

الغروب من الحرية

د. فاطمة الكتاني



مكتبة الحبر الإلكتروني
مكتبة العرب الحصرية

الهروب من الحرية

الهروب من الحرية

د. فاطمة الكتاني



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى: كانون الثاني/يناير 2019م - 1440 هـ

ردمك 1-3630-02-614-978

جميع الحقوق محفوظة

توزيع

 facebook.com/ASPArabic
 twitter.com/ASPArabic
 www.aspbooks.com
 asparabic

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 785108 - 786233 - 785107 (+961-1)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

تصميم الغلاف: علي الفهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (+9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (+9611)

الإهداء

إلى كل من يبحث عن صفاء قلبه وراحة باله،

وإلى كل من يتوق إلى الحرية الحقيقية.

أهدي كتابي هذا

المحتويات

9	المقدمة
19	الفصل الأول: معنى الحرية، والمقصود بالهروب من الحرية
21	أولاً: معنى الحرية
39	ثانياً: المقصود بالهروب من الحرية
51	الفصل الثاني: أسباب الهروب من الحرية
53	أولاً: التربية السلبية والتعلق المرضي
67	ثانياً: الأنا الدنيوية
78	ثالثاً: المعتقدات الخاطئة
93	الفصل الثالث: عواقب الهروب من الحرية
95	أولاً: العلاقات المريضة
106	ثانياً: الاضطرابات النفسية والعاطفية
118	

ثالثاً: الرفض (أو الاعتراض)

- 127 **الفصل الرابع: أساليب السير في طريق الحرية الحقيقية**
- 129 أولاً: التأمل
- 144 ثانياً: المراقبة الذاتية
- 155 ثالثاً: الرضا والتسليم
- 165 **الفصل الخامس: ملامح شخص يسير في طريق الحرية الحقيقية**
- 168 أولاً: صفاته المتعلقة بتواصله مع الآخرين
- 174 ثانياً: صفاته المتعلقة بتواصله مع نفسه
- 180 ثالثاً: فلسفته في الحياة
- 189 الخاتمة
- 191 نبذة عن المؤلفة

المقدمة

كتاب (الهروب من الحرية) هو نتاج قراءتي المتتابعة للمعاناة التي ألمحها على وجوه الآخرين المحيطين بي (داخل العيادة وخارجها)، معاناة مصدرها الضجيج الذي يملأ عقولنا ويكاد يحكم سيطرته عليها. هذا الضجيج عبارة عن (صراعات وتساؤلات وأفكار ومشاعر وتوقعات سلبية..)، وهو ناتج عن تفاعل واحتياج بعضنا بعض، وميل كل واحد منا إلى إثبات وجوده وسط الآخرين قائلاً هذا (أنا)..

إنها الأنا الدنيوية التي تبحث عن وجودها وسط الآخرين. هي صورتنا عن أنفسنا اكتسبناها من خلال علاقاتنا بالآخرين، وصورة صنعناها لأنفسنا استناداً إلى ما يفكر به الآخرون عنا. لذلك أهم ما يميزها هو: الأناانية والخوف من العجز والوحدة والموت والرفض والنكران والفشل والمجهول.. وتعيش الغربة مع وجودها الوهمي لأنها تستمد وجودها وقوتها من التعلق بكل ما هو خارج ذواتنا الحقيقية، الأشخاص والجماعات والمال والممتلكات والمنتجات والمركز الاجتماعي والتنظيمات والمعتقدات..

نسعى نحو التعلق بكل ما هو خارج أنفسنا، هرباً من مشاعر العجز الدفين الذي يميز وجودنا على هذه الأرض التي هي أرض خوف وامتحان.. وعن ضعف ونقص في مستوى الوعي وفي غمرة معاناتنا، يُحجب عنا أن القوة تتبع من الداخل، تتبع من توصلنا مع جوهرنا، مع ذواتنا الروحية، وليس من موضوعات خارج أنفسنا. ويُحجب عنا أن الضجيج الذي يملأ عقولنا هو سبب هروبنا من الحرية، الحرية التي تميز وجودنا الحقيقي هنا..

الحرية الحقيقية هي في العودة إلى الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها، وفي الصدق مع النفس، وفي التناغم والانسجام مع موسيقى أجسادنا، وموسيقى الكون.. الحرية الحقيقية في مراقبة ذاتنا، مراقبة مشاعرنا وأفكارنا ومعتقداتنا وردود أفعالنا والصدق التي تعترض طريقنا.. الحرية الحقيقية في تحمّل مسؤولية أنفسنا وفي استيعاب أن كلاً منا بصمة لا مثيل لها ومختلف عن الآخر، وأن فن التواصل مع الآخرين أساسي للوصول إلى التوازن. الحرية الحقيقية في التعامل اليومي مع الضجيج الذي يملأ عقولنا لإطلاقه والحرية الحقيقية في التحرر من القيود الداخلية من سلبيات ومخاوف وأوهام وهواجس.. وفي الخروج من سجن الأنا الدنيوية التي كل ما يرتبط بها فإن ومؤقت وزائل.. إلى نعيم وخير الأنا الروحية التي كل ما يرتبط بها باقٍ ودائم وحي.. الحرية الحقيقية في التناغم مع منهج الله في الكون، وفي الرضا والبساطة والحب والصدق والعدل..

لقد منحنا الله إرادة حرة، وأراد لنا أن نعيش الحياة على هذه الأرض. الحياة الدنيا التي كل ما يواجهنا فيها من مواقف وظروف وأحوال إنما هي تحديات وامتحانات. كيف سنواجهها باختياراتنا وإرادتنا لنعيش التناغم والانسجام مع أنفسنا، وكيف سنواجهها دون أن نفقد حريتنا، هذا هو التحدي. اختياراتنا هي التي تحدد طريق سيرنا، هل سنسير في طريق النعيم؟ أم هل سنسير في طريق الشقاء؟ سواء أكان اختيارنا بوعينا أو بدون وعينا، عن قصد أو بدون قصد.. إنها إرادتنا..

والتساؤلات التي حاولت الإجابة عنها هي: كيف سنواجه التحديات؟ هل سنختار بإرادتنا طريق الحرية الحقيقية أم سنختار طريق الهروب من الحرية؟ كيف نهرب من الحرية رغم أننا نرغبها؟ وإلى أين نهرب؟ ولماذا نهرب؟

رتبت الإجابة عن هذه التساؤلات في خمسة فصول، وهي:

الفصل الأول: معنى الحرية. والمقصود بالهروب من الحرية

بينت مفهوم الحرية حسب مجموعة من العلماء وهم: ابن رشد، وسارتر، وديكارت، وفروم.

وبينت المقصود بالهروب من الحرية كما سأتناوله في هذا الكتاب.

الهروب من الحرية هو هروب من مسؤوليتنا تجاه أنفسنا ومن مواجهة نقاط ضعفنا ومواجهة سلبياتنا. ليس المطلوب منا أن نحمل فوق أكتافنا حمولة من الهم والحزن والألم والمعاناة والمخاوف.. بل المطلوب منا أن نعيش السكينة والأمان بإرادتنا واختيارنا، المطلوب منا أن نتحكم في عقولنا من سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية، ومن الصراع والجنون.. ونعي أن العالم هو ما نراه من خلالنا، وليس ما نراه من خلال الآخرين، فنتحمل مسؤولية الكلمات التي نتقوه بها، ومسؤولية ردود أفعالنا، ومسؤولية ما نشعر به، ومسؤولية قراراتنا.. بالمراقبة الذاتية نكون قد اخترنا طريق الحرية..

الهروب من الحرية هو استسلام للجهل وعدم الوعي بالنفس، واستسلام لذكريات الماضي ومخاوف المستقبل.. وهروب من الاستمتاع باللحظة الآنية التي لا وجود إلا لها..

الفصل الثاني: أسباب الهروب من الحرية

عن جهل ونقص في مستوى وعينا نهرب من الحرية، ومن أهم أسباب الهروب التي وضحتها في هذا الفصل ما يلي:

أولاً: التربية السلبية والتعلق المرضي

عندما تكون أساليب الوالدين في معاملة الطفل سلبية، كالإهمال والضرب والسخرية.. فإنها تعمل على تشويه الفطرة السليمة المولود عليها، وتستفز تلك الأساليب عدائية الطفل ومخاوفه، فنتكون لديه دوافع وآليات وظيفتها حماية ذاته من مشاعر الوحدة والخوف والقلق والغضب المتولدة عن تفسيره لتصرفات والديه نحوه، نظراً للصراع الذي يعيشه معهما..

ويتناغم مع التربية السلبية للطفل، تعلقه المرضي بوالديه، فكلما كانت التربية تميل للسلبية، كان تعلق الطفل بوالديه غير آمن، ويميل هذا النوع من التعلق إلى أن يبقى بلا تغيير في المراحل اللاحقة من عمره..

ثانياً: الأنا الدنيوية

الأنا الدنيوية هي صورتنا عن أنفسنا اكتسبناها من خلال علاقتنا بالآخرين، وصورة صنعناها لأنفسنا استناداً إلى ما يفكر به الآخرون عنا وما يتوقعونه منا. لذلك الأنا الدنيوية ليست أنا حقيقية، بل صورة ذات زائفة وإحساس متوهم بالهوية، إنها القناع الذي نختبئ خلفه، ومسرحية نعيشها لنمثل أدواراً فيها.. قد نكون ممثلين بارعين، وقد نكون ممثلين فاشلين فنفقد سيطرتنا على أنفسنا وعلى الآخرين لنصبح ضحية لهم..

إنها الأنا التي تغضب وتغار وتقارن وتتألم وتحقد وتخاف وتسعى للسيطرة والامتلاك وإثبات وجودها وسط الآخرين، لذلك هي شديدة الحساسية لإشاراتهم الدالة على التجاهل ونقص الاهتمام والرفض.. حسب فهمها واستيعابها.

ثالثاً: المعتقدات الخاطئة

المعتقدات هي مفاهيم معينة نؤمن بها، وافتراضات نفترضها عن أنفسنا أو عن الآخرين أو عن الحياة عموماً، لاشعورية ومتجذرة في أعماق عقولنا، اكتسبناها منذ ولادتنا وخلال مسيرة حياتنا، وقد تكون موروثاً انتقلت من جيل إلى الجيل الذي يليه، لذلك هي بعيدة عن وعينا وبالتالي تعمل عملها دون علمنا ودون تبصر بما يدور في عقولنا من مفاهيم، فتؤثر على قراراتنا وردود أفعالنا وتوقعاتنا ومشاعرنا.. وقد تكون سلبية وخاطئة فنقع في مشاكل اجتماعية ونفسية وصحية ونحن غير مدركين للأسباب.

المعتقدات الخاطئة عائق أمام فهمنا لأنفسنا وعائق أمام معرفتنا لذواتنا الحقيقية، لأنها تضعنا ضمن إطار يصعب علينا تجاوزه ونحن غير مدركين لذلك.. ويدخل في إطار المعتقدات الخاطئة، التعصب والجمود الفكري والتطرف والعادات الإدمانية والقناعات السلبية..

وجميع الأسباب السابقة، التربية السلبية والتعلق المرضي، والأنا الدنيوية، والمعتقدات الخاطئة، يبدأ عملها أو تكوينها منذ سنوات الطفل الأولى، لذلك هي متجذرة في شخصياتنا، إن لم نعمل على مراقبة أنفسنا وتحمل مسؤولية ما يصدر عنا من أفعال وأقوال ومشاعر.. لن نكتشف وجود تلك الأسباب ولن نعيش الحرية الحقيقية..

الفصل الثالث: عواقب الهروب من الحرية

من أهم عواقب الهروب من الحرية التي وضحتها في هذا الفصل ما يلي:

أولاً: العلاقات المريضة:

وتتواجد العلاقات المريضة بنموذجيها المتطرفين، السادية والماسوشية، أو التسلط والخضوع، أو التتمر والضحية. وما بينهما درجات من العلاقات غير السوية، والتي تعكس سوء التواصل مع الآخرين ونقص في المهارات الاجتماعية.

ثانياً: الاضطرابات النفسية والعاطفية:

فعندما تربطنا بالآخرين علاقات مريضة، أهم ما يميزها الصراع مع الآخر والرغبة في الانتصار عليه، وعندما نفصل عن مصدر وجودنا، عن خالقنا.. نصبح عرضة لمختلف أنواع الاضطرابات النفسية والعاطفية، أهمها: الاكتئاب، اليأس والقنوط، العجز والكسل، الضغط النفسي، القلق الدائم، الحقد والكراهية، التحدي والتمرد..

ثالثاً: الرفض (أو الاعتراض):

وعندما نرفض المكان أو الوضع أو الموقف أو الحدث الراهن، ونرفض الآخر.. فنحن نسير ضد اللحظة الآنية، نحن هنا نعانى ونتمرد ونخالف، ثم نياس ونحبط، لأن ما نرفضه يرفضنا، ونجذب لأنفسنا الأسوأ منه بطريقة غير مدركة بالنسبة لنا، فكل ما نرفضه يستمر ويبقى بل ويزداد.. العلاقات المريضة والاضطرابات النفسية والعاطفية والرفض، جميعها من أهم نتائج الهروب من الحرية، فهي تزيد من انحرافنا عن التوازن، وتزيد من جهلنا بأنفسنا..

الفصل الرابع: أساليب السير في طريق الحرية الحقيقية

بينت في هذا الفصل ثلاثة من الأساليب التي تساعدنا على السير في طريق الحرية الحقيقية، وهي ما يلي:

أولاً: التأمل:

الهدف من التأمل هو إبعاد الضوضاء عن العقل وإبعاد سيل الأفكار المتدفق الذي لا ينقطع، إبعاده للحظات قليلة لنعيش قوة الآن ولنعيش لحظات من الصمت الداخلي النقي ولنعيش السكينة والهدوء ونستمع فيها لصوت القلب ونرى بنوره ما لا نراه بإمكانيات عقولنا.

ولنشاهد العالم من مكان الخلود، المكان الذي من خلاله نتواصل مع ذواتنا الروحية بعيداً عن ذواتنا الدنيوية، وحيدين مع خالقنا، ولنرقى في مستويات الوعي..

ثانياً: المراقبة الذاتية:

المراقبة الذاتية لا تنفصل عن التأمل، بالمراقبة الذاتية نحن نراقب أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا وأحاسيس قلوبنا وتوقعاتنا وعاداتنا.. لنكون الشاهد الصامت على ما يجري في داخلنا، فنحن لا نراقب إلا عندما نعيش حالات التأمل في خلواتنا مع أنفسنا. فالمراقبة الذاتية هي وسيلتنا الوحيدة لمعرفة أنفسنا لنرقى في مستويات الوعي، فوجدنا يتحدث إلينا باستمرار عبر إشارات من الارتياح أو عدم الارتياح.. دورنا أن ننصت لما تقوله أجسادنا لنفعل شيئاً يعيد إلينا تناغمنا وانسجامنا، ويعيد إلينا شعورنا بالراحة والأمان..

تساعدنا المراقبة الذاتية على التخلص من جهلنا بذواتنا وجهلنا بحياتنا ووجودنا في هذا الكون.. إنها وسيلتنا للسير في طريق الحرية الحقيقية.

ثالثاً: الرضا والتسليم:

أن نقبل داخلياً بما حدث ويحدث، ونرضى بما هو كائن، أن نتخلى عن الندم والعناد واللوم والتذمر والجدال وإصدار الأحكام.. لنسترخي على إيقاعات الكون ونستشعر قوة الحياة وهي تتدفق من خلالنا ومن خلال كل شيء حي. نعمل ما في وسعنا ونترك الباقي على الله، ونحن أكثر وعياً بالأنا الدنيوية التي هي ظلنا، الأنا التي تبحث عن المعاناة باستمرار ولا تصل للراحة أبداً..

مع الرضا والتسليم لا توجد مشكلة، المشاكل تأتي مع المقاومة والرفض، تأتي مع عدم الرضا.. نحن بالرضا نسير مع التيار الكوني دون مقاومة أو عناد، ليس معنى ذلك أننا لا نفعل شيئاً، لكن معناها أننا تقبلنا الحدث أو الظرف أو الموقف، لأننا عملنا ما في وسعنا وليس باستطاعتنا فعل المزيد، بالقبول الداخلي نحافظ على طاقتنا عالية فترسل أجسادنا إشارات إيجابية تناسب مع التيار

الكوني، فيصبح الكون حليفنا، وليس ضدنا.. مطلوب منا أن نختار الاستسلام للمنهج الإلهي في هذا الكون بإرادتنا الحرة...

بأساليب التأمل والمراقبة الذاتية والتسليم نحن نسير في طريق الحرية الحقيقية..

الفصل الخامس: صفات شخص يسير في طريق الحرية الحقيقية:

الشخص الذي يسير في طريق الحرية الحقيقية، هو شخص يتمتع بالعديد من الصفات، صفات تلقي الضوء على ما سبق الحديث عنه في الفصول السابقة. وسأتناول ملامح هذا الشخص في ثلاثة محاور، وهي:

أولاً: صفاته المتعلقة بتواضعه مع الآخرين:

يتمتع هذا الشخص بصفات تعكس مهاراته الاجتماعية العالية، شخص هادئ وكريم وودود ورحيم ومتواضع وطاقته عالية وحضوره مريح للنفس ومحبوب لمن يحتك به من الناس، بسيط ومرح وصادق. هو شخص معتدل ليس متطرفاً أو متعصباً ولا يعنيه مدح الآخرين له ولا يعنيه إعجابهم به، فمرجعياته لنفسه ليس ما يقوله الآخرون عنه بل مرجعيته ما تريد الإشارات الصادرة عن جسده وعن مجاله أن تقوله له.. يتواصل مع جوهره وفي حالة مراقبة مستمرة لذاته..

ثانياً: صفاته المتعلقة بتواضعه مع نفسه:

هو صديق نفسه، يحترمها ويقدرها ويتحمل مسؤوليتها، لأنه واع بأنها أمانة لديه من الله، عليه أن يراقبها ويحيطها بالحب والتقبل، واع أنها مكونة من ذاتين: ذات روحية تمثل حقيقة وجوده كإنسان وحيد مع خالقه في هذا الكون، وذات دنيوية تمثل الأنا التي ولدت وترعرعت وسط الآخرين وعلاقته بهم، لذلك هو يسعى باستمرار نحو تحقيق التوازن بين هاتين الذاتين.. غايته هي الإحساس بالأمان والسكينة الداخلية..

هو ارتقى في مستويات الوعي فعرف نفسه، واستوعب الهدف من وجوده على هذه الأرض وتناغم مع المنهج الإلهي في نفسه وفي الكون.. يعمل ما في وسعه ويترك الباقي على الله، يرضى

بما هو موجود إن لم يتمكن من تغييره، لأنه يعلم تماماً أن الحكمة في الرضا، ومن ثم تأتي الحلول بالإلهام أو بالصدف أو بتبدل الأحوال..

