن نفعل ما نحب لأنفسنا وتنصهر ذواتنا في الآخر، بل -كما مرّ- هناك جوانب من حياتنا قد تنطفئ وتُنسى؛ بسبب طول الإهمال لها؛ لانشغالنا بغيرنا، وهذه أمور ينبغي الانتباه لها حتى لا نصطدم بانتهاء الطاقة والشعور بالاحتياج لطول الإهمال وقلة الإشباع.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما يفعله الحب بنا الاندفاع في التعبير عن مشاعرنا؛ بحيث نُهمل استعداد الطرف الآخر لقبولها أو ملاءمة الوقت له، أو مناسبة الطريقة في التعبير عنها له.

فالعلاقات الناجحة هي التي يتواصل فيها الطرفان بتفاهم يُلائم كلاً منهما، فيتكلمان اللغة المشتركة بينهما، ويراعي كل منهما استعداد الطرف الآخر واحتياجه، فلا ينشغل بلغته الشخصية وتنفيس مشاعره بلا أي اعتبار للطرف الآخر، ومن ناحية أخرى يحتاج الإنسان لشيء من الخروج عن أنانيته بحيث يفهم اختلاف الآخر عنه وحاجته للتعبير عن مشاعره، فيجتهد تارة في القبول وتارة في التعبير، فليست الاحتياجات بين الطرفين دومًا متوافقة التوقيت، فقد يحتاج أحد الطرفين للصمت والآخر للبوح، فما لم يجتهد كل طرف بين الحين والحين في الشعور بالآخر والاقتراب منه، توترت العلاقة وصارت مُرهقة.

ولا شك أن أهم ما يعين على تجاوز هذه العقبة هو التواصل القوي الذي لا يتم إلا بنوع من الثقة في العلاقة، والشعور بالأمان من التعبير عن مساحات الاختلاف.

فالعلاقة الآمنة هي التي نختلف فيها بأمان، ونعبّر فيها عمّا نحب ونكره من غير تحسس، ولا نحاول أن نغير في طباعنا لئرضي الطرف الآخر.

وشتان بين التقارب والتسامح الذي يحتاجه كل طرف ليقترّب من الآخر، وبين الانسحاق في الآخر والخوف من الاختلاف الذي يجعلنا نزور مشاعرنا

وتصرفاتنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ومما يفعله الحب بنا أنه يعمينا عن ملاءمة العلاقات لنا، فالحب طاقة دافعة تجعل الإنسان يتجاوز عن الكثير من الأمور ويأتي بما يخالف طبيعه ويتحمل الكثير من الآلام لأجل محبوبه، ولكن الحياة لا تسير دومًا بالحب وحده، فأى مشاعر وإن قويت يعترئها الفتور، ولا سيما في لحظات الانطفاء، ووسط هموم الحياة، وأي علاقة -مهما كانت قوية- يطرأ عليها لا محالة الخلاف والتنازع بين الإرادتين، فتصور أننا سنتجاوز الاختلاف بالحب وحده هو جهل بطبيعة المشاعر التي لا تظل مشتتة دومًا، فإن كان الطرف الآخر غير ملائم لنا، وتتنافر طباعنا ويقلُّ المشترك، فلا يصح التعويل على الحب وحده لتجاوزه، فغدًا يهدأ اشتعاله وتخبو نيرانه -ولا أقول هو نفسه قد يقلُّ- فلا يبقى إلا الطبع والأخلاق، فإن لم تكن متوافقة متلائمة فشلت العلاقة وانهارت لا محالة.

لذا كان من أكثر أسباب الطلاق في نظري -الذي زادت نسبته بشكل ملحوظ- هو المشاعر العنيفة التي صارت تسبق الزواج، فتعمي كل طرف عن النظر إلى العلاقة بموضوعية، وإلى الطرف الآخر بعين عاقلة تبحث عن الملاءمة والتوافق.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## صراع المشاعر

ما سبق كان بيان أثر مشاعر الحب والخوف وأفكارها وأدواتها، رأينا كيف يدفعنا الحب لبعض الأمور التي ربما لا نُحمد، وكيف يمنعنا الخوف عن أمور جميلة ويقيدنا عن كل جديد.

ولكن الأمر لا يقف عند هذا الحدّ، فلا يكون أثر المشاعر المباشر هو أثرها الوحيد، بل هذه المشاعر تتصارع فيما بينها، ويخوض الإنسان بين الحين والحين معارك بين حبه وخوفه وبين إقدامه وإحجامه.

والإنسان يخوض هذا الصراع يوميًّا على مستويين:

مستوى داخلي في مشاعره وأفكاره مع نفسه، ومستوى خارجي في علاقته بالآخرين، والتي تكون هذه العلاقة انعكاسًا واضحًا لمشاعره وأخلاقه وصراعه الداخلي وإن لم ينتبه.

فعلى المستوى الداخلي ستظل تتنازعك مساحات الخوف والقلق، وبالتالي تنعكس على سلوكك ومشاعرك وعلاقاتك.

إن القانون الأكبر في هذا الصراع هو أن ما تزرعه تحصده، فكلما زرعت الخوف جنيته منه المزيد، وكلما زرعت الحب حصدت منه المزيد.

جرب أن تتعامل بشك وارتياب مع أصدقائك، وستجد أنهم سيعاملونك بالمثل بعد حين، وجرب أن تنعزل عنهم وتؤثر الوحدة عليهم، وستجد أنهم مع الوقت يُخرجونك من حساباتهم وينسونك في وحدتك.

والعكس صحيح في الحب والعطاء والإقدام، فلا تطيل الكلام بتوضيحه.

أما في مستوى العلاقات الخارجية فستظهر فيها مخاوفك وجمودك ومساحات التوتر عندك، ولا سيما إن كان الطرف الآخر معتدلاً فيها لا يعاني من المشاكل التي تعانيتها، فيظهر الفرق جليًّا بين توترك وهدوئه وبين تضخيمك للأمور وتبسيطه لها وبين ثورتك المستمرة واعتدال نفسه.

فصحة النفوس المعتدلة -ولو في جانب واحد من جوانب الحياة- يعيننا على رؤية حقيقة التشوُّه الذي حدث في نفوسنا والتعقيد المستمر الذي فعلناه في مشاعرنا، فالعلاقات القريبة مرايا الإنسان.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

وقد كانت الصفحات السابقة من هذا الكتاب كلها محاولة لتوضيح طبيعة هذا الصراع الداخلي ومدخله، فأنت إن فهمت كيف تنشأ المخاوف ومن أين

تأتي، سهل عليك التعامل معها في النهاية. ولكن يمكن إجمال قانون الصراع الداخلي في أمرين:

الأول: أن تعطي الأمور قدرها الحقيقي وتسمّيها بمسماها الصادق.

فمعظم المشاعر تختلط نتيجة التفلسف الزائد ومحاولة تسمية الأشياء بغير مسمياتها، وإعطائها أكبر من حجمها وخلطها بغيرها.

والثاني: ألا تتوقف عن التجربة والمحاولة.

فأقصى نجاح للخوف هو أن نمتنع عن الحياة، وأظهر صور هذا الامتناع في أن نسلب نفوسنا حق المحاولة المتجددة، وأن نعطيها الفرصة بعد الأخرى، وألا نستسلم للألم واليأس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أما الصراع الخارجي في علاقتنا مع الآخرين فهو انعكاس للصراع الداخلي، ونحن إن أتقنا معالجة أسبابه سهل علينا النضج في علاقاتنا، ولم تتحول هذه العلاقات لمساحات تفرغ لمشاكلنا وإسقاطها على الطرف الآخر.

وكما أن الصراع الداخلي تحكمه قاعدتان، فالصراع الخارجي تحكمه أيضًا قاعدتان:

الأولى: ضرورة حلّ مشاكلك الداخلية أولاً.

والثانية: اللين وترك العناد.

والقاعدة الأولى هي عودة لكل ما سبق، فأنت لن تنجح في علاقتك مع الآخرين دون أن تكون مُدرِكًا لنفسك فاهمًا لها، مواجهًا لمخاوفك ومتغلبًا عليها، ولكن لا يحملك عجزك عن هذا أو تأخرك فيه على الهروب من العلاقات بدعوى انتظار النضج، فأنت لن تنضج إلا في علاقة، ولن تظهر خفايا وتراكيب نفسك إلا عند التعامل مع الغير، ولن تواجه نفسك إلا من خلال التمسك بغيرك والانتصار لحبك له، فيحملك على تغيير نفسك ومعالجتها وعدم الاستسلام لمشاكلها ومخاوفها؛ فالحب وحده هو الذي سيقويك على المواجهة.

أما القاعدة الثانية فتحتاج لشيء من التوضيح...

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## اللين والعناد

العلاقات الإنسانية السوية هي التقاء بين إرادتين، بين شخصين حُرَّين في الاختيار يقرر كل منهما صحة الآخر والحياة معه في مساحة تتسع أو تضيق بقدر ما يسمحان لبعضهما من الاقتراب.

فقط في العلاقات غير السوية يكون أحدهما مسلوب الإرادة أو كالخاضع للآخر، وذلك كما في حالات التعلق المَرَضِي المُعَبَّر عنه قديمًا بالعشق، أو في حالات الاضطراب النفسي التي يكون فيها أحد طرفي العلاقة خاضعًا للآخر ومستسلمًا له ونحو ذلك.

لهذا نعتبر حالة تعلق الطفل بأمه وأبيه حالة لو انطبقت على الكبار لوصفت بالمرض، وإنما قُيِّلت من الطفل لعدم اكتمال نموه ونضجه، وتنمية استقلاله وشخصيته أحد مهام التربية السوية التي تجعله مستقلاً لا تابعًا خاضعًا لأمه وأبيه.

فالعلاقات السويَّة هي التي يظهر فيها صوت المشاعر لدى كل طرف بوضوح يُعلن اختياره أمام نفسه للعلاقة مع الآخر، لا تلك التي تعلو فيها مشاعر أحد الطرفين على الآخر حتى تُعجزه عن سماع صوته الداخلي والاستجابة لحقيقة شعوره، حتى كأنه يُفكر بالآخر لا بنفسه ويزوب فيه، إنها تُشبه حينها حالة الطفولة التي يذوب فيها الطفل في أبويه.

وهذا الظهور السوي لمشاعر كل طرف لدى نفسه هو الذي يجعله حُرَّ الإرادة في تقرير موقفه من الآخر ومساحته المتاحة.

ولكن هذه الحرية لها ثمن باهظ ندفعه ونحن لا نشعر، إنه الابتعاد والتخلي، فالإنسان يبتعد عن الآخر بقدر اقترابه من نفسه، ويتخلى عن الغير بقدر انتزاعه لنفسه، لذا تكون مرحلة المراهقة -حيث بداية الاستقلال- أكثر ثوراً وأشد فترات الابتعاد عن الأهل والانفصال عنهم، فإن تمكن الإنسان من الاستقلال بنفسه اقترب مرة أخرى ممن يجدهم أصدق الناس حُباً له وشعوراً به، ويجد في نفسه مثل هذا الميل لهم، ولكنه أبداً لا يكون الاقتراب التام كالذي كان في الطفولة بين الابن وأهله، ولكنه يزداد مع الوقت قُرْباً واتصالاً بقدر قوة المشترك وعمق المشاعر ومشاركة التفاصيل.

ولكن حتى يصل إلى تلك المراحل العميقة من القرب -التي لا تأتي عادةً إلا بمرور الزمن- لا شيء يضمن القرب والبقاء بقدر اللين والسهولة، ولا شيء يزيد البُعد والجفاء بقدر العناد.

يتمسك كل طرف باختياره، ويتشبَّث بموقفه ووجهة نظره -وما أكثر ما يختلف القريبون- فيشعر كل طرف بأنه لو لم يتمسك ببعض مواقفه

واختياراته فإنه سيذوب في العلاقة، وستنعدم ذاته في الآخر، فيميل إلى التمسك بموقفه لا لشيء إلا لحفظ ذاته من الانصهار والتبعية، وتتحول العلاقة مع الوقت إلى ندية من حيث لا يشعران، فتزداد الفجوة ويقلُّ المشترك ويصير كل طرف يفكر في نفسه أصالةً، وإن ترك اختياره لأجل الآخر شعر بأنه بذل الكثير، وأنه لا ينبغي له أن يبذل دومًا.

هنا يبدأ العناد في التهام العلاقة، وتبدأ الفجوة في التضخم ويبدأ الشك في الحب وفي مقدار نفسك لدى الآخر، فتزداد العلاقة برودًا وتوترًا وابتعادًا.

فمن العناد يأتي الجفاء، ومن الجفاء مع الحب يأتي الغضب، فتطرأ المخاوف وينزل ستار الظلام على العلاقة فيغطيها ويفسدها.

أما اللين فهو سهولة التعامل، إنك تعرف ما تحب وما تكره، ولكنك ترى أن الأمر بسيط، وأن ذاتك لا تُفقد إن فعلت بعض ما يحبه الآخر ولا سيما إن كان لا يضايقك، وإن لم يكن المفضل لديك.

ستجد أن الكثير من اختيارات الحياة هي مجرد تفضيلات شكلية غير عميقة الأثر من مكان السكن أو نزهة في مكان دون آخر أو نوع الطعام، فتري الأمور لا تستحق الغضب والنزاع، وإن دبَّ الخلاف فما أكثر ما يتلع اللينُ الغضبَ والضيق.

ولا يقدر الإنسان على اللين والتسامح عادة إلا بعد مقدار من فهم الذات والشعور بها وتمييز ما تحبه وما تكرهه، فالكثير من معرفة ذواتنا نكتشفها في الغضب من الآخرين القريبين عندما يدفعوننا دفعًا لما لا نحب، فنحاول انتزاع أنفسنا من ذلك الأمر، وتتنازعنا رغبة إرضاء المحبوب مع رغبتنا في الابتعاد عما لا نحب، فنثور غضبًا أو نكون أكثر حدة من اللازم، ولكن يوم أن يكون واضحًا لدينا ما نحب وما نكره، فإنه يسهل علينا تركه أو التمسك به -بناءً على قيمة الأمر حينها- حيث لا يتشوش اختيارنا برغبة الآخر ولا تختلط مشاعرنا تجاه الأمر في نفسه بحبنا للآخر، ولا يتداخل سماع صوتنا مع صوت من نحب.

بالتأكيد إن استمر الطرف الآخر في تهمة أكثرهم لينًا والتحامل عليه والتغاضي عن اهتماماته وإهمال ما يحبه، فإنه يتمسك بالعناد، ويسعى في إفساد العلاقة وتدمير الثقة والتهام طاقة الطرف الآخر، وهذا أمر إن طال أنهى العلاقة واستنزف المشاعر.

فالمشاعر مهما كانت عميقة، والإنسان مهما كان معطاءً كريمًا لينا، له آخر يتوقف عنده ويشعر بعده بالاستنزاف، وأنه في علاقة غير سوية لا تريده ولا تهتم به، بل إنه يراها حينئذ علاقة غير اختيارية، بل هي استخدام وخضوع لإرادة الآخر.

فمن العناد يأتي الابتعاد، ومن اللين يأتي التقارب وينمو الحب، فإن أردت لعلاقة أن تنجح وللحب أن يزدهر فشيء من الرفق واللين، وشيء من التسامح والتغافل، وشيء من العطاء المتبادل والشعور بالآخر، فحينها تخرج النفوس عن أنانيتها، ويعتاد كل طرف في العلاقة البذل من أجل الآخر، فيتحد المراد ويتقارب، فلا نكون بين إرادتين تتنازعان، بل علاقة تتحد فيها الإرادتان، وتتقارب فيها الاختيارات من أجل أن يبقىا معًا، ومن أجل أن يقوى الحب وتستمر الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## خاتمة

كانت هذه جولة سريعة مختصرة في نفوسنا، حاولتُ فيها أن أنير بعض جوانب النفس في صراع المشاعر بداخلها.

أعلم أن ما سبق كان أقرب للتذكير والتنبيه منه للإبداع والتجديد، ولكن كل غرضي هو محاولة صياغة بعض الأفكار التي ترتب نفوسنا بشكل منظم لعله يفيد من تشوّشت عليه الواضحات واختلطت عليه الأصوات.

أؤمن بأن رحلتنا في هذه الحياة طويلة مجهدة، وأن زادنا فيها من معرفتنا بنفوسنا ضئيل، وأن عوائق الاستماع لأصواتنا الداخلية كبير، وأن غربتنا عن نفوسنا قد طال أمدّها واتسع مداها.

فإن وجدت في صفحات هذا الكتاب ما يذكرك بما نسيناه عن أنفسنا، أو ما يطمئنك إلى بعض أفكارك التي قد تشعر بغربتها، أو ينير لك ارتباكًا في مشاعرك وحقيقتها، فهذه غاية الكتاب وصاحبه ومنتهى مراده.

وأبدًا لن تنتهي الرحلة لفهم نفوسنا..

بل لعلها فقط البدايات

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب – Group Link

لينك القناة – Link

# فهرس المحتويات:

---

عن الكتاب..

المقدمة..

إنسانية الإنسان

الظلمة والنور

القسم الأول

من جوانب الظلام

الغضب

التعقيد والتنميط

الجمود

الوحدة

التوتر والشك

اليأس

الكره

القسم الثاني

من جوانب النور

الأمل

الثقة

البساطة

الضحك

الرضا والعطاء

القسم الثالث

صراع الحب والخوف

صراع المشاعر

اللين والعناد

خاتمة