

سعيد ناشيد

# نقد القوّة

رسائل فلسفيّة إلى الضعفاء



التوزيع

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

سعيد ناشيد

# نقد القوّة

رسائل فلسفيّة الى الضعفاء

# مكتبة

t.me/soramnqraa

الكتاب: نقد القوة، رسائل فلسفية إلى الضعفاء


تأليف: سعيد ناشيد

عدد الصفحات: 304 صفحة

الترقيم الدولي: 1-267-472-614-978

الطبعة الأولى: 2024

الناشر

دار التنوير 

لبنان: بيروت - الرملة البيضاء - بناية بنك لبنان والخليج - الطابق الثاني

هاتف: 009611797434

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.net

www.daraltanweer.com

عبد ناصب

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

# نقد القوّة

رسائل فلسفيّة إلى الضعفاء



انضم لـ مكتبة .. اصح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

﴿وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾

سورة النساء، الآية 28

وقد قال الشيطان للرب:  
«اترك لي الأقوياء فإني كَفِيلٌ بهم أمّا الضعفاء فلا  
أقدر عليهم»  
(القديس يوحنا ذهبي الفم (344م-407م))

«إنّ الله يضع سرّه في أضعف خلقه»  
كلام الناس



# المحتويات

11	هذا الكتاب
13	الفصل الأول: رسائل في طاقة الضعف
14	الرسالة رقم 1
18	الرسالة رقم 2
21	الرسالة رقم 3
25	الرسالة رقم 4
27	الرسالة رقم 5
31	الرسالة رقم 6
33	الرسالة رقم 7
36	الرسالة رقم 8
40	الرسالة رقم 9
42	الرسالة رقم 10
46	الرسالة رقم 11
49	الرسالة رقم 12
50	الرسالة رقم 13
53	الرسالة رقم 14
55	الرسالة رقم 15
57	الرسالة رقم 16
60	الرسالة رقم 17
63	الرسالة رقم 18
66	الرسالة رقم 19
68	الرسالة رقم 20
69	الرسالة رقم 21
71	الرسالة رقم 22
73	الفصل الثاني: رسائل في شجاعة الوجود
74	الرسالة رقم 23
78	الرسالة رقم 24
82	الرسالة رقم 25



85.....	الرسالة رقم 26
88.....	الرسالة رقم 27
90.....	الرسالة رقم 28
93.....	الرسالة رقم 29
95.....	الرسالة رقم 30
100 .....	الرسالة رقم 31
102 .....	الرسالة رقم 32
104 .....	الرسالة رقم 33
107 .....	الرسالة رقم 34
110 .....	الرسالة رقم 35
113 .....	الرسالة رقم 36
115 .....	الرسالة رقم 37
117 .....	الرسالة رقم 38
119 .....	الرسالة رقم 39
123 .....	<b>الفصل الثالث: رسائل في شجاعة العيش</b>
124 .....	الرسالة رقم 40
126 .....	الرسالة رقم 41
128 .....	الرسالة رقم 42
130 .....	الرسالة رقم 43
132 .....	الرسالة رقم 44
135 .....	الرسالة رقم 45
139 .....	الرسالة رقم 46
141 .....	<b>الفصل الرابع: رسائل في استراتيجيات النجاة</b>
142 .....	الرسالة رقم 47
144 .....	الرسالة رقم 48
146 .....	الرسالة رقم 49
148 .....	الرسالة رقم 50
151 .....	الرسالة رقم 51
153 .....	<b>الفصل الخامس: رسائل في مرونة الحياة</b>
154 .....	الرسالة رقم 52

157	الرسالة رقم 53
161	الرسالة رقم 54
164	الرسالة رقم 55
166	الرسالة رقم 56
168	الرسالة رقم 57
171	الرسالة رقم 58
175	الرسالة رقم 59
179	الرسالة رقم 60
181	الرسالة رقم 61
182	الرسالة رقم 62
184	الرسالة رقم 63
186	الرسالة رقم 64
188	الرسالة رقم 65
193	<b>الفصل السادس: رسائل في مرونة الجسد</b>
194	الرسالة رقم 66
197	الرسالة رقم 67
201	الرسالة رقم 68
204	الرسالة رقم 69
206	الرسالة رقم 70
208	الرسالة رقم 71
210	الرسالة رقم 72
212	الرسالة رقم 73
214	الرسالة رقم 74
217	الرسالة رقم 75
219	<b>الفصل السابع: رسائل في مرونة التفكير</b>
220	الرسالة رقم 76
222	الرسالة رقم 77
225	الرسالة رقم 78
228	الرسالة رقم 79
230	الرسالة رقم 80

232	الرسالة رقم 81
234	الرسالة رقم 82
236	الرسالة رقم 83
238	الرسالة رقم 84
241	<b>الفصل الثامن: رسائل في فن المقاومة</b>
242	الرسالة رقم 85
245	الرسالة رقم 86
248	الرسالة رقم 87
250	الرسالة رقم 88
252	الرسالة رقم 89
255	الرسالة رقم 90
257	الرسالة رقم 91
259	<b>الفصل التاسع: رسائل في تدبير الملل اليومي</b>
260	الرسالة رقم 92
264	الرسالة رقم 93
266	الرسالة رقم 94
269	الرسالة رقم 95
271	الرسالة رقم 96
274	الرسالة رقم 97
276	الرسالة رقم 98
278	الرسالة رقم 99
281	<b>الفصل العاشر: رسائل في الصدق مع الذات</b>
282	الرسالة رقم 100
285	الرسالة رقم 101
287	الرسالة رقم 102
289	الرسالة رقم 103
291	الرسالة رقم 104
294	الرسالة رقم 105
296	الرسالة رقم 106
298	الرسالة رقم 107

## هذا الكتاب

صدرت في السنوات القليلة الماضية عشرات الكتب التي تحمل العناوين نفسها تقريبًا: «كن قويًا»، «كوني قويّة»، «كيف تكون إنسانًا قويًا؟»، «كيف تبني شخصية قويّة؟»، «كن قويًا بالإيمان»، إلخ...

هذا السخاء في العرض قد يكون استجابة لمشاعر الضعف الإنساني أمام تسارع إيقاع الحياة المعاصرة، وأمام انعدام اليقين في مجرى الزمن ومآل المستقبل، وكذلك الحال أمام كون مليء بالألغاز التي لا أول لها ولا آخر. وقد يكون ذلك من باب الكلام الذي يواسي به الإنسان الضعيف أخاه الإنسان الضعيف بقوله: كن قويًا. لكن...

بصرف النظر عن تلك العناوين كلها، وكذلك عما يقوله الأطباء والمحللون النفسانيون، وما يقوله من يُسمّون بخبراء التنمية البشرية، وما يقوله الواعظون أيضًا، فإنّ الفلسفة لها رأي آخر.

الفلسفة بمعناها الأكثر نبلاً وأصالة تقول لك: لا تكن قويًا.

لا تحاول أن تكون قويًا لئلا تستنزف طاقتك وقدرتك على الحياة، ولئلا تُدمر جسدك وتنهك روحك مثلما يحدث لمعظم نجوم الرياضة حين تستنزفهم أسواق المنافسات الدولية لحساب الاستثمار والمال والفرجة والإشهار، قبل أن يذبلوا ويذهب أوانهم.

سواء في تجارب الحرب أو في تجارب الحب، المبدأ نفسه وبالتمام: لا تحاول أن تكون قويًا، لا تحاول أن تظهر بمظهر القوّة، لا تحاول أن تتحكم في كل الأمور المحيطة بك، فالتحكم وهم يستنزف الرّوح؛ كل ما عليك فعله هو أن تتكيف مع الوضعية القتالية في أحوال الحرب، وأن تتكيف مع الوضعية العاطفية في أحوال الحب.

هكذا تقول لك الفلسفة:

لكي تنمو في التفاصيل أكثر، ولكي تستمتع بالتفاصيل أكثر، لا تحاول أن تكون قوياً أبداً، ولا تسع إلى إثبات ذاتك في أي نشاط إنساني، سواء تعلق الأمر بالممارسة الرياضية، أو الممارسة السياسية، أو حتى الممارسة الجنسية حيث الأوهام تنخر الكثيرين بصمت.

لا تقوم الحياة على القوة، بل حتى عناصر القوة نفسها لا تقوم على القوة، بل على الأسلوب.

القوة وهم بدائي، وذكوري، وإيديولوجي، لا يزال كامناً في لا وعي الإنسان إلى الآن، لا يزال كامناً في معارك السلطة والحظوة والشهرة والدين، إلا أنه وهم يُضيع الأسلوب، يُدمر جودة الحياة، ويُسبب الشقاء للكثيرين.

هذا الكتاب الذي يحمل رسائل إلى الضعفاء، هو محاولة للبرهنة على ذلك.

غاية هذا الكتاب أن يكون دليلك لأجل أن تتصالح مع ضعفك، ومن ثمة يمكنك أن تستثمر الطاقة الكامنة في كل نقاط ضعفك.

ليس في الضعف أي مشكلة. المشكلة كلها في اعتبار الضعف هو المشكلة.

فماذا عن الكاتب؟

هذا الكائن الذي يقول لك الآن «لا تكن قوياً»، هو كاتب يستلهم المفاهيم الأساسية لنيته الموصوف خطأً بفيلسوف القوة. والأمر هنا مجرد سوء فهم. هذا الكائن الذي يقول لك الآن «لا تكن قوياً»، هو كاتب يحمل الحزام الأسود في إحدى الرياضات القتالية اليابانية، وهي الموصوفة خطأً بأنها رياضات القوة. وهذا سوء فهم آخر.

هذا الكائن الذي يقول لك الآن «لا تكن قوياً»، هو كاتب نشأ وترعرع في الأحياء الشعبية الموصوفة بالخطرة، لكنها في المقابل مدارس لتنمية القدرة على البقاء والنماء بعصامية يفتقد إليها المدللون والمحظوظون.

هذا الكتاب موجه أساساً إلى غير المحظوظين إذاً.

**الفصل الأول**  
**رسائل في طاقة الضعف**

لكل رحلة نقطة انطلاق يعرفها المسافر حتى وإن لم يكن يعرف نقطة الوصول، أو ليس بعد.

هذه الرسائل لها نقطة بدء لا تخلو من إثارة، ولا بد من ذكرها في البداية:

لقد لاحظتُ خلال مساري الرياضي الطويل أنّ الآباء المؤسسين لفنون البودو، فنون القتال اليابانية المتحدرة من تقاليد الساموراي، كانوا ضعاف البنية الجسدية، قصار القامة، بل عانى بعضهم من الهشاشة الصحية. ولأجل تعويض ضعفهم فقد تفرّغ كل واحد منهم على طريقته لإعادة دراسة تقاليد الساموراي بمختلف مدارسها ومعابدها، والتأمل في الأساليب القتالية للحيوانات في البراري والغابات، فضلاً عن التأمل في ظواهر الطبيعة ومظاهر القوة والضعف فيها، وكيف تتولّد قوّة المياه والرياح وأغصان الأشجار من الليونة والمرونة والنعومة، وذلك كله بالموازاة مع اشتغالهم على معاودة اكتشاف ذواتهم في أبعادها الجسدية والروحية، إلى أن اهتدى كل واحد منهم إلى تشكيل فنّ قتالي يمنح لضعفاء البنية فرصة الانتصار على الأقوياء في أي قتال بدني، ويمنحهم فوق ذلك كله إمكانية الانتصار على مشاعر الضعف التي قد تكون كامنة فيهم.

بتلك الخلفية أنشأ المعلم جيغورو كانو رياضة الجودو، وطوّر المعلم غيشن فوناكوشي رياضة الكاراتيه في شكلها الحديث، وصاغ المعلم موريهيه أويشييا رياضة الأيكيدو. كما أن هناك رياضات أخرى

ضمن فنون البودو أقل شهرة لكنها وُلدت بالخلفية نفسها، أي تمكين  
ضعفاء البنية الجسدية من مهارات قد تعوّض نقص القوة لديهم.  
من هنا انطلقتُ، ثم نظرتُ، ثم تساءلتُ على النحو الآتي:  
هل يمكن لرهان تمكين الضعفاء أن يطال وظيفة الفلسفة أيضًا؟  
ألا يمكننا أن نفترض أن دور الفلسفة هو تمكين الذين يشعرون  
بالضعف بأيّ شكل في معيشتهم من امتلاك مهارات تجعلهم يتصرفون  
في معارك الحياة؟

ألا يمكن أن يكون ذلك هو دور الفلسفة بالفعل، لا سيما في شقّها  
العملي المتعلق بفن العيش، كما كان الأمر في الفلسفة الرومانية على  
سبيل المثال؟

كانت لديّ مؤشرات أولية على صحة الفرضية، إلا أنني كنتُ قد  
تعلمتُ من الاستدلال الهندسي الذي أحببته منذ طفولتي، أن الاستدلال  
لا يكتمل في الذهن قبل أن يكتمل على الورقة. كنتُ أشعر بوجود  
حدس استدلالي داخلي ينبغي أن أسايره بواسطة الخطوط والزوايا،  
وكل ما كنتُ أحرص عليه في الأثناء هو احترام قواعد السير. ربما كنتُ  
أشعر أيضًا بوجود مماثلة بين تجربة الاستدلال الهندسي وتجربة الحياة،  
حيث لا تتضح الطريق إلا أثناء السفر.

موجز الرحلة أنني انطلقتُ من السؤال الرياضي، كيف يمكن أن يقاوم  
الضعفاء؟ ثم انتقلتُ مباشرة إلى السؤال الفلسفي، كيف يمكن أن يعيش  
الضعفاء؟

بدوري لم تخلُ تجربتي الحياتية من مرحلة قاتمة من الضعف  
الجسدي والوهن الروحي. فقد انقطعتُ عن الرياضة سنوات طويلة  
سأت خلالها عاداتي الحركية والغذائية، وبالتالي تدهورت صحتي،  
وعانيتُ من أمراض متتالية، وبالموازاة واجهتُ حروبًا غير رحيمة،  
لكنّ رحمة الحياة اختصرت المسافات، فأعادني بعد منتصف العمر  
إلى لحظة البراءة الأولى، إلى بلدي التي وُلدت ونشأت فيها، ومن ثم



أمكنني العودة إلى فنون البودو لأجل استكمال باقي فصول النجاة. لقد عدتُ إلى النادي الذي بدأتُ فيه حين كان عمري خمس سنوات فقط، عدتُ إلى بداية دورة الحياة، إلى لحظة الولادة، وبهذا النحو نجوتُ. قبل النجاة كنتُ قد درستُ تاريخ الفلسفة بكل عصوره ومراحلها، وبجهد ذاتي أعدتُ اكتشاف كل من الفلسفة الرومانية بمدارسها التي تنمي مهارات العيش لدى «المعذِّبين في الأرض»، وكذلك التصوُّف الفلسفي في الإسلام بترائه الجمالي المتمحور حول تنمية الأبعاد الروحية للإنسان.

وهذا ما أفترضه الآن:

بين البودو الياباني، والفلسفة الرومانية، والتصوف الفلسفي، هناك حوار خافت وعابر للعصور والحضارات، حوار بين تراث يحاول أن ينمي القدرة على الحياة من خلال تنمية مرونة الجسد، وتراث يحاول أن ينمي القدرة على الحياة من خلال تنمية مرونة العقل، وتراث يحاول أن ينمي قدرة الإنسان على الحياة من خلال تنمية مرونة الروح. يتعلق الأمر بحوار خافت بين مختلف الحضارات، ومختلف العصور، ومختلف الديانات. بيد أن حُسن الإصغاء يحتاج إلى أذن مرهفة الحس، وقلب ينبض بالصمت العميق.

إذا كان نيتشه يعتبر تاريخ الفلسفة بمثابة حوار عابر للعصور ومتواصل بين الفلاسفة سواء منهم الأموات أو الأحياء، فقد كان بإمكانني أن أفترض وجود حوار خافت بين فنون القتال اليابانية، والفلسفة الرومانية، والتصوف الفلسفي في الإسلام، وكان عليّ أن أصغي أولاً.

ربما لم أفلح في الإنصات إلى كل ما يُمكن أن يكون قد قيل، ربما هناك معان لا تزال كامنة وتحتاج إلى جهد يفوق قدراتي، لكنني أصغيتُ إلى ما يكفي لأجل تبرير إشكالية المنطلق:

ألا يحتاج الضعفاء إلى مهارات تمنحهم القدرة على خوض معارك

الحياة بجاهزية أفضل، لا سيما وأنهم، بصرف النظر عن انتظاراتهم، يعيشون هنا الآن وإلى أجل قريب؟

أليس الوجود حربًا دائمة، كما قال هيراقليطس قديمًا، ومن ثم فإنه يتطلب قدرًا من المهارات القتالية التي تعوّض ضعف الضعفاء؟ ربما يكون الرهان أكبر مني، لا أنكر ذلك، غير أن ذلك الأمر قد يكون حجة لي.

ربما أكون أضعف من أن أواجه سؤالًا بذلك الحجم حيث المستندات نادرة أو تبدو غير كافية، إلا أن عوزي هو حافزي لركوب الرهان. وبهذا النحو قد تكون هذه الرسائل حجة أخرى على صحة الفرضية: ما يقدر عليه الضعفاء هو أكثر مما يقدر عليه الأقوياء، طالما الضعف طاقة هائلة حين يتم استثماره على أحسن وجه ممكن.

بل لا تكون الطريق معبّدة إلا أمام الضعفاء، لكن لا يراها إلا المتصالحون مع مكان ضعفهم. في المقابل فإن طريق القوة مسدود، مسدود. من هم الضعفاء إذا؟

إنهم، بحسب الشائع، من لا يملكون ما يكفي من الصحة والسلطة والقوة والأنصار والمال لأجل كسب معارك الحياة، لكن مع ذلك ينبغي ألا يخسروا معركة الحياة، -في كل أحوالهم وفي كل أحوالها- ولأجل ذلك فإنهم أحوج الناس إلى شجاعة العيش ومهارات الحياة. إنهم... أنا وأنت... وربما أنت بالذات.

فلا تكن قويًا إذا!

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 2

### العودة إلى الحزام الأبيض

في فنون البودو الأكثر شهرة، الكاراتيه، الجودو، الأيكيدو، والجوجوتسو، عادة ما يبدأ الممارس مساره الرياضي بارتداء الحزام الأبيض، ويكون جسده في هذه المرحلة لا يزال صلبًا مثل الحجر، متحجرًا مثل الصخر، وتكون المهمة الأساسية لمعلميه هي العمل على ترطيبه لغاية أن يصير مرنًا مثل الماء، ثم لينًا مثل النار، ثم ناعمًا مثل الرياح.

في الأثناء ينسج الممارس شخصيته القتالية خيطًا فخيطًا إلى أن تكتمل قطعة الثوب مع ارتداء الحزام الأسود. غير أن هذه اللحظة ليست نقطة النهاية كما يظنّ غير الممارسين، بل إنها البداية الحقيقية للعمل الحقيقي، حيث يشرع المقاتل في تفكيك خيوط الثوب التي نسجها بنفسه لأجل أن يفهم ماذا كان يفعل بالضبط؟ سابقًا كان عليه أن ينسج ثوبه من دون أن يفهم، والآن عليه أن يفككه خيطًا فخيطًا لكي يفهم.

الذي يحدث هو أن الرياضي كلما ازداد فهمه تقلص ثوبه، لكنه يتخفف في المقابل، فيصير مثل الماء في مرونته الدافقة، ثم يصير مثل النار في ليونتها الحارقة، ثم يصير مثل الرياح في نعومتها الجارفة، ثم يصير عند لحظة الاكتمال، بعد أن يتفسخ الثوب كله، مثل الفراغ، كل من يهاجمه يسقط في هوة الفراغ قبل أن يقع على الأرض.

عند لحظة الاكتمال، والتي غالبًا ما تصادف الدرجة العاشرة من الحزام الأسود، يعود المقاتل إلى حمل الحزام الأبيض مجددًا، حيث

تتكمّل دورة الحياة بالعودة إلى لحظة البراءة الأولى، لحظة الضعف الجميل، لحظة الفناء النقي، بحيث يتغيّر أسلوب المقاتل، فلا يسعى أثناء القتال إلى إثبات ذاته، بل العكس تمامًا، لكي يستطيع أن ينفي ذاته أمام أي هجوم كاسح، ويتحوّل في رمشة عين إلى مجرد فراغ، كل هجوم عليه يغدو مجرد قفزة في الفراغ.

فمن يجرؤ على مهاجمة الفراغ؟!

على المنوال نفسه ينبغي أن تكون التجربة القتالية في ميادين الحياة كلها:

ينبغي أن ينسج المرء شخصيته خيطًا فخيطًا، يخطئ حينًا ويصيب حينًا، وعند حدود منتصف العمر حيث تبدأ الدرجات العليا من العمر، ينبغي أن يشرع في تفكيك خيوط ثوبه شيئًا فشيئًا لكي يفهم ما الذي كان يفعله؟

أثناء ذلك يتحرّر من وهم إثبات الذات، الوهم الذي شغله عن الحياة في سنوات عمره الماضية. ربما كان ذلك الوهم ضروريًا لاكتساب المهارات الكافية للعيش والعيش المشترك، لكنه بعد اكتساب المهارات، ينبغي عليه أن يشرع في تفكيكه خيطًا فخيطًا، إلى أن يصير في لحظة اكتماله مثل الفراغ، أقرب إلى الفناء منه إلى الوجود، من يبحث عن إثارة غضبه لن يجده أبدًا، ومن يسعى إلى استفزازه يطرق بابه ولا يجد أحدًا، من يسعى إلى الانقراض عليه يسقط في الفراغ قبل أن يقع على الأرض، ذلك أنه يستطيع أن يصير نفسه فراغًا عند الضرورة. تلك هي لحظة الاكتمال إذا.

ثم ماذا بعد؟

بعد ذلك هناك حكمة أخيرة، حكمة النهايات، حيث لا يبدو الموت تجربة مخيفة إلا للمتمسكين بوهم إثبات الذات، وهم الظهور، وهو الوهم الذي تكرسه وسائل التواصل الجديدة.

وهكذا أقول لك:

كن مثل الفراغ الجميل، إن هاجمك عدوك فلا يلقاك، وإن عانقك صديقك فمن خلالك يعانق نفسه بالذات.

بذلك المعنى، ستحمي ذاتك خارج أوهام إثبات الذات، وتحفظ طاقتك خارج أوهام إظهار القوة، وستكون بالتالي طيب العشرة حسن العيش.

وبذلك النحو أيضًا تستطيع أن تحرز النصر في معظم معارك الحياة، وذلك بأقل ما يمكن من الجهد، بل وأحيانًا، لمجرد البراعة في عدم استعمال أي جهد يُذكر.

تلك فرصتك أيها الإنسان الضعيف لكي تكسب معارك الحياة. بناء عليه، لا تُصدّق من يقول لك، «كن قويًا»، فالأمر هنا يتعلّق بأسوأ نصيحة يمكن أن يلقي بها إنسان على مسامع إنسان.

فلا تكن قويًا إذا!

هل تسمعي؟

### الرسالة رقم 3

## كيف ينتصر الضعفاء؟

معظم فلسفات القتال الآسيوية، سواء في المجال العسكري أو المجال الرياضي، تتمحور حول الرهان الآتي: كيف يمكن للمرء أن ينتصر في معاركه عندما يشعر بأنه ضعيف، أي عندما يكون أمام خصم أقوى منه؟

كما أن كل المهارات القتالية التي طوّرها حكماء الصين واليابان، سواء في الإطار الفردي أو الجماعي، هي محاولات للإجابة عن سؤال: كيف ينتصر الضعفاء؟

حين يتعلق الأمر بعراك الآلات فإن الآلة الأقوى ستهزم بالضرورة الآلة الأضعف. غير أن الأمر يختلف مع الأجساد البشرية، حيث إن الجسد الأكثر مرونة وليونة وقدرة على التكيف، يتفوق على الجسد الأكثر قوّة.

كيف يمكنك أن تنتصر في معارك الحياة أيها الإنسان الضعيف؟  
ثمة قاعدة ذهبية يُعبّر عنها الحكيم الصيني القديم صن تزو بالقول: تنتصر بسببك، وينهزم عدوك بسببه.

مقصود القول ما يلي: حين تكون ضعيفاً فإنك في كل أحوال ضعفك لن تنتصر بسبب قدرتك على استثمار أفعالك، بل بسبب قدرتك على استثمار أفعال عدوك.

يمكن تعميم القاعدة على كل مناحي الحياة، طالما الوجود حرب دائمة كما قال حكيم يوناني قديم، هو هيراقليطس. لأجل ذلك تسعى

الحياة الذكية إلى تعزيز القدرات القتالية لدى الضعفاء، وكل ما تطلبه منهم هو الاستعداد للتمرُّن اليومي على استعمال المرونة بدل القوة. لقد وُجد الإنسان في سياق حرب شرسة داخل بيئة معادية، وُجد ضعيفاً بحيث إن فايروسًا صغيراً قد يدمر جهازه المناعي، وأن مخالِب صغيرة قد تمزق جلده، وأن ثقلًا مناخيًا طارئاً قد يجعله طريح الفراش، وأن انزلاقًا مفاجئًا قد يسبب له نزيفًا في الرأس، وأن صدمة عاطفية تافهة قد تصيبه بالسكتة القلبية، فقد «خُلِق الإنسان ضعيفاً» (النساء 28)، لذلك يحتاج إلى مهارات قتالية تعوّض ضعفه، على أن الناس الأكثر ضعفًا هم الأحمق إلى تلك المهارات. ذلك أن الضعف ليس مبررًا لعبارات الأسى والتذمر وسائر أمراض الروح التي تصيب الكثيرين، بل مبررًا لتطوير المهارات.

تقوم أسرار الانتصار على ثلاث معادلات يمكننا أن نستوحيها من الفلسفات الآسيوية، ويمكننا أن نطبقها في كل معاركنا اليومية، أو المعارك التي ننخرط فيها:

المعادلة الأولى، من يستنزف الآخر أولاً؟

ينتصر من ينجح في أن يكون الأوّل في استنزاف قوة الآخر، إذ لا توجد قوّة غير قابلة للاستنزاف مهما عظمت، لا توجد أجساد غير قابلة للإنهاك مهما قويت، ولا توجد أذهان غير قابلة للتشتت مهما ركّزت. هذه القاعدة التي ينبغي أن يحرص عليها الضعفاء، كثيرًا ما يضيعونها بسبب مشاعر الأسى والتذمُّر والعيول والفشل في إدارة الغضب، وبذلك النحو يصيرون هم المستنزفون.

المعادلة الثانية، من يثير غضب الآخر أكثر؟

ينتصر من ينجح في إثارة غضب الآخر أكثر. ذلك أنّ من الأخطاء الشائعة والقاتلة الاعتقاد بأنّ الغضب يزيد الجسد قوّة، والإرادة عزمًا. بل العكس تمامًا، ذلك أنّ هيجان الروح يجعل الجسد متوترًا، ثقيل

الحركة، ضعيف التركيز، فيصير المرء مثل الثور الهائج الذي تستنزفه رشاقة الماتادور قبل الإجهاز عليه في رقصة قاتلة.

المعادلة الثالثة، من يتصيد أخطاء الآخر أكثر؟

ينتصر من ينجح في تصيّد أخطاء الآخر بسرعة ودقة وهدوء، دون أن يُحاول الظهور بمظهر البطولة. والذين يحرصون على الظهور بمظهر الأبطال يموتون أبطالاً بالفعل، لكنهم لا ينتصرون في النهاية. النصر حليف من يركّز بهدوء ويتصيّد الأخطاء بالكيفية المناسبة، بالسرعة المناسبة، وفي التوقيت المناسب. الانتصار ليس لعبة قوة وعضلات واستعراض للبطولات، بل لعبة تصيّد الأخطاء والثغرات.

إن الفارق الذي يمكن أن تصنعه القوة العضلية، أو القوة العددية، أو القوة العسكرية، أو أي نوع من أنواع القوة، لم يكن حاسماً في الانتصارات التي رسمت مسار تاريخ البشرية. إن قانون انعدام اليقين بالنصر هو الذي يحكم الحروب بصرف النظر عن فارق القوة.

غير أن غاية فنون البودو ليست تشجيع الناس على الاشتباك العضلي، أو تأسيس ميليشيات قتالية في الشوارع، كما توهم بعضنا في سنوات خلت، بل العكس تماماً، فالمعلمون المؤسسون أنفسهم يؤكدون أن غاية المهارات القتالية المساهمة في تهذيب النفس ومن ثم تحقيق السلام الأهلي داخل المجتمعات، وذلك لاعتبارين واصحين:

أولاً، القتال القائم على المهارات بدل العضلات يساهم في تهذيب غرائز التوحش التي تختزل القتال في المعادلة التالية: من هو صاحب الفك الأقوى؟ من هو صاحب المخالب الأقوى؟ من هو صاحب الأنياب الأقوى؟ وفي النهاية، من هو صاحب المتفجرات الأقوى؟

ثانياً، عندما يتجاوز الإنسان الضعيف عقدة الخوف، ويستعيد شجاعته وثقته في نفسه، بفعل المهارات القتالية التي اكتسبها ويمكنه أن يزيد من تطويرها بنحو لا محدود، وبهذا فإنه يصير أكثر ميلاً إلى التسامح والغفران.



إذ لا يعضك إلا الكلب الخائف منك.

لا تخجل من نقاط ضعفك، ومكامن عوزك، ومجالات حرمانك، فانطلاقاً منها يمكنك أن تطور مهاراتك في كل مناحي الحياة.

لا تنس أن نقاط ضعفك هي المنبع السري لقوتك حين تحسن استعمالها في مختلف تفاصيل الحياة اليومية.  
انظر جيداً...

انظر إلى الماء كيف ينساب برشاقة فيجد طريقه عبر المسارات الأقل مقاومة، وكيف يتسرب بسلاسة عبر الشغرات غير المتوقعة، وكيف يخترق أشد المواقع صلابة.

انظر إلى الرياح كيف أنها أكثر مرونة من الماء نفسه، وكيف أنها لا مرئية في كل أحوالها، إلا أنها قادرة على اقتلاع الأشجار من جذورها.  
إن في ذلك لعبرة للضعفاء في كفاحهم، وكدحهم، وإصرارهم على العيش في كل الظروف، ورغم كل الظروف.

يقول الكتاب المقدس لدى المسيحيين: (حيث أنا ضعيفٌ حينئذٍ أنا قويّ).

ويمكنني أن أقول لك:

إعرف نقاط ضعفك، تعرف مكامن إمكاناتك في كل مجالات الحياة.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 4

### ضعف نقاط القوّة

لا يحتاج المرء إلى جسد قوي، بل كل ما يحتاجه هو جسد معافى من سموم الفكر وسموم الغذاء، مع قدر كافٍ من المرونة والليونة والنعومة، أما القوّة التي قد يعتقد البعض الحاجة إليها فهي ملازمة للحياة نفسها. أينما توجد حياة توجد قوّة كافية للحياة. وهذا يكفي في كل الأحوال. أما فائض القوّة الذي قد يحتاجه الإنسان في بعض العمليات الصعبة أو الشاقة، فإنه من صميم مهارات استعمال الجسد، والمهارات من صميم الأسلوب.

قد يحدث للواحد منّا أن يحاول فتح قنينة صغيرة بجهد كبير ثم يفشل، ويقوم غيره بفتحها بجهد أقل! فما السبب؟

تكمن إحدى المعادلات المنسية في أنّ الضعف قد لا ينبع إلّا من سوء استعمال القوّة، وأنّ القوّة قد لا تنبع في المقابل إلّا من حسن استعمال نقاط الضعف. ففي كل قوّة لدينا هناك نقاط ضعف أحسنّا استعمالها، وفي كل ضعف لدينا هناك نقاط قوّة أسأنا استعمالها.

وإليك شرح ذلك: عندما تدفع شخصًا أو تجرّه بكل ما أوتيتَ من قوّة فإنك بالقدر نفسه تستند إليه، فتضعف توازنك، ويسهل عليه بالتالي أن يسقطك إذا تصرف بمرونة وليونة، وحين تمسكه بقبضة شديدة القوّة فإنك تجعله في الوقت نفسه قادرًا على استشعار كل ما ستفعله، وبهذا المعنى قد تصبح قوتك في الإمساك هي نقطة ضعفك أمام خصم نبيه.

تلك المعادلة يستثمرها أساتذة فنون البودو، فنون القتال اليابانية المتحدرة

من تقاليد الساموراي، كما أننا نلاحظها في معظم المنافسات الرياضية، وقد عبّر عنها لاو تسو بوضوح في قوله: تنتصر المرونة على الصلابة.

كما قد ينجم الضعف عن القوة فذلك قد تنجم القوة عن الضعف. إن الهشاشة الصحية التي عانى منها نجم كرة القدم ليونيل ميسي في صباه، وضعف البنية الجسدية الذي عانى منه مؤسس رياضة الجيدو جيغورو كانو، وتعثّر النطق الذي عانى منه الممثل الكوميدي الشهير روان أتكينسون (مستر بين)، كل ذلك الضعف كان منبع قوتهم وتفوّقهم.

نقاط قوتنا حين لا نحسن استعمالها هي نقاط ضعفنا بالتمام، ونقاط ضعفنا حين نحسن استعمالها هي نقاط قوتنا بالتمام.

على أن الوجه الآخر للمعادلة المنسية، ليس أن تعرّف على نقاط ضعف خصمك في المعركة، إذ لا يُهزم الخصم بالضرورة انطلاقاً من التركيز على نقاط ضعفه كما هو التصور الشائع، بل يهزم بالضرورة انطلاقاً من التركيز على نقاط قوته.

أثناء القتال يعمل الخصم على أن يخفي نقاط ضعفه، وقد يخدعك ويجعلها فخاً سهلاً لا صطيادك، لكنه سيُظهر نقاط قوته ويعوّل عليها في كل الأحوال، وهنا يكفي أن تلتف عليها بمرونة حتى يقع ضحية قوته. لذلك فإن معرفة نقاط قوة الخصم ستكون أهم من معرفة نقاط ضعفه.

تلك القاعدة تصدق على كل مناحي الحياة، حيث بإمكانك أن تستثمر أشد ضربات الحياة ضراوة حين تمتلك المرونة الكافية لامتناع الضربات، وإعادة توجيهها.

هكذا أقول لك: ليس ضرورياً أن تكون العقبات عوائق في طريقك، فقد تكون أدراجاً لصعودك وارتقائك في سُلّم الحياة، وكل ما عليك فعله هو تعديل زاوية نظرك طالما لا يجدر بالإنسان العاقل أن يعيش في زاوية واحدة. بدورك لا يجدر بك ذلك.

فلا تخف من نقاط قوة الخصم، ولا تخجل من نقاط ضعفك إذًا!  
هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 5

### طاقة الضَّعْف

حين تعتقد أنّ ضعفك عيبٌ فيك، وتصرّ طوال الوقت على إخفائه عن الناس كما لو أنه «عورتك»، فإنّ جهد الإخفاء سيستنزف طاقتك إلى غاية هلاكك. إن كان الاكتئاب مثلاً يُمثل الدافع الأساسي إلى الانتحار فإنّ الجهد الذي يبذله البعض لإخفاء اكتابه هو ما يعجّل بالانتحار.

الإصرار على اعتبار الضعف ثغرة يجب إخفاؤها عن الغير حتى لا يستغلها ضدنا، أو حتى لا نخسر صورتنا أمام الغير، قد يجعلنا ننسى ما تحمله مكامن الضعف من طاقة تكمن فيها بالذات.

يُعتبر الأطفال الصغار أكثر ضعفاً وهشاشة من الراشدين والكبار، ولذلك يحتاجون إلى حماية مضاعفة من الأمراض والجراثيم والفايروسات، إلّا أنهم رغم ضعفهم، أو بالأحرى بفضل ضعفهم، فإنهم الأقدر على تحمّل الأمراض الأشدّ شراسة، وهم بالتالي الأسرع إلى التعافي مقارنة بالكبار.

الضعف هو طاقة النمو نفسها حين يحسّن استثمارها. فكما أن مناطق الفراغ في الكون طاقة فيزيائية هائلة تدفع المجرات والأجرام السماوية، فكذلك مكامن الضعف في الإنسان تمثل طاقة حيوية هائلة بوسعها أن تدفع الذات نحو مزيد من النماء والارتقاء.

كلنا نعرف نجومًا عالميين لكرة القدم عانوا من أمراض ووعكات صحية قاضية، ولم يعودوا إلى الملاعب إلا بعد أن تغلبوا عليها، أمراض تتعلق بالسرطان، والقلب، والسكري، والانزلاق الغضروفي، وقد عانى

بعضهم من اختلالات خلقية تتعلق بضعف النمو، أو قصر القامة، قبل أن يتغلبوا عليها بنحو مذهل. هذا يعرفه الكثيرون، لكن الذي ينبغي أن نعرفه أيضًا أنهم انطلاقًا من مكان من ضعفهم طوّروا أسلوب لعب خاص بهم. ونحن اليوم حين نشاهد مباريات كرة القدم ندرك بقليل من التأمل بأن الأسلوب الخاص بكل واحد منهم، سواء في مستوى الأداء العام أو تدبير الجهد البدني والنفسي، هو شكل من أشكال توليد الطاقة الإنسانية من الضعف الإنساني.

وعلى سبيل المثال فإن نجم كرة القدم الإيفواري سيباستيان هالر، الذي قاد منتخب بلاده للفوز بكأس أمم إفريقيا عام 2024، والذي عانى من مرض السرطان الخبيث، لهو دليل آخر على صحة فرضيتنا الأساسية: تولد الأشياء العظيمة من رحم الضعف.

في فنون البودو المشار إليها سابقًا، عادة ما يوصي المعلمون البارعون المتعلمين المبتدئين بأن يعثر كل واحد منهم على أسلوبه الخاص انطلاقًا من مكان من ضعفه لا قوته: قامة الجسم، حجم الأصابع، طول اليد، إلخ... فانطلاقًا من مكان من الضعف يمكنه بناء أسلوب قتالي قد يبدو شاقًا في البداية لكنه سرعان ما يصير سلسًا جراء التمرن، طالما يتعلق الأمر بعملية نحت للأسلوب المناسب.

ذلك الرهان يصدق على كل مناحي الحياة، حيث القوة هي الأسلوب. في معظم قصص القتال الآسيوية ينتصر الشيخ الهرم والحكيم على الشاب القوي والمندفع، ليس هذا من باب التحيز الثقافي أو الديني إلى كبار السن، بل لعلها أسرار القوة كما تدركها الثقافات الآسيوية.

العنصر الحاسم في القتال البدني لا يكمن في قوة العضلات ولا قوة الضربات، بل في القدرة على التكيف السريع مع الوضعية القتالية، وهو ما يتطلب أقصى درجات المرونة النفسية والحركية، والتركيز الذهني، وهو ما يحيل بالتالي إلى الخبرة الطويلة.

تكمن المعادلة في أن الخبرة تنتصر على القوة.

إذا كان التعريف الأشهر للذكاء أنه القدرة على التكيف، فإن قدرة الجسد على التكيف السريع مع الوضعيات المطلوبة، سواء في فنون القتال أو الرقص أو سائر تجارب الحياة اليومية، ستحيل بدورها إلى ذكاء الجسد. هنا يكمن معنى القوة.

لا تكمن القوة في العضلات المفتولة كما تروج سينما هوليوود عبر صور نمطية مضللة، بل تكمن في ذكاء الجسد، أسلوبه، ردود أفعاله، وقدرته على التكيف السريع. والحال أن البنية الجسدية لأبطال فنون القتال، تؤكد بنفسها ذلك.

كون العنصر الحاسم في القتال هو ذكاء الجسد بدل العضلات، فهذا ما يجعلك قد تهزم خصمًا أقوى منك حين تعرف كيف تستعمل قوته لصالحك، كيف لا تستنزف طاقتك، كيف تسير اتجاه قوته وتُعيد استعمالها لصالحك في التوقيت المناسب، وفوق ذلك كيف تلجم حماسك الزائدة وانفعالاتك الخاطئة.

أمام الأسلوب الجيد فإن صاحب الضربات القوية يمكن أن يخسر بكل سهولة.

ذلك أن القوة الحقيقية هي الأسلوب.

في معارك الحياة أيضًا لا ينتصر من يمتلك العضلات أو السلطة أو المال، بل ينتصر من يمتلك الأسلوب.

معظم الضعفاء لا يخسرون معاركهم بسبب ضعفهم، بل لأن الانفعالات السلبية الناجمة عن مشاعر الضعف قد تغلبهم فلا يطورون أي أسلوب قتالي مناسب.

لا يمكنك أن تقا تل من دون أن تمتلك أسلوبك المناسب في القتال، كما لا يمكنك أن تعيش جيدًا من دون أن تمتلك أسلوبك المناسب في العيش.

حاول إذن أن تطوّر أسلوبك في الحياة انطلاقًا من مكان ضعفك، فإن ضعفك ليس عيبًا فيك، بل طاقة كامنة لديك، وفرصة سانحة أمامك.

ليس صحيحًا أن من يولد عظيمًا يموت في العظمة كما يُقال، بل  
الأصح أن العظمة تولد من رحم الضعف.  
لذلك أقول لك:

اعمل على استكشاف الطاقة الكامنة في مكان من ضعفك.  
تلك هي خطواتك الأساسية، سواء خلال مرحلة بناء الذات، أو خلال  
مرحلة تفكيك أو هام البناء.

ذلك أن الأوهام ستكون موجودة وأنت تعمل على بناء ذاتك، ينبغي  
عليك ألا تتأخر في التخلص منها لكي تنضج أكثر فأكثر.  
فتخلص من وهم القوة أولًا!  
هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 6

### قوة اليد الفارغة

حكاية الفن القتالي الأكثر شهرة في العالم، الكاراتيه، هي أيضًا حكاية نهضة اليابان الحديثة، وحكمتها في التعامل مع جدل القوة والضعف. وهكذا تقول الحكاية:

تعود تقاليد الكاراتيه إلى جزيرة أوكيناوا جنوب اليابان، حيث سبق أن فُرض على سكان الجزيرة إبّان القرن السادس عشر، قرار يقضي بمنعهم من حمل أي نوع من الأسلحة. غير أن الأهالي في ظل مخاطر قطاع الطرق والوحوش وغزوات الاحتلال، تمكنوا من تطوير فن قتالي يمزج بين تقاليد الساموراي الياباني وتقاليد فنون القتال الصينية، اصطَلحوا على تسميته بادئ الأمر باسم «اليد الصينية»، قبل أن يصير اسمه «اليد الفارغة» (كارا-تيه)، ويقصدون بذلك اليد الفارغة من السلاح.

ظل الكاراتيه موسومًا بالطابع السري الغنوصي في توارث المهارات والتقنيات، محصورًا داخل مدارس شبه مغلقة مثل الأخويات، حتى نهاية القرن التاسع عشر حيث أصبح الإنسان الياباني تحت تأثير صدمة الحداثة أكثر استعدادًا لكشف الأسرار وإشاعة المعارف والمهارات. وفي عام 1917 سيتمكن المعلم غيشن فوناكوشي من تأسيس الكاراتيه الحديث إلى أن يصير في متناول البشرية جمعاء. وهكذا كان.

في عام 1945 انهزمت اليابان في الحرب العالمية الثانية، وفُرض عليها قرار يشبه القرار الذي سبق أن فرض على سكان أوكيناوا في القرن



السادس عشر، حيث اضطرت إلى قبول معاهدة دولية تحرمها من كل أنواع الأسلحة الثقيلة، وتجعل جيشها تقريباً من دون أسلحة. في تلك اللحظة كان على اليابان أن تعوض قوة اليد المسلحة بقوة اليد الفارغة، لكن في كل مناحي الحياة هذه المرة، حيث ينبغي أن تتمثل قوة اليد الفارغة في قوة اليد العاملة، قوة اليد الصانعة، قوة اليد المنتجة، وقوة اليد النظيفة كذلك. وكذلك كان.

وحدها اليد التي لا تُمسك بأي سلاح تستطيع أن تتحرك بحرية أكبر، بمرونة أكبر، وبمهارات أكبر، ومن ثم تستطيع أن تستثمر إمكانياتها اللامحدودة في كل معارك الحياة، فضلاً عن معارك تحسين الحياة. تلك خلاصة رياضة «الأيادي الفارغة»، والتي هي مثل كل فنون القتال الآسيوية، طريقة في الحياة، تسمى في اليابانية، «كراتيه دو»، أي «طريقة اليد الفارغة»، والطريقة هنا بالمعنى الروحاني الخالص.

وهكذا أقول لك:

قوة الدماغ في امتلائه، لكن قوة الأيدي في فراغها.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 7

### الطاقة التّنموية للضعف المجتمعي

تنطبقُ فرضيتنا الأساسية، والتي يمكننا أن نصلح عليها باسم فرضية «طاقة الضّعف»، على مجالات التنمية أيضًا، حيثُ بإمكاننا أن نلاحظ أن العوائق والمشاكل ونقاط الضعف تخترن قدرًا هائلًا من الطاقة الكامنة والتي يمكن استخراجها واستعمالها لأجل الرّفح من وتيرة التنمية في المجتمع، بعيدًا كل البعد عن الإنكار الذي مارسه مجتمعات أزمنة الغزو ظنًا منها أن نقاط الضعف مجرد «عورات» ينبغي سترها عن الأعداء.

ذلك أن في كل ضعف مجتمعي طاقة تنموية كامنة، وقد تكون هائلة في بعض الأحيان. هناك أكثر من مثال للاستدلال:

في مجتمع تكثُر فيه الأمّهات الأمّيات قد يُمثل الأمر عائقًا أمام التنمية البشرية، وفي مجتمع تتسم فيه الروابط الاجتماعية بالضعف والهشاشة قد يكون ذلك عائقًا أمام التنمية المحلية، وفي مجتمع تكثُر فيه المناطق القاحلة قد يكون الأمر عائقًا أمام التنمية المستدامة، إلا أن تلك العوائق كلها قد تُمثل في الآن نفسه قوّة دفع لأي مشروع تنموي ذكي وهادف. لأجل ذلك يكفي أن نعيد النظر في نظرتنا إلى الضعف، وذلك تبعًا لفرضيتنا الأساسية.

كيف ذلك؟

أولًا، بخصوص كثرة الأمّهات الأمّيات، تلك الظاهرة التي قد تعيق

التنمية البشرية بالفعل، فإنها قد تمثل في الآن نفسه قاعدة انطلاق تنموي يجعل المشكلة جزءًا من الحل. لذلك تكمن عبقرية الخبير الاقتصادي الدولي محمد يونس، الحائز على جائزة نوبل، في قراره الشجاع بمنح أولى قروض «بنك الفقراء» في بنغلاديش للأُمهات الفقيرات واللواتي معظمهن أميات، ليس رافة بهنّ أو تحيّرًا إلى مقارنة النوع، بل من باب أنهنّ الأكثر حرصًا وقدرة على استعمال المال لأجل تحسين ظروف الحياة الأسرية، ومن ثم اختصار الطريق إلى التنمية الاجتماعية.

والواقع أن كثيرًا من المبادرات التي يدرجها البعض ضمن إنصاف المرأة ينبغي اعتبارها رهانًا على قوى أقلّ تجرؤًا على الظلم والتسلط وتبذير المال العام، وأكثر التزامًا بتحسين حياة الأطفال، ومن ثم الأجيال الصاعدة.

ثانيًا، بخصوص ضعف الروابط الاجتماعية والتي قد تُعتبر عائقًا أمام التنمية المحلية، فإنها قد تحمل بين طياتها طاقة كبيرة لانطلاق تنموي ملائم، وذلك أخذًا بعين الاعتبار ما قاله عالم الاجتماع الأمريكي مارك غرانوفيتز، حين برهن على أن الروابط الاجتماعية الضعيفة (العابرة، العرضية، الهشة، القائمة على علاقات الدراسة والعمل والأندية والصدقة والحب، أو القائمة على الهجرة واللجوء) تتفوق على الروابط الاجتماعية القوية (روابط القرابة والدم) في قدرتها على ضمان تبادل المعلومات والمعرفة والتجارب بنحو يحقق النمو المتبادل للأفراد كافة، ويساهم في التنمية المحلية.

ثالثًا، بخصوص الأراضي القاحلة التي قد تعيق التنمية المستدامة، فإنها من وجهة نظر فرضية طاقة الضعف قد تمثل في الآن نفسه أكبر مورد عالمي للطاقة البديلة، الشمس، الرياح... إلخ.

على المنوال نفسه قد نجد عشرات الأمثلة في مختلف مجالات التنمية، والتي تُبيّن أنّ في كل ضعف توجد طاقة كامنة، وأنّ التنمية في آخر المطاف هي ثمرة ذكاء الإنسان في توليد الطاقة من الضعف.

«خلق الإنسان ضعيفاً» كما يقول الخطاب القرآني، هذا صحيح، لقد خلق الإنسان لكي يعيش في بيئة شرسة، لكنه من دون مخالب، من دون فرو، من دون ريش، من دون أنياب، من دون قرون، ومن دون مناعة قوية، إلا أن هذا الضعف الخلقي هو الطاقة المحركة لتطور الحضارة البشرية منذ ظهور الإنسان العاقل.

بل الضعف هو البدء والمبدأ.

في كل فراغ فيزيائي هناك طاقة كمومية لا محدودة.

في كل عجز اقتصادي هناك طاقة تنموية ممكنة.

في كل إعاقة جسدية هناك طاقة أحلام تدفع إلى الإبداع.

في كل مكان من الضعف الإنساني هناك طاقة نموّ كامنة.

صحيح أن توليد الطاقة من الضعف ليس عملاً سهلاً، إذ يتطلب ذكاء خاصاً يقوم على ثلاث مهارات: التركيب والمرونة والتكيف. وهذا لا نكتسبه داخل أسوار المدرسة إنما نكتسبه في مدرسة الحياة، إنه ليس بالتمرين الهين، إلا أنه فرصة الضعفاء، فرصتك أيها الإنسان الضعيف. وهكذا أقول لك أيضاً:

كل عائق في طريقك لا تستطيع إزاحته، أو أنّ جهد الإزاحة سيستنزفك، بإمكانك إعادة استعماله بمرونة كقوة دفع لصالحك، تماماً مثلما يستعمل البحار الجيد الرياح غير المناسبة بتعديل الأشرعة بدل أن يقعد منتظراً الرياح المناسبة.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 8

### التعاطف في التفاصيل

يحتاج الضعفاء إلى تطوير قدرتهم على المقاومة ومواصلة البقاء في عالملم يتخلص بعد، للأسف، من أسطورة القوة، وأوهام القوة، وذلك على الرغم من أن القوة بدأت فعلاً تفقد قدرتها على حسم الأمور، وتحلّ مكانها القدرة على التكيف في كل مجالات الحياة، من الصحة والجسد إلى التنمية والاقتصاد.

لكن هناك معادلة شائعة ينبغي علينا أن نقلبها:

لا يكفي أن تكون القضايا الكبرى للضعفاء عادلة، بل ينبغي ألا تكون كبرى إلى درجة التعتيم ومن ثم الإحباط، ذلك أن السبب الأساسي للإحباط الذي سرعان ما يغمر المستضعفين إزاء قضاياهم، لا يكمن في أن قضاياهم عادلة أكثر من اللزوم وسط عالم غير عادل، بل كونها قضايا كبرى أكثر من اللزوم وسط حياة لا تنمو إلا في التفاصيل الصغرى وبالغة الدقة.

حين تشرح لإنسان جائع قوانين الرأسمالية والإمبريالية فلا تنس أنه إذا لم يأكل فسيأكلك قبل أن تنهي كلامك. لذلك ليس مستغرباً أن تكون كل الثورات قد أكلت أبناءها.

حين تشرح للاجئ أو نازح قواعد الصراع الدولي فلا تنس أنه في مساء ذلك اليوم سيحتاج أكثر إلى خيمة تحميه من البرد، وأنه بعد ذلك كله إذا لم ير قدرتك على المقاومة في رباطة جأشك وهدوء أنفاسك وسيادتك على نفسك، فلن يصدقك طويلاً حتى وإن جيّشته وهيّجته في الأول.

حين تتجول مع صديقك وسط الأدغال الوعرة وتناقشان آخر معطيات فيزياء الكون، فلا تنس أن جهلك بالإسعافات الأولية عند الضرورة قد يضرب في الصفر كل معرفتك حول الكون والكونيات. هنا يكمن مغزى سقوط طاليس في الحفرة حين كان يتأمل النجوم. ومغزى الحكاية أن الحفرة تنبيه إلى أن الهدف الأولي للمعرفة هو حفظ الحياة.

لذلك فإن القضايا الكبرى والعادلة للضعفاء لا ينبغي أن تكون كبرى إلى درجة عدم رؤية الحُفر والألغام التي هي من صميم الحياة نفسها قبل أن تكون مؤامرة سياسية. بل كل القضايا الإنسانية هي معارك في التفاصيل. فلا ينبغي أن ننسى أن المعارك لا تُحسم في الاستراتيجيات الكبرى مهما بلغ ذكاؤها، بل تُحسم في أدق التفاصيل، وأحياناً في «أنفه» التفاصيل أيضاً، وتحتاج بالتالي إلى قدرات غير تقنية، غير تكنوقراطية: الذكاء العاطفي، الخيال الإنساني، النباهة الحسية، الحدس الداخلي، مهارات التواصل، إلخ...

في عام 2022 بكى العالم كله لأجل طفل مغربي ظل عالقاً في بئر بمنطقة شفشاون شمال المغرب، ليس لأن عذابه هو الأكبر في عالم يموت فيه يومياً ملايين الأطفال، بل هناك سبب آخر ينبغي استحضاره أثناء التسويق للقضايا العادلة:

في حالة وفاة ملايين الأطفال بالأمراض وسوء التغذية والحروب فإن مشاعر اليأس هي التي تطفئ على النفوس، حيث لا شيء يمكن فعله، أو بالأحرى لا يمكن فعل الكثير، لكن في حالة طفل عالق في البئر، فهناك بكل تأكيد ما يمكن فعله حتى تنتهي الحكاية بسلام.

لقد أثبتت كثير من التجارب أن مشاعر التعاطف تتحرك حين يتعلق الأمر بمعاناة شخص بعينه، عندما يكون من الممكن فعل شيء محدد، أكثر ممّا تتحرك حين يتعلق الأمر بالأمم تصبح مجرد أرقام حتى ولو كانت بالآلاف: عدد القتلى، عدد الجرحى، عدد اليتامى، إلخ...

تحويل الضحايا إلى أرقام هو فح كبر تقع فيه بعض وسائل الإعلام التي تحاول الدفاع عن بعض المستضعفين في الأرض، إلا أن النتائج في مستوى المشاعر تأتي عكسيّة. وربما يمكن القول إن هذا ما بات يحصل مع تلك المجزرة الرهيبة والمأساة الفظيعة في غزة.

حين يتعلق الأمر بالأرقام تختفي المأساة، ويختفي معها تعاطف الإنسان مع أخيه الإنسان.

الرأي العام بأسره، سواء في الغرب أو الشرق، قد لا يكثر بمآسي الفلسطينيين، أو على الأقل لا يكثر كما ينبغي، وهذا واقع مؤلم بالفعل، لكن حين يتعلق الأمر بحكاية محددة لها اسم شخصي وملامح شخصية، من قبيل إنقاذ حق الحياة لرضيعة محددة في ظروف محددة، أو حق التمدريس لطفل محدد في ظروف محددة، فقد يتحرك الضمير العالمي بأسره، ولنا في ذلك نماذج معروفة لعلّ أبرزها ما حصل للطفل محمد الدرّة، وما حصل مع الطفل السوري إيلان الذي وُجد ميتاً على أحد الشواطئ التركية بعد أن غرق القارب بأهله، وكيف أنّ صورته قد أبكت العالم كله، في الوقت الذي تحوّل فيه آلاف الضحايا في جحيم الألم السوري إلى مجرد قتلى بلا تفاصيل، وأرقام بلا ملامح.

لا علاقة للأمر بأي نوع من النفاق كما يتصور البعض، بل من صميم الطبيعة البشرية أنّ التعاطف الإنساني يحتاج إلى موضوع محدّد في المكان، وأمل محدّد في الزمان، وذلك بمعزل عن الأرقام الكبرى والمفاهيم الكبرى التي تسكن العقل أكثر ممّا تسكن الأحاسيس.

تلك طبيعة الحياة نفسها، والتي تريدنا أن نتعامل مع كل جرح على حدة، بدل أن نحلم بعالم بلا جروح.

عوض أن نتذمر من تلك المعادلة التي قد تنتهي إلى تجزيء التعاطف الإنساني، فالواجب يقتضي أن نحسن استثمارها بكامل الثقة في التفاصيل، وفي عامل الزمن أيضاً.

ذرة صغيرة كانت كافية لكي ينبثق الكون بأسره خلال مليارات

السنين، وبذرة صغيرة قد تنتج غابات فسيحة خلال ملايين السنين،  
ورفرقة فراشة ضعيفة في مكان ما قد تنتج إعصارًا في مكان آخر خلال  
مئات السنين.

إليك القاعدة في مستويات العلم، والعبرة في مستويات الحياة:  
من الضعف الذي يقترب من اللاشيء قد يظهر كل شيء.  
ومن التفاصيل الصغيرة جدًا، والدقيقة جدًا، والبسيطة جدًا، قد يتغير  
كل شيء ولو بعد حين.  
فهل تسمعي؟



## الرسالة رقم 9

### الضعف صانع الحضارة

ليست القوة، بل الضعف هو الصانع الحقيقي للحضارة. لو خُلق الإنسان بفرو أو ريش لما تطور مجال اللباس بدءًا من ارتداء جلود الحيوانات ثم وصولًا إلى روائع تصميم الأزياء اليوم. لو خُلق الإنسان بجلد أكثر سمكًا ومتانة لما تطور مجال المعماريات بدءًا من الكهوف والخيام وصولًا إلى ناطحات السحاب اليوم. لو خُلق الإنسان من دون قابلية وراثية للأمراض لما تطور مجال الطب ومختبرات الأدوية وصولًا إلى تقنيات التعديل الوراثي اليوم. لو خُلق الإنسان بأجنحة للطيران لما تطور مجال الملاحة الجوية بدءًا من الطيران الشراعي وصولًا إلى غزو الفضاء اليوم، لو خُلق الإنسان بقدمين تسبقان الفهود في الجري لما امتطى الحصان، ثم العربية، وفي النهاية لما تطور مجال المواصلات على النحو الذي نراه اليوم.

تاريخ الحضارة الإنسانية هو تاريخ تعويض الإنسان عن ضعفه، ذلك الضعف الذي جعل بروميثيوس يسرق النار من الآلهة ويحضرها إلى الكائن البشري الذي خُلق ضعيفًا وسط بيئة غير آمنة.

«خُلق الإنسان ضعيفًا» كما جاء في الآية. وهنا يكمن أصل الحضارة. لكن لأجل التوضيح، ليس الضعف تحديدًا هو صانع الحضارة، بل الوعي الإيجابي بالضعف... هذا التمييز أساسي.

ذلك أن الوعي السلبي بالضعف يقود إما إلى الإنكار والتنطع، أو

الاتكال والخنوع، أو هذا كله على الأرجح. وبالجملة فإن الوعي السلبي بالضعف يفرز عقدة النقص.

أما الوعي الإيجابي بالضعف فإنه قد يقود إلى تطوير استراتيجيات استثمار الضعف باعتباره دافعاً للتفوق والإبداع، وتجاوز وضعية القصور الذاتي باستعمال العقل والذكاء والمهارات. لم يحدث في تاريخ البشرية أن تفوق شخص في مجال ما من دون أن يكون ذلك التفوق تعويضاً عن حرمان ما.

يصدق ذلك على الأفراد كما يصدق على المجتمعات كذلك.

عقب الحرب العالمية الثانية حُرمت اليابان وألمانيا من القوة العسكرية، فجاءت قوتهما الاقتصادية كتعويض عن الحرمان.

كما أن هناك مجتمعات محلية كثيرة طورت استراتيجيات فائقة للبقاء في غمرة الحروب والحصار. مثلاً، ما إن فرضت إسرائيل الحصار على قطاع غزة، ومنعت الصيادين من البحر، حتى اتجه الأهالي إلى تطوير زراعة الأسماك في مختلف مناطق القطاع.

كما أن مجتمعات كثيرة نجحت في تطوير تقنيات محلية وتصفية المياه في ظل شح المياه، وكذلك تطوير تقنيات زراعة الصحراء في ظل التصحر القاهر.

خارج مكامن الضعف الإنساني لا يمكن لأي شيء أن يتطور.

لذلك بوسعي أن أقول لك:

دع ضعفك يرسم لك طريقك.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 10

### درس فيلسوفة اللاقوة

(سيمون فايل 1909 - 1943)

هكذا عاشت، وهكذا نسجت حكايتها بنفسها، وإليك بعض التفاصيل: فيلسوفة كبيرة، لكنها كانت تصرُّ على اقتسام خبزها اليومي مع الفقراء مثل الراهبات؛ يسارية جذرية لكنها كانت تناضل بنفحة روحانية مثل القديسات؛ تتحدّر من عائلة بورجوازية لكنها كانت تعيش مكتفية بالقليل مثل الزاهدات، من أصول يهودية لكنها كانت أكبر ناقد للتقليد العبراني المتمحور في نظرها حول إلهيات الرعب؛ أوروبية المنشأ والثقافة لكنها ناقدة كبيرة للإرث الروماني المتمحور في نظرها حول سياسات العنف والتوسع. لم تعش إلا أربعة وثلاثين عامًا إلا أنها أنتجت حوالي عشرين كتابًا وترجمت كتبها إلى العديد من اللغات، وقد خلّفت تأثيرًا سحريًا على معظم فلاسفة اليوم لكن القليلين يعترفون بذلك!

رغم ضعف بنيتها الصحية انخرطت منذ مراهقتها المبكرة في المقاومة المسلحة ضد الأنظمة الفاشية الصاعدة وقتها في أوروبا، إلا أن تدهور صحتها حال دون استكمال طموحها، لكي تنفّرغ للكتابة، وخيرًا فعلت إذ سرعان ما صارت ناقدة كبيرة لبذور العنف ومنطق القوة في بنيان الحضارة الإنسانية.

أوجاع العالم اجتمعت في قلب امرأة مرهفة الحس والوجدان، إنها الفيلسوفة الفرنسية سيمون فايل التي عاشت خلال فترة ما بين الحربين، عاشت حياة قصيرة مثل ومضة خاطفة، لكنها بركان من الأفكار، لا يزال

يلقي بشرارته إلى الآن.

كانت أعظم روح في عصرنا وفق توصيف ألبير كامو، صاحب رواية «الطاعون».

أما ميشيل سير، صاحب كتاب «العقد الطبيعي»، فيعترف بأنه قرأ كتابها «الجازبية والنعمة» حوالي أربعين مرة قبل بلوغه سن العشرين، وكان الكتاب الأكثر تأثيراً على مساره الفكري.

تروتسكي الذي أُعجب بها بادئ الأمر سرعان ما اعتبرها خطراً على الماركسية.

عملت في بداية حياتها أستاذة للفلسفة في التعليم الثانوي، وسرعان ما تخلت عن الوظيفة العمومية لتعمل في المصانع مع العمال الكادحين، ومن ثم عاينت معاناة الفئات الأكثر ضعفاً وهشاشة في المجتمعات الصناعية. لقد كانت حياتها اختباراً للضعف في أكثر المظاهر قسوة وضراوة، سواء من حيث الضعف الصحي الذي أنهى حياتها في سن مبكر، أو الضعف الاجتماعي الذي ألقى بها وسط معاناة المعدّيين في الأرض، أو الضعف العاطفي الذي وُضع قصة عشقها الوحيدة في طريق مسدود، أو الضعف الروحي الذي جعلها تستشعر أزمة معنى الحياة وتفتح على التجارب الروحية والصوفية بقلق إبداعي متفجر. وفي ذلك كله امتلكت حدساً بارعاً جعلها تسبق الكثيرين إلى كثير من المسائل.

إن كان فلاسفة اليوم يعودون بكثافة إلى الرواقية في ما يسميه البعض بالرواقية الحديثة، فقد سبقتهم سيمون فايل قبل قرابة قرن من الزمن حين حاولت الجمع بين الماركسية والرواقية. وإن كان فلاسفة اليوم يعودون إلى الروحانيات في ما يسميه بعضهم بالروحانيات العلمانية، فقد سبقتهم سيمون فايل قبل قرابة قرن من الزمن حين حاولت الجمع بين ماركس والمسيح. وإن كان معظم فلاسفة اليوم يؤكدون على مبدأ المحبة، فلقد سبقتهم سيمون فايل قبل نحو قرن من الزمن حين جعلت المحبة مبدأً أساسياً لأجل مشروع حضارة إنسانية جديدة. بل قبل أن تفكر البشرية في

صياغة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، حاولت سيمون فايل العمل على صياغة مشروع إعلان عالمي لواجبات الإنسان، وعيًا منها بأن الواجبات هي الأساس. فواجباتك هي حقوق غيرك، وواجبات غيرك هي حقوقك. تلك هي المعادلة.

إذا كان الإنسان مشروع وجود لا يكتمل، حسب سارتر، فلعلّ هذا التوصيف ينطبق على سيمون فايل أكثر من أي إنسان آخر. حياتها القصيرة لم تكتمل.

# مكتبة

t.me/soramnqraa

دراستها الجامعية لم تكتمل.

وظيفتها في التدريس لم تكتمل.

مقاومتها للأنظمة الشمولية لم تكتمل.

مشروعها الفلسفي لم يكتمل.

معظم كتبها أوراق نُشرت بعد وفاتها، ولم تكتمل.

حتى قصة عشقها الوحيدة كانت مبتورة مع راهب كنيسة، فلم يكن ممكناً أن تكتمل.

لعلّها في نواقصها ونقائصها تحاكي الضعف الإنساني في منتهاه وإلى منتهاه، لكنه الضعف الذي ينتج طاقة بحجم العالم بكل آماله وآلامه.

على أنّ الضعف لدى سيمون فايل يمتلك نفساً روحياً عميقاً، وبناء عليه، نجحت في تقديم أقوى تبرير ديني لإشكالية وجود الشر في العالم في ظل إله قادر ورحيم، وهي الإشكالية الأزليّة لإلهيات العصر الوسيط في العالمين المسيحي والإسلامي:

وجود العالم حسب سيمون فايل هو ثمرة قرار الذات الإلهية التخلي عن مساحة تكفي لكي يظهر العالم بكل نواقصه ونقائصه. ما يعني أن لحظة خلق العالم، لحظة بدء كل شيء، هي لحظة تنازل القوة عن نفسها، لحظة اللاقوة إذا.

فما معنى أنك سيد بيتك؟ معناه أنك تستطيع أن تستضيفني فيه وتتخلى عن مساحة أمارس فيها بعض حرיתי وشيئاً من خصوصياتي. تلك القدرة

على التخلي الجزئي عن سيادتك على بيتك هي التعبير الأسمى عن أنك سيد البيت.

وجود الشر في العالم حسب سيمون فايل ناجم عن الانسحاب الجزئي للذات الإلهية على سبيل المحبة والرحمة، يشبه الأمر ذلك الأب الذي بدل أن يفرض سيطرته الكلية على أبنائه، فإنه يقلصها لكي يترك لهم مساحة للشغب، مع تحمّل بعض الخسائر.

أعلى درجات السلطة هي القدرة على عدم ممارسة السلطة كما يدرك حكماء السياسة، أعلى درجات القوة هي القدرة على عدم استعمال القوة كما يدرك حكماء فنون القتال، أعلى درجات إثبات الذات هي القدرة على عدم إثبات الذات كما يدرك حكماء العشق الإنساني والعشق الإلهي، تماما كما أن العفو لا يكون حقيقياً إلا عند المقدر، ما يعني أن العفو هو الدرجة القصوى من المقدر، وهو المقصود بـ«الصفح الجميل» في الحكمة القرآنية.

لكي نبني فإننا نفكر في الضعف لا في القوة، نُفكر في الاحتماء من الشمس، والبرد، والرياح، والأمطار، والسيول، والجراثيم، والفايروسات، إلخ، لكن لكي نهدم فإننا لا نفكر إلا في القوة. هنا يكمن منطوق التفجير الإرهابي الراسخ في جذور بناء الحضارة الإنسانية، حتى وإن استغلته جماعات تنتمي إلى خصوصيات ثقافية ودينية محددة، لبعض الوقت أو إلى حين.

المطلوب هو تغيير قواعد اللعبة بدل الإصرار على تسجيل الأهداف. هكذا يمكنني أن أشاركك قناعتني على النحو الآتي:

سيمون فايل بدأت ما ينبغي أن تستكملة الفلسفة المعاصرة في عالم لا يزال يقوم على القوة بالفعل، وهذا خبر سيئ، لكن الخبر الجيد في المقابل أن القوة تفقد يوماً بعد يوم قدرتها على حسم النتائج، ما قد يجعل منها مجرد وهم للضعفاء، وعبء على كاهل الأقوياء.

فلا تكن قوياً إذا!

هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 11

### الضعف في الحب قوّة

على منوال بعض أقطاب التصوّف الفلسفي في الإسلام، يراهن معظم فلاسفة اليوم على مفهوم الحب لأجل إعادة بناء الحضارة والوجدان على أساس الأخوّة والسلام، وفي بعض الأحيان يبدو كأنّ الهدف الفلسفي الأكثر راهنية هو أن يتسيّد مفهوم الحب مفاهيم الحرية والعقل والمساواة التي سادت إبان عصر الأنوار، لكن رأيي على وجه الدقّة هو أنّ مفهوم الحب من شأنه أن يحرر تلك المفاهيم من رهان العنف الذي تورّطت فيه خلال بعض التجارب التاريخية، ويمنحها بالتالي أساساً راسخاً في الوجدان.

لقد سبق لمفهوم العقل أن تورّط في تجارب العنف مع مقصلة روبسبير، وتورّط مفهوم المساواة في تجارب العنف مع شعارات ستالين، وتورّط مفهوم الحرية في تجارب العنف مع غوانتانامو الولايات المتحدة، بيد أن مفهوم الحب لم يسبق له أن تورّط في تجارب العنف في أي لحظة تاريخية.

العيش بالقوة وفي أجواء القوة منهك لكل من يريد أن يعيش بالفعل، وذلك مهما بلغت مشاعر القوة لديه، لذلك يحتاج الإنسان إلى لحظات من التخفف من ثقل القوة، لحظات من الضّعف الطوعي بين أحضان إنسان آخر... الكل يحتاج إلى الحب، ففيه الطاقة الأكبر، وهو بلسم للآلام.

إن كانت لحظات الانكسار في الحياة تحتاج إلى الحب فإن تجربة

الحب تحتاج بدورها إلى أن تتخللها لحظات من الانكسار، ذلك أن الحب يحتاج فعلا إلى جرعات يومية من الضعف لكي ينتعش، يحتاج إلى أوقات من التهديد والهشاشة واستشعار الضعف أمام مخاطر الفقد والهجران.

الحب الذي يشعر بالقوة الدائمة، والأمان على الدوام، هو حب لا يدوم.

لذلك يحتاج الحب إلى أن يتعرض للخطر بين الفينة والأخرى، فيما يشبه صعقات الإنعاش، طالما من طبيعة الرغبة أن تنتفي بعد تحققها، فلا تنتعش إلا تحت التهديد بالخسران.

الحياة كما فهمها شوبنهاور، مثل رقاص ساعة يتأرجح بين الملل والألم، نرغب في شيء ما، نتألم لغيابه، ثم لا يمضي وقت طويل على الحصول عليه حتى نمل منه، فنحتاج إلى رغبة أخرى، وهكذا دواليك.

هل يمكننا أن نُعوّل على تغيير موضوع الرغبة كل يوم؟! لعل ذلك هو رهان الاقتصاد الرأسمالي، لكنه الرهان الذي قد يحرم الإنسان من شجاعة العيش، ومن القدرة على الحياة أيضًا.

شيء آخر؛ في مجال العلاقات العاطفية قد يفضي بنا تغيير موضوع الرغبة بنحو يومي أو دائم إلى عواقب غير محمودة.

لقد قرّرت بعض المجتمعات أن تحل مشكلة الرجل جزئيًا عبر إباحة التعدّد وملك اليمين، لكن ماذا عن المرأة؟ ثم ماذا عن طبيعة الرغبة نفسها والتي إن لم نفهم أنّ قوتها في عدم تحققها، وأنّ وهم تحققها سيدور بنا من ملل إلى ملل، مثل حياة العاطلين الأثرياء؟!!

قدّر الرغبة المتحققة أن تنتهي إلى الملل الذي يقتل الرغبة ويبدد العشق، غير أن تعريض تجربة الحب لجرعات من الخطر قد ينعشها مجدداً وعند الضرورة، على أن تكون الجرعة مناسبة للموقف، وتقدير ذلك الأمر فنّ ومهارة.



قد تبدو لك اللعبة غير آمنة يا صديقي، لكن لا تنس أن لا وجود لـحب آمن، طالما منذ البدء، وفي الأساس، لا وجود لحياة آمنة. أن تعيش في الحب معناه أن تتقبل الخطر عن طيب خاطر، طالما صعقات التهديد هي التي تنعش الحب عندما تنخفض نبضاته. أجمل الحب أن تكون ضعيفاً تجاه مَنْ تحب. داخل حلبة الحب لا تحاول أن تكون قوياً إذا! فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 12

### قوة القلوب الناعمة

إذا كانت قوانين فنون القتال تخبرنا بأن قوة الأجساد تكمن في مرونتها لا في صلابتها، فالأمر نفسه يصدق على القلوب، بل يصدق عليها بالتمام. حين تكون القلوب قوية بالفعل، وبما يكفي لكي تتحمل ضربات الحياة، فلا يعني ذلك أنها صارت قاسية، بل العكس تمامًا، إنها أبعد ما يكون عن القسوة. ذلك أن قساة القلوب هم الأكثر جنبًا في مواجهة نوائب الدهر، الأكثر عجزًا في مواجهة تقلبات الزمن، والأكثر قابلية للانكسار أمام تجارب الخيبة والفقدان. بالمثل، تمتلك القلوب المرهفة والرحيمة من شجاعة العيش ما لا تمتلكه القلوب القاسية.

وشواهد الحياة كثيرة.

إذا كان أفلاطون قد بيّن بما يكفي أن الطاغية ليس سوى عبد شقيّ بئس يتعذب تحت وطأة انفعالاته الجامحة، فهذا لأن القلوب الصلبة مثل الأجساد الصلبة، تفتقد إلى المرونة الكافية للتكيف مع مواقف الحياة المتقلبة، ولذلك فإنها تنكسر بكل سهولة أمام أقل الضربات ضراوة.

القلب الضعيف قلب متعاطف رقيق محب، أما القلب القاسي فقلب لا يعرف العاطفة، ويشير الشفقة بقدر ما هو نفسه لا يعرف الشفقة.

وهكذا أقول لك:

لا تخجل إن قيل لك: قلبك ضعيف. المخجل هي قساوة القلب. ينبغي أن يكون قلبك لينًا بما يكفي كي لا ينكسر.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 13

### التكيّف ومرونة العقل

لم يعد الشرط الأهم لوظائف ومهن اليوم أن تكون مهارتك قوية، راسخة، متينة، بل مرنة بما يكفي لثلاث تعيق قدرتك على التكيّف مع المتغيرات الوظيفية والإنتاجية المتسارعة في عالم اليوم.

والحاصل أن قوة المهارة ورسوخها لدى البعض قد صيرّها عائقاً أمام المرونة اللازمة للتكيّف، حين تطلّب الأمر تعديل المهارة جزئياً أو كلياً، وبذلك النحو كان نجاحهم عاملاً في تأخرهم عن الركب بعد أن مرّ الزمن سريعاً وتبدّلت الأحوال. لقد كانوا ضحايا لنجاحهم إذًا!

في عالم يبدو فيه الزمن كأنه رفع من سرعته، فإنّ أولى المهارات المطلوبة هي القدرة على تعديل الموقف جزئياً أو كلياً، كلما لزم الأمر. المطلوب نفسه في مجال التفكير، حيث العبرة ليست في أن يكون عقلك قوياً، جامداً، صلباً، محصّناً، بل مرناً، ليناً، ناعماً، وبما يكفي لكي يتكيف وسط عالم موسوم بسرعة النمو المعرفي.

أنت تحتاج إذن إلى تغيير طريقة تفكيرك وأسلوب عملك باستمرار لأجل استيعاب متغيرات عالم يتغير بسرعة فائقة، ما يعني الحاجة إلى المرونة العقلية والوجدانية قصد مسايرة سرعة تطور الحياة المعاصرة، وذلك بمعزل عن كل أشكال التبلد العقلي والغباء العاطفي، والتي تلقي بالكثيرين في جحيم الحنين إلى ما كان، أو الخوف مما سيكون.

إلا أن معظم مناهج التعليم لا تكثرث بنعومة الفكر التي هي أساس

الحياة الناعمة، والتي هي أكثر شيء يحتاجه المرء للعيش الآمن في عالم غير ساكن، بل المعضلة أن معظم مناهج تعليمنا تشجع على التمسك الغريزي بالفكرة المتوقعة باعتبارها خيارًا نهائيًا. هنا تكمن إحدى الثغرات التي تجعل معظم النظم التعليمية معرّضة لأن تتجاوزها الحياة. فكل خيار نهائي يقتل الإبداع، الإبداع يحتاج إلى القدرة على اختراق المألوف وليس التمسك به.

والحاصل اليوم أنّ معظم العقول المبدعة والخلاقة تنمو على هامش المؤسسات التربوية والتعليمية والأكاديمية، بنحو يزعج كل الحسابات. لكنّه الوضع الذي سيزداد تفاقماً في زمن الانتقال الرقمي. استيعاب فكرة جديدة ليس بالأمر الهين، ولا بالأمر المستهان به، طالما معناه بلغة المعلومات إعادة النظر في نظام البرمجة برمته، مثل هذا الجهد لا يميل إليه العقل من تلقاء نفسه، بل العقل ميّال بطبعه إلى التمسك بنظام الأشياء الذي يعتاد عليه، ويفعل الأمر نفسه مع نظام الأفكار الذي يعتاد عليه.

يحتاج الناس إلى مدارس ومعاهد وجامعات تنمي قدرتهم على التفكير الناعم، بحيث تنمي لديهم القدرة على تعديل طرائق تفكيرهم وطرائق عملهم كلما طرأت متغيرات جديدة في الحياة. نحن نرى اليوم أنّ كثيرًا ممن تخصصوا في مجال معيّن ينتقلون إلى أعمال في مجالات لا تتعلق بتخصصاتهم ويبرعون فيها، إنهم يبرعون كلما نجحوا في مهارة التعلم الذاتي. لذلك أقول لك:

في كل مرّة تحتاج فيها إلى استيعاب معطيات جديدة، ستجد نفسك مضطراً إلى تغيير طريقة تفكيرك أو طريقة عملك، سواء بنحو جزئي أو كلي. كن مستعداً لذلك بالعقل والوجدان!  
من أجل ماذا في النهاية؟

من أجل أن ينمو عقلك كل يوم، ومن ثمّ يغمرك فرح كبير كلما شعرتَ بأنّ عقلك ينمو.  
وفي النهاية لن يشيخ عقلك قبل نهاية الحياة، مهما طال بك العمر، على عكس ما يحدث للكثيرين.  
هنا يكمن سر النجاح وسرّ الفرح العظيم.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 14

### الليونة طوقاً للنَّجاة

في معارك الحياة لا ينتصر الأكثر قوة وصلابة، بل الأكثر مرونة ونعومة.

يكفي إمعان النظر في الصخور المتصلبة أمام أمواج البحر، كيف يحفرها الماء بأظافره الناعمة.

يكفي إمعان النظر في الأشجار المتصلبة أمام هبوب الرياح، كيف أنها أول ما تقتلعه عواصف الهواء.

يكفي استحضار كيف انقرضت الديناصورات في أوج قوتها، وكيف أن الطيور التي تحلق بكل رِقَّة ورشاقة في زرقة السماء، أصلها ديناصورات تخلت عن صلابتها لكي تتكيف من أجل البقاء، أما الديناصورات التي تمسكت بصلابتها فقد انقرضت بلا أسى، ولا أحد من حماة البيئة يرثيها اليوم.

الشيء نفسه يحدث للمجتمعات، والدول، والحضارات، التي ما أن تتصلب وتتشنج حتى تتجه إلى الانهيار. حدث ذلك في جمهوريات ما كان يسمى بالربيع العربي، والتي لم تمتلك مرونة التكيف في الوقت المناسب. كما لا ننسى كيف انهار الاتحاد السوفياتي على الرغم من قوته وعظمته عندما لم يمتلك مرونة التكيف مع عالم يتغير فيه مفهوم القوة، وتبدل مقوماتها.

مثلما تقتلع عواصف الجغرافيا الأشجار الأكثر صلابة وتشدِّدًا، فإنَّ عواصف التاريخ بدورها تقتلع الأفكار الأكثر صلابة وتشدِّدًا. كل

المرجعيات الفكرية والدينية والروحية التي استمرت في البقاء امتلكت ما يكفي من الليونة والقدرة على التكيف، أما المرجعيات التي تصلبت فقد عفا عليها الزمن.

أمام تقلبات الزمن لا تصمد النصوص العصية بل الطيعة والقابلة للتأويل، لا تصمد المعاني المقعّرة بل الناعمة، لا تصمد لغة الخشب بل لغة الماء. وإن صمد النص القرآني، مثلاً، رغم الاهتزازات الداخلية منذ الفتنة الكبرى إلى فتن اليوم، فلأنه أنزل على سبعة أحرف، ولأنه حَمَّال أوجه، ويضم المحكمات والمتشابهات، والناسخ والمنسوخ، ويضرب الأمثال، ويزخر بالاستعارة والمجاز، إلخ.

لا شيء يصمد بسبب صلابته. الصلب ينكسر واللين يعيش. وهكذا بوسعي أن أقول لك:

التشنج الجسدي يتسبب في التمزق العضلي.

الجمود العاطفي يتسبب في الاكتئاب.

التعصب العقائدي يتسبب بالفتن.

التشدد الفكري يتسبب بالغباء والتخلف.

الخيار الأخير لك.

فلا تنشُد القوة والصلابة إذًا!

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 15

### الخروج من عنق الزجاجة

منحت الطبيعة الإنسان جسداً قد لا يكون الأقوى، قد لا يكون الأسرع، قد لا يكون الأضخم، لكنه خلاف سائر الكائنات الحية الأخرى، غير مقيد بأي برمجة حركية محددة، ومن ثم فإنه الأكثر قدرة على التكيف الحركي.

ما الجدوى؟

صحيح أن الإنسان كائن يمشي على قدميه، لكن بإمكانه أن يقفز على قدم واحدة، بإمكانه أن يتشقلب طولاً وعرضاً، بإمكانه أن يتلوى بظهره وعنقه يمينا ويسارا وبمختلف الزوايا والاتجاهات، بإمكانه مع قليل من التمارين أن يمشي على يديه، أو يرسم بإحدى رجليه، ما يعني أن الجسد البشري يحمل إمكانيات هائلة للتشكل، مثل الماء.

لذلك لا يزال الجسد البشري قادرا على إبهارنا في مختلف الفنون الاستعراضية. كما أنّ مرونة الجسد تمنح الإنسان القدرة على التكيف الحركي مع مختلف الوضعيات في الحياة اليومية، وفق إمكانيات لا محدودة: الدفع، السحب، الحمل، الرفع، الزحف، التسلق... إلخ، وفوق ذلك هناك القدرة على التناغم مع الظروف، فترى الجسد يقوم بحركات يطوّرها لتلبية متطلبات الضرورة أو المتعة، مثل الرقص أو السباحة...

ذلك أن التناغم الذي تتيحه المرونة الحركية، هو ما يمنح للجسد البشري إمكانيات تتجاوز حدوده الطبيعية:

لم يُخلق الإنسان لكي يسبح في المياه العميقة، لكنه يسبح باعتماد



التناغم بين حركات اليدين والرجلين؛ لم يُخلق الإنسان لكي يسوق الدراجة الهوائية، لكنه يفعلها بفعل التوازن الذي يبتدعه الجسد بين حركات اليدين والرجلين؛ لم يُخلق الإنسان لكي يتشقلب مثل العجلة، لكنه قد يفعلها بتمرين الجسد فيبدع ويستمتع.

على أن المرونة الحركية هي التي تتيح ذلك التناغم.  
وهكذا أقول لك:

إذا علمتَ أن جسدك مثل سائر الكائنات الحية، معظم مكوناته ماء، فمعناه أن من طبيعتك أن تتكيف بمرونة مع الإناء الذي توضع فيه.

هل ضاق بك الإناء وتريد أن تغادره؟

هل تريد الخروج من عنق الزجاجاة؟

طيب، خذها مني كلمة تعفيك من السخط المرَضِي، وتخفف عنك شقاء الأوهام:

لكي تخرج من الزجاجاة عليك أن تتكيف مع عنقها، مهما ضاق العنق، ومهما ضاقت الزجاجاة.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 16

### القتال بمرونة

خُلقنا لكي نقاتل، خُلقنا في بيئة غير آمنة وبالتالي علينا أن نقاتل طوال الوقت، وأن نظل في وضعية قتالية معظم الأوقات.

قديمًا كان أجدادنا يقاتلون الوحوش من أجل البقاء، يطاردون الطرائد من أجل الطعام، يسابقون الكوارث والأخطار لأجل النجاة، فيرقدون متأهبين وينهضون متهيئين. على ذلك النحو تشكلت غريزة القتال فكانت لنا مخالب قوية وأنياب حادة. لعلنا انتصرنا اليوم على وحوش الغابة، لكننا بحكم طبيعتنا نبقى مقاتلين حتى وإن ضعفت مخالبنا وأنيابنا، التي عوضناها بالعصا ثم بالسيف ثم بالبندقية... ثم بأشدّ آلات القتل فتكًا.

خلقنا لكي نقاتل. كنا نقاتل الضواري والزواحف والكواسر، وما إن انسحبت الوحوش من القتال مهزومة حتى صرنا نقاتل بعضنا، وصرنا نحن بقايا الوحوش التي ينبغي هزمها بدورها، وهذا أفق آخر.

ذلك أن دوافع القتال كامنة في الطبقات الدنيا من وجداننا، ونشترك فيها مع كثير من الحيوانات، غير أن البُعد العاقل فينا يحتاج إلى مبرر يُقنعه بتصرفات تعيدنا إلى مستوى المخالب والأنياب.

لا يحتاج الإنسان إلى ما يقاتله، فبوسعه أن يقاتل أي شيء، لكنه يحتاج إلى سبب للقتال، يحتاج إلى غاية مثلى تغطي على فظائع القتال، يحتاج إلى ما يقاتل من أجله: الله، الدين، القبيلة، الوطن، الاشتراكية،

الديمقراطية، الحق التاريخي... إلخ، إلا أن المعادلة مقلوبة، والفهم مقلوب، حيث الغاية المُعلنة هنا مجرد ذريعة للغاية الحقيقية، والتي هي القتال.

ليس الدافع الأساسي لذهاب مئات الشباب من مختلف مناطق العالم للقتال مع داعش هو «الخطاب» وحده، بل هي الغرائز البدائية التي يُنعشها التعصّب، غرائز المخالب والأنياب، إلا أن الدافع لا يكفي طالما يحتاج التنفيذ إلى غاية مثلى تغطي على البشاعة، ذلك هو دور «الخطاب»، توفير غطاء الفضيلة للأفعال الفظيعة.

غير أن القتال القائم على الخطاب المتعصّب كيفما كان نوعه سرعان ما يفتقد إلى قواعد القتال الفعّال: المرونة، التركيز، وسرعة التكيف. وهو لذلك ينتهي إلى الهزيمة حتى وإن بدا شرّسًا في القتال. بل لا تحيل الشراسة إلى القوة والشجاعة لكنها تحيل إلى الضعف والخوف. لقد انتصر الإنسان على الوحوش بعد أن صار أقلّ توحشًا وأقلّ شراسة، بيد أنه صار لذلك أكثر مرونة وقدرة على التكيف.

هنا يكمن الدور التربوي للرياضات القتالية ذات البعد الروحي. وبناء عليه ليس مستغربًا أن يقرر عدد من الدول إدماج رياضة الجودو في المدارس الابتدائية، وهو قرار استراتيجي من وجهة نظر لجم العنف وتهذيب النوع البشري.

القتال من أجل القتال هو تدميرٌ للذات قبل أن يكون تدميرًا للغي. النصر الفعلي هو أن تبني بعد المعركة، وهنا يأتي الدور الأهم دور العقول المرنة الذكية لتبني السلام والنماء وكرامة العيش، ولتحل محل أدوات الحرب.

وهكذا أقول لك:

حين تقاتل من أجل بقائك، نمائك، أو حلم من أحلامك، فلا تقاتل بتسّنج، لا تقاتل انطلاقًا مما هو متوحش فيك، بل قاتل بمرونة وذكاء، قاتل انطلاقًا مما هو إنسانيّ فيك.

وذلك لثلا تخسر معاركك في الحياة، وفي النهاية تخسر ما هو إنساني فيك. مكتبة سُر مَن قرأ

وإذا كنتَ تمارس التمارين الرياضية بنحو منتظم فليكن هدفك ليس الحصول على جسد قوي، بل الحصول على جسد مرن.

ليست القوة هي التي تجعلك تعيش بشكل جيد، بل المرونة.

ليست القوة هي التي تمنحك القدرة على المشي والجري والانحناء والالتفات إلخ، بل المرونة.

ليست القوة هي التي تضمن لك شيخوخة آمنة، بل المرونة.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 17

### لا تُفكر في الفوز بل في عدم الخسارة

يقول مؤسس رياضة الكاراتيه المعلم غيشن فوناكوشي في أحد المبادئ الأساسية لمهارة اللعب، والتي هي مهارة في الحياة أيضًا: لا تفكر في أنك ينبغي أن تفوز، بل فكر في أنك ينبغي ألا تخسر. رغم أن الدلالة قد تبدو هي هي، حيث الفوز هو عدم الخسارة، والخسارة هي عدم الفوز، إلا أن التفكير في الفوز ليس هو التفكير في الخسارة، وبالأحرى فإن التأثير على النتيجة يختلف. وإليك الاعتبارات:

حين تفكر في أنك ينبغي أن تفوز فقد تندفع متجاهلاً مكان ضعفك التي تبقى ملازمة لأي قوة مهما عظمت، لهذا السبب كثير من الأقوياء يخسرون.

حين تركز على الفوز فقد تندفع بسرعة نحو إثبات ذاتك، وبنحو قد يُعرض قوتك للاستنزاف السريع.

لكنك حين تركز في المقابل على تفادي الخسارة فإنك بدل السعي إلى إثبات الذات، ستسعى إلى فهم قوة خصمك وبالتالي استيعابها، وستمتلك الصبر الكافي لأجل ذلك.

غير أن القاعدة تصدق على الحياة برمتها، طالما الحياة معارك وحرروب.

حين تقول، أريد زواجًا سعيدًا، ستخسر الرهان على الأرجح، وأما

إذا اكتفيت بالقول، أريد زواجًا أقل تعاسة ومللاً، فاحتمالات السعادة تصبح أكبر.

حين تقول، أريد حياة من دون مشاكل، ستخسر الرهان على الأرجح، وأما إذا اكتفيت بالقول، أريد حياة بأقل ما يمكن من المشاكل، فاحتمالات الهناء تصبح أكبر.

حين تقول، أريد أن أصبح ثريًا، ستخسر الرهان لا محالة، أو تصبح من سارقي تعب الناس، أو سارقي المال العام، طالما لا يوجد على الإطلاق أي طريق قانوني أو أخلاقي يحملك من مجتمع الفقراء إلى مجتمع الأثرياء، وإنه لحُكم نهائي أمضاه التاريخ بنحو غير قابل للطعن، حتى إشعار آخر. وإلى ذلك الحين ينبغي أن تواصل الحياة.

قد تكون مظلومًا في السجن تناضل من أجل حريتك، هذا النضال قدرك الذي ليس منه بد، لكنك في الأثناء ينبغي ألا تنسى قدرك الآخر، وهو أن تواصل الحياة حيث أنت.

قد تكون مطرودًا من العمل تناضل من أجل خبزك وقوت عيالك، هذا النضال قدرك الذي ليس منه بد، لكنك في الأثناء ينبغي ألا تنسى قدرك الآخر، وهو أن تواصل الحياة كما أنت... وفي كل الأحوال: لا تستسلم، ولا تعتبر أن قدرك محتموم.

إذا لم تمتلك شجاعة الحياة ستخسر كل قضايك، حتى ولو امتلكت شجاعة الرأي أو الصراخ.  
وهكذا ينبغي أن تقول:

سأخوض معركة تفادي الخسارة كل يوم: تفادي الجوع، والمرض، وحوادث السير، والفراق، والفقد، وفخاخ الإغراءات اللافانونية، وكل ما من شأنه المساس بالحرية والكرامة والحياة.

ربما يكون جيبي فارغًا لكن عقلي ليس فارغًا، إذ فيه خبرات حياتي وخبرات النوع البشري برمته. وطالما يتعلق الأمر بمعارك الحياة فإن الذكاء حاسم لحسن الحظ.

لقد مرّ هذا اليوم سيئًا، فماذا عن الغد؟

سأجعل غدي أقل سوءًا.

خطتي هي ألا أخسر، وإلا فالخطة البديلة هي أن أقلص من حجم الخسارة ما أمكن.

تلك خطتي في الحياة، لكنها أيضًا طاقتي لكي أواصل الحياة في كل الظروف.

ذلك ما ينبغي أن تقوله لنفسك كل يوم.

في كل أحوالك، لا تحتاج إلى أن تكون قويًا إذا!

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 18

### لا تستنزف قوتك

قد تشعر بتعب لا تعرف سببه، فلا ينجم عن مرض يزول بزواله، ولا يشبه التعب الذي يعقب حصة رياضية شاقة أو سفرًا طويلًا فتكفي استراحة قصيرة لزواله، بل إنه تعب غائر في أعماق الوجدان. وكما قال شارل بودلير في رسالة شكوى أيام شبابه: «لم أعد أتحمل تعب الليل، وتعب الاستيقاظ». هذا ليس عَرَضًا للحداثة كما قد يذهب بك الظن، بل انعكاس للوضع البشري في كل العصور. وكما قال الشاعر العربي الفيلسوف أبو العلاء المعري: «تعبُ كلِّها الحياة».

«لقد تعبْتُ»، «تعبْتُ من كل هذا»... عبارات شائعة في حياتنا اليومية، قد يقولها الزوج أو الزوجة، الأم أو البنت، الأعمى أو العزباء، العامل أو العاطل، السيد أو الخادم، قد تقولها أنت بالذات في لحظات شعورك بالإرهاك الشديد. غير أن الإنهاك هنا أكبر مما قد يظهر، ليس مجرد تعب من الحياة الأسرية، أو المهنية، أو الاجتماعية، بل تعب من الحياة برمتها. إنه استنزاف للقدرة على الحياة.

ما الذي يستنزفك؟

يعرف الحيوان بنحو غريزي كيف يحفظ طاقته. فإثناء الصيد يختار اللحظة المناسبة والأسلوب المناسب لكي يبذل أقل ما يمكن من الجهد، حين يدخل في عراك يحاول أن ينهي الموقف سريعًا وبالحد الأدنى من استخدام القوة المناسبة، ثم يتوقف عند لحظة الإنهاك فلا يكابر، حين يمرض يسترخي فلا يستنزف طاقته الباقية في الغضب والتشنج والأين.



لا يقطع الحيوان إلا المسافة الضرورية لحاجته والمناسبة لجهدده، لا يحزن إلا لفترة قصيرة حتى لا يصيبه الوهن، لا يغضب إلا لزمّن قصير حتى لا يصيبه الإنهاك، لا يرتاح إلا بالقدر الذي يحتاجه حتى لا يصيبه الخمول، وعندما ينقص طعامه يطول نومه لتوفير الطاقة. تلك القدرة الغريزية على تدبير طاقة الجسد قد ضيّعها الإنسان في سياق التطور البيولوجي، ولذلك يهون عليه أن يستنزف طاقته في أفعال وردود أفعال مجانية، أو يجهد نفسه في أعمال كان يمكن تدبيرها بجهد أقل، أو يتشنج أثناء العراك فيستنزف قوّته قبل بدء العراك، وذلك ما أراك تفعله بدورك في كل معارك الحياة اليومية.

على خطى التطور تراجعت القدرة الغريزية على تدبير طاقة الجسد، إلى أن صار الإنسان على ما هو عليه، الحيوان الوحيد الذي قد يحتاج إلى النوم ولا ينام، قد يحتاج إلى الراحة ولا يرتاح، قد يحتاج إلى الطعام فيأكل ما يؤذيه. لذلك كله يمثل الوعي تعويضًا عن ضعف القدرة الغريزية على تدبير طاقة الحياة، غير أن فاعلية الوعي هي ثمرة تمارين طويلة. لا يولد الإنسان كاملاً مكتملاً، بل يلزمه أن يتعلم الكثير حتى يصير إنساناً. الإنسان مشروع متواصل، مع أنه لا يكتمل طالما الموت يقطعه كما كان يقول سارتر، إنه مشروع شاق وعسير، قد يستنزف طاقة الإنسان في مقتبل العمر كما يحدث للأكثرين، فلا يواصله إلا القليلون. غير أنك ينبغي أن تواصله.

فكيف يمكنك أن تواصل الحياة من دون أن تستنزف قدرتك على الحياة؟

تولد الحيوانات بمهارات فطرية تخصّ النوع الذي تنتمي إليه، لكن وحده الإنسان يحتاج إلى أن يتعلم كيف يصبح إنساناً: يمشي على قدميه، يقلّم أظافره، يربط الأزرار بيديه، يتكلم بلطف ووضوح، يجلس بأدب، يقف في الطابور باحترام، يأكل بنظام وانتظام، يكتب، يرسم، يعزف، يحنّ إلى الماضي، يتوجس من المستقبل، يتنافس من أجل الدراسة

والعمل والحب، ويعرف فوق ذلك كله أنه سيشيخ قريباً أو يموت في أي لحظة. هذا كله متعب للجسد والوجدان. لذلك ليس من السهل أن تكون إنساناً. المهمة شاقة ومنهكة إلى درجة أنك قد تحتاج إلى فترات تريح فيها من إنسانيتك، فترات من الهمجية والنهم والصراخ والعويل، فترات من التشنج الهستيرى، فترات من الشطح والجذبة والهذيان، فترات من التوحش عبر استيهامات قد تبدو مبدعة، وقد تبدو مجرد فلتات خطيرة. غالباً ما ينجم شعورك بالإرهاك عن أسلوبك في الحياة. إن قدرتك على المشي مسافة طويلة، أو صعود قمة شاهقة، هي أعمال لا تتوقف على متانة العضلات والمفاصل والقلب وحسب، لكنها تتوقف على الأسلوب أيضاً: كيف تمشي، وما الذي تفكر فيه أثناء المشي؟ بمعنى كيف تستعمل جسدك، عقلك، وخيالك، أثناء عملية المشي؟ والمبدأ نفسه يصدق على علاقتك بكل صعوبات الحياة.

لذلك كله أقول لك الآن:

كل ما عليك في هذه الحياة هو أن تجد أسلوبك الذي يناسبك.  
وذلك بعيداً كل البعد عن أوهام القوة!  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 19

### تقليص الجهد الضائع

في كل إنجاز هناك مقدار من الجهد الضائع. ذلك أن من طبيعة الجهد البدني أن يضيع قدر منه في ثنانيا استعمال الجسد، وتدبير الانفعالات، والتحكم في التركيز.

يتحقق كل نجاح بقدر ما يستطيع المرء التقليص من الجهد الضائع. ويكون الجهد ضائعاً بقدر ما يستنزف طاقتك ويجعلك تشعر بأنك تضاعف الجهد ولا تنجح..

هنا يكمن الهم الأساسي للمدربين الرياضيين في كل مجالات الرياضة.

إذ يجب أن يكون لديك على الدوام هدف أن تنجز عملك بجهد لا يستنزفك وتحقق نتائج أفضل. والسرف في ذلك هو الأسلوب. سواء كان عملك يتطلب منك أن تقف طويلاً، أو تجلس طويلاً، أو تحمل الأثقال لمسافة طويلة، أو تدير مؤسسة تجارية أو مصنع أو مؤسسة علمية كبرى... إن تفاصيل الأسلوب حاسمة في التقليص من الجهد الضائع: استعمال الجسد، تدبير الانفعالات، مهارات التركيز، استعمال الطاقات على الوجه الصحيح المنتج... إلخ.

لذلك فإن الهدف الحقيقي لكل نجاح مهني، تعليمي، رياضي، إنتاجي، معرفي، إلخ، لا يتعلق بالقدرة على الزيادة في مقدار الجهد، بل بالقدرة على التقليص من مقدار الجهد الضائع.

وهكذا أقول لك:

حين تشعر بأنّ الجهد الذي تبذله يستنزف طاقتك، فاعلم أن معظم هذا الجهد ضائع، وقم على الفور بتغيير الأسلوب قبل أن تنهار في منتصف طريق لا تؤدي إلى أي شيء.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 20

### حين تشعر بالاستنزاف ماذا تفعل؟

شبه شوبنهاور طاقة الحياة بزيت المصباح الذي كلما اشتدّ اشتعاله ازداد استنزافه وفرغت طاقته بسرعة. يعني ذلك أن عليك ألا تشعل قنديلك إلا بالقدر المناسب للجهد المطلوب تبعًا للموقف. على أن لحظات الاشتعال الشديد والاستنزاف السريع هي لحظات الغضب الجامح والإنهاك الشديد، لحظات التشنج، والتوتر، والعناد، والتعصب، والتشدد، وما إلى ذلك، وأن ذلك كله يصيبُ عقلك وجسدك في الآن نفسه، طالما هما الشيء نفسه.

إنّ الجهد المفرط لا يدلّ بالضرورة على أن الهدف كبير، بل كثيرًا ما يدلُّ على أن الأسلوب خاطئٌ.

حياتك هي أسلوبك في تدبير طاقتك الحيوية.

الأسلوب الجيد هو الذي يجعلك تنجز أكثر ما يمكن من الأعمال بأقل ما يمكن من الجهد، ومن دون أن تستنزف طاقتك.

الأسلوب الأفضل في كل مجالات الحياة هو الأقل إهدارًا لطاقة الحياة، وهو ما يتطلب تفادي القوّة ما أمكن، تفادي الغضب ما أمكن، تفادي التشنج ما أمكن، وبالتالي استعمال أقل جهد ممكن.

قوتك الزائدة ستكون مجرد عبء زائد عن الحاجة.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 21

### النصر الحقيقي هو عدم استنزاف الطاقة

القوة التي لا تدرك حدودها سرعان ما تُدمر نفسها بنفسها. غير أنّ من طبيعة القوّة ألاّ تُدرك حدودها طالما أنها عمياء بطبعها. ذلك ما يحدث في واقع التجارب الإنسانية كلها من مشارق الأرض إلى مغاربها.

لا توجد قوة بلا حدود، وفي الوقت نفسه لا توجد قوة تستطيع أن تدرك حدودها بنفسها. إنّ القوة ميالة بطبعها إلى التعاضم الأعمى بلا حساب ولا حسابان.

في واقع الحال لا توجد قوة غير قابلة للاستنزاف مهما بلغت عظمتها، غير أن القوة بطبعها عمياء، تطلق العنان لنفسها كلما أتيح لها المجال، فما أن تحرز الضربة الأولى حتى تفكر في الضربة الثانية، ما أن تُحقق النصر الأول حتى تطمع في النصر الثاني، وما أن تُسقط الحاجز الأول حتى تُفتش عن الحاجز الثاني، فلا تقف إلاّ بعد أن تستنزف نفسها بنفسها.

كذلك كان الأمر في قانون التوسعات الإمبراطورية في العالم القديم، حيث الملاحظ أن كثيرا من الإمبراطوريات قد انهارت في أوج توسعاتها التي استنزفتها.

بذلك المعنى يمكننا أن نفهم لماذا ينبغي على المؤسسة العسكرية أن تخضع للسلطة المدنية داخل الدول، مثلما ينبغي أن تخضع عضلات

الجسد لسلطة العقل داخل الأفراد؟ ذلك أنّ جوهر القوة لا يكمن في القوة نفسها بل يكمن في حسن تدبير القوة.

هذا مما يعرفه أساتذة فنون القتال اليابانية:

يحتاج إظهار القوة إلى قليل من القوة، لكن لجسم القوة يحتاج إلى كثير من القوة، يحتاج إلى القوة الحقيقية الكامنة في الروح بدل العضلات، أو على الأرجح استعراض العضلات.

لذلك يدرك المقاتلون أن المقاتل الجيد هو من يعرف كيف يتفادى القتال.

وبناء على ذلك، سبق أن قلت لأحد أصدقائي بحدة اقتضاها السياق: امرأة تحرّضك على القتال هي امرأة لا تحبّك يا صديقي! وهذا ما يمكنني أن أقوله لك:

حين تفرض عليك الظروف أن تقاتل، فلا يكفي أن تنتصر، بل ينبغي أن تعرف كيف تنتصر دون أن تستنزف طاقتك طالما في الحياة بقية. فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 22

### في مواجهة الهزّات

غالبًا ما يكون رد فعلنا الأوّلي والغريزي أمام قسوة الحياة، هو التشنُّج، التصلُّب، والتعصُّب، ومن ثم قد نذهب منذ الوهلة الأولى إلى الخيارات المتطرفة: الإعدام، الطرد، الاستقالة، الطلاق، قلب الطاولة... إلخ.

إننا في قساوة تصرّفاتنا وردود أفعالنا نشبه مدننا الإسمتية في الصلابة والعناد. غير أن مواجهة قسوة الحياة بقسوة مضادة يهدد صحتنا الجسدية، والعقلية، والروحية، ولا يوفر لنا الحلول التي نرجوها، بل يورطنا في حرب استنزاف خاسرة، ومن ثم يعظم شقاؤنا بلا طائل.

حين يتسبّب زلزال في هدم عمارة سكنية، أو فندق سياحي، أو مسجد للعبادة، فإنّ رد فعلنا الغريزي والأولي هو التوجه نحو إعادة بناء المبنى الذي كان، بصلابة أكبر، ومزيد من الإسمنت والحديد، كما لو أن الأمر يتعلق بعناد غريزي. غير أن الموقف العقلاني الذي ينبغي اتخاذه، وهو الرأي الناتج عن تجارب البلدان التي تتعرّض للزلازل يقول إن الأعمدة الأكثر تصلبًا هي الأكثر هشاشة أمام الهزّات الأرضية. وإنّ من خصائص البناء المضاد للزلازل أن يكون أكثر مرونة.

إن المرونة في قاعدة البناء، والمواد الأساسية، والدعامات، هو ما يتيح للبناء المضاد للزلازل إمكانية امتصاص الهزّات الأرضية العنيفة. فضلًا عن أن تقنيات الانهيار المحسوب التي تعمل بها بعض المدن، تجعل الانهيار موجهًا بنحو يقلص من خسائر الأرواح. ما يعني أن



الانتصار على قساوة الطبيعة لا يأتي من العناد، بل من القدرة على التكيف مع الضربات والهزّات، بكل ما يتطلبه ذلك من مرونة وليونة. وهكذا أقول لك:

كما أنه في مواجهة الهزّات الأرضية لا تصمد الأعمدة الأكثر صلابة، بل الأكثر مرونة.

فإنه في مواجهة الهزّات العاطفية لا تصمد القلوب الأكثر صلابة، بل الأكثر مرونة.

وأمام عنف الطبيعة لا تصمد القوة، بل المرونة.  
فهل تسمعي؟

**الفصل الثاني**  
**رسائل في شجاعة الوجود**

## الرسالة رقم 23

### شجاعة العيش

يتفق معظم فلاسفة العيش اليوم على أن الدور الأساسي للفلسفة هو مساعدة الإنسان لكي يعيش حياة جيدة (يُترجمها البعض بالحياة الطيبة تناغماً مع الاصطلاح القرآني، ولا بأس بمثل هذا التأصيل)، إلا أن مفهوم الحياة الجيدة، أو الطيبة، أو حتى السعيدة، يظل غامضاً إلى درجة أنه يثير الشك حول قدرته على أن يمثل هدفاً فعلياً للفلسفة المعاصرة.

لو أنني سألتك على سبيل المثال، هل عاش سقراط حياة جيدة؟ فقد تُجيبني على الفور بنعم بكل تأكيد، لقد كان سقراط هادئاً معظم حياته، وهذا يكفي وزيادة. لكنني لو سألتك هل تستطيع أن تتحمل زوجة مثل زوجته، وفقراً مثل فقره، ثم إعداماً مثل إعدامه؟ ستقول لي، ذلك كابوس لا يُطاق.

فكيف يمكن لحياة لا تُطاق أن توصف بأنها جيدة!؟

هل تنطبق الجودة على حياة سقراط بالفعل، أم أنها تنطبق على شخصية سقراط بالذات؟ بمعنى، هل عاش سقراط حياة جيدة أم إن كل ما يمكننا قوله هو أنه كان إنساناً جيداً وسط حياة لم تكن بالضرورة كذلك؟

سأوضح بتفصيل أكبر: هل عاش سقراط حياة آمنة مطمئنة وخالية من المآسي والمخاطر كما يتمنى معظم الناس لأنفسهم ولأبنائهم، أم كل ما في الأمر أنه عاش الحياة بكل شجاعة، وكما ينبغي أن نتمنى العيش؟

غاييتي أن أبسط دعوى لا أدعي أنها جديدة إلا أنني أحاول أن أبعث فيها شيئاً من الروح، وأمنحها القدرة على الصمود أمام اختبارات الحياة المعاصرة:

ليس دور الفلسفة أن تمنحنا حياة جيدة، أو طيبة، أو سعيدة، فهذا الأمر محكوم بأمور كثيرة في الحياة، ومحكوم بظروف قد يكون مجال الإرادة فيها محدودًا، لكن دور الفلسفة أن تمنحنا شجاعة العيش في كل الظروف التي نصادفها أو قد تفرضها علينا الحياة.

الحياة ساحة حرب، إنها قتال دائم ضد الأمراض والآلام والجوع والعطش والفقد والحرمان والوهن والعلاقات السامة والأفكار الضارة ومختلف مصادر الشقاء البشري، وكما لا توجد معركة جيدة بل مقاتل جيد، فكذلك الأمر في الحياة، حيث لا توجد حياة جيدة بل يوجد إنسان جيد. لكن، وأيضًا، مثلما أن المقاتل الجيد هو من يقاتل بشجاعة ومهارة فكذلك الإنسان الجيد هو من يعيش بشجاعة ومهارة.

الحياة حرب مستعرة، لا سبيل فيها إلى تجنب التوتر إلا بامتلاك قدرٍ كافٍ من الشجاعة، شجاعة مواجهة المشاكل اليومية بدل الهروب، شجاعة تحمّل مسؤولية الاختيارات اليومية بدل التنصل، شجاعة العيش من دون أقنعة بدل التنكر، شجاعة الإنصات إلى القنوات التي لا نقاسمها، شجاعة تحمّل مختلف الجروح والكدمات وعدم الاكتراث، شجاعة التركيز على الهدف الذي يناسبنا في الحياة، شجاعة التخلي عن الأشياء غير الضرورية والعلاقات السامة والأفكار الضارة، شجاعة التكيف مع الوضعيات التي تتطلبها مختلف المعارك، شجاعة اللقاء بالأبعد ومفارقة الأقارب حين تستدعي الحياة ذلك، شجاعة الدخول إلى العوالم المظلمة وغير المكتشفة، شجاعة الذهاب إلى حيث لم يذهب الآخرون، شجاعة النمو والارتقاء في كل الأبعاد الإنسانية الممكنة، شجاعة العيش... إذًا، شجاعة الوجود.

صحيح أن الحياة تجربة عابرة، قد ينقطع خيطها فجأة وفي أي لحظة، لكنك ينبغي أن تعيشها في كل أحوالك وأحوالها، بأقل ما يمكن من الأسى والخوف والتذمّر، وبأقل ما يمكن من الشقاء إذًا. لأجل ذلك فإنك تحتاج إلى شجاعة الوجود، شجاعة أن تكون أنت

كما أنت، وأن تستنفد الممكّنات التي لديك دون أن تستنزف طاقتك، شجاعة أن تستعمل الظروف نفسها لصالحك مترقعا عن كل شكوى بلا جدوى، شجاعة أن تتحمّل الضربات التي يمكنك أن تتحمّلها، شجاعة أن تواصل القتال يوما بعد يوم، وأن تتكيف مع الوضعيات القتالية المستجدة بكل ما لديك من مرونة وقدرة على التركيز، شجاعة أن تعيش إذا.

على أن مفهوم السعادة بالغ الخطورة والضرر، لأنه ما أن يرسخ في الذهن والوجدان حتى يصبح من بين مصادر الشقاء البشري. كيف ذلك؟

لعلك تقول، أريد زواجا سعيدا، لكن هذا الهدف لا يتحقق إلا في قصص الأطفال، والنتيجة هي الإحباط الناجم عن خيبة الأمل المفضية إلى شقاء الحياة الزوجية.

لعلك تقول، أريد منصبا رفيعا، يُوفّر لي بيئة عمل آمنة من كل المشاكل والاضطرابات، لكن هذا الهدف لا يتحقق إلا في خيال العاطلين عن العمل، والنتيجة خيبة الأمل المفضية إلى شقاء الحياة المهنية.

لعلك تقول، أنتظر حزبا لديه برنامجا سياسيا يُحقق السعادة لي ولجميع الناس، لكن هذا الهدف لا يؤدي سوى إلى خيبة المنخرطين ولا مكان له سوى في أناشيد الحالمين، والنتيجة خيبة الأمل المفضية إلى الشقاء السياسي.

لعلك تقول، أريد حياة سعيدة، لكن هذا طموح أو حلم لا يتحقق، والنتيجة خيبة الأمل المفضية إلى شقاء الحياة.

السعادة مفهوم يدمر نفسه بنفسه.

شوبنهاور أدرك ذلك الأمر عندما اعتبر -في ما يشبه المفارقة- أن الشرط الأساسي للسعادة هو عدم البحث عن السعادة. غير أن الخيار الأفضل هو التخلي عن مفهوم يُمثّل حلقة مفرغة.

كان فرويد يقول ما معناه، ليس دور التحليل النفسي أن ينقلك من

الشقاء إلى السعادة، بل دوره أن ينقلك من شقاء مَرَضِي إلى شقاء اعتيادي.

على أن الخيار الباقي للتقليص من الشقاء البشري، هو امتلاك شجاعة الوجود.

وبهذا أُخبرك:

جروحك التي ربّما لا تزال تؤلمك هي الدليل على أنك قاتلت فعلاً، وأنك نجوت بالفعل.

إِعْتَنِ بِأَدْلَتِكَ. انظر إلى جروحك بإيجابية في أعظم مدرسة. أما إذا كنتَ لا تحملُ أيَّ جرح في روحك فهذا لا يعني أنك عشت حياة جيدة، أو طيبة، أو حتى سعيدة، بل كل ما في الأمر أنك جانبت الحياة، أو اجتنبتَها معظم أوقاتك.

أنت لا تحتاج إلى القوة بل إلى الشجاعة!

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 24

### الشجاعة الرّوحية

يحتاج الأمن الرّوحي إلى قدر من الشجاعة الرّوحية.  
ما معنى ذلك؟

إذا كان الأمن يتحقّق بزوال الخوف، فإنّ الخوف لا يزول إلاّ بتحقّق أحد الشرطين: إما انتفاء موضوع الخوف أو امتلاك الشجاعة. حين يقع البحارة في قلب العاصفة فإنّ الأمن لا يتحقّق إلاّ بأمرين: إما انتهاء العاصفة أو امتلاك الشجاعة.

انتفاء موضوع الخوف غير ممكن دومًا طالما الحياة تتقاذفها العواصف على الدوام.

رغم انتصارنا على الوحوش والحشرات السامة وكثير من الأمراض الفتاكة، إلاّ أنّ بيئتنا لا تزال في مجملها غير آمنة. فقد ساهمت العولمة في عولمة المخاطر، وأظهرت الفيزياء الكونية أننا نعيش في كون أقرب إلى حالة الفوضى غير الآمنة منه إلى حالة النظام الآمن، أقرب إلى حالة الكاؤس منه إلى حالة الكوسموس، ما يجعل شجاعة الوجود مطلوبة اليوم أكثر من أي وقت مضى.

وفق معادلة أبيقور فإنّ المعرفة تُحرر الإنسان من الخوف. هذا صحيح طالما أنّنا لا نخاف إلاّ من المجهول، المظلم، المخفيّ، اللّامتوقع. لا نخاف إلاّ مما لا نعرف. لأجل ذلك لم نعد نخاف من صوت الرعد منذ اكتشفنا طبيعته. لكنّ المفارقة اليوم أنّ نتائج المعرفة العلمية بقدر ما تزيد من معرفتنا ببنية الكون فإنها تزيد من حجم المجهول بنحو مضاعف،

كما لو أننا نكتب على سبورة سحرية، كلما ملأنا منها شبرًا كبرت شبرين أو ثلاثة، كما لو أن المعلوم يعيد إنتاج المجهول بحجم أكبر، فيما يشبه الحلقة المفرغة، ومن يدري؟ ربما في طريقنا إلى معرفة كل شيء قد ننتهي إلى عدم معرفة أي شيء.

بفعل المعرفة العلمية اليوم اتسعت مجاهل الكون، من الفراغ الطاقوي، إلى الطاقة السوداء، والمادة المظلمة، ثم فرضيات الأوتار، والأكوان الموازية، وهكذا دواليك، كما لو أن كل سر ينكشف يلد أسرارًا أكبر منه. فكيف يمكننا امتلاك شجاعة الوجود وسط كون مقذوف به نحو غياهب المجهول؟

ذلك هو السؤال الفلسفي الموازي لكشوفات الفيزياء الكونية اليوم. أن ننعم بالأمن الروحي ليس معناه أن نعيش في بيئة آمنة، فهذا محال طالما الوجود حرب نعيش فيها تحت القذائف وفوق الألغام. يكفي أن يؤلمك ضرسك وأنت في أحد أجمل شواطئ المالديف، أو تتلقى رسالة صوتية غير سارة وأنت في جزيرة بالي، حتى تسمع طنين الحرب في أذنيك، فماذا بقي لك بعد ذلك؟ بقي لك أن تمتلك شجاعة الوجود حيث أنت.

إذا لم تمتلك شجاعة الوجود فلن تشعر بالأمان في أي مكان من الأرض أو السماء، ولن تتعلم أي جديد في العوالم التي قد تزورها، كما لن تكتسب أي مهارة من أي تجربة قد تخوضها، وستعيش في حالة خوف وسواسي من كل شيء حتى ولو راكمت التجارب ومهما خزنت من المعارف والعلوم.

كما لا ينبغي أن ننسى أن الخوف الوجودي هو المزاج المناسب لتغلغل ثقافة التطرف وسياسات التسلط والاستعباد، مثلما يحدث حتى لبعض الأوساط العلمية أحيانًا.

لقد تعرفتُ على متطرفين سابقين استفادوا من إجراءات للمصالحة، ثم منحتهم دولهم أموالا للاستثمار، لكنهم سرعان ما فشلوا، فعاد بعضهم إلى دائرة الابتزاز مجددًا.



قد تسألني، أين المشكل؟

أجيبك:

من يفتقد إلى شجاعة الوجود يفشل في كل شيء، وحين تنقصه المروءة سيلقي باللائمة على غيره.

من لا يمتلك شجاعة الوجود، سيكون ادعاؤه للشجاعة في بعض المواقف والأحوال مجرد جبن بأقنعة التهوّر، مجرد اندفاع انفعالي مجاني، بل، أو بالأحرى حتى، إن بدت بعض ضرباته شرسة بالفعل، فإنها من باب المثل المغربي الذي يقول، «احذروا ضربة الخوآف».

من لم يمتلك شجاعة الوجود لن يجرؤ على استعمال عقله، وفق وصية كانط الشهيرة، لأن البحار الذي لا يمتلك شجاعة مواجهة العواصف لن يواصل إمساك دفة القيادة برجاحة العقل ورصانة الموقف. من لم يمتلك شجاعة الوجود لن يستمتع بالحياة وفق وصية أبيقور الشهيرة، لأن الذي يخاف من الارتفاع لا يمكنه أن يستمتع بالرؤية الشمولية للمشهد.

من لم يمتلك شجاعة الوجود فلن يجرؤ على الشك في قناعاته ولو مرة واحدة وفق وصية ديكرت الشهيرة، لأن الخائف من الليل سرعان ما يبحث عن الأمان في الأحلام.

من لم يمتلك شجاعة الوجود فلن يحقق ذاته كما يوصي الرواقيون، مونتين، ونيشه. لأن الخوف من الحياة يعني الخوف من حساسيات الجسد، من متعة الحواس، من جموح الخيال، وبالتالي من الذات.

هناك كثير من الشجاعة في أن تكون أنت كما أنت، تواجه الناس بوجه مكشوف، ولا ترتدي أي قناع، فالأقنعة كلها مجرد حياة كاذبة.

هناك كثير من الشجاعة في أن تعيش بوجه واحد، يظل هو هو في السر والعلن، وفي السراء والضراء، ولا تحتاج معه إلى وجه آخر، فإن كثرة الوجوه ليست سوى حياة كاذبة.

هناك كثير من الشجاعة في أن تعيش بصدق، وتتعلم بصدق، وبالتالي تنمو بكل صدق.

هناك كثير من الشجاعة في ألا تتصرف وفق توقعات الآخرين، فمعظم التوقعات آمال كاذبة.

هناك كثير من الشجاعة في ألا تتوقع من الآخرين أي شيء، فمعظم التوقعات رهانات خاسرة.

هناك كثير من الشجاعة في أن تتقبل عبارة «إنها مشكلتك» عن طيب خاطر، طالما أنها الحقيقة.

قد تبدو لك عبارة «إنها مشكلتك» مخيبة للآمال حين تقال لك في مواجهة مشكلاتك، لكنها الإجابة الأكثر صدقاً ونزاهة، وهي لا تبدو لك قاسية إلا لأنك تتوقع أن يكون هناك من يفهمك أكثر منك. وهذا محال في كل الأحوال.

معنى العبارة، أنك وحدك المؤهل لكي تحلّ مشكلتك طالما أنها مشكلتك، وطالما أنك أنت.

قد يساعدك الآخرون بقدر ما يملكون من رحمة ومقدرة، لكنهم لن يقدرُوا على حل مشاكلك عوضاً عنك.

ذلك أن ذاتك لا تشبه أي ذات أخرى، حياتك لا تشبه أي حياة أخرى، وبناء عليه كل مشكلة تطرق بابك ستكون مشكلتك أنت بالذات.

من لم يمتلك شجاعة الوجود، يستيقظ بصعوبة، يتحرك بصعوبة، يفكر بصعوبة، يتعلم بصعوبة، ينمو بصعوبة، ويكبر بصعوبة، غير أنه يشيخ بسرعة ويذبل قبل الأوان.

وهكذا يمكنني أن أقول لك:

الشجاعة الحقيقية هي شجاعة أن تواصل الحياة بكل احتمالاتها، شجاعة أن تستيقظ كل صباح بنية أن تواجه حياتك اليومية بكل ما لها وعليها، وأن تتحمّل ضرباتها بروح رياضية، وبالتعويل على هامش المناورة.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 25

### الروح القتالية

لكي نواصل العيش في حياة مليئة بالمخاطر والضربات فإننا نحتاج إلى قدر كاف من الروح القتالية، الروح التي يمكننا العمل على تنميتها شيئاً فشيئاً عبر مسار يبدأ منذ الطفولة المبكرة ويستمر حتى فترات متأخرة من العمر.

لذلك يرى أبيقور أن كل الأعمار مناسبة لتعلم فنّ الحياة، أي الفلسفة. التمارين المبكرة والممكنة كثيرة، من بينها على سبيل المبدأ: حين يقع طفلك على الأرض وتشجعه على النهوض بنفسه بدل أن تولول من حوله، فإنك تزرع فيه بذور الروح القتالية التي تتطلبها الحياة. حين يخفق طفلك في لعبة أو رياضة أو دراسة فتشجعه على النهوض بنفسه من دون أن يرى في وجهك علامات الأسى أو العتاب، فإنك تزرع فيه بذور الروح القتالية التي تتطلبها الحياة.

حين تشجع أبناءك على مواجهة لحظات الألم والمرض والخيبة بأقل ما يمكن من الصراخ والأنين فإنك بذلك النحو تزرع فيهم بذور الروح القتالية التي تتطلبها الحياة.

تلك التمارين ليست صعبة على الأطفال غير أن الآباء والأمهات يستصعبونها في معظم الأحيان. لذلك لا يفلح «ابن أبيه» كما يقال في المجتمعات الأوروبية، ولا «ابن أمه» كما يقال في المجتمعات الشرقية. ليست المهمة سهلة على الآباء والأمهات، وعلينا أن ندرك أن فاقد

الشيء لا يعطيه، إلا أن الغاية تستحق المثابرة طالما الحياة سقطات تتخللها نهضات.

في السنوات التي أمضيتهَا في مهنة التدريس، أكثر ما كان يجعلني أقلق هو أن أرى تلميذًا لم يتعرّض طيلة مساره الدراسي لأي نوع من الفشل، حيث لا أكون متأكدًا من أنه يعرف كيف يفشل؟ ذلك أنه قد لا يعرف كيف ينهض من السقوط حين يسقط. فربما سقطة بسيطة تقضي عليه في أي لحظة من اللحظات.

من لا يسقط لا تتاح له فرصة تعلم النهوض.  
إنّ الروح القتالية لا تُبنى إلا في سياق تجارب السقوط والفشل. ذلك أن عدم وجود أي سقوط أو إخفاق معناه عدم وجود أي خبرة في التعامل مع خيبات الحياة.

تمثل الروح القتالية في الاستعداد الذهني والنفسي والجسدي للسقوط ومعاودة النهوض.

إن أول درس تقدمه الرياضات القتالية اليابانية للمبتدئين هو التعامل مع السقوط الجسدي.

إن أول درس تقدمه الفلسفة الرومانية هو التعامل مع سقطات الحياة، سقطات الفقد، الإفلاس، الخيبة، الإخفاق، وغيرها.

سبق لي أن شاهدتُ في أحد البرامج العسكرية ضابطًا في الجيش الأمريكي يطبق تعاليم الرواقية في تعليم الجيش كما يقول بنفسه، لا سيما في مواجهة التجارب الأكثر قسوة، وقد سمعته يقول: إذا أصابتك رصاصة فلا تقل: لقد قضيَ عليّ.

العبرة في ذلك أنّ الإنسان حين يتلقى طعنة، فإن طريقة تلقّي تلك الطعنة قد يساهم في القضاء عليه، وأحيانًا بنحو حاسم. يصدق ذلك على طعنات الجسد كما يصدق على طعنات الوجدان.

هناك من نجا من عشر طعنات قاتلة، وهناك من أهلكته طعنة واحدة لأنه أصرَّ على أنها قاتلة. فما إن يستسلم الذهن حتى يستسلم الجسد

على الفور. صحيح أن القدرة الذاتية للجسد على التعافي تختلف من شخص لآخر، إلا أن قدرات الجسد لا تحددها اللياقة وحسب، بل تساهم فيها الأفكار التي يستدمجها الجسد انطلاقاً من تصورات العقل. يحكى عن الفيلسوف سينيكا أنه بعد الحُكم عليه بالإعدام، وبعد أن تجرّع السم الذي مزق شرايينه تنفيذاً لحكم الإعدام تأخر عنه الموت كثيراً. كان جسده يعاني من الضعف والوهن، إلا أن مصادر طاقة الجسد لا تنحصر في الجسد، بل تشمل العقل أيضاً.

المعادلة هنا أن شجاعة الموت قد تؤخر الموت، وأن مسكن الشجاعة هو العقل كما يتفق كل الفلاسفة اليونانيين والرومانيين.

إذا كنت تمارس إحدى الرياضات القتالية فتلك نصيحة ثمينة: في النادي الذي تتمرن فيه ابحث دائماً عن الشخص الذي يهزمك بسهولة. سيهزمك عشر مرات في المتوسط، أو مئة مرة في أقصى الحالات، لكن سيأتي وقت لن يستطيع فيه أن يهزمك أبداً. ذلك أنك مع كل سقطة كنت تكتسب مهارة جديدة.

هكذا أقول لك:

الحياة مقاومة لا يمكنك أن تراهن فيها على أي نصر نهائي أو مطلق، بل كل ما يمكنك الرهان عليه هو تحسين شروط المقاومة من جولة إلى أخرى، وصولاً إلى صافرة النهاية التي لا ينبغي أن تلقاك ساقطاً على الأرض، وذلك حفظاً لكرامتك الإنسانية.

قبل أن تكون الكرامة مطلباً حقوقيّاً فإنها واجب وجودي أوّلاً.

كرامتك من صميم مرونتك، وقدرتك على المناورة.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 26

### تقبُّل الخسارة

نحتاج إلى الشجاعة لكي نتصر في معارك الحياة، لكننا نحتاج إلى كثير من الشجاعة لكي نتقبل الخسارة. غير أن معظم معاركنا في الحياة نخسرنا بسبب عدم الاستعداد لتقبُّل الخسارات التي هي جزء من صيرورة الحياة.

هنا يكمن المعنى الحقيقي للشجاعة، شجاعة تقبُّل الخسارة، ما يعني تقبُّل الإفلاس، الفشل، فقدان، الفراق، الألم، الملل، المرض، الموت، إلخ، وفي النهاية العيش بكل شجاعة.

لا يمكن للإنسان أن ينمو ويرتقي ويتعلم إذا لم يخسر مرارًا، وإذا لم يتقبَّل خسارته في كل مرّة.

فلا يخلو أي إنجاز من خسارات متوقعة، كما لا تخلو أي خسارة من بوادر إنجاز ممكن.

تلك القاعدة تصدِّق على كل الأفراد، كما تصدِّق على المجتمعات كلها، بل تصدق على الحضارة الإنسانية برمتها.

بفعل تطوُّر الطب والبيولوجيا وأسلوب الحياة، يعيش الإنسان الحديث عمرًا أطول، داخل مجال آمن، كما يمتلك معرفة أكبر، وإمكانيات أعظم، غير أن الكثير من قدراته قد تدهورت بهذا القدر أو ذلك:

بنى الإنسان الكوخ واكتشف الزراعة لكن قدرته على تسلق الأشجار تدهورت، اخترع الكتابة والتدوين ثم الطباعة وفي المقابل تراجع

قدرته على الحفظ، اخترع الآلات الحاسبة المتطورة غير أن قدرته على الحساب الذهني آخذة في التراجع، كما أن تطور الذكاء الاصطناعي قد يجعل الإنسان يخسر جزءًا من قدرته على تحليل المعطيات، وتنظيم المعلومات. ومن يدري؟ فقد لا يبقى له في النهاية إلا الخيال بكل أنواعه: الخيال العلمي، الخيال الأدبي، الخيال السياسي... إلخ.

من السهل على الإنسان معرفة الخسائر التي قد تمضي، لكن من الصعب توقُّع المكاسب التي قد تأتي. إننا في كل لحظة من لحظات العمر نعرف الوجوه التي تموت ولذلك ننسى الماضي، لكننا لا نعرف الوجوه التي ستولد ولذلك لا نعرف المستقبل.

بدورها حياة الفرد لا وجود فيها لمكاسب بلا خسائر.

الوظيفة مكسب للاستقرار المالي وخسارة للطموح التجاري، الزواج مكسب للاستقرار العاطفي وخسارة للحرية، التقاعد مكسب للوقت الحرّ وخسارة لمناخ العمل... إلخ.

إن المعنى الحقيقي للنجاح في الحياة يكمن في القدرة على تقبل كل خسارات الحياة.

من لا يتقبل خسارة أيّ شيء يفشل في كل شيء:

من لا يتقبل الغربة في موطن الهجرة يفشل ثم ينكمش خائبًا، من لا يتقبل «مهانة» تلقي الملاحظات لن يتعلم وسيفشل في النهاية، من لا يتقبل أداء الثمن لن يحصل على البضاعة.

خساراتك هي سلم ارتقائك.

عدم تقبُّل الخسارة، أو إلقاء اللوم على نوع من «الأرواح الشريرة»، كما تفعل مختلف التفسيرات السحرية للظواهر، يحرم الإنسان من فهم الأسباب والحد من الخسائر، بل يجهض فرصة استثمار الخسارة لمزيد من النمو، كما هو مطلوب. ذلك أن مراحل النمو ليست سوى خسارات نتقبلها، نحسن تأويلها، ومن ثم نستثمرها لمزيد من الارتقاء.

لذلك، ليس مطلوبًا منك ألا تخسر، فهذا ليس ممكنًا ولا مفيدًا، لكن المطلوب أن تحسن التعامل مع خساراتك، وأن تحسن استثمارها. لقد خسرت ألمانيا واليابان الحرب العالمية الثانية، لكن النخب الثقافية والسياسية فيهما أحسنت التعامل مع الخسارة بعيدًا عن مشاعر التذمر المدمرة، مثلما تفعل مجتمعات كثيرة.

بل في كل تجارب الحياة الشخصية هناك شيء من الخسران: في الزواج وعدم الزواج، في الإنجاب وعدم الإنجاب، في العمل وعدم العمل، في الوقوع في الحب وعدم الوقوع في الحب، إلخ. فلا يبقى لنا سوى أن نتقبل ما سنخسره، لكي نستثمره لمزيد من النمو، كيفما كانت خياراتنا في هذه الحياة العابرة.

إنك لا تنمو إلا بقدر ما تتقبل خساراتك.

لذلك يقول لك جلال الدين الرومي:

لا تبك على ما فقدته، فكل شيء تفقده يعود إليك في هيئة أخرى. مقصود القول، إذا كنت ستبكي طوال الوقت، تأسى، تأسف، تتحسر، وتندم، على الخسارة، فمعنى ذلك أنك تتشبث بالخسارة كخيار نهائي وكنهاية للطريق، ناسيًا أن الخسارة هي التي ترسم الطريق. فافعل هكذا:

التفت إلى خساراتك وقل لها بعرفان وحنون:

شكرًا لك يا خساراتي، لقد كنتُ أنا العابر وكنتِ أنتِ الطريق.

لا تخف ولا تندم ولا تخجل من خساراتك إذا!

هل تسمعي؟



## الرسالة رقم 27

### الموسيقى كتمرين على شجاعة الوجود

يُقال إنَّ الإصغاء إلى نغمات الموسيقى الدافقة بإيقاع هادئ يفيد صحة القلب، هذا صحيح، لكنني أستطيع أن أضيف مكسبًا آخر، ذلك أن الموسيقى تبعث في القلب شجاعة الوجود، وتجعله يحافظ على انتظام نبضاته في مواجهة عالم غير آمن.

لذلك يعرف محرّمو الموسيقى ماذا يريدون؟

إنهم يراهنون على الأرواح الخائفة باعتبارها صيدًا سهلاً.

لكن، لماذا تمنحنا الموسيقى شجاعة الوجود؟

أفترض أن تكون الإجابة على النحو التالي:

ثمة تماثل بين نبضات البناء الإيقاعي في الموسيقى ونبضات إيقاع القلب، حيث إن الصوت الذي يسمعه الجنين ويطمئن إليه في ظلمات الرحم، هو نبضات قلب الأم المناسبة بانتظام مع صوت تدفق الدماء في شرايينها.

هنا تكمن جذور وحدة نبضات الموسيقى لدى كل شعوب العالم. وهنا أيضًا تكمن جذور الربط بين نغمات الموسيقى وصوت انسكاب الشاي أو صوت خرير المياه، في الخيال الشعبي للمغاربة، أو لشعوب أخرى مع تعويض الشاي بمشروب آخر.

لقد بُني الأصل الكوني للإيقاع الموسيقي داخل الخبرة الوجودية لكل شخص من خلال تجربة الرحم. لعلنا لا نتذكر عن التجربة أي شيء، غير أن ذاكرة الجسد لا تُنسى. لذلك يتفاعل الجسد بالرقص مع

كل الإيقاعات حتى وإن كانت تنتمي إلى حضارات أخرى. وهذا جدير بالتأمل.

تستطيع الموسيقى بانتظامها الإيقاعي أن تحرر الإنسان من الرعب الوجودي الذي يولد معه، والذي هو منبع سائر المخاوف الأخرى، وبالتالي تمنح الموسيقى للقلب شجاعة اتخاذ القرارات المصيرية طالما الحياة قرارات متتالية بين قَدَرين: الولادة والموت.

ولا بد من التوضيح الآتي:

لا يوجد قرار شجاع، بل كل ما هنالك شجاعة في اتخاذ القرار، أو هذا هو المطلوب.

ليست الشجاعة هي أن تقول كذا أو كذا، فقد لا يخلو الأمر من رد فعل غريزي، بل الشجاعة هي أن تدرك بأن ما ستقوله هو عبارة عن قرار يفرض عليك التزامات لأمد قد يطول. أما الكلام الذي لا يلزمك بأي شيء فهو مجرد ظاهرة صوتية مهما علا أو غلا.

بل أكثر من ذلك أقول، الشجاعة ليست في نوعية القرار، بل في هدوء الروح وانتظام نبضات القلب أثناء لحظة اتخاذ القرار. هنا يكمن الدور التربوي الأول للموسيقى.

الشجاعة هي هدوء القلب الذي يحتاجه العقل لكي ينظر، ويحتاجه الجسد لكي يقرر.

لأجل ذلك، لا تنس نصيبك من الإنصات إلى الموسيقى كل يوم.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 28

### جُرأة التخلي

يمكن القول إنّ الكثير منابغ الشقاء البشري تكمن في التعلُّق: التعلُّق بالأشياء ومراكمتها، وهو ما من شأنه أن يُثقل الكاهل في مَعبر الحياة، التعلُّق بالأشخاص الضارين والذين من شأنهم أن يستنزفوا طاقة النمو، والتعلُّق بالأفكار الفاسدة والتي من شأنها أن تُضرب بصحة الجسد والنفس، وبالآمن الروحي كذلك.

هنا تكمن أهمية التمرّن على التخلي عند الضرورة عن بعض الأشياء التي نحملها، بعض الأشخاص الذين نتحملهم، وبعض الأفكار التي نحتملها. أوّلاً، في التخلي عن الأشياء، فإنّ مبدأ العطاء كفيل بتنمية القدرة على هذا النوع من التخلي، وهو ما يفسر مشاعر الارتياح التي تغمرنا حين نُقدم شيئاً نمتلكه لمن يستحقه. ذلك الارتياح هو من قبيل الشعور بالتخفّف من ثقل الأشياء، طالما أشياءنا التي نستمتع بها كل يوم لها ثقل علينا في رحلة الأيام.

إن كانت الأديان قد مجّدت الإحسان والصدقة والعطاء، فالغاية هي التمرّن على التخفّف من ثقل الأشياء في رحلة الحياة، تحسُّباً ليوم الرحيل، أو احتساباً للأيام الراحلة، إلّا أنّ مُجمل التفسيرات التي قدّمها الخطاب الديني سرعان ما أفسدت مقاصد الأديان، حيث تحوّل العطاء من فعل نبيل شعاره «أنا أعطي لكي أتمرّن على التخلي»، إلى فعل مقايضة شعاره «أنا أعطي لكي آخذ مزيداً من الأجر في المقابل»، إلى أن صار الأمر أقرب إلى العملية الحسابية المبتذلة، أعطي كذا، لكي آخذ كذا؟ إلّا أن العطاء الذي يُنمي إنسانية من يعطي، سرعان ما يفسد إنسانية

من يعتاد على الأخذ، حيث يلقي به في وضاعة الجشع والاتكال، لا سيما إذا طال العطاء، بحيث يدنو الكائن الإنساني من الطفيليات، أكان ثرياً أم فقيراً، لا فرق هنا. ذلك الوضع هو الذي يفسر حالة الإنكار والجحود التي قد تتاب متلقي العطاء، وفق ملاحظات كثير من الناشطين في مجال المساعدات الإنسانية للاجئين والنازحين والضحايا. ولا يتعلّق الأمر بالخلفية الثقافية للضحايا كما يظنُّ البعض، بل لا يعدو أن يكون الأمر أكثر من رد فعل نفسي تلقائي لليد السُّفلى ضدَّ اليد العليا. هذا بالذات ما جعل الأديان التي تُمجّد العطاء الدائم هي نفسها التي تدمِّم الأخذ الدائم. ثانياً، في التخلي عن الأشخاص، فمثلما ينبغي امتلاك القدرة على التخلي عن الأشياء غير الضرورية، كذلك ينبغي امتلاك القدرة على التخلي عن العلاقات السامة والتي من شأنها أن تُعطل النموّ وتشل القدرة على الحياة، وتمثل أحد أسوأ مظاهر الإدمان.

إذا كان فهم الأمراض هو الذي يحررنا من الأمراض، فعلياً أن نفهم الإدمان على العلاقات السامة باعتباره محصلة الميل الغريزي نحو التدمير الذاتي، المعروف بالثاناثوس في لغة التحليل النفسي. لذلك، كثيراً ما نفاجأ بانجذاب ذواتنا إلى ما يدمرها، من قبيل بعض المواد السامة أو الأغذية غير الصحية، لكنها على المنوال نفسه تنجذب إلى العلاقات السامة، والعلاقات الضارة، والعلاقات التي تُنهكها وتستنزف طاقتها. تلك لعبة الغواية الخطرة والتي تفسر استمرار علاقات تستنزف أصحابها كل يوم، كما تفسر عجز الكثيرين عن اتخاذ أبسط القرارات التي تخص بقاءهم على قيد الحياة.

كثيراً ما يجد الإنسان نفسه أكثر انجذاباً إلى ما يمنعه عنه الطيب. هنا لا يتعلّق الأمر بمقولة كل ما هو ممنوع مرغوب، بل يتعلّق الأمر بغريزة تدمير الذات، لعنة اللاوعي الكامنة. لذلك فإن عبارات من قبيل الانتصار على الذات، والتي يدعو إليها الكثيرون، معناها في منتهى التحليل، الانتصار على غريزة تدمير الذات.

ثالثاً، في التخلي عن الأفكار، ينبغي امتلاك القدرة على التخلي عن الأفكار التي تُسبب التوتر والأذى للعقل والنفس والجسد، وهو أمر بالغ الصعوبة للسبب نفسه، أي انجذاب الذات إلى ما يُدمرها سواء أكان علاقات سامة أم أفكار ضارة.

هنا يأتي دور الحس النقدي في تقييم صلاحية الأفكار، واختبار سلامة العلاقات، بمثابة إجراء ضروري ويومي لأجل صحة الجسد والنفس والعقل والروح.

جدير بالملاحظة أيضاً أنّ الكثيرين يقاومون التخلي عن الفكرة بعنف شرس يعكس حجم التوتر الذي تثيره تلك الفكرة في نفوسهم، لكنهم ما إن ينجحوا في التخلي عنها حتى يشعروا براحة لم يتوقعونها. مشاعر الارتياح تلك هي الأثر الإيجابي لتخلص العقل من سموم الأفكار الفاسدة، وهي تشبه مشاعر الارتياح التي تعقب تخلص الجسد من سموم المرض.

لعلك جرّبت ذلك الارتياح مراراً إلا أنّك لا تزال تتردّد في المثابرة، وقد تمنع أحياناً في استكمال علاج الجسد من بعض الجراثيم الضارة، وتمنع كثيراً في استكمال علاج العقل من بعض الأفكار الفاسدة، لا شيء إلا بسبب النزوع اللاشعوري إلى التدمير الذاتي، والذي هو الشر الكامن في كل النفوس. وهكذا أقول لك:

الأشياء التي تمسك بها بشدّة سرعان ما تتسرّب من قبضتك، الأشخاص الذين تتعلّق بهم بحدّة سرعان ما يؤلمون قبضتك، والأفكار التي تتمسك بها بتشدّد سرعان ما تكبل يديك. أكثر من ذلك، لديك دافع سريّ إلى التمسك والتعلق بكل ما يؤذيك ويدمرك: أشياء غير ضرورية تثقل الكاهل، علاقات ضارة تدمر النمو، وأفكار فاسدة تهدد الصحة.

انتصار الذات على غريزة تدمير الذات، هو أهم معارك الذات.

إنها معركتك أنت بالذات.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 29

### درس الفيلسوف المتشرد

(ديوجين 421 - 323 ق.م)

عاش ديوجين على سجيته متسكعاً بين أحضان الطبيعة، لا يكثرُ بنظرات الناس وأحكامهم. أشاع عنه البعض لقب الكلبي، نسبة إلى الكلاب، لكنه بدل أن يستشيط غضباً فقد استطاع أن يمتصّ الوصم، ثم قال ما معناه، «أنا كلب وأفتخر»، بل أكثر من ذلك، أسس مدرسة شهيرة في تاريخ الفلسفة، تُسمى «الكلبية»، وتُمثل مرجعاً للحكمة الإنسانية. لم تكن غايته التبشير بحياة التشرد والبهيمية كما أشاعت عنه الكنيسة في العصر الوسيط. ذلك أنه لم يختر حياة التشرد من تلقاء نفسه، بل أرغم عليها بعد أن سُجن والده بتهمة تزوير العملة، لكي يجد نفسه فجأة بلا أب، بلا مال، بلا معيل، بل خسر حتى الجنسية اليونانية، فأرغم على حياة التشرد، لكنه بدل الأسى والتذمُّر فقد حوّل قدره السيئ إلى فرصة جيدة للعيش بكثافة.

أياً يكن انطباعنا حول تجربة ديوجين في الحياة، فالمؤكد أن داخل كل واحد منا هناك شيء من ديوجين. ما إن يضطرّ الواحد منا إلى العيش بمفرده في الخلاء، بعيداً عن أعين الآخرين، حتى يشرع في التصرف وفق طبيعته التي غالباً ما يخجل من إظهارها للآخرين، مع أنها طبيعتك البشرية في النهاية.

لذلك لم يكن المنفيون إلى الجزر البعيدة يخسرون شيئاً غير سلطة

الآخرين عليهم، فكان بوسعهم اكتشاف الحياة الأصيلة في أعماق وأصدق معانيها.

وفق ديوجين هناك ثلاثة مبادئ للعيش بشجاعة:

المبدأ الأول، لا تتعلق كثيرًا بالأشياء التي يمكن أن تُنتزع منك في أي لحظة. فعندما تُنتزع منك أشياء أو كلها أو بعضها، ستكتشف ما سبق أن اكتشفه ديوجين حين انتزعت منه أشياءه كلها: كل ما يمكن أن يُنتزع منك ليس منك، لأنه ليس أنت. فأنت لست أموالك، أنت لست منزلك، أنت لست سيارتك، أنت لست منصبك، وهكذا دواليك.

المبدأ الثاني، لا تكثر بنظرات الناس، لا تعش وفق انتظاراتهم، ولا تتقيد بتوقعاتهم، طالما أن مشاعرك وآراؤك وأذواقك لا تعينهم. المبدأ الثالث، إذا شتمك أحدهم بما يظنه عيبًا فيك، فلا تفقد سيطرتك على نفسك، بل قل له: شكرًا على الإطراء. بذلك النحو ستؤكد له أنك سيد انفعالاتك.

إنه درس للجميع، ودرس لك أيضًا.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 30

### توقُّع الأسوأ

العلَّة الأساسية في تفاقم مشاكل الناس وتفاقم المشاكل بين الناس، أنّ الناس يتعاملون مع مشاكلهم من خلال تغليب الانفعالات على العقل، وبذلك النحو، عوض أن يحلّوا مشاكلهم فإنهم يغذّونها من حيث لا يحسبون.

حين يأذن لك العقل عند الضرورة بتوقُّع الأسوأ، فغاياته هي أن تعمل على الحد من الاحتمالات السيئة ما أمكن، أو الحد من آثارها السلبية على أقل تقدير، إلا أنّ الخوف الذي قد يثيره فيك توقُّع الأسوأ سرعان ما يفسد الخطة ويضيق الهدف. لا تنس أن الخوف يشتت تركيزك، ويضعف قدرتك على اتخاذ القرار المناسب. لذلك من الطبيعي أن تكون الكثير من قراراتك في حياتك اليومية خاطئة، بل كثيرًا ما يكون خوفك غير المبرر وغير العقلاني من النتائج هو ما يوقعك في نتائج مخيفة، مثلما حدث لأوديب حيث انتهى الخوف من تحقق نبوءة الكاهن إلى تحققها في كل حبة وبكل حنكة.

القدرة على توقُّع الأسوأ مهارة عقلية ضرورية للحياة، إلا أنّ الخوف الذي يجلبه ذلك التوقع قد يكون أشدّ سوءًا، حيث من شأنه أن يشل جميع مهارات العقل دفعة واحدة.

إنّ الخوف لا يأتي بمفرده بل يجلب معه الغضب والكراهية والندم وسائر أشكال التوتر، وهي مشاعر حين تتكالب عليك تكفي لكي تشلّ عقلك وتشتت ذهنك وتلقي بك في جحيم الشقاء. بهذا النحو تخسر



كثيراً من معاركك، تخسرها بنفسك وعلى مسؤوليتك، وذلك بمعزل عن نظرية المؤامرة التي لا دور لها إلا أنها تعفيك من الإحساس بالمسؤولية وتبقيك نائمًا على فراش المظلومية.

استعمال العقل ليس مجرد ترف نخبوي كما يتصور بعض أساتذة الفلسفة النخبوية، وكما قد تظن أنت بدورك.

كل مشاكلك في حياتك اليومية تتطلب قدرًا من إعمال العقل لأجل فهمها واستيعابها وبالتالي حلها، إلا أن هيجانك الانفعالي غالبًا ما يُفسد الخطة، ويضيع الهدف، ويزيد مشاكلك تعقيدًا.

المسافة الانفعالية ضرورية لإتقان الأعمال. مثلًا، يحسن بالطبيب الجراح ألا يُجري أي نوع من العمليات الجراحية لأي من أعزائه، ويحسن بالقاضي ألا يصدر أي حكم قضائي حين يتعلق الأمر بأحد أقربائه، ويحسن بالمعلم ألا يُعلم أي من أبنائه، طالما المطلوب في تلك الحالات كلها هو الحفاظ على المسافة الانفعالية اللازمة لتحقيق العلاج، والعدل، والتعلم. بهذا النحو نفهم كيف كان الفلاسفة في العصر الوسيط يعملون أساسًا في تلك المجالات الثلاثة، الطب، القضاء، والتعليم، بل كانوا يُختارون كأطباء لمعالجة الملوك، وقضاة للحكم بين الناس، ومرّيين أو معلمين لولاة العهد.

محنة الآباء أنهم لا يستطيعون الحفاظ على تلك المسافة الانفعالية التي تتطلبها التربية. لذلك فشل روسو مع أبنائه في ما نجح فيه مع أبناء البشرية جمعاء، كما فشل فرويد مع زوجته في ما نجح فيه مع سائر النساء والناس. المسافة الانفعالية هي شرط القدرة على حل المشاكل، ومساعدة الناس على حل مشاكلهم، كما أنها شرط التفكير السليم في الاحتمالات السيئة.

على مدى آلاف القرون كانت المجتمعات المحظوظة تفرز أشخاصًا قادرين على التحكم بتلك المسافة الانفعالية الكافية للتعامل

مع كل مشاكل الحياة، ويطلق عليهم اسم الحكماء، فيقصدتهم الناس بغية مساعدتهم على حل مشاكلهم، أو تعلم حل المشاكل بينهم. معظم مشاكلك أيها الإنسان الضعيف تتفاقم ليس بسبب ضعفك الجسدي أو الاجتماعي كما قد تشكو أحياناً، بل بسبب انفعالاتك التي تُضعف قدرتك في التركيز على الهدف. والأدهى أنك عندما تتبه بعد فوات الأوان تلقي باللائمة على أطراف تزعم أنها هي من ساهم في ضعفك: والدي لم يترك لي إرثاً أعول عليه، دولتي لم تمنحني قرصاً استثماره، زوجي لم يكن غنياً بما يكفي... إلخ. قد يكون ذلك كله صحيحاً أيها الإنسان الضعيف، لكنه لا يعفيك عن المسؤولية: مشاكلك هي معاركك، وسواء خضتها وخسرتها، أو أنك لم تخضها، فإنها معاركك أنت.

هل وضعت هدفاً مناسباً لإمكاناتك وقدراتك، وحتى نزواتك إن وُجدت؟

هل وضعت هدفاً يناسب طبيعة ضعفك، ونوعية نقاط ضعفك؟ هل حاولت أن تُحوّل ضعفك إلى مصدر قوة كما ينبغي؟ قد تحتجّ قائلاً: لكنهم لم يعلموني ذلك، لم أتعلم شيئاً من ذلك سواء في الأسرة أو المدرسة. هنا أنت على حق، بل أكثر من ذلك، المعضلة أن ثقافتك عوض أن تمنحك شجاعة العيش، فقد ملأت قلبك بالخوف من الحياة، والتوجس منها.

ذلك كله صحيح، لكنه لا يعفيك من مسؤوليتك طالما يبقى العقل أعدل الأشياء قسمة بين الناس، كل الناس. أنا أيضاً ابن هذه الثقافة، وقد مررت بدوري بأقصى درجات الجبن والوهن في مواجهة مشاكل الحياة، مثل سائر الضعفاء، لكن خاصية الإنسان أنه يستطيع أن يعلم نفسه بنفسه. وحرمت أيضاً من كثير من المستحقات في هذه الحياة المليئة بالقسوة المجانية، لكن خياره كان على الدوام ألا أفقد تركيزي على الهدف، وكان لسان حالي دائماً يقول: الطعنة التي لا تقتلني لا ألتفت إليها.

إن الهدف الذي ينبغي أن يتمسك به كل الضعفاء مثلي ومثلك هو مواصلة النمو في الاتجاه الذي يناسب طبيعة ضعفهم. لكل شخص نقاط ضعف عليه أن يعرفها وبالتالي يعترف بها، ومنها ينطلق في رحلة النمو، لكل مجتمع نقاط ضعف عليه أن يعرفها وبالتالي يعترف بها، ومنها ينطلق في رحلة النمو. عدا ذلك سيكون الأمر مجرد موت مع وقف التنفيذ.

يحتاج المقاتل إلى أن يكون في أعلى درجات التركيز معظم أوقاته، لا سيما أثناء اشتداد المواجهة، غير أن أكثر ما يزيد الضعفاء ضعفاً هو ضعف التركيز على الهدف خصوصاً حين تشتد المواجهة. رغم ذلك فإن تدارك الخلل في تناول كل واحد منا حين يبعد عن أنظاره أو هام الانتظار، وحين يقرر أن يُعلم نفسه بنفسه.

لا توجد مدرسة لتعلم الحياة، فيما أن تكون عصامياً أو لن تتعلم شيئاً. ليس دوري هنا أن أعلمك، بل دوري أن أشجعك لكي تعلم نفسك بنفسك.

مرّن نفسك على التفكير في أسوأ الاحتمالات من دون الوقوع في فخ الخوف، مرّن نفسك على التفكير في الاحتمالات الأسوأ من دون أن يسوء تفكيرك، مرّن نفسك على الحفاظ على مسافة انفعالية مع الفكرة السيئة طالما المشاعر تتأثر بسرعة بنوعية الأفكار التي تتولد في الذهن.

ابدأ من المسائل الصغرى في بيتك ومن ثم يمكنك أن تتدرّج. ابدأ مما تراه في المواقع الرقمية كل يوم ومن ثم يمكنك أن تتدرّج. سبق أن أفلس رجل بسبب أخطاء في إدارة أمواله، بكى ساعة أو ساعتين، رفض جرعات الخمر التي قُدّمت له، وفضل أن يواجه الموقف بشجاعة وعيون مفتوحة، ثم سرعان ما كفف دموعه، وقال: لقد خسرتُ كل أموالِي، وبإمكاني استعادة جزء منها، ولن يحصل ذلك بالاستسلام بل بالعمل. في الصباح استيقظ في الوقت الذي اعتاد الاستيقاظ فيه،

ارتدى الملابس التي اعتاد أن يرتديها، وذهب في رحلة البحث عن عمل.

حين تجعل هدفك هو ألا تخسر كل شيء، فلن تخسر كل شيء حتى حين يكون عليك أن تخسر الكثير.  
وهكذا أقول لك:

إذا وجدت نفسك تائها بمحفظة ظهر ثقيلة في صحراء شاسعة، وأمامك عدة ساعات من المشي قبل النجاة، فستشرع في التخفف من ثقل الحقيرة، ولن تُبقي معك في النهاية سوى قنينة الماء. أما إذا أصررت على التمسك بالحقيرة بكل محتوياتها، فستصبح نجاتك أكثر صعوبة.  
حين تتوقع غرق مركبك فما عليك إلا أن تتخلص من كل الأثقال الزائدة.

وفي النهاية عليك أن تتخفف من كل الأشياء.  
هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 31

### ما تخاف منه، سيلاحقك

من شدة الخوف قد تجد نفسك متجهًا نحو مصدر الخوف من حيث لا تدري أو لا تريد. فالخوف ماكر بطبعه إلى درجة أنه يسوق الخوافين مغمضي الأعين إلى مصدر الخوف نفسه، قبل أن يضحك عليهم في النهاية.

من شدة الخوف من المرض قد تمرض بالفعل، من شدة الخوف من التعثر قد تتعثر بالفعل، من شدة الخوف من الخسارة قد تخسر بالفعل، من شدة الخوف أن يسقط الهاتف الذي تمسكه فقد يسقط بالفعل، كما لو أن يدك تلقت أمرًا معاكسًا من مصدر سري.

إنه الخوف...

الجندي الذي يملكه خوف شديد من الموت لديه احتمال أكبر لكي يموت قبل رفاقه.

العاشق الذي يملكه خوف شديد من الفشل العاطفي لديه احتمال أكبر للفشل السريع.

الملاكم الذي يملكه خوف شديد من الهزيمة لديه احتمال أكبر أن يخسر بالضربة القاضية.

لكي تتفادى السقوط عليك أن تتفادى الخوف من السقوط، ولكي تتفادى الخوف من السقوط عليك أن تتعلم كيف تسقط بنحو جيد. بهذا النحو لن تخشى السقوط، وبالتالي يسهل عليك أن تتفاداه بكل ثقة.

طبيعي أن يكون الدرس الأول في رياضة الجودو هو السقوط الجيد

بكل الوضعيات المحتملة، لتفادي الخوف من السقوط. لكنه درس بليغ في الحياة.

وهذه لك سيدي الرجل:

سُتَعَجَّل بالعجز الذي تخاف أن يصيبك، لا محالة.

لذلك أقول لك:

تمرّن على تقبّل ما تخاف من حدوثه، وبهذا النحو قد لا يحدث، أو

على الأقل ستكون أكثر استعدادًا لمواجهته.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 32

### الحاجة إلى جرعات من التهديد

تعاني الحيوانات من التوتر في لحظات الخطر، إلا أنها داخل المحميات التي ينعدم فيها الخطر تعاني من توتر دائم وأكبر. في الحالة الأولى يرتبط التوتر باللحظات التي يتطلب فيها الأكل أو الشرب قرارًا بالغ الخطورة. وفي الحالة الثانية يرتبط التوتر بمشاعر الملل الناجمة عن غياب أي نوع من التحدي، وهنا يكون التوتر مستمرًا دائمًا.

في البراري المتوحشة يقترب الحيوان العطشان من البحيرة مترددًا، لأنه يحس بالخطر، فقد يكون التمساح متربصًا تحت الماء، وبين العطش الذي يجره إلى الاقتراب والخوف الذي يدفعه إلى الابتعاد، يعيش أقصى درجات التوتر. وفي النهاية قد يسترق جرعات قليلة يكتفي بها حتى وإن كانت لا تكفيه.

غير أن توفير الطعام والماء داخل المحميات الآمنة وإن كان يحمي الحيوانات من التوتر الناجم عن لحظات الخطر، فإنه يضعها في توتر دائم بسبب الملل الناجم عن تغيير طبيعتها المبرمجة على توقع المخاطر ومواجهتها.

لقد وجدت الحياة منذ البدء في بيئة غير آمنة، ثم تشكلت الغرائز القتالية للإنسان على أساس ضمان الجاهزية اليومية للمواجهة مع التحديات غير المتوقعة.

لأجل ذلك تدرج مواجهة مختلف التحديات ضمن الحاجيات الروحية للإنسان، والتي يمكن توجيهها نحو البناء أو الهدم، نحو الحضارة أو الهمجية، نحو الحياة أو الموت.

ولأننا ننسى حاجة الإنسان إلى مواجهة التحديات والمخاطر، فإننا قد لا نتفهم لمَ يختار أبناؤنا «المراهقون» المخاطرة المجانية عندما نصرّ على وضعهم داخل بيئة آمنة، ذلك أننا ننسى حاجتهم الروحية إلى مواجهة التحديات والأخطار. إن لم نساعدهم على تلبية تلك الحاجة بأشكال منظمة من الألعاب والرياضات والفنون فقد ينسجون مخاطرهم بوسائلهم الخاصة: الإفراط في السرعة، الشغب في الملاعب، صالات القمار... وغير ذلك.

تكمن إحدى جوانب قوة المجتمعات المتقدّمة في قدرتها على تقنين أكثر الألعاب خطورة لغاية كسر الملل الناجم عن العيش داخل «محميات المدن الحديثة»، وتلبية إحدى الحاجيات الأساسية للإنسان.

ومن أجل تلبية الحاجة الغريزية للتعرض إلى التهديد، أوجد الإنسان مختلف المنافسات الرياضية القائمة على التباري والتنافس واحتمالات الخسارة. على أن متعة مشاهدة مباريات كرة القدم تكمن في أنها تضع المشاهدين كافة في جو غير آمن بحيث تملكهم مشاعر التهديد طيلة ساعة ونصف.

المعضلة الباقية أن هناك في عالم السياسة من يستثمر مشاعر التهديد من أجل توجيه أنظار المجتمع نحو ادّعاء وجود تهديد خارجي دائم وغير مرئي، وذلك لغاية السيطرة النفسية على المجتمع. وهي رهانات بالغة الخطورة على السلام الإقليمي والعالمي.

وهكذا أقول لك:

لقد خلقت لأجل أن تواجه تحديات جديدة كل يوم، لكنك ورثت الخوف من خوف والديك عليك. ماذا تريد الآن؟ هل تريد حباً آمناً؟ هل تريد عملاً آمناً؟ هل تريد سفرًا آمناً؟ هل تريد حياة آمنة؟ معنى ذلك أنك لا تريد الحياة!

إذا كان الحبّ نفسه يحتاج إلى صعقات من الخطر لكي ينتعش ويتخلّص من الملل والفتور، فكذلك الحياة تحتاج إلى صعقات من الخطر لكي تنتعش وتتخلّص من الملل والفتور.

حين تُهدد الريحُ النارَ بأن تطفأها، فإنها قد توججها في المقابل. فهل تسمعني؟



## الرسالة رقم 33

### الحاجة إلى اللقاء مع الآخر

لا نحتاج إلى وجود الآخرين وحسب، بل نحتاج إلى أن نلتقي بهم على نحو يومي ودائم. أكثر من ذلك فإننا نحتاج إلى الأبعد لكي نذهب إلى لقائهم بين الفينة والأخرى، فمن خلالهم نكتشف كيفيات أخرى للوجود، وعلى هذا النحو نقوي فاعلية أرواحنا في الحياة. ذلك أن اللقاءات لقاحات الروح، لكن أكثر الناس لا يجروون.

نحتاج كل يوم إلى لقاء جديد مع أشخاص مختلفين، مع قصص غريبة، مع تجارب مغايرة، مع أفكار غير مألوفة، مع إمكانيات غير اعتيادية للوجود الإنساني. لقاءنا بأقاربنا لا يكفيننا إلا لأجل تأمين حاجيات السنوات الأولى من حياتنا، بعد ذلك نحتاج إلى الأبعد والغرباء لكي نفتح أكثر على مختلف إمكانيات الوجود، وبالتالي ننمو أكثر، ونكبر أكثر، ونرتقي أكثر. نحتاج في لقائنا بالآخر إلى الذهاب بعيداً، وإلى أبعد مدى ممكن، تماماً مثلما كان الرحّالة والمستكشفون القدماء يفعلون، أولئك الذين حملتهم أرواحهم إلى أقاصي الأرض وأقصى الممكنات الإنسانية. إن كانت الوسائط الرقمية اليوم قد جعلت التواصل البشري على مرمى النقرات، مع إتاحة الترجمة الفورية من وإلى كل اللغات، فالمفارقة أن خوارزمياتها ترغمنا على تكرار لقاءاتنا نفسها، فلا تقترح علينا إلا أفكارنا وأذواقنا وأشباهنا. وقد صدق هيدجر يوم قال: العِلْم لا يفكر. وإنها لمفارقة عجيبة أن يصبح العالم قرية صغيرة، لكننا محرومون فيه من فرصة اللقاء بالغرباء، تماماً كما كنا في أزمنة القبائل والعشائر.

قديمًا كان الأقارب الذين يضمنون لنا الحماية والانتماء والغذاء يعيقون

اللقاء بالأبعاد. لأجل ذلك كانت المهمة الأساسية لكل من المسيحية والإسلام هي كسر طوق الأقارب: المسيح الذي هو بالدلالة الرمزية «ابن لا أحد»، هو ابن الإنسانية جمعاء. وإذا كانت بيوت الأنبياء في قصص القرآن مفككة فالغاية هي التقليل من أهمية قرابة الدم، لا سيما وقد ظهر الإسلام في مجتمع صحراوي يمجّد قرابة الدم، وكان ينبغي كسرها ابتداءً. كما أن الحج في معظم الديانات يُجسّد الرغبة الروحية في الذهاب بعيداً نحو لقاء الآخرين، سواء خلال مسافة الطريق أو في ساحة الوصول.

اللقاءات لقاحات الأرواح بالفعل، إلا أن غرائز الآباء والأمهات تكرر في الأبناء ذلك الخوف من الآخر الغريب لأجل التحكم فيهم، على طريقة العنزة التي توصي أبناءها بالآلا يفتحوا الباب، أو الحمامة التي توصي فراخها بعدم مغادرة العش، مع أن العصيان هو الذي يصنع الحكاية.

قد يبدو التحذير من الأبعاد مفيداً في الطفولة المبكرة، إلا أنه سرعان ما يعاود الظهور في أشكال إيديولوجية تتعلق بالفوبيا، والعنصرية، والغلو، والانغلاق، وبدعوى الحماية مرة أخرى. مكتبة سُر من قرأ

اللقاء لقاح روحي للإنسان، لكنه كأى لقاح آخر، بقدر ما يكون مفيداً لصحة الجسد فإنه مزعج للاعتبارات التالية: يميل الجسد بطبعه إلى رفض استقبال أيّ جسم غريب؛ يدرك الوعي أن النتيجة المرجوة قد لا تكون مضمونة مئة بالمئة؛ يدرك الحس العام أن الحقنة قد تكون فاسدة ولو سهواً أو خطأً. لذلك يحدث ألم الحَقْن على المستوى النفسي والرمزي أكثر مما يحدث على المستوى الجسدي والحسي.

إنّ اللقاء بالآخرين، بقدر ما هو ضروريّ لصحة الروح فإنه مخيف كذلك، طالما النتائج غير متوقعة في كل الأحوال، فكل لقاء هو بمثابة تجربة مفتوحة من دون ضمانات مسبقة، على أن نتائج التجربة قد تكون حاسمة سواء بالإيجاب أو السلب، فهي حين تكون نافعة قد تجعلنا ننمو ونكبر، وحين تكون ضارة قد تجعلنا نذبل ونصغر.

كثير من المفكرين والمبدعين والكتاب والرياضيين... يعترفون بأن

في حياتهم لقاء واحد على الأقل مفصلي بالمعنى الإيجابي. وهكذا هي اللاتحة الأساسية وفق أغلب الاعترافات: مدرب رياضي في النادي، منشط تربوي في الجمعية، معلم موسيقى في المعهد، مرجع روحي في المعبد، أستاذ الفلسفة في البكالوريا، كتاب لنيته، رواية لدوستوفسكي، علاقة حب... إلخ. وأحياناً قد يتحقق اللقاء في المستوى الرمزي عن طريق اللاوعي والحلم، ويكون مفصلياً كذلك.

غير أن كثيراً من السيئين هم بدورهم نتاج لقاءات سيئة. ما يعني أن اللقاء بقدر ما هو حاجة روحية للإنسان، فإنه لا يخلو من مجازفة تبقى ضرورية في كل الأحوال.

ليست الفكرة المسبقة هي التي تصنع اللقاء الجيد، لكن اللقاء الجيد هو الذي يصنع الفكرة. أن تجعل شخصاً محدداً صديقاً لك هي فكرة تنجم عن اللقاء الذي هو في الأصل مفتوح من دون نوايا مسبقة، اللهم إن كنا نتحدث عن شيء آخر غير الصداقة.

الخطأ الذي يقترفه الكثيرون، لا سيما النساء، هو جعل فكرة الزواج تسبق اللقاء، وهو إجراء لا يناسب منطق الحياة، ذلك أن اللقاء المناسب هو الذي ينبغي أن يخلق فكرة الزواج وليس العكس.

الحياة لقاءات بعضها نافع بحيث يساعدك على مزيد من النمو والانفتاح على الحياة، وبعضها ضارّ بحيث يجهض إمكانيات النمو لديك. اللقاء النافع قد لا يدوم، لكنه يترك أثراً جيداً ودائماً، إلا أن اللقاء الضار ينبغي ألا يدوم.

وهكذا أقول لك:

كن مستعداً كل يوم للقاء الآخرين، وليكن لديك المعيار التالي: كل لقاء يجعلك تكبر أكثر، تنمو أكثر، تعرف أكثر، تدرك أكثر، تحسّ أكثر، تتذوق أكثر، وبالجملة تفتح على الحياة أكثر فأكثر، فهو نافع سواء دام أو لم يدم، وكل لقاء يشعرك بالفشل والعجز والإحباط، ويجهض نموك، فهو ضارّ بك، لا تتركه يدوم، وبالأخص لا تمنحه فرصة ثانية.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 34

### تقبُّل هامش المخاطرة

تقتضي الشجاعة الروحية تقبُّل هامش المخاطرة الكامن في كل الخيارات التي تطلبها أو تتيحها هذه الحياة العابرة. سواء تعلق الأمر بمشروع استثماري، أو إبداعي، أو نضالي، أو تعلق الأمر بالهجرة، الزواج، الحب، الإنجاب، أو غير ذلك من خيارات الحياة اللامعدودة واللامحدودة، فالأصل في كل الخيارات، هو ألا وجود لأي خطوة في الحياة من دون هامش مخاطرة قد يتسع تبعاً لحجم الرهان.

من لا يتقبل المخاطرة يمضي عمره مختبئاً في حصن اليقين الجامد والأمان الكاذب، لا يمتلك أي نوع من المعرفة، لا يكتسب أي نوع من المهارة، وفي ذاته لا ينمو أي شيء، مثل الصحراء القاحلة، وكما قال الشاعر أبو القاسم الشابي، «يعش أبد الدهر بين الحُفَر».

إنتاج المعرفة طريق محفوف بالمخاطر، لذلك يفضل الكثيرون الاجترار الآمن على إنتاج المعرفة. ولإن كان طريق المعرفة يستدعي المخاطرة، إلا أن معظم الأكاديميات اليوم لا تمنح الباحثين الشجاعة التي يحتاجون إليها، ما يجعلها عاجزة عن إنتاج عقول مرجعية ومراجع تأسيسية.

الطريق إلى الله بدوره محفوف بالمخاطر، لذلك يلجأ الكثيرون إلى الطرُقية والجماعة. وفي المقابل فإن معظم المعابد ومناهج التعليم الديني لا تمنح الباحث الديني الشجاعة التي يحتاج إليها، ما يجعلها عاجزة عن إنتاج أرواح مرجعية ومراجع ملهمة.

إذا كان الاندماج في مجتمع مختلف عن مجتمع المنشأ يستدعي بدوره قدرًا من المخاطرة، فإن الخوف من المخاطرة هو العامل الأساسي لصعوبة الاندماج، حيث يعيد الكثيرون إنتاج مجتمعاتهم الأصلية في شكل غيتوهات مغلقة داخل بلدان الإيواء، ويصبحون في النهاية كما لو أنهم لم يهاجروا إلى أي أفق آخر، لقد حملوا معهم كل تفاصيل أمكتهم القديمة إلى درجة أنهم لم يذهبوا إلى أي مكان آخر، حالهم حال الطوارق الرحل الذين يقطعون آلاف الأميال، لكنهم يحملون معهم كل أشيائهم وعاداتهم وحكاياتهم، وفي النهاية فإنهم لا يرحلون إلى أي مكان.

التقدم الإنساني في كل مجالات الحضارة اليوم يحمل مخاطر غير مسبوقة قد تضع تحديات وجودية أمام أهم المؤسسات الحديثة: الدولة، الحزب، الجامعة، المدرسة، إلخ، وأيضًا أمام الإنسان الفرد، لا سيما بالنظر إلى الثورة الرقمية والذكاء الاصطناعي، غير أن الخيار الممكن ليس التراجع إلى الخلف، بل الشجاعة في تدبير مخاطر المستقبل بلا تهوين ولا تهويل.

لا يمكن لأي خطوة نحو المستقبل أن تتم من دون الاستعداد الكامل لتحمل هامش المخاطرة الذي قد يكون واسعًا في بعض المنعطفات. هبوط الإنسان البدائي من الأشجار للسكن في الكهوف جعله أمام مخاطر جديدة، من قبيل الزواحف والحشرات السامة، لكنه عوض التراجع فقد أصرّ على تدبير المخاطر الجديدة لأجل أن يشق طريقه الطويل نحو البناء والعمران.

رغم سقوط عدد كبير من الطائرات في المراحل الأولى لتطور الملاحة الجوية، إلا أن العلماء لم يتراجعوا، والخبراء لم يتراجعوا، وعموم الناس المسافرين أنفسهم لم يتراجعوا. المخاطرة جزء من الحياة.

حين تمنح مفاتيح سيارتك لابنك أو ابنتك فمعناه أنك تتقبل هامش المخاطرة عن طيب خاطر.

حين تحمل صديقك المصاب بنزيف حاد بسيارتك الخاصة بدل انتظار الإسعاف الذي سيتأخر، فمعناه أنك تتقبل هامش المخاطرة. إن الحياة نفسها قد تضعك أحيانا أمام اختبار المخاطرة القانونية، باسم الواجب الأخلاقي والإنساني.

ولذلك أقول لك ما يلي:

لا تذهب إلى الأمان لأنه يزيد في ضعفك، وإذا أردت أن يخلو حقل الحياة من الألغام قبل أن تمشي، فمعناه أنك لن تمشي. فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 35

### تقليص الخسائر

إذا كان الوجود حرب دائمة كما قال هيراقليطس، فإنه يتطلب منّا قدرًا كافيًا من المهارات القتالية، وقدرًا كافيًا من الرّوح القتالية أيضًا، وذلك لئلا ننسحب عند أوّل وعكة أو عثرة أو ضربة.

هكذا هو الأمر. عليك أن تدرّب نفسك باستمرار.

لا تكفي غريزة البقاء للبقاء، وإلا فكيف لم تمنع الآلاف من الانتحار بشتى السبل والوسائل. إنّ الإنسان يحتاج إلى الروح القتالية لكي يواصل الوجود ضمن وضع دراماتيكي يصعب أن يتحمّله برباطة جأش.

أن تكون هنا الآن فمعناه أن تقاوم من أجل كينونتك، بل المعنى أبعد من ذلك، إذ ينبغي أن تقاوم من أجل صيرورتك طالما الوجود صيرورة كما أوضح هيراقليطس نفسه.

أن تكون، معناه أن تتقدم في خطواتك نحو مزيد من النمو طالما وجودك هو صيرورتك نحو ما ينبغي أن تكون عليه، نحو مشروعك الوجودي الذي ينبغي لك أن تتذكره إن كنت تنساه.

غير أنك لا تستطيع أن تتقن مهارة التقدم إذا لم تتقن مهارة التراجع حين تضطر إلى التراجع، وذلك لغاية التقليل من الخسائر.

لا يمكنك أن تستمر في مواصلة حصص الرياضة أو تناول الغذاء الكامل إذا كنت طريح الفراش، بل عليك وقتها أن تراجع لكي توقف نموك، وإلى أن تسترد صحتك وتسترجع مسار نموك.

والحال أن تدبير التراجع هو العملية الأشد خطورة في كل فنون القتال أكانت عسكرية، أم مدنية، أم رياضية.

المهارات التي تتطلبها عملية التراجع تفوق المهارات التي تتطلبها عملية التقدم. لذلك فإن المدرب المقتدر يركز على مهارات التراجع، مهارات السقوط، مهارات تقليل الخسائر، أكثر من مهارات التقدم والتسجيل. العبرة في ذلك هي أنك لئلا يجعلك التراجع عاجزاً عن معاودة التقدم، عليك أن تتقن التراجع؛ لئلا يجعلك السقوط عاجزاً عن معاودة الوقوف، عليك أن تتقن السقوط؛ لئلا تخسر، عليك أن تكون قادراً على التقليل من الخسائر.

في الرياضات القتالية هناك مبدأ أساسي في عملية التراجع، يقوم على ما يلي:

حين تضطر إلى التراجع، فلا تتراجع إلى الخلف مباشرة، بل تراجع بشكل جانبي، وذلك لئلا تفقد الشعور بالسيطرة على المجال البصري، فتنطلق المخاوف الكامنة في جيناتك. لا تنس أن ظهر الإنسان غير محمي، ومن المكان غير المحمي تأتي المخاوف.

الأمر نفسه في معارك الحياة، فما إن تخطو إلى الخلف حتى تقع في الخوف وانعدام الثقة، وتصير مهزوماً أمام المشاكل اليومية للحياة، وما أكثر المهزومين في يومياتهم!

حين يعترضك ويهاجمك شخص هائج في الطريق، ثم ترجع خطوة إلى الخلف، فإن موقفك القتالي يضعف في الحال.

حين يستدعيك قاضي التحقيق وتراجع عن الحضور، فإن موقفك القانوني يضعف في الحال.

حين تواجه مشكلة مع الأبناء وتنسحب من البيت، فإن موقفك التربوي يضعف في الحال.

الحياة جبهات قتال يومية، مواجهات مفتوحة مع المرض، الألم، الجهل، العنف، الشقاء، الفقر، الجوع، العطش، الفقد، التعتيم، سوء



التفاهم، المعاملة السيئة، متطلبات الأبناء... إلخ. كل يوم نكسب نقاطًا ونخسر نقاطًا، تبعًا لمهاراتنا وأخطائنا، والأهم ألا نفقد الروح القتالية، لأنها كل ما نحتاج إليه لكي نعيش حياة بعيدة عن جعل الضعف أمرًا نعتاده فلا نخرج منه.

وهكذا أقول لك:

إذا كان الوجود حربًا شاملة، فلا تنس أن الخسائر شيء ملازم لكل الحروب، ودورك الأساسي تقليص الخسائر ما أمكن:

لن تتفادى المرض وأثره على ذاتك، لكنك قد تقلص الخسائر. لن تتفادى الخصوم والأعداء والظالمين والحاquدين، وآثارهم على جودة حياتك، لكنك قد تقلص الخسائر.

لن تتفادى الشيوخوخة لكنك قد تشيخ بأقل الخسائر الممكنة. هنا لا أتحدث مع تجّار الحروب والمآسي، بل أتحدث مع الضعفاء، أتحدث معك أنت بالذات أيها الإنسان الضعيف. وكل ما أطلبه منك هو أن تجعل من ضعفك أداة انتصار الضعيف في مواجهة قسوة مَنْ يفخر بأنه قوي.

فلا تكن قويًا!

هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 36

### الارتطام بعين مفتوحة

من الناس من يقول لسان حاله في هذه الحياة: لا تخبروني! فقط لا تخبروني!

أعرف أشخاصًا فضلوا التراجع عن إجراء تحاليل وكشوفات طبية مطلوبة بالحاح، ليس لضيق ذات اليد، بل خوفًا من اكتشاف وجود ورم نائم بين أحشائهم. إنهم يفضلون عدم المعرفة.

أعرفُ آباءً تخلفوا عن الاستجابة لاستدعائهم إلى مدارس أبنائهم لا لشيء إلا خوفًا من سماع أخبار سيئة عن أبنائهم. إنهم يفضلون عدم المعرفة.

أعرفُ شابة في مقتبل العمر راودها الشك في أن يكون حبیبها متزوجًا ومتعلقًا بزوجته، لكنها لم تشأ أن تسأله خوفًا من أن يكشف لها الحقيقة. إنها تفضل عدم المعرفة.

أولئك يفضلون مخدّر عدم المعرفة على ألم المعرفة، يفضلون المُسكّن القاتل على الألم المنقذ، يفضلون أن يظلوا نائمين في أحضان الوهم إلى أن يغرق المركب على أن يعيشوا متبھين وسط بيئة متقلبة، كما لو أن لسان حالهم في هذه الحياة يقول، لا تخبروني! فقط لا تخبروني! أولئك يفتقدون إلى شجاعة مواجهة حقائق الواقع كما هي في الواقع، فھم مثل الأطفال الصغار يغمضون أعينهم كلما أطل الخطر، أو يدفنون رؤوسهم تحت الوسادة، كما لو أن لسان حالهم يقول، لا أريد أن أرى! لا أريد أن أسمع! لا أريد أن أعرف!

صحيح أن هناك أخبار سيئة في الحياة يكفي ألا نراها أو نسمع بها حتى لا يمسنا فيها وجع، وهنا يحسن بنا وضع مسافة انفعالية عن الأخبار السيئة لأجل امتلاك القدرة على الفهم وسط محيط إعلامي يراهن على الانفعالات بدل الفهم، ما يجعل الجهل يتعاضم بفعل ثورة المعرفة نفسها، وإنها لمفارقة أخرى من مفارقات التطور الإنساني، غير أن الأخبار السيئة تتطلب منا أن نحسن التصرف مبكرًا، وتتطلب منا قبل ذلك القدرة على الفهم والاستيعاب. ذلك أن المعرفة المبكرة مثل التشخيص المبكر، تجعل العلاج أقل كلفة وأكثر سهولة، لكنها تتطلب في المقابل قدرًا من الشجاعة الروحية.

وهكذا أقول لك:

كل الأخبار السيئة التي تعنيك من الأفضل لك أن تعرفها في أوانها، وينبغي أن تفهمها في أوانها، وينبغي أن تستوعبها في أوانها. بهذا النحو يمكنك أن تقلص من خسائك.

حين يكون الارتطام قادمًا فإن إغماض العينين قد يزيد من حجم الخسارة، ليس إلا.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 37

### الكارثة ويَقْظَةُ العقل

أثناء اللحظات الأولى للكارثة يهتَزّ وعيك، ويتشَوَّش عقلك، بل ينهار أحياناً مثلما قد تنهار الأبنية والمنشآت من حولك.

الوعي، والقدرة على الحكم، وعلى التفكير هي الضحية الأولى للكوارث الطبيعية، حين تنبعث في النفوس كل المخاوف البدائية للإنسان. لذلك كانت الكوارث خلال العصر الوسيط فرصة سانحة لتفشي الخرافة وتعزيز سلطة الكهنوت، لكنها الفرصة التي كان ينتظرها الكثيرون انتظارهم للفرج!

لعلك تفكر في الاعتراض التالي: أثناء الفاجعة قد لا نحتاج إلى الوعي والقدرة على الحكم، بل إلى المشاعر والروحانيات. ذلك صحيح بمقاييس العقل أيضاً.

إنّ الصمت المفعم بالتأمل أو الخشوع هو الإجراء الأولي الذي يتخذه العقل تلقائياً أمام الفاجعة. الصمت صلاة العقل.

لكن ماذا بعد؟

الوعي الذي ينتكس في لحظات الرعب، يجعل الناس عرضة لتصديق أي شيء، علماً بأن عصر الثورة الإعلامية قد جعل تداول الأخبار منفلاً من عقاله. لقد أصبح دور الرقابة التقليدية محدوداً. هنا لا مجال للأسى والتذمّر، غير أن الأمل الباقي هو العمل على تنمية، لدى المواطنين كافة، الحس النقدي، والقدرة على الحكم، بما يكفي

لكي يصبح المواطن محصنًا من سموم الأخبار الزائفة والمضللة، والتي غايتها إغراق المجتمع في أجواء الرعب التي تُضعف القدرة على التدبير العقلاني للأزمات.

لحسن الحظ أن الناس اليوم حتى في أجواء الكارثة، أصبحوا أكثر ثقة في الخبراء، وذلك رغم إدراكهم بأن العلم نسبي ولا يجيب إلا عن القليل من الأسئلة. إنهم رغم عدم إنكارهم لمبدأ الرعاية الإلهية، يتصرفون في الواقع على أساس مبدأ الأخذ بالأسباب الطبيعية. إلا أن قابلية الانتكاس واردة في أي لحظة، وبنحو يصعب توقعه، ما يبرر الحاجة إلى ترسيخ الوعي عبر مؤسسات التنشئة الاجتماعية، ومنتديات الحوار.

على منوال البيوت والبنائات التي ينبغي أن تصمد أمام الزلازل والكوارث، لثلاً تنهار، ينبغي أن تصمد العقول كذلك فلا تنهار، لا سيما وأن الكوارث الطبيعية قد تتزايد بفعل التقلبات المناخية. وهنا أقول لك:

إذا انهار كل شيء من حولك، ولم تنهر أنت، سيكون بوسعك أن تعيد بناء كل شيء.

قد تفقد أبناءك كلهم، وإنه لألم كبير يستعصي على المواساة، لكن الحياة التي ستأذن لك بالبكاء سترغمك على كفكفة دموعك لكي تعاود الإنجاب إن أمكنك، أو تعود إلى الحياة ما أمكنك. إنها إرادة الحياة.

## الرسالة رقم 38

### خطاب الكارثة

عندما تقع الكارثة، أو تقع أنت في الكارثة، ينبغي عليك أن تتجه فوراً إلى ما بعدها لأجل الحد من أثارها السلبية. أما أن تتسمّر على عتبة الصدمة، وتفتش بأسى وتذمّر عما يبرّر وقوع الكارثة، فهذا سيفتح أمامك باب النكوص إلى اللاوعي البدائي عندما كان الإنسان يعتقد بأن الطبيعة تعاقبه على تصرفاته.

غير أن خطاب التبرير يزيد من حجم الخسائر، بصرف النظر عن النوايا والخلفيات.

مثلاً، في القرون الوسطى كان تبرير الأوبئة بالمعصية يدفع الناس إلى التكدّس في المعابد طلباً للغفران، وهو ما كان يزيد من نفسي الأوبئة. مع الأسف هذا النوع من التبرير لا يزال يمارسه البعض بهدف الهيمنة على «الأرواح الأئمة».

البحث عما يبرّر الكارثة إجراء لا علمي طالما دور العلم أن يفسر لا أن يبرّر، وهو كذلك إجراء لا أخلاقي طالما يُضعف القدرة على مواجهة الكارثة، ولا يقدم أي عزاء للضحايا.

في عالم العولمة الإعلامية اليوم، حيث يشاهد كل إنسان في كل مكان كيف تحدث الكوارث لأي إنسان في أي مكان، من دون اعتبار لأي نوع من المعايير، فإن محاولة تبرير الكوارث لم تعد تقدم أي عزاء للضحايا.

لذلك..

عند وقوع الكارثة، أو الوقوع في الكارثة، لا ينبغي البحث عن أي شكل من أشكال التبرير، فلا شيء يمكنه أن يُبرر الألم. الألم نفهمه لكننا لا نبرره.

وهكذا أقول لك الآن:

الكارثة ليست شيئاً يصيبك، (قد لا يكون مصطلح المصيبة دقيقاً إذاً)، بل الكارثة لحظة عليك أن تجتازها إلى ما بعدها، وكل الرهان أن تجتازها بأقل الخسائر الممكنة... وهذا بحد ذاته مكسب.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 39

### مجتمعات الجنوب أفقًا جديدًا للتفلسف

يملك فلاسفة العيش اليوم ما يكفي من سُبل الرّاحة وسِعة الوقت وتوفر الرعاية بهدف التفرُّغ لإعادة تقديم نصوص تاريخ الفلسفة بنفْس جديد، وإنهم يُقدمون عملاً مفيدًا بكل تأكيد، لا غنى عنه للباحثين والدارسين والمتعلمين؛ لكن المؤكد أيضًا أنهم ما عادوا يمتلكون فرصة اختبار ذواتهم وحكمتهم في ظروف الحياة الأشدّ قسوة، وما عادوا يواجهون ضراوة العيش، لقد صارت حياتهم سهلة، وأسفارهم بلا صعوبات، وهذا مكسب ثمين، لكن هل يستطيع المقاتل أن يُطور مهاراته في المعارك السهلة؟ هل يستطيع ربّان السفينة أن يطور مهاراته في البحار الهادئة؟

ينعم فلاسفة اليوم بالرعاية والأمان، وبالّدعم الواسع للمشاريع الثقافية داخل دُول تراهن قولًا وفعلاً على الإنتاج الفكري والثقافي، ما يجعل الكثير من الفلاسفة متفرغين لشرح الأفكار للناس، والمساهمة بالتالي في تنمية الذكاء العمومي، صوتًا لمكتسبات الديمقراطية والحداثة والعلم، وهذا كلّه جيد للحضارة المعاصرة، لكن هل بإمكان فنان العيش أن يبدع خارج صعوبات العيش؟

حتى حدود منتصف القرن العشرين استطاع معظم الفلاسفة الغربيين أن يطوروا أفكارهم حول العلم والحياة على محك مآسي الحروب العالمية، ومعتقلات الإبادة، ومخاطر الإشعاع النووي، أما اليوم!! بينما يحتسي قهوته في بلدة فرنسية هادئة، يكتب ميشيل أونفراي عن



فن العيش قرب البركان! يمنحه ترف العيش فرصة الغوص في أعماق النصوص واستكشاف أفكار نحتاجها بالفعل، وهذا مفيد بكل تأكيد، لكن أين التجربة؟ أين الاختبار؟ أين المحك؟ أين المِحن؟ يبدو الأمر كما لو يتعلق بمدرّب يعلم الناس أن يكسبوا معارك لم يخضها يوماً، ولا يجد نفسه مضطراً لخوضها!

ليس ضرورياً أن يبحث الفيلسوف عن المصاعب في زمن الرفاهية والرعاية الاجتماعية، ليس ضرورياً أن يمشي على الشوك حين يجد بساطاً ناعماً أمامه، ليس ضرورياً أن يخوض كل التجارب المؤلمة بنفسه، غير أن الفيلسوف في المقابل هو من يسافر إلى الناس في كل أحوالهم وأهوالهم. فهل يسافر أحفاد سقراط اليوم إلى الناجين من الإبادة، والمجاعة، والحصار، والاختطاف، والألغام، والموت؟ هل يسافرون إلى حافة الحياة حيث النماذج الأكثر تعبيراً عن الوضع الدراماتيكي للوجود البشري؟

على الأرجح... لا.

في مقابل ذلك كله، ألا تُمثّل مجتمعات الجنوب اليوم، بكل آلامها وحياتها وزلازلها وأعاصيرها وفتنها التي لا تُبقي ولا تُدر، مختبراً حقيقياً وبالتالي أفقاً جديداً للتفلسف؟ أراهن على أن الجواب سيكون بالإيجاب.

بدورك يمكنك أن تراهن على ذلك، ويمكنك أن تساهم في صوغ الإجابة.

وهكذا عليك أن تتصرّف:

توقّف عن الأسى والتدمر بدعوى أنك وُلدت في الجزء الجنوبي من الأرض، حيث الخوف أكثر، والحزن أكثر، والعنف أكثر، والجهل أكثر، وحييات الأمل أكثر.

توقّف عن الأسى والسخط والتدمر، فذلك مجرد جبن مُغلّف بالوهم.

ولا تنس أن الإبحار الجيد مهارة النّاجين من العواصف والأعاصير.  
لا تنس أن العيش الجيد مهارة النّاجين من المآسي.  
لا تنس هذا القول في آخر القول: التفلسف حظ النّاجين.  
انجُ ابتداء بجسدك وعقلك وروحك، ثم اذهب مباشرة إلى ما بعد  
النجاة، وستتضح الرؤية أكثر.  
ذلك هو المبدأ والمبتدأ.  
فهل تسمعي؟



**الفصل الثالث**  
**رسائل في شجاعة العيش**

## الرسالة رقم 40

### ما الشجاعة؟

يخطئ بعض فلاسفة اليوم حين يعتبرون الشجاعة فضيلة غير مكثفة بذاتها، حيث يشترطون أن ترتبط بهدف إنساني نبيل. حجتهم في ذلك أن من يقترب أفعالاً إجرامية، أو مجازر دموية، أو يرهب الناس، لا تنقصه الشجاعة بل الفضيلة. فقد يكون بعض «الأشرار شجعانا»! لكن الدليل خاطئ جملة وتفصيلاً.

من يقرأ لأفلاطون على مهل يدرك بأن الطاغية الذي يقهر الناس بقسوة هو في أصله إنسان جبان، خائف طوال الوقت، خائف من كل شيء، من الكلمات والصمت، من الحياة والموت، من المواعيد والوقت، بل خائف من ظله، ذلك أنه قد أخفق في أن يكون سيد نفسه. كل من عاش في الأحياء الشعبية الأكثر خطورة، وتأمل في أحوال تعساء الحظ، يدرك بأن المعرّبين هم أكثر الناس خوفاً وفزعاً، وإنهم لا يثيرون في الناس إلا ما يشعرون به في أنفسهم، وإن في أرواحهم رعب غائر ينكشف في لحظات الانهيار، حين يرتعدون مثل أطفال خائفين بين أحضان أمهاتهم، أو بين جدران مخافر الشرطة.

كل من يتأمل في عيون الذين أربعوا الناس بتسلطهم على الرقاب، أو شططهم في القرارات، أو عربدتهم في الطرقات، سيكتشف نظرات الجبن خلف ستار القسوة البادية. فليس هناك من يقدر على صناعة الرعب أكثر من المرعوبين.

نعرف أن الأهوال قد تثير الخوف، لكننا ينبغي أن نعرف أيضاً أن

الخوف في المقابل قد يثير الأهوال. فمن يقترف الجرائم والمجازر ويرهب الناس هو في كينونته إنسان خائف بما يكفي لكي يضرب غيلة وبلا رحمة.

الشجاعة فضيلة تحدد أفعالها بنفسها. فليس الكذب هو الذي يتطلب الشجاعة بل الصدق في الأقوال، ليست الخيانة هي التي تتطلب الشجاعة بل حفظ الأمانات، ليس الغدر هو الذي يتطلب الشجاعة بل جرأة المواجهة حين تكون المواجهة واجبة وممكنة. لذلك أقول لك:

الشجاعة ليست في ادعاء امتلاك القوة، ولا في التوحش وقهر الغير وإيذاءه... بل هي شجاعة قول الحق، شجاعة قول الصدق، شجاعة الوقوف ضد الظلم والتجبر.. الشجاعة فضيلة مكتفية بنفسها، ويمكنك بدورك أن تكتفي بها. وهذا يكفي.

فهل تسمعي؟

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## الرسالة رقم 41

### الشجاعة ليست عدم الخوف بل تجاوزه

الشجاعة ليست عدم الخوف، أو تفادي الخوف، أو اجتناب الوقوع في الخوف، فهذا غير ممكن طالما الخوف ردّ فعل فطري وفوري أمام الخطر، وهو رد فعل ضروري لكي تكون استجابة النجاة سريعة.

الشجاعة ارتقاء بالذات من رد الفعل الغريزي إلى رد الفعل العقلاني عن طريق التأمل. على أن التأمل ليس ترفاً نخبويًا كما يتراءى للبعض، بل تجربة اعتيادية يمارسها معظم الناس خلال فترات متقطعة من مشيهم، قعودهم، أو استرخائهم، وليس مطلوبًا سوى تجويد التجربة لدورها في التخفيف من الخوف الوجودي.

يكفي أن نلاحظ تصرف الناس في الكوارث لكي تتضح الرؤية: في اللحظات الأولى من الخطر يهرب الناس كافة طلبًا للنجاة، لكنهم لا يهربون بعيدًا أو طويلًا، فسرعان ما يتوقفون ويعودون إلى بؤرة الخطر لاستطلاع ما حصل وإنقاذ العالقين. أمام الخطر يكون رد الفعل الفوري أن ينجو كل واحد بجلده، لكن رد الفعل التضامني لا يتأخر. وعلى الرغم من المخاطرة يعود الهاربون مدفوعين بتضامن يتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة.

الخوف معطى غريزي، والشجاعة بناء عقلي.

نولد خائفين في وجود مخيف بالفعل، نولد خائفين من كل شيء وأي شيء طالما لا شيء مألوف لدينا، ومن ثم نحتاج إلى مسار طويل لنألف الأشياء المحيطة بنا حتى يتراجع الخوف رويدًا رويدًا، لكن الأثر

يبقى كامناً في اللاوعي إلى آخر العمر، وهو الأثر الذي يظهر في علاقتنا بالأشياء والكائنات والأفكار غير المألوفة.

إذا كان الهدف الأسمى للتربية هو امتلاك شجاعة الوجود عن طريق امتلاك المعرفة، الجرأة في طرح السؤال، تفعيل النقد، ومهارة التفكير، فهنا يكمن خلل المنظومات التربوية القائمة على الطاعة والتخويف. وهذا ما أقترحه عليك:

حين تخيفك فكرة معينة حاول أن تواجهها على طريقة السؤال التوليدي، ماذا بعد؟ ثم حاول الذهاب بالسؤال إلى أقصى حدوده الممكنة، وفي النهاية ستري أن لا شيء يمكنه أن يستمر في تخويفك سوى فكرتك.

فكرتك مسؤوليتك، أيًا كان مصدرها.

لا تنس ذلك!

فهل تسمعني؟



## الرسالة رقم 42

### مراكمة القدرة على الشجاعة

الشجاعة تُبنى ولا تُوتى؛ تُبنى بالتدرّج ولا تُوتى دفعة واحدة، تُبنى على مراحل ولا تُوتى فجأة أو على حين غرة، ذلك أننا لا نولد شجعانًا، بل العكس هو الصحيح. نولد محفوفين برعب لا نعرف منبعه، ربما هي ذكريات الرحم، أو ذكرى صدمة الولادة، أو ذكريات أعمق من هذه وتلك، قد يتعلق الأمر بالذاكرة الوراثية للجنس البشري، والتي تختزن أهوال الكهوف والوحوش والكوارث منذ أقدم العصور، وربما هذا ما يفسر الكوابيس الليلية التي يعاني منها معظم الأطفال حتى في البيئات الأكثر أمانًا، كوابيس يحار الآباء والأمهات في فهم أسبابها.

«الإنسان خلق هلوعا» كما جاء في الآية، هذا صحيح؛ لكن المطلوب من الخطاب الديني ليس الزيادة في الهلع بدعوى أن الفضيلة تقوم على الخوف، وهي دعوى باطلة، بل المطلوب تحقيق أكبر قدر من السكينة والطمأنينة وفق مقاصد الأديان كافة، كما يُفترض.

السكينة لا تعني انتفاء الشجاعة، بل العكس تمامًا، السكينة هي شرط بناء الشجاعة.

ليس دور العاصفة أن تصنع شجاعة البحّار، بل دورها أن تُظهرها. الشجاعة الفعلية تبنى في أوقات الحوار الهادئ مع الذات، حين يكتشف الإنسان ذاته الحقيقية بمعزل عن الأوهام التي تبعث المخاوف بكل أنواعها.

الرهان على الترهيب مجرد خطأ في الاستراتيجيات القتالية التي

تعوّل عليه. صحيح أن بعض لحظات الرعب قد تنتج قتالاً بطوليًا يصل إلى العمليات الانتحارية، ونشاهد مثل ذلك بين الفينة والأخرى، لكنها شجاعة لا تدوم، بل تتقطع. وهنا يخطئ من يظن أن تقطعها قرار تدبيري، ذلك أن الحالة الانفعالية القصوى بطبعها تتقطع، طالما للطبيعة البشرية منطقتها، وللحياة أجدتها وحساباتها.

بين الشجاعة كبناء والشجاعة كادعاء خيط رفيع، قد لا يرى على الدوام لكنه حاسم، إذ يحدد مآلات الأمور على المدى الزمني الطويل، حين تخفت المؤثرات الصوتية وتبقى الحكاية.

لا يؤثر معلقو كرة القدم في مجريات المباراة مهما بلغت شجاعتهم، لكنهم يؤثرون في انفعالات المتفرجين خارج الملاعب، خارج الميادين، خارج الواقع الفعلي لمجريات الأمور. هذا غير حاسم في كل الأحوال، طالما الشجاعة الحاسمة تبنى على أساس الفهم، والخطة، والأسلوب.

الشجاعة تراكم من التجارب والخبرات والتدرّب والظروف التي تجعلك تتعلّم كيف تتجاوز مخاوفك.

وبهذا النحو أوصيك:

إذا انتابتك شجاعة فجائية، فإنها ليست شجاعة، بل مجرد غضب انفعالي يستعجلك قبل أن يستنزفك.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 43

### الشجاعة بين الجبن والتهوّر

لعلّ التعريف الذي أورده أرسطو عن الشجاعة هو الأكثر دقة في تاريخ علم الأخلاق، لكن لا بأس بمزيد من التدقيق.

وفق أرسطو، الشجاعة هي الحد الأوسط بين الجبن والتهوّر. هنا تبدو المسألة واضحة، فمثلاً، استعجال الهرب من كل ما قد نظنّ أنه يحمل شيئاً من الخطر سيكون مجرد جبن، إلّا أنّ الاندفاع غير المحسوب نحو كل أنواع الخطر سيكون مجرد تهوّر.

فضيلة الشجاعة هي الحد الأوسط بين رذيلتين إذاً، رذيلة الجبن من جهة، ورذيلة التهوّر من جهة ثانية، إلّا أنّ الأمر لا يشبه إمساك العصا من الوسط.

وهذا تدقيق إضافي:

لا يحيل الحد الأوسط إلى منتصف القطعة المستقيمة، بل يحيل إلى رأس زاوية متساوية الساقين، في ما يشبه رأس الهرم الذي يقع بدوره في الوسط.

بهذا النحو نفهم القابلية للانزلاق من قمة الشجاعة إلى رذيلة الجبن أو رذيلة التهوّر، مثلما يحدث في كثير من التجارب الإنسانية، ذلك أنّ الشجاعة قمة بالغة الدقة، بحيث يكون التوازن تحدياً بالغ الصعوبة.

هنا لا ينبغي أن ننسى أنّ الوظيفة الأساسية للعقل هي حفظ التوازن، التوازن في المشي، والجري، والوقوف، التوازن في النظام الغذائي، التوازن في الأفعال وردود الأفعال، التوازن في الرغبات والانفعالات،

التوازن في استعمال القوة الجسدية، التوازن في الإيقاع الحركي، إلخ. الجبن انفعال غير متوازن، والتهوّر انفعال غير متوازن، لكن الشجاعة توازن وجداني دقيق يضمنه العقل حين يشتغل كما ينبغي.

إن كان كانط يرى أن استعمال العقل يحتاج إلى الشجاعة، فالوجه الآخر للمعادلة أن الشجاعة نفسها قد لا تأتي إلا من خلال استعمال العقل، وإلا ستكون مجرد تهوّر خائب أو جبن صاحب.

أكبر منبع للخوف كما يرى أبيقور وسائر الأبيقوريين هو الجهل. إن كان الخوف يعطل العقل فيكفي قلب المعادلة للحصول على ما يشبه الحل: إن الإصرار على استعمال العقل من خلال طرح كل الأسئلة الممكنة، وخاصة الأسئلة عن الأمور التي تخيفنا، هو الكفيل بزوال الخوف بكل أنواعه وألوانه.

وإليك القاعدة:

يكفي أن تستعمل عقلك كما يجب لتواجه مخاوفك حتى تأتيك الشجاعة من حيث لا تحتسب، تماما مثلما جاءت إلى سقراط، وسينيك، وبوئيثوس، في مواجهة حكم الإعدام.

حين تستعمل عقلك تحافظ على توازنك، وتحرر من مخاوفك. فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 44

### شجاعة الحياة البسيطة

على منوال الأساطير الملحمية القديمة، تصرُّ السينما العالمية على اختزال معاني الشجاعة في صورة رجل قوي البنية، يقاتل بشجاعة وشراسة مبالغ فيهما. ومع أنّ قضيته تبدو عادلة في الغالب، إلا أنّ الصورة تضيّع المعنى، وتبعث برسائل بالغة الضرر، طالما تُقرن الشجاعة بالعنف، والعضلات، والذكورة.

تلك الشجاعة تكرر في الأذهان تصورًا بالغ الضرر، قد يجعل من مناطق الحرب والتوتر وجهة مفضلة للشباب، باعتبارها ساحة لإظهار الشجاعة، وفي المقابل تبدو مناطق الأمن والاستقرار كأنها بلا مجد يُذكر.

تلك الشجاعة هي شجاعة الزمن القصير، شجاعة أوقات القتال، فلا مكان لها في أوقات الأمن والسلام، ولذلك فإنها سرعان ما تحجب عنا المعاني الحقيقية للشجاعة في سياق الحياة البسيطة للناس البسطاء. ولكن...

ماذا عن شجاعة أم أعرفها حق المعرفة، تعبر أدغال الحدود ليلاً لأجل تأمين لقمة عيش لأبنائها الصغار؟! ماذا عن شجاعة أخت أعرفها كذلك، منحت إحدى كليتيها لأخيها وصديقي لكي يواصل الحياة؟! ماذا عن شجاعة زوجة معروفة كافحت طويلاً ضدّ أجهزة بالغة الشراسة لمعرفة مصير زوجها المختطف؟! ماذا عن شجاعة بواب العمارة المعدم الذي رفض حقيبة الأموال لكي يشهد زورًا في حق خادمة في

البيوت صغيرة السن؟ ماذا عن شجاعة كل الذين تعرّضوا للقنل لأنهم رفضوا الذهاب إلى القتال؟! ماذا عن شجاعة أهل غزّة من المدنيين الذين يُقتلون لأنهم رفضوا ترك ديارهم؟ ماذا عن شجاعة هابيل يوم قال لقابيل: «لئن بسطت إليّ يدك لتقتلني ما أنا بباسط يدي إليك لأقتلك»، لعله الطرف المقتول في المعادلة، لكنه يجسد المعنى الحقيقي للشجاعة في كل المعادلات؟! وهكذا أقول لك:

هناك كثير من الشجاعة في أن تتحمل مسؤولية فراراتك، اختياراتك، والتزاماتك، رغم كل الطوارئ غير المتوقعة، وما أكثرها. هناك كثير من الشجاعة في أن تكون أباً أو أمّاً، بحيث تتحمل مخاطر الولادة والرعاية والتربية من دون أن تنتظر مقابلاً لما تقدّمه. هناك كثير من الشجاعة في أن تخدم المصلحة العامة، ومن ثم المصلحة الإنسانية جمعاء، مثلما يفعل آلاف العلماء والفنانين والناس الطيبين، فلا تهتم إن كنت ستُخلد أو إن كنت ستُنسى كأنك لم تكن، ويا لها من خسارة!

هناك كثير من الشجاعة في أن تعيش الحياة البسيطة ببساطتها، بأقل ما يمكن من الرغبات، أقل ما يمكن من الآمال، أقل ما يمكن من الانتظارات، أقل ما يمكن من الحنين، وبأكبر قدر ممكن من الانتباه إلى اللحظة الحاضرة، حيث لا تنتظر أن تأتي الأشياء وفق توقّعات تنتظرها، ولا تحاول أن تستجيب لتوقّعات الآخرين، ولا تحاول أن تبسّط سلطانك على ما لا سلطان لك عليه، بل تسير الاتجاه العام لقدرك بكل ليونة وذكاء، وتعوّل على هامش المناورة الذي ينيحه لك ذكاؤك، وهذا الأخير لا تفرّط فيه لأنه إن لم يقدر على رد القدر السيئ على الدوام، فهو قادر في كل الأحوال على تلطيفه والتخفيف من ضراوته.

هذه ليس فلسفة سلبية كما يظنّها البعض، بل فلسفة إيجابية بكل المقاييس، فلسفة قادرة على صناعة التغيير الحقيقي بمعزل عن نزعة

الخلاص التي لا تنتج سوى الأسى والتذمر، ومشاعر الجبن والاتكال،  
ومن ثم تُكْرَس الشقاء الذي يظهر على وجوه معظم «المعدّيين في  
الأرض»، فلا تزيدهم أوهامهم إلا عذابًا.

هناك كثير من الشجاعة في أن تستمتع بأكثر الأشياء بساطة، أن  
تندهبش بأكثر الأشياء بدهامة، أن تفرح فرحًا كبيرًا بأصغر الأشياء التي  
ترقص حولك. على أن الأشياء كلها ترقص على سبيل المناورة لأجل  
البقاء، لكنك قليلًا ما ترى.

ألا ترى كيف تتراقص الأشجار أمام قوة الرياح حتى لا تنكسر؟ هذا  
النمط من الرقص هو الدرس الأساسي للمرونة في مواجهة القوة.  
إنه درس لك أيها الإنسان الضعيف.

فلا تكن قويًا إحدًا!

هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 45

### نقد شجاعة الموت من أجل الفكرة

ثمة خطأ هيجلي تسرّب إلى الفكر المعاصر، مفاده أن الفكرة تحتاج إلى الاستعداد للموت من أجلها حتى تدوم. وبذلك النحو يستدل البعض على قرب انهيار قيم الحضارة المعاصرة طالما المستعدون للموت من أجلها قليلون.

يبدو الأمر كما لو أنه كذلك!

مع صعود النازية، قليلون هم الألمان الذين اختاروا القتال من أجل الديمقراطية. في النهاية فإن الحرب العالمية التي خاضتها الجيوش هي التي حسمت الموضوع. تلك هي التجربة التي حاولت أمريكا إعادتها في العراق وأفغانستان خلال مطلع القرن الحالي.

مؤكدٌ كذلك أن الصينيين حتى اليوم ليسوا مستعدين للموت من أجل الديمقراطية، بمن فيهم الذين يطالبون بها.

كما أن التيار الأصولي الذي راهنت عليه الإدارة الأمريكية لكي يوجّه طاقته الجهادية نحو القتال من أجل الديمقراطية، قد أظهر في اللحظات الحاسمة عدم جاهزيته للموت من أجل مصطلح يعني باليونانية «حكم الشعب»، حتى وإن كان هناك من يفضّل الموت «في سبيل الله»!

الفرنسيون أنفسهم، حفدة الثورة الفرنسية، لا يبدو أنهم مستعدون للموت من أجل الديمقراطية في حال انهيارها لأي سبب كان، سواء بسبب صعود اليمين المتطرف، أو حدوث تغيّر ثقافي ديمغرافي، أو نحو ذلك من المفاجآت المحتملة.



فهل هي أزمة في الوضع الحالي أم أزمة في الرؤية الهيجلية؟  
أفترض الإجابة الثانية، طالما الأزمة ملازمة للوجود بالضرورة،  
وطالما الهشاشة ملازمة للديمقراطية في كل أحوالها، وليس لنا من خيار  
آخر غير التعامل مع الوضع، وهكذا أقول:  
لا تحتاج الفكرة النبيلة إلى الموتى مهما كثر عددهم، بل تحتاج إلى  
الأحياء مهما قل عددهم.

في سنوات الستين من القرن الماضي قدم الحزب الشيوعي  
الإندونيسي ما بين مليون وثلاثة ملايين قتيل، رقم مرعب بالنسبة لحزب  
سياسي واحد. كثيرون دُفِنوا أحياء في آبار مهجورة داخل جزر الأرخبيل.  
أما في الأرجنتين فقد كان يتم شحن اليساريين في الطائرات قبل رميهم  
من السماء أحياء. ملايين الحالمين بعالم أفضل لم تكن تعوزهم شجاعة  
الموت البطولي في أشد الظروف ضراوة، غير أن الحلم لم يصمد بالقوة  
نفسها طويلاً.

وحدهم الأحياء يواصلون الحكاية إلى النهاية، وهم صنفان من  
الناس:

صنف من يتكيفون لأجل بقاء الهدف، وهؤلاء هم الأقلية؛ وصنف  
من يُكيفون الهدف لأجل بقائهم، وهؤلاء هم الأكثرية. لكن هنا يكمن  
الخلل.

قد يُفرض على الإنسان أن يموت بشجاعة، هذا ما فعله ملايين الناس  
منذ فجر الحضارات، وبذلك النحو فرضوا احترامهم. العالم كله يحترم  
تشي غيفارا، مع أن القليلين يرونه على حق. ذلك أن الموت ليس معياراً  
لقيمة الحق كما ظن هيجل، بل ليس معياراً حتى لقيمة الشجاعة نفسها.  
هناك مثال دال:

مقاتلو الساموراي الذين انتحروا عقب هزيمة اليابان بمختلف الطرق  
ليسوا الأكثر شجاعة، كما أنهم لم يحسموا أي مآل، بل الأكثر شجاعة  
هم الذين امتصوا الهزيمة بعنفوان، وأشرفوا على إدارة القطاعات

الإنتاجية في اليابان لتصبح نموذجًا يُحتذى. فهؤلاء شقوا طريق نهضة اليابان بعيدًا كل البعد عن شعار، «الموت أسمى أمانينا»!  
بصرف النظر عن قصص الموت بشجاعة، والتي تعود في معظمها إلى عصر التوسعات الإمبراطورية، وبغض الطرف عن الموت من أجل الله أو الحاكم أو أي شيء آخر، فإن التاريخ الفعلي يصنعه الذين يواصلون العيش بشجاعة في كل الظروف، ويمتصون الضربات، ويتكيفون مع شراسة القدر والبشر بعنفوان إنساني، ويشقون في النهاية طريق المجد للمغلوبين، شبرًا شبرًا، فلا الصباح يأتي دفعة واحدة ولا المساء.  
هناك من يظن أن التراجع أمام الخطر الذي يهدد الحياة ضرب من الجبن، وهذا وجه آخر للخطأ. ليس هناك أي جبن في أن يحرص الإنسان على البقاء، ما دام القرار هنا هو قرار الحياة نفسها.  
ليس جبانًا من يهرب من الأسد، وليس شجاعًا من يواجه الأسد بأياد فارغة.

عمومًا، لا يتطلب الذهاب إلى الموت أي شجاعة تُذكر.  
ليست الشجاعة هي التي تدفع الإنسان نحو الانتحار مثلاً، بل إنه الجبن الغائر في أعماق الروح. ينتحر الإنسان لأنه يواجه الإفلاس، أو الانكسار العاطفي، أو التشهير، أو الاتهامات الرخيصة، وهو بهذا يفتقد إلى شجاعة مواجهة الموقف، ومواصلة معارك الحياة إلى نهاية الحياة.  
لا توجد شجاعة لدى المتحجرين، بل يوجد الخوف الشديدة من المواجهة، وهو الخوف الذي يدمر إرادة الحياة.  
الخوف الشديد، مثل الحزن الشديد، مثل الغضب الشديد، قد يجعل الإنسان يستعجل هلاكه بنفسه.  
لذلك ...

إذا شعرتَ بأنك تستعجل الموت فلا تظنَّ أنها الشجاعة.  
الشجاع لا يستعجل الموت، طالما الانسحاب من الحياة انسحاب من المعركة.

من ماتوا بشجاعة ربما ماتوا شجعانًا بالفعل، ذلك قدّرههم النبيل،  
غير أنّ الفكرة لا تُقاس بعدد الأشخاص المستعدّين للموت من أجلها،  
بل تُقاس بعدد الأشخاص المستعدّين للتفكير ومعاودة التفكير فيها  
لتكون منارةً للحياة، كما تُقاس بعدد الأشخاص المستعدّين لمساءلتها  
وتفكيكها ومعاودة بنائها كل مرة وبنفس جديد.

عسى يكون لك بعد العسر يسرًا.

وعسى الأمور على هذا النحو تدور.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 46

### نقد خطاب التخويف

قادتني الأقدار إلى لقاء «إرهايين تائبين» سبقَ لهم ارتداء أحزمة ناسفة للحظات قبل اعتقالهم، قبل أن يجدوا أنفسهم في السجن بدل الجنة! وقد قُدِّرَ لهم عمر جديد. قصصهم مثيرة وجديرة بالتحليل، جديرة بأن يهتمَّ بها الباحثون ويجتهدون في تحليلها وفهم أسبابها وكشف أوهامها حمايةً لمجتمعاتنا التي أنهكتها هذه الأفكار والأعمال.

النتيجة التي توصلت إليها سأقولها بوضوح قد يبدو غريباً، والعهدة عليّ في كل ما أقول:

يبقى الطابع المشترك لدى العائدين من كفن الحزام الناسف هو الجبن المزمّن والملازم لنظراتهم ونبراتهم وتشنج أياديهم. إنهم خائفون بقدر ما هم مخيفون، بل كثيراً ما يكون ذلك الخوف الساكن في قلوبهم هو مانعهم السري من اكمال توبتهم، أو تعثرها في كثير من الحالات، ذلك أنّ العودة من الموت لا تكتمل إلا بامتلاك شجاعة العيش. هنا تكمن الحلقة المفرغة التي يعيشها الكثيرون.

العائدون من الموت لم يعودوا كلهم من ثقافة الموت، وبذلك النحو فإنهم يظلون خائفين من كل شيء، من الجسد، والحواس، والعقل، والفنون، والمرأة، وظواهر الطبيعة والكون... يظلون خائفين من كل شيء، من «غضب السماء»، و«مكر النساء»، و«علامات الساعة»، و«ضيق القبر»، و«ضياع الدين»، و«فقدان الفحولة»، و«سخط الأم»، و«حسد العين»، وفي النهاية يظلون خائفين من الحياة نفسها.

الواقع أننا خُلِقنا أصلاً داخل بيئة موحشة وغير آمنة، بيئة مليئة بالوحوش والفايروسات وكوارث الأرض والسماء. فقد طرأت خمسة انقراضات كبرى كادت تُمسح الأرض من كل أشكال الحياة، كما كاد ينقرض النوع البشري قبل نحو مئة ألف عام، حيث لم ينج إلا بضعة آلاف، وإلى حدود القرن الرابع عشر كان ثلث الأوروبيين قد ماتوا من الطاعون الأسود، ومَرّت مناطق أخرى من العالم بجائحات لا تقلّ شراسة، وعلى الأرجح فإنّ البشرية تحمل في جيناتها ذاكرة النجاة من الانقراض، وهو ما يُفسر الوسواس الكامن في نفوس الكثيرين حول قرب نهاية العالم، كما يفسر حاجة غالبية الناس إلى افتراض وجود رعاية إلهية رحيمة.

إن كانت بعض أنماط التدين تُنمّي شجاعة العيش من خلال مبدأ العشق الإلهي، فإنّ بعض أنماط التدين الأخرى تُراهن على مبدأ «الرعب الإلهي»، وبذلك النحو تحرم الإنسان من مشاعر الأمن الروحي، والتي هي أهم ما يرجوه المؤمن من التجربة الدينية.

لأجل ذلك وجّه أفلاطون في جمهوريته نقداً لاذعاً إلى أنماط الخطاب الأخرى التي تراهن على إثارة الرعب في النفوس، طالما أنها تضعف قدرة الإنسان على مواجهة الحياة.

بناءً عليه بوسعي أن أقترح عليك معياراً أساسياً لقياس جودة الخطاب الديني:

هل ذلك الخطاب يمنحك شجاعة الوجود ومن ثم سكينه الروح، أم أنه يثير في نفسك الرعب الوجودي، ومن ثم التوتر الانفعالي؟ إنه المعيار الذي يُناسب غايات الأديان بالتمام، والمتعلقة بالسكينة، والطمأنينة، والسلام الداخلي، والكرامة الإنسانية.

عود نفسك على استعمال ذلك المعيار إذاً في تجربتك الدينية. إنه معيار الفطرة السليمة كذلك.

فهل تسمعني؟

## الفصل الرابع

# رسائل في استراتيجيات النجاه

## الرسالة رقم 47

### الأخطار التي تنجيك

بعض الأمراض قد تحميك، كما أنّ بعض الأخطار قد تكون هي سترة نجاتك.

مثلاً، ارتفاع حرارة الجسد يمثل خطرًا لا ينبغي التساهل معه بكل تأكيد، لكنه الخطر الذي يساهم في إضعاف الجراثيم، ويساعد على التخلص من سموم الجسم.

السؤال هنا هو: كيف يمكننا أن نوازن بين الجانب المميت والجانب المنقذ من ذلك الخطر؟

الغيوبة حالة بالغة الخطورة على حياة المريض، لا ينبغي أن تطول، بل ينبغي الحرص على تفاديها ما أمكن ذلك، غير أنها في ما يشبه المفارقة قد تحمي الجسد والدماغ من تداعيات الصدمات العنيفة عندما يضطر الجسم إلى خفض أنشطته إلى أدنى مستوياتها.

والسؤال يتكرّر: كيف يمكننا أن نوازن بين الخطورة والضرورة في تدبير لحظات الغيوبة؟

أمام الصدمات النفسية العنيفة قد يصاب العقل بالخلل، لكنه الخلل الذي قد ينقذ حياة الشخص حين تكون جرعة الحزن قاتلة.

والسؤال أيضًا: كيف يمكننا أن نوازن بين البعد المرضي والبعد العلاجي للاختلالات العقلية؟

أعرف شابًا في مقتبل العمر أصيب برهاب الخارج (فوبيا الشارع)،

لكن المرض كما أدرك والداه هو من أنقذه من ورطات خطيرة في الشارع  
كان على وشك الوقوع فيها إبان بداية مراهقته.

ومرة أخرى، كان السؤال بالنسبة لموالدين هو نفسه: كيف يمكن  
التخلص من أضرار المرض من دون التفريط في مكاسبه؟  
وهذا مثال شخصي:

توقفتُ عن ممارسة رياضة الجودو سنوات طويلة، إلى أن أُصبت  
بمرض في الظهر أعاق قدرتي على المشي لأكثر من عام، ثم خسرتُ  
مرونة منتصف الجسد بشكل شبه كامل. غير أنني سرعان ما استوعبتُ  
الرسالة: بدأت بالترويض الطبي، ثم الترويض الرياضي، ثم عدت إلى  
الجودو فصيرتُ ظهري أكثر مرونة مما كان قبل المرض، بل اجتزتُ  
اختبارات الدرجة الأولى من الحزام الأسود بتفوق، وهذا ما اعتبره  
غنيمة حرب ضدّ الأمراض.

لقد أكدتُ الرسالة إذاً.

على المنوال نفسه يمكنني العمل على تذكيرك بأنّ هناك أمراض قد  
تحميك، وهناك أخطار قد تنقذك، وكل ما عليك فعله هو أن تتفهم الأمر  
أولاً.

بقدر ما تتفهم ذلك يهدأ بالك.

وبقدر ما يهدأ بالك تقلّ خسائرك، وتواصل نموّك في هذه الحياة  
العابرة.

فهل تسمعني؟



## الرسالة رقم 48

### كيف تنجو؟

لقد عشتَ حتى هذه اللحظة لأنك نجوتَ من كل الفيروسات والجراثيم والكدمات التي أصابتك خلال رحلتك في الحياة. غير أنك لم تنج بفضل قوتك، صلابتك، أو عنادك، بل نجوتَ بفضل مرونتك وقدرتك على التكيف.

إن البقاء ليس للأقوى، بل للأكثر مرونة، والأكثر قدرة على التكيف. أما القوّة فهي مجرد وهم، لكنه وهم مدمر في معظم الأحيان. لو كان البقاء للأقوى لما انقرضت الديناصورات في أوج قوتها، ولما انهار الاتحاد السوفياتي في أوج قوته، ولما اختفت حضارات وأمباطوريات كثيرة كانت من القوّة بحيث لم يكن لأحد أن يفكر أنها ستختفي. ولعلّ مثال الصين بالغ الدلالة، إذ تحوّلت من الفكر الشيوعي الماوي إلى مرونة غيرت كل تلك الأفكار لتصبح قوة عظمى.

في معركة البقاء تكون المرونة هي الأهم، طالما أنها تتيح إمكانية التكيف مع كل الوضعيات والتقلبات التي تفرضها معارك البقاء. لذلك لم تنج من الانقراض سوى الديناصورات التي تكيفت فتحوّلت إلى طيور ناعمة، هي الطيور نفسها التي تتراقص اليوم في سمائنا بكل رقة ورشاقة.

كما أن المرجح، بالنظر إلى التحديات البيئية اليوم، أن تصمد المجتمعات التي تستثمر في اقتصاديات التكيف، وإدارة التكيف،

والتربية على التكيف، أكثر من المجتمعات الميَّالة إلى الصلابة،  
والتعصب، والتشنج، والتقطع.

على سبيل المثال:

لذلك نرى أنّ جهود وقف التصحر عن طريق (استراتيجية المواجهة)  
لا تنفع، وأنّ الطريق الصحيح هو زراعة الصحراء (استراتيجية التكيف)  
كما نرى في العديد من البلدان؛ لم تعد تكفي تقنيات إضعاف العواصف  
أو تغيير مسارها (تقنيات المواجهة)، بل نحتاج إلى تقنيات الاستفادة  
منها لتوليد الطاقة المتجددة من الأعاصير (تقنيات التكيف)؛ وحتى بالنظر  
إلى مشاريع استيطان الفضاء، لا تكفي جهود تغيير بيئات الكواكب، بل  
نحتاج إلى الرهان على إمكانات التكيف البيولوجي، الفيزيولوجي،  
والتكنولوجي، للنوع البشري.

على النحو نفسه، يدرك الجميع اليوم أن الحل الأكثر فاعلية لمشكلة  
النفايات في العالم يكمن في إعادة التدوير بدل الحرق أو الرمي في البحور  
والمحيطات أو في الصحاري... فهذه الطرق كلها خاسرة في النهاية.

قدرة الأفراد، والمجتمعات، والنوع البشري كافة، على البقاء، ستعتمد  
أكثر فأكثر على استراتيجيات التكيف بدل المواجهة المفتوحة. حتى حين  
تكون المواجهة ضرورية في بعض الأحيان، فإنها تحتاج بدورها إلى قدر  
كاف من المرونة والقدرة على التكيف مع ظروف المواجهة.  
وهكذا أقول لك:

مرونتك هي قوتك في مواجهة كل مشاكل الحياة، تستطيع اكتسابها  
عن طريق التمارين، وتستطيع الحفاظ عليها عن طريق التمارين، والمبدأ  
في ذلك أنّ الخطر الذي يُهددك يحمل لك سرّ نجاتك.

إذا نسيتَ هذه القاعدة، ستكون معظم معاركك في الحياة خاسرة.

فلا تُعول على القوة إذا!

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 49

### أكمل حياتك إذا نجوت

كل المشاكل والمصائب والأمراض التي تواجهك في حياتك اليومية، لا تأتي إليك من مكان غامض، ولا تقصفك من مسافة بعيدة، بل يكون عليك أن تعبرها كما تعبر الحياة. لا يأتي إليك المرض ثم تقاومه أو تطرده، لكنك في طريق الحياة يكون عليك أن تخترق المرض مثلما تخترق ضباب الطريق، ثم يكون عليك أن تتجاوزه.

هنا يكمن المعنى الحقيقي للشفاء كما حدده كارل يونغ:  
لا يعني الشفاء العودة إلى ما قبل المرض، بل الذهاب إلى ما بعد المرض.

الأمر نفسه يصدق على مصائب الحياة ومتاعبها، حيث المطلوب ليس العودة إلى ما قبل المحنة، وهو محال في كل الأحوال، بل الذهاب إلى ما بعدها، ما يعني تجاوزها.

لذلك إن الحزن والأسى والتذمر عقب النجاة سيطول إذا لم يتحقق شرط التجاوز.

معظم النازحين ولاجئي الحروب الذين عاشوا على أمل العودة القريبة إلى الديار، عانوا من أسوأ نوازع النفس: الجشع، الحقد، السخط، التعصب، إلخ... أما الذين استطاعوا التأقلم والذهاب فوراً إلى ما بعد المأساة، واستفادوا من فرص إعادة بناء الذات قبل الممتلكات، حيثما حطت بهم الرحال، فقد تجاوزوا المأساة، واستوعبوا درس الحياة: المحن تقتلنا حين نستمر في العيش فيها، بينما تقوينا عندما نجتازها..

الحياة لحظات، كل لحظة هي جسر عبور إلى اللحظة الموالية. بعض الجسور آمنة، وبعضها خطيرة، لكنها جميعها ينبغي أن نعبرها، وينبغي أن نذهب إلى ما بعدها، حتى ولو كان بعضها معلق بخيوط واهنة على حافة الخطر، أو أن عبوره سيكلفنا خسارة بعض أشياءنا أو أحبائنا.

لونجارجل واحد وامرأة واحدة من كارثة كونية، فإن الحياة ستطلب منهما أن يكفكفا دموعهما ويشرعا في الإنجاب فوراً، فلا وقت لديهما للثناء أو لا للغزل.

وهكذا يقول جلال الدين الرومي:

حين تعبُرُ مرحلة صعبة من حياتك، أكمل الحياة كناج وليس كضحية.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 50

### اليأس الرحيم

معظم المعتقلات السرية في مختلف تجارب العالم وُجدت بهدف أن يموت فيها السجناء ببطء شديد. غير أن الجلادين غالبًا ما يقترفون خطأ جسيمًا عندما يعتقدون بأن الحرمان واليأس سيعجلان بالنهاية. لو تعلموا شيئًا من الفلسفة العملية لأدركوا أن النتائج ستكون عكسية.

حرمان السجنين من مقومات البقاء على قيد الحياة يحرره من الملل والخوف والتذمر، ويجعل تركيزه الذهني منصبًا على المقاومة لأجل البقاء، مقاومة الجوع، والبرد، والحشرات السامة، إلخ.

كان أحد السجناء في مقبرة تحت الأرض يحصل على وجبة واحدة وشريحة في اليوم، ولأجل تسكين ألم الجوع كان يتخيل نفسه يلتهم رغيف الإسفنج الذي كان يحبه في طفولته إلى أن يشعر برائحة الزيت المقلي تملأ زنزانته، ومذاق رغيف الإسفنج يملأ فمه، ثم يدخل في نوم كالسبات لأجل أن يخفض من استهلاك طاقته. وقد أخبرني بنفسه عن صديقه الذي طوّر جهازه الهضمي مهارة إخراج الطعام من المعدة وإعادة مضغه كما تفعل بعض المواشي.

إرادة الحياة تحب التحدي والعناد.

ليس هناك ما يحفز الإنسان على البقاء أكثر من الشعور بالخطر. بل حتى الإنسان المقبل على الانتحار فإنه ما إن يجد نفسه تحت تهديد خارجي حتى يتحول إلى التفكير في النجاة.

غير أن الدافع الأول إلى الانتحار لا يتعلق باليأس، بل بخيبة الأمل.

ما يعني أن البذرة الأولى للانتحار مبنوثة في الأمل نفسه؛ أما اليأس، حين لا يتأخر، فإنه يحررنا من الأمل، وبالتالي من خيبة الأمل، وحينها يمكن لليأس أن ينحول إلى قوة تدفعنا للبدء من جديد.

الكثير من حكايات السجناء الذين انتحروا أو فقدوا عقولهم كانوا ضحايا أمل معلق كالدخان، كأن تقتحم الجماهير النائرة أسوار السجن على طريقة الباستيل الفرنسي، أو يأتي العفو الشامل في يوم من أيام العيد، أو تمتد يد الله في ساعة فرج.

معظم الذين نجوا من جحيم المعتقلات السرية نجوا لأنهم تصالحو مع قدرهم منذ اللحظة الأولى، فلم ينتظروا أي شيء خلف الأبواب الموصدة بأقفال اليأس الحديدي. ولقد أقاموا على أرضية اليأس الثابت موائد من الفرح الصغير وراهنوا على القوة التي في دواخلهم لفتح كوة ضوء.

كان البعض يلعب طوال الوقت بالوقت، ويهيم بخياله في عوالم الخيال. عبر الجدران السميكة للزنائين الانفرادية كانوا يتبادلون الزيارات في الخيال، يدعو أحدهم الآخرين إلى وليمة في الخيال، ثم يلعبون بالأقوال والأرقام. صباح كل يوم يتنادون قبل أن يحتفلوا بأنهم لم ينقصوا واحدًا. يعدّون كل يوم انتصارا على الموت. غير أن الموت لم يخطئ آخرين منهم اختاروا العزلة متعلقين بالأمل، منهم من فقد حياته، ومنهم من فقد عقله. وفي النهاية فإن أكثر الناجين هم الذين تقبلوا اليأس النهائي، وقرّروا أن يلعبوا إلى النهاية.

أحدهم اصطلحوا عليه لقب «الغراب الأشقر»، فقد كان أكثرهم يأسًا، وأكثرهم تقبلا لفكرة أنهم هناك لكي يموتوا بعد أن دُفِنوا أحياء، لكنه للسبب نفسه كان أكثرهم انخراطًا في اللعب.

بعد عقدين من الزمن كان ذلك «الغراب الأشقر» واحدًا من الناجين القلائل من الجحيم، بل كان أفضلهم صحة وقوامًا. كان يأسه طوق نجاته.

حين يطلب أحد الأقارب تأجيل دفن الميت إلى غاية وصوله من بلدة بعيدة، فذلك لأن المشاركة في مراسم التوديع الأخير تمنحه اليأس الرحيم. لذلك ليس عدلاً حرمان النساء من معاينة لحظات الدفن، مما يجعل حُدادهم ناقصاً وحزنهم طويلاً.

وهكذا أقول لك:

إذا وقعت في بئر لا يمكنك الخروج منه مهما حاولت، فليكن هدفك البقاء على قيد الحياة أطول مدة ممكنة. قد يعثر عليك عابر سبيل مثلاً، غير أنك لا ينبغي أن تتعلق بهذا الأمل لثلاث تستنزف نفسك وتهلك قبل أوانك. كل ما تطلبه منك الحياة في تلك الأحوال هو البقاء على قيد الحياة أطول مدة ممكنة. افعل ما هو مطلوب منك، ودع مصادفات الحياة للحياة، دون أن تتعلق بأي شيء منها.

حين لا تتعلق بالنجاة تكبر فرصتك في النجاة.  
وحين يدعوك الوضع إلى اليأس، قد يصبح اليأس نفسه طوقاً للنجاة.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 51

### معنى أن تستسلم للقدر

حين تتصالح مع طريقك ستمشييه إلى منتهاه بلا أسى ولا ندم، وستمشي بأقل ما يمكن من الشقاء البشري.

حين تتصالح مع قدرك ستسايره إلى أقصى مداه الممكن، أو إلى الحد الذي تصبح فيه قادرًا على الالتفاف عليه أحيانًا، وستسير بأقل ما يمكن من الألم الإنساني.

لا يحيل مبدأ «الاستسلام للقدر» إلى الانهزام كما يظن البعض، بل العكس. سواء تعلق الأمر بالطاوية أو بفنون القتال اليابانية، أو الرواقية أو الفلسفة الرومانية... فإن قدرتنا على مسaire القوة المضادة هي فرصتنا لكي نعيد توظيفها لصالحنا، وذلك مهما بلغت ضراوتها، بل لا سيما حين تكون شديدة الضراوة. على أنني أقترح استعمال مفهوم «التكيف مع القدر»، بدل مفهوم «محبة القدر» *amor fati* الذي تبناه نيتشه، وقد لا يعني بالضرورة ما يراد له أن يعنيه. مكتبة سر من قرأ

في الحياة اليومية، وهي الحياة التي تعيشها في الواقع، لا يمكنك العمل على تحسين ظروف حياتك الأسرية العصبية ما لم تكن قادرًا على تقبلها كما هي أولًا، ثم التكيف معها ثانيًا، ومن ثم القدرة على استيعابها ثالثًا، وإلا ستغرق في أوحال الندم والنكد بلا طائل.

لا يمكنك العمل على تحسين واقعك المعيشي ما لم تكن قادرًا على تقبله، والتكيف معه، ومن ثم استيعابه، لتستطيع التفكير في تحسينه، وإلا ستغرق في السخط على مرارة الواقع بلا طائل.



لا يمكنك المساهمة في تغيير العالم الذي تعيش فيه ما لم تكن قادرًا على العيش فيه أولاً، ما يعني مهارة التكيف والاستيعاب، وإلا ستنوء تحت ثقل الأوهام المفضية إلى الخيبة، وإن ذلك لهو شقاء الكثيرين. بالجملة، لا يمكنك أن تتجاوز شيئاً لم تستوعبه أصلاً.

تلك هي المعادلة التي ينساها الكثيرون، فيحاولون تجاوز كل شيء من دون أن يستوعبوا أي شيء، كما لو أن مطرقة نيتشه هي أن يخبطوا يميناً وشمالاً خبط عشواء، وأن يسيروا بلا هدي ولا سبيل.

هناؤكد لك:

لا يمكنك أن تتجاوز وضعية صعبة إذا لم تكن قادرًا على التقبّل، والتكيف، ثم الاستيعاب.

التجاوز عملية خطيرة، كما يقال في قواعد السياقة، تتطلب منك حسابات دقيقة للزمن، المسافة، السرعة، وقوة محرك سيارتك، وإدراك أن خطأ صغيراً قد يعني النهاية.

فلا تُعوّل على قوة التحدي، بل عوّل على مهارة المناورة.  
هل تسمعي؟

**الفصل الخامس**  
**رسائل في مرونة الحياة**

## انسُج أسلوبك الخاص في الحياة

مثلما لديك ملامح وجه خاصة، نظرات عينين خاصة، ونبرات صوت خاصة، بحيث تتميز عن الناس كافة، ويُميزك الناس عن سائر الناس، فكَذلك ينبغي أن يكون لديك أسلوبك الشخصي في التعامل مع الحياة بكل تفاصيلها اليومية، ما يعني أن تمتلك بصمتك الخاصة في هذه الحياة العابرة.

لقد قامت مدارس فنّ العيش عبر التاريخ بصوغ قواعد جيدة لأجل تنمية مهارات العيش والقدرة على الحياة، غير أن الأمر أشبه بقواعد اللّغة التي ينبغي التمرّن عليها بالفعل، إلّا أنّ البراعة فيها لا تكفي لكي يكون التعبير جيّدًا، إذ لا مناصّ من امتلاك أسلوب شخصي في التعبير. في الحياة اليومية قد يمتلك المرء أسلوبه الشخصي في الكلام وطريقته الخاصة في المشي والجلوس...، لكن المطلوب هو امتلاك أسلوب شخصي في كل تفاصيل العيش، بحيث يعيش الإنسان أصالته الشخصية في سلوكه اليومي، من طريقة تذوّق قهوة الصباح إلى كيفية تدبير مشاكل الأسرة والمهنة والأصدقاء، وصولًا إلى استراتيجيات التعامل مع الألم والملل والفقد والموت.

سواء تعلق الأمر بمجال فنون الرياضة أو مجال الفنون الجميلة أو بأي مجال من مجالات الحياة، لا يكفي أن يمتلك المرء أهمّ القواعد والتقنيات التي قد يتعلّمها من النادي أو من المدرسة، بل ينبغي فوق ذلك أن يمتلك أسلوبًا متفردًا يُناسب أصالته الشخصية.

ففي مجال الغناء، حين نحكم على صوت مُغني بأنّه جميل فإننا ندرك

أنّ الجمال لا يكمن في الحنجرة فقط بل أيضًا في غناء النوع المناسب للحنجرة والطريقة الفريدة التي يؤدي بها، تمامًا كما أنّ جمال الموسيقى لا يكمن في الآلة أو الأوتار بل في النوتة وفي أسلوب ومهارة العزف. في مجال الذكاء أيضًا، حين نحكم على عقل عالم كبير بأنه ذكيّ فإننا ندرك أنّ الذكاء لا يوجد فقط في خلايا الدماغ أو في الأفكار أو داخل القواعد التي يمكن أن يستعملها العقل، بل يكمن أيضًا في امتلاك أسلوب شخصي في التفكير.

ذلك أنّ في الأسلوب قوة، والجمال في الأسلوب، والذكاء يُظهره الأسلوب، بل الحياة برمتها رهينة بالأسلوب.

غير أنّ براعة الأسلوب تتويج لا يحظى به المدللون، بل مكافأة الحياة تكون للذين اختبرتهم في أشد ضرباتها ضراوة، وللذين يتعاملون مع معارك الحياة اليومية باعتبارها تمارين لتطوير المهارات القتالية الضرورية لأجل الحياة.

معضلتنا أنّ غرائزنا ليست مزوّدة بما يكفي من مهارات العيش. مثلاً، إنّنا نجوع مثل سائر الحيوانات لكننا على خلافها لسنا مزودين غريزيًا بمعرفة كيف نأكل بنحو يحفظ صحتنا؟ لذلك يحتاج الطفل البشري إلى سنوات طويلة قبل أن يتعلم ذلك. كذلك الأمر في سائر مهارات الحياة؛ إذ لسنا مزودين غريزيًا بمعرفة كيف نمشي بطريقة صحية، كيف نتواصل بطريقة سليمة، كيف نمارس الجنس بطريقة ممتعة، فذلك كله مما ينبغي تعلمه.

مثلما هو الحال في مجالات التعبير اللغوي، أو العزف الموسيقي، أو فنون القتال، ثمة قواعد عامة ينبغي تعلمها ومراعاتها، لكن التألّق في ذلك يتطلّب من الشخص أن يمتلك أسلوبه الشخصي الذي يُعبّر عن أصالته الشخصية وفرادته.

كيف تُنمّي أسلوبك الشخصي في الحياة؟

عكس الرّأي الشائع بخصوص التعويل على نقاط القوة، ومخزون النجاحات... فلو شمخت بأنفك استنادًا إليها ستتكسر. عليك أن تفعل

العكس تمامًا، أن تُعوّل على نقاط ضعفك، وعلى إخفاقاتك لتتعلّم.  
كيف يكون ذلك؟

أولاً، عليك أن تُعوّل على نقاط ضعفك:

بقدر ما يعمل الرياضي البارِع أو الفنان العبقرى على تجاوز نقاط الضعف التي يُمكنه تجاوزها فإنه يلجأ إلى توظيف نقاط الضعف التي لا يمكنه تجاوزها، وفق منهجية استخراج الطاقة الكامنة في الضعف. مثلاً، إن قصر القامة الذي قد يبدو نقصاً جسدياً يمكن لمقاتل متمرس أن يستعمله لفائدته، كما أن بحة الصوت التي قد تبدو أحياناً نقصاً جمالياً، قد يمنحها مغني بارِع نفحة جمالية. والواقع أنّ الإنسان يعرف كيف يرى في كثير من العيوب بعض الشاعرية والجمال، من قبيل الشامات التي هي في واقع الحال تشوّهات جلدية لكنها تحمل نفحات من الجمال؛ كما تحمل بعض نغمات النشاز في النظام الموسيقي نفحات من الجمال. وكما في بعض أنواع حوّل العينين سحر لطالما تغنى به شعراء!

ثانياً، عليك أن تُعوّل على إخفاقاتك:

ذلك أنّ عقلك وجسدك يتعلّمان من الإخفاق والخطأ أكثر ممّا يتعلّمان من النجاح والصواب.

لا يتعلّم الطفل المشي إلا بعد أن يكتسب القدرة على تفادي السقوط، ولأجل تحقيق ذلك لا بدّ وأن يسقط مراراً قبل أن يمتلك الجسد رصيلاً كافياً من التجارب والمحاولات لكي يتعلّم كيف يتفادى السقوط.

بل إننا لا نتعلّم أيّ شيء في الحياة إلا من خلال تعلم كيفية تفادي مختلف التعثرات، فهي المصعد الحقيقي لكل ما يمكن أن نتعلمه، بما فيها تعلم الحياة.

لأجل ذلك ينبغي أن تحفظ العبارة التالية عن ظهر قلب:

دعه يفشل دعه ينمو، دعه يخطئ دعه يتعلّم.

فكل ما عليك هو أن تُعوّل على نقاط ضعفك!

هل تسمعني؟

## مشاكل الحياة أشبه بمرض عليك معالجته

يومًا بعد يوم يزداد عدد الأطباء الذين يستنتجون بأن التوتر هو العامل الأساسي في الأمراض الأكثر شيوعًا بين الناس، مثل السكري، ضغط الدم، الأورام السرطانية، وغيرها من الأمراض ذائعة الانتشار. في المقابل أصبح معظم الناس مقتنعين بالأثير القوي للتوتر، فلا تنقصهم إلا شجاعة تغيير أسلوب الحياة.

والواقع أن جانبًا أساسيًا من شجاعة العيش يكمن في شجاعة تغيير أنماط العيش حين يكون ذلك التغيير ضروريًا، سواء في الإطار الفردي أو الجماعي. هنا ينتهي دور الطبيب ويبدأ دور الحكيم. وكما هو معلوم، ليس مصادفة أن تصطحب شعوب كثيرة على الطبيب باسم الحكيم.

لا ينجم التوتر عن مشاكل الحياة مباشرة، بل ينجم عن طريقة تعاملنا مع مشاكل الحياة. ذلك أن المسافة بيننا وبين مشاكلنا لا تساوي صفرًا، بل هي مساحة مشحونة بالأحكام المسبقة، وتمثل منبع معظم توتراتنا اليومية سواء في العلاقة بالذات أو الغير.

مشكلتنا الأساسية في الحياة هي كيفية التعامل مع مشكلات الحياة. بمعنى، كيف ننظر إليها؟ كيف نحسّ بها؟ كيف نعبر عنها؟ كيف نفهمها؟ كيف نفسرها؟ وبالجملة، ما هي الأحكام المرجعية التي تؤطر نظرتنا إلى المشكلة؟ ذلك أن بعض الأحكام المسبقة هي التي تجعل مشاكل الحياة تتحول إلى مشاكل صحية.

على سبيل المثال:

حين أنظر إلى وقوعي على الأرض في الشارع نظرة عار أو خجل، فسأشعر بالعار حالما أقع على الأرض. لكنني في المقابل أستطيع أن أحرر نفسي من خلال العمل على تفكيك تلك النظرة، وإثارة الشكوك حول ما يجعل ذلك الموقف مثيرا للخجل أو حتى جالبًا للعار. هنا يمكنني الاستعانة بالمعلومات الأساسية المستمدة من الأنثروبولوجيا والتحليل النفسي، لكنني سأحتاج أيضًا إلى تأملات في الذات. كل ذات مهما كان مستواها التعليمي أو الثقافي تخزن في داخلها خبرات النوع البشري بأكملها. هذا ما يجعل المساواة في الكرامة الإنسانية معطى حقيقياً يهّم الجميع بلا استثناء.

هكذا، لا يكون التعثر أثناء المشي في الشارع مخجلًا إلا بقدر ما نعتبره كذلك.

كما لا يكون التعرّض للشتم إهانة إلا بقدر ما نعتبره كذلك. ولا يكون التخلي عن الحبيب خيانة إلا بقدر ما نعتبره كذلك. ولا يكون عصيان الابن عقوقًا إلا بقدر ما نعتبره كذلك. وحين يعتقد المرء بأن ما تعرض له من فقد، أو فشل، أو إفلاس، أو خيبة الأمل، هو بمثابة النهاية، سيصبح الأمر في النهاية كذلك. لا توجد مشكلة خالصة، بل كل مشكلة تكون مشحونة بالعديد من الأحكام المسبقة، والتي من شأنها إما أن تجعل الحل يسيرًا أو عسيرًا، ولذلك ينبغي مساءلة تلك الأحكام أوّلاً وقبل التفكير في أيّ حل للمشكلة.

حين أفكر في أن الطرد الذي تعرضتُ له من العمل هو بسبب الإمبريالية أو الصهيونية أو الماسونية أو ما إلى ذلك من المفاهيم النظرية الكبرى، فأنا لن أذهب رأسًا إلى الحل، وذلك بصرف النظر عن حقيقة تلك المفاهيم ودقتها في الدلالة والتعبير.

لا ننس أن ادعاء محبة الإنسانية هي صيغة لعدم محبة أي إنسان، لذلك اقتُرفت مجازر كثيرة باسم الإنسانية. وبالمثل فالنضال ضد

الإمبريالية أو الرجعية أو الاستكبار، هو صيغة لعدم النضال ضد شيء محدد، أو النضال أحياناً ضدّ كل شيء، أو أي شيء، أو لا شيء.

المعركة الحقيقية في الحياة ليست معركة الحقيقة، بل معركة الأفكار التي تحل مشاكل الناس في واقعهم اليومي، وبالتالي في سائر الأيام. تفسير المشكلة هو الخطوة الأولى والحاسمة نحو الحل، هنا يكمن الفرق بين خطاب الطيب وخطاب المشعوذ. الطيب يحاول أن يفهم المشكلة أولاً، وهو ما يستدعي التدقيق والتفحص، لكن المشعوذ لا يهتم أن يفهم، بل يذهب مباشرة إلى الحلول الجاهزة التي لديه، وهي خوارق وأوهام، لذلك يسهل عليه أن يغري اليائسين.

إذا كان تفسير المشكلة هو الخطوة الحاسمة نحو الحل، فإن التفسير حين يخضع لأحكام مسبقة قد يضيّع الطريق، وهذا هو ما يحتاج إلى التفكيك النقدي.

استدعاني صديقي إلى بيته، وظل طول وقت الزيارة مبتسماً في وجهي، لكنه لم يقدم لي لا طعاماً ولا شراباً، ما يعني أنه لم يكن كريماً معي! هذا استنتاج ممكن، لكنه يعتمد على المعنى الذي في ذهني حول الكرم، ويعتمد أيضاً على السياق الثقافي العام لتدابير الكرم، إلا أن الأمر هنا يتعلق فوق ذلك كله بأحكام قيمة قابلة للمساءلة.

أعرف أحاً كان يبخل على أخيه في كل شيء، لكنه يوم احتاج إلى من يتبرع له بكلية، لم يتردد في منحه إحدى كليتيه بكل شهامة وشجاعة. ما يعني أن كل الأحكام التي قد تغضبنا حول سلوك الأشخاص محكومة في كل أحوالها بالدوافع والأسباب هنا أيضاً تكمن مشروعية النزعات الشكوكية.

إذا كانت المدرسة الشكوكية في العصرين اليوناني والروماني تدرج ضمن فلسفات العيش، فلأن الشك في الأحكام المسبقة يساهم في تجفيف بعض منابع الشقاء البشري.



هكذا إذاً، حين تدفعك مشكلة ما إلى التوتر، فيمكنك أن تتصرف على النحو التالي:

ضع في ذهنك أن المشكلة لها عمر قصير، فقدّر الحياة أن مشاكل الحياة تتغير لا تعمر طويلاً، لكن وحدها الآثار الصحية قد تدوم، وأحياناً قد تدوم طويلاً.

مشكلتك ليست في التفكير في المشكلة، بل في طريقة تفكيرك في المشكلة. فمعظم مشاكلك هناك.

لكن، إن لم تجد أي سبيل إلى حل المشكلة، لا تنس أن الحياة نفسها قد تتكفل بالحل حين لا تستعجلها، وحين لا تسحب ثقتك منها. فهل تسمعني؟

## مشكلة التعامل مع مشاكل الحياة

لا توجد حياة من دون مشاكل.

تلك إحدى البدايات المنسية في غمرة الآمال الخيالية التي تبدأ من قصص الأطفال وتستمرّ في لوحات الإشهار، ومختلف المواعظ والعظات.

كل ما هو متاح لنا في هذه الحياة العابرة هو أن نستبدل مشاكل بمشاكل أخرى، كأن نفضّل مشاكل نعرفها على مشاكل لا نعرفها، أو نختار مشاكل نتوقع القدرة على التعامل معها بدل مشاكل لا نتوقع القدرة على التعامل معها. لكن حياة بصفر مشاكل غير موجودة.

حين نتزوج مثلاً، فإننا نخرج من حياة المغامرات العاطفية بمخاطرها، إلى حياة المسؤولية الزوجية بمصاعبها. حين نهاجر من مدينة إلى أخرى، أو من بلدة إلى أخرى، فإننا نهاجر من مشاكل بيئة إلى مشاكل بيئة أخرى. في ذلك كله فإن اللبيب هو من يُخفض سقف توقعاته في كل رهاناته. ذلك أن الشقاء البشري قد ينجم عن خيبة الآمال حين نتوقع بأننا سنخرج من حياة مليئة بالمشاكل وندخل إلى حياة من دون مشاكل. تلك خيبة معظم الناس في علاقتهم بانتظارات الحياة، لكنها أيضاً خيبة بعض الأجيال، بعض المجتمعات، وبعض النخب، في المراهنة على بعض الإيديولوجيات الخلاصية.

أحياناً قد تفرض علينا الحياة نوعاً محدداً من المشاكل، فلا يكون لنا أن نختار من أمرنا سوى أن نحسن التعامل معها. بل لعل تحسين القدرة

على التعامل مع المشكلات هو المتاح لنا في معظم أحوالنا، لكنه ليس بالأمر الهين.

أن نذهب إلى حياة أفضل معناه أن نذهب إلى مشاكل نفضل التعامل معها. أن ننجح في تحسين قدرتنا على الحياة معناه أن ننجح في تحسين قدرتنا على التعامل مع المشاكل التي تفرضها علينا الحياة. في الحالة الأولى، قد نتحكم بالمعنى بنسبة ضئيلة، لكننا لا ينبغي أن نتركها طالما أنه في حسابات العيش يمكن لنسبة واحد في المئة أن تصنع الفرق بين الموت والحياة؛ وأما في الحالة الثانية، قد نتحكم بالمعنى بنسبة كافية، وهنا ينبغي تركيز الجهد.

من بدايات الحياة أن تقع لنا أحداث جيدة وأحداث سيئة. غير أن السؤال الأهم لا يتعلق بكيفية التعامل مع الأحداث الجيدة، فهذا سهل أن نعرفه بحكم طبيعتنا البشرية؛ بل السؤال الأهم هو، كيف نتعامل مع الأحداث السيئة، والتي لا يمكننا تفاديها؟ ذلك أننا هنا لا نملك ما يكفي من قدرات غريزية.

كيف نتعامل مع الأحداث السيئة للحياة؟

التعامل مع الأحداث السيئة للحياة بمشاعر الأسى والسخط والتذمر واللوم والندم والذنب، مجرد جُبن يضعف قدرتنا على حل مشكلاتنا بأنفسنا، وفوق ذلك يهدد صحتنا الروحية ويضعف قدرتنا على الحياة. ليس بمقدورنا تحسين أحداث الحياة إلا بنسبة ضئيلة، مع أنها نسبة كافية بالنظر إلى قصر العمر. تلك حدودنا في هذه الحياة، لكننا نستطيع في المقابل تحسين التعامل مع أحداث الحياة.

من حيث المبدأ فإن تحسين حياتنا معناه تحسين قدرتنا على التعامل مع الأحداث التي تقع في حياتنا، لا سيما الأحداث السيئة.

ذلك الهدف لا يمكننا أن نحققه كله، أو دفعة واحدة، كما لا يمكننا أن نحققه بأي وصفة سحرية، بل سنحتاج إلى جهد دائم وتدريب يومي، تدريب نخترن عبره خبرة تزيد من معرفتنا وقدرتنا على مواجهة

المشكلات. لعلها عملية ممتعة وشاقّة في الآن نفسه، لعلها تثير الحماسة وتتطلب الصبر أيضًا، لعلها تبعث في نفوسنا مزيجًا من الرغبة والملل، لكننا سننجزها في سياق مجابهتنا اليومية مع الحياة كما تُعاش، في كل لحظاتها، وعلى امتداد سنواتها.

وهكذا أقول لك:

أنت مطالبٌ بأن تنظر إلى كل مشكلة تعترضك باعتبارها فرصة سانحة للتمرّن، تمامًا مثلما ينظر الملاك إلى الضربات التي يفشل في تفاديها باعتبارها فرصة لتنمية المهارات.

فهل تسمعي؟

## الهرب من المشاكل اليومية

نخطئُ في حق أنفسنا، عندما نهرب بـجبن من مواجهة مشاكل الحياة، لأننا نعتقد بوجود حياة من دون مشاكل. فتأتي ردود أفعالنا الغريزية أمام المصاعب والصعوبات إمّا مستغيثين بـ«أب رمزي» أو «جماعة افتراضية»، أو هارين تاركين تاركين الجمل بما حمل. ذلك الجبن غرسته فينا التنشئة الاجتماعية السلبية، التي عوض أن تجعل مشاكل الحياة فرصة لتعلم مهارات العيش، والعيش المشترك، فقد جعلتها فرصة للعتاب، واللوم، وترسيخ عقدة الذنب.

ذلك الجبن هو ما تستفيد منه الإيديولوجيات الخلاصية الدنيوية والأخروية، التي بقدر ما توهمنا بوجود خلاص يوفّر لنا حياة ممكنة بصفر مشاكل، عن طريق الثورة، الجهاد، الانتخابات، الموت في سبيل القضية، مشيئة الله، وبعناوين بالغة الخطورة أحياناً، مثل الحل النهائي، الحل الجذري، الحل الحاسم، وغيرها من وصفات تنتمي إلى الرؤية السحرية إلى العالم... تسلب منا الأهم في الحياة، أي القدرة على الحياة.

فماذا عن المشاريع السياسية الكبرى التي وعدت بأحلام-أوهام كبرى ثم اندثرت، أو وصلت إلى السلطة ولم تحقق أيّ من وعودها؟  
ماذا عن الشعارات الكبرى عن المساواة وحقوق الإنسان؟  
هكذا أجيبك:

إن كانت السياسة هي فنّ الممكن، فإنّ الممكن دائماً ليس الوعود  
الكبرى، بل هو التقليل من المشكلات بقدر الإمكان، ولو رويداً  
رويداً، ولو جيلاً بعد جيل. إذ لا ينبغي لك أن تتعلق بأي نوع من «الآمال  
العظام»، فالآمال العظام تحطم العظام.  
هل تسمعني؟

## لماذا يكون رد فعلنا الأولي خاطئاً؟

يؤكد غاستون باشلار بأن المعرفة الأولية خطأ أولي ينبغي لنا العمل على تصحيحه. مثلاً، توحى المعرفة الأولية بأن الأرض ثابتة، وأن الشمس تسافر كل يوم من أقصى الشرق إلى أقصى الغرب. غير أن العلم لا يتطور إلا لكشف ضعف ذلك النوع من البدايات.

إذا كان الأمر كذلك في مجال المعرفة، فهو كذلك أيضاً في مجال السلوك البشري، حيث يكون رد فعلنا الأولي خطأ أولياً ينبغي تصحيحه، أو ينبغي بالأحرى تفاديه، طالما لبعض ردود الأفعال تداعيات قد يتعذر تداركها.

حين يسحبك شخص بقوة سيكون رد فعلك الأولي معاكسة قوته. إنه رد فعل تلقائي نابع من الطبقات الدنيا والعميقة للعقل، وربما تعود أصوله إلى الأجسام اللاعضوية. هنا لا مجال للمفاجأة، حيث المواجهة يكسبها الأقوى. لكنه ليس رد الفعل الأذكي، طالما يفوت فرصة استغلال القوة المعادية.

القدرة على استغلال القوة المعادية مهارة غير فطرية بل مكتسبة، إذ لا تمارسها الحيوانات، إنها خصوصية إنسانية ترتبط بطبيعة الجسد البشري الذي يتسم بدرجة عالية من المرونة الحركية، كما ترتبط بالذكاء البشري الذي يمتلك القدرة على التكيف، وتعديل الموقف.

أمام القوة المعادية، يتمثل رد الفعل الأكثر ذكاء في خطوتين سريعيتين: المسايرة والتحوير؛ أي مسايرة اتجاه القوة، ثم تحوير الاتجاه

جزئيًا أو كليًا. غير أن الإنسان الذي «خلق هلعًا» كما جاء في الآية، لا يقدر على مسايرة قوّة الضربة، فهو يحتاج إلى تمارين يومية لترويض الجسد والعقل معًا. النوع الأوّل من التمارين تُوفّره فنون القتال اليابانية (الجودو، الكاراتيه، الأيكيدو، ومختلف مدارس الجوجوتسو... إلخ)، والنوع الثاني تُوفّره الفلسفة الرومانية (الرواقية، الأبيقورية، الشكوكية... إلخ).

مشكلتنا أننا مجبولون على معاكسة القوة المعادية في كل أحوالها: تجرّني أجرك، تدفعني أدفعك، تميل عليّ أميل عليك؛ تشتمني أشتمك، تصرخ في وجهي أصرخ في وجهك؛ تكرهني أكرهك، تحقد عليّ أحقد عليك... إلخ. على هذا المنوال تأتي ردود أفعالنا، ما يجعلنا مهزومين في كل معارك الحياة طالما لا نستغل عناصر القوة إزاء ما يهددنا، أكان من الطبيعة أم من الإنسان.

لذلك، نحتاج إلى تمارين مكثفة في ترويض الجسد والعقل، بقصد اكتساب المرونة، ومن ثم القدرة على الحياة. وهناك درس يمكن الاستفادة منه من إحدى الرياضات الإسبانية المثيرة للجدل، لكن ما يهمنا هو الدرس:

مُصارع الثيران لا يهزم الثور بقوته، بل برشاقته، كما لو يتعلق الأمر بعرض راقص.

وبالمثل أقول لك:

لا ينتصر في معارك الحياة إلا من يمتلك رشاقة الرقص مع الحياة. وإذا، عليك أن تتقن الرقص مع الحياة لئلا تخسر معارك الحياة! فهل تسمعني؟



## الفضل ليس في الذات بل في المهارات

الإحساس بالعجز إزاء موقف معين هو بمثابة لحظة مفصلية في بناء شخصية الإنسان. فمن جهة، قد يفضي هذا الإحساس إلى أمراض الروح التي يعاني منها بعض «المستضعفين في الأرض»، من قبيل النفاق والحسد والحقد والتذمر والانتقام، وهنا يكمن جوهر نقد نيتشه لضعاف النفوس؛ لكنه قد يكون، من جهة ثانية، فرصة لتطوير المهارات وتجاوز وهن الذات حين تظل الروح معافاة. وهذا هو المطلوب.

قد يكون الإحساس بالعجز دافعاً للضعينة والهدم والانتقام، وبالتالي تدمير كل ما هو إنساني في الإنسان، لكنه قد يكون دافعاً لتطوير مهارات مبدعة يسمو بها الإنسان في مراتب الإنسان.

المسلك الأول سلكه كثير من الضحايا ممن مسّ العجز أرواحهم فصاروا أسوأ من الجلاد. بل بوسع جدل الجلاد والضحية أن يفسر تقلبات كثيرة في تاريخ البشرية، حيث كان الضحايا ينتهون إلى تقمص دور الجلاد، في نوع من تبادل الأدوار، ويمكننا أن نلاحظ كيف أنه في معظم الثورات والانقلابات كيف أن المظلومين يتحولون إلى جلادين لجلادهم.

معظم الطغاة عانوا من الإهانة والاضطهاد في مراحل من حياتهم، وعجزوا عن الرد في الوقت المناسب. ومنهم من عانى من صعوبات في التعلم ثم ساقه القدر - وليس الذكاء - إلى مواقع المسؤولية، فصار يمتت أهل العلم على سبيل التشفي.

وهناك مثال من نوع آخر، إذ كثيرًا ما يكون تعنيف الزوجات مجرد تغطية من طرف الزوج على «عجزه الجنسي» الذي لم يحسن التعامل معه.

أما المسلك الثاني فتقدمه الحكمة الآسيوية وفق قواعد بالغة الأهمية، حيث يمثل العجز، سواء في المستوى العضلي أو التعليمي أو الجنسي، دافعًا لتطوير مهارات تنهي مفعول الضعف من دون هوس إظهار أي نوع من القوة أو البطولات الاستعراضية. وهو هوس قاتل لأصحابه.

لقد قدمت الحكمة الآسيوية نصوصًا هامة من أجل تمكين الضعفاء عضليًا من خوض فن الحرب بكفاءة عالية، بيد أنها قدمت أيضًا نصوصًا لا تقل أهمية لغاية تمكين الضعفاء جنسيًا من خوض فن الحب بكفاءة عالية.

هنا لستُ معنيًا بالتفاصيل التي يمكن لأي واحد أن يطلع عليها بنفسه، أو يمكنه أن يستنبطها بنفسه، لكنني أستطيع أن أستنتج بأن المبادئ هي نفسها في كل الأحوال: إخلاء النفس من كل الانفعالات السلبية، التركيز بصفاء ذهني، الانتباه الحسي إلى اللحظة بتفاصيلها، المرونة العاطفية والحركية، عدم التسرع في أي خطوة، الانسياب مثل الماء وترك الجسد يتكيف من تلقاء نفسه... إلخ.

الوصفة هي أن تثق في جسدك بإمكانياته الكامنة واللامحدودة، وذلك بمعزل عن وصفات الكهان، والتي لا تزيد الخائفين إلا خوفًا، ولا تزيد العاجزين إلا عجزًا.

إن التصور الخاطيء عن مفهوم القوة الجنسية هو الهوس الذي يفضي إلى الخوف من «الضعف الجنسي» ومن ثم تكون النتائج عكسية على الدوام. لذلك ليس مستغربًا أن تستشري مشاعر العجز الجنسي عند الكثيرين ممن يعوضون عن ذلك الأمر باللجوء إلى العريضة، التحرش، والعنف.

لذلك، بوسعي أن أوصيك بما يلي:

حين يتتابك إحساس بالعجز، فلا تقل أنا عاجز طالما العجز ليس في الذات بل في المهارات؛ ولا تحف من العجز أصلاً طالما الخوف من الشيء يعجل به، بل كل ما في الأمر هو أن تستعمل قوتك الحقيقية كإنسان.

الإنسان هو الأسلوب كما قال قائل.

قدرات جسدك الكامنة لا محدودة، ودورك في هذه الحياة هو أن تفسح لجسدك المجال لكي يُعبّر عن نفسه ويطور مهاراته بنفسه، إنه فائق الحساسية والذكاء، فإياك أن تضغط عليه بالمفاهيم الخاطئة، والمشاعر الخاطئة، والأدوية الخاطئة، والمقويات الخاطئة، والهواجس الخاطئة، والتي من شأنها أن تجعل أي فشل اعتيادي يبدو كما لو أنه فشل في الذات. وهذا فخ ينبغي تفاديه.

ذلك أن الفشل ليس في الذات، بل في المهارات.

والمهارات تُكتسب في كل الأوقات.

فلا تخجل من فشلك!

هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 58

### من الغير إلى الذات

لقد وُلدتَ لا تعرف ذاتك، وكان الطريق أمامك طويلاً قبل أن تصل إلى عتبة ذاتك، إلا أن كمال معرفة الذات أمرٌ لا يتحقق، طالما أن الوجود مشروع لا يكتمل، وطالما أن الذات يبدأ طريق تحققها بالإثبات، لكن لا يكتمل بناء الذات إلا في لحظة الاستغناء عن إثبات الذات.

لقد نسيتَ بداياتك وها أنا أذكرك:

كنتَ في شهورك الأولى تُدرك وجود غيرك فقط، أما وجودك فقد كنتَ تحسبه ضمن الغير، وكان عليك أن تنتظر وقتاً طويلاً قبل أن تدرك وجود ذاتك في زحمة الموجودات. ولن تبدأ في المار الطويل لإدراك ذاتك إلا عندما تبدأ الكلام. هذا الإدراك يحتاج إلى اللغة، ولذلك اعتبر هيدجر عن حق أن اللغة هي مسكن الذات، بمعنى أنها أداة الوعي بالذات، لكن المؤكد أيضاً أن ثمة حاجة إلى وجود الآخرين كمعبر أساسي نحو الذات.

صحيح أن المعبر غير آمن، لكنه المعبر الممكن.

إليك هذا المثال:

هل تذكر يوم حملتَ طفلك الصغير بين ذراعيك، ووقفتَ به لأول مرة أمام المرأة؟ ماذا فعل حينها؟ ما إن شاهد صورته في المرأة، حتى التفتَ إليك محدقاً في عينيك، منتظراً من نظراتك إليه أن تؤكد له بأنه هو هو، هو بالذات. في تلك الأثناء كانت نظراتك إليه بمثابة المرأة الحقيقية، والدليل العملي على أنه هو هو.

نظرات الغير إلينا كذوات هي الضوء الخارجي الذي ندرك به وجودنا كذوات. وهو ما يجعل درجة الوعي بالذات تتناسب مع المحيط المجتمعي.

لا يتحقق الوعي بالذات إلا بقدر وعي الغير بنا كذات. فنحن نحتاج دائماً إلى أن نرى، نحتاج إلى أن نكون تحت الأنظار، نحتاج إلى أن نكون مرئيين بما يكفي.

لذلك السبب نفهم لِمَ تكون آلام التهميش والإقصاء وعدم إعارة الاهتمام أسوأ من آلام القمع والجوع والمرض.

قبل نحو عقد من الزمان التقيتُ بفلاح مصري كبير السن، كان لا يزال يُمجد جمال عبد الناصر. سألته لماذا؟ خيب توقعاتي لكنه ذكّرني في الوقت نفسه بإحدى البدايات الإنسانية المنسية، فقال: بعثت إليه رسالة سألته فيها سؤالاً، فأجابني في رسالة.

لم يخبرني بالسؤال ولا الجواب، ولا يبدو أنه مكترث بمضمون السؤال أو الجواب، لكن فخره كله تختزله كلمة واحدة: أجبني.

المعنى الذي ينبغي الانتباه إليه هنا لا يكمن في الإجابة، والتي ربّما كتبها شخص من مساعدي، بيد أن الإجابة تؤكد للفلاح البسيط بأن الرئيس قرأ فعلاً رسالته، وهذا هو الأهم: بمجرد أن تلقى الجواب، وأثناء القراءة، كان كاتب الرسالة ذاتاً موجودةً في نظر الرئيس، يعترف به كذات موجودة. هنا يكمن المغزى.

لذلك، أقصى وأقصى درجات التسوّل في مجتمعاتنا تختزلها بلاغة العبارة:

أنظر إليّ رجاء!

أنظروا إليّ رجاء!

عندما كان الواحد منا يجلس في قاعة مكتظة ثم يحظى بنظرات المعلم، الأستاذ، المحاضر، الخطيب، الزعيم، كان يشعر بقدرٍ من الفخر كونه مرئياً، منظوراً، أي موجوداً ومعترفاً به كذات.

الخطيب الجيد هو من يستطيع أن يوزع نظراته على أكبر عدد ممكن من العيون الحاضرة، وبأكبر قدر ممكن من الإنصاف، بدل التركيز على جهة محدّدة، أو الاكتفاء بالنظرة الإجمالية إلى الفراغ أثناء إلقاء الخطاب.

تخيفنا نظرات المحتضرين لأنها تقع مباشرة في الفراغ الذي يحيط بنا من كل جانب، لأنها لا تعبرنا اهتمامًا كما لو أننا بدورنا مجرد فراغ، فتحرك فينا شكنا المزمّن في كينونتنا. لذلك أول ما نفعله للميت هو أن نحرص على إغلاق عينيه قبل أن نلقي عليه نظرات الوداع، فنظراته الميتة تطعن في وجودنا نحن بالذات.

في الطريق إلى الذات نحتاج إلى نظرات الناس إلينا، نحتاج إلى الآخر الذي يرانا، ومن خلال نظراته إلينا نتأكد من وجودنا. ذلك أننا رغم تجربة المرأة التي نمرّ بها كل يوم إلا أن الشك يظلّ يراودنا بنحو مزمّن، لذلك لا تكفي المرأة، بل نحتاج كل يوم إلى من يرانا، نحتاج إلى من نرى وجودنا في نظراته.

حين نتكلم مع شخص يمقتك تلاحظ بأنه لا يرغب في النظر إلى عينيك، لا يريد أن يمنحك الثقة في وجودك، كما لو أنه يقصيك عن عالمه المرئي.

يحكي بعض المرضى عن تجاربهم مع العلاج النفسي كيف أنّ بوحهم منحهم قدرًا كبيرًا من الراحة، والأمر نفسه يحدث لكثير من المسيحيين في شعائر الاعتراف الكنسي، إلا أنّ الحاصل أنّ مشاعر الارتياح ليست بسبب قدرة الذات على الكلام، بل بسبب قدرة الغير على الإنصات. حين نشعر بالحاجة إلى أن نتكلم مع أحد فمقصود القول إنّنا نحتاج إلى أن يصغي إلينا أحد.

نحتاج إلى الغير، بل يحتاج الجميع إلى الغير لأجل تحقيق الوعي بالذات، سواء على مستوى الأفراد، أو المجتمعات، أو الحضارات. لا يمكن للأمريكي أن يعي ذاته كأمركي في غياب غير الأمريكيين، لا يمكن للصيني أن يعي ذاته كصيني في غياب غير الصينيين، لا يمكن للمسلم أن يعي ذاته كمسلم في غياب غير المسلمين. محو الغير معناه محو الذات. كذلك الأمر بالنسبة للأفراد، إذ لا يمكن لأي شخص أن يمتلك أيّ قدر من الوعي بالذات في غياب الغير.

لا أستبعد أن يكون النوع البشري بأكمله محتاجًا اليوم إلى آخر يدعم

وعيه بذاته كنوع بشري، وهذا في زمن لم تعد فيه الحيوانات تمثل قبائل وأمم مجاورة لقبائل وأمم البشر، كما لم نعد نعيش في عصر الآلهة والجن والملائكة، لذلك يتجه الخيال البشري اليوم إلى البحث عن حضارة أخرى في مكان آخر من المجرة أو الكون.

تفترض بعض الفرضيات العلمية أننا قد نكون واقعين فعلاً تحت أنظار حضارة أخرى أكثر تطوراً منا بآلاف السنين. لكن بصرف النظر عن صحة الفرضية فالواقع أننا على مستوى الحضارة الإنسانية نرغب في أن نكون مرئيين، وأن نكون واقعين تحت أنظار حضارة ما، وربما هذا يُظهر بعض الفراغ الناجم عن تراجع دور الأديان في عالم اليوم.

غير أننا على المستوى الشخصي ما إن نقع تحت نظر أشخاص معينين حتى يتأثر سلوكنا بنظرة أولئك الأشخاص نحونا سواء سلباً أو إيجاباً، وهو ما يؤكد أننا بقدر ما نحتاج إلى أن نكون مرئيين فإننا نحتاج في المقابل أن نكون محصّنين من النظرة السلبية.

لا يكتمل وعي الإنسان بذاته إلا بقدر ما يُرى ويُنظر إليه كذات، إلا أنّ الذات سرعان ما تتأثر بالنظرة إليها وتشكل وفقها، تماماً مثلما تتأثر الجسيمات بوجود المراقب في الفيزياء المجهرية.

لسنا مجرد ثمرة لما نفعله بأنفسنا، بل نحن أيضاً ثمرة ما تفعله بنا نظرة الناس إلينا، منذ كنا صغاراً إلى غاية اللحظة الحالية. وهكذا أقول لك الآن:

في طفولتك المبكرة تحتاج إلى أن ينظر إليك غيرك لكي تصل إلى ذاتك، وفي مرحلة نضجك التي ينبغي ألا تتأخر، يجب أن تقلص حاجتك إلى أن ينظر إليك غيرك، وذلك لكي تبلغ ذروة ذاتك، قبل أن تشرع في تفكيك أو هام إثبات الذات في مراحل النضج.

إنه امتحان لشجاعتك الحقيقية، حاجتك إلى أن تكون هنا الآن من دون أن تحتاج إلى إثبات كينونتك لأي كان.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 59

### جحيم الذات داخل الذات

أسباب التوتر هي نفسها لدى جميع البشر أينما كانوا وكيفما كانوا: الألم الجسديّ أو النفسيّ، تدهور الصحة الجسدية أو النفسية، فقدان الأهل، هجران الأحبة، الندم على الفرص الضائعة، الخوف على مستقبل الأبناء، الملل الذي قد يقود إلى اقتراف أسوأ الشّرور، الجشع الذي يقود الكثيرين يومياً إلى السجن، الانكسار العاطفي الذي لم ينج منه أحد، الخوف من سماع خبر سيئ في أي لحظة... إلخ. إذا كانت عوامل التوتر هي نفسها لدى الجميع، فإن حدة الاستجابة للتوتر تختلف من شخص لآخر. هنا يكمن الرهان الممكن.

يُفترض أن الفوارق في حدة التوتر تُحددها الجينات بدرجة أولى، وبنسبة أقل تحددها عوامل التربية والوضع الاجتماعي. إذا كانت عوامل الجينات تغلب كما يُقال، وإذا كانت عوامل التنشئة الاجتماعية تغلب عليها مصادفات الحياة كما يبدو، فإن سؤالاً أساسياً يفرض نفسه في الحالتين، ماذا عن تعساء الحظ جينياً واجتماعياً؟! ماذا عن الذين لم يرثوا جينات السعادة، ولم ينشأوا في عوائل سعيدة؟ ماذا عن غير المحظوظين بيولوجياً أو اجتماعياً؟ هل محكوم عليهم بالشقاء الحتمي؟ وإذا كان الأمر كذلك، فأين يكمن الدور العلاجي للفلسفة؟

ليس هناك الكثير مما يمكن فعله لكي يكتسب شخص ضعيف البنية بنية قوية، لكن إن كان الهدف أن ينتصر في أي قتال جسدي فهنا يمكن فعل الكثير، بل هنا يكمن أساس فنون البودو، فنون القتال اليابانية. علماً



بأن اليابانيين أنفسهم لا يمتلكون بنيات قوية، ولذلك طوروا المهارات القتالية المرنة أكثر من غيرهم. على المنوال نفسه يمكن أن تتطور مهارات الفرح لدى الشعوب الأقل سعادة جينيًا، كما يمكن للأشخاص الأقل حظًا من السعادة أن يطوروا مهارات تُعوض نقصهم الجيني.

أول ما يخطر ببالك في لحظات التوتر هو أن تحاول أن تسمح من عقلك كل شيء، طالما الجحيم مشتعل داخل رأسك، إلا أن النسيان طريق مسدود، قد يقودك إلى أقرب حانة، أو إلى استعمال المنومات، أو المخدرات، أو اللجوء إلى أي شكل من أشكال التخدير الثقافي، وقد تبرر ذلك كله مرددًا العبارة الشهيرة: أريد أن أنسى.

- تنسى ماذا؟

- المشكلة.

معناه أنك لا تبحث عن الحل، بل كل ما تبحث عنه هو نسيان المشكلة. ومعناه أنك لا تريد إخراج ذاتك من الجحيم، بل كل ما تريده هو إخراج الجحيم من ذاتك.

لديك الحق بالفعل. فالأسوأ هو ليس أن يكون الإنسان داخل الجحيم، بل الأسوأ هو أن يكون الجحيم داخل رأس الإنسان. وبالتالي ليست الأولوية هي إخراج الذات من الجحيم، بل إخراج الجحيم من الذات. فهل هناك من سبيل إلى ذلك؟

الكثير مما يحدث في عقل الإنسان يكون أكثر إيلاّمًا مما يحدث في الواقع نفسه، لذلك لجأ الإنسان العاقل منذ آلاف السنين إلى تجريب كل أنواع التخدير العقلي، من الخمور المصنوعة من الأرز والقمح والعب، إلى المخدرات المستخرجة من الأعشاب السامة التي تجود بها الطبيعة، من قبيل أعشاب الخشخاش، والكافور، والكوكا، والبلادونا، والقنب الهندي... الهدف دائمًا إخراج الجحيم من الرأس.

لكن الأمر يبدو كمن يحاول أن يعالج المرض عن طريق المهدّئات! قد يشعر بالراحة في البداية، لكن سرعان ما سيعود المرض أشدّ. لقد

كان الشعور بالراحة مخادعًا، فليس كل ما يريح على المدى القصير يريح على المدى الطويل. بل ما قد يريح على المدى القير يتسبب بمزيد من الألم على المدى الطويل.

قالها سبينوزا، الفرح إما أن يكون حقيقياً وبالتالي دائماً، أو يكون زائفاً وبالتالي زائلاً. الفرح الحقيقي صادر عن إحساس صادق بنمو ملموس للذات، والفرح الزائف صادر عن إحساس كاذب بنمو خارق للذات. خداع الذات قد يحقق بعض النتائج لبعض الوقت لكنه يستنزف الذات بسرعة قياسية.

ليس أساس التوتر هو التفكير في المشكلة، بل أساس التوتر هو التفكير في المشكلة بطريقة خاطئة، وعوض تغيير أسلوب التفكير يتم الذهاب إلى الخيار الأسهل والأسوأ: الهروب من التفكير.

حين تشعر بأن أصل المشكلة يوجد داخل رأسك فإنك بذلك النحو تكون قد أدركت نصف الحقيقة، لكن جهلك بالباقي قد يدفعك إلى الحلول الخاطئة، لا سيما حين تريد أن تمسح ذهنك من كل شيء، وهو ما لا يتيح الدماغ البشري.

إن تغيير أسلوب التفكير هو المطلوب لإخراج الجحيم من الذات، وبالتالي التقليل من أحد أهم عوامل الشقاء البشري: التفكير الخاطئ في مشكلات الحياة.

المشكلة الحقيقية تتعلق بأسلوب التفكير في المشكلة.

لذلك، لا يكفي أن تستعمل عقلك كما يوصيك كانط، بل ينبغي أن تكون لديك المرونة الكافية أثناء استعمال عقلك، لأن أكثر ما تحتاج إليه هو القدرة على تعديل طريقة التفكير في الوقت المناسب وتبعاً للوضعية المناسبة. على أن تعديل طريقة التفكير لا يعني التخلي عن الرأي أو عدم الثبات على الموقف، بل العكس تماماً. لكن لا توجد أي عقيدة سواء دينية أو وضعية، يمكنها أن تستمر إذا لم يكن أتباعها قادرين على تعديل طريقة تفكيرهم تبعاً لمختلف الوضعيات المستجدة.

إنّ الاعتقاد بأنّ التمسك بطريقة التفكير هو من صميم التمسك بالمبدأ، هو الخطأ القاتل للإيديولوجيات الشمولية كلها، والتي لم تنفعها قوتها لأجل البقاء. أما على المستوى الفردي فتدلّ القدرة على تعديل طريقة التفكير على صحّة العقل وذكائه، وهي الوسيلة الفضلى لأجل خفض منسوب التوتر والشقاء.

أحياناً قد تأتيك أفكار معينة عندما تفكر بأشخاص معينين... فمثلاً: كلما فكرت في فلذة كبدك، خطر ببالك أنها قد تتعرض لأي نوع من الاعتداء في أي لحظة؛ كلما فكرت في والدتك، يخطر ببالك أنها قد تموت في أي لحظة؛ كلما فكرت في نصفك الثاني، يخطر ببالك أنه قد يتخلى عنك في أي لحظة؛ كلما رنّ هاتفك، يخطر ببالك أنك قد تسمع خبراً سيئاً في أي لحظة، إلخ. إنّ ذلك النوع من الأفكار يجعلك تشعر دائماً بالتوتر والغضب والشقاء حتى وإن كان الواقع من حولك هادئاً، وفي النهاية ستجد نفسك أمام خيارين: إما أن تحاول عدم التفكير في أي شيء، أو أن تعيد النظر في طريقة تفكيرك في الأشياء... الخيار الثاني هو الخيار الممكن.

لأجل ذلك تحتاج إلى المرونة، والمرونة نتاج تمارين متواصلة. تمرّن على خفض التوتر من خلال تعديل طريقة تفكيرك، أو يمكنك أن تحاول، ومع مرور الوقت سيسهل عليك الأمر.

مرّن عقلك بنفسك، وذلك حتى لا يأتي يوم تردّد فيه ما قاله أحدهم: كانت حياتي مليئة بالمصائب التي لم تحدث! فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 60

### أنت واحد وكثير

وجود جن أو شياطين أو أرواح تسكن الأجساد البشرية، اعتقاد منتشر في معظم بقاع الأرض. تبناه الناس على مر العصور واختلاف الثقافات، وأساسه كامن في وجدان كل كائن بشري.

يكفي أن تتأمل في ذاتك حتى تكتشف أن أساس ذلك الاعتقاد هو شعورك بأنك لا تسكن ذاتك لوحدك، وأنّ في داخلك تسكن قوى غريبة عنك قد تدفعك إلى أن تتصرّف ضدّ رغبتك، وضدّ مصلحتك، وضد إرادتك، وضد مشاعرك، بل رغماً عنك أحياناً.

لذلك تشعر كأنك لست الساكن الوحيد في ذاتك، كأن هناك من يسكن معك ويتدخل في قراراتك الشخصية من حيث لا تشاء. وهو ما ينعكس في كثير من التعبيرات الشعبية.

وأفضل أن أوضح الأمر على النحو الآتي:

أنت وحدك تسكن ذاتك، غير أنك كثير في النهاية. أنت غابة فسيحة من تجارب الإنسان وأحلامه، فيك تسكن حكايات الحيوانات كلها، يسكن فيك الذئب والحمل، الأسد والحمار، الغراب والثعلب، السلحفاة والأرنب، النملة والصرصار... فيك كل عناصر البيئة واللغة والحضارة... فيك ظلال الأم والأب والجيران والوطن، فيك ذرات الكون وبدور ما سيكون، فيك كل خبرات النوع البشري منذ ظهور الإنسان، بل فيك انطوى العالم كما قال ميلانا جلال الدين الرومي. دورك أن تضبط هذا كله بقدر إمكانك.

دورك أن تحكم غابتك بقدر إمكانك .  
دورك أن تكون سيد نفسك بقدر إمكانك .  
ذلك ليس ميسراً للإنسان الذي خُلق (في كبد) .  
لكن دورك أن تحاول العمل على ذلك، بقدر إمكانك .  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 61

### بين أن تكون كاملاً أو متكاملًا

بين أن تمشي سريعًا في طريق واحد أو أن تمشي بطيئًا في طرق متعددة، كن منحازًا على الدوام إلى الخيار الثاني، إنه خيار جداول الأنهار، خيار الحياة.

بين أن تنمو بسرعة في اتجاه واحد أو أن تنمو ببطء في اتجاهات متعددة، كن منحازًا على الدوام إلى الخيار الثاني، إنه خيار الجذور والأغصان، خيار الحياة إذاً.

بين أن تظهر متفوقًا في إمكانية واحدة أو أن تظل متوسطًا في كل إمكاناتك الكامنة، كن منحازًا على الدوام إلى الخيار الثاني، إنه خيار النمو، خيار الحياة إذاً.

بين أن تكون من الأوائل في شيء ما، أو من الأواسط في كل شيء، كن منحازًا على الدوام إلى الخيار الثاني، إنه خيار الحياة، خيارك أنت بالذات.

قد لا تكسب معارك المجد، وقد لا تخوضها أصلاً، لكنك ستكسب معركة الحياة في النهاية، وإلى النهاية.

وهكذا ينبغي أن تكون:

لا تحاول أن تكون كاملاً، بل متكاملًا.

يكفيك ذلك إذاً!

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 62

### شيطانك الذي فيك

مفهوم الشيطان في الديانات السماوية الأربع (الصابئة، اليهودية، المسيحية، والإسلام) يمكن أن يحظى بتأويل أكثر دلالة وبلاغة من التأويل الشائع في مختلف التفاسير الشائعة.

على أن اقتراحي التأويلي سيكون على النحو الآتي:

بعيداً عن القراءة الظاهرية للنصوص الدينية، والتي أفقرت إمكانات النصوص في بعدها الروحي، فإنّ الشيطان في دلالة الرّمزية الأكثر بلاغة يحيل إلى مجمل الانفعالات السيئة للنفس، إنّه يُحيل إلى ما يُسمّى في الاصطلاح القرآني بـ«النفس الأمارة بالسوء».

الخوف والغضب والحقد والغيرة والحسد والندم كلها انفعالات نفسية سيئة، طالما تأمرنا بالسوء. فإنّ الخوف يأمرنا بالنفاق، والغضب يأمرنا بالعنف، والحقد يأمرنا بالدسيسة، والغيرة تأمرنا بالجشع وحب التملك، والحسد يأمرنا بالسرقة والاختلاس، والندم يأمرنا بالثأر والانتقام... إلخ.

إن لحظة رجم الشيطان في الحج الإسلامي من حيث الدلالة الرمزية تحيل إلى لحظة التطهر الذاتي من الانفعالات السلبية، أو هكذا يُفترض؛ لكن المعضلة أنّ معظم المتدينين في العالم ابتعدوا عن المقاصد الروحية للخبرة الدينية، فأمسى الأمر مجرد مظاهر استعراضية.

ولذلك أقول لك:

حين تتعوّد من الشيطان في لحظات ضعفك الوجداني أو الانفعالي

أيها الإنسان الضعيف، فلا تنس أنّ التعوّد ليس وصفة سحرية من قبيل التمام، بل هو فرصتك للتركيز التأملي في أفق التحكم في انفعالات النفس الأمانة بالنفاق والعنف والدسائس والعدوان، ما يحيل في النهاية إلى الحكمة الإنسانية، والتي هي ضالة المؤمن، كما جاء في الحديث، أو هكذا ينبغي للأمر أن تكون.

فهل تسمعني؟

مكتبة  
t.me/soramnqraa



## الرسالة رقم 63

### المخدرات والفرح

إما أن يكون الفرّح أصيلاً تمنحه لك الحياة عن طيب خاطر حين تمنحها النمو الذي تطلبه منك، فيكون فرّحاً عميقاً في الوجدان وممتداً في الزمان، يخلو من الهزّات الارتدادية العنيفة؛ وإما سيكون فرّحاً كاذباً تنتزعه عنوة في لحظات السكر أو التخدير، أو سائر أشكال خداع الذات، لكنه يتلاشى سريعاً بعد زوال مفعول التخدير والخداع مخلّفاً شقاء أكبر من السابق، ومن بالتالي الوقوع في الدائرة المفرغة للإدمان بكل أنواعه. هل أدركتَ طبيعة الورطة؟

المعضلة كلها حين تعتاد ألا يأتيك الفرّح إلا بعد أن تُغيّب وعيك. هنا قد يأتي إليك الفرّح مهرولاً بالفعل، لكنك وقتها لست أنت من يستقبله، لست أنت بكامل وعيك وحضورك من سيفرح. بل كل ما في الأمر أنك ستعيش وهم الفرّح خلال لحظات تتبعها نتائج عكسية، طالما أنك لم تكن حاضرًا بكامل وعيك وأناك. لقد خدعت الحياة وبالتالي ستعاقبك. هناك أمر تدركه النساء أكثر من الرجال:

المرأة التي يأتي إليها حبيبها في الليل سكراناً لن تفتح له الباب. ستقول له: عُد من حيث أتيت. ذلك أنها تعرف أن الذي جاء في تلك اللحظة ليس هو حبيبها، طالما لم يأت بكامل وعيه وحضوره. وعموماً لا توجد امرأة ذكية تقبل كلمة «أحبك» من رجل محشش أو سكران. هكذا تقول لك المرأة الذكية:

لكي تكون أنت من يأتي، يجب أن تأتي بكامل وعيك وحضورك.

لكي تكون أنت من يفعلها، يجب أن تفعلها بكامل بوعيك وحضورك.  
لكي تكون أنت من يقولها، يجب أن تقولها بكامل وعيك وحضورك.  
وكذلك تقول الحياة أيضًا:

لكي تفرح بالفعل، عليك أن تفرح بكل وعيك وكامل حضورك.  
صحيح أن الوعي يحتل مساحة صغيرة من وجدان الإنسان، ويتسم  
فوق ذلك بالضعف والهشاشة، لكنه الأنا في المقابل، صاحب الحق في  
الوجود والفرح.

لذلك أقول للآباء والأمهات:

علموا أبناءكم أن يفرحوا بكامل وعيهم وحواسهم وإدراكهم  
وحضورهم، حتى لا يضطروا إلى الاستعانة بوسائل تغييب الوعي.  
علموهم الفرحة الصادقة حتى لا يبحثوا عن الفرحة الكاذبة.  
علموا أبناءكم أن يفرحوا فرحًا عظيمًا بكل شيء يتعلمونه في هذه  
الحياة.

إنه لدرس عظيم لقوم يعقلون.

وهكذا يمكنني أن أقول لك أنت بالذات:

لا تقبل أي فرح لا تمنحه لك الحياة من تلقاء نفسها. أما عندما تناله  
بسلاسة فلا تترك منه شيئًا، إنه لك.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 64

### أوهام الحل النهائي

ما إن نقع في مشكلة من مشكلات الحياة حتى تستبدّ بنا ثلاثة أوهام  
كامنة في لا وعينا الجمعي، لكنها تُضعف قدرتنا على التعامل مع الحياة،  
وتجعل مشكلاتنا تشتدّ بدل أن تنفرج.

تلك الأوهام علينا أن نُخضعها للحس النقدي كلما تسلطت علينا، ومن  
ثم علينا العمل على تقويضها عن طريق الاشتغال النقدي على الذات.  
هي أوهام ثلاثة كما قلتُ:

أولاً، وهمُّ وجود حل جذري نهائي وسريع للمشكلة التي تعترضك.  
وهذا محال في كل الأحوال.

ثانياً، وهمُّ وجود منقذ بإمكانه أن يُنهي مشكلتك في الحال. وهذا لا  
يوجد إلا في عالم الأطفال.

ثالثاً، وهمُّ وجود فرصة للهرب من المشكلة ومعاودة البدء، كأن شيئاً  
لم يكن. وهذا ليس بالإمكان طالما عقارب الساعة لا تعود إلى الخلف.  
تلك الأوهام الثلاثة، تجعل معظم مشكلاتك تتفاقم إلى أن يقع  
السقف على رأسك، وها هي الحجج التي هي حجج عليك، ومن عندك:  
لأنك تنتظر علاجاً سريعاً ونهائياً للمرض، فقد تلقي بنفسك في قعر  
الشعوذة، حتى ولو باسم الطب أحياناً.

لأنك تنتظر سعادة فورية، فقد تلقي بنفسك في سموم المخدرات،  
حتى ولو باسم المنشطات أحياناً.

لأنك تستعجل الخروج من الفقر، فقد تلقي بنفسك في إدمان القمار أو الاحتيال على الناس، ولو باسم الأرزاق أحيانًا.

لأن رد فعلك الغريزي أن تحاول إخفاء آثار الجريمة غير المقصودة التي تورط فيها أحد أبنائك، فقد لا تجني سوى مزيد من الغرق... إلخ. في كل الأحوال، إن التعلق الغريزي بالحلول النهائية والسريعة مجرد جبن يُعقد المشاكل بدل حلها، لا سيما في عصرنا هذا الذي نعيش فيه. التخلص من تلك الأوهام يستدعي نوعًا من التمارين اليومية في الاشتغال على الذات. حيث يتوجب عليك أن تتمرن على إخضاع ردود أفعالك الغريزية دائمًا، وفي التوقيت المناسب، للمساءلة النقدية. طبيعي أن يبدو لك التعود على ذلك صعبًا، غير أن دور التمارين تليين الصعوبات. شجاعة العيش هي أن تجرؤ على عبور مشاكل الحياة كما هي؛ لا تهرب منها فتزداد استفحاليًا، لا تطمسها فتزداد اشتعاليًا، ولا تبحث عن وصفة سريعة ونهائية، سواء باسم العلم، أو السحر، أو الدين، أو خليط من هذا كله كما يفعل الكثيرون.

أثناء القيادة على مقطع متآكل من الطريق هناك من يميل غريزيًا إلى رفع السرعة لتقليص الزمن، لكنه بحسابات العقل خيار سيئ. المعضلة أن كثيرين يفعلونها حين يتعلق الأمر بمواجهة مشاكل الحياة، إذ يرفعون السرعة على أمل الخروج من المشكلة على وجه السرعة. لكنه خيار سيئ، لأنه قد يعني الخروج بخسائر أكبر.

وهكذا أقول لك:

حين تواجهك مشكلة في طريقك، خفّض السرعة، ولا تستعجل الحل.

وهكذا أقول للطبيب حين أضطر إلى زيارته: بين أن أشفى سريعًا أو أن أشفى جيدًا، أفضل دائمًا الخيار الثاني.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 65

### إتقان الحياة

داخل المسرح لديك فرصة للتمرّن على إتقان الدور المنوط بك قبل موعد العرض، لديك فرصة للتمرّن، حيث يمكنك تكرار المحاولة أو تعديل المشهد مرات عديدة؛ أما داخل الحياة فلا تتاح لك فرصة التمرّن على إتقان الدور إلّا أثناء العرض، والذي لا يكون إلّا مرّة واحدة، بلا مراجعة ولا رجعة، حيث تكون الرمية الأولى هي الأخيرة على الدوام. هنا مكمّن التحدي.

كثيرون يُسبّهون الحياة بالمدرسة، حيث هنالك جرس للدخول وجرس للخروج، وهنالك امتحانات أيضًا، لكن الفارق هذه المرة أن جرس الخروج لا ننتظره بالشغف نفسه، كما لا تتوفر فترة للتعلم وأخرى للامتحان، بل كل الحصص امتحانات، والدروس تؤخذ مباشرة من الامتحانات.

في بعض النصوص الدينية تُعتبر الحياة امتحانًا، هذا صحيح، إلا أن المعنى ينبغي حمله على ما سبق قوله، بحيث يُفترض أن يتعامل الإنسان مع محن الحياة باعتبارها فرصته السانحة لتنمية القدرات الأساسية للحياة، وباعتبار الحكمة التي تقول، البحر الهادئ لا يصنع بحارًا جيدًا. الحياة ضربات. كل ضربة من ضربات الحياة هي بمثابة درس جديد في الحياة. كل ضربة جديدة هي درس جديد. إذا نظرت إلى ضربات الحياة بهذا النحو، يصير بوسعك أن تُحول كل ضربة تتلقاها إلى طاقة مهما اشتدت ضراوتها، أما إذا اعتبرت الضربات مجرد لعنات أو حوادث

بلا معنى فلن تستفيد منها، بل قد تقضي عليك مهما خفت ضرورتها، وحتى إذا لم تقض عليك فإنك ستواجهها بالأسى والندم والتذمر، ومن ثم تفوت فرصة استيعاب الدرس.

الضربات دروس موجهة، لكنها دروس في الحياة ودروس لأجل الحياة، فحاول أن تتخطاها كما ينبغي، ببعض المكاسب أولاً، من دون خسائر ثانياً، وبأقل ما يمكن من الخسائر ثالثاً.. فقط لا تنس الدرس.

أنت تحتاج إلى أن تتعلم الحياة، لأنّ معضلتك الأساسية ككائن إنساني أنك ترث الدافع إلى الفعل من دون أن ترث كيفية الفعل؛ ترث الدافع إلى الأكل والجنس والتواصل والبقاء من دون أن ترث كيفية تحقيق ذلك، فتحتاج بالتالي إلى تعلم المهارات الأساسية لئلا تؤذي نفسك. أما الحيوانات، مثلاً، فإنها ترث الدافع والكيفية معاً. إنها ترث الدافع إلى الأكل، وترث في الوقت نفسه معرفة ماذا تأكل، وكيف تأكل، وكم تأكل. وذلك خلاف ما أنت عليه، حيث إنك لم ترث إلا الدافع إلى الأكل، ولذلك احتجت إلى سنوات طويلة من التنشئة والتعلم حتى لا تأكل ما قد يهلكك، أو تأكل بكيفية قد تهلكك. كذلك القول عن التزاوج، التواصل، رعاية الصغار، حفظ البقاء، وغير ذلك من الدوافع الأساسية للحياة.

لقد ورثت الحياة من دون أن ترث معها المهارات الأساسية للحياة. لكي تأكل كان عليك أن تتعلم ذلك، لكي تمشي كان عليك أن تتعلم ذلك، لكي تتواصل كان عليك أن تتعلم ذلك، لكي تحافظ على وجودك وتعيش مع الآخرين كان عليك أن تتعلم ذلك... حياتك كما هي، هي فرصتك الوحيدة لكي تتمرن على الحياة، مثلما تتمرن في أندية الرياضة.

ماذا يحدث في مجال الرياضة؟

أثناء الحركات الرياضية التي تتطلب قدرًا من المهارة، قد يمتلك

العقل تصورًا عن شكل الحركة التي تمثل الدرجة العليا من الإتقان، وقد يشتغل الجسد جاهدًا لأجل بلوغ ذلك السقف، غير أن بلوغه يُمثل طريقًا بلا نهاية، حتى ولو كانت المسافة قصيرة.

يُشبه الأمر مفارقة زينون الإيلي الشهيرة، حيثُ يستحيل منطقيًا الانطلاق من النقطة ألف نحو النقطة باء طالما أجزاء المسافة بين ألف وباء لا متناهية!

إن كان زينون الإيلي يستدل بذلك النحو على استحالة الانطلاق، فإننا نستطيع بالنحو نفسه أن نستدل على استحالة الوصول.

يكفي قلب الزاوية:

دعنا ندخل إلى مجال سباقات الجري، غير أننا بدل الاكتفاء بالنظر إلى خط الوصول الذي يهم تدبير فضاء الجري، كما يهم زينون الإيلي أيضًا، سنجعل الهدف النهائي متعلقًا بتدبير الزمن، أي تحطيم الرقم القياسي «المطلق»، ونقصد به السقف النهائي لقدرة النوع البشري على الجري.

بحساب الدقائق في المسافات الطويلة، وحساب الثواني في المسافات القصيرة، يمكننا أن نتصور بالفعل وجود رقم قياسي نهائي يمثل السقف الأخير لقدرة الإنسان على الجري، ربما هو 9 ثواني في المئة متر، و58 دقيقة في الماراثون، وهذا على سبيل المثال؛ لكننا باحتساب أجزاء الثانية بلا تناهيها في الصغر، فإننا لن نتمكن من تصور رقم نهائي للأرقام القياسية، لن نتمكن من تصور سقف أخير لسرعة الجري. وبهذا النحو تُصبح الطريق إلى الرقم النهائي بلا نهاية.

في واقع الحال لا وجود للحظة نهائية لاكتمال الإتقان في كل مجالات الرياضة، والفن، والتفكير، والإبداع، فالإتقان صيرورة لا متناهية، مثل العزف على آلة موسيقية، مثل التصميم المعماري، مثل التعبير اللغوي، مثل كل أشكال الإبداع في كل مجالات الحياة. الاكتمال نفسه مشروع لا يمكنه أن يكتمل.

يصدق ذلك على كل مناحي الحياة، بل يصدق على الحياة برمّتها،  
حيث يمثل إتقان الحياة صيرورة لا تنتهي إلا بانتهاء الحياة.  
وهكذا أقول لك:  
إتقان المهارات طريق من دون محطة وصول، لكنك ينبغي أن تمشي،  
لأنه رحلتك في الحياة.  
إتقان الحياة هو مما لا يُدرَك كله ولا ينبغي أن يُترك جلّه.  
فلا تتركه كله إذًا!  
هل تسمعني؟





**الفصل السادس**  
**رسائل في مرونة الجسد**

## الرسالة رقم 66

### التوتر العصبي واستعمالات الجسد

أكثر شيء تستعمله في حياتك اليومية هو جسدك. تستعمل جسدك لكي تمشي، تجلس، تتكلم، تحمل كيسًا أو حقيبة، تفتح الباب أو النافذة، تكتب، تأكل، تسبح، تقود السيارة أو الدراجة، تنحني لالتقاط بعض الأشياء من الأرض؛ تستعمل جسدك في ظروف عملك أيضًا، والتي قد تكون شاقة أحيانًا، فقد تضطر إلى أعمال الحمل والرفع والحفر والجر وغيرها، على أن استعمالات الجسد تتطلب قدرًا متفاوتًا من القوة، لكن ما معنى القوة؟

الأسلوب الشائع هو التعويل على التوتر العصبي لجلب مزيد من القوة كما تفعل الحيوانات أثناء القتال، غير أن فائض القوة الذي يأتي عن طريق التوتر العصبي يزول بسرعة، لذلك لا تخوض الحيوانات قتالًا طويلًا.

التوتر العصبي لأجل حسم سريع للقتال هو رد فعل غريزي مبثوث في الذاكرة الوراثية للجسد البشري، لكنه لا ينفع إلا في حالة الأخطار قصيرة الأمد مثل أخطار الطبيعة، غير أن التعويل عليه في بيئة بشرية تستغرق فيها المعارك والتحديات أمدًا طويلًا من شأنه أن يستنزف طاقة الجسد.

أرى أحيانًا إنسانًا كادحًا يقوم بعمله المرهق بجسد متوتر، أو بملامح منقبضة، أو بجهدٍ مبالغ كما لو كان يفترس شيئًا ما، فأعرف أنه يفترس نفسه، ويستنزف طاقته، ولن يطول الأمد قبل أن يتحول من معيل لعائلته

إلى عالة عليهم كما يحدث لكثير من المستضعفين، فأميل إلى تنبيهه إن سمحت لي نظراته بذلك. أود لو أقول له: التوتر العصبي يستنزف قوتك يا هذا. أفهم أن ظروفك صعبة لكنك تزيدها صعوبة ولا تسير في طريق التغلب عليها.

رفعاً للبس أوضح:

على المستوى العاطفي أدمع كل من يكافح لأجل تحسين وضعه الاجتماعي سواء في إطار فردي أو جماعي، بل لا يزال قلبي يخفق بالحلم القديم بعالم آخر ممكن، عالم يكون فيه «لكل حسب حاجته ومن كل حسب طاقته»! لم يسقط الحلم بالتقدم إذًا، أو ليس بعد، ولكن، إلى ذلك الحين، أو غيره، فإن دوري الذي أقدره وأقدر عليه هو تشجيع الضعفاء وتمكينهم من بعض المهارات الأساسية للحياة، من دون أن ينتظروا أي شيء من التاريخ أو من الغيب، لا سيما وأن لدى معظمهم أبناء ينتظرون القوت مثلما هو قدر سائر الثدييات على الأرض.

قديمًا كان المجذفون في مراكب الأثرياء، يمارسون أحد الأعمال الأكثر مشقة. ربما تمرّد بعض أسلافنا مبكرًا أو قبل الأوان، غير أن عصر بداية الطريق إلى الكرامة الإنسانية كان لا يزال بعيدًا، فاهتدوا إلى محاولة التقليل من الجهد انطلاقًا من ملاحظتين:

أولاً، قوة التجذيف ليست في قوة اليدين، بل في طريقة استعمال الجسد بأسره، تمامًا كما أن رامي الرمح لا يعوّل على قوة ذراعه، بل على كيفية استعمال جسده أثناء الرمي.

ثانيًا، يمكن توفير الجهد عبر توحيد حركات الأجساد أثناء التجذيف، لأجل ذلك أبدعوا إيقاعًا صوتيًا جماعيًا مثل الكورال، يتألف في الغالب من حرفين، فكانت مراكب سادة الأرض تبهر على صوت كورال المعدّين في البحر.

غير أن الإيقاع الذي كان يضمن توحيد الجهد وتوفيره كان يحرر الجسد المقهور من التوتر العصبي الذي يستنزف طاقة الحياة. أكثر من

ذلك فقد أبدع المعذبون رقصات غنائية سرعان ما تبناها جلادوهم كعزاء لهم بدورهم في مواجهة الشرط الدراماتيكي للعيش بين أمواج البحر. الأتعس حظًا كانوا يُكبَّلون بالسلاسل مثل الأسرى، لكنهم من صليل السلاسل ينسجون إيقاعًا غنائيًا يحمي أرواحهم من التوتر العصبي الذي لن يفيدهم طالما الرحلة طويلة.

صحيح أنهم بالمنطق الهيجلي فضلوا أن يتكيفوا مع حياة العبودية على أن يموتوا أحرارًا، لكنهم في النهاية هم الذين واصلوا رحلة التجذيف الطويلة، ثم انعطفوا بها رويدًا رويدًا وعلى مدى زمني طويل نحو الثورة الفرنسية، والدستور الأمريكي، والإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

حيث لكل انتصار أجل، و«لكل أجل كتاب».

التوتر العصبي الذي قد لا ينفع إلا في القتال لوقتٍ قليل مثلما يحدث في مملكة الحيوانات، يصبح مجرد عبء قاتل حين يتعلق الأمر بمعارك غايتها المساهمة في تعديل حركة التاريخ.

لذلك أقول لك أنت بالذات:

حين تشعر بالتوتر العصبي فاعلم أنك فشلت في التكيف المطلوب. اشتغل على بناء ذاتك مجددًا.

فالذات لا تُعطى بل تُبنى، وهي في كل أحوالها تُبنى لبنة لبنة!

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 67

### جسدك أفضل مستشار لك

ينبغي أن تنمو في كل أوقات الحياة، حتى في الأوقات التي لا تفعل فيها شيئاً يحظى بالاهتمام أو الإعجاب. بإمكانك فعل ذلك في كل أحوالك. ينبغي أن تنمو كل يوم في كل التفاصيل اليومية، حتى في التفاصيل التي قد تبدو تافهة أحياناً. هذا أيضاً بإمكانك. ذلك أن الأهم من سؤال، ماذا تفعل؟ هو سؤال، كيف تفعل؟ الأهم من سؤال، ماذا ترى؟ هو سؤال، كيف ترى؟ الأهم من سؤال، ماذا تقرأ؟ هو سؤال، كيف تقرأ؟ الأهم من سؤال، إلى ماذا تنصت؟ هو سؤال، كيف تنصت؟ في مجرى الحياة، إن كيفية الفعل أهم من الفعل نفسه، كما أن كيفية العيش أهم من العيش.

ينبغي أن تعيش من دون أن تنتظر شيئاً من هذه الحياة القصيرة، فلا وقت لانتظار أي شيء. قد يأتي الشتاء فعلاً، لكن لا تنتظره طالما تستطيع أن تواصل نموك الخاص حتى في الصحاري القاحلة والجرداء. قد يأتي الربيع فعلاً، لكن لا تنتظره طالما تستطيع أن تواصل نموك الخاص حتى تحت العواصف والأعاصير. قد تأتي الأشياء التي تنتظرها والتي لا تنتظرها، لكن لا تنتظر أي شيء طالما تستطيع أن تنمو خارج كل الحسابات.

سأخبرك بما تعلمته من فنون البودو (فنون القتال اليابانية): تعلمت أن لكل فعل توقيت محدد لا يزيد ولا ينقص ثانية، وذلك لأجل أن يكون الجهد يسيراً، وهو المطلوب، أما تقدير التوقيت فهو

متروك للجسد نفسه، ولذكاء الجسد. بذلك النحو أتصرف في معارك الحياة كلها. حين أفعل الشيء المناسب في التوقيت المناسب فإنني أفعله بأقل جهد وأفضل النتائج. غير أن تقدير التوقيت المناسب يُعتبر من المهارات التي يُطورها الجسد نفسه بقدراته الحسية الكامنة.

يمتلك الجسد قدرة رهيبية على الاستشعار الحسي بصلاحيته القرارات المصيرية في الحياة، وبإمكانه أن يملي علينا أفضل الخيارات حين نحسن الإنصات إليه. ذلك ما نفعله في بعض الأحيان، لكننا ما إن نسجل الهدف حتى نختار مسميات أخرى، من قبيل الحدس، الإلهام، اللاوعي، الصوت الداخلي، غير أن الأمر يتعلق بقرارات الجسد.

في فنون البودو، المتحدرة من تقاليد الساموراي، فإن دقة التوقيت في سلوك الجسد هي التي تسمح بإحراز النَّصر بأقل جهد ممكن، وأحياناً بجهد يقارب الصفر، غير أن تلك المهارة تشمل كل معارك الحياة، ولأجل ذلك ليس مطلوباً منا سوى العمل على تنمية ذكاء الجسد.

هنا تكمن إحدى الثغرات الكبرى لنُظْمنا التعليمية، لا سيما وأن مركز ثقل الذكاء البشري في عصر الانتقال الرقمي ينبغي أن ينتقل من العقل الأداتي الذي سيتفوق فيه الذكاء الاصطناعي بفارق كبير، إلى ذكاء الجسد الذي هو ذكاء الحياة نفسها، وذلك لئلا يأتي على الإنسان حين من الدهر يصبح فيه العلم والمعرفة منفصلان عن الحياة.

تُعلِّمنا الحياة أن القرارات التي يشارك فيها الجسد تكون أكثر دقة من القرارات التي ينفرد بها العقل الأداتي. العقل الأداتي بارع في الحساب، حين يكون عليك أن تختار بين وظيفتين فإنه يميل إلى حساب الربح والأجرة والتعويضات، إلا أن أحاسيس الجسد تستحضر الأبعاد التي تهتمُّ الحياة، والتي غالباً ما تكون حاسمة في النهاية، من قبيل فريق العمل، والظروف الصحية، والحافز الوجداني، والتعاطف الإنساني، إلخ.

بين الحب والسلطة ينحاز العقل الأداتي إلى السلطة، لكن الجسد ينحاز إلى الحب، أي إلى الحياة.

بين الفرح العظيم والمال الوفير ينحاز العقل الأدوات إلى المال الوفير، لكن الجسد ينحاز إلى الفرح العظيم، أي إلى الحياة.

إذا خسرت في هذه الحياة كل ممتلكاتك وعلاقاتك كما يحدث للكثيرين، فإن العقل الأدوات، الذي يتقن العمليات الحسابية، سيملي عليك أن تترك الحياة على الفور حفظاً لكرامتك الأخيرة، غير أن جسدك يخزن خيارات تستعصي على حسابات عقلك الصغير، وليس مطلوباً منك سوى أن تُحسن الإصغاء إلى الجسد، أو تتركه يتصرف من تلقاء نفسه، فلا تعيقه بحسابات العقل الأدوات الذي يختزل الحياة، والفكر، والسياسة، والفن، والحب، والإنسان، في مجرد عمليات حسابية.

إن المعنى الحقيقي لكلمة «قادر» هي أنني قادر على تقدير التوقيت الدقيق للفعل، ولأجل ذلك ينبغي أن أعوّل على ذكاء جسدي، وقبل ذلك ينبغي أن أعمل على تنميته. حيث لا يكفي أن يكون القرار صائباً، بل لا يكون أي قرار صائباً إلا بالنظر إلى توقيته المناسب، عدا ذلك فلا يوجد قرار صائب في كل الأوقات وصالح لكل الأوقات.

معظم الضعفاء يخسرون معاركهم ليس لأنهم لا حول ولا قوة لهم كما يردد بعضهم، بل بسبب عدم تقدير التوقيت المناسب لقراراتهم في الحياة.

لكل قرار إنساني توقيت محدد، وتقدير ذلك موكول لذكاء الجسد. يستطيع جسدك أن يشعر بأنّ الأجواء غير صحية قبل أن يدرك عقلك ذلك، وقد يرسل إليك تحذيرات خافتة، لكن المشكلة أنك كثيراً ما تتأخر في الإصغاء إلى جسدك. وذلك هو عطب الكثيرين.

يستطيع جسدك أن يشعر بأنّ الشخص الذي سيشارك حياتك غير مناسب لك، وعبر نبضات القلب قد يرسل إليك تحذيرات خافتة، ويتأخر عقلك في الإدراك لحسابات قد تعني كل شيء إلا الحياة، لكن المشكلة أنك قد تظنّ أن حسابات العقل أصدق من أحاسيس الجسد. وذلك هو عطب الكثيرين.



وهكذا أقول لك:

في انتظار التوقيت المناسب لفعل شيء ما، لا تنتظر أي شيء، بل دع التقدير الكامل لجسدك، وافعل ما حان توقيته في الآن والإبان. في هذه الحياة لكل حادث حديث.

دع جسدك يساعدك في اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة، ثم واصل نموك في كل التفاصيل التي تختارها والتي لا تختارها. لا تنس أن جسدك هو أفضل مستشار لك.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 68

### من القماط إلى الرقص

عند ولادتك لم تكن تعرف كيف تستعمل جسدك؟ لم تكن تعرف كيف تُحرك يديك ورجليك؟ لم تكن تعرف كيف تستدير أو تتقلب؟ كيف تقف، تمشي، تجلس، تنتقل... إلخ؟ لقد استغرقتَ زمناً طويلاً قبل أن تكتسب المرونة الكافية لتحريك جسدك في كل الاتجاهات وبكل الكيفيات، وذلك لأجل الحركة، التنقل، استعمال الأشياء... وفي النهاية، لأجل البقاء والنماء.

صحيح أنك خرجتَ إلى الوجود بجسد مجبول على الحركة، لكنك لم تكن تعرف كيف تحركه؟ لذلك بقيتَ طيلة فترة الرضاعة تركز يديك ورجليك بعشوائية وتشنج، في انتظار أن تكتمل مرونتك الحركية والوجدانية.

الركل نفسه الذي كنتَ تمارسه في أيامك الأخيرة داخل الرحم، كتعبير عن إرادة الحياة، ثم عاودته بعد ولادتك، أزعج الكبار من حولك، فاستعملوا القماط لتكميم جسدك من أسفل الرأس إلى أسفل الركبتين. لكنك بقيتَ مصرّاً على اكتشاف إمكانات جسدك، تحاول ترويضه وتطوير مهارتك بفعل قوة الحياة.

شيئاً فشيئاً بدأتَ تتعلم كيف تستعمل عنقك لكي تدير رأسك بالمقاييس المناسبة؛ كيف تستعمل يديك لكي تمسك الأشياء بالشكل المناسب؛ كيف تستعمل ركبتيك ويديك لكي تحبو بالتتابع المناسب؛ كيف تستعمل خصرك لكي تجلس بالتوازي المناسب؛ كيف تستعمل

ساقيك لكي تقف بالتوازن المناسب؛ ثم كيف تمشي، تجري، تقفز، تلتفت، تنحني...؛ ثم كيف تقود الدراجة؛ كيف تسبح؛ كيف تعزف على البيانو؛ كيف ترقص؛ وفي النهاية كيف تحرك جسدك بليوننة وانسيابية، من أجل التعبير عن إمكانات الجسد البشري والتي تظل لا محدودة.

عندما اشتدّ عودك بدأت في اكتشاف إمكانيات جسدك اللامحدودة بشغف احتفالي يزعج الكبار مرة أخرى. فكانت المهمة الأولى لمجتمع الكبار مواصلة تقييد جسدك. ذلك المسار الذي يبدأ مبكرًا بالقمط تواصله بعض مؤسسات التعليم في إصرارها على تربيع الأيدي.

مع بلوغك سنّ الدراسة تواجه الدرس الأول والأصعب والذي يلازمك طول حياتك المدرسية، حيث ينبغي أن تمكث في المكان نفسه، على المقعد نفسه، لأطول مدّة ممكنة، وضدّ طبيعة جسدك.

إن الجسد مذهل بكل المقاييس، إنه أكثر الموجودات بُعدًا عن الجمادات، يلين من دون أن يكون سائلًا، ينساب من دون أن يكون غازًا، يفكر من دون أن يكون عقلاً.

لذلك يستمرّ الجسد الرياضي في إذهالنا، فلا يكفّ عن مفاجأتنا بوجود إمكانيات لم يتم استنفادها بالكامل. ما يعني أن إمكانيات الجسد البشري لا محدودة، بحيث ينبغي لنا أن نتيح له فرصة التعبير عن إمكاناته، وعن لا إمكاناته كذلك.

مؤسف أننا لم ندرك بعد أن مكوث الطفل لساعتين أو أكثر جالسًا في الوضعية نفسها، بدعوى التمدد، يمثل تعسّفًا على الجسد، تعسّفًا على الطفل، وتعسّفًا على الإنسانية، طالما يتعلق الأمر بالجسد البشري، والذي هو أبعد الموجودات عن الجمادات. هنا يكون الأطفال المتمردون محقين، طالما يمثلون التعبير الحقيقي عن الوضع البشري.

أن يمكث الجسد طويلًا في المكان نفسه، تلك هي الإعاقة التي تساهم فيها مؤسسات التنشئة الاجتماعية، ثم مؤسسات العمل والإنتاج أيضًا، لا سيما وأن كثيرًا من الوظائف الحديثة تعتمد على الكرسي

والحاسوب. غير أن الجلوس طويلاً على الكرسي يضعف مرونة  
الجسد، وبالتالي مرونة العقل.  
أقول لك:

ذكاء الجسد في مرونته، وبالتالي في قدرته على التكيف.  
لذلك فأنت لا تحتاج إلى أن تصبح قوياً! تحتاج أن ترقص لتكون  
مرناً عقلاً وجسداً.  
هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 69

### الجسد أداة للتعلم

المهارات التي نستعملها في حياتنا اليومية نوعان، إما مخزّنة في الذاكرة الوراثية لكننا لا ندرك منها إلا جزء يسيراً، أو نكتسبها من محيطنا الخارجي عن طريق الحواس، والوعي، ومختلف طرائق التربية والتعليم، وذلك قبل أن يستدمجها جسدك وتصير مكتسباً له.

إن مهاراتك كلها تمرّ بالضرورة عبر جسدك، بما فيها المهارات العقلية المجردة؛ فإما أنها مخزّنة في ذاكرتك الوراثية ولو بنحو أولي، أو أنك تتمرّن عليها قبل أن يستدمجها جسدك، مثل القيادة، السباحة، العزف على آلة موسيقية، إلخ، والتي ما إن تتقنها حتى ينجزها جسدك بكل سلاسة. بل كما قلت، حتى التعلّيمات ذات الطابع النظري المجرد، لا يمكنك استيعابها إلا بعد أن يعاود جسدك استدماجها.

وإليك مثال دال:

هناك مبدأ حسابي غريزي يشترك فيه الإنسان مع كثير من الحيوانات، هو مبدأ الواحد والكثرة. فالقطة التي تحمل صغارها تبعاً من مكان إلى مكان آخر تدرك غريزيّاً أنهم أكثر من واحد، وعلى هذا الأساس تتصرف في كل مرة تعود فيها لحمل القطيط الموالى، وحين تصل نوبة الأخير تدرك أنه واحد، فلا تعود للتأكد من أن الباقي صفر. معظم الحيوانات تميز غريزيّاً بين أن يكون هناك شيء واحد، أو أكثر من شيء واحد، أو لا شيء.

هذا المبدأ المُخزّن في الجينات يُستنبط منه علم الحساب بأكمله. هنا

يكمُن الطابع الكوني للرياضيات. على أن سائر ما نتعلّمه، من العمليات الحسابية إلى المعادلات الرياضية، ينبغي للجسد أن يستدمجها حتى تصير مكتسبًا.

لقد أمكنك تعلّم المتتالية العددية عن طريق التموّج الافتراضي للجسد. فلكي تدرك أن العدد ستة يأتي بعد خمسة كنت تضع نفسك مكان خمسة، ولكي تدرك أن العدد ثلاثة يأتي قبل أربعة كنت تضع نفسك مكان أربعة. بهذا التموّج الافتراضي استوعبت أيضًا المفاهيم الأساسية للزمان والمكان: قبل، بعد، فوق، تحت، وراء، أمام، إلخ.

كل تعلّمتك يستوعبها جسدك قبل أن تصير مكتسبات لك: حين تكتب بالقلم أو الحاسوب فأنت لا تفكر في الحروف، بل تترك المهمة لليدين، ومن ثم الجسد، وتتفرغ في المقابل للمعاني. بل حتى المعاني تنساب بسلاسة أكثر حين تفكر بجسدك الذي يخترن خبرات النوع البشري، وخبراتك أيضًا.

حين يقال، الثقافة هي ما يبقى بعد أن ننسى كل شيء، فلا يُقصد بالنسيان الإمحاء، بل الاستضمار الجسدي للمعرفة. وعليه يكون التفكير الحقيقي تفكيرًا بالجسد، كما سبق أن أكد سينوزا ومن بعده نيتشه.

وهكذا أقول لك:

تريد أن تفكر بذكاء؟

لأجل ذلك عليك أن تتصرف على النحو الآتي:

دع جسدك ينمّي ذكائه، ثم دعه يفكر بنفسه.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 70

### لماذا نمشي؟

المشيُّ هو الفعل الأكثر حضورًا في الشارع والحياة اليومية للناس. الكل يمشي ذهابًا وإيابًا، لغاية أو بلا غاية. يهوى الإنسان المشي حتى وإن كان بلا غاية. لذلك يخسر المجانين والمجاذيب كل ملذات الحياة إلا شغف المشي، فإنهم يمشون بلا نهاية، وبذلك النحو يُعبّرون عن الوضع البشري. قبل سنوات مضت، صادفتُ شابا هولنديًا خارجا من المستشفى بعد أن قطع مئات الكيلومترات مشيًا على الأقدام عقب خصومة حادة مع حبيبته. لعله الاكتئاب الحاد، غير أنّ الاكتئاب نوبة من الجنون، بل إنّ في الحب نفسه انخطاف، نوبة من الجنون.

المشي لدى الكائن البشري ليس مجرد انتقال من مكان إلى مكان، إنه لحظة تخفف الجسد وانعتاقه مثلما تفعل بنا الأرجوحة، ومثلما يفعل بنا الرقص. بل المشي هو رقصة الجنس البشري في كل أحواله. حيث إن لوقع خطوات المشي إيقاعًا متناغمًا، يظهر واضحا لدى النساء اللواتي بنتعلن الكعب العالي، ويظهر أوضح في الاستعراضات العسكرية بما تحمله من معاني. كما أن حركة القدمين واليدين تتناظران بدقة، فتبدو اليدين أثناء المشي كما لو أنهما تمشيان في الفراغ وبنحو متقابل مع حركة القدمين. إلا أن اللحظة الأكثر دقة في المشي هي لحظة تبادل الارتكاز بين القدمين، وهي اللحظة التي قد يختل فيها التوازن بين إشارة الدماغ وحركات القدمين، كما سبق أن حدث لمعظمنا في تجارب مخجلة.

لكن، لماذا هي مخجلة؟ لأنها تخدش إنسانيتنا، وتكشف عن هشاشة مكسب المشي على قدمين والذي يميزنا عن سائر الثدييات الأخرى.

غير أن السكاري يدركون هشاشة المكسب. فقد يتوقّد ذهن السكران، وقد يُظهر قدرات لم نعهدها فيه، لكنه في الوقت نفسه قد لا يستطيع المشي بتوازن. ذلك أن المشي هو المهارة الحركية التي تميّز الإنسان، ولكنها الأكثر هشاشة لدى الجنس البشري.

هكذا نفهم كيف تتطلب مهارة المشي من الطفل وقتًا طويلاً من التعلم والمحاولة والتعثّر والسقوط، وفي النهاية ستكون خطواته الأولى إنجازاً يُفرح الأسرة بأسرها. تلك الخطوات تمثل دلالة قوية على أن المولود ينتمي إلى بني البشر.

ليس المشي مجرد تنقل في المكان، بل انتقال في الكينونة، انتقال من حال إلى حال، إنه نوع من التسامي على بقية المخلوقات. لذلك يحبّ الإنسان أن يمشي. بل إن المشي على القدمين تأكيد لإنسانية الإنسان.

للمشي في الحضارة المعاصرة أهمية كبرى، فهو يُستخدم كأداة احتجاج في المسيرت الاحتجاجية، أو أداة رياضية بهدف تحسين حال الجسد والنفس أيضًا، ويمكننا ملاحظة الازدياد الكبير في أعداد مَنْ يمارسون المشي والركض. وقديما كان هناك من يبحث عن الحقيقة مشياً على الأقدام، ومن يبحث عن الله مشياً على الأقدام، ومن يبحث عن معنى الحياة مشياً على الأقدام. وفي كل وقت يبحث الإنسان عن ذاته مشياً على الأقدام، ويبحث عن الأفكار مشياً على الأقدام، ويبحث عن جمال الطبيعة مشياً على الأقدام.

وبالتالي أقول لك:

غاية المشي أن تمشي، والباقي مبررات للمشي. حين لا تجد ما تمشي إليه، ستغرق في الكآبة لأنك تفقد الهدف. وعندما يكون لك هدف فإنك ستمشي ولو داخل غرفة صغيرة، ولو داخل زنزانة ضيقة.. فلا ينبغي أن تتوقف عن المشي في كل الأحوال. الذي يطلب منك ذلك هو البعد الإنسانيّ الكامن فيك. لا تنس ذلك.

فهل تسمعي؟



## الرسالة رقم 71

### الخيال كداعم للجسد

أثناء التمرّن على إتقان بعض الحركات الرياضية يتدخّل عنصر الخيال بقوة. إذ هناك وقتٌ للتمارين الجسدية وهناك أوقاتٌ للتمرّن عن طريق الخيال. فلكي تتقن الحركات المطلوبة عليك أن تتمرّن في النادي أو الملعب وقتًا كافيًا يتناسب مع إيقاعك الجسدي، هذا صحيح، لكن عليك أيضًا أن تواصل التمرّن في خيالك، طالما من طبيعة الجسد أن يتجاوب مع خيال صاحبه سواء في السراء أو الضراء.

في أحد لقاءاته الإعلامية يحكي الفيلسوف الفرنسي ميشيل سير عن تجربته مع معلم السباحة يوم قال له: واصل تعلم السباحة في الماء، هذا جيد، لكن حين تكون في الفراش ليلا تخيل أنك تسبح، حاول أن تسبح في الخيال أطول مدّة ممكنة، وفي الصباح سترى أنك تقدّمت في تعلم السباحة.

من بين النصائح التي تُعطى للرياضيين المصابين بوعكات هي أن يواصلوا الحضور إلى الأندية والملاعب قصد المشاهدة، بحيث يجعلوا أجسادهم تواصل استدماج المهارات الأساسية. وهذه نصيحتي لك:

حين تتخيّل نفسك باستمرار تنجز حركة رياضية معينة فستنجزها يومًا عقب حصص معدودة من التمارين. أما حين تكرر كل يوم، أنا لا أستطيع أن أفعل هذا، أنا لن أستطيع، فالنتيجة أن جسدك لن يطاوعك ولو بعد مئات الحصص. إنّه تأثير الخيال على الجسد.

على المنوال نفسه، حين تقول، لن يفيدني هذا الدواء، فستُضعف على الأرجح استعداد جسدك للتجاوب مع الدواء. إنه تأثير الخيال على الجسد. بل حتى الدواء الوهمي قد يؤثر إيجابًا على الصحة عن طريق الخيال. وقد أثبتت دراسات أكاديمية كثيرة دور التأمل الخيالي في تحفيز جهاز المناعة وتسريع وتيرة الشفاء من كثير من الأمراض المستعصية. وهذه لك سيدتي...

حين تقولين لنفسك طول الوقت «لست جميلة»، فمع مرور الوقت يتأثر جسدك بما تقولينه، سواء بهذا القدر أو ذاك. عكس ذلك، بقدر ما تتخيلين نفسك جميلة، يتجاوب جسدك ولو بدرجات محدودة لكنها ستصبح ملحوظة مع مرور الوقت.

إن جسدك هو أكثر شيء يتأثر بكيفية رؤيتك له!

فهل تسمعينني؟

## رحلة الإنسان نحو نوم آمن

معركة الإنسان ضدّ ظلمة الليل جزء من سيرورة بناء الحضارة الإنسانية. فالليل في الصحاري والبراري والغابات موحش بالفعل، حيث لا يُتاح للإنسان نوم هادئ وآمن، بل كل نومه يكون محفوفًا بالحدز والكوايبس.

لم ينعم الإنسان منذ وجوده على الأرض بفرصة نوم هادئ وآمن، سواء عندما كان ينام على الأشجار مكشوفًا بلا مخبأ ولا غطاء، أو حين هبط من الأشجار لكي ينام في الكهوف والمغاوير.

هبوط أجدادنا للنوم في الكهوف، لا يعني انتقالهم من نوم غير آمن إلى نوم آمن، بل معناه أنهم فضّلوا التعامل مع مخاطر النوم في الكهوف حيث الأفاعي والعقارب، على مخاطر النوم على الأغصان حيث السقوط والضواري والكواسر؛ لقد فضلوا النوم في ظلمة الكهوف المسدودة والأشدّ عتمة على النوم في ظلمة السماء المفتوحة.

مع أن الطريق إلى النوم الآمن كان لا يزال طويلًا، إلّا أنّ الإنسان شقّ مبكرًا طريقه بإصرار، طالما يعلم بأن قسطًا كبيرًا من عمره القصير يمضيه على الفراش.

بادئ الأمر، قرر الإنسان أثناء النوم أن يضع رأسه على أشياء تبقى في حالة تأهب، وحتى لا يشعر بأنه في حالة سقوط. هكذا انطلق تاريخ الوسادة، بدءًا من توسّد الأحجار والأعواد الصلبة في محنة استغرقت آلاف السنين قبل أن يهتدي الإنسان إلى الوسادة الناعمة أخيرًا.

قرر الإنسان في الأثناء أن يُدخل النار لإضاءة مكان مبيته وتأمينه قبل النوم، ثم جعل لفراش نومه أرجلاً ترفعه قليلاً عن مخاطر الأرض، بالموازاة اخترع الحكاية للمؤانسة، وأبدع في شروط السكنينة قبل أن يظهر مفهوم المسكن، وقبل أن ينجح العلم في إضاءة المنازل، ووصولاً إلى الشوارع والأحياء، في ما يمثل انتصاراً كبيراً على وحشة الليل.

أصبح ليل المدن مشعاً بالأضواء الكاشفة، وليل البيوت قابلاً للإضاءة في كل الأوقات، ولذلك صار النوم قراراً فردياً ولم يعد مرتبطاً بمصباح عائلي ينطفئ على الجميع. هنا تكمن إحدى معضلات الآباء والأمهات مع أبنائهم اليافعين اليوم، وهي الصعوبة التي ستفاقم إذا ما اختفى الليل تماماً، وفق بعض وعود العلم.

لا يقين حول مآلات معركة الإنسان ضدّ وحشة الليل، لكن المؤكد أنه قد توفرت لنا اليوم فرصة نوم آمن لم تكن تتوفر لآبائنا قبل مئة عام فقط. غير أن إغراءات عدم النوم بدورها توفرت، وبنحو لا مثيل له في الماضي. أمام إغراءات السهر يصعب علينا أن ننضبط للموعد البيولوجي للنوم، لكن ينبغي ألا ننسى أننا كائنات نهائية بحكم طبيعتنا البشرية.

قريباً قد ينتصر الإنسان على الليل بظلمته ووحشته، لكن التحدي هو ألا ينسى بأنه ليس كائنًا ليليًا.

وهكذا أقول لك:

الشجاعة هنا أن تنسج ليلك كل ليلة، وتذهب إلى فراش نومك في التوقيت الذي يناسب طبيعتك البشرية، بصرف النظر عمّن تتقاسم معهم سقف بيتك.

معنى ذلك أن تمتثل لطبيعتك البشرية، بصرف النظر عن إغراءات التمرد والعصيان.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 73

### يكفي أن يغيب الألم

مشاعر اللذة التي تعقب زوال الألم، هي حالتك الطبيعية في كل أوقاتك حين لا تشعر بالألم، هي حالتك الاعتيادية بالتمام، إلا أنك تنساها في غمرة الأوهام.

يمكنك التمرن على استذكارها، بل يمكنك التمرن على عدم نسيانها. وإليك نوع من التمارين الأولية واليومية:

تخيّل في كل لحظة أنك خارج من ألم كبير. تخيّل ذلك وأنت تنهض من فراشك، تتناول فطورك، تذهب إلى عملك، تقرأ كتابك، تمارس رياضتك، تجالس أصدقاءك... إلخ. حين تتخيّل ذلك بكل ما أوتيت من تركيز ذهني ستتأبك لذّة ما بعد انسحاب الألم، والتي هي غنيمة حرب الإنسان ضدّ الألم، لكن الإنسان سرعان ما ينساها ويتركها تسقط من يده.

تخيّل في كل لحظة أنك خارج من ألم كبير، وستفهم في الحال رؤية أبيقور العميقة إلى حد البساطة: «المتعة هي غياب الألم».

يكفي أن يغيب الألم لكي تبدو لك الحياة تجربة ممتعة في كل أحوالها، لكن الأوهام تحجب الرؤية.

أن تمتلك شجاعة العيش، معناه أن تمتلك شجاعة البدء بتحطيم الأوهام التي تحملها في رأسك وقلبك، وتستنزف قدرتك على الحياة. وأن تفعل ذلك يعني أن تتخلى عمّا تربيت عليه أو ذهبت إليه بدافع

الخوف، فصار همّك أن تخزّن الطعام أو الأملأك أو المال... وهذا كله سيصعب عليك بساطة العيش، أو العيش من دون ألم.  
هل سبق أن شككت ولو لمرة واحدة في جميع آرائك، والتي هي آراء غيرك على وجه التحديد!!؟  
هل أفرغت أكياسك كلها ولو لمرة واحدة، لترى ما يليق وما لا يليق!!؟

ليكن عيشك بسيطاً، في البساطة سرّ التمتع بالحياة..  
بهذا التنبيه وجب التنويه!  
فهل تسمعي؟

## آلام الإنسان هي آلام كل إنسان

آلام الإنسان هي آلام كل إنسان في كل زمان ومكان، تأوهات الصوت هي نفسها في كل اللغات، جزع الرّوح هو نفسه في كل الديانات، أوجاع الألم والملل والفقد والحنين هي نفسها في كل الثقافات، مخاوف الحب والموت ومستقبل الأبناء هي هي، ويلات الرغبات التي تتخطى كل الإمكانيات هي هي، خيبات الفرص الضائعة هي هي، أزمة منتصف العمر وقصر الحياة، معنى الوجود الزائل وغاية الأشياء، قلّة الأصدقاء الأوفياء، مبررات وجود الشر في العالم... إنها الهموم نفسها في كل الحضارات والطبقات، هموم الموت والألم والحب والمعنى، إنّها هموم ملحمة جلجامش قبل آلاف السنين، لكنها أيضًا هموم ملحمة لوكريتيوس قبل مئات السنين، إنها هموم الإنسان في كل زمان ومكان. أمام الهموم الحقيقية للإنسان تخرس كل نظريات حرب الحضارات، وصدام الديانات، وتناحر الطبقات، ويعود الجميع قانعًا أو خانعًا إلى مربع الضعف البشري، حيث «خُلِقَ الإنسان ضعيفًا» وفق ما جاء في الآية القرآنية.

تلك هي الحقيقة التي هناك من ينطلق منها لكي يركز على تطوير مهارات العيش بدل أن يضيع كل وقته وجهده في أعمال قد تدرّ بعض المال لكنها لا تُنمّي أيّ مهارة. ذلك أن الإنسان يحتاج فعلاً إلى عمل ليعتاش منه ويُطعم عياله، لكنه يحتاج كذلك إلى عمل يجعله ينمو وينمّي

قدراته. كثيرون يحصلون على مال كاف لكنهم ليسوا سعداء في عملهم طالما لا يُحققون من خلاله ما تطلبه منهم الحياة: النماء والارتقاء.

غير أنها الحقيقة التي هناك أيضًا من يتجاهلها قبل أن تعيده إلى مربع الضعف الإنساني، حيث تتلاشى الأمجاد كلها على ضوء حقيقة الحياة مثلما تتلاشى الأحلام على ضوء حقيقة الصباح.

أعرف شخصًا قاتل طوال حياته من أجل منصب رفيع، لكنه ما إن حصل عليه بعد جهد شاق وطويل حتى استقال لكي يتفرغ لرعاية ابنته التي كان المرض يعذبها. لقد بلغ قمة حلمه ثم تركه طوعًا لكي يعود أدراجه إلى مربع الضعف الإنساني.

أعرف شخصًا شخّ على أهله ونفسه شحًا رهيبًا، طمعًا في مزيد من الثروات والممتلكات لنفسه، وحين دنت ساعة الرحيل قام بتوزيع كل ما يملك على كل الأهل والأقارب عن طيب خاطر، قبل أن يسترجع ملامح المحبة والارتياح في أيام الاحتضار.

في مربع الضعف الإنساني تظهر الحقيقة عارية، تظهر على وجوه الجميع ملامح الرحمة والسلام.

إن أشدّ الناس حرصًا على معرفة ديانات الناس لن يكثر بمعرفة ديانة أطبائه في ساعة الألم والمرض. تلك هي حقيقة الإنسان والتي لا تنكشف إلا في لحظات الضعف البشري.

ليس هنالك ما هو إنساني في الإنسان أكثر من الألم. فالألم هو الألم نفسه في مختلف أحواله، قد يسكن العظام أو الجلد أو الرأس أو النفس، قد يتخذ شكل جرح أو كسر أو خيبة أمل أو انكسار، قد يعبر عنه كل واحد منا انطلاقًا من لغته، ثقافته، أو عقيدته، لكنه هو نفسه في مختلف أحواله، إنه الألم الإنساني، ألم كل إنسان.

كل ألم إنساني هو ألم كل إنسان.

تلك رسالة الألم المنسية.

وهكذا أقول لك:



تذكر أنك في لحظات الألم كنتَ تنظر إلى جميع الناس بعين الأخوة،  
وعند اشتداد الألم لا ترى بينهم أعداء لك.  
لكن ما إن يزول ألمك حتى تنسى الرسالة.  
تذكر أنك تنسى، وهذا لئلا تنسى.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 75

### رشاقة الرّوح في أراذل العمر

الشيخوخة هي مرحلة الهبوط الاضطراري التي ليس منها بدّ، وتحتاج إلى أكبر قدر من المهارة والتفهم لأجل هبوط آمن. ذلك هو الرهان الأخير في سنوات الشيخوخة التي قد تطول، لكنه رهان رحلة العمر.

حين يضعف الجسد في الشيخوخة يضعف حجاب الرّوح، ويظهر المعدن الخالص للإنسان، فإن لم تدبّل روحه يكون حسن العشرة طيب المشاعر، وخلف تجاعيد الشيخوخة تظهر ملامح الطفولة الجميلة، وإن ذبلت روحه يكون صعب العشرة سيئ المشاعر، يحقد ويبغض وينغص على الآخرين عيشتهم، وخلف وهن الشيخوخة تظهر بشاعة القلب. وما أكثر هؤلاء بين كبار السن عندنا، مع الأسف.

من يعملون في دور العجزة، أو يراعون أشخاصاً مُسنين في وسطهم العائلي، قد يلاحظون ذلك النكد العجائزي الذي يذكّرنا بالحكايات الشعبية القديمة حول «العجوز الشمطاء» في المجتمعات الأورومتوسطية. وهي الصورة النمطية الراسخة في اللاوعي، والتي تجعل معظم الناس في مجتمعاتنا مستعدين لأن تفسد أرواحهم ما إن يتوغلوا في الشيخوخة، أو يشعروا بدنو الأجل.

خلاف ذلك كله فإن صورة «العجوز» في الحكايات الشعبية لمجتمعات شرق آسيا تحمل مظاهر الحكمة والمحبة والرّحمة. في الحكايات الشعبية الصينية فإنّ «العجوز» هي التي تُساعد البطل في الوصول إلى الكنز، أو العثور على نبتة الشفاء، أو هزيمة التنين، أو الزواج من الأميرة، أو تحقيق العدل بين الناس، كما أنها تحمي الأطفال وتمنحهم الهدايا، وبهذا النحو يتعوّد الناس منذ نعومة أظافرهم على ربط الشيخوخة بالخير الكثير. طبيعي

والحال كذلك أن يحافظ كبار السن في تلك المجتمعات على سلامة أرواحهم وابتسامتهم الجميلة بعيدًا عن مشاعر الخوف والأسى والتذمر، لا سيما وأن التقاليد الروحية الآسيوية لا تربط الشيخوخة بالجمود والقفود الدائم على السجادة مثل صخرة مقدسة.

على أن هناك سوء فهم لواجب احترام كبار السن والذي يكاد يتبجح به الجميع على سبيل المزايدة.

بدعوى التكريم والتوقير والتبجيل، كثيرون يفرضون على آباءهم المسنين نوعًا من الإقامة الجبرية داخل الصورة النظرية التي لديهم عن العجزة، ويدفعونهم إلى الاتكال عليهم في كل حاجياتهم من باب البرّ بالوالدين. لقد رأيتُ من المسنين من لا يستطيع أن يشاهد على التلفاز ما يرغب في مشاهدته خشية الأبناء، إلى أن تذبل روحه أو يتفرض فجأة. وما أعرفه كذلك أن الرغبة في الزواج في أراذل العمر ليست في الغالب سوى تمرّد «شرعي» على ذلك «التكريم» القاتل.

أساس التكريم هو الكرامة أولاً، وأساس الكرامة الاعتراف بالإنسان كذات مستقلة في كل سنوات عمره، من صرخة الولادة إلى الرmq الأخير. لأجل ذلك تصرّ المستشفيات المتشعبة بقيمة الكرامة على التعامل مع المريض باحترام إرادته حول الوسائل الطبية التي لا يريدّها؟ ذلك أن الإرادة الخاصة هي أساس الكرامة الإنسانية.

وهكذا أقول لك:

يتطلّب الهبوط قدرًا كبيرًا من المهارة، فمرحلة الهبوط في حياة الفرد هي المرحلة الأصعب في الرحلة، إنها الرحلة الحقيقية في الحياة. أن يكون هبوطك آمنًا، بطيئًا، وممتعًا أيضًا، فذلك يرتبط بأسلوبك في الحياة، وطريقتك في التفكير، وشجاعتك في الوجود، وهذا كله مما يُكتسب في كل مراحل العمر.

أثناء الهبوط تظهر مهارة الربان.

وأثناء الشيخوخة تظهر مهارة الإنسان.

فهل تسمعني؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

الفصل السابع  
رسائل في مرونة التفكير

## الرسالة رقم 76

### غذاء المعدة وغذاء الدماغ

تحتاج المعدة كل يوم إلى أغذية جديدة لكي يتغذى الجسد وينمو، لكنها تحتاج أيضًا إلى تفاذي كل أنواع الأغذية الفاسدة والتي من شأنها أن تهلك صحة الجسد. لحسن حظ غير المحظوظين أن الأغذية الجيدة للصحة ليست الأكثر غلاء بالضرورة، كما أن الأغذية المضرة بالصحة ليست الأكثر رخصًا على الدوام.

على المنوال نفسه يحتاج الدماغ البشري كل يوم إلى أفكار جديدة لكي يتغذى العقل وينمو، لكنه يحتاج أيضًا إلى تفاذي كل أنواع الأفكار الفاسدة والتي من شأنها أن تهلك صحة العقل. ومن حسن الحظ مرة أخرى أن الأفكار الأكثر جودة للصحة العقلية قد لا تكون بالضرورة في الكتب الأكثر غلاء، أو في المواقع والبرامج التي تدفع للولوج إليها أو مشاهدتها. فالأفكار الجيدة بطبعها تترفع عن الحسابات الضيقة للمال، وهذا لحسن حظنا.

الأغذية الفاسدة والأفكار الفاسدة كلاهما يمكن فحصه عن طريق الحس النقدي:

بخصوص الأغذية، فإننا غالبًا ما نفحصها بنحو أولي عن طريق العين، ثم الشم، وعند الضرورة قد نلجأ إلى التذوق بقدر من التركيز والحذر، إلا أن الحواس في هذه الأحوال تحتاج إلى أعمال الحس النقدي.

بخصوص الأفكار، بإمكاننا أن نفحصها مباشرة من خلال أعمال الحس النقدي.

ينمو الإنسان عبر طريقين: المعدة التي ينبغي أن تتلقى أغذية جديدة وجيدة كل يوم، والدماغ الذي ينبغي أن يتلقى أفكارًا جديدة وجيدة كل يوم.

غير أن الأفكار لا تغذي العقل وحده بل تغذي الجسد بأكمله، ولذلك تؤثر الأفكار على صحة الجسد سواء بالإيجاب أو السلب. الأفكار النافعة تمنح الحيوية للجسد وتجعله نشيطًا ومنشراحًا، والأفكار الضارة تضر بالجسد وتجعله شاحبًا متوترًا وبالتالي معرّضًا لمختلف الأمراض. وهذا أكبر دليل على أن العقل والجسد سيّان كما سبق أن أكد سبينوزا. إن جانبًا من صحة الإنسان يتحقق من خلال ما يستقبله الجسد عبر المعدة، لكن جانبًا آخر من صحته لا يقل أهمية يتحقق من خلال ما يستقبله الجسد عبر الدماغ.

وهكذا أقول لك:

كما أنك قبل أن تقتني الأطعمة تحاول التأكد من القيمة الغذائية، ومن تاريخ الصلاحية كذلك، وبهذا تستعمل قدرًا من الحس النقدي في كل ما تريد أن تتلقاه معدتك، أو هكذا يُفترض، فإنك ينبغي أن تفعل الأمر نفسه مع الأفكار التي يتلقاها دماغك، فتحرص على التأكد من قيمتها وتاريخ صلاحيتها كذلك. لا سيما، وهذا مما لا ينبغي نسيانه، على خلاف المعدة فإن الدماغ لا يعرف كيف يتقيًا.

فهل تسمعي؟

## حصان التفكير الجامح

التفكير صعبٌ لأنه يتطلب قدرًا عاليًا من التركيز، لأطول مدّة ممكنة وأبعد مدى ممكن. ذلك أن من خصائص التفكير ألا يكون سريعًا، خلاف ما تعلمناه من المدرسة. لذلك ليس سهلاً العثور على أشخاص يفكرون بكل ما تعنيه الكلمة، حتى ضمن المتعلمين. رغم أن التفكير في متناول الجميع إلا أنه ضالة الجميع. أين المشكلة؟

إن كان التفكير يقتضي القدرة على التركيز لأطول مدة وأبعد مدى، فإن الصعوبة الأساسية تكمن في أن العقل البشري بطبعه يغلب عليه الجموح، فلا يستطيع التركيز في نقطة واحدة أو قضية محددة لدقائق متواصلة من دون أن يشرد، كما لا يستطيع التفكير في المستقبل البعيد أو على المدى الطويل من دون أن يجفل...

فوق ذلك كله فإن الانفعالات المنهكة قد تحاصر التفكير في معظم الأحيان، مثل الخوف والجشع والحقد والحسد والألم والملل، وما إلى ذلك من أحاسيس تستنزف ذكاء معظم الناس.

هنا قد يتراءى لنا أن الذكاء الاصطناعي يتفوق في القدرة على الاشتغال بهدوء في «المشاعر»، وتركيز «ذهني» لا ينقطع ما لم تفرغ البطارية أو تنقطع الكهرباء.

العقل البشري، بسبب طبقاته الدنيا والتي تعود إلى المرحلة الحيوانية وصولاً إلى عصر الكهوف، وبكل ما يخترنه في ذاكرته البعيدة، غير

جاهز للتفكير طويل الأمد، ولا هو جاهز للتفكير في المدى الزمني الطويل، فعندما يغيب الخطر المباشر يتشتت التركيز في كل الاتجاهات تأهباً للمخاطر غير المتوقعة، تماماً مثلما تفعل الوحوش والزواحف والحشرات، أما حين يأتي الخطر، فإن العقل لا يركز إلا الوقت الضروري للنجاة.

غير أن نزوع العقل البشري إلى الجموح والشروذ والتشتت، له وجهان متضاربان، فبقدر ما يُعرّضه لمخاطر الاستنزاف والاستسلام للخرافات، فإنه يحمل سرّ حرّيته وقدرته الإبداعية. والمطلوب بعد ذلك هو ترويض حصان التفكير لغاية استثمار جموحه في أفق إبداعي. غير أن أحد أهم اكتشافات الفلسفة المعاصرة أن الجهاز الحامل للتفكير هو الجسد بأكمله. لقد انتقلت حاكمية الجسد من الرأس مع أفلاطون، إلى مشاركة كل أعضاء الجسد مع نيتشه، وذلك عبر مسار تاريخي طويل. ما يعني أن الترويض ينبغي أن يشمل العقل والجسد معاً، وذلك من أجل تحسين القدرة على التركيز، وبالتالي القدرة على التفكير.

إن كان العقل مثل الحصان الجامح، يحتاج إلى الترويض، فلأن الجسد بدوره كذلك، بل الجسد هو عين العقل، فكما أن العقل يهيم بلا اتجاه، ما يجعله في حاجة إلى لجام المنطق، أو المنهج، فإن اليدين الفارغتين بدورهما تجمحان بلا توقف، والعينين المسترخيتين تدوران في كل الاتجاهات، والقدمين غير الموجهتين تتحركان بلا قصد. هنا يكمن الدافع الجسدي إلى الرقص، من حيث هو جموح جمالي فاتن. لذلك كله لا يستقيم ترويض العقل من دون ترويض الجسد. كما لا ينبغي لنا أن ننسى أن أفلاطون نفسه، رغم كل ما يُقال عن موقفه من الجسد، لم يطرد الرياضة والرقص من أكاديميته التعليمية.

في واقع الحال لا يوجد اختلاف في مستوى الذكاء بين بني البشر. ادعاء العكس هو محض عنصرية، أو مجرد خرافة بلباس العلم، أو



العلموية على الأصح. كل ما في الأمر أن القدرة على تفادي تقطع وتشتت التركيز الذهني مهارة تختلف من شخص لآخر، وهي بالأحرى تمارين يمكن ممارستها بنحو دائم، كما أنها تتأثر بالانفعالات التي تغمر الإنسان لحظة التفكير. هنا يكمن السر الذي يجعل البعض يبدو كأنه أكثر ذكاء من الآخرين.

لذلك لا تظنّ أنّ ضعف التفكير عندك ناتج عن ضعف بنيوي أو بيولوجي في مستوى الذكاء.

ضع أمام عينيك ما يلي:

حين تمارس الرياضة بتركيز عال، وتمارس القراءة بتركيز عال، تمتلك القدرة على التفكير بتركيز عال.

تلك هي الوصفة بكل تركيز.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 78

### طهر قلبك قبل أن تستعمل عقلك

العقل كائن نبيل بطبعه، لا يشتغل إلا إذا كان الذهن صافيًا، والنوايا صادقة، والقلب خاليًا من الشوائب.

لا يشتغل العقل كما ينبغي إذا كان القلب ممتلئًا بالحقد والكره والخوف والغيرة والطمع، بل سيتراجع وقتها من باب التعفّف عن الوضاعة، والترفع عن غرائز الانحطاط.

هنا بالذات يكمن عوز الكثيرين، منهم أنصاف مثقفين، أرباع مفكرين، وأشباه فلاسفة.

فأي لقب ذلك الذي يمكنه أن يواسي أشباه الموتى أو أشباه الأحياء؟! بل لا يوجد أي مجد بإمكانه أن يعوّض الإنسان عن الفشل في الحياة. العقل كائن أرسطراطي بطبعه، يتعفّف عن ردود الفعل الصغيرة، يتعفّف عن الجوائز والولائم وكل الحسابات الضيقة، ما يستوجب أحيانًا خيارات دراماتيكية بعض الشيء، غير أن أوامر العقل في المنعطفات الحادة للحياة عادة ما تتخذ شكل أوامر عسكرية.

حين أتاحت لسقراط فرصة الهرب من زنزانة الإعدام ولم يهرب فقد استجاب لأمر العقل بأسلوب عسكري حاسم، وبالأسلوب نفسه قرر أن يودّع الحياة، تمامًا كما فعل الفيلسوف الروماني سينيكا في القرن الأول، وكما فعل الرئيس الشيلي الأسبق سلفادور أليندي في القرن العشرين، وهو ما فعله كثيرون.

المعنى الحقيقي للشجاعة هو تقبل الخيارات الدراماتيكية للحياة  
برباطة جأش، حين يطلب العقل ذلك.  
ليس في الأمر أي بطولة خارقة أو أخلاقيات مثالية، بل الأمر مرتبط  
بالشرط الإنساني الذي قد يختبره أي واحد منا في غمار الحياة البسيطة  
نفسها.  
مثلاً..

إذا ائتمنتك الناس على صغارهم لأجل رحلة أو نزهة، فأغلب الظن  
أنك لن تفكر في النجاة بجلدك إذا هاجم الصغار وحش مفترس، أغلب  
الظن أن عقلك سيملي عليك الخيار الدراماتيكي في شكل أمر عسكري  
حاسم: لا تهرب.

بعد ذلك ستواجه قدرك الباقي.  
في المقابل قد ترغمك حسابات المصلحة على الخضوع لمشغلك  
المتسلط مقابل كسرة خبز. العقل نفسه لا يعترض على ذلك. لكن يوماً  
ما سيصدر عقلك أمره بنحو عسكري صارم، فتقول لمشغلك: هذا  
يكفي.

بعد ذلك ستواجه قدرك الباقي.  
العقل كائن نبيل بالفعل، فهو قادر على سحق الخوف والجشع حين  
يتولى الأمر في المنعطفات الحادة للحياة، لكنه في الأجواء الاعتيادية  
يرتفع عن الاشتغال حين تسود مشاعر الخوف والجشع، وتتسبب غرائز  
الانحطاط.

حين يستبد بالإنسان الطمع في بعض المغريات، أو الخوف من  
بعض المفزعات، فلن يشتغل عقله كما ينبغي. لن يشتغل العقل على  
أكمل وجه إذا وجد المرء خائفاً أو جشعاً، وإذا وجدته في النهاية عديم  
المروءة.

إن مشاعر الأسى والتذمر بدورها لا تمثل مناخاً مؤاتياً لاشتغال  
العقل. لذلك قد تكون الخطة المرسومة لك في بعض الأحيان هي أن

تتدمر إلى غاية أن يكفّ عقلك عن الاشتغال قبل أن تصير وجبة سهلة للغرائز المعادية للحياة.

وهكذا أقول لك:

طهّر قلبك قبل أن تستعمل عقلك.

إذا لم تفعل ذلك فلا تقل «أنا أفكر»!

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 79

### فكّر بتمهّل

فكّر بتمهّل لكي تفكر جيّدًا. فأية التفكير التريّث. لكن المانع من التريّث هو الإحساس بضيق الوقت وقصر العمر واندفاع النفس نحو الرد.

لذلك... إن أردتَ أن تنتج فكرة جديدة في أي مجال، فلا تكثر بقصر العمر، حتى لا يأتي تفكيرك مشوبًا بالتسرّع والاستعجال. لا تخض أيّ سباق ضدّ الساعة، بل لا تنظر إلى الساعة أصلًا. لا تخش أن يقطع الموت طريقك، بل عيش حياتك حتى اللحظة الأخيرة. احترم إيقاعك الداخلي وكفى..

تحرّر من هاجس الفناء الذي يحرمك من التريّث الذي هو خاصيّة التفكير. ذلك أن العقل لا يحسن التصرّف إلا حين يتصرّف كخالد، إنه لا يحبّ أن يسابق الزمن في أي أمر من الأمور، لا يحبّ أن يخضع لهاجس الفناء، وهو يبدو في ذلك كما لو أنه يتضمن شيئًا من خاصيّة الخلود، بل لعل بعض العقول تخلد فعلاً بعد موت أصحابها. لو لم يتحرّر بوثيوس من هاجس الزمن المتبقي في زنزانة الإعدام، لما أنتج رائعته «عزاء الفلسفة»، والتي ضمنت له خلود عقله. وها هو لا يزال يحاورنا إلى اليوم.

بل إنّ كل العقول الكبيرة في تاريخ البشرية لا تزال تتحاور وتحاورنا إلى اليوم، بعد أن فازت بالخلود الذي هو غايتها بحكم طبيعتها. أليس عقل أرسطو خالدًا إلى اليوم؟ أليس عقل ابن رشد كذلك؟

بهذا النحو أَتَفَهَّمُ أطروحة سبينوزا: الإنسان الحرّ لا يفكر في الموت بل في الحياة.

إلا أن آفة التفكير هي السرعة التي اكتسبناها أيضًا كعادة سيئة منذ أيام المدرسة، حين كان جدول الحصص مقيّدًا بسقف زمني محدود، وكان يُقال، دقيقة للإجابة، دقيقة للتفكير، دقيقتان لحل المسألة، كما لو تعلق الأمر بالبحث عن لعبة مخبّأة في مكان من غرفة مظلمة.

ليس هكذا يكون التفكير، ليس بهذا النحو يستطيع الإنسان أن يكتسب مهارة التفكير.

التفكير صلاة الذات، لكنها صلاة مفتوحة على الأفق اللانهائي، بحيث لكل ذات إيقاعها الوجداني ونغمها الروحي.

توجد دلائل كثيرة على الذين لم ينجحوا في المدرسة، لكنهم برعوا في إبداعاتهم العلمية والفنية والأدبية... ولعل أينشتاين خير مثال. تصرّف كالتالي:

في لحظات التفكير أزل كل الأقنعة، قناع الأستاذ، الباحث، الخبير، العالم، إلخ، تخفّف من قيد كل المواعيد واللقاءات والتواريخ، تخفّف من كل نجاحاتك السابقة واللاحقة، وأعد الحفر مجددًا وبيطء شديد، كإله لا يكثرث بهاجس العمر.

هكذا ستفكر بكل أصالة وعمق وإخلاص. وسواء ضمنت لعقلك الخلود أو لا، سواء طال بك العمر أو لا، ستكون قد واصلت نموّك، واستوفيت ما تطلبه منك الحياة.

وفي المقابل ستكون الحياة قد منحتك كثيرًا من الرضا عن الذات والفرح بالحياة.

وهذا يكفي.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 80

### معنى أن تُناقش

هناك عبارة شائعة تقول، العقول الكبيرة تُناقش الأفكار، والعقول الصغيرة تُناقش الأشخاص.

في مجمل النقاشات التي تخوضها احرص على مناقشة الفكرة حتى لا تبدو صغير العقل، وهنا عليك ألا تنسى الأساس، حيث لا ينبغي أن ينصبّ النقاش حول الفكرة ذاتها، بل حول الحجج التي تقوم عليها الفكرة.

حين يُقدّم لك شخص فكرة كيفما كان نوعها، فليس مطلوبًا منك أن تردّ عليها بفكرة مضادة، هذا ليس ردًا، بل مجرد اعتراض، من باب «يقولون فنقول»، وهو الغالب على عامة الناس. غير أن المطلوب منك هو أن تناقش الحجج إن وجدت، وأن تطلبها إن لم توجد.

إن لم تُناقش الحجج فأنت لا تناقش، وإن لم تطلبها حين لا تجدها فأنت لا تسعى إلى النقاش، بل كلّ ما في الأمر أنك تتبادل أطراف الحديث، سواء بلطف وأدب أو بشد وجذب لمجرد القول أنا موجود.

أن تدحض رأيًا أو موقفًا أو وجهة نظر، فمعناه أن تدحض الحجج التي يستند عليها ذلك الرأي أو الموقف أو وجهة النظر... معناه أن تنتبه إلى الحجج.

لذلك:

تعلّم أن تطلب الحجج قبل الرد، قبل الإجابة، قبل التعقيب، قبل التصديق أو التكذيب.

بعد ذلك.. لا تركّز في الفكرة، واذهب مباشرة إلى الحُجج التي تقوم عليها الفكرة.

اختبارك للحجج سيفيدك، وينفع صاحبك، ويغني النقاش. ذلك أنّ لحظة النقاش هي بمثابة معركة بالفعل، لكنها معركة يربحها الجميع أو يخسرها الجميع.

النقاش معركة يربحها الطرفان معاً أو يخسرانها معاً. لا تنس تلك القاعدة، وذلك لئلا تفسد روحك في نقاشات لا طائل من ورائها غير استنزاف طاقة الحياة!  
فهل تسمعي؟



## الرسالة رقم 81

### هل لديك أصدقاء؟

أنت تحتاج إلى من يزعزع قناعاتك الراسخة، لأنه بذلك النحو يمنحك فرصة اختبارها، وبالتالي إمكانية إعادة ترميمها عند الضرورة، حتى لا تسقط على رأسك فجأة، أو في النهاية.

قناعات كثيرة سقطت على رؤوس أصحابها في غفلة منهم، من دون أن تتاح لهم فرصة إعادة ترميم أي شيء منها، فضاعت أرواحهم في صحراء العدمية.

ذلك المآل لا أريده لك، وعلى الأرجح لا تريده لنفسك.

لذلك عليك أن تستقبل حامل المطرقة في بيتك ضيفاً عزيزاً، لا تصدّه ولا توصل بابك دونه، فإنه الشخص الذي سيساعدك لاختبار متانة سقفك، طالما سقفك كأي بناء، يضعف بعامل الزمن، ويحتاج بالتالي إلى ترميمات متجددة، وأحياناً جذرية. تلك قصة الأفكار الكبرى في تاريخ البشرية كما ينبغي أن تُروى. ليس هناك عبقرية خارقة في نصوص أفلاطون وأرسطو، وكل ما في الأمر أن الفلاسفة الذين جاؤوا بعدهما أعادوا ترميم أفكارهما بنحو متواصل لئلا يتهاوى السقف. فعلوا ذلك بعيداً عن غواية التقديس. ذلك ما فعله التلاميذ بنيتشه أيضاً، حيث أنقذوه مبكراً، وصنعوا قوته. بل ذلك هو سر قوة الأفكار في تاريخ الفلسفة.

صحيح أن هناك مذاهب دينية رفعت سقراط وأفلاطون وأرسطو إلى مصاف الأنبياء، لكن ذلك ليس فيه أي مكسب للفلسفة، فالقداسة قاتلة، لأنها تمنع على «الأتباع» إعمال المطرقة لأجل اختبار قوة السقف.

لذلك دعني أقول لك:

إذا لم يكن لديك أصدقاء يجرؤون على محاولة زعزعة قناعاتك الراسخة، فمعناه أنك بلا أصدقاء، أو معناه أن أصدقاءك ليسوا من النوع الجيد.

أما إذا لم تكن تفعلها بنفسك ولأجل نفسك، فمعناه أنك لست صديقا جيدا لنفسك، وخير لك والحال كذلك أن تبحث لك عن صديق أفضل منك.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 82

### لا تُفسّر مشاكلك بالغيّب

لماذا عليك أن تستبعد التفسيرات الغيبية من دائرة مشاكلك اليومية رغم أن استحضارها قد يريحك أحياناً؟  
ليس قصدي ولا دوري أن أنكر الغيب، بل قصدي ودوري بالأولى وبالأحرى أن أحرضك على التخلي عن الاستعمال السحري للغيّب بقدر الإمكان.

في سياق التجربة التاريخية للأديان كافة، نجح العقل السحري البدائي في معاودة اختراق الغيبات الدينية كلها، فأقحم عناصر الجن والسحر والصرع والكرامات في الفضاء الديني التوحيدي كافة، وهذا ليس انتصاراً للدين كما قد تذهب بعض الظنون، بل انتصار للسحر على الدين كما هو واقع الحال.

لمزيد من الإيضاح:

إذا ظننت أن دور الله أن يحل مشاكلك، أو يشير حولك المشاكل، فأنت بهذا النحو تسيء إلى الذات الإلهية، وعلى الأرجح ستزداد مشاكلك تعقيداً إلى أن تلقى الله. بل هذا ما يحدث لملايين الناس من دون أن يتعظوا، لأنهم اعتادوا منذ نعومة أظافرهم تعليق المشاكل على مشجب الغيب، مهما كانت النتائج.

يقول لك الحكيم الروماني سينيكا:

ليس دور الله أن يحرس محفظتك.

مقصود القول إن من المحال أن تحل أو تحلحل مشكلة تظن أن أسبابها غيبية، طالما ستنتظر أن يجود عليك الغيب بالحل. وأقول لك:

الغيب في دلالة الاصطلاحية هو ما يغيب عن الحضور، بمعنى لا يحضر في الحال، ولا يمكن أن يُستحضر هنا الآن. عسى ألا تنسى. فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 83

### بين النقد و«السمع والطاعة»

لكي تكون علاقاتك صحية مع الناس، مع كل الناس، فأنت تحتاج إلى الانخراط في الحياة اليومية بقدر من الحسّ النقدي. ذلك أن العلاقات السامة، والخصومات المجانية، التي تستنزف طاقة الحياة، ناجمة في الغالب عن التمسك بآراء كان بالإمكان تفاديها لو تم إعمال الحسّ النقدي في كل ما تلتقطه الأذن من أخبار، وتلقاه النفس من آراء. آفة الأذن عندنا هي التسليم، حيث يرتبط السمع بالطاعة، فيقال «السمع والطاعة»، وهو ما يجعل آذاننا أكثر الحواس مَيْلاً إلى التصديق. إذ يسهل علينا أن نشك في ما نراه أكثر ما يسهل علينا أن نشك في ما نسمعه. وهذه ضمن المفارقات التي تعيق بناء المعرفة العلمية.

غير أن النتائج لا تنحصر في مجال المعرفة، بل تطال الحياة اليومية للناس كافة، حيث تنجم معظم التوترات في الأوساط الشعبية عن آراء خاطئة لم تخضع لأي اختبار نقدي.

التمرن على إعمال الحسّ النقدي في كل ما تسمعه الأذن ليس من الكماليات التي تخص النخب الفكرية والإعلامية، بل من المهارات اليومية التي يحتاجها الناس كافة، لأجل التقليل من توتراتهم المجانية الناجمة في الغالب عن قابليتهم لتصديق ما يقوله الناس عن الناس.

أن تواجه عاصفة في بيتك كل يوم، فهذا أمرٌ نادر. لكنك كل يوم قد تواجه العاصفة داخل رأسك...

نادرًا ما قد تجد نفسك وسط العاصفة، غير أنك لا تستطيع أن تهرب

من العاصفة التي قد تقع داخل رأسك بشكل يومي، لأن عواصف الرأس هي آراء اخترت أن تتبناها، فاخترت أن تنغص عيشك.  
إن شك الناس في أقوال الناس لهو رحمة للناس بالناس.  
لذا أقول لك:

كلما تخلّيت عن الأفكار والقناعات النهائية، وأعملت الحس النقدي وتقبّلت أنّ رأيك يحتمل الخطأ انخفض التوتر، واستعدت قدرًا من السكينة.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 84

### التصرّف العدواني

مشاعر الإنسان لا تخلو من وجهين، إما أنها تبعث الثقة والبهجة فتكون داعمة للحياة، أو أنها تثير الخوف والشقاء فتكون معادية للحياة. مثلاً، كل أشكال الكراهية والحقد والحسد سيئة لأنها تثير الخوف والشقاء وتخرب نسيج الحياة. كما أن كل أشكال المحبة والرحمة والتسامح جيدة لأنها تثير الثقة والبهجة وتقوي نسيج الحياة.

أصل التصرفات العدوانية مشاعر معادية للحياة، وأصل المشاعر المعادية للحياة أفكار سامة تأتي إلى الدماغ، ثم تتسرب إلى القلب، ومن ثم تسري في السلوك اليومي.

مثال أول، حين تعتبر اختلافي معك تهديداً لقناعتك، ستحقد عليّ لا محالة، وستشعر في الأثناء بالخوف والشقاء، وبالتالي تتصرف بشكل عدواني.

مثال ثان، حين تعتبر اختياري فك الارتباط بك خيانة لك، ستسخط عليّ لا محالة، وتشعر في الأثناء بالخوف والشقاء، وبالتالي تتصرف بشكل عدواني.

مثال ثالث، حين تعتقد بأن وجود مهاجرين، أو لاجئين، أو خروج النساء إلى العمل، من شأنه أن يضيّق عليك في الرزق، فالنتيجة أنك ستشعر بالخوف والشقاء، وبالتالي قد تمارس العدوان.

أنت في كل هذا النوع من الأفكار تتهرّب من التفكير الهادئ والعميق في مشكلتك. والمطلوب هو: حين يتتابك شعور سيئ، عليك أن تدرك

في الحال وجود فكرة سيئة. فتش عنها في كل خلايا الدماغ، افحصها، اقلبها، ابعث الشك في صلاحيتها، ثم أعد النظر فيها أو في تأويلها، وذلك كله حتى تحمي نفسك من الأفكار التي تعذب روحك.

ليس هناك ما يمكن أن ينغص عليك عيشك أكثر من سوء التأويل.

فهل تسمعني؟





**الفصل الثامن**  
**رسائل في فن المقاومة**

## الرسالة رقم 85

### ما المقاومة؟

ليست الرواقية فلسفة للاستسلام كما أشاع هيجل عن طريق الخطأ، بل فلسفة للمقاومة بكل معاني الكلمة. إذا كان الماركسيون الكلاسيكيون قد تبعوا هيجل في ذلك الحكم القاسي إلا أن هناك استثناءات مبكرة، على رأسها الفيلسوفة سيمون فايل، صاحبة لقب «العدراء الحمراء»، والتي انتبعت بعبقريتها إلى حاجة كل من يقاوم «بؤس العالم»، إلى جرعات قوية من الرواقية، وذلك حتى لا تصير مقاومة البؤس مجرد بكاء ووعويل وأوهام.

العطب الكبير الذي يعاني منه العديد من «البؤساء» هو تجريم وتخوين كل أشكال النقد والنقد الذاتي بدعوى المحافظة على المعنويات! وهو ما يذكرنا بسخافة عبارات واردة في قوانين بعض الدول العربية، من قبيل «وهن نفسية الأمة»، و«زعزعة عقيدة المسلم»، ونحو ذلك من العبارات التي تسيء إلى الفكرة المراد الدفاع عنها.

لم يحدث في تاريخ البشرية أن تطورت فكرة خارج النقدي الذاتي، بل إن التوقف عن النقد الذاتي يعني على الدوام توقف الذات عن النمو، ما يحيل إلى الموت البطيء والذي هو أسوأ أنواع الموت. هنا تكمن أزمة كل الإيديولوجيات الشمولية حتى وإن كانت لها بعض القضايا العادلة في بعض الأحيان.

تاريخ العقل نفسه هو تاريخ نقد العقل لنفسه منذ محاورات أفلاطون، منطلق أرسطو، منهج ديكارت، نقد كانط، وهلم جرا. تاريخ الحداثة هو

أيضاً تاريخ نقد الحداثة لنفسها من خلال كبار عقولها، روسو، ماركس، نيتشه، فرويد، فوكو، وهلم جرا. بعضنا يرى في ذلك النقد نوعاً من التبشير بالفشل والنهاية، إلا أن هذا الفهم، أو بالأحرى سوء الفهم، هو الكارثة بعينها.

عندما انطلق الحراك الذي كان يسمى بالثورة السورية، كان ثوار البداية على مبدأ النقد الذاتي، حيث أنشأوا صفحة في منتديات التواصل الاجتماعي تسمى، «نقد الثورة السورية»، كانوا على وعي بحاجة الفكرة إلى النقد الذاتي، طالما تقديس الفكرة يقتلها في النهاية. غير أن النهاية حلت قبل الأوان، حيث اندثرت الصفحة في عامها الأول، ثم طغى التهليل على التحليل.

تقديس الفكرة يجعلها تستغني عن أي تطور أو تطوير، تستغني عن أي إضافة أو تعديل، تستغني عن أي مراجعة أو تحيين.

التقديس هو الخطأ القاتل لكل المبادرات النبيلة، وهو الخطأ الذي حرم القوى اليسارية أثناء صعودها في القرن العشرين من فرصة الاستفادة من عتاد الرواقية وفق دعوة سيمون فايل.

كانت سيمون فايل أول من انتبه إلى أن الرواقية توفر عتاداً روحياً قوياً للمقاومة بمعناها الأكثر تجذراً وأصالة وصدقاً.

ما الذي يجعل الرواقية كذلك؟

المقاومة ليست مجرد رد فعل انفعالي على طريقة، أشعر بالظلم إذن سأخرج لكي أقاوم، أو أشعر بالجوع إذن سأخرج لكي أقاوم، أو أدرك أنني مظلوم إذن سأخرج لكي أقاوم.

تخرج أو لا تخرج، المسألة ليست هنا.

المسألة هي استراتيجية الاشتغال على الذات لأجل القدرة على فهم تعقيدات عالم أصبح أكثر تعقيداً، القدرة على تحمل ضربات عالم أصبحت أكثر ضراوة، ومن ثم ترميم القدرة على المقاومة سواء في إطار فردي أو جماعي، لغاية التقليل من بؤس العالم، ما أمكن.

المقاومة قدرة روحية على استيعاب التعقيدات وتحمل الضربات، لأجل أن يبقى العقل قادرًا على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، وفي أحلك الظروف، حتى أثناء المشي تحت القصف وفوق الألغام.

المقاومة هي أن أعيد بناء شخصيتي على أساس الجاهزية في كل أبعادها الوجودية: كيف أواجه الألم؟ كيف أواجه خسارة عضو من أعضائي؟ كيف أواجه فقدان الأهل والأحبة؟ كيف أواجه السجن الانفرادي أو المعتقل السري؟ هنا قدم الرواقيون تمارين عملية، ليس مطلوبًا منا سوى تطويرها وتحسينها.

الإنسان «خلق هلوعا»، يملأ الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي بكاء وعويلًا إذا «مسّه الضرّ»، لكن الانفعالات لا تقدم للمقاومة أي نفع، بل تضرها من حيث لا تحتسب، إذ تستنزف القدرة على التعاطف الإنساني في وقت وجيز.

تلك هي التجربة التي يمكن أن يختبرها أي واحد منا.  
أقول لك الآن:

إذا تعرّضتَ لاعتداء أو عدوان فأمامك خياران، إما أن تبكي وتستصرخ الأقارب والأبعد، أو الذات الإلهية، لعل النجدة تأتيك، وإما أن تقاوم بكل تركيز.

التركيز أفضل من التعويل الذي يجلب العويل.

ربما قسوتُ عليك قليلًا. غير أنني أحبك بالفعل وأصدقك القول.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 86

### معنى أن تنتصر

في الحروب لا يوجد طرف يكسب كل شيء مقابل طرف يخسر كل شيء، كل ما هناك أن خسائر طرف قد تكون أقل أو أكثر من خسائر الطرف الآخر. ذلك هو الرهان الوحيد للحروب. في الحروب الجميع خاسر. حينما يخسر المنهزم بعض الأشياء فإن المنتصر بدوره يخسر بعض الأشياء. لا فرق إلا في حجم الخسارة.

إلا أن الوضع قد ازداد تفاقماً في حروب اليوم، التي لم تعد تخضع للاشتباك الجسدي المباشر داخل مساحات محصورة، كانت قديماً تسمى ساحة الوغى. حروب اليوم تجعل الكل تحت القصف وتضع الكل فوق الألغام، وحتى حين تكون محصورة في المكان فإنها تستنزف الاقتصاد العالمي، وتثقل كاهل الضعفاء في كل مكان. الكل يخسر إذاً، ولا فرق إلا في حجم الخسائر.

لذلك السبب بدأ الناس يتواضعون اليوم، ويتحلّون بقدر من الواقعية، فرغم أن الجميع يحتفل عند نهاية الحرب، إلا أن الاحتفال ليس بالانتصار كما كان يحدث قديماً، بل هو احتفال بنهاية الحرب. يحتفل الأطفال كما يحتفل الجنود أيضاً. يحتفل الأطفال لأنهم يمقتون الحرب، ويحتفل الجنود لأن حروب اليوم لم تعد فرصة لأي نوع من البطولة.

تشبه الحروب لعبة عض الأصابع، حيث الكل يتألم، والرهان الباقي هو من يتحمل أكثر؟ من يتحمل الألم، الدماء، الدموع، والموت، أكثر من الآخر؟ بمعنى من يعاند ويكابح أكثر؟

تلك هي اللعبة وتلك حدودها.

في نهاية الحروب القديمة كان من يخسر أقل، من يحترق أقل، من تتحطم عظامه أقل، يتوّج نفسه منتصرا، أما في حروب اليوم فلا أحد يجرؤ على الاحتفال بنصر باهظ الكلفة على البيئة والإنسان.

رغم كل المآسي والمظالم التي تحيل إلى عهود المخالب والأنياب، فإن العقل الأخلاقي الإنساني اليوم أفضل حالاً بعشرات المرات مما كان قبل مئة عام، قبل ألف عام، قبل مئة ألف عام.

لأول مرة في تاريخ البشرية يتشكل رأي عام عالمي، رغم أنه يقع في فخ التضليل بفعل سلطة الإعلام، لا ننكر ذلك، إلا أنه لم يعد يتحمل إطالة أمد الحرب. فما أن تطول الحرب حتى يأخذ الرأي العام العالمي في التراجع نحو مطلب السلام، بصرف النظر عن ثنائية الحق والباطل. إن سادة العالم أنفسهم يأخذون هذا المعطى بعين الاعتبار، ولذلك يسعون إلى أن تكون حروبهم قصيرة الأمد.

لا أنكر أن مسيرات مناهضي الحروب لا تزال دون الرهان المنشود، لكن لا ينبغي أن ننسى أنها مولود بشري حديث العهد، خارج لتوه من رحم الوعي الأخلاقي الإنساني المعاصر، لم يشتد عوده بعد، وهناك في المقابل مكسب غير بسيط، حيث لم نعد نرى الناس في الشوارع يطالبون بإعلان حرب هنا، أو مواصلة حرب هناك. تلك المشاهد صارت من الماضي البائد.

لم تعد حروب اليوم تثير أي نوع من الحماسة، حتى ولو تواطأت بعض الشعوب لبعض الوقت. ولعل مبعث تفاؤلي هو إيماني بأن الحياة نفسها تعرف كيف ترسم طريقها حتى بين أشد الألغام فتكاً.

مشكلة الحروب تشبه مشكلة رياضة الملاكمة، التي تسمى زورا بالفن النبيل، هذا في الوقت الذي يخرج فيه المتباريان بالأم جسدية كبيرة، إلى الحد الذي صار مألوفاً أن نرى البطل المتوج يرفع قبضة النصر بوجه متورم لن يسعد أمّه!

كثيراً ما نسمع أنّ الانتصار الحقيقي الذي يجب أن يسعى إليه الإنسان هو الانتصار على الذات. غير أن مقصود القول قد لا يُفهم كما ينبغي. ذلك أنّ مفهوم الانتصار نفسه يشهد تحوُّلاً:

في مراحل قديمة جداً من تاريخ البشرية، كان الانتصار يحيل إلى انتصار الإنسان على الوحوش وبالتالي سيادته عليها، ثم أصبح يحيل إلى انتصار الإنسان على أخيه الإنسان وبالتالي سيادته عليه. أما اليوم، موازاة مع موجة عودة الفكر المعاصر إلى الحكمة القديمة هناك إرهابات لمرحلة جديدة يحيل فيها الانتصار إلى انتصار الإنسان على وحشيته وبالتالي سيادته على ذاته. وعلى سبيل التوضيح أقول لك:

الانتصار على الذات معناه أن تكون في كل يوم أفضل من اليوم السابق، أن تقارن ما لديك اليوم بما كان لديك بالأمس، أن تقارن ما تعرفه اليوم بما كنت تعرفه بالأمس، أن تقارن مشاعرك اليوم بما كانت عليه مشاعرك بالأمس، وإجمالاً، ينبغي أن تقارن نفسك بنفسك، وأن تتفوق عليها يوماً بعد يوم، لغاية أن تصير سيد نفسك، أو تدنو من ذلك.

الواقع أن ذلك مما لا يدرك كله ولا يترك جُلّه، لكن الطريق إليه هي طريق الحياة، طريق الطرق إذاً. فهل تسمعني؟



## توقف عن الصراخ وافعل

انخرطك في المقاومة أمرٌ ضروري أحيانًا، بل واجب إنساني في بعض الأحيان، طالما عليك أن تقاوم الأنساق المحافظة أو القوى المضادة التي تعيق نموّك، وتشلّ طاقتك الحيويّة، غير أنّ اختزال المقاومة في البُعد السياسي يترك في نفسك أوهامًا قد تضعف قدرتك على المقاومة، ثم لا يبقى لك بعد ذلك غير التذمر الذي يحطم نموّك ويعجّل بذبولك تحت صيحات البؤس، وأغاني المغلوبة، التي ترهق كل المتعاطفين معك قبل أن ترهقك أنت بنفسك.

لا يكمن أساس المقاومة في الممارسة السياسية بل في أسلوب الحياة بأسره. الأمثلة كثيرة، من قبيل علاقة نمط الاستهلاك بمقاومة الرأسمالية الاستهلاكية وفق الوصفة الأبيقورية/ الرواقية، لكن إليك مثالًا قد يكون أكثر دلالة وأقوى تعبيرًا:

عندما تتوقف الضحية عن الصراخ والشكوى يتسلل القلق إلى ذهن الجلاد، فيتوتر، ثم يصرخ وينفجر، ثم ينهار أمام الضحية انهيارًا مدويًا. تلك وصفة الرواقية عندما يتمكن الجلاد من الضحية. قد تقول لي:

الغرب منحاز ضدنا، الغرب الإمبريالي، الاستعماري، المستكبر، الكافر، إلى آخر النعوت، منحاز ضدّ قضايانا العادلة، ضدنا في كل أحوالنا، وإلى آخر الأسى والشكوى والتذمر.. ثم ماذا بعد؟  
سنوات الشكوى إلى أن ننسى أننا فشلنا في المهمة الأهم، وهي

إقناع الرأي العام العالمي بعدالة قضايانا، وبالتالي ننسى أن الفشل فشلنا.  
سننسى أننا عوض شراء أسهم لكبريات الصحف العالمية اشترينا  
أندية كرة القدم، وبالتالي ننسى أن الفشل فشلنا.

سننسى أننا عوض أن نتكلم مع العالم بلغة العالم لإقناع العالم،  
اكتفينا بالكلام مع أنفسنا بلغتنا لإقناع بعضنا، أو جزء من بعضنا، وبالتالي  
ننسى أن الفشل فشلنا، ننسى أن الداء فينا والإنكار داء آخر.  
ننسى الأساس: لا يكفي أن تكون قضايانا عادلة.

عادة ما تدور أحوالنا على النحو التالي: بعد أسابيع من الألم الصاحب  
نعود إلى نقطة الجمود، ونجد ألف حيلة للتخلص من عقدة الذنب نحو  
ضحايانا لم نجد لهم غير البكاء الصاحب، في انتظار دورات أخرى لا  
تنتهي لكنها تطحننا بلا توقف.  
أقول لك:

للدفاع عن قضايانا... لتحقيق العدالة... نحتاج إلى عقول تجيد  
التفكير بدل الصراخ والبكاء والعيول.  
هذا نحتاجه كأفراد أيضًا.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 88

### حين تكون سيد نفسك

هل يحتاج الضّعفاء إلى ثورات لا أول لها ولا آخر طالما العالم يحكمه الأشرار، الإمبرياليون، المستكبرون، الطاغوت، الشيطان، كما يدّعي البعض!؟

الغالبية العظمى من الثورات في تاريخ العالم أعادت إنتاج الطغيان في أسوأ مظاهره، فقد أنتجت الثورة الفرنسية المقصلة ومئة عام من الحرب الأهلية، وأنتجت الثورة الروسية سبعين عاما من التطهير والقمع والسجن، وأنتجت الثورة الإيرانية تسلط الحرس الثوري والإعدامات، دون الحديث عن النتائج المأساوية لما سُمِّيَ بـ«الربيع العربي» والتي أوشكت أن تعيد منطقتنا بالكامل إلى أزمنة الغنائم والأسرى والسبايا وجز الرؤوس. والعبرة في ذلك كله المعادلة التالية: إذا لم يتحرر العبد من غرائز الانحطاط، وإذا لم يصبح سيد نفسه، فكل ما سيفعله أثناء الهيجان الثوري هو أن يعيد إنتاج صورة الجلاد التي تسكن لاوعيه، بل سيعيد إنتاجها في أحط صورها هذه المرة.

إن الحرية ليست مطلبًا يُعطى مثلما تُعطى المساعدات الاجتماعية، ولا حقًا يُنتزع مثلما تُنتزع الزيادة في الأجور، بل صرحًا يُبنى لبنة لبنة، لكنه يُبنى في مستوى الاشتغال على الذات أولاً.

كيف استطاع «الفيلسوف العبد» إبكتيتوس أن ينتزع حرّيته من بين يدي جلاّد مفرط في السادية؟ هل انتظر تدخل العناية الإلهية؟ هل انتظر ظهور القائد الذي سيملاً الأرض نورًا وعدلاً؟ هل انتظر ثورات العبيد؟

لو فعل ذلك لمات عبدًا يائسًا بئسًا ينتظر فجرًا لن يأتي في زمنه. بدل ذلك اشتغل لأجل بناء ذاته، وامتلاك سيادته على نفسه، فجعل جلاده هو من يُستنزف قبل أن يضطرّ إلى إطلاق سراحه في الأخير.

الفرد ليس الحلقة الأضعف في مقاومة ظلم الأقوياء، وليس محتاجًا بالضرورة إلى القطيع كما تصوّر إيديولوجيات القطيع التي تستهوي ضعاف النفوس، بل تكشف تجارب الكثيرين منا عن وجود بوادر انتصارات فردية لم يجهضها إلا الاستقواء بالجموع.

أقول لك:

حين تكون سيد نفسك، لن يكون أحد سيدك، لن يتحمل أحد ذلك. حين تكون سيد نفسك، سيحكم عليك الجميع بالحرية، وما عليك إلا أن تتحمل ذلك.

حين تكون سيد نفسك، ستكون السيد الوحيد لنفسك.

أن تحكم نفسك بنفسك، فهذا هو الهدف الثوري الذي ينبغي أن تعمل لأجله.

هل تسمعي؟

## الرسالة رقم 89

### درس الفيلسوف العبد

(إبكتيتوس 55م - 125م)

كان إبكتيتوس في بادئ الأمر عبدًا مملوكًا لسكرتير الإمبراطور الدموي نيرون، يعمل لديه في ظروف شديدة القسوة والضراوة. ذلك أن السيد الذي أصيب بشيء من عدوى نيرون كان يستمتع بإذلال عبده في كل مناسبة، ويزداد شراسة كلما أظهر العبد القدرة على الصبر والتحمل. كانت رصانة العبد تُخرج السيد الأهوج وتحمله على مزيد من الحقد والضغينة، وكان التحدي الباقي أمام العبد أن يتحمل الجحيم إلى النهاية. غير أن الجحيم كان يزداد سعيًا، فقد كان يغيض السيد أن يرى عبدًا بخصال السادة يتحكم في أهوائهم، ويبدو هو في المقابل بخصال العبيد الذين لا يتحكمون في أهوائهم. ولذلك كان غضبه يتعاظم يومًا بعد يوم. في مواجهة المحنة المتعاضمة، انتهج إبكتيتوس أسلوب امتصاص الضربات، حتى لا يستنزف نفسه بمشاعر التذمر والسخط والحقد والندم، والتي لن تردّ حقًا ولن ترفع باطلاً. كان عليه أن يُسائر القدر الذي لم يكن بإمكانه تغييره، لا سيما في تلك الأزمنة القاسية. كان عليه أن يتكيف مع قسوة القدر بكل مرونة، إلى أن تظهر فجوة في الأفق، أو يتاح قدر آخر.

على أن مبدأ التكيف مع القدر لا يحيل إلى الاستسلام كما قد يفهم البعض، بل العكس، يتعلق الأمر بمهارة قتالية لا يتم امتلاكها إلا بجهد

جهيد، ولا يستوعبها إلا أقوىاء الروح. وعلى سبيل المثال، سواء تعلق الأمر بالطاوية ومن ثم فنون القتال اليابانية، أو الروايقية ومن ثم الفلسفة الرومانية، فإن قدرتنا على مسايرة القوة المضادة هي فرصتنا لكي نعيد توظيفها لصالحنا، وذلك مهما بلغت ضراوتها، بل لا سيما حين تكون شديدة الضراوة. ذلك الأسلوب سيصطلح عليه نيتشه باسم «محبّة القدر» *amor fati*، لكن، بصرف النظر عن الترجمة التي قد تكون حرفيّة أكثر مما ينبغي، فالتعبير الأدق فيما أرى أن نستعمل عبارة، التكيف مع القدر، أعني المرونة في مسايرة ضربات القدر، والتي قد تكون معادية بحيث لا تمنحنا فرصة لمحبتها، ولو على طريقة «من صفعك على خدك الأيمن فأدر له خدك الأيسر». ومن يدري؟ لعل شيئاً من اللاوعي المسيحي كامن في تصور نيتشه نفسه لمحبة القدر!

لا تحيل استراتيجية التكيف مع القدر إلى العجب والفضل إذا، بل تمثل نوعاً من الحنكة والشجاعة في تدبير الطاقة الحيوية، والتي لا يجب استنزافها في معاكسة قوة القدر، وهذا من الأمور التي يعرفها الروايقون، بل يجب امتلاك القدرة على امتصاص الضربة، والتكيف معها بالسرعة الكافية والمرونة اللازمة، أملاً في تعديل مسارها ولو قليلاً، وذلك عندما تحين الفرصة، أو بعد حين.

بأسلوبه في التكيف مع شراسة القدر استطاع إبيكتيتوس أن يقلب موازين «جدل العبد والسيد»، فصار يبدو هو السيد الحقيقي حتى في أقصى معاناته، و صار السيد يبدو هو العبد الحقيقي حتى في أقصى طغيانه. وقد صدق أفلاطون حين قال: الطاغية هو الحاكم الذي فشل في أن يحكم نفسه، ويريد أن يحكم الناس، ولذلك فهو عبد في قرارة نفسه. ما مآل إبيكتيتوس في النهاية؟

ظلّ السيد غضوباً حاقداً متوتراً على الدوام، إلى أن خسر سيادته على نفسه، وظلّ العبد في المقابل هادئاً متمكناً، إلى أن أثبت سيادته على نفسه. وكان ذلك الأمر يزيد من إحراج السيد المغتر بنفسه، ويُسعره

بالنقص أمام عبد كان يواجه التعذيب برباطة جأش منقطعة النظير، إلى أن اهتدى الجلاد إلى لعبة بالغة الخطورة، حيث أخذه، ووضع ساقه داخل آلة تعذيب، لعلها معصرة الزيتون على الأرجح، ثم بدأ يُدير الدولاب للضغط على الساق، لم يصرخ العبد لكنه قال بهدوء: إنك ستقطعها يا سيدي! وكلما قال العبد مثل ذلك بكل رصانة واتزان، واصل الجلاد تدوير الدولاب بكل عصبية وتهوُّر، إلى أن وقعت المأساة، وتدلت الساق المبتورة على الأرض، فنظر العبد إلى سيده وقال له بكل هدوء: ألم أقل لك إنك ستقطعها يا سيدي؟! صُعق الجلاد، وضعف أمام جسامته الموقف، ثم انهار انهيارًا مدويًا أمام شهامة العبد.

لم يكن إبيكتيتوس قادرًا على تحمّل الألم إلا لأنه كان قادرًا على تقبّل الأسوأ برباطة جأش. تلك هي المعادلة التي لم يدركها الجلاد في حينها. ذلك أن العامل الأساسي في إضعاف قدرتنا على تحمل الألم هو الخوف مما قد يخبرنا به الألم: الموت، البتر، الشلل... إلخ. قد لا نستطيع أن نطرد الألم، لكننا نستطيع أن نحد من أثره السلبي على النفس والروح، إلى أن يزول.

يُقال، نهاية مأساوية خيرٌ من مأساة بلا نهاية. وكذلك كان. لقد خسر السيد «جدل العبد والسيد» بدون شرف، فأطلق سراح عبده فورًا بلا شروط. وما هي إلا سنوات قليلة حتى أصبح إبيكتيتوس بمحاضراته ومواقفه مرجعًا كبيرًا في الحكمة الرومانية، وفلسفة الحياة.

خسر إبيكتيتوس ساقه بفعل سادية السيد المتهور، لكنه لم يخسر إرادته، وبالتالي لم يخسر معركة الحياة. وهو القائل في خلاصة دروسه: الإعاقة الحقيقية هي إعاقة الإرادة.

لعله درس لكل من يعاني مما يُصنّف ضمن الإعاقة الجسدية، لكنه درس بالأساس لكل من جعل أعاقته في إرادته.

لا تصبح الإعاقة مشكلة إلا حين تصيب الإرادة.

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 90

### في البدء كان الحلم

وصل جلعامش إلى جبل الآلهة حاملاً صديقه المريض أنكيدو على كتفيه، ثم بدأ في المناجاة: يا آلهة الجبل، امنحي لصديقي أنكيدو حلماً... امنحيه حلماً لكي يشفى.

نحتاج إلى الحلم لكي نواصل العيش، لا سيما في أوقات الشدة. صحيح أن الإنسان كائن يعيش بالخبز، بالماء، بالهواء، بالدواء... إلخ، إلا أنه لا يحتاج فقط إلى ما يعيش به، بل يحتاج أيضاً إلى ما يعيش من أجله، يحتاج إلى الحلم.

حالة أمي الصحية حرجة منذ فترة طويلة، لكنها تهمس في أذن حفيدتها كلما زارتها بأنها تأمل أن تعيش إلى أن تراها بلباس المحامية أو القاضية. كما لو أنها تنسج حلماً أخيراً لكي تواصل أيامها الباقية.

إذا انتفى سبب العيش، صار العيش عبئاً ما عدنا نطيقه، فموت ونحن أحياء. نحتاج إلى الحافز، نحتاج إلى الحلم.

أن يكون لك حلم ترغب به بقوة معناه أن يكون لك شيء لن تتخلى عنه حين تضطر إلى التخلي عن كل شيء، بل قد تهجر كل شيء لأجله. هنا تكمن دلالة الموقف المحمدي: «والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله، أو أهلك فيه، ما تركته». إنها قوة الحلم إذا.

يوصف السانسيمونيون (أتباع سان سيمون) بالحالمين، الطوباويين، ولذلك تعرضوا للتهميش. اليوم تتضح الصورة: كانوا حالمين بالفعل.



غير أنهم في طريق الحلم أنتجوا أفضل مهندسي الطرقات، والقناطر،  
والسكك الحديدية، لغاية الربط بين الشعوب والثقافات، وتحقيق  
التعارف وبالتالي السلام. وعندما ضيّقت عليهم فرنسا الخناق نزحوا  
إلى مصر مستقدمين أفضل المهندسين، وقدموا لمحمد علي ضمن  
عديد من المشاريع مشروعًا ضخمًا لحفر قناة السويس قصد الربط بين  
البحرين الأحمر والمتوسط، ومن ثم الربط بين الحضارات الكبرى.  
المشكلة الوحيدة أن هذا الحلم كان سابقًا لأوانه بعض الوقت.

وهنا أقول:

عليك أن تجد حلمًا تعيش لأجله، وذلك لأجل أن تعيش.

عليك أن تنسج حلمك بنفسك.

لا تنس أن كل شيء كان مجرد حلم في البداية.

هل تسمعني؟

## الرسالة رقم 91

### معادلة المحبة والعدالة

لو استطعنا أن نجتمع في مكان واحد كل الحكماء والفلاسفة والأنبياء الذين ظهروا على مر التاريخ، ونطرح عليهم السؤال: هل يمكن تحقيق العدالة في مجتمع يكون فيه معظم الناس غير عادلين؟ لجاءت الإجابة بالنفي القاطع. فحين تطفئ الأنانية على العيش المشترك، وتطفئ المصالح الخاصة على المصلحة العامة، يصبح الناس غير عادلين في معاملاتهم مع بعضهم البعض، وبالتالي يتعدّر بناء مجتمع عادل.

ولأنّ معظم الناس ليسوا عادلين، وذلك بسبب نواقص الطبيعة البشرية، فإنّ معظم المجتمعات لا تزال بحاجة إلى العقوبات والسجن والغرامات، وإلى القوة القاهرة للقانون.

الآن، لو طلبنا من أولئك الحكماء والفلاسفة والأنبياء أن يتفقوا على مبدأ سلوكي واحد كفيل بتحقيق العدالة بين الناس في حال الالتزام به، لحصلنا على الأرجح على جواب من هذا القبيل:

عامل الناس مثلما تحبّ أن يعاملوك.

معظم الحكماء والفلاسفة والأنبياء قد اتفقوا فعلاً على ذلك المبدأ، وإن بصيغ مختلفة (طاليس، بوذا، الأناجيل، رسول الإسلام، كانط الذي أوجد الصيغة المسماة بالقاعدة الذهبية، إلخ). إنه المبدأ الكفيل ببناء مجتمع عادل بالفعل.

إلا أن التحدي الباقي يتعلّق باستحالة تحويل ذلك المبدأ إلى قاعدة قانونية ملزمة؛ ذلك أن أي إجراء من هذا القبيل سيقضي عليه. إن الذي يجعل ذلك المبدأ ممكناً ليس قوة القانون، بل قانون المحبة. المحبة في واحد من أجمل معانيها، تعني سلطة أقل. وعلى سبيل المثال، لو كان قانون المحبة يحكم النزاع لما احتجنا إلى القاضي. المحبة في دلالتها العملية هي انفتاح على ملامح الغير، لذلك يؤكد ليفيناس أن ملامح وجه الغير هي المنطلق نحو المسؤولية وبالتالي نحو العدالة. العبوس عنف رمزي يقول: لن أمتحك محبتي! في المقابل، ماذا تعني الابتسامة التي اعتبرها المسلمون -قولا بلا فعل- صدقة جارية؟!

الابتسامة هي أجمل ما يمكن أن يمنحه الإنسان لأخيه الإنسان! ماذا تقول المرأة التي تغطي وجهها؟ إنها لا تستطيع، ولا تريد، أن تمنح ابتسامة. إنها تقول: محبتك لا تعنيني.

صحيح أن هذا خيارها الشخصي، لكن فقط ينبغي لها ألا تنسى حين تطلب التعاطف أن التعاطف نوع من المحبة، وأن المحبة تمرّ عبر ملامح الوجه قبل أن تعبر إلى اللغة، وإلى الفعل. لو نظرنا إلى الإصرار على تغطية وجوه المحكومين بالإعدام لأدركنا أنه لأجل تفادي محبتهم والتعاطف معهم في حال انكشاف وجوههم. أقول لك:

أن تحبّ غيرك كما تحبّ نفسك، أن تحبّ لغيرك ما تحبه لنفسك، أن تعامل غيرك كما تحبّ أن يعاملك، معنى ذلك كله أن تكون قادراً على الحب، وقادراً على منح الحب بالقلب والوجه والوجدان. فهل تسمعني؟

**الفصل التاسع**  
**رسائل في تدبير المَلل اليومي**

## الرسالة رقم 92

### عقوبة الملل

أنت تشعُر بالملل في كل أحوالك أيها الإنسان: حين لا تجد ما تفعله، وحين لا تعمل، وأيضًا حين تُكرر فعل الشيء نفسه كل يوم من دون تجديد وتحديات؛ وحين لا تتوقع أيّ شيء جديد مثل المحكومين بالمؤبد، وأيضًا حين تصبح كل الأشياء متوقّعة مثل أشغال البيت؛ وحين لا يتوفر لك أو لا توفّر لنفسك ما ترغب به، وأيضًا حين يكون كل شيء متوفرًا لك مثل الأطفال المدللين؛ حين تنام لوحدك مثل العزّاب، وأيضًا حين تنام يوميًا مع الشخص نفسه مثل المتزوجين..

تسافر بدافع الملل ثم سرعان ما يدفعك الملل إلى العودة.

ترغب في الشيء لكنك ما أن تحصل عليه حتى تملّ منه.

ترغب في لعبة تكسر بها الملل ثم سرعان ما تقوم بتكسيورها أملا في تكسير الملل. غير أن تكسير الملل مثل تكسير قشرة الجوز، في غياب المهارة قد يتحطم كل شيء.

الملل وحش شرس، إن خفتَ منه ازداد شراسة، وإن أخفته ازداد شراسة، تماما كما تفعل قطعان الكلاب الضالة.

في هذه الحياة ليس هناك أسوأ من الألم كما يرى أبيقور.

وتحديدا ليس هناك أسوأ من الألم والملل كما يرى شوبنهاور.

ذلك كله صحيح، فلولا الألم ما وُجدت المسكنات، ولولا الملل ما وُجدت المخدرات.

المسكنات مخدرات الألم، والمخدرات مسكنات الملل.

لكن، ما الأسوأ بينهما، الملل أم الألم؟  
أفترض أنّ الملل أشد سوء، فإنه يمنع الشرور كما يرى كيركغارد،  
والدافع إلى الإدمان كما يرى برتراند راسل، وإلى القمار كما يرى ألان  
(إميل شارتييه)، وإلى الاكتئاب والانتحار كما يُدرك الجميع.

يكفي استحضار شهادة شاعر الإدمان، شارل بودلير: «بين كل الفهود  
والعقارب... وكل الوحوش... داخل نفوسنا الآسنة الوضيعة، هناك  
واحد هو أشدها دمامة وخبثاً ونجاسة... إنه الملل» (أزهار الشر).

قد يدفعنا الملل في حياتنا اليومية إلى خيارات مدمرة، من قبيل  
العلاقات السامة، النسيمة، الثرثرة، التهور، التسرع في قرارات الزواج  
والإنجاب والطلاق، وكذلك التغيير المجاني للمنزل والأثاث والسيارة،  
بل قد يدفعنا الملل إلى خيارات أشد سوءاً، من قبيل الاكتئاب، الإدمان،  
العنف، والانتحار.

الملل أسوأ من الألم إذًا.

لكن..

إن كان الألم يدفعنا إلى التركيز على منطقة الألم، وهو ما يزيد من  
حدّته، ونحتاج معه إلى تشتيت التركيز الذهني ما أمكن، فإنّ تشتيت  
التركيز حين يغيب الألم لا يجلب إلّا الملل.

وإن كان المطلوب منّا في حضرة الألم أن نشئت تركيزنا، فإن  
المطلوب منا في غياب الألم أن نرفع من منسوب التركيز في كل ما  
نفعله، فنكون حاضرين في اللحظة الراهنة بكل أحاسيسنا وحواسنا،  
لئلاّ يجثم علينا الملل على حين غرة. وقد نحاول الهرب من الملل إلى  
أي مكان آخر، لكن الملل سرعان ما يلاحقنا.

المُشاهد الذي لا يركّز سيشعر بأن الفيلم ممل. المتفرج الذي لا يركّز  
سيشعر بأن المباراة مملة.

هناك فعلاً أفلام مملة، مباريات مملة، روايات مملة، علاقات مملة،

لكن الملل هنا مرتبط باختيار سهل تعديله حين نكون قادرين على التركيز.

تعاقنا الحياة بصقيع الملل القارس حين نعجز عن تحريك الطاقة في داخلنا ونعجز عن التركيز، فنقطع المسافات دون أن ننتبه إلى انسياب الأشياء من حولنا، نعبر الحياة إجمالاً من دون أن نمرّ بالتفاصيل، وبذلك النحو لا نعيش، ذلك أن العيش يكمن في التفاصيل.

ذلك الملل الذي يطرق بابك كضيف ثقيل بلا استئذان، وقد يجثم على أنفاسك مثل صقيع الروح دون أن تعرف له سبباً، ينبغي أن تعرف سببه أولاً. يقال، إذا ظهر السبب بطل العجب. لكن السبب في مثل هذا المقام لا يظهر إلا بالتأمل النقدي في الذات. بهذا أوصيك كما أوصي نفسي ابتداءً.

وهذا بيان ما يمكنني أن أقول:

الحب أعظم طاقة تحرّك. والحب يتضمن الرغبة، الشوق، الحلم، الشغف، الإيثار... وهذه أدوات قتل الملل، لكن هذه تزول عندما تتحقق، فالرغبة مثلاً، ستنتهي عندما تحصل على ما ترغب به ويعود الملل. هكذا يمكن القول إن الملل فشل في إدارة الرغبة، التي ما إن تتحقق حتى تمّحي وتزول، ثم يعود فتور الملل.

وبما أن الرغبة هي طاقة الحياة، ستكون الحياة نفسها هي المسافة الفاصلة بين البدء والقصد، بين التعلق والتحقق، بين الفقد والوجد. والحقيقة أن السحر يكمن في كل ما لا يكتمل، لأن التشوّق الدائم، الرغبة الدائمة، السعي إلى الحلم... هو ما يضمن دوام الحركة.

ذلك بالتمام ما سبق أن توصل إليه الصوفية في قولهم: طريق الوصول خير من الوصول.

ويبقى:

الحبّ أعظم طاقة، فكلما فقدت حبّاً ابحت عن غيره، ففي اللحظة التي تصبح فيها عاجزاً عن الحب ستفقد كل متعة، وبالتالي كل طاقة.

التركيز هو شحن للطاقة. ركّز في كل ما تفعله كل لحظة، وفي كل التفاصيل، حين تمشي، تشاهد، تقرأ، تسمع، تشرب قهوتك، تشم عطرك المفضل... هكذا ستحضر أكثر، ستتمو أكثر، وستستمتع أكثر. المعرفة والتعلّم طاقة. حاول أن تتعلم شيئاً جديداً كل يوم، مهما كان بسيطاً أو بدا كذلك. حين تفعلها تجازيك الحياة بالفرح العميق، حتى ولو كنت تعيش في خيمة بصحراء قاحلة، وحين لا تفعلها تعاقبك الحياة بالملل العميق، حتى ولو كنت تعيش في أحد أجمل فنادق العالم. أنت في ذمة الحياة إذاً. فهل تسمعني؟



## الرسالة رقم 93

### فخّ الانتظار

الجلوس الطويل على الكرسي يضرّ بصحتك الجسدية والروحية، لكن الكراسي أنواع، أكثرها ضررًا هو كرسي الانتظار، فإن الجلوس الطويل عليه يستنزف روحك خلال أجل قصير.

فما إن تجلس على كرسي الانتظار، منتظرًا مرور الوقت أو حلول الموعد، حتى تجمع يداك إلى التخريب: فقد تخذش الطاولة التي أمامك بالمفتاح، أو تُمزق الورقة التي بين يديك إربًا إربًا، أو تفرك جبهتك إلى أن تحمرّ، أو تلوي أصابعك إلى أن تتفرقع، أو تقضم أظافر أصابعك، أو تفقأ حُبيبات على وجهك، وذلك كله تعبير عن نزيفك الروحي.

الانتظار يعني فراغ في حياتك، هدرٌ في طاقتك، وشلل القدرة على الفعل.

لذا، حين تضطر إلى الانتظار فلا تتعلّق بالانتظار، لا تضع تركيزك كله في وجهة الانتظار، لا تنتظر بكيونتك كلها، بل انتظر ببعضك فقط، انتظر بالحد الأدنى منك، انتظر خارج مشاعر الانتظار. بهذا النحو يمكنك أن تحمي طاقتك من الاستنزاف، ما دام الزمن لا ينساب بسلاسة إلا خارج قاعات الانتظار.

أنت الآن في المقهى تنتظر صديقك، تذوّق نكهة قهوتك بكامل حضورك خارج فخّ الانتظار، إلى أن يأتي صديقك طالما لا يمكنك تسريع حضوره.

أنت الآن في البيت تستمتع بالموسيقى في انتظار وصول ما تنتظره،

رَكَزْ ذهنك على الموسيقى وتمتّع بها. لا تشتت ذهنك لأنه سيعود إلى قلق الانتظار. إفعل ما ما يجعلك لا تفكر في ما تنتظره طالما لا يمكنك تسريع الزمن.

على المنوال نفسه، كثيرون يقرؤون الروايات في المحطات والمطارات وقاعات الانتظار كأسلوب فعال لتفادي الاستنزاف النفسي الذي يُحدثه التفكير بما تنتظره.

وهكذا أقول لك:

حين يركز ذهنك على الانتظار يمرّ زمن الانتظار بطيئًا وثقيلًا عليك، قبل أن يستنزفك جزئيًا أو كليًا. ذلك هو الفخ الذي يمكنك أن تتمرّن على اجتنابه، ولأجل ذلك يمكنك أن تعتبر الانتظار فرصة للتمرّن على الاستفادة من وقتك في كل ظرفٍ وفي كل حين.

فهل تسمعي؟

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

## الرسالة رقم 94

### ملل الطَّابور

قيل إنَّ موشيه ديان قال ذات مرة، لن أخاف من العرب طالما لا يحترمون الطابور. وإن كُنَّا لا نعلم إن قال هذا بالفعل، لكن ما يهمنا توضيح أنَّ الطابور مظهر للرقى والتحضُّر.

صحيح أن أكثر من يضطرون إلى الوقوف في الطوابير هم الضعفاء، أولئك الذين يسافرون بالدرجة العادية في الطائرة، أولئك الذين يستعملون وسائل النقل العمومي، أولئك الذين يصطفون أمام المكاتب والإدارات لأجل الحصول على الأوراق الشخصية، أولئك الذين يقفون أمام عتبات المساعدات، أولئك الذين يتزاحمون ويتدافعون ويتشاجرون يومياً لأنهم لا يتحملون الطابور.

مع أن الوقوف في الطابور تعبير عن مظهر حضاري وتقبُّل المساواة مع الآخر، فإنه يتطلب جهداً جهيداً في ضبط النفس، وتعويدها على تحمل انتظار يُقيّد حركة الجسد، مع أن الجسد البشري بطبعه لا يحبّ التقيّد، وهذا ممّا ينبغي فهمه.

طبيعيّ أن نسعى إلى عدم إطالة الوقوف في الطابور، ولو بالغش أو التدليس أحياناً.

فحين أفق في الطابور أنا لا أتحرّك إلّا في اتجاه واحد، وبإيقاع لا أتحرّك فيه، وإذا خرجت عن الصف قد أخسر دَوري وأعاقب بتمديد فترة الحجز في الطابور. الطابور سجن مؤقت يتنازل فيه الإنسان عن كثير من ذاته ويخضع لنوع من التسلسل الآلي. من هنا ذلك الشعور

الذي يكتنف الإنسان أثناء الوقوف في الطابور بأنه واقع في مهانة التسيؤ. لكن أن يقتنع الإنسان بالوقوف في الطابور هو تمرين شاق على ضبط النفس، وهو الحل العادل حين يطلب الناس الخدمة نفسها في الوقت نفسه، فتكون المعادلة أنّ من كلّف نفسه مشقّة الحضور قبلي يستفيد قبلي.

ليس مصادفة أن تعود نشأة الطابور إلى حقبة الثورة الفرنسية، حين بدأ الفرنسيون في استعمال كلمة الذيل (la queue) لتنظيم صفوف الحشود المتجمّعة أمام المخابز أيام المجاعة، وباعتبار ذلك تمريناً شعبياً لترسيخ مبدأ المساواة بين البشر. غير أن الطابور بقدر ما يرمز إلى المساواة بين الناس فإنه يرمز إلى امثال الناس للسلطة، فنراه يتكرّر يومياً في المدرسة كما في الحياة العسكرية وغيرهما. والحال أنّ مبدأ المساواة في السياق الغربي، له طبيعة مزدوجة، فقد رسّخ من جهة أولى أنظمة الحرية تبعاً لقاعدة أن جميع الناس متساوون في الإرادة، لكنه برّر من جهة ثانية صعود الأنظمة الشمولية تبعاً لقاعدة أن جميع الناس لديهم الإرادة نفسها. يقال عن الإسبان إنهم لم يتعلموا الوقوف في الطوابير إلّا تحت سياط شرطة الديكتاتور فرانكو، وليس الحال كذلك. فرغم أن السياط كانت تنهال على الإسبان لكي يتعلموا الوقوف في الطوابير باعتبارها ترمز إلى السلطة، غير أن السياط لا تُكسب المرء غير الرغبة المكبوحه في التمرد. فالفعل لا يكون أخلاقياً كما يعلمنا كانط إلّا حين يصدر عن الضمير الأخلاقي الحر للإنسان الحر. ذلك أن الالتزام الأخلاقي مع الغير هو التزام أخلاقي مع الذات أولاً. وهذا مما لا تصنعه السياط. غير أن الوقوف في الطابور ليس مجرد التزام أخلاقي، بل مهارة يمكن تطويرها مثل سائر مهارات الحياة.

وهنا أقول: صحيح أنّ في الوقوف في الطابور نوع من الخضوع الذي لا يخضع له الأقوياء من ذوي السلطة السياسية أو المالية أو الاجتماعية... لكنّه أيضاً تعلّم على القبول الحر بالمساواة مع الآخرين،

وهو أيضًا تمرين على رفض هيمنة القوة التي تفرض الطابور ولا تلتزم به، وهو قبول بأن من يبذل جهدًا أكبر يستحق مقابل جهده، وهو لحظة تعلم ألا تنظر إلى غيرك نظرة الحسد، خاصة في حال وجود أكثر من طابور، سواء كان طابور سيارات في نقطة ازدحام أو طابور مشجعين أمام ملعب كرة قدم. ففي حالة كهذه ينبغي عدم المقارنة لما تثيره من اعتقاد خاطئ في الغالب بأن الطابور الآخر أو الطوابير الأخرى أسرع، ما يوجب مشاعر التذمُّر والسخط والحسد والتي تستنزف طاقتك.

قد يكون وقوفك في الطابور أمرًا حتميًا، لكن التوتر الناجم عن الوقوف في الطابور ليس قدرًا محتومًا، ولا هو تعبير عن الضعف.

فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 95

### الملل كدافع للعصيان

ليست المصلحة هي الدافع الوحيد إلى التغيير، بل يكفي الملل أحياناً لكي يطلب الناس التغيير أو يطالبون به. فالملل هو محرّك نحو تغيير المسكن، والأثاث، والسيارة، والعلاقات، والأمكنة، ثم وصولاً إلى الرغبة الخطرة في تغيير العالم!

ليس جوع الجياع وحده، لكن أيضاً ملل الملولين أيضاً يهدد الأمن العام، بل الملل أشدّ وطأة في معظم الأحيان. ذلك أنّ الجائع يعرف ما يطلبه أو يطالب به، لكن الملول قد لا يعرف ما الذي يطلبه أو يطالب به؟ ليس الجوع وحده من يدفع المستضعفين إلى التمرد على النظام العام، فيما يُسمى عادة بثورة الجياع، بل قد يكون الملل دافعاً كافياً إلى العصيان والتمرد. إنّ ما يُعبر عنه معظم الشباب الثائر بـ«انسداد الأفق»، ليس سوى صيغة سياسية للتعبير عن الملل، وذلك عندما يضطرّ الإنسان إلى أن يمارس الأشغال نفسها، أو يعيش العطالة نفسها، أو يقابل الوجوه نفسها، أو يصغي إلى الكلمات نفسها، أو يمكث طويلاً تحت السقف نفسه، أو الأفق نفسه، أو الروتين نفسه. لقد نجح البعض في استثمار ملل الروتين اليومي على وسائل التواصل الاجتماعي لرفع نسبة المشاهدة وجني المال، لكن الوهم لا يطول إذ سرعان ما يمل المشاهدون من الروتين المتكرر. وبهذا النحو يتساقط تجار التفاهة بسرعة. لكنهم إذ يتكاثرون، يصبح الأمر لعبة خطيرة.

ضمن الحاجيات الأساسية للإنسان لا توجد الحاجة إلى كسرة الخبز

وحدها بل هناك الحاجة إلى كسر الملل أيضًا. لذلك فالحرية أحيانًا مجرد تعبير نضالي عن الحاجة الوجودية إلى الخروج من دائرة الملل. ولن نجانب الصواب إذا اعتبرنا الملل من ألد أعداء الحرية. وقد أمكننا أن نلاحظ أثناء جائحة كورونا بأن الحكومات الغربية رغم قدرتها على توفير الحاجيات الأساسية للمواطنين مقابل التزامهم بالحجر الصحي في أوج الجائحة، إلا أنها لم تقنعهم أمداً طويلاً، فسرعان ما دفعهم الملل إلى العصيان والتمرد، تحت شعار الحرية أولاً. ولحسن حظ الجميع لم تُعمر الجائحة طويلاً.

كما لا نستبعد أن يكون العامل الأساسي لتراجع نسبة المشاركة في التصويت الانتخابي داخل معظم مجتمعات العالم، هو الملل، حيث بدأ المواطنون يملّون من هامش تغيير يتضاءل بعد كل انتخابات. علمًا بأن تراجع نسبة التصويت هو الخطر الأكبر الذي يهدد الديمقراطيات الحديثة، طالما يتيح فرصة صعود أقلبيات سياسية راديكالية منظمة لأجل اختبار فكرة جديدة، وجوه جديدة، أو حماقات جديدة.

لذلك نفهم العبارة الرومانية الشهيرة «الخبز والألعاب»، والتي صاغها الشاعر الهزلي الروماني «جوفينال» بين أواخر القرن الأول وأوائل القرن الثاني الميلادي، لعله قالها على سبيل النقد والهجاء، إلا أنها سرعان ما صارت برنامج معظم أباطرة الحضارة الرومانية، والذين قصدوا درء كل من فتنة الجوع وفتنة الملل على حد السواء. وهكذا أقول لك:

بين كسرة الخبز وكسر الملل تكمن قصة الكدح اليومي لكل الضعفاء.  
إنها قصتك أيضًا في هذه الحياة العابرة!  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 96

### الملل والعمل

كيف انتصر أصحاب العمل على المطالبات التي أشعلت الشوارع مطالبة بالحق في مزيد من العطل، والحق في الرعاية، والحق في التقاعد المبكر، والحق الإنساني في «الكسل»؟

على مدى العقدين الماضيين، أشهرنا القبضة بالملايين، ثم خسرنا في النهاية! ملأنا الأرض بالمسيرات والإضرابات والتمتديات ثم تلاشى الحلم فجأة! ملاحم كبرى من حركات مناهضة العولمة، واحتلوا وال ستريت، والمنتدى الاجتماعي العالمي، والسترات الصفراء، إلخ، كلها صارت فجأة هباءً منثورًا.

انهارت المقاومة حتى إشعار آخر. ثم ماذا بعد!؟

كيف تمّ تمرير الإجراءات الأشدّ قسوة بكل يسر وسهولة، من قبيل الرّفْع من سن التقاعد، تقليص العُطل، الزيادة في ساعات العمل، وذلك أمام انهيار المقاومة من أجل حق الإنسان في أن «لا يفعل أيّ شيء»؟ على مدى القرنين التاسع عشر والعشرين، وإلى حدود سنوات الثمانين من القرن العشرين، ساد الاعتقاد بأنّ تطور الحضارة البشرية سائر بخطى حثيثة نحو خفض سن التقاعد، والتقليص من أيام وساعات العمل، وذلك بفعل تطور التكنولوجيا، والعمل النقابي، وبرامج الرعاية الاجتماعية، وهو ما يتماشى مع أهداف مجتمع الرخاء الشامل. لقد بدت تلك الأهداف وشيكة بالفعل، وكانت أدبيات فترة ما يسمى بـ«الثلاثين المجيدة» (ما بين 1945 و1975) ترى مواطن المستقبل ينعم بوقت



راحة كاف للسينما والمسرح والموسيقى والرياضة والحب والقراءة والرقص، وما إلى ذلك من مباحج العيش.

كان الاعتقاد السائد أن ساعات العمل في اليوم قد تصبح أربع أو أقل، وأيام العمل في الأسبوع قد تصبح أربع، وشهور العمل في السنة قد تنخفض بدورها، وسينعم الإنسان البسيط بما يكفي من الوقت لكي يستمتع بعمره القصير.

لكن..

فجأة تلاشى الحلم، وانقلب الاتجاه، فارتفع سن التقاعد، وتقلصت العطل، وارتفعت أيام وساعات العمل، وأصبحت عطلة نهاية الأسبوع نفسها في بعض المجتمعات موضع تساؤل. بل الأدهى هو الغطاء الحقوقي الذي اخترعه البعض: لا يمكننا أن نمنع الإنسان من حقه في أن يعمل أكثر من أجل أن يكسب أكثر!

إجراءات الرفع من سنّ التقاعد، والزيادة في أيام وساعات العمل، لم تتعرض للمقاومة الشرسة كما توقع الكثيرون، وتفسير ذلك يستدعي استحضار بعض آليات التحليل الفلسفي.

كيف ذلك؟

بصرف النظر عن مصالح الرأسماليين، يبقى الإنسان المعاصر بحاجة إلى التقليل من ملل الشيخوخة، ملل العطل، وملل أوقات الفراغ، طالما كل وسائل الترفيه المتاحة لم تنجح في درء الملل.

بين التعب والملل يُفضل الإنسان التعب.

بين الكدح والملل يُفضل الإنسان الكدح.

تلك هي المعادلة التي أدركها الرأسماليون، ولم يُدركها دعاة المشاريع المنافسة لهم، أو ليس بعد.

لقد سقطت المشاريع المنافسة للرأسمالية التي وعدت الإنسان بالقضاء على كل الشرور، مثل الفقر، الجوع، الحرمان، الجهل، الجريمة، السرقة، المرض، الألم، إلخ.. وانتصرت الرأسمالية لأنها

قدمت للإنسان حياة أقل مللا في كل مجالات الحياة: التناوب على السلطة، عمل أكثر وكسب أكثر، توسيع دائرة الاستهلاك، عقود العمل المؤقتة، إلخ.

وها هي المعادلة:

بين المجازفة بكل شيء والملل من كل شيء قد يختار الإنسان المجازفة بكل شيء.

لم تنتصر الرأسمالية لأنها وعدت الإنسان بألم أقل، بل انتصرت لأنها وعدت الإنسان بملل أقل.

ملل أوقات الفراغ هو المعادلة التي ينبغي أن يعالجها كل الذين يقاومون من أجل الحق الإنساني في أوقات عمل أقل، أو الحق في «الكسل».

إنها معادلتك بدورك في تدبير حياتك اليومية.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 97

### الرغبة عوض الأمل

في دروب الحياة الوعرة أنت لا تحتاج إلى الأمل، ولا حتى إلى بصيص الأمل حين يضيق الحال ويسوء المآل، بل كل ما تحتاج إليه هو الرغبة. يكفي أن تمتلك الرغبة لكي تواصل العيش بقدر الإمكان، وإلى أبعد مدى ممكن.

لكن، ما الفرق؟

الرغبة تنبع من داخلك، وبالتالي تحرّك وتدفعك، أما الأمل فيأتي من خارجك لكي يتركك معلقاً على حافة الانتظار.

بإمكانك أن تتحكم في الرغبة حين تكون سيد نفسك، أما الأمل فإنه يتحكم فيك في كل أحوالك.

الرغبة تجعلك تعمل، والأمل يجعلك تنتظر. بل الرغبة ورشة عمل، والأمل قاعة انتظار.

الرغبة تمنحك شجاعة العيش، والأمل يمنحك الخوف الدائم من خيبة الأمل.

الرغبة هي البعد الإنساني الكامن فيك.

سأوضح لك أكثر:

إذا انطفاة شهيتك فلن تأكل، حتى وإن كنت جائعاً. إذا كان الحيوان يجوع ثم يأكل، فإن الإنسان لا يكفي أن يكون جائعاً بل يحتاج إلى الشهية

أيضًا. غير أن الشهية هي الدافع الأكثر تطورًا وبالتالي الأكثر هشاشة، وهذا ما يفسر معاناة معظم الآباء والأمهات مع فتور شهية صغارهم. الشهية هي الرغبة.

الأمر نفسه في الجنس، فإذا انطفأت مشاعر الإغراء، فلن تنجذب حتى ولو كانت لديك حاجة بيولوجية. مشاعر الإغراء بدورها تمثل الجزء الإنساني في الغريزة الجنسية، ومن ثم هشاشتها وتعقدها. مشاعر الإغراء هي الرغبة.

الأمر نفسه بالنسبة للشغف، فإذا انطفأ شغفك فإنك لن تتعلم أي شيء، ولن تسع إلى معرفة أي شيء، حتى وإن كنت محتاجًا إلى المعرفة والتعلم.

الشغف هو الرغبة.

كذلك الأمر في الحياة برمتها، فإذا انطفأت إرادة الحياة لديك فإنك لن تعيش حتى وإن حرصت على البقاء على قيد الحياة. إرادة الحياة هي الرغبة.

وبالتالي فإن الرغبة هي جوهر الوجود الإنساني.

وهكذا أقول لك:

في أوقاتك الصعبة لا تتعلق بالأمل، بل حافظ على الرغبة. فإنها زادك الأهم لمواصلة الحياة.

بل هكذا ينبغي أن تقول: أرغب في هذا الأمر وسأحققه بدل أن أتعلق بالأمل.

أرغب في الوصول لكنني أفضل أن أستمتع بالطريق.

لا تأمل في أي شيء إذا!

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 98

### الرغبة والخطيئة

الأديان مثل الأحلام، قد تُخبي الحقائق الإنسانية الأكثر رسوخًا، والتي تحتاج إلى حسن الإصغاء طالما تأتي على غير صورتها، والعبرة بالتأويل.

في هذا الصدد سأحاول أن أقترح تأويلًا مغايرًا للخطيئة الأصلية في الديانات الإبراهيمية. وهكذا أقول:

كل ما نرغب فيه سرعان ما نملّ منه بعد الحصول عليه، أو بعد الوصول إليه. عندما تتحقق كل الرغبات تموت الرغبة، ويجثم الملل الخانق. لحسن الحظ أن نقائص الوضع البشري لا تمنحنا فرصة تحقيق كل رغباتنا.

تلك هي المعادلة التي لم يدركها آدم، ففسر الجنة. عندما أكل آدم من «الشجرة المحرمة»، فإنه بذلك النحو حقق رغبته الباقية، رغبته الأخيرة، وبالتالي أطفأ الرغبة لكي يقع في جحيم الملل. هنا تكمن الدلالة الرمزية للخطيئة الأصلية، حيث يبدو فقدان آدم للجنة مجرد تحصيل حاصل لفقدان الرغبة، وبهذا النحو يمثل هبوطه إلى الأرض فرصة لمعاودة انتعاش الرغبة بمعول الكدح اليومي. «ملعونة الأرض بسببك، بالتعب تأكل منها كل أيام حياتك» (سفر التكوين). هنا تكمن دلالة الخطيئة والسقوط في السردية الإبراهيمية.

وهكذا أقول لك:

حين تشعر بأنك لم تحقق كل رغباتك، أو أنك لم تحقق معظم

رغباتك، فلا تنس أنك عشتَ بفضل رغباتك التي لم تتحقق، طالما أنها لم تنطفئ.

إنك لا تعيش إلا بفضل رغباتك التي لم تتحقق، فابحث دائمًا عن رغبات جديدة.

غير أن التحكم في الرغبات إن كان يُقلص من الجشع وبالتالي يقلص من أحد مصادر الشقاء البشري، فإنه يحميك أيها الإنسان من استنزاف إمكانياتك التي تبقى محدودة في كل الأحوال.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 99

### أخلاق المصلحة وأخلاق الوعود

لا تُبنى القيم الأخلاقية عن طريق الوعظ والإرشاد، والإكثار من النصح والنصائح. هذا المنهج فاشل في كل مناهج الأرض والسماء، بل تأتي النتائج عكسية على الدوام. لذلك ليس مستغرباً أن تكون المجتمعات التي تعتمد عليه هي الأكثر فساداً، غشاً، رشوة، وتحرشاً. ضمن أسس الأخلاق يوجد السؤال التالي:

ما الذي يجعل الإنسان يتمسك ببعض القيم الأخلاقية مهما كانت الظروف؟

صحيح أن فكرة الجزاء الأخروي قد تلجم بعض الناس بعض الأحيان، لكن اللجام هنا لا يخلو من هوامش للمناورة: الغفران، الشفاعة، الذرائع، النوايا، الاضطرار، إلخ. قد تكون فكرة الجزاء الأخروي مُلجمة للكثيرين، لكنها غير كافية للتمسك بالقيم الأخلاقية التي تؤطر السلوك اليومي، طالما ينقصها البرهان القائم على المنفعة المباشرة، والذي هو أساس البناء الأخلاقي المتين.

«كن صادقاً ومخلصاً في عملك». مثل هذا الكلام جميل ونبيل كذلك، سواء جاء من داخل الأديان أو من داخل الفلسفة، لكن السؤال هو، لماذا؟ فلا شيء يرسخ في عقلك من دون برهان؟ ذلك أن السؤال لماذا؟ لا يعني التشكيك كما يذهب ظنّ الكثيرين، بل هو فرصة لتثبيت الأساس الذي يقوم عليه البناء الأخلاقي، لئلا ينهار سريعاً.

ينبغي إعادة بناء الأخلاق على أساس المنفعة المباشرة، لأن هذا هو أساس البناء الأخلاقي المتين، وهكذا ينبغي أن يكون الاستدلال: حين أكون صادقًا ومخلصًا في انشغالاتي وأشغالي، فإنني سأكتسب الخبرة بسرعة، أتعلم بسرعة، أنمو بسرعة، وفي النهاية سأحقق ذاتي في مجالي، وسأنال الاعتراف الصادق، الرضا الحقيقي، والمال الكافي أيضًا.

حين أكذب على الناس كثيرًا، ففي النهاية لن يصدقني أحد، حتى حين أكون محتاجًا إلى من يصدقني، وسأخسر كثيرًا من الاعتراف والرضا والمال.  
أقول لك:

إن مشاعر الفرح التي تغمرك حين تتصرف بصدق، وحين تعمل بإخلاص، وحين تعطي لأن العطاء يُشعرك بالراحة... هو فرحٌ يبعث الطمأنينة في النفس، ويُبعد عنك الخوف من العواقب. وهذا كاف لإقناع الإنسان بالصدق في التعامل، وبِحُسن المعاملة، وبالأمانة وأعمال الخير، فليس مطلوبًا من التنشئة الأخلاقية سوى التركيز على ذلك الجزء المباشر، والذي لا ينتبه إليه الكثيرون، بدلًا من التخويف من عواقب غير منظورة. لأجل ذلك، لا تحاول أن تربط الأخلاق بالوعود والمخاوف! فهل تسمعي؟





## الفصل العاشر

### رسائل في الصدق مع الذات

## الرسالة رقم 100

### الصدق في الحياة، الصدق مع الحياة

في قواميس الشعوب هناك تعبيرات ملفتة عن الإنسان الطيب إلى حد «السذاجة»، والذي قد يفوز في النهاية فوزًا حسنًا، لا شيء إلا لأنه عاش بصدق، عاش صادقًا مع الحياة، عاش خارج الأكاذيب والأطماع التي لا تجلب إلا الخوف والغيرة والكراهية، وتجلب بالتالي الشقاء للناس. شخصية (الأبله) في رواية دوستويفسكي هي التعبير الروائي الأكثر كثافة عن نظرة الناس إلى ذلك الشخص الذي يبدو طيبًا إلى حد «السذاجة»، ذلك الشخص المحبوب والمنبوذ في الآن نفسه، ذلك الشخص الذي ينظر إليه الناس نظرتهم إلى الكمال لكنهم يسخرون منه في المقابل، ذلك الشخص الذي يبدو ابتداءً خاسرًا لكل شيء لكنه قد ينتهي فائزًا بكل شيء، أو فائزًا بنفسه، وهو الأهم.

في تجاربنا اليومية نعرف أشخاصًا عاشوا على «نياتهم» وفق قواميس شعوبنا، عاشوا بـ«نية صادقة» وفق تعبير كانط، ثم ساقتهم قوة الحياة إلى فوز مبین أو فرح عظیم، كما لو أن أیاد رحیمة كافاتهم بوسائل سریة خارج حساباتنا الصغیرة. هذا عن الجزء الدنیوی، أما الجزء الأخری الذي لا علم لنا به كما أكد المرجئة قديمًا، فربما یصدق الحدیث النبوی، «إنما یبعث الناس على نياتهم».

إن كان ذلك الحدیث موصوفًا بالضعیف، فلا ننس في المقابل أن الضعف غالبًا ما یكون حجة إضافية وليس العكس. الحقیقة بطبعها لا

تحضر إلا في أضعف صورها، لذلك يسهل استصغارها في البداية مثلما استصغر العبرانيون السيد المسيح، ومثلما استصغرت أثينا سقراط. فهل أولئك الذين عاشوا «على نياتهم»، كانوا أقل ذكاء من غيرهم كما يبدو للبعض؟

الحياة لا تنصف الأغبياء، تلك قاعدة أساسية من قواعد الحياة، يعرفها حتى المحتالون. فكيف نفسر نجاة أولئك «السادجين» من الشقاء المبين؟

بحسابات الذكاء الحسابي، الذكاء الذي يعرف كيف يحسب الربح والخسارة، كانوا أقل ذكاء من غيرهم، لكنهم بحسابات الذكاء الحيوي، أي الإحساس المرهف بالحياة، فقد كانوا أكثر ذكاء بدرجات، بحيث نجحوا في تحصين أنفسهم من المشاعر التي تجلب الشقاء، فعاشوا معافين من أمراض الروح.

بفعل إحساسهم المرهف بالحياة عاشوا بصدق، وعاشوا صادقين مع الحياة، ثم جازتهم الحياة بقدر مستحق من الفرح والسلام الداخلي. غير أننا نُحبّهم لبراءة أرواحهم حتى وإن كنا لا نحب أن نظهر مثلهم، كما نعتز بفوزهم وسكيتهم حتى وإن كنا لا نتحمل بلاهتهم في الحسابات الصغيرة للربح والخسارة.

فلماذا لا نريد أن نظهر مثلهم طالما أنهم نجوا من جحيم الشقاء؟  
إننا باختصار لا نملك الشجاعة الكافية لذلك.

بين أن تكون ذكيًا بالفعل من دون أن يراك الناس كذلك، أو تبدو للناس ذكيًا من دون أن تكون فعلاً كذلك، فإنك غالبًا ما تفضّل الخيار الثاني، تفضّل ما تبدو عليه على ما أنت عليه، تفضل صورتك على مشاعرك. هنا تعوزك الشجاعة الروحية إذا.

هكذا بوسعي أن أبسط أمامك البوح التالي:

حين أصادف أحد التعساء من الذين يشعرون بأن الحياة خذلتهم

في النهاية أو قبل الأوان، أدرك في الحال بأنه لم يعيش بصدق، لم يكن صادقاً مع الحياة، وهذا كل ما في الأمر.  
فكل ما تطلبه منك الحياة هو أن تعيشها بنوايا صادقة.  
حاول أن تفعل ذلك، بقدر إمكانك.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 101

### القدوة الحسنة!

طريقة «شو-ها-ري» في الثقافة اليابانية، تم اعتمادها بادئ الأمر في تقاليد فنون القتال قبل أن تنتقل إلى المؤسسات الإنتاجية والتربوية، فكانت شركة تويوتا الشهيرة أول من طبقها لغاية الرفع من الإنتاجية، قبل أن تتبناها كثير من المؤسسات الإنتاجية الأخرى.

تألف «شو-ها-ري» من ثلاث كلمات تحيل إلى ثلاث مراحل متتالية:

شو: مرحلة التقليد، وهي المرحلة التي يكون عليك فيها اتباع القواعد وتقليد القائد، من دون حاجة إلى الفهم.

ها: مرحلة الاستيعاب، وهي المرحلة التي يحقّ لك فيها التساؤل والتشكيك لكي تستوعب ما تفعله، كما يُسمح لك بكسر بعض القواعد أو تكييفها لأجل إضفاء الطابع الشخصي عليها.

ري: مرحلة التجاوز، وهي المرحلة التي تتجاوز فيها القواعد والتعاليم، فتصبح شخصيتك هي قاعدتك، وقد تصير قدوة لغيرك إلى حين.. هذه المرحلة لا يبلغها إلا القليلون لأنها تتطلب كثيراً من الصبر والمثابرة وبناء الذات، لكن وجود أشخاص يبلغونها هو ما يضمن ألا يكون تجديد القادة والنخب مجرد حلقة مفرغة تعيد إنتاج نفسها، أو تنتج الأسوأ كما يحدث في كثير من المجتمعات.

وهنا أقول لك:

قدوتك الحسنة بالفعل هي التي تستطيع أن تجعل منك إنساناً أحسن.

فالحياة لا تريدنا أن نكرر القواعد نفسها في كل الأجيال، ذلك أنها تحتاج إلى النمو.

التكرار يقتل الحياة، ولذلك تنتقم الحياة من «المقلّدين إلى يوم الدين»، بأن تجعلهم مثل القصعة التي تتداعى عليها القطط، كما في حديث نبوي مؤلم وملهم.

لا شيء يمكن تكراره إلى ما لا نهاية.  
قد يبدو الأمر مريباً للبعض، لكنه طريق الجميع.  
فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 102

### عاقبة الجشع

سؤال مباشر: لماذا ينبغي عليك أن تتفادى الجشع؟  
إجابة مباشرة: لأنه لا يناسب كرامتك الإنسانية.

غير أن الإجابة تبدو مثالية بعض الشيء، وقد لا تقنع معظم الضعفاء. لذلك، سأحاول أن أقنعك أيها الإنسان الضعيف بأسلوب يناسب ضعفك. وإليك صيغة أخرى للإجابة:

لأن الجشع يجعلك تفقد نباهتك، فيسهل أن تقع في أسهل فخ قد يُنصب لك، أو ربما يُنصب لغيرك لكنك لفرط نهمك تكون أول الواقعين.

لأن الجشع يُضعف قدرتك على الاستمتاع بمداخيلك، سواء قلت أو كثرت، طالما يتولد عن الجشع خوف مَرَضِيٍّ مزمن من الفاقة والحرمان، كما أنك لا تكفّ عن مقارنة نفسك بالآخرين، فلا تعرف الشيع أبداً، وتصير مثل نار جهنم فاتحاً فمك وتقول: هل من مزيد؟ لأن الجشع يرسخ في نفسك مشاعر الحسد والحقد والغيرة والخوف، وهي مشاعر باعثة على الشقاء الذي لا تخطئه عيون الناظرين إلى وجوه الجشعين.

لأن الجشع يشل ذكاءك فتصبح عاجزاً عن إنتاج أي فكرة جيدة قد تنفعك في حياتك، أو تنفع أهلك، مؤسستك، جمعيتك، حزبك، مجتمعك، وطنك، أو الإنسانية.

وإليك أحد أهم دروس النجاح الأمريكي:



تقوم فلسفة الأعمال على أساس أن الشخص المُناط به صياغة أفكار جديدة، ولو في مجال المال والأعمال، عليه في الأثناء ألا يفكر في المال، عليه ألا يفكر في حجم ما قد يصرفه أو يدخره سواء لنفسه أو لغيره، عليه ألا يفكر في المال إطلاقًا، وإن كان ولا بد فليس قبل الانتهاء من كل مراحل صياغة الفكرة أو المشروع.

ذلك أن الذكاء الإنساني ما إن يستحضر هاجس المال حتى يخسر كثيرًا من قدراته، والسبب أن التفكير يتطلب التجرد من كل المخاوف والأطماع التي تثيرها الأوراق النقدية. ما يعني أن في كل تفكير مبدع شيء من القدر الأفلاطوني.

إن كان سدنة المال العالمي أنفسهم يدركون ذلك، فمتى نتعلم نحن المتبجّحون بالورع؟  
وأقول لك:

الجشع يجعلك مثل الفطريات تمتص الدماء ولا يطيب لك الشراب. غير أنك باعتبارك إنسانًا، ستنتهي لا محالة إلى أن تكره كل من مصصت دمهم يومًا، أكانوا أهلك، زملاءك، حزبك، مجتمعك، أم وطنك، طالما سترى فيهم صورة وضاعتك.

وهكذا ينبغي أن يقال في مثل تلك الأحوال:

أنا لا أريدك أن تكرهني يا عزيزي.

لأجل ذلك لن أدعك تمتص دمي.

فهل تسمعني؟

## الرسالة رقم 103

### لا تتعلق بشيء

لا يمرّ وقت طويل على قناعتك بأنك وصلت إلى معظم مقاصدك، وبلغت معظم مبتغياتك، حتى يتتابك الشعور بأنّ الحياة قد صارت وراءك، ومن ثم ينبع الأسى الذي يعذب الروح.

ذلك أن سنوات العمر التي أمضيتهَا متنقلاً بين الطوابير الطويلة أمام عتبات المناصب الكبرى، والجوائز الكبرى، هي عمرك الحقيقي الذي ضيّعته في خواء الانتظار.

الانتظار وحشٌ يلتهم الأيام مقابل يوم واحد من غفوة الانتشاء. صفقة خاسرة إذًا وبكل المقاييس!؟

لقد بلغت مبتغاك كلياً أو جزئياً لكنك لم تعش كما ينبغي، سواء كلياً أو جزئياً.

لذلك، سيخيب ظنك في الحياة، ويزداد شقاؤك بعد وصولك. علماً بأنّ الرذائل كلها تنجم عن الشقاء: الحقد، الغيرة، الحسد، الضغينة، البخل، النهم، ووصولاً إلى العنف.

لعلك أردت أن تترك للعيال شيئاً، لكنك تتركهم كالأشياء، طالما اقتصر تركيزك على الطابور، والطابور طويل بما يكفي لئلا تبلغ مرادك إلا بعد أن تتقيح روحك، وتُضَيِّع إنسانيتك.

لقد وصلت أخيراً إلى ما كنت ترجوه بعد طول انتظار وتكالب المخاوف والآمال، لكنك لم تبتهج كما توقعت، بل ربما تكون قد

صرتَ من أتعس الناس، لا تثق في أحد، لا تطيق أحدًا، ولا تتحمل حتى  
من مدّ إليك يد المساعدة. لقد زهقت روحك في حادث الانتظار.  
فلا تنس هذا القول:

الميزة الأساسية لكل الذين عاشوا جيدًا، فكروا جيدًا، أبدعوا جيدًا،  
أنهم عاشوا من دون أن ينتظروا أيّ شيء من الحياة، عاشوا دون أن  
يتعلقوا بأي شيء في الحياة، بمعنى أنهم عاشوا والسلام.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 104

### كن صادقاً حتى وإن لم تقل الصدق

«لا تكذب».. هكذا يقول الواجب الأخلاقي.

يردُّ الكثيرون على ذلك الواجب بترديد المثال الشهير: صديقك فازَّ من الغستابو جاء يختبئ في بيتك، فجأة تطرق شرطة هتلر الباب وتساءلك: هل يوجد في بيتك رجلٌ فازَّ؟ سيكون الصدق هنا جريمة في حق الإنسانية.

لعلها ورطة كانط كما يستخلص البعض.

إلا أن هناك إمكانية لتعديل زاوية النظر:

رغم أن شرطة الغستابو لن تطرق بابك بل ستكسره لمجرد الشك، ولن تسألك بل ستأمرك لمجرد الظن، إلا أن المثال فرصة لإعادة بناء القاعدة الكانطية من دون التفريط فيها.

الخلل ليس في الواجب، بل في الاستدلال عليه، لماذا ينبغي ألا تكذب؟

الاستدلال الكانطي مشوب بحلقة مفرغة: يجب أن تقول الصدق لأن الصدق واجب!

إذا سألك لص: «أين تضع محفظتك لكي أسرقها؟» فقل الصدق لأنه واجب بصرف النظر عن النتائج!

إذا سألك إرهابي: «أين يوجد مقرّ الاجتماع لأفجر القنبلة؟» فلا تكذب عليه، حتى ولو كان الثمن عشرات الأرواح!

وهكذا..

هنا تكمن الورطة، إلا أن تفاديها يتطلب إعادة بناء الاستدلال على أسس جديدة.

لماذا يجب عليك ألا تكذب؟

لا يتطلب منك الكذب أيّ جهد يُذكر، لكنك ما إن تكذب حتى تحتاج إلى جهد دائم لإخفاء الكذبة. ذلك الجهد سيُطوّق عنقك زمنًا طويلًا، ويستنزف طاقتك وذكاءك، وستجد نفسك ضحية كذبتك.

أعرف صحفيًا ادّعى أنه حاصل على البكالوريا، فاستطاب الأمر بادئ الأمر، لكن الكلفة بعد ذلك أنه حرم نفسه من الترشح لكثير من الفرص التي أتحت له، بما فيها البكالوريا الحرة، لثلاث تنكشاف كذبه.

أعرف مدرّبًا رياضيًا ادّعى أنه حاصل على الحزام الأسود في الكاراتيه، والمشكلة أنه حين صار قادرًا على اجتياز امتحانات الحزام الأسود لم يجرؤ لثلاث تنكشاف كذبه، فحرم نفسه بنفسه مما كان يستحقه. لا يمكنك أن تكذب من دون أن تكون ضحية كذبتك.

طبعيّ والحال كذلك، أن من يكذب عليك مرّة سيظل يكرهك طالما تُذكره بالورطة التي تطوّق عنقه. وتلك حجة إضافية لفائدة واجب الصدق.

إلا أن إخفاء الحقيقة قد يندرج في بعض المواقف ضمن الصدق.

سأوضح بالعودة إلى المثال السابق:

إذا سألتني شرطة هتلر عن صديقي الذي يختبئ عندي، فسأخفي الحقيقة، لكنني سأنتظر بفارغ الصبر فرصة أن أجهر بكل فخر بأني أخفيت عنهم الحقيقة. ما يعني أنني لستُ أمام كذبة سأخجل من كشفها. ليس منبع الفخر هنا أنني كذبت، بل منبع الفخر أنني كنت صادقًا في حماية صديقي، كنت صادقًا في صداقته، وكنت شجاعًا أيضًا.

لذلك فإن أساس القاعدة الأخلاقية ليس «قل الصدق»، بل «كن صادقًا». والورطة كلها هي عدم إدراك الفرق.

حين يرفض معتقل في سجون الاحتلال أن يشي برفاقه، فإنه يكون  
في أعلى درجات الصدق مع رفاقه، وأعلى درجات الشجاعة أيضًا.  
وهكذا أقول لك:  
كن صادقًا في كل أحوالك.. وحين يملي عليك الواجب الأخلاقي  
ألا تقول الصدق، ستكون صادقًا كذلك.  
تلك هي قاعدة الصدق.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 105

### اللوم الناجم عن لو...

مشاعر الحزن لا يمكن أن تطول، هي مشاعر تجتاح النفس بعض الوقت ثم تزول.

إذا طال بك الحزن عقب الفقد أو الفقدان فمعناه وجود روافد سرية تغذيه، قد تكون مشاعر ذنب في حال خسارة شخص عزيز، أو مشاعر ندم في حال خسارة شيء ثمين.

إذا طال حزنك على الفقد أو الفقدان فمعناه أن حزنك أيها الإنسان الضعيف مدعوم بعقدة الذنب أو الندم، والتي تؤججها فكرة أنك تتحمل وزر ما حصل، أو بعض الوزر: لو أبكرت بالفحوصات الطبية لما ماتت أمي باكراً! لو لم أرهقها بزيارة المستشفيات لما ماتت! لو منحتها رعاية أكبر وبقيت طول الوقت بجوارها! لو أحببتها أكثر... لو حنوت عليها أكثر... لو...! فتصبح تلك الـ«لو» مصدر اللوم والذنب والندم، ومن ثم الحزن الذي لا ينتهي: لو منعتُ ابني من السفر لما مات في حادثة السير! لو لم نمض عطلة الصيف في الشاطئ لما مات غرقاً! لو منعته، لو رافقته، لو تركته يفعل أشياء أخرى كان يفضلها، لو تركته يفعل ما يشاء، لو، لو، وهكذا!

إشهار كلمة «لو» أمام مآسي الحياة، ليس سوى رد فعل خاطئ وخطير. حيث إنه يفترض القدرة على توقع المأساة، وهذا غير ممكن للبشر. فكيف لنا أن نتفادى شيئاً لا نتوقعه؟! بل الأدهى أن معظم المآسي التي نتوقعها لا تحدث، ومعظم المآسي التي تحدث لا نتوقعها.

تلك حدودنا في هذه الحياة، وتلك براءة الأصلية ضد مروّجي وسواس تأثيم الذات، والذي يعدّ من أعظم مصادر الشقاء البشري. إذا كان الآباء الذين أنجبوا أطفالاً بإعاقات أو أمراض وراثية، قد ظلوا يكابدون شعوراً غائراً وغير مبرّر بالذنب، فإن الأمر يتعلق بفتح نفسي وجب العمل على تقويضه بالحس النقدي، وبالاستناد إلى مبدأ البراءة الأصلية للإنسان.

ذلك المبدأ يقول لك ما يلي:

أنت مسؤول عن نتائج كل ما تفعله أو لا تفعله، هذا صحيح، لكنك لست مُداناً في كل ما تفعله أو لا تفعله، طالما ليس بمقدورك أن ترى المستقبل.

تلك حدودك، لكنها براءة تك الأصلية أيضاً.  
فما عليك إلا أن تتفادى اللوم الناجم عن لو..  
فهل تسمعي؟



## الرسالة رقم 106

### قبل الإنجاب

هل تسعى إلى أن تكون أبًا/ أمًا؟

هل تسعى إلى الإنجاب؟

تريد أن تنجب طفلًا؟ اثنان؟ ثلاثة؟ أو حتى أكثر.

من حقك ذلك كله..

لكن قبل ذلك..

إنّ الأبوة/ الأمومة ليست بالأمر الهين، لذلك قد يكون لديّ هنا ما أقوله لك أيها الإنسان الضعيف:

قبل أن تُفكر في الإنجاب عليك أن تسأل نفسك أولًا: ماذا أنتظر من

الأبناء الذين سأنجبهم؟

إن كنت تنتظر منهم أن يجعلوك ترتاح في شيخوختك، حين يوهن عظمك، فإن برامج التأمين الاجتماعي أفضل بعشرات المرات، وإن كنت تنتظر منهم أن يرعوك في فترات مرضك فإن برامج التأمين الصحي أفضل بعشرات المرات، وإن كنت تنتظر منهم أن يُحققوا أحلامك المؤؤودة بدل أحلامهم الواعدة، فليس عدلًا أن تحمّلهم مسؤولية حياتك.

وعلى هذا النحو ينبغي أن يكون رهانك على الإنجاب:

أحتاج إلى الأبناء لكي أمنحهم الحب.

كل ما أنتظره في المقابل هو أن يكفيهم ذلك الحب الذي سأعطيهم.

الحب هو أن تتعلق من دون أن تنتظر أي شيء، من دون أن تأمل في أي شيء. إذا كان هذا الشرط نادرًا فلأنّ الحب نادر كذلك، إلا أن الندرة دليل على القيمة والأهمية.  
فهل تسمعي؟

## الرسالة رقم 107

### ما الحب؟

سأنهي رحلة الرسائل برسالة الختم هذه، وهي الرسالة عن الحب. الحب الذي هو أعظم وأقوى طاقة. الحب الذي هو نقيض الكراهية، فهو يُنعش وهي تقتل. لكنني هنا لن أتحدث عن الحب في جوانبه ومعانيه الكثيرة، وكلها تتشابه إلى حد بعيد. لن أتكلم عن حب الوالدين، والأبناء والأخوة والأصدقاء والجيران والمظلومين و... الكثير الكثير من أنواع الحب... وكلها تمنحنا طاقة كبيرة.

سأقصر رسالتي على الحب بين امرأة ورجل، ومن خلالها أقترح سؤالاً يقلق الناس، مع أنهم نادراً ما يجروءون على طرحه: إذا كان الحب أجمل تجربة في حياة الفرد فلماذا لا يكون تجربة سعيدة بالفعل؟ لماذا تعترية فترات حتمية ومتعاقبة من الحزن والتوتر والخوف واللوم والتذمر؟ إذا كان الحب يندرج ضمن مشاعر الفرح حسب سبينوزا، فلماذا لا يخلو من وخز مؤلم وحزين؟

نحتاج إلى الشعراء لكي نشعر بالجانب الممتع في التجربة، لكننا نحتاج إلى الفلاسفة لكي نفهم الجانب المؤلم في التجربة، والأمل في ذلك كله أن نخوض المغامرة حين يُقدَّر لنا خوضها، بمتعة أكثر لكن بألم أقل، طالما أن الفهم يُخفف من الألم.

ما المؤلم في تجربة الحب؟

ثلاث لحظات من الألم في تجربة الحب:

أولاً، لحظة الوقوع:

في معظم لغات العالم يتم تمثيل تجربة الحب بعملية الوقوع، فيقال، «وقع فلان في الحب»، كما لو أنه وقع في حفرة أو بئر. هذا التعبير الذي تتواطأ عليه معظم لغات العالم، له نصيب كبير من الصحة إذًا. وها هو التوصيف الأكثر دقة: الحبّ ووقوع يعقب اختلال التوازن جراء انجذاب فجائي وحاد.

إلا أن الوقوع فنٌّ ومهارة... فكيف ذلك؟

يُعيدنا الأمر إلى فنون البودو التي سبق الكلام عنها، فنون القتال اليابانية المتحدرة من تقاليد الساموراي. فأول مهارة يتمرن عليها المتعلم في معظم فنون البودو هي مهارة السقوط، بحيث يتعلم كيف يجعل من وقوعه على الأرض تجربة غير مؤلمة، بل ممتعة. فأن تصبح تجربة الوقوع غير مؤلمة في مرحلة أولى، ثم ممتعة في مرحلة ثانية، ذلك هو الدرس الأولي والأساسي في فنون البودو، وإنه لدرس في الحياة أيضًا.

الوقوع في الحب كأى وقوع آخر، هو في أصله تجربة مؤلمة، بل قد تكون مدمرة أحيانًا، لذلك كل من غنّوا عن الحب غنوا بنبرات صوت حزينة، كما لو أنهم يستشعرون الوجد الكامن، ما قد يحرج سبينوزا بالفعل، والذي يصرّ على تصنيف الحب ضمن المشاعر المبهجة.

ما المطلوب؟

المطلوب منّا حين نفقد توازننا بفعل جاذبية الأرض أو انجذاب المشاعر، هو أن نحسن الوقوع، وذلك حتى لا تتحطم عظامنا في تجارب الوقوع الجسدي، أو تنكسر قلوبنا في تجارب الوقوع العاطفي. المطلوب هو أن نسقط بنحو جيد.

إذا كان الوقوع الجيد للجسد يتطلب قدرًا عاليًا من المرونة العضلية لأجل حماية هشاشة الأجساد، فإن الوقوع الجيد في الحب يتطلب قدرًا عاليًا من المرونة العاطفية لأجل حماية رهاقة القلوب.

ذلك أن التصلب في كل أحواله لا يحمي الإنسان من الوقوع، لكنه يجعل الوقوع حدثًا مدمرًا.

ثانيًا، لحظة الأمل:

يمضي الوقت وتتحقق الرغبة، لكن المؤلم أيضًا أن الحب يمنحنا في النهاية متعة أقل مما وعدنا به. لذلك يمتزج الحب دائمًا بشيء من خيبة الأمل، غير أن المعضلة تكمن في سقف الأمل نفسه والذي لا تزيده الجلسات الرومانسية إلا ارتفاعًا.

لقد أدرك الفلاسفة على الدوام بأن الأمل تجربة مؤلمة، حزينه، شاقّة، بل مجرد شر من بين الشرور (سينوزا، نيتشه، سبونفيل، إلخ). لذلك ما إن يأتي الأمل حتى تأتي معه رائحة الحزن الكريهة، وهو ما يفسر وخز الألم الذي يصحب نبضات الحب.

أعتقد أن القدرة على الحب لا تظهر إلا بقدر ما يخفت الأمل. بل ربما أن الأمل الكبير قد لا يُنتج إلا العنف الكبير. العنف الفاشي هو ثمرة الأمل في أن عظمة الأمة ستتحقق غدًا، العنف الثوري هو ثمرة الأمل في أن الجنة على الأرض ستكون غدًا، العنف العدمي هو ثمرة خيبة الأمل في الغد المشرق، بمعنى أن هناك أملًا في البدء هو أصل الداء والبلاء. غير أن الحب هو سليل انعدام الأمل، لذلك ما إن نورطه في لعبة الأمل حتى يخيب ظننا فيه، ذلك أن هذا يتنافى مع طبيعته الأصلية. الحب بطبعه لا يُبنى على أي أمل.

كم هي عظيمة السيدة فيروز وهي تصدح بصوتها الملائكي في إحدى أروع أغانيها: أهواك بلا أمل، وعيونك تبسم لي، وورودك تغريني بشهيات القبل... أحبيت بلا أمل. ذلك هو الحب لمن لا يعرفه.

إن ما ينفث الحزن في الحب ليس انعدام الأمل بل الأمل، وإن ما يجعل العشق الصوفي يدوم ليس امتلاك اليقين بل افتقاده، وقد كان أحد العارفين يدعو الله قائلًا، اللهم زدني حيرة فيك!  
ثالثًا، لحظة الخوف من فقدان:

«قد يأخذه مني شخص آخر»، «قد يسرقه الموت»، «قد يهاجر إلى

مكان بعيد»، «قد يَمحي الحب من قلبه»، «قد يهجرني»، «قد ينساني»، إلى آخر المخاوف التي تلازم تجربة الحب وتحولها من تجربة ممتعة إلى تجربة حزينة مليئة بالغيرة والتسلط والعنف والخوف والشقاء. وما أكثر العاشقين والعاشقات الذين يقبلون الحب من تجربة ممتعة إلى تجربة مؤلمة بسبب الخوف من الهجران أو النكران أو فقدان. يقول نزار قباني، الحب للشجعان.

تلك وجهة نظر الشاعر، لكن وجهة نظر الفيلسوف تتطلب إعادة الصياغة: ليست المعادلة أن الشجاعة تمنحك القدرة على الحب، بل المعادلة أن الحب هو الذي يمنحك الشجاعة.

الذين يعتقدون أن الحب يُسبب الضعف والوهن للأمة، أو يلهيها عن ذكر الله، ولا ينبغي بالتالي التعويل عليه، يفتقدون إلى الشجاعة مهما بدت عليهم الشراسة، ولقد شاهدت أسراهم في عشرات الفيديوات من سورية والعراق، يرتجفون من شدة الخوف مثل الدجاج المبلى. ربّما كانوا شرسين جدًّا لكنهم لم يكونوا شجعانا أبدًا، كان ينقصهم الحبّ. هكذا يقول سبونفيل:

إن التعريف الأكثر دقة للاكتئاب هو فقدان القدرة على الحب.  
وهكذا أقول لك:

فقدان القدرة على الحب هو أسوأ ما قد يحدث لك.  
وحده الحب الخالص والأصيل يمنحك شجاعة العيش مهما ضعفت قدراتك.

وحده الحب الصادق والعميق يمنحك القدرة على الحياة مهما ساءت أقدارك.

لا يحتاج الحب إلى الأمل، لأنه هو الأمل، بل إنه الأمل الوحيد في عالم تغرب فيه معظم الآمال.  
وإليك القاعدة الذهبية للعشق:

حين يُشعرك الحب بوخز مؤلم في القلب، فاعلم أنك تفكر فيه، وكل

ما يفعله الوخز أنه ينبهك إلى خطئك، ويقول لك: لا تفكر، حين تعشق لا تفكر.

هنا حدود الفلاسفة، وهنا أيضًا منطلق الصوفية.

معنى ذلك، أنك حين تشعر بالحب لا تفكر فيه، لا تطرح أسئلة هل؟ وكيف؟ وماذا؟ بل كل ما عليك فعله هو أن تدع الأحاسيس تحتفل على سجيتها كما تشاء.

بعد ذلك ستلقى فرحًا لا يشوبه أيّ قدر من الأسى.

ذلك ما يفتقد إليه حزاني العشق.

تريد أن تخوض تجربة الحياة بأقل ما يمكن من التوتر؟ تريد أن تخوض تجربة المعرفة بأقل ما يمكن من التوتر؟ تريد أن تخوض تجربة العشق بأقل ما يمكن من التوتر؟  
إذًا...

لا تحاول أن تكون قويًا!

لا تحاول أن تفرض ذاتك بالقوة!

لا تحاول أن تكون حاضرًا بالقوة!

لا تحاول أن تتحكم في الأشياء من حولك بالقوة!

استمتع، وهذا كل ما في الأمر.

فهل تسمعي؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

## نقد القوّة

رسائل فلسفية الى الضعفاء

هل يمكن للضعفاء أن ينتصروا في معارك الحياة؟

استجابة لمشاعر الضعف الإنساني أمام متطلبات الحياة المعاصرة، وأمام انعدام اليقين في مآل المستقبل، صدرت في السنوات القليلة الماضية عشرات الكتب التي تحمل عناوين: "كن قوياً"، "كوني قويّة"، "كيف تكون إنساناً قوياً؟"، "كيف تبني شخصية قويّة؟"، "كن قوياً بالإيمان"، إلخ...

لكن...

بصرف النظر عن تلك الكتب، وعمّا يقوله الأطباء والمحللون النفسانيون، وخبراء التنمية البشرية، والواعظون... فإن الفلسفة، بمعناها العميق والأصيل، تقول شيئاً آخر: لا تحاول أن تكون قوياً، لا تحاول أن تظهر بمظهر القوّة، لا تحاول أن تتحكّم في كل الأمور المحيطة بك... فالحياة لا تقوم على القوة بل على الأسلوب، وعلى التكيف، وعلى المرونة.

القوّة منزع ذكوريّ، وإيديولوجيّ، إنه وهمٌ بدائيّ، لا يزال كامناً في لا وعي الإنسان من حياته البدائية، يظهر جلياً في معارك السلطة والحظوة والشهرة والدين، إلّا أنه وهمٌ يضيّع متعة الأسلوب والتفاصيل، ويدمر جودة الحياة. إنه ينهك روحك، يستنزف جسدك ويُسبب الشقاء للكثيرين.

هذا الكتاب الذي يحمل رسائل إلى الذين يعتبرون أنفسهم المعذبين في الأرض... وغير المحظوظين... والضعفاء... هو محاولة لبرهنة أن ليس في الضعف أي مشكلة؛ بل المشكلة في اعتبار أن الضعف هو المشكلة. وهو أيضاً دليلك لأجل أن تتصالح مع ضعفك، وأن تستثمر الطاقة الكامنة والهائلة في كل نقاط ضعفك إذا كنت لا تريد أن تخسر معارك حياتك.

مكتبة  
t.me/soramnqraa