ثالثاً: فلسفته في الحياة:

الشخص الذي يسير في طريق الحرية الحقيقية له فلسفة ونظرة معينة للحياة، يؤمن بمجموعة من الحكم التي تلخص أسلوب حياته، حددت أهمها بناءً على ما سبق في الفصول السابقة، وهي ما يلي:

القوة من الداخل والتغيير من الداخل، من عرف نفسه عرف ربه، الشكر يساوي الزيادة والشكوى تساوي النقصان، صادق نفسك، رضا الناس غاية لا تُدرك ورضا الله غاية لا تُترك..

الفصل الأول

معنى الحرية، والمقصود بالهروب

من الحرية

أولاً: معنى الحرية:

أبسط تعريف للحرية هو أنها ضد العبودية. استعبد فلاناً: اتخذه عبداً أي رقيقاً مملوكاً، أو عامله معاملة العبيد.

فالعبودية تعني الخضوع، والعبد وما يملك لسيده، وإرادته خاضعة لإرادة سيده.

وورد في تعريف للحرية على أنها التحرر من القيود التي تكبل طاقات الإنسان وإنتاجه، سواء أكانت القيود قيوداً مادية أو قيوداً معنوية، أي تعني التخلص من العبودية لشخص أو لجماعة أو للذات.

وفي الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ورد تعريف للحرية على أنها حق الفرد في أن يفعل ما لا يضر بالآخرين.

لقد تناول الكثير من الفلاسفة والعلماء مفهوم الحرية بالتعريف والتحليل، نظراً لمدى أهمية هذا المفهوم ودوره في وجودنا على هذه الأرض. أذكر من بين هؤلاء على سبيل المثال: ابن رشد وسارتر وديكارت وفروم...

أبو الوليد بن رشد (1126 - 1198 م) فيلسوف وطبيب عربي مسلم أندلسي. بين ابن رشد أن الله خلق الإنسان في عالم خاضع لنظام وقوانين، ووهبه القدرة على الاختيار، فأفعال الإنسان مشروطة بالنظام الذي أوجده الله في الكون، وبالفطرة التي فطره الله عليها.

الإنسان ليس حراً في تحدي الإرادة الإلهية وخرق النظام الكوني، فالحرية مشروطة بمحدودية قدراته الجسدية، ومشروطة بالقوانين الكونية الإلهية. وعليه فالحرية هي اختيار الإنسان للأفعال التي تكون متناغمة ومنسجمة مع نظام الكون ونظام الجسد.

إذن حسب ابن رشد ليكون الإنسان حراً لأبد له من الخضوع والوعي بالقوانين الإلهية التي تسيّر الجسد والطبيعة وكل ما خلقه الله سبحانه.

جان بول سارتر (1905 - 1980 م) فيلسوف وروائي فرنسي. قال: الإنسان هو الحرية ذاتها، ونحن وجدنا مع هذه الحرية ولا مهرب لنا منها. فالحرية هي بمثابة المكون الأساسي للوجود الإنساني.

فالإنسان خلق ليكون حراً، أنت تختار ما تريد أن تكون، فكل فعل وكل حركة إنما هي تعبير عن إرادتك وتعبير عن اختيارك. أنت تستطيع أن تضع حداً لوجودك حينما تريد، وأنت موجود ما دمت تريد أن توجد.

وبما أن الإنسان لم يختر وجوده فهو مجبر على تقبله، وهذا يُحمّله مسؤولية حمل عبء العالم كله، فيكون مسؤولاً عن نفسه وعن العالم.

الوجود يسبق الماهية، فالإنسان يوجد أولاً ثم يضع وجوده ومستقبله بيده تبعاً للأفعال التي يؤديها في حياته، لهذا هو مسؤول مسؤولية تامة عن اختياراته. ليس لكونه فرداً بل يمتد إلى جميع الناس، وذلك لأن القرار الذي اختاره بنفسه قد اختاره لجميع الناس، فهو يؤكد ذاته باختياره الحر.

إذن سارتر في فلسفته عن الحرية أكد على عدة مفاهيم يرى أنها مرتبطة بمفهوم الحرية وهي: الاختيار والإرادة والمسؤولية.

رينيه ديكارت (1596 - 1650) فيلسوف ورياضي وفيزيائي فرنسي، لُقّب بأبي الفلسفة الحديثة. قال: "إرادة الإنسان على صورة إرادة الله". إرادة الله مطلقة وإرادة الإنسان محدودة لكنها كافية ليتمتع بحرية الفعل والاختيار، حرية الاختيار في أن يفعل الشيء أو ألا يفعله، يتقدم نحو الشيء أو يحجم عنه، يثبت فكرة أو ينفىها..

الإرادة التي أنعم الله بها علينا واسعة وكاملة، نحن من يجعلها حبيسة في حدود فهمنا، لذلك قد تضل إرادتنا وتختار الزلات بدلاً من الصواب، والشر بدلاً عن الخير مما يوقعنا في الإثم والخطأ. فحرية الاختيار التي تُميز الإرادة البشرية هي المسؤولة عن حدوث الأخطاء، واندفاعها بعيداً عن توجيه العقل يجعل الوقوع في الأخطاء أمراً حتمياً.

إذن نحن المسؤولون عن أخطائنا، الله وهبنا العقل والإرادة ونحن من نسيء استخدامهما..

يرى ديكارت أن أعلى مراتب الكمال الإنساني هي أن الإنسان يمتلك حرية الاختيار، وبفطرته يختار الخير، وعندما يختار الشر معنى ذلك أن هناك خللاً في العقل وعبياً في القدرة على التمييز، فالحرية مرتبطة بالاختيار ومرتبطة بالقدرة على التمييز بين الخير والشر.

إذن فمفهوم الحرية عند ديكارت مرتبط بمفاهيم الإرادة والمسؤولية والأخلاق والعقل والقدرة على الاختيار.

إريك فروم (1900 - 1980 م) عالم نفس وفيلسوف ألماني، في كتابه الخوف من الحرية، حاول البحث في العلاقة بين التحول الإنساني والحرية، مع الأخذ بالاعتبار النتائج المترتبة على غياب الحرية في سلوك الفرد. حاول الإجابة عن سؤال جوهري، هل الإنسان يهرب من حريته ولماذا؟ وهل الإنسان يبحث بوعي أو بدون وعي عن عبودية جديدة ليشعر بالأمان؟.

الحرية حسب فروم تُميز الوجود الإنساني كوجود إنساني، ومعناها يتغير حسب درجة وعي الإنسان وتصوره لنفسه ككائن مستقل.

من وجهة نظر فروم، الإنسان الحديث أصبح متحرراً (وليس حراً) من القيود الخارجية (الأسرة، الكنيسة..) التي قد تمنعه من الفعل والتفكير حسبما يرى. إنه حر في أن يتصرف حسب إرادته، إذا عرف ما يريد وما الذي يفكر فيه وما الذي يشعر به، لكنه لا يعرف أنه يتطابق مع

سلطات مجهولة ويعتق نفساً ليست نفسه. وكلما مارس هذا شعر بعجز أشد واضطر إلى التتابع أكثر، فترتب عن هذا شك عميق بذاتيته، إذا كنت لا شيء فمن أنا؟..

وأصبح الإنسان انعكاساً لما يتوقعه الآخرون منه (إنني كما ترغب أنت)، بحث عن استحسان الآخرين وقبولهم له واعترافهم به ليتغلب على شعوره بالعجز والوحدة. إن تنازله عن تلقائيته وفرديته جعله ميتاً انفعالياً وذهنياً.

الحرية الحقيقية أو الإيجابية، حسب فروم، تقوم على النشاط التلقائي للشخصية المتكاملة، والعلاقة التلقائية بين الإنسان والطبيعة، وهي علاقة تربط بين الإنسان والعالم دون أن تلغي تفردته. ويقصد فروم بالتلقائية (والتي يعتبرها فروم نادرة في حضارتنا) الإرادة الحرة للإنسان الذي يعبر عن نفسه بعفوية وصدق، ويشير إلى أن هذه التلقائية نجدها عند الأطفال، والتي قد تتلاشى مع نموهم بسبب التربية التي تؤدي إلى كبت مشاعرهم وأحاسيسهم التلقائية.

الحرية الحقيقية هي التي تؤدي إلى السعادة، وتتحقق من خلال اندماج الإنسان مع الطبيعة، واندماجه مع الآخر، بالحب والعمل، وفي التعبير الأصيل عن قدراته العقلية والعاطفية والحسية. وهكذا يصبح متحداً مع الطبيعة ونفسه دون أن يتنازل عن تفردته واستقلالته، فيشعر بالأمان ويقضي على مشاعر الوحدة والعجز التي تميز الوجود البشري على هذه الأرض.

إذن ميّز فروم بين الحرية الحقيقية (والتي تتحقق عن طريق النشاط التلقائي والحب والتعبير الأصيل عن القدرات والمواهب)، وبين الحرية السلبية باعتبارها تحرراً (التحرر من الروابط التي تعطي للحياة معنىً وأماناً) والتي دفعت الإنسان الحديث إلى قيود جديدة، إلى الخوف من الحرية.

من خلال ما سبق، أ طرح التساؤلات التالية: ما الفرق بين الحرية الحقيقية أو الإيجابية، وبين الحرية السلبية أو التحرر؟. وما علاقة الحرية الحقيقية بمفاهيم، المسؤولية والإرادة والاختيار والعقل والأخلاق؟.

الحرية تُميز الوجود الإنساني كوجود (أنا موجود) (أنا أريد)، لكنها حرية خاضعة لإرادة الله وقوانينه في هذا الكون. فإرادة الله مطلقة وإرادة الإنسان محدودة.

الحرية الحقيقية هي حرية متناغمة مع القوانين الإلهية الكونية، حرية تحقق السعادة والأمان لأنها تعبير عن الفطرة السليمة، تعبير عن النشاط التلقائي والصادق والعفوي، تعبير عن تلقائية الشخص ووجوده المتفرد المتميز، تعبير عن مواهبه وقدراته دون أن يكون في هذا التعبير إساءة للآخرين.

أما الحرية السلبية فهي التحرر من القيود والالتزام، والتحرر من الروابط التي تعطي للحياة معنىً وأمناً (كالروابط الأسرية). الحرية التي تجعل الشخص يبحث عن الأمان والمعنى بالتماهي مع أشخاص أو جماعات أو ثقافات.. بالبحث عن قوى خارجية، عن سلطة الآخر هرباً من مشاعر العجز والوحدة.

وكما تبين لنا من أقوال الفلاسفة والعلماء المذكورين سابقاً وغيرهم كثير.. للحرية الحقيقية علاقة بمفاهيم المسؤولية والإرادة والاختيار والعقل والأخلاق.

فالحرية الحقيقية مسؤولة. الإنسان مسؤول عن اختياراته، واختياراته هي التي تحدد علاقته بنفسه وعلاقته بالعالم من حوله.. فعندما يدمر نفسه فإنما يدمر العالم في نفس الوقت. اختياراته لا تتم إلا بناءً على قدرات عقلية وقوانين أخلاقية كالصدق والأمانة والحب..

القوانين الأخلاقية هي التي تحدد إن كان السلوك خيراً أم شراً، والاختيار يتم بناءً على العقل، فقدره العقل على التفكير والتعلم والتحليل والإدراك والاستنتاج.. وسيلة الإنسان للتمييز بين خيارات الخير أو الشر. فالعقل روح الحرية.

الحب الحقيقي بين الناس قائم على المساواة والحرية، وإذا قام على التبعية وفقدان أحد الطرفين لذاته، يكون تبعية ماسوشية ويقابلها في الطرف المقابل السادية. أي أن نظام الأخلاق ملازم للحرية الحقيقية، وما ينبغي أن نفعله أو ألا نفعله مسؤولة إنسانية، أي أن يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه وعن علاقاته بالآخرين، هو الأساس لما ندعوه (الحرية) بالمعنى الأخلاقي.

الحرية الحقيقية تحقيق للتوازن، التوازن بين وجودي كإنسان متفرد مختلف عن الآخرين، وبين وجود الآخرين المختلفين عني. والتوازن بين متطلبات ذاتي الاجتماعية الدنيوية، وبين متطلبات ذاتي الروحية أو الحقيقية. ولكي يتحقق هذا التوازن لا بد أن تكون أفعالي منسجمة ومتناغمة مع السنن الإلهية (الكونية والأخلاقية).

فروم في كتابه (الدين والتحليل النفسي) يقول: اغتراب الإنسان عن نفسه وعن الآخرين آفة متأصلة في حضارتنا الدنيوية بأسرها. التصرفات السائدة في الحياة اليومية جعلت الإنسان أداة تخدم الآلة الاقتصادية التي صنعتها يدها، بدل البحث داخل نفسه عن الهدف الأسمى من الحياة، الهدف الأسمى هو عنايته بسعادته ونماء روحه. فالوعي بطبيعة الكون الذي يعيش فيه يساعده على أن يصبح أكثر ثقة بنفسه وأكثر تواضعاً.

بعد المقدمة السابقة عن مفهوم الحرية الحقيقية حسب مجموعة من العلماء، سأتناول مفهوم الحرية الحقيقية في هذا الكتاب بالطريقة التي سنتضح في كل ما سيأتي لاحقاً.

الحرية الحقيقية هي حرية إنسان يعيش تجربة بشرية على هذه الأرض، ما بين ذات دنيوية وذات روحية، حرية إنسان متفرد لا مثيل له في خبراته وصفاته (كبصمة الإبهام وبصمة العين)، أي أن كل شخص يختلف عن الآخر. إنسان جميع الأحداث والمواقف التي تواجهه في هذه الحياة مع نفسه ومع الآخرين هي تحديات له، كيف سيواجهها ليعيش السكينة والأمان الداخلي، هي القضية. إنسان مسؤول عما يصدر عنه من أقوال وأفعال وقرارات واختيارات، إنسان مسؤول عن علاقاته بالآخرين، ومسؤول عن تغذية ذاته الدنيوية، ومسؤول عن تغذية ذاته الروحية.

قبل أن أتحدث عن محاور الحرية الحقيقية، لابد لي من الإجابة عن الأسئلة التالية: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما هو مفهوم الحرية حسب المنهج الإلهي؟ وما علاقة الإرادة الحرة بالحرية الحقيقية؟

- من أنا؟ أنا ذات مكونة من ذاتين: الذات الدنيوية أو الاجتماعية، والذات الروحية أو الحقيقية.

الذات الدنيوية أو الاجتماعية: هي الذات التي نعبر عنها بقولنا (أنا)، الأنا الاجتماعية التي اكتسبناها منذ ولادتنا ونستمر في اكتسابها إلى أن ننتهي.. من خلال علاقاتنا بالآخرين أولهم (الأم والأب) ومن ثم المحيطين بنا. هي الأنا التي تسعى إلى قبول الآخرين وتخاف رفضهم، الأنا التي

تجادل وتغضب وتتألم وتندمر... رغبة في تأكيد وجودها وإثباته، أنا مصيب والآخر مخطئ، ورغبة في الانتصار والتفوق على الآخرين.. بالسيطرة عليهم أو بالخضوع لهم أو بالتلاعب بهم.. لضمان سلامتها ووجودها. إنها صورة بنيناها لأنفسنا اعتماداً على ما يفكر به الآخرون عنا.

إنها الأنا التي تتماهى بالامتلاكات والأشياء والأدوار... من أكثر الكلمات المستخدمة تعبيراً عن وجودها (أنا، لي، معي، بي) أنا قوي، أنا خجول، أنا غني... بيتي، سيارتي، عملي... أنا لا تعرف الرضا كلما وصلت لهدف بحثت عن غيره، طلباتها لا تنتهي.. الأنا التي تعيش المعاناة ولا تعرف الراحة، لأنها تستمد قوتها وتتماهى بكل ما هو فانٍ ومؤقت، الأشخاص والأشياء والامتلاكات والأدوار والسلطة والمال والمظهر الخارجي... الأنا التي تعيش على أو هام الذكريات ومخاوف المستقبل، لا تعرف السلام ولا تستمتع بقوة الآن. تعيش الغربة في وجودها الوهمي، وتعاني من الضغوطات والضوضاء التي تسيطر عليها لأن مصدر طاقتها من الخارج، من كل ما هو خارج عن جوهر وجودها المرتبط بالذات الروحية أو الحقيقية.

الذات الروحية أو الحقيقية: هي مصدر قوتي مع الله خالقي، ومصدر وجودي، هي الكينونة الداخلية، هي الجوهر. هي ذاتي بعيداً عن علاقتي بالآخرين، بعيداً عن الأنا التي اكتسبتها نتيجة تفاعلي مع الآخرين، بعيداً عن هويتي الدنيوية. هي وجودي وحيداً مع خالقي، ووحيداً في هذا الكون...

من أنا الحقيقية؟ أنا روعي المجردة من الزمن، ومن المكان. إنها الذات الروحية في أعماقي، في داخلي، حيث خزائن الله الواسعة وحيث الخير الوافر والنعمة والقوة.. حيث السلام والسكينة والأمان... الذات الروحية هي مجال التواصل مع الله سبحانه، والعمل في سبيل الله، والتواصل مع ملكوت الله الواسع في السماوات والأرض، وفي النجوم والبحار والأشجار.. وقبل أي شيء في أنفسنا، في الإعجاز الذي نحن عليه..

بالتأمل والتدبر والباقيات الصالحات.. نرقى وندخل عالم الروح، عالم قوة الآن، عالم الحرية والعدل والحب والقوة والجمال والصدق.. عالم الفطرة السليمة، عالم التناغم والانسجام مع منهج الله في الكون.. عالم الاستسلام والتوكل على الله.. عالم الحرية الحقيقية، حيث نقاء القلب وسلامة العقل وهدوء الأفكار.. عالم العطاء دون انتظار مقابل.. عالم الشكر والحمد.. عالم الصبر.. عالم العمل في سبيل الله، والمحبة في الله، والثقة بالله. عالم الأخلاق الفاضلة.. وعالم الحكمة.. وعالم التوازن..

- ولماذا أنا هنا؟ أنا مخلوق روعي يعيش تجربة بشرية. بسبب الخطيئة أمره الله الهبوط من الجنة إلى الأرض (هل الهبوط في المنزل؟ وهل هي جنة دنيا، أم جنة في عالم آخر؟ الله أعلم). فالأرض أرض خوف وامتحان وابتلاء بالخير والشر.. كل ما يواجهها فيها هو عبارة عن تحديات.. والمطلوب منا كي ننجح في الامتحان ونسير في طريق الهدى - طريق النعيم والسلام، أن نعيش التوازن بين ذاتنا الروحية، وبين ذاتنا الدنيوية التي اكتسبناها بسبب وجودنا على الأرض، هذا الوجود الذي لا يكون إلا بوجود الآخرين الذين اعترفهم بي أساسي لوجودي، أنا موجود لأن الآخر اعترف بوجودي (أولهم الأم والأب).

خلق الله الإنسان ضعيفاً وظلوماً وجهولاً وعجولاً، صفات تجعله يشعر بالعجز والوحدة والخوف. لذلك يحتاج إلى مصدر يستمد منه القوة والإحساس بالأمان، فإن لم يكن هذا المصدر هو خالقه الله سبحانه الذي هو أقرب إليه من حبل الوريد، وقوة جوهره منبع النور الإلهي، فمن سيكون؟ سيكون مصدراً خارجياً يستمد منه إحساساً مزيفاً بالقوة (أشخاص، أصنام، آلات، زعماء، جماعات..)، والتي من أهم صفاتها أنها فانية وزائلة ومؤقتة.

خلقنا الله سبحانه لنعرفه ونعبده ونطيعه.. إذا أطعنا الله واتبعنا منهجه نسعد، ونعيش حالات السكينة والأمان. فالله خلقنا ليسعدنا، وهبنا الإرادة وحرية الاختيار.. وعندما نختر بإرادتنا السير على الطريق المستقيم، طريق الهدى، والعبودية لله وحده، نسعد ونستمتع بكل ما وهبنا الله إياه من آيات في هذا الكون وفي أنفسنا..

- أما بالنسبة لمفهوم الحرية حسب المنهج الإلهي: فقد خلق الله الإنسان ومنحه إرادة الاختيار، يقول أريد أن أقف فيقف، أريد أن أجلس فيجلس، أريد أن أذهب للمسجد فيذهب، أريد أن أقرأ فيقرأ، أريد أن أسافر فيسافر... أوامر يفكر فيها بعقله ويقررها فتكون.. ما هي العمليات التي تتم بين إعطاء الأمر والتنفيذ (الله أعلم)...

حرية الاختيار منحة عظيمة وخطيرة أيضاً.. لأنه بسببها نحن ممتحنون على هذه الأرض. قال تعالى: {وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ...} (سورة الكهف، الآية: 29)

وقال أيضاً: {لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ...} (سورة البقرة، الآية: 255). فحسب المنهج الإلهي، من شاء سار في طريق الهدى، ومن شاء سار ضد المنهج في طريق الضلال. وعندما نسير حسب المنهج نعيش السكينة والأمان، فيصبح مجهودنا قليلاً والنتائج كبيرة في كل ما نقوم به. وعندما نسير ضد المنهج، نعيش العذاب والمعاناة، فيصبح المجهود كبيراً والنتائج قليلة بل وتكاد أن تنعدم، بل وأكثر من ذلك قد نتعرض لاضطرابات نفسية واجتماعية وصحية..

وكما أن الكون تحكمه قوانين، كذلك نفوسنا تحكمها قوانين، وهي قوانين محكمة ودقيقة، قال تعالى: {إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ} (سورة القمر، الآية: 49). بمنحى عن القوانين الفيزيائية والرياضية والكيميائية..، هناك القوانين المرتبطة بوجودنا المتفرد في هذا الكون، منها: قانون الصبر، قانون الشكر، قانون الدعاء، قانون اليقين.. والقوانين الأخلاقية التي تنظم العلاقات بين الناس، منها: قانون التسامح، قانون كظم الغيظ، قانون العطاء، قانون الحب..

عندما نلتزم بالقانون نغنم، وعندما نحرف عن القانون نظلّم أنفسنا ونتعرض للعقاب.

يمكنني على سبيل المثال أن أتحدث عن قانون السير، إن أنت قطعت الإشارة الحمراء، أو سرت عكس اتجاه السير.. تُعاقب بالقانون فتدفع الجزاء المادي المحدد، لأنك عندما تُخالف القانون قد تتسبب في حوادث لا تُحمد عقباها.. الضرر لا يصيبك وحدك بل قد يتسبب في حوادث سير وأضرار لأشخاص آخرين.. إذاً عندما تقود سيارتك أنت حر في اختيار المكان والزمان الذي تريده لكن حريتك في القيادة مقيدة بقوانين سير المرور...

المثال السابق يوضح، كيف أن مخالفة القوانين الإلهية، سواء خالفتها عن جهل ونقص في الوعي أو عن قصد، فإن المخالفة سوف تؤدي إلى أضرار تصيبك وتطال من حولك، وتؤثر سلباً على المجال الذي تعيش فيه وربما يمتد التأثير السلبي إلى ما هو أبعد من ذلك..

الحرية حسب المنهج الإلهي مسؤولية، أنت مسؤول عن أقوالك وأفعالك ومشاعرك وتوقعاتك وقراراتك.. وكل ما يصدر عنك بإرادتك واختيارك. مسؤول عن علاقاتك بالآخرين، ومسؤول عن تغذية ذاتك الروحية، وتغذية ذاتك الدنيوية. لقد بيّن الله لنا منهجه عن طريق الرسل، آخرهم سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، بيّن لنا طريق السعادة في الدنيا والآخرة، فمن شاء سار على هذا الطريق ومن لم يشأ ابتعد عنه، القرار لك وأنت من سيتحمّل النتائج..

- وأما بالنسبة إلى علاقة الإرادة الحرة بالحرية الحقيقية: تعني الإرادة الحرة أننا نملك حق الاختيار بين الاتصال أو عدم الاتصال بالذات الروحية، عندما نختار الاتصال نشعر بالأمان والسكينة، وعندما نختار عدم الاتصال، نتيجة هيمنة الأنا الدنيوية، نشعر بالقلق والخوف والضياع...

عندما نختار الاتصال بالجواهر الحقيقي الروحي تصبح حريتنا حقيقية، فالحرية الحقيقية تعني الاستسلام للقوة المطلقة، الاستسلام لمصدر وجودنا، خالقنا ورازقنا ومانحنا الحياة والإرادة، سبحانه وتعالى.

خلقنا الله ووهبنا الإرادة، وهي إرادة خاضعة لإرادته ومشيتته المطلقة، ولا يمكن لأي مخلوق من مخلوقاته أن يكون مستقلاً بذاته، لأننا جميعاً خاضعون لحكمه، فلا يكون إلا ما أراده. فنحن نملك إرادة لكنها إرادة مقدره لنا بإرادته، فإن لم نستسلم لمنهج الله فإن إرادتنا لن تكون حرة، لأننا بسبب ضعفنا وعجزنا الإنساني سوف نخضع لإرادة آخرين الذين هم مخلوقات ضعيفة مثلنا...

وهبنا الله الإرادة والقدرة على الاختيار، وبهذه الحرية يصبح الشر ممكناً وأيضاً بهذه الحرية يصبح الخير أو السعادة مستحقة للحصول عليها. (فالعامل لا يُتَمَن إلا إذا انطلق صاحبه من حرية أن يفعله أو ألا يفعله. أي أنك حر في أن تصلي أو لا تصلي، تصدق أو لا تصدق، تحب أو لا تحب، تذهب للمسجد أو تذهب للملهي.. أنت حر، ولولا هذه الحرية لما كان هناك عمل صالح. إن الله أمر عباده تخبيراً ونهاهم تحذيراً، فالله خلقنا أحراراً، ولولا الحرية لما كان من قيمة للعمل الصالح الذي هو ثمن الجنة). (النايلسي).

بالإرادة التي وهبنا الله يمكننا أن نختار الاتصال أو الانفصال عن وهبنا الإرادة، الاتصال أو الانفصال عن الله سبحانه.. وعندما نختار الانفصال ستحدث أمور تشقينا، فطريق الأمان هو طريق الاتصال بالله. الله هو مصدر قوتنا، ولا يمكننا أن نصيب ونحن منفصلون عنه، تماماً كما نقطع جذع شجرة نجلس تحت ظلها، بعد حين سيذبل الجذع ويموت. عندما نفصل عن المصدر لا نبقى أحراراً بل نصبح عبيد للأشياء التي جعلتنا ننفسل، شخص أو جماعة أو مكانة أو فكرة...

عندما نختار بإرادتنا أن نتحرك مع منظومة الكون الذي نحن جزء منه، نختار الاستسلام للمنهج الإلهي، نشعر بالحرية الحقيقية، ويترسخ فينا مفهوم ألا نكون عبيداً لبشر، بل عبيداً لله وحده.

ما هي محاور الحرية الحقيقية؟ المحاور التي سأحدث عنها هي: الحرية الحقيقية أن توازن بين ذاتك الروحية وبين ذاتك الدنيوية. الحرية الحقيقية أن تحرر نفسك من الأفكار والمعتقدات والمشاعر السلبية. الحرية الحقيقية أن تعيش قوة الآن والسلام الداخلي.

- الحرية الحقيقية أن توازن بين ذاتك الروحية وبين ذاتك الدنيوية. ذاتك الروحية هي مصدر قوتك مع الله خالقك وهي مصدر وجودك، وهي الكينونة الداخلية والجوهر.. بعيداً عن الآخرين وبعيداً عن الأنا الدنيوية.

يمكنك أن تتخيل (مجازاً) في داخل قلبك غرفة صغيرة (محراب)، هي المكان الذي هروبك إليه هو الهروب إلى الحرية، مكان الروح، المكان الذي كان قبل أن تكون.. والمكان الذي تتلاشى فيه الضوضاء بعيداً عن البشر، ومكان السكينة والأمان. مكان ينعدم فيه الزمن فلا ماضٍ ولا مستقبل. تعيش مع خالقك الذي مشيئته فوق مشيئتك، وإرادته فوق إرادتك، خالقك ورازقك وراحمك وملهمك وناصرك.. الدائم الحي، الأول والآخِر والظاهر والباطن، مسبب الأسباب. المكان الذي تخرج فيه من سجن الوعي المحدد بالزمن، الوعي المنغلق، إلى عالم الوعي المنفتح، العالم الحر، عالم الروح وعالم النور. تخرج من سجن الجسد إلى ملكوت السماوات والأرض، إلى الكون وإلى نفسك.. فأنت لست داخل العالم بل العالم في داخلك.. قال علي رضي الله عنه: "وتحسب أنك جرم صغير.. وفيك انطوى العالم الأكبر".

حين تعيش انطلاقاً من هناك، من ذلك المكان الموجود في داخلك، يُفتح لك عالم جديد، عالم لا متناه، عالم خزائن الله الواسعة، وعالم الخير الوافر والقوة والجمال والنعمة.. السعادة والأمان والسكينة في ذاتك الحقيقية، ولا وجود للحرية الحقيقية إلا في ذاتك الروحية..

ليس معنى أن تعيش مع ذاتك الروحية أن تنسى ذاتك الدنيوية، بل المعنى أن تجعل بينهما مسافة، مسافة معنوية، وكأنك تعيش مسرحية أو فيلماً سينمائياً أنت بطل في قصته لكنك في نفس

الوقت شاهد على نفسك، تراقب ردود أفعالك ومشاعرك ومعتقداتك.. حماية لجوهرك من الاستفزاز الذي قد ينتج دفاعاً عن أنك الدنيوية، أنك التي تتغذى بالرغبة في إثبات وجودها وسط الآخرين خوفاً من الرفض.

ليس معنى أن تحمي جوهرك ألا تعيش الحياة الدنيا، وألا تتواصل مع الآخرين، بل المعنى أن تعرف كيف تعيش وكيف تتواصل، فالحياة ليست اعتباطية بل تحكمها قوانين، ومخالفة القانون يؤدي إلى نتائج سلبية وقد تكون مدمرة لك ولغيرك وربما للعالم..

فن التواصل مع الآخرين (أمهات وآباء، أبناء، إخوة وأخوات، أزواج، أصحاب عمل، أصدقاء، جيران..) علم وتحكمه قوانين أخلاقية، هدفها أن يكون هناك توازن بين وجودك كإنسان متفرد، ووجود الآخر الذي لا يمكنك أن تكون في الحياة الدنيا بدونه. التوازن ألا تؤذي الآخرين وألا تؤذي نفسك.. من بين القوانين: التحكم في الغضب، التسامح، الإحسان..

تجعل مسافة بين ذاتك الروحية وبين ذاتك الدنيوية، حماية للغرفة الداخلية (المحراب) من أن يدخلها سلبيات أو تفاهات أو منغصات الأنا، الأنا التي تبحث عن وجودها وسط الآخرين. إنها الأنا التي ولدت وترعرعت وسط الآخرين، تخاف رفضهم وتسعى إلى رضاهم، بل والتفوق عليهم، هرباً من مشاعر الوحدة والعجز والضعف، التي هي صفات بشرية قد تؤدي إلى الصراع والحقد والاكنتاب.. بسبب تراكم السلبيات الناتجة عن سوء استخدام القوانين الأخلاقية. الأنا التي تجعلك في حالة من الجنون والحوار الداخلي الذي لا ينتهي، قصص ومشاحنات وآمال ومخاوف وندم.. تعيش الذكريات وتخاف المستقبل.. الأنا التي تجعلك في حالة من الضغط والمعاناة، لتبحث عن ملجأ تهرب إليه، وفي غياب التواصل مع ذاتك الروحية قد تهرب للملهيات الدنيوية كالتعلق بأشخاص والعبث والإدمان بأنواعه... لتنسى الجنون الذي أنت عليه..

إذن الذات الروحية تحتاج إلى غذاء، وغذاؤها العمل في سبيل الله والتعامل مع الآخرين بتقوى الله وذكر الله. أما الذات الدنيوية فغذاؤها فن التواصل مع الآخرين وفن التواصل مع الذات في علاقتها بالآخرين.

- الحرية الحقيقية أن تحرر نفسك من الأفكار والمعتقدات والمشاعر السلبية: الحرية الحقيقية أن تحرر عقلك من الأوهام، معتقدات وقناعات وعادات سلبية قبلتها كمسلّمات، وقد تكون صلبة كالاسمنت فلا يمكنك رؤية ما وراءها لتصبح كالسجن الذي اخترت أن تعيش داخله. تماماً كما تعلق العنكبوت بخيوطها الذبابة، فتكون أنت العنكبوت والذبابة معاً، باختيارك تكون قد أوقعت نفسك داخل شبكة من صنعك...

الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية تجعل الضوضاء تملأ عقلك. ضوضاء غير متناغمة مع نظام جسدك الذي يعمل دون إرادتك، ما يؤدي إلى اضطرابات في توازنك فتتعرض لمشاكل نفسية وصحية..

الضوضاء التي تملأ عقلك تعمل كحجاب يمنعك من التواصل مع جوهرك، مع ذاتك الروحية، وغشاوة تعكر صفاء قلبك، فلا ترى الأمور برجاحة العقل ولا بنور البصيرة والحدس.. وتصبح عبداً لعاداتك السلبية ومعتقداتك الخاطئة.

أنت مسؤول عما تشعر به من سلبيات، وما تشعر به من ألم ومعاناة.. راقب مشاعرك السلبية، وراقب عاداتك السيئة، وراقب معتقداتك الخاطئة.. واعترف بها لتسيطر عليها بهدف الخلاص منها، كن صادقاً مع نفسك، فالمراقبة تجعلك حراً. ومع مراقبتك لذاتك تبدأ عملية الشفاء والتحول، ومع الاستمرارية تصبح أكثر وعياً، وعندما تكون واعياً فأنت تملك إرادة حرة وتعيش في الحرية.

حريتك في أن تستخدم إرادتك لتغيير عاداتك السيئة ومعتقداتك الخاطئة ومشاعرك وأفكارك السلبية، وليس في أن تحمّل الآخرين مسؤولية ما تعاني منه وتُسقط أخطاءك عليهم وعلى الظروف..

- الحرية الحقيقية أن تعيش قوة الآن والسلام الداخلي: يكمن في أعماق كيانتك (في المحراب داخل قلبك) نور الجواهر، عند هذا المستوى أنت قوي وحر. وحين تعيش انطلاقاً من هناك، يُفتح لك عالم جديد، عالم واسع بلا حدود، عالم لامتناهٍ، وفي هذا العالم يتلاشى الزمان والمكان، لا ماضٍ ولا مستقبل، لا ذكريات ولا مخاوف، خير وافر وحرية حقيقية، فالسكينة والأمان في عالم الروح..

عندما تدخل (المحراب) هناك شرط للدخول، أن ترمي بكل ما تحمله من أعباء وهموم ومخاوف وعداء ومشاعر ذنب.. خارج المحراب، تدخله لتتواصل مع عالم الروح، تعيش فيه قوة الآن، الحضور، بعيداً عن ذاتك الدنيوية والناس، وحدك مع خالقك..

ذاتك الحقيقية لا تنفصل عنك لأنها هي أصل وجودك، فأنت بدونها مؤقت وفانٍ وزائل.. هي معك لكنك غافل عنها بسبب اختيارك العيش داخل سجن الذكريات ومخاوف المستقبل.. يقول جلال الدين الرومي: "الماضي والمستقبل يحجبان عن أنظارنا العلي، أحرقهما بنار الحاضر".

الحرية الحقيقية هي في الاستمتاع باللحظة الآنية، لحظة القوة، فالزمن الوحيد الذي تملكه هو الآن، الآن المجردة من الزمن، الآن لحظة متجددة، لا محدودة، الآن هي نشاط الكون بأكمله إن أنت قاومتها فأنت تقاوم الكون..

عندما تستسلم للآن فأنت تفكر وتعمل وتشعر بتلقائية وعفوية وصدق، أنت متناغم مع منظومة الكون، تستمتع باللحظة وتستمتع بالطاقة التي تجري من خلالها دون أن تكون النتائج هاجسك، تعمل ما في وسعك والنتائج في يد الله.

ثانياً: المقصود بالهروب من الحرية:

خلق الله الإنسان بفطرة سليمة، فطرة تحب الحرية والصدق والجمال والعدل والقوة والعطاء والخير.. وخلق الإنسان ظلوماً، وعجولاً، وضعيفاً، صفات تميز وجوده البشري على هذه الأرض. أرض يشعر فيها الإنسان بالعجز والخوف والوحدة، فهو ليس موجوداً إن لم يكن هناك آخر يعترف بوجوده. لا بد من اعتراف الآخر لتكون أنت موجود على هذه الأرض، لتكون ذاتك الدنيوية وسط الآخرين، ذاتك التي تسعى لقبول الآخرين وتخاف رفضهم.. من أنا؟ أنا مكون من ذاتين: ذات دنيوية، وذات روحية. الذات الروحية التي من خلالها نتواصل مع خالقنا الله سبحانه، مصدر القوة والخير والأمان..

الحرية الحقيقية في تحقيق التوازن بين ذاتك الروحية وذاتك الدنيوية، وفي تحقيق التوازن بين وجودك المتفرد ووجود الآخر المغاير.. الحرية الحقيقية في صفاء القلب ونقاء المشاعر وهدوء العقل.. فالفطرة السليمة التي وُلدنا عليها تدعونا لنكون أحراراً، وهدفنا أن نعود للفطرة..

منحنا الله إرادة حرة، وأراد لنا أن نعيش الحياة على الأرض، الحياة الدنيا التي كل ما يواجهنا فيها من مواقف وظروف إنما هي تحديات وامتحانات وابتلاءات، كيف سنواجهها باختياراتنا وإرادتنا لنعيش التناغم والانسجام مع منهج الله في الكون، ولنعيش التناغم والانسجام مع أنفسنا، كيف سنواجهها مع الحفاظ على حريتنا.. هذا هو التحدي.

كل ما يواجهنا في الحياة من ظروف ومواقف هي عبارة عن تحديات، تتطلب منا العلم والعمل والجهاد والجهد.. فقد منحنا الله قدرات عقلية وإرادة حرة لنختار طريق النعيم أي الأمان الداخلي. أو طريق الشقاء أي المعاناة الداخلية..

إذاً الهروب من الحرية، هو هروب من الفطرة السليمة وهروب من التناغم وخوف من الامتحان..

عن ضعف وجهل ونقص في الوعي، نهرب من الحرية، نهرب بإرادتنا واختياراتنا. عندما نغرق في الأنا الدنيوية ونعيش الوعي المنغلق، وعندما نفقد تواصلنا مع روحنا وجوهنا، ويملاً الضجيج عقولنا، وندخل السجن الذي صنعناه بإرادتنا، ونحكم على أنفسنا البقاء داخله، نكون قد هربنا من الحرية..

كيف سنواجه التحديات؟ هل سنختار بإرادتنا طريق الحرية الحقيقية، أم هل سنختار طريق الهروب من الحرية؟ كيف نهرب من الحرية رغم أننا نرغبها؟ وإلى أين نهرب؟ ولماذا نهرب؟.

أسئلة سوف تتضح الإجابة عنها في الصفحات التالية، من خلال عرضي لنماذج من التحديات..

نولد لا حول لنا ولا قوة، وتعلقنا بالأم أولاً، يؤدي إلى ميلاد ذواتنا الدنيوية في نهاية السنة الثانية، وتستمر في النمو مع مرور السنين نتيجة العلاقات مع الآخرين المحيطين بنا.. إذاً الذات الدنيوية هي ذات وُلدت وتطورت نتيجة التكيف الاجتماعي..

التحدي هو، عندما يصل الطفل سن البلوغ، سن التكليف وتحمل المسؤولية، سن اكتمال القدرات العقلية، القدرة على التفكير المجرد والاستنتاج والتحليل والاستنباط.. يمكنه إدراك أن لديه إضافة لذاته الدنيوية، ذات أخرى هي ذاته الروحية.. ويمكنه أن يدرك أن للكون خالقاً بالتأمل والتدبر وبالعلم والعمل.. فبعد أن كان مصدرَ أمنه الوالدان، باستطاعته الآن أن يرقى في مستويات الوعي ويستمد شعوره بالأمان من جوهر وجوده، خالقه الله سبحانه، سبب وجوده الأول. وتربطه بوالديه، اللذين هما سبب وجوده المباشر، علاقة احترام ومسؤولية وحب..

خلق الله الإنسان ضعيفاً يحتاج إلى قوة يتمسك بها ليشعر بالأمان والسكينة، فإن لم يتمسك بسبب وجوده الأول خالقه الله سبحانه، والذي في عبوديته القوة والحرية الحقيقية. فإنه سوف يبحث عن قوة أخرى خارج نفسه يتعلق بها ليستمد منها الأمان (موضوعات وأشخاص وجماعات ومعتقدات..)، أهم ما يميزها أنها دنيوية لذلك فهي مؤقتة وفانية وزائلة.. وعندما يتعلق بتلك الموضوعات يكون قد اختار بإرادته طريق الهروب من الحرية..

خلق الله الإنسان عجولاً، وأراد له أن يكون صبوراً، وهنا التحدي. فزمن حل الأمور أو زمن الحصول على النتائج المرغوبة ليس في متناول يديك.. فالأمور مرهونة بأوقاتها.. والانتظار مع الإيمان المطلق بأن الخير سيأتي. إنه انتظار فيه سكينة وطمأنينة وأمل. أما استعجال الأمور والحرص، فإنهما يولدان القلق والخوف.. والقلق والخوف يولدان اليأس والقنوط، وهنا تكون قد اخترت بإرادتك الهروب من الحرية.. فالحرية الحقيقية في الصبر.

خلق الله الإنسان بفطرة سليمة، فطرة تحب الخير والعدل والعطاء والجمال والحرية.. التربية التي قد تميل للسلبية والتكيف الاجتماعي قد يشوه كل منهما الفطرة عن مسارها الصحيح.. والتحدي أن يعود الإنسان إلى الفطرة السليمة بما وهبه الله من إمكانيات وقدرات تجعل اختياره العودة للفطرة ممكناً، إن اختار عدم العودة يكون بإرادته قد اختار طريق الهروب من الحرية.

يُسبب التعامل مع الآخرين ومع الأنا الدنيوية الكثير من الضجيج الذي يكاد يسيطر على عقلك، من صراع وألم ومعاناة وخوف.. وإن لم تبحث عن طرق سليمة (كالتأمل والرياضة وعمل الخير..) لُتُخرج الضجيج ولتتجو من تلك المعاناة.. تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.

معتقداتك اكتسبتها من والديك والثقافة التي تنتمي إليها، عندما تتقبل السلبية منها والمؤذية لك ولغيرك كحقائق مسلمٌ بها، دون أن تحاول مراقبتها والانتباه لوجودها، تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.

الطفل يُفسر تصرفات الوالدين نحوه بشكل شخصي، مرجعيته في ذلك، هل أنا محبوب ومقبول لديهما أم لا؟ عندما يكبر وينضج، ويستمر في تفسير مواقفه مع الآخرين بنفس الأسلوب، يكون قد اختار بإرادته طريق الهروب من الحرية.. الحرية الحقيقية في التعامل مع الآخرين بشكل حيادي، الآخر عالم وأنت عالم آخر، كل شخص يُعبر عن ذاته، وهذا يجعلك تفهم وجهة نظر الشخص الآخر من خلال ذاته هو.. وتكون أكثر ميلاً للنية الحسنة.

يعيش الإنسان منذ ولادته المعاناة (فالحياة تبدأ بصرخة)، المعاناة الناتجة عن ضعفه واحتياجه للآخر.. وتستمر الأنا الدنيوية في النمو من خلال علاقاتها بالآخرين.. عندما تختار أن تكون هويتك هي الأنا الدنيوية، تكون قد هربت من الحرية.. الحرية الحقيقية هي أن تعي (ذاتك الروحية) دون أن تلغي وجود أنك الدنيوية، بل تراقبها كي لا تُفسد عليك جوهرك..

انفعال الغضب شعور طبيعي عند الإنسان، يشعر به في حالات الاستفزاز. إن اخترت أن تُعبر عن غضبك كما يطلو لك، باستعمال العنف والإساءة للآخرين انتقاماً لنفسك ودفاعاً عن أنك الدنيوية، تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.. الحرية الحقيقية في التحكم بالغضب

وحسن إدارته، كي لا تخسر نفسك وتخسر علاقاتك بسبب الأذى الناتج عن مواقف ثورات الغضب..

عندما تستسلم لمشاعرك السلبية، من حزن وألم وغضب وغيره وانزعاج وخوف.. دون أن تحاول التواصل معها لإطلاقها والتخلص منها، تكون بإرادتك اخترت طريق الهروب من الحرية.

عندما تعتقد أنك ضحية لأشخاص تشعر أمامهم بالعجز وقلة الحيلة، أشخاص لا يهتمون بمصالحك، فتسمح لهم بالسيطرة على مشاعرك بالاستسلام لهم، وتغرق في بئر من الأفكار السلبية، من انعدام القيمة والمخاوف، لتصبح لعبة بين أيديهم. تكون بإرادتك اخترت طريق الهروب من الحرية.

عندما ترفض الواقع، وتُضيّع جهدك في التذمر والشكوى واللوم من الأوضاع والظروف التي تبدو من وجهة نظرك سيئة، تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية. الحرية الحقيقية في التركيز على ما تريده من الحياة، التركيز على رغباتك وأهدافك مع عمل ما في وسعك وترك الباقي على الله.

عندما تفقد السيطرة على نفسك وتستسلم للحقد والاكتئاب والهم.. تكون بإرادتك قد هربت من الحرية.

عندما تستسلم لعاداتك السيئة عند التواصل مع الآخرين، النميمة والغيبة والتكبر والثرثرة والميل لكثرة التعليق والانتقاد والتسرع في الرد... تكون بإرادتك قد هربت من الحرية. الحرية الحقيقية في مراقبتك لذاتك لتصحيح عاداتك السيئة وتحويلها إلى إيجابية بالعلم والتعلم.

عندما تفعل خيراً طمعاً في قبول الآخرين، تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.
الحرية الحقيقية في العطاء دون انتظار مقابل، بل رجاءً في رضا الله وفضله، فرضا الله غاية لا تُترك بينما رضا الناس غاية لا تُدرك.

عندما تستسلم للكسل وعدم الرغبة في العمل، تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.
الحرية الحقيقية في العمل والسعي ومن الله التوفيق.

عندما تستسلم للفشل والإحباط واليأس والندم على ما فات، فأنت تكون بإرادتك اخترت طريق الهروب من الحرية. الحرية الحقيقية في الثقة بالله والتفكير الإيجابي والأمل والعمل..

عندما تتعامل مع الأمور الحياتية بجدية وحرص شديد، تكون قد هربت من الحرية.
الحرية الحقيقية أن تُدرك أن الحياة الدنيا لعب ولهو وتفاخر، مسرحية أنت بطل قصتها عليك أن تُثقف دورك دون أن يمس ذلك جوهرك.

عندما تعتقد أن الآخر سبب معاناتك (زوج، أبناء، أب وأم، أصدقاء، أصحاب عمل..) تكون باختيارك قد هربت من الحرية. الحرية الحقيقية في إدراك أن القوة من الداخل والتغيير من الداخل.

عندما تحب لنفسك ما تحبه للآخرين، تكون قد اخترت طريق الحرية. وعندما تكون أنانياً، مصلحتك أولاً ومن بعدي الطوفان حتى وإن سببت الإساءة للآخرين، تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.

الجمود الفكري والتعصب الأعمى والتطرف، يُعتبر كل منها حجر عثرة في طريق التواصل الإيجابي مع الآخرين، إن وقعت في هذا الفخ عن جهل ونقص في الوعي... تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.

عندما تكون صادقاً مع نفسك تواجهها وتعترف بأخطائها، فأنت في طريق الحرية. وعندما تُسقط عيوبك وأخطاءك على الآخرين، باللوم والعتاب، فأنت تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.

عندما تعتقد أن العالم يعمل ضدك وأنت إنسان غير محظوظ، تكون قد اخترت بإرادتك طريق الهروب من الحرية.

عندما تعتقد أن الرضا والتسليم هما سلبيّة، فأنت تهرب من الحرية. الرضا والتسليم أن تعمل ما في وسعك مع التوكل على الله.

طريق السكينة والأمان يرتبط بتواصلك مع الله خالقك وبذاتك الروحية. إن اخترت عدم التواصل، عن جهل ونقص في الوعي أو عن قصد، تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.

كل مُيسّر لما خُلِق له. فقد خلقك الله لتحقيق هدف معين يتناسب ومستوى قدراتك، ونوعية موسيقى جسدك. إن أنت أضعت الهدف ولم تُنصت لنفسك لتفهمها وتحقق الغاية من وجودها، تكون بإرادتك قد اخترت طريق الهروب من الحرية.

إن أنت تنفست بعمق وشعرت أن العالم ملكك، أن العالم في داخلك بجماله واتساعه، من سماء وبحار وجبال وغيابات وأزهار... تكون قد اخترت طريق الحرية. وإن تركت العالم لتعيش داخل سجن وعيك المنغلق، أفكار وهمية وسلبيات ومعتقدات خاطئة وتوقعات متحجرة.. تكون بإرادتك اخترت طريق الهروب من الحرية.

ذاتك الروحية بعيدة عن عالم الحواس، لا تراها ولا تتذوقها ولا تلمسها ولا تشمها ولا تسمعها، وهي بعيدة عن عالم الزمان والمكان الذي تعيشه، ومطلوب منك أن تتواصل معها لتعيش الأمان والسكينة، وتتواصل معها بإيمانك وثقتك بالله، وبإحساس قلبك وبوعيك المنفتح وبيصيرتك وبقدرتك العقلية وفطرتك التي تعي أن للكون خالقاً.. وعندما تختار بإرادتك عدم التواصل معها، بالتأمل والتدبر وبالعلم والعمل، تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.

عندما تعتقد أن الحرية هي أن تفعل ما تريد وكيفما تريد وأينما تريد ووقتما تريد، وعندما تنتمرد وتتحدى الآخرين، فأنت تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية. الحرية الحقيقية في احترام القوانين..

الهروب من الحرية هو هروب من الفطرة السليمة التي وُلدت عليها وهروب من ذاتك الروحية وهروب من مسؤوليتك تجاه نفسك، من مواجهة نقاط ضعفك وسلبياتك... وهروب من فهم نفسك والإنصات إليها. العالم تراه من خلاله، فإن لم تحاول الوعي بأفكارك ومشاعرك وتصرفاتك وردود أفعالك ومعتقداتك وتوقعاتك وانفعالاتك.. فأنت تهرب من الحرية.

ليس مطلوباً منك أن تحمل فوق أكتافك حمولة من الهم والحزن والألم والمعاناة والمخاوف.. بل مطلوب منك أن تعيش السكينة والأمان بإرادتك واختيارك، مطلوب منك أن تتحكم في عقلك من سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية، ومن الصراع والجنون.. وتعي أن العالم هو ما تراه من خلاله، وليس ما تراه من خلال الآخرين، فنتحمل مسؤولية الكلمات التي نتفوه بها، ومسؤولية ردود أفعالنا، ومسؤولية ما نشعر به، ومسؤولية قراراتنا.. بالمراقبة الذاتية تكون قد اخترت طريق الحرية.

الحرية الحقيقية في التحرر من القيود الداخلية من سلبيات ومخاوف وأوهام وهواجس.. في الخروج من سجن الأنا الدنيوية التي كل ما يرتبط بها مؤقت وفانٍ وزائل.. إلى نعيم وخير الأنا الروحية التي كل ما هو فيها باقٍ ودائم وحي.. الحرية الحقيقية في أن تؤمن بأن كل ما يواجهك في الحياة من ظروف ومواقف، إنما هي تحديات لك. كيف ستواجهها هو الذي يُحدد طريق سيرك، هل

ستسير في طريق النعيم؟ أم هل ستسير في طريق الشقاء؟. سواء أكان اختيارك بوعيك أم بدون وعيك، عن قصد أو بدون قصد.. إنها إرادتك.

الفصل الثاني

أسباب الهروب من الحرية

عن جهل ونقص في الوعي نهرب من الحرية. من أهم أسباب الهروب: التربية السلبية والتعلق المرضي. الأنا الدنيوية. المعتقدات الخاطئة. وجميع هذه الأسباب يبدأ عملها أو تكوينها، منذ سنوات الطفل الأولى، لذلك هي متجذرة في شخصية الإنسان. والتحدي الكبير هو، كيف يتخلص الإنسان من التأثيرات السلبية لتلك الأسباب بمراقبة نفسه والوعي بتلك السلبيات..

أولاً: التربية السلبية والتعلق المرضي:

يلعب كل من التربية السلبية والتعلق المرضي دوراً كبيراً في نشوء الوعي المنغلق، والتماهي بالأنا الدنيوية، وبالتالي هروبنا من الحرية..

أ - التربية السلبية:

يولد الإنسان لا حول له ولا قوة، كائن بيولوجي مزود بكل الإمكانيات ليصبح ذاتاً إنسانية، ونتيجة العلاقة الحميمية العاطفية بالأم أولاً تولد ذاته، أو بالأحرى تولد ذاته الدنيوية في نهاية السنة الثانية. وينمو من جميع النواحي: النفسية والاجتماعية والعقلية..

تولد الأنا الدنيوية نتيجة العلاقة بالأم أولاً ثم الأب، وتستمر في النمو نتيجة علاقة الطفل بالمحيطين به...

وتعتبر السنوات السبع الأولى من حياة الطفل حاسمة وأساس بناء شخصيته. فمن هو الطفل؟ وكيف يفكر؟ وما هو منطقه؟.

للطفل سيكولوجية خاصة تختلف عن سيكولوجية الكبار، فهو إنسان في طريق النمو أهم ما يميزه هو أنه أقرب للفطرة السليمة التي يولد عليها. لكن تدريجياً ونتيجة لمعاملة والديه له، المعاملة التي قد تميل للسلبية، تنشوه وتحرف الفطرة عن مسارها السليم...

يتميز الطفل بالعفوية والبراءة والتلقائية والبساطة والصدق، والرغبة في استكشاف البيئة المحيطة وحب اللعب والقدرة الفائقة على التعلم، والميل للإبداع والخيال.. والتربية كلما كانت أكثر ميلاً للسلبية قتلت أو شوّهت هذه الصفات..

الطفل شديد الحساسية لتعبيرات وتصرفات ومشاعر والديه نحوه، ومن ثم المحيطين به. يفهم من العبوس والكلمة السيئة والتصرفات السلبية نحوه، أنه غير محبوب أو غير مقبول. ويفهم من الابتسامة والكلمة الطيبة والتصرفات الإيجابية نحوه، أنه محبوب ومقبول. فهو يفسر ردود أفعال الآخرين نحوه بشكل شخصي، لذلك من السهل أن يكسر ويحطم الوالدان شخصية أطفالهما، فهو يرى فيهما العالم، هما مصدر سعادته وأمنه وفي نفس الوقت هما مصدر شقائه وخوفه..

فعندما تكون أساليب الوالدين في معاملة الطفل إيجابية وتتناغم مع سيكولوجية وإمكانيات الطفل يسير نموه في اتجاه إيجابي، اتجاه السواء والصحة النفسية. وعندما تكون أساليبيهما في معاملة الطفل سلبية، فإنها تعمل على تشويه الفطرة السليمة التي وُلد عليها، وتستفز تلك الأساليب عدائية الطفل ومخاوفه، فتتكون لديه دوافع وآليات وظيفتها حماية ذاته من مشاعر الوحدة والخوف والقلق المتولدة عن تفسيره لتصرفات والديه نحوه، ونظراً للصراع الذي يعيشه معهما، الصراع الناتج عن حبه لهما وفي نفس الوقت خوفه وغضبه منهما.. تنشأ لديه المشاكل النفسية والتي تبدو واضحة في سلوكياته، كالحركة المفرطة ونقص التركيز والميل للكذب والتعلق المفرط بالأأم والخوف والاكئاب والعدوانية وسرعة الغضب والخجل والتبول اللاإرادي والعناد... تصرفات ومشاعر وأفكار سلبية تظهر لدى الطفل تُنقص من جهده وطاقته، وهي بداية مسيرته في طريق هروبه من الحرية..

والسؤال الذي يمكنني أن أطرحه، ما الفرق بين الأساليب التربوية من وجهة نظر الأبناء، والأساليب التربوية من وجهة نظر الوالدين؟.

بالنسبة للطفل والداه هما العالم. يرى العالم من خلالهما، فهو يربط تصرفاتهما نحوه بمدى حبهما أو تقبلهما له. فعندما يتعرض للعنف أو القسوة أو الإهمال.. من قبلهما، يفهم من ذلك أنهما لا يرغبان فيه. هذا التفسير يجعله يتأزم نفسياً ويؤثر ذلك سلباً على نموه النفسي والعقلي والاجتماعي، فتتكون لديه معتقدات وتصورات وأفكار خاطئة، وبالتالي ينعكس كل ذلك سلباً على علاقته بنفسه وبالعالم وبالآخرين.

بينما يرى كل من الوالدين أن الهدف من تصرفاتهما في معاملة أبنائهما هو تربيتهما وتقويم سلوكياتهما التي تبدو لهما سيئة أو غير مقبولة اجتماعياً.. فالأب من وجهة نظره قد يصرخ أو يضرب ابنه ليعدّل سلوكه الخاطيء، اعتقاداً منه أن الصراخ والضرب والتوبيخ.. إلى آخره، وسائل ناجعة في التربية، أو ربما عن جهل ونقص في الوعي تنعكس الضغوطات التي يعاني منها في الحياة على أساليبه في تربية ابنه..

إذن هدف التربية من وجهة نظر الوالدين تقويم سلوكيات الأبناء وتوجيههم لتناسب المعايير الاجتماعية التي يؤمنان بها، بينما من وجهة نظر الأبناء تصرفات الوالدين نحوه تُعبر عن مدى تقبلهما أو حبهما لهم، وتفسير الأبناء لتلك التصرفات هو الذي يبني مفاهيمهم عن أنفسهم وعن العالم وعن الآخرين..

التربية علم وفن وليست عملية اعتباطية، وعلينا أن نستوعب الوسائل المناسبة للتعامل مع هذا المخلوق الجديد الذي لا حول له ولا قوة، فمن السهل تحطيمه وتشويهه تطوره.. والذي أهم ما يحتاج إليه هو الرحمة والحب والسلطة الحازمة.

وقبل أن أوضح الأساليب التربوية السلبية التي قد تؤدي إلى هروب الإنسان من حرّيته، لا بد أن أشير إلى الأساليب التربوية الإيجابية.

أهم ما يميز الأساليب التربوية الإيجابية، هو أنها تصدر عن والدين ناضجين عاطفياً ولديهما فهم بسيكولوجية الطفل. وهدفهما تكوين ابن مستقل عنهما ومسؤول وناجح وترابطهما به علاقة

تقدير واحترام..

من أهم الأسس التي تقوم عليها التربية الإيجابية هي: تدريب الطفل على تحمل المسؤولية والقيام بالمهام حسب سنه، واحترام شخصيته والحوار معه والإنصات إليه، وتقديم الحب غير الشروط والتعبير عنه باللمس والتقبيل والتربيت والعناق وكلمات التشجيع، مع الاهتمام بالجانب الروحي. وأيضاً عدم استخدام الأساليب السلبية من ضرب وصراخ وإهمال.. وإتاحة المجال الآمن للطفل لممارسة اللعب، وترك مساحة لحريته، فإمكانياته تنمو وتتطور تلقائياً، ودور المربي هو التوجيه والرعاية لتسير تلك الإمكانيات في مسارها الصحيح المناسب لها. وتقبل مشاعر الطفل، وتحديد قواعد واضحة واستخدام عقوبات منطقية ومحترمة لتقويم سلوكيات الطفل المزعجة أو المؤذية لنفسه ولغيره. والأهم القدوة الحسنة فالوالدان هما النموذجان اللذان يحتذى بهما الأبناء.

الأساليب التربوية السلبية في معاملة الطفل:

تصدر الأساليب السلبية عن والدين ينقصهما الوعي بسلوكيات الطفل، وينقصهما الوعي بالأساليب التربوية الإيجابية التي تؤدي إلى نمو الطفل وتطوره في اتجاه سليم.

عوامل كثيرة تؤثر في أساليب الأم والأب اللذين يربيان أبناءهما بطرق سلبية من أهمها: الخلافات الزوجية، والجهل بالأساليب المناسبة في معاملة الطفل، وتكرار نفس الأساليب السلبية التي تلقاها أحد الوالدين أو كلاهما عندما كانا صغيرين، وضغوطات الحياة العملية والمادية، والتعامل مع الطفل كرد فعل لتصرفاته التي قد تميل للصعوبة (من عناد وحركة مفرطة وكثرة البكاء..) ما يزيد من صعوبة الطفل..

أهم الأساليب السلبية في معاملة الطفل هي:

الضرب والعنف: اعتقاداً من الوالدين أنه الأسلوب الأفضل لردع الطفل عن سلوكياته السيئة أو المزعجة، وقد يكون الضرب مبرحاً مما يسبب في إعاقات نفسية للطفل. فالضرب من ناحية يخيف الطفل، ومن ناحية أخرى يُعلمه العنف فيقلده ويمارسه على إخوته وأقرانه.

السخرية: نعت الطفل بصفات سلبية، كقول أحد الوالدين له (أنت كسول) و(أنت بليد)..

عبارات لا تحترم الطفل وتحط من شأنه وترزع ثقته بنفسه..

الإهمال: ترك الطفل دونما توجيه إلى ما ينبغي وما لا ينبغي له فعله، ودونما تشجيع على السلوك المرغوب فيه. فليس لدى الوالدين هدف محدد وواضح لتوجيه مسار الطفل..

الدلال الزائد: ترك الطفل يفعل ما يحلو له، دون توضيح الخطأ من الصواب في سلوكياته، وتلبية طلباته باستمرار دون وضع الحدود، وعدم الحزم في تطبيق منظومة الثواب والعقاب.

الحماية المفرطة: المبالغة في حماية الطفل خوفاً عليه، وقيام أحد الوالدين أو كليهما نيابة عنه بالواجبات أو المسؤوليات التي يمكنه القيام بها والتي يجب تدريبه عليها ليصبح الطفل شخصية مستقلة.

الصراخ: أولى مخاوف الطفل بعد ميلاده هو الصوت العالي، ويرتبط به العنف والسخرية وعدم القدرة على وضع الحدود.

عدم الحزم: أي عدم وضع الحدود الواضحة لسلوكيات الطفل المرغوبة وغير المرغوبة، وعدم وعي الوالدين بمدى أهمية كلمة (لا) في التربية وكيفية استعمالها. فوضع الحدود الواضحة ونبرة الصوت الحازمة (دون صراخ أو عنف) أمر أساسي في التربية.

كثرة الانتقاد والتعليق واللوم: عبارات الانتقاد أو التعليق أو اللوم تعطي للطفل معاني عدوانية وسلبية وتشعره بالذنب، كقول أحد الوالدين (أنت لا تحسن التصرف) أو (لماذا فعلت كذا)..

التهديد: أسلوب التهديد كقول أحد الوالدين للطفل (إن لم تتوقف عن اللعب فسوف أحطم رأسك)، إنها تهديدات مخيفة وغير قابلة للتنفيذ وتحمل معنى عدم الصدق.

التلاعب بالحب: الطفل ينمو ويتطور من خلال حب وعاطفة والديه له، لذلك من الخطأ الكبير التلاعب بالحب معه، كقول أحد الوالدين له (ابتعد عني فأنا لا أحبك) أو (إن لم تهدأ فأنت لست ابني)..

الأساليب السلبية السابقة وغيرها كثير، تأثيرها مؤدٍ على نفسية الطفل وطريقة تفكيره. أهم التأثيرات السلبية التالي:

نقص الثقة بالنفس ونقص الثقة بالآخرين، والميل للنية السيئة والتردد في اتخاذ القرارات، والميل للعدوانية والخجل ونقص مهارات التواصل مع الأقران والآخرين عموماً، وارتفاع نسبة المشاكل النفسية والعقلية..

نُشّوه الأساليب السلبية النمو التلقائي العفوي للطفل، فتتكون لديه آليات دفاعية ليحمي نفسه من الصراع الناتج عن تعلقه بوالديه من ناحية، ومن ناحية أخرى شعوره بالغضب والخوف والعدائية ضدهما..

ويُحطم الصراع والمعاناة والخوف طاقة الطفل وجهده، فبدلاً من أن يسير نموه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس والمسؤولية والتعبير الحر عن إمكانياته الداخلية.. يسير نموه نحو اللامسؤولية والهروب من الحرية، نظراً لتعلقه بموضوعات خارجية تعطيه الشعور بالأمان المفقود من علاقته بوالديه.

فالتربية السلبية تعمل على إحباط صفات الفطرة التي تحب الجمال والعدل والصدق والعطاء والحرية.. وإحباطها يؤدي إلى ردود فعل سلبية قد تكون مدمرة للشخص نفسه وللمحيطين به، كالميل للإساءة والتلاعب بمشاعر الآخرين والتسلط والإسقاط (إسقاط عيوب الشخص على الآخرين) وعدم الوعي بالذات والسادية والماسوشية والخنوع والاتكالية..

ب - التعلق المرضي:

اعتبر العالم (بولبي 1951) نتيجة لدراسات تمت على أطفال الملاجئ والأيتام وسلسلة المشاكل المتعلقة بالنمو والتأخر العقلي، بأنه من الضروري لسلامة الصحة العقلية للطفل أن يعيش علاقة دافئة ووثيقة مع الأم - أو بديل دائم لها - يحقق كلاهما بها الاكتفاء والمتعة. واعتبر بولبي تلك العلاقة الدافئة والوثيقة بالأم حاجة أولية للرضيع كالتنفس.

وحسب نظرية بولبي عن التعلق (attachment) لكي يتحقق التواصل الضروري لبقاء المولود، يجب على الأم أن تستجيب بطريقة متناغمة مع إشارات الرضيع الدالة على احتياجه لأمه، كالبكاء والابتسامة والرضاعة والالتصاق والمتابعة.. والتي تؤدي إلى حث الأم على رعاية الرضيع والاهتمام به وتعزيز التواصل بينهما. فعندما تتعامل الأم بطريقة ملائمة، أي تقيم علاقة أساسها

التقبل وتلبية حاجاته المادية والعاطفية فإنه ينمو في اتجاه إيجابي ويواجه العالم الخارجي باطمئنان. والعكس صحيح، أي عندما تتعامل الأم مع إشارات الرضيع بطريقة غير متناغمة، فإنه ينمو في اتجاه سلبي ويواجه عالمه الخارجي بالخوف..

والأسئلة التي سأجيب عنها هي: ما معنى الميلاد النفسي؟ وما أنواع التعلق بالأم؟ وما دلالة التعلق في النمو اللاحق للطفل؟ وما دور التعلق غير الآمن بالصراع والمعاناة التي يعيشها الشخص مع نفسه؟ وما دور الصراع في الهروب من الحرية؟.

يتم الانفصال البيولوجي للرضيع عن الأم مع لحظة الميلاد، أما انفصاله النفسي عنها فيتم في نهاية العام الثاني، وهو ما نسميه الميلاد النفسي والاجتماعي للرضيع أو ميلاد الذات. فالرضيع يولد وهو مزود بكل إمكانيات التواصل والتفاعل مع الآخرين (أولهم الأم) فسلوكيات البكاء والابتسامة والرضاعة والالتصاق والمتابعة.. تؤدي إلى حث الأم على رعايته والاهتمام به، بالمقابل يستجيب الرضيع لرؤية الأم ولصوتها ولإشاراتهما، وينتج عن ذلك تعلق متبادل، هذا التعلق يؤدي إلى نمو الرضيع نفسياً واجتماعياً وعقلياً..

في نهاية العام الثاني يكون الرضيع قد بنى لنفسه صورة من خلال علاقته بأمه وبنى لها صورة في نفسه. تلك الصور تشكل الأساس لشخصيته (أو ذاته الدنيوية) التي تستمر في النمو بطريقة يُعاد فيها بناء ما سبق في كل مرحلة جديدة. فعندما تكون صورة الأم القاسية أو غير الموثوق بها في تواجهها عند حاجته إليها، فإن ميلاده النفسي يكون هشاً ويصبح أكثر ميلاً للخوف من الانفصال عنها، والخوف من الغرباء وعدم الشعور بالأمان. والعكس صحيح عندما تكون صورة الأم الطيبة والموثوق بها عند حاجته إليها، فإن ميلاده النفسي يكون أكثر ميلاً للصحة وأكثر ميلاً لمشاعر الأمان..

يرتبط عادة الخوف من الانفصال والخوف من الغرباء خلال السنتين الأولى والثانية من عمر الطفل بمواضيع الارتباط الأساسية (أم - أب)، ثم تتسع الدائرة أكثر مع اطراد الطفل في النمو لتشمل أي موضوع ارتباط سواء شخص أو شيء أو فكرة أو رمز.. فالذات (الدنيوية) تنمو نتيجة

الارتباط بالموضوعات، والشعور بالخوف يكون محتملاً عند توقع الانفصال عن تلك الموضوعات سواء كان توقع الانفصال حقيقياً أم متخيلاً.

ميّز بولبي بين ثلاثة أساليب للتعلق، وهي:

التعلق الآمن: يشير إلى ثقة الطفل بحب أمه له، وثقته بتواجدها معه عند حاجته إليها. ومن دلائل التعلق الآمن عدم خوف الطفل من الغرباء وميله للاستكشاف والمرح.

التعلق غير الآمن القلق: يشير إلى أن الطفل يخاف من الانفصال عن الأم لعدم شعوره بالأمان معها، نظراً لتصرفاتها السلبية والمفرطة في حمايته. ومن دلائله شدة الخوف من الابتعاد عن الأم والرغبة في البقاء قريباً منها، والخوف من الغرباء والميل للمخاوف عموماً.

التعلق غير الآمن المتجنب: يشعر الطفل برفض أمه له، نظراً لتصرفاتها التي تميل للغضب والعنف، فتصبح ردود أفعاله دفاعية وتميل للعدوانية.

يجعل التعلق غير الآمن (القلق والمتجنب) تكوين الطفل هشاً، وتستمر الهشاشة مع نموه في المراحل اللاحقة، لأن سلوكياته تميل للصعوبة. وبالمقابل أساليب الأم (والأب) تزداد سلبية، ليدخل الطفل والمربي في دائرة تصاعدية من التفاعل السلبي يساهم كلاهما (الطفل والمربي في تصعيده)، وعند تعرضه للمواقف الصعبة أو الضاغطة يكون من السهل وقوعه فريسة للأزمات النفسية..

لنوعية التعلق في مرحلة ميلاد الذات دلالة على النمو النفسي والاجتماعي والأخلاقي في المراحل اللاحقة للطفل. فقد بينت الكثير من الدراسات أن (التعلق الآمن) في السنوات الأولى من عمر الطفل يؤدي إلى نمو إيجابي في المراحل اللاحقة (الطفولة المتأخرة والمراهقة والرشد). بينما (التعلق غير الآمن) يؤدي إلى نمو سلبي، فقد ارتبط باضطرابات في التكيف النفسي الاجتماعي، كنقص المهارات في التعامل مع الآخرين والاعتمادية والتمرد والعدوانية والخجل ونقص اعتبار الذات..

فنوعية التعلق في السنوات الأولى تميل إلى أن تبقى بلا تغيير، لأن كل مرحلة جديدة يُعاد بناؤها بالتفاعل مع المرحلة التي تسبقها.. فعندما تكون المرحلة السابقة مضطربة، فإن المرحلة اللاحقة تميل للاضطراب أيضاً، إلا في حالات وعي الشخص بنقاط ضعفه فإن التغيير سيكون مؤكداً..

وأجيب على السؤال الرابع، ما دور التعلق غير الآمن بالصراع والمعاناة التي يعيشها الشخص مع نفسه؟.

لو قمت بتحليل العلاقة غير الآمنة بين الطفل وأمه، سأجد أن الخوف هو العامل الأساسي فيها، خوف الطفل من موضوع ارتباطه (أم - أب)، أي عدم الثقة في مواجهته عند الحاجة إليه، بسبب أساليبه غير المتناغمة أو المنسجمة مع إشارات الدالة على حاجته للحماية وللأمان. أي أن الخوف هو العامل الأساس في التعلق غير الآمن، فلو قمت بتحليل سلوك الخوف، يتضح أن..

الطفل الخائف ينسحب من موقف أو شخص مثير للخوف أو التهديد، ليقترّب من موقف آخر أو شخص يمنح الحماية، فالانسحاب والاقتراب يدخلان سوياً في سلوك الخوف. وعندما يكون موضوع التعلق ذاته (أم - أب) هو المسبب للخوف، ربما بالعنف أو بالحماية الزائدة أو بالتهديد.. ففي هذه المواقف يكون الطفل قابلاً للتعلق بموضوع التهديد أو العداً بدلاً من أن يهرب بعيداً عنه، والطفل الغاضب من أحد والديه ربما في اللحظة التالية يرغب في طمأنته والاهتمام به من ذلك الوالد نفسه.. ونتيجة لهذا تكون الصراعات لدى الطفل حتمية نتيجة شعوره بالإحباط من موضوع تعلقه..

لو قمنا بتحليل طبيعة هذه العلاقة المولدة للصراع، والتي هي القاعدة والأساس للعلاقات مع الآخرين فيما بعد، لوجدنا أن التعلق غير الآمن يتضمن الحب والغضب والخوف والشعور بالذنب. فالطفل بالعدوانية والغضب يهدف إلى استرداد موضوع تعلقه وفي نفس الوقت يرغب في منعه ثانية عن الابتعاد. وعدوانيته الموجهة لشخص تعلقه تجعله خائفاً من أن يرفضه أكثر، وتجعله شديد الشعور بالذنب تجاهه..

ونظراً لأن الطفل قد لا يتجرأ على التعبير عن غضبه وأفكاره العدائية الموجهة لشخص التعلق، فإن ردود أفعاله تأخذ أشكالاً مختلفة من السلوكيات وهي: التعلق المفرط به، الرغبة في تملكه، الابتعاد عنه وتجنبه، الغضب والتعنيف، التلاعب بمشاعره، الإنكار، التمرد والتحدي... وقد ينتج عن ذلك القلق والشعور بالذنب الشديدين..

الصراع الذي يعيشه الطفل مع موضوعات تعلقه الأولى (أم - أب) تجعل أفكاره ومشاعره وتصرفاته بعيدة عن العفوية والتلقائية، فتظهر الحيل الدفاعية اللاشعورية، كالإسقاط والإنكار وعدم الصدق مع النفس..

في مرحلة الطفولة، الأمان مكتسب من خلال تعلق الطفل بوالديه، وعندما يكتمل نموه العقلي والجسمي في مرحلة المراهقة، فإن الأمان سوف يستمد من تعلقه بموضوعات أخرى، فيبحث الشخص عن الحب في الجنس الآخر، وقد يتعلق بجماعة أو رموز أو منظمات.. ويكون تعلقه بتلك الموضوعات مماثلاً لتعلقه بموضوعات تعلقه الأولى (تعلق آمن أو تعلق غير آمن)..

نفهم مما سبق، أن مرحلة الطفولة وبالأخص السنوات السبع الأولى هي الأساس للبناء الذي يستمر في النمو مدى الحياة، والصراع والمعاناة التي يعيشها الشخص تعود جذورها لتلك السنوات.

المعاناة الشديدة قد تدفعك إلى البحث عن طريق الخلاص، لتنتقل من الوعي المنغلق إلى الوعي المنفتح.. وبما أن الحياة مليئة بالأحداث الصعبة والتحديات، فسواء أكان التعلق آمناً أو غير آمن، فإن الناس جميعاً سيبحثون بوعيهم أو بدون وعيهم عن طريق الخلاص.. ويقولون (يا رب) باحثين عن طريق العودة إلى رحم الوجود.. إلى الحرية، قد يهتدون وقد يضلون الطريق...

الصراع قد يؤدي إلى الهروب من الحرية كيف؟ تُضَيِّع المعاناة الناتجة عن الصراع الداخلي الجهد والطاقة، وتجعل الشخص يدور في حلقة مفرغة من السلبيات، أفكار ومشاعر وردود أفعال كلها سلبية، غاضبة أو منسحبة ومؤذية لنفسه وللآخر، وخنوع أو تسلط، وسادية أو ماسوشية.. وهذا هو الهروب من الحرية بعينه.. كل ذلك في سبيل البحث عن الخلاص من مشاعر العجز والوحدة الشديدين..

وجودك مرتبط بوجود الآخر على هذه الأرض، الأرض التي هي أرض خوف وابتلاء، ولا وجود لك إن لم يكن هناك آخر يعترف بهذا الوجود.. أولهم (أم - أب). إذن (الأنا) تنمو وتتطور نفسياً واجتماعياً من خلال العلاقة بموضوعات التعلق.. وكما فهمنا، عندما يكون تعلقك بالموضوعات الأولى غير آمن أو قلق، يصبح تعلقك بالموضوعات التالية، في المراهقة والرشد، غير آمن أيضاً، والمطلوب منك أو التحدي أن تتعلق بخالك.. تتواصل مع جوهرك مع ذاتك الروحية لتكون آمناً ومطمئناً.. وهنا تكون قد اخترت طريق الحرية. فالحرية منبعها داخلي، وعندما تستسلم للخوف ونتائج التعلق غير الآمن تكون قد اخترت طريق الهروب من الحرية.

نفهم مما سبق، أن التربية السلبية والتعلق المرضي متناغمان، فكما كانت التربية تميل للسلبية كان تعلق الطفل بوالديه غير آمن، وكما كانت التربية تميل للإيجابية كان تعلق الطفل بوالديه آمناً.

إذن التربية السلبية والتعلق المرضي يعملان على تشويه الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها، وأيضاً على رفع مستوى الصراع في علاقاتنا بالآخرين، الصراع الذي يُضجّع جهدنا وطاقتنا، ويجعلنا ندور ضمن حلقة مفرغة من الأفكار والمشاعر والتوقعات السلبية.. وهذا من أهم أسباب الهروب من الحرية..

ثانياً: الأنا الدنيوية:

ذكرت من أسباب الهروب من الحرية، التربية السلبية والتعلق المرضي، والسبب الثاني هو الأنا الدنيوية. وسيتضح الموضوع عند إجابتي عن الأسئلة التالية:

كيف تتكون وتتطور الأنا الدنيوية؟ وما هي خصائص الأنا الدنيوية؟ وما هي مخاوف الأنا الدنيوية؟ وما نتائج الحياة على مستوى الأنا الدنيوية؟.

يولد الإنسان بدون (أنا دنيوية) ومن خلال علاقته بموضوعات تعلقه الأولى (أم - أب) تولد
الأنا في نهاية العام الثاني، يقول الطفل (هذا أنا)، ويدرك أنه ذات منفصلة عن الأم، لكنها ذات
تكونت من خلال أقوال وأفعال ومشاعر الأم معه..

الأنا التي وُلدت في نهاية العام الثاني هي (الأنا الدنيوية)، ثم تتطور وتنمو من خلال التفاعل
مع الأشخاص الحميمين والمحيطين بالطفل في البيت والمدرسة، وتتراكم الخبرات والتجارب خلال
مرحلة المراهقة والرشد وإلى نهاية العمر..

إذن الأنا الدنيوية هي صورتك عن نفسك اكتسبتها من خلال علاقاتك بالآخرين، وصورة
صنعتها لنفسك استناداً إلى ما يفكر به الآخرون عنك.

أنت ذكي لأنهم قالوا لك إنك ذكي، أنت جميل لأنهم قالوا لك إنك جميل، أنت خجول لأنهم
قالوا لك إنك خجول... وبتكرار سماعك لتلك الصفات المشحونة بمشاعرك وتفسيراتك.. يتبرمج
عقلك عليها، فتؤمن بها وتصبح تصوراتك متناغمة معها، وصورتك عن نفسك منسجمة مع إيمانك
بها..

الأنا التي كل ما يواجهها مع الآخر هو تحديات بالنسبة لها كيف ستتعامل معها وكيف
ستفسرها.. مسألة ذاتية وليست موضوعية. تُفسر المواقف والأحداث من خلالها وكما يبدو لها.. إذن
الأنا الدنيوية ليست أنا حقيقية، بل صورة ذات زائفة وإحساس متوهم بالهوية. صورة صنعتها أنت
لنفسك من خلال ما يفكر به وما يتوقعه منك الآخرون.. إنها القناع الذي تختبئ خلفه، مسرحية
تعيشها لتمثل دوراً فيها، قد تكون ممثلاً بارعاً، وقد تكون ممثلاً فاشلاً، فتفقد سيطرتك على نفسك
وعلى الآخرين لتصبح ضحية لهم...

إنها الأنا التي تغضب وتغار وتقارن وتتألم وتحقد وتخاف وتسعى للسيطرة والامتلاك
وإثبات وجودها وسط الآخرين، لذلك هي شديدة الحساسية لإشاراتهم الدالة على التجاهل ونقص
الاهتمام والرفض، حسب فهمها واستيعابها.. فالأنا قد تكون مليئة بالمعتقدات الخاطئة والأوهام
والشك والتوقعات السلبية، الشعورية واللاشعورية، ويعود كل ذلك إلى التكيف الاجتماعي والضعف
الإنساني..

إنها الأنا التي تعاني وتتعرض للضغوطات، لأنها تخاف المستقبل وتعيش الماضي والذكريات، ولا تعرف قوة الآن. تجتر مواقف وأحداثاً خوفاً وعجزاً لأنها لا تملك السيطرة على إرادة الآخرين.. لذلك هي معرضة لكافة المشاكل النفسية كالإكتئاب والخوف والقلق..

إن أنت سلّمت قيادة نفسك لذاتك الدنيوية ستكون مشغولاً باستمرار بما يرغب به الآخرون، وتصبح سلوكياتك وطريقة تفكيرك معتمدة على ردود الأفعال المتوقعة منهم، وهاجسك نيل رضاهم أو الانتصار عليهم..

الأنا الدنيوية مرتبطة بحياتنا على الأرض، الأرض التي هي أرض ابتلاء وخوف. الحياة التي هي لعب ولهو وزينة وتفخر في الأموال والأولاد، وأهم ما يميزها أن كل ما عليها فان ومؤقت وزائل. لقد خلق الله الإنسان ضعيفاً وظلوماً وجهولاً وعجولاً، كلها صفات تعكس ضعفه الإنساني وتعكس شعوره بالعجز والوحدة. فكل منا يحتاج الآخر ليكون موجوداً على هذه الأرض، من هنا ينشأ الصراع بين البشر..

فالعلاقات بالآخرين - العلاقات الاجتماعية والعلاقات بالأشخاص الحميمين من أمهات وآباء وأبناء وأزواج وإخوة - أنت تحتاج إليهم وهم يحتاجون إليك، إيجاد التوازن بين واجباتك تجاههم وحقوقك منهم، يتطلب الكثير من الوعي والعمل والعلم بفنون التواصل..

بسبب كل ما سبق، يوماً سوف تملأ الضوضاء عقولنا، ضوضاء ناتجة عن العلاقات التي ينقصها فن التواصل، وينقصها التواصل مع ذواتنا الروحية.

إن من أهم خصائص الأنا الدنيوية، أنها تجعل عقولنا مليئة بالضوضاء والصراع الذي يتطلب منا إدراك وسائل وتقنيات لإخراجه يومياً، ليعود ويملاً الضجيج عقولنا في اليوم التالي، وهكذا..

تجعلك الأنا الدنيوية تبحث عن المعاناة باستمرار، تجتر أفكاراً مكررة وقصصاً وأحداثاً وخصومات وتساؤلات.. لو تحدثت بصوت عالٍ بما يدور في عقلك لوجدت أنه الجنون بعينه..

ماذا تريد منك الأنا الدنيوية؟ إنها تريد الاعتراف بوجودها من قبل الآخرين، أنا هنا. تريد إثبات وجودها بالامتلاكات (لي، وعندي)، أولادي وزوجي وسيارتي وبيتي ومظهري ومالي.. هي

موجودة وسط الآخرين بقدر ما تملك أنت من أشياء ثمينة.. فمن خصائصها حب التملك والتعلق بالأشياء والأشخاص، تستمد قوتها وتتغذى من تعلقها بهم..

وتريد إثبات وجودها بالأدوار، الأدوار التي تمثلها (موظف، مدير، أب، أم، زعيم..). وقد تسعى إلى إثبات وجودها بالتسلط والخداع والإساءة إلى من هم أضعف منها أو تحت سيطرتها..

الأنا تجعلك تسعى إلى تحقيق وجودك من خلال التماهي بالأشياء، وإيجاد ذاتك في الأشياء (مالي وبيتي..). لكنك لا تصل للإشباع وللرضا، وينتهي بك الأمر إلى فقدان ذاتك في الأشياء. وهذا هو مصير الأنا. (إيكهارت تول، أرض جديدة).

إذن عدم الرضا من خصائص الأنا الدنيوية، لا تصل للإشباع أبداً لأنها عندما تصل إلى شيء ترغبه زهدت فيه وبحثت عن غيره، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، لو أوتيت وادياً من ذهب لابتغت وادياً آخر..

بالتأكيد نحن نحتاج إلى الممتلكات في حياتنا، ولكن لا نستعملها كأدوات لإثبات ذواتنا أو للتفاخر بها، بل لتساعدنا على تحقيق أهدافنا في هذه الحياة، والفرق كبير بين أن نبحث عن ذواتنا في الأشياء (الأنا الدنيوية) وبين أن نستخدم تلك الأشياء لخدمة جوهرنا وحقيقة وجودنا، ولخدمة الإنسانية.

وبما أن الأنا تتماهى بالأشياء، وهي غير مدركة أن تلك الأشياء زائلة، لذلك لديها شعور بعدم الأمان باستمرار، حتى وإن بدت في ظاهرها واثقة.

طلباتها لا تنتهي، الجهاد والشقاء من أجل ما تريد، ولتحقيق حاجاتها، لذلك هي شديدة الحرص على النتائج وعلى كل ما هو خارجي عبر التماهي الكامل بالعقل، المهم النتائج وليس الوسائل، يُستخدم ذكاء العقل للخداع والتسلط والجشع والأنانية والحروب والعنف.. أما الإحساس الداخلي والحدس والبصيرة والرحمة والإلهام.. فلا مكان لها في الأنا الدنيوية، لأنها لا ترى بنور القلب.

الأنانية من خصائص الأنا الدنيوية، أنا ومن بعدي الطوفان، تسعى للربح والتفوق والفوز والاستمتاع حتى وإن أدى ذلك إلى سحق الآخر وتدميره. الانتصار على الآخر هو من أهم أهدافها،

لذلك هي تجعلك تجادل وتغضب وتتشبث برأيك وغير منصت لوجهة نظر الآخر..

تفسر الأنا الدنيوية ردود أفعال الآخرين بشكل شخصي، كل تصرف غير لائق من قبل الآخر (كالانتقاد والتعليق واللوم..) تفهم منه أنك تحط من قيمتها وتقلل من شأنها، لذلك دائماً هي في حالة دفاع عن وجودها فتغضب وتثور وتهاجم.. لتدافع عن هذا الوجود. من أهم معتقداتها لفرض وجودها وتعزيز قوتها، أنا على صواب والآخر هو المخطئ..

الأنا الدنيوية تتغذى وتثبت وجودها من خلال مدح الآخرين وإعجابهم بها، إنها بحاجة إلى الإطراء باستمرار.. ومن بين خصائصها الميل للمقارنة، تقارن وجودها بوجود الآخرين، ممتلكاتها وصفاتها ومواقفها، تقارنهم بممتلكات وصفات ومواقف الآخرين..

الأنا الدنيوية بعيدة عن الفطرة السليمة وبعيدة عن الصدق والحب والعدل والحرية والسلام.. لأنها صورة وهمية ومزيفة. تخاف العجز والوحدة والموت والنكران.. صورة أوجدتها العلاقات بين الناس على أرض كل ما فيها مؤقت وفانٍ، وهي أرض ابتلاء وخوف..

ترى ما هي مخاوف الأنا؟. أكثر ما تخافه الأنا الدنيوية رفض الآخر لها، مؤشرات صغيرة من قبل الآخر تفهمها أنها رفض، كالتجاهل غير المقصود أو المقصود والانتقاد والصراخ.. وفهم أنك لهذا قد يجعل رد فعلك دفاعياً وبعيداً عن الحكمة لأنك خائف. ونظراً لأنك تخاف الرفض فقد يكون هدف علاقتك بالآخرين الحصول على تقبلهم لك ونيل رضاهم عنك، فتصبح منافقاً وودوداً ولطيفاً أكثر من اللازم، أو تصبح عدوانياً وهجومياً لتفرض وجودك بالقوة، وفي كلتا الحالتين تفتقر إلى فن التواصل مع الآخرين، وما تخاف منه تقع فيه لتصبح مرفوضاً من قبلهم.

ومن مخاوف الأنا، الخوف من تقييم الآخرين السلبي لها، يههما إعجابهم بها ومدحهم لها. لذلك بسبب مخاوف أنك يضيع جزء كبير من طاقتك على محاولاتك لفت أنظار الناس إليك، والذين بدورهم يعملون على لفت أنظار آخرين إليهم.. وهكذا الكل هاجسه الكل.. يجمعهم شعور مشترك بالخوف، إنها دورة لا نهاية لها..

تخاف الأنا المجهول، فالمجهول غير معروف ويحمل معاني عدم القدرة على السيطرة والتحكم في الأمور، فالمستقبل مجهول والتغيير مجهول. لذلك أكثر ما تقوم به الأنا هو اجترار

الذكريات والتمسك بطريقة لإرادية بالعادات اليومية المكررة والروتين.

ومن أكبر مخاوف الأنا، الخوف من الموت. فالأنا تحيا على التعلق بالأشياء وعندما تفقد تلك الأشياء تشعر بالضيق وعدم الأمان. والموت هو نهاية الأشياء. وبما أن الحياة الدنيا فانية وكل ما فيها نهايته الفناء ولكل شيء بداية ونهاية، لذلك الخوف من الموت متجذر وإرادي في الأنا.

وبما أن الأنا تستمد قوتها ووجودها من كل ما هو خارجي، فهي تعيش عدم الأمان والخوف باستمرار، لأن ما هو خارجي ليس تحت سيطرتها أو ليس خاضعاً لإرادتها. فالوجود الحقيقي داخل ذاتك أنت وليس في خارجها.

ومن بين مخاوف الأنا، الخوف من أن تكون نكرة (غير معروفة)، الخوف من اللاوجود بالنسبة للآخر، فهي غير موجودة إن لم يكن هناك آخر يعترف بها.. لذلك هي تبحث باستمرار عن الاندماج أو الانتماء إلى أشخاص أو موضوعات أو جماعات أو رموز.. لتشعر بالقوة والأمان.

بنت الأنا الدنيوية نفسها ووجودها تدريجياً من خلال علاقاتها بالآخرين، لذلك هي القناع الذي تختبئ أنت خلفه، هي وهمية وزائفة تعيش في الخوف والهواجس والقلق والشك.

الخوف من الفشل من أكبر مخاوف الأنا. تخاف الفشل لأنها متعلقة بالنتائج، والفشل بالنسبة لها يحمل معاني النهاية والألم وفقدان القيمة وسط الآخرين..

الأنا ليس لها أرضية ثابتة تقف عليها. لذلك تجعلك دائماً في حالة خوف من أن تقع ويضطرب وضعك وتفقد صورتك أمام الناس، لاعتقادك أنك مسؤول مسؤولية كاملة عن نتائج أعمالك. وعندما تجري الرياح بما لا تشتهي السفن، وتفقد سيطرتك على الوضع، تصبح ريشة في مهب الريح وتفويض بالسلبات.. فتصبح أنت ومن يحيط بك ضحية تلك الطاقة السلبية المنتشرة في المجال.

الخوف من الوحدة والعجز هو المحرك الأساسي للأنا. لذلك هي ليست مستقرة، بل هي متقلبة ولا يمكن الوثوق بها، وعندما تعتمد عليها تبقى دائماً في حالة خوف وشك.

وبما أن الأنا مقيدة بالزمن (ماضٍ ومستقبل) ومحدودة النظرة، فإنها لا ترى إلا ما هو دنيوي ومرتبطة بالحياة وسط الآخرين، لذلك هي لا ترى ما هو كوني وفيه البركة والخير الوافر الذي لا

يأتي بمجهودها بل يأتي عندما تتناغم وتتسجم أنت مع المنهج الكوني..

فالأنا مجهودها كبير ونتائجها قليلة. لذلك تعيش القلق والصراع والمعاناة دائماً، خوفاً من كل ما هو خارج دائرة سيطرتها..

كما أن مشاعر الإحباط والندم واليأس والتشاؤم.. من طبيعة الحياة على مستوى الأنا الدنيوية، فهي بعيدة عن مشاعر الرضا والتقبل والإيثار.. لأنك عند هذا المستوى تكون قد سلّمت أمرك لهواك، وليس لمصدر وجودك الله سبحانه..

تجعلك الأنا تركز على كل شيء إلا على وجودك الحقيقي، تركز على الممتلكات والمال والسلطة ومشاكل العالم وأزماته.. فأما الأحوال والأشياء فهي تتبدل وتتغير بينما وجودك الحقيقي يتعلق باللحظة الخالدة..

ترى ما نتائج الحياة على مستوى الأنا الدنيوية؟. الوعي المنغلق من أهم نتائج الحياة على مستوى الأنا الدنيوية. تعيش في هذا المستوى داخل سجن صنعته لنفسك، معتقدات وتوقعات وأفكار - شعورية ولا شعورية - الكثير منها سلبي وخاطيء، وتصرفات مكررة يومياً وعادات قد تكون مؤذية لك ولغيرك دون أن تكون واعياً بها، ومواقف معظمها تخسر نفسك فيها بسبب ردود أفعالك البعيدة عن فن التواصل والبعيدة عن الحكمة. مواقف مشحونة بالغضب والتوتر والخوف فتتلقى بالمقابل ردود أفعال لا تعجبك من قبل الآخرين، وبدل أن تراقب نفسك لتعرف نقاط ضعفك، تُسقط عيوبك على الآخر.. فالآخر هو المخطئ والآخر هو العدو وقد تخسر العلاقة.. مع أن أكبر أعدائك هو نفسك، فبعيداً عن مراقبتك لها تقع في المشاكل والضغوطات دون وعي منك. وهكذا تستمر الدائرة السلبية ما بين أفعال وردود أفعال..

تعيش الأنا الدنيوية الاغتراب مع وجودها الوهمي. فأنت مع هذا الاغتراب لا تتواصل مع جوهرك، لا تتواصل مع الأنا الحقيقية الروحية.. وعندما تخلي بنفسك بعيداً عن الآخرين تشعر بالوحدة والضياع، وقد تتساءل من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما الهدف من وجودي هنا؟ ولا تجد الجواب. وتستمر الحيرة، وقد تهرب من الخلوة مع نفسك إلى الإدمان على أشخاص أو جماعات أو أجهزة أو مواد مخدرة هروباً من مشاعر الغربة..

الأنا الدنيوية بعيدة عن الوعي المنفتح، وبعيدة عن الوعي النقي، وبعيدة عن الفطرة السليمة التي وُلدت عليها. فبسبب غرقك في الأنا الوهمية تشوهت فطرتك وانحرفت، أصبح هناك حجاب غليظ من التراكمات التي فصلت بينك وبين جوهرك، تعيش مسرحية مزيفة وشكلاً خارجياً لا قيمة له بالنسبة لوجودك الحقيقي.. وجودك الحقيقي بعيداً عن البشر، أنت والكون الذي هو ملكك إن رغبت في ذلك، أنت وخالقك..

ضاع الصدق وضاعت الحقيقة بالنسبة لك، تعيش حياة مزيفة مع أشخاص مزيفين، تعيش المعاناة لوحدهك. فأنت ولدت وحدك وتعيش وحدك وتموت وحدك.. قطعت صلتك بالمصدر فأصبحت ريشة في مهب الريح لا حياة فيها، غير واعٍ بأن الخير والنعم والبركة والسكينة والسلام في الاتصال بالمصدر، والتناغم مع وجودك الحقيقي..

أيضاً من نتائج الحياة على مستوى الأنا الدنيوية الجهل. والجهل لا علاقة له بكونك مثقفاً أو حائزاً على أعلى الشهادات. المقصود هو جهلك بالكنز الموجود في داخلك، وجهلك بقوانين النجاح الروحية (قانون الشكر وقانون الصبر وقانون الحب وقانون الرضا..)، وجهلك بالهدف الذي خُلقت من أجله، وجهلك بالأساليب التي تجعلك تعيش السلام والسكينة مع نفسك ومع الآخرين. فالسلام الداخلي هو فناء الأنا..

ليس معنى فناء الأنا أن لا تعيش الحياة مع الآخرين، بل معناها أن تدرك أن الأنا وهم، وعندما تدرك الوهم بوصفه وهماً فإنه يتلاشى.. فمن عرف نفسه عرف ربه.

ومن نتائج الحياة على مستوى الأنا أيضاً، عدم الإحساس بالسلام الداخلي، فليس هناك تناغم بينك وبين إيقاع الكون.. لأن طاقتك غالباً سلبية، والسلبية ضد نظام الكون.

هدف الأنا هو البحث عن السعادة وتجنب الألم، لكنها تبحث عن السعادة من مصادر خارجية (من امتلاك الأشياء، ومن الاستهلاك، ومن الانتصار على الآخر..)، فتجعله تسير في طريق البحث عن السراب فتعيش الألم، لأن السعادة الحقيقية مصدرها داخل نفسك..

الأنا الدنيوية اختارت لنفسها، عن ضعف وجهل وعدم وعي، الحياة وسط الألم والمعاناة والصراع والخوف.. وقد تصل إلى اليأس والإحباط والاكتئاب، ومختلف المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية.. لقد انفصلت أنت عن جوهرك وعن مبادئ الفطرة السليمة التي وُلدت عليها..

إن الأنا الدنيوية من أهم صفاتها، الأنانية والخوف وحب التملك والتماهي بالأشياء والأشخاص والميل للسيطرة على الآخرين وإثبات وجودها بينهم.. للحصول على القوة الواهمة. وعندما تعيش أنت في هذا المستوى، مستوى الوعي المنغلق، تكون بإرادتك اخترت طريق الهروب من الحرية.

ثالثاً: المعتقدات الخاطئة:

ذكرت من أسباب الهروب من الحرية، التربية السلبية والتعلق المرضي، والأنا الدنيوية، والسبب الثالث هو المعتقدات الخاطئة..

المعتقد هو إيمان بمفهوم ما. والإيمان معناه التصديق. آمن بمفهوم، صدقه وانقاد له. والمعتقد لغة، حكم لا يقبل الشك من قبل الشخص الذي آمن به. وهو افتراض نفترضه عن أنفسنا أو عن الآخرين أو عن الحياة عموماً، لاشعوري ومتجذر في أعماق عقولنا، يؤثر على حياتنا وقراراتنا دون علم منا.

الاعتقاد هو مفهوم ودافع محرك يجعل تصرفاتنا وتوقعاتنا وقراراتنا منسجمة مع نوع هذا الاعتقاد. مثال: يعتقد شخص أنه لن يجد الفتاة المناسبة له كزوجة. يجعله اعتقاده هذا يبحث عن تلك الفتاة التي وضع لها صورة في مخيلته، هو فعلاً لن يجدها.. رغم أنها قد تكون موجودة. فاعتقاده يجعله يعمم الفكرة ويحذف ما هو خارج عن نوعية الفكرة. والحقيقة بالنسبة له أو النتيجة التي ينتهي إليها هي أن الفتاة المناسبة غير موجودة..

المعتقدات بعضها قد يكون سلبياً، وبعضها قد يكون إيجابياً، بعضها غير بناء، وبعضها خاطئ دون وعي منا. فنحن منذ ولادتنا، ومن خلال تعاملنا مع الآخرين نبنى في ذاكرتنا منظومة من المعتقدات التي توجه مسيرة حياتنا، حسب استيعابنا وفهمنا وتجاربنا، فتؤثر على علاقتنا بأنفسنا وعلى علاقتنا بالآخرين..

يتكون المعتقد من ثلاثة جوانب هي:

جانب عاطفي، فالمعتقد قد يكون مشحوناً بمشاعر سلبية (كالخوف والغضب)، وقد يكون مشحوناً بمشاعر إيجابية (كالفرح والارتياح والحب).

وجانب معرفي، فالمعتقد يتضمن مجموعة من المعلومات والأفكار التي تعبر عن نوعيته (إيجابي أو سلبي خاطئ). الجانب المعرفي هو وسيط بين الموقف الذي أثار الاعتقاد وبين السلوكيات الدالة عليه.

وجانب سلوكي، ويتعلق بالقرارات والتصرفات التي تُعبّر عن نوعية الاعتقاد.

نتائج المعتقدات الخاطئة مؤذية لحياة الشخص نفسه، وقد تكون مؤذية لحياة الآخرين المحيطين به، وربما للعالم..

وهناك أنواع من المعتقدات الخاطئة، حسب المجال المتعلقة به، فقد تكون المعتقدات شخصية وقد تكون تربوية اجتماعية وقد تكون زوجية وقد تكون سياسية أو عقائدية أو مذهبية..

يدخل في إطار المعتقدات الخاطئة كل من: التعصب والجمود الفكري والتطرف والعادات الإدمانية والقناعات السلبية..

التعصب هو أن تكون متمسكاً بمعتقدات معينة قد تكون متوارثة جيلاً بعد جيل، وفي تصورك أن الأفكار التي تعبر عن المعتقد المتعلق بموضوع معين (جماعة أو مذهب أو شخص..) على صواب وما عداه باطل ومرفوض..

والجمود الفكري عكس التفتح الفكري، الجمود عكس الحركة وعكس المرونة، لا حياة فيه، والحركة هي سر الحياة، والجمود هو الموت البطيء، بمعنى عدم تقبل وجهات النظر الأخرى.

أما التطرف، مصدره تطرّف. تطرف الشخص في أفكاره، أي تجاوز حد الاعتدال والحدود المعقولة وبالغ فيها. والتطرف هو أن ينسب الفضل والحق وكل شيء جميل لنفسه أو لجماعته، ونفيه عن الآخر المغاير حتى لو كان على علم بأن ما يقوله خطأ..

ويشترك كل من الجمود الفكري والتعصب والتطرف في أن المتصف بأي منها يرفض منطق الآخر المغاير، ويرفض وجهة نظره والإنصات إليه. ويُشكل ذلك عائقاً أساسياً أمام التفاهم مع الآخرين أفراداً كانوا أم جماعات. فالشخص هنا ينحاز لجماعته ضد الجماعات الأخرى، ويشوب هذا الانحياز الكثير من المشاعر السلبية، كالكراهة والغضب.. فيصدر أحكاماً دون تمحيص أو دليل، أحكاماً متطرفة، صح أم خطأ، سوداء أم بيضاء، جميلة أم قبيحة..

أما العادات الإدمانية فهي عادات يومية مكررة وتفكير لا إرادي تكراري ونوع من الركود العقلي الذي نتاجه غالباً سلبية ومؤذية. من أمثلة تلك العادات. التسرع في الرد والإفراط في الأكل والميل للثرثرة والنميمة..

والقناعات السلبية هي أحكام شخصية لاشعورية تكونت بفعل التكرار وتلعب دوراً مهماً في توجيه الشخص لحياته. غالباً وراء كل سلوك أو موقف أو قرار قناعة، وكلمات مثل (مستحيل، لا أستطيع، خائف من) تسبق التصرف فتصبغه بإحدى تلك الكلمات، مثال: مستحيل أن أكون غنياً، لا أستطيع أن أكمل دراستي..

المعتقدات الخاطئة كونها الشخص من خلال تجاربه وخبراته المتراكمة خلال مسيرة حياته ومنذ ولادته، لذلك تعود جذورها لمرحلة الطفولة.. من هنا كان من الصعب تغييرها أو التحكم فيها لأنها لاشعورية، إلا في حالة أن قرر الشخص أن يراقب نفسه ليفهم معتقداته..

بما أن المعتقدات الخاطئة متجذرة في اللاوعي، في العقل الباطن، وقد تكون موروثاً انتقلت من جيل إلى الجيل الذي يليه.. فهي بعيدة عن وعيك، وبالتالي تعمل عملها دون علمك، ودون تبصر بما يدور في عقلك من مفاهيم تؤثر بدورها على مشاعرك، ثم على ردود أفعالك وقراراتك. كل ما سبق يجعلك تقع في مشاكل اجتماعية ونفسية وعقلية وصحية وأنت غير مدرك للأسباب.

وتجعلك المعتقدات الخاطئة تظن أنك على صواب والآخر هو المخطئ، فنظرتك محدودة غير قابلة للتغيير. تُسقط عيوبك على الآخرين، فأنت بريء والآخر هو المتهم والمسئول عن أخطائك..

وتجعلك المعتقدات الخاطئة تُصدر أحكاماً على الآخرين بطريقة يقينية لا شكّ فيها، بناءً على نوعية الاعتقاد المؤمن به.

كما وتجعلك المعتقدات الخاطئة مكبلاً بالقيود، تتخذ قراراتك بناءً عليها، فرغم أن تلك القرارات قد تسبب لك الألم، إلا أنك غير واع بأنك أنت المسؤول وأنت السبب لما توصلت إليه من نتائج.

إنها بمثابة حائط ترتطم به، فتتألم وتكرر نفس الشيء لترتطم مرة أخرى.. وهكذا. كالذبابة التي تقف خلف النافذة راغبة في الطيران إلى الخارج، لكنها تكرر الارتطام بالزجاج، رغم أنك فتحت لها جزءاً من النافذة لتساعدها على الخروج.. وهكذا يجعلك المعتقد السلبى باستمرار ترتطم وتكرر الارتطام دون أن ترى النور الذي يدخل من النوافذ المفتوحة.

المعتقدات الخاطئة عائق أمام فهمك لنفسك ومعرفتك لذاتك الحقيقية، لأنها تضعك ضمن إطار يصعب عليك تجاوزه، وأنت غير مدرك لذلك.

وفي بعض الأحيان تكون المعتقدات الخاطئة أقوى من عاطفة الحب، فتؤدي ربما إلى القتل، كعادة وأد البنات في الجاهلية بسبب الاعتقاد بأن البنات يجلبن العار لعائلاتهم.

المعتقدات الخاطئة من أكبر المعوقات التي تمنع تدفق الطاقة الإيجابية، ليس ذلك فقط بل وتجعلك تغرق في بئر من السلبيات.

المعتقدات الخاطئة لها دور أساسي في هروبك من الحرية. فالحرية الحقيقية أن تكون صادقاً مع نفسك وواعياً بها لتدرك معتقداتك الخاطئة، التي هي معوقات في طريق الحرية وتحقيق الأهداف التي خلقت لأجلها.

- تحليل نماذج من المعتقدات الخاطئة:

سأبين في هذا المبحث مجموعة من المعتقدات الخاطئة التي تؤثر سلباً على قراراتك وحياتك دون وعي منك، معتقدات صنفتها إلى مجموعتين، هي: معتقدات شخصية خاطئة، ومعتقدات تربوية اجتماعية خاطئة.

أ- معتقدات شخصية خاطئة:

أقصد بها المعتقدات التي تهكم وحدك، وتؤثر سلباً على قراراتك وأسلوب حياتك دون قصد منك وعن جهل وضعف ونقص في الوعي. معتقدات تجعلك تعيش معاناة باستمرار وتعيش دور الضحية رغم أنك بإرادتك غير الواعية اخترت طريق الشقاء..

- يجب أن أدافع عن نفسي باستمرار:

عندما تتعرض للانتقاد أو التعليق أو اللوم غالباً يكون رد فعلك دفاعياً، أي تدافع عن نفسك من الاتهام الذي فهمت منه أن الآخر ينقص من قيمتك ويقصد أن يهينك، فتغضب وتثور. لقد فسرت الموقف بطريقة عدائية..

اعتقادك الخاطئ هو الذي دفعك لتفسر الموقف بطريقة عدائية، ففي الواقع أن من انتقدك أو علق عليك عبّر عن نفسه بذلك الشكل. ربما بسبب غيرته منك، أو بسبب سلبته الداخلية المتراكمة نظراً للضغوطات التي يعاني منها.. لقد خسرت الموقف، فرد فعلك تنقصه المهارة الاجتماعية، وتفسيرك هو الذي جعلك تغضب مدفوعاً باعتقادك الخاطئ.

- أنا أستحق المعاناة:

اعتقاد سلبي يسبب لك الكثير من الألم، فأنت غالباً تعيش دور الضحية، تخاطب نفسك بعبارات من قبيل (أنا مسكين، أنا مظلوم، أنا مغلوب على أمري، أنا لا يهتم بي أحد..)، فتشعر بالعجز وقلة الحيلة، وتفهم أن الطرف الآخر هو المسؤول عن معاناتك المستمرة وشقائك، دون أن تجد حلاً لنفسك لتتحمل مسؤولية ردود أفعالك ومشاعرك السلبية..

الغرق في التفكير السلبي نتيجة اعتقادك الخاطئ في أنك تستحق المعاناة، يجعلك باستمرار تفسر المواقف التي تجمعك بالشخص الذي أساء إليك على أنك ضحية له، حسب فهمك، فتستسلم للمشاعر السلبية وتتخلى عن قوتك الداخلية، وتفقد حريتك في اتخاذ القرارات المناسبة التي تجعلك تحافظ على احترامك لنفسك وثقتك بها.

- أنا عصبي، أنا كسول، أنا خجول، أنا قبيح..

عندما تصف نفسك بعبارات من قبيل (أنا عصبي، أنا كسول، أنا خجول، أنا قبيح..) فإنك ستصرف بناءً عليها، فأنت مؤمن باعتقادات خاطئة اكتسبتها وأنت طفل من خلال تجاربك وخبراتك مع والديك أولاً، ثم تجاربك وخبراتك مع الآخرين المحيطين بك في البيت والمدرسة.

عبارات سمعتها مراراً وتكراراً وأنت طفل صغير فتبرمج عقلك عليها، لتصبح معتقدات راسخة في ذاكرتك توجه سلوكياتك. وفعالاً تصبح سريع الغضب وكسولاً وخجولاً وقبيحاً.. إلى آخره من الصفات السلبية التي تزرع ثقتك بنفسك وتتنقص من طاقتك باستمرار..

- البحث عن الكمال:

يجعلك اعتقاد البحث عن الكمال تتساءل في كل خطوة تقوم بها، هل قمت بهذه الخطوة على أفضل وجه؟ وهل الجهد الذي بذلته كافٍ؟ إنك حريص جداً على الإحاطة بكل تفاصيل الموضوع، وحريص على أن تكون النتائج على أفضل وجه. رغبتك القوية في السيطرة على كل ما يحيط بالموضوع من ظروف لتحصل على النتيجة التي تراها مثالية في نظرك.. يدل على أنك تعيش في معاناة وخوف من ألا تصل إلى أهدافك التي ترغب في تحقيقها. وبسبب هذا الخوف أنت تضيع جزءاً كبيراً من جهدك وطاقتك. فمجهودك كبير والنتائج أقل، ومجهودك في البحث عن الكمال لن يتحقق، لأن الكمال غير موجود..

- هناك الكثير من الحواجز التي تمنعني من تحقيق التقدم في حياتي:

عندما تؤمن بأن هناك الكثير من الحواجز التي تمنعك من تحقيق تقدمك، فإنك تكون قد وضعت حواجز في طريقك، تُرى ما هي هذه الحواجز؟ إنها مجموعة من المخاوف والتراكمات السلبية من قبيل (الخوف من المستقبل، والخوف من المجهول، والخوف من التغيير..)، هذه الحواجز من المعتقدات التي آمنت بها، تجعل طريقك نحو التقدم وتحقيق الأهداف مليئاً بالأشواك التي تمنعك من الوصول.. إنها معتقدات خاطئة سلبية تجعلك محجوراً داخل غرفة فيها أربعة جدر

لا تستطيع الخروج منها وتجعلك عبداً لما آمنت به وتجرك للخلف دائماً. فالمخاوف طاقة سلبية تجذب إليك ما تخافه وتُبعد عنك ما تتمنى أن تصل إليه.

- كبرت في السن ولا يمكنني أن أعمل أو أن أمارس نشاطاً ما:

خُلقنا في هذه الحياة لنعمل، نعمل ونتعلم إلى آخر يوم في حياتنا، فالحياة قصيرة ومن الخطأ أن تصل إلى سن معين (50 أو 60 أو 70..) وتقول انتهت الحياة بالنسبة لي، وماذا يمكنني أن أعمل؟؟.

يمكنك ما دمت على قيد الحياة أن تعمل ما في وسعك والباقي على الله (دورات تعليمية أو تنمية هوايات أو أعمال خيرية..)، فلا معنى للحياة بدون عمل، وسر الحياة هو الحركة. وعندما تعتقد أنك كبرت في السن ولا يمكنك العمل، معناها أنك استسلمت لليأس والفشل.. وحكمت على نفسك بالنهاية قبل أن تنتهي.

- الهوايات غير مفيدة:

الهواية هي نشاط تقوم به يجعلك تشعر بالمتعة والراحة، وعمل غير مفروض عليك من أحد، ومن أنواع الهوايات (الرسم والقراءة والخياطة والكتابة..).

للهاوايات فوائد كثيرة فهي ترتبط بمشاعر الحب والفرح. لذلك لها دور كبير في إطلاق المشاعر السلبية كالقلق والغضب.. وتبرز أهميتها في ملء أوقات الفراغ، الفراغ الذي يجعل عقلك يدور في الخواء، ويجتر أحداثاً ماضية ويتوقع أحداثاً مستقبلية مخيفة. لذلك، الاعتقاد بأن الهوايات غير مفيدة يدفعك إلى عدم ممارسة أي منها أو عدم الاستمرارية في ممارستها، فتحرم نفسك من وسيلة تجلب لك الفرحة وتمنع عنك الملل والضغط النفسي.

- أنا شخص غير محظوظ:

الإيمان بهذا المعتقد الخاطئ السلبي، أنا غير محظوظ، يجلب لك المشاكل والمعاناة، ويكون بمثابة حجر عثرة في طريقك نحو التقدم والنجاح. قد تفقد المال في أي مشروع استثمار، وقد تتخلى عن فرص ثمينة بالخطأ.. وغالباً تحدث لك أمور سيئة غير متوقعة، رغم أنك قد تمتلك الذكاء والمهارات التي تؤهلك لتكون إنساناً ناجحاً. يجعلك إيمانك بهذا الاعتقاد، دون وعي منك، تفسد أمورك بإرادتك وهي في خطواتها الأخيرة.

ب- معتقدات تربوية واجتماعية خاطئة:

إنها مجموعة من المعتقدات التربوية والاجتماعية الخاطئة التي تؤثر سلباً على علاقاتك بالآخرين الحميمين (أبناء، أزواج، أمهات، آباء، إخوة..)، وكذلك تؤثر على علاقاتك بالآخرين عموماً من زملاء وأصدقاء ومديرين..

- إن قلت كلمة (لا) قد يرفضني الآخرون:

أنت خائف من أن يرفضك الآخرون، لذلك يكون رد فعلك التلقائي كلمة (نعم) عندما يطلب أحدهم منك خدمة أو أمراً ما.. تعتقد أن كلمة (لا) سوف تبعدهم عنك. في الحقيقة إن اعتقادك هذا قد يجعلهم يطلبون المزيد منك، ويستغلون تساهلك وعدم وضعك لحدود واضحة حولك في علاقاتك معهم بطلب المزيد.. فرضا الناس غاية لا تُدرَك وما تخافه تقع فيه. قد يرفضك الآخرون وقد تتعرض لنوبات من الاعتراض على طلباتهم التي لا تنتهي، فتتذمر وتستاء منهم.

- العصا لمن عصى:

هناك اعتقاد خاطئ بأن الضرب هو أفضل وسيلة لتربية الأطفال تربية سليمة ووضع حدود لتصرفاتهم السيئة أو الخارجة عن قوانين نظام الأسرة.. يجعلك هذا الاعتقاد كمرّب جاهل بنفسية الطفل وطريقة نموه، وتستخدم الضرب أو العنف في أغلب المواقف والذي ترى، حسب وجهة نظرك، أنه الوسيلة الناجعة للحد من سلوكيات الطفل غير المقبولة رغم أن نتائجه، حسب دراسات

تربوية، قد تكون سلبية بل وقد تكون كارثية على تكوين الطفل الذي يسير في طريق النمو... فمن وجهة نظر الطفل، الضرب يعني أن أبي (أو أمي) يرفضني وأنا غير مقبول لديه، وفهمه هذا يوآد لديه الكثير من المشاكل السلوكية والمخاوف التي تجعله والمربي يدخلان معاً ضمن دائرة إلزامية من التفاعل السلبي، حيث يزداد الطفل صعوبة، وبالمقابل يزيد المربي من عنفه.. وهكذا.

اعتقادك الخاطئ هذا الذي آمنت به وتصرفت بناءً عليه، جعل علاقتك بأبنائك تميل للسلبية ظناً منك أنك على صواب. وجعل عقلك يمتلئ بالضوضاء يوماً بسبب الصراع الناتج عن تلك العلاقة المضطربة، وفي نفس الوقت سببت الأذى لأبنائك عن جهل ونقص في الوعي، وتكرر الأخطاء جيلاً بعد جيل..

- عالم الطفل لا مكان له أمام عالم الكبار:

الطفل هو شخص في طريق النمو، لذلك من السهل تشويه فطرته التي وُلد عليها، ومن السهل كسره من قبل عالم الكبار. إنه ضعيف وهش يحتاج إلى الرحمة والحب والاحترام، ويحتاج إلى فهم أحاسيسه وفهم طريقة رؤيته للأمور.

عندما تؤمن أن عالم الأطفال لا قيمة له أمام عالم الكبار، فتعطي الأولوية للكبير في مجلس يحضره طفل صغير، وقد تستخف به معبراً له عن استيائك منه، وقد تضربه عندما يتصرف بطريقة تلقائية فيها عبث الأطفال وشغبهم. فيتعرض بسبب اعتقادك هذا الذي آمنت به، لمواقف قد لا ينساها الطفل وتترك أثراً على تكوينه النفسي الاجتماعي. مواقف يشعر فيها بالظلم وبالنقص وبقلة الحيلة، فتتزعزع ثقته بنفسه، وتتزعزع ثقته بعالم الكبار.

- التربية مسؤولة الأم فقط:

هناك اعتقاد لدى الكثير من الآباء أن التربية مسؤولة الأم فقط، معبرين عن ذلك بقولهم وظيفة الأم هي تربية الأطفال، والنتيجة هي أن تلغي هذه الفئة من الآباء دورها المهم في تربية الأطفال بسبب اعتقادها الخاطئ، وقد يكون قضاؤهم معظم الوقت خارج البيت هو البديل. وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل زوجية، وأيضاً يؤدي إلى مشاكل نفسية يتعرض لها الطفل، كالانحراف ونقص

الثقة بالنفس.. وغيرها. فدور الأب في التربية لا يقل أهمية عن دور الأم، كما أن تناغم أساليب كل منهما مع الآخر، باعتبارهما صاحبي سلطة ومسؤولين عن حماية الأبناء وتوجيههم، مهم لصحة الأبناء النفسية.

- السعادة مصدرها خارجي (الزوج، المال، السفر..):

يجعلك اعتقاد بأن السعادة مصدرها من الخارج، تلهث وراء الأمور الخارجية بحثاً عن السعادة، وكلما وصلت إلى أمر بحثت عن غيره.. وهكذا لن تصل للإشباع أبداً. فالسعادة مصدرها داخلي، إن لم تتواصل مع مصدر وجودك، مع جوهرك، لن تشعر بالسعادة. فالسعادة في التعبير الصادق والحقيقي عن إمكانياتك ومواهبك الداخلية..

يجعلك هذا الاعتقاد في حالة من عدم الرضا والاستياء الدائم، لأنك لن تجد السعادة، وكأنك تجري خلف سراب. تضع هدفاً وتسعى إليه بكل جهدك أملاً في أن تجد فيه ما تحلم به من راحة وسكينة، وعندما تصل إليه لا يتحقق الأمل، فتبحث عن غيره.. وهكذا، وأنت غير واعٍ بأن السعادة من الداخل والقوة من الداخل والتغيير من الداخل..

- تزوجت من الشريك غير المناسب:

عندما تعتقد الزوجة، أو الزوج، بأن اختيارها لم يكن موفقاً في اختيار الشريك المناسب، تأخذ العلاقة بينهما شكلاً مختلفاً، تأخذ شكل الاستياء المستمر والشكوى وعدم الرضا، بسبب الاعتقاد المسبق اللاواعي بأن اختياري لهذا الشريك لم يكن موفقاً، رغم أن الاختيار كان عن إرادة وتصميم. ربما بسبب الاختلافات الثقافية والطبقية.. أو بسبب معتقدات سلبية من قبيل: الجنس الآخر لا أمان له وبالتالي لا يمكن الوثوق به.. هذه الخلفيات قد تجعلك غير راضٍ عن اختيارك وهذا بدوره يؤدي إلى مشاكل زوجية تملأ عقلك بالضوضاء، الضوضاء التي لا تنتهي أبداً..

- الدلال الزائد وتلبية جميع طلبات الطفل مفيد لهم:

عندما تؤمن بأن الدلال الزائد وتلبية جميع طلبات الطفل مفيد له، فإنك واهم ومخطئ، لأن ذلك يُشعر الطفل بعدم الأمان والخوف لأنك غير قادر على وضع حدود لطلباته التي تزداد يوماً بعد يوم، طلباته التي تزداد في محاولة منه لاختبار حدود سلطتك عليه.. ومع مرور الوقت يصبح هو المتحكم في علاقته معك، وهذا يجعله يشعر بضعفك فتسوء العلاقة بينكما أكثر فأكثر، لأن قواعدك غير واضحة في تربيته، وتقبلك وحبك له غير مستوعب من قبله، وفي نفس الوقت أنت لا تعرف كيف تحمي حدودك في مواجهته..

يجعلك هذا الاعتقاد الخاطئ اللاواعي دائم الاستياء والتذمر، وتملاً الضوضاء رأسك، وتدور في حلقة مفرغة ضمن علاقة أنت المسؤول عن وصولها لهذه النتيجة..

يتضح من تحليلي لنماذج من المعتقدات الخاطئة، الشخصية والتربوية الاجتماعية، دورها في الاضطراب الفكري اللاواعي. وبالتالي انعكاس ذلك على المشاعر واتخاذ القرارات، ودورها أيضاً في نقص مهارات التواصل بين الناس.. ومن ثم دورها في امتلاء العقل بالضوضاء التي لا تنتهي.. وهذا بحد ذاته هروب من الحرية وإعاقات في طريق الحرية.

الفصل الثالث

عواقب الهروب من الحرية

من أهم عواقب الهروب من الحرية والتي سأبينها في هذا الفصل، العلاقات المريضة، والاضطرابات النفسية والعاطفية، والرفض (أو الاعتراض).

أولاً: العلاقات المريضة:

تعد العلاقات بين الناس الأساس لوجودنا البشري على هذه الأرض، فكل فرد منا بحاجة للآخر، والآخر بحاجة إليه، فأنت غير موجود إن لم يكن هناك آخر يعترف بوجودك.

من هنا تبرز أهمية علاقاتنا بالآخرين، وأهمية وعينا بالكيفية التي تجعلنا نسعى نحو تحقيق التوازن في تلك العلاقات.. كيف نحقق التوازن بين حقوقنا على الآخرين وبين واجباتنا نحوهم، بين ألا نكون ضحايا لهم، وبين ألا نسيئ إليهم..

فالعلاقات علم وفن وتحكمها قوانين.. والعلاقات المريضة هي من نتائج سوء التواصل بين الناس، بداية سوء التواصل بين الأمهات وأبنائهن، وسوء التواصل بين الآباء وأبنائهم..

تُرى ما سبب سوء التواصل بين الأبناء ووالديهم؟.

تؤدي الأساليب التربوية السلبية التي يتلقاها الطفل من قبل والديه إلى سوء التواصل بينهما، ويمكن أن نصنف تلك الأساليب إلى صنفين، الصنف الأول: القسوة والإهمال والتسلط. والصنف

الثاني: الحماية الزائدة والتساهل المفرط.

والصفات المشتركة بين المربين في كل صنف من هذين الصنفين السلبيين، تُختصر فيما يلي: غياب قواعد واضحة ومحددة، عدم توفر سلطة موثوق بها، خلل في إيصال الحب. فهذه الأساليب تعطي الطفل إحساساً قوياً بعدم الأمان والقلق، ما يؤدي إلى إعاقة في نموه النفسي والعاطفي.

يسعى الطفل جاهداً للحصول على الإشباع من الحب والقبول من قبل والديه ومحيطه الأسري، فيقوم بلعب دور الضحية أو دور المشاكس العدوانية محاولاً جذب انتباه والديه إليه.. وقد يعيش أنواعاً من العلاقات المريضة في المراحل التالية، المراهقة والرشد، باحثاً عن إسكات جوعه إلى الحب والقبول الذي لا يصل للإشباع أبداً..

إذاً فالمعاملة السلبية التي يتلقاها الطفل من قبل والديه، تؤدي غالباً إلى خلق نموذج من الأشخاص الذين يميلون إلى ممارسة علاقات مريضة مع الآخرين، علاقات ينقصها فن التواصل والمهارات الاجتماعية والمبادئ الأخلاقية أحياناً.

العامل المشترك بين الأشخاص الذين يعيشون علاقات مريضة مع الآخرين هو: الشعور العميق بالعجز والوحدة والخوف من الرفض وعدم الثقة في الآخرين.

الشعور بالعجز والوحدة من طبيعة الإنسان، إلا أنه في العلاقات المريضة يكون هذا الشعور أقوى وأعمق..

هناك نموذجان أساسيان من العلاقات المريضة، النموذج الأول يتعلق بالأطفال الذين تلقوا من قبل والديهم معاملة سلبية تميل للقسوة والتسلط، والنموذج الثاني يتعلق بالأطفال الذين تلقوا من قبل والديهم معاملة سلبية تميل للحماية الشديدة والتساهل المفرط.

يميل الشخص المنتمي للنموذج الأول في علاقاته بالآخرين إلى أن يكون، سادياً أو متسلطاً أو متتمراً. بينما يميل الشخص المنتمي للنموذج الثاني في علاقاته بالآخرين، إلى أن يكون ماسوشياً أو خاضعاً أو ضحية.

توجد العلاقات المريضة بنموذجيها المتطرفين، وما بين هذين النموذجين توجد علاقات مريضة بنسب مختلفة، قد تقترب من السادية وقد تقترب من الماسوشية. أهم ما يميز تلك العلاقات أنها بعيدة عن التوازن الأساسي لتحقيق الرضا والإشباع لكل طرف من طرفي العلاقة.

ما معنى مفاهيم السادي والمتسلط والمتنمر؟ وما معنى مفاهيم الماسوشي والخاضع والضحية؟.

السادي: هو من يستمتع بإحداث الألم للآخر الأضعف. والمتسلط: أي تسلط وتحكم وتمكّن وسيطر وهيمن. والمتنمر: أي غضب وساء خلقه وصار كالنمر الهائج. كما نلاحظ أن هناك تشابهاً وتداخلاً في معاني كل من السادي والمتسلط والمتنمر.

الماسوشي: هو من يستمتع بتلقي الألم. والخاضع: يُقال خضع فلان لغيره، أي مال وانحنى ودلّ وانقاد له. والضحية: هو كل من أصابه شر أو أذى نتيجة لعدوان أو خطأ من شخص آخر، يُقال: راح ضحية له، أي أصابه سوء بسببه. ونلاحظ أيضاً أن هناك تشابهاً وتداخلاً في معاني كل من الماسوشي والخاضع والضحية.

يميل السادي (أو المتسلط والمتنمر) في علاقاته بالآخرين إلى العنف والعدوانية، مخاطباً نفسه بعبارات من قبيل، أنا الأقوى وأنا المتحكم.. بينما الماسوشي (أو الخاضع والضحية) يميل في علاقاته بالآخرين إلى الخجل والانسحاب، مخاطباً نفسه بعبارات من قبيل، أنا ضعيف، أنا مسكين..

المشاعر العميقة بالعجز والوحدة والخوف المشتركة بين السادي والماسوشي أو بين المتسلط والخاضع أو بين المتنمر والضحية، تجعل العلاقة بينهما فيها نوع من التجاوب والانجذاب..

ينجذب الشخص السادي للشخص الماسوشي، وينجذب الشخص المتسلط للشخص الخاضع.. بطريقة لأشعورية في محاولة منه للسيطرة عليه وتخويله وإيذائه، إنه يكرهه لأنه مرآة له، يرى فيه عجزه وضعفه اللذين ينكر وجودهما في نفسه. تستقره الإشارات الجسدية للماسوشي الدالة على ضعفه وخوفه، فيتجهج عليه ولسان حاله يقول: أنا المتحكم فيك وأنا قوتي في إذلالك وإخضاعك لي.. والماسوشي خائف لا يستطيع الدفاع عن نفسه، فيهرب من استقلاليته ومن حرّيته ليندمج في شخصية السادي مستمداً منه القوة الموهومة.. نجد ذلك واضحاً في بعض أنواع من العلاقات غير

السوية، كعلاقة زوجية فاشلة، وعلاقة بين رئيس متسلط ومرووسين له، وعلاقة بين مربٍ متمم وابنه أو ابنته..

كل من السادي والماسوشي يفقد نفسه (المتسلط والخاضع، المتمم والضحية)، لأنه يستمد قوته من خارج نفسه. فالسادي يستمدّها من هيمنته على الآخر الماسوشي، والماسوشي يستمدّها من خضوعه للسادي. والمشارك بينهما هو ميل كل منهما للهروب من مشاعر الوحدة والعجز وقلة الحيلة.. أي هروبه من الحرية.

تري ما هي خصائص العلاقات المريضة؟.

تؤدي العلاقات الثنائية غير المتكافئة بين المتسلط والخاضع إلى صراع داخلي لكل منهما، لأن كل طرف من طرفي العلاقة لا يشعر باهتمام الآخر وقبوله، كما أنه لا يشعر بالرضا الداخلي..

يبحث كل من المتسلط والخاضع عن الأمان من خلال علاقته بالشخص الآخر، المتسلط بالهيمنة والاستحواد على الطرف الآخر، والخاضع بالتعلق والاندماج بالطرف الآخر. وكلاهما يفقد فرديته والتعبير الحر عن مواهبه وإمكانياته.

الصراع الداخلي يجعل كلاً من المتسلط والخاضع يدور في حلقة مفرغة من التفاعل السلبي، ليصل كل منهما إلى طريق مسدود من خيبة الأمل والإحباط لأن توقع كل منهما من الطرف الآخر وهمي وسراب.. فالقوة من الداخل وليست من الخارج..

يسبب الصراع الداخلي لكل من طرفي العلاقة السلبية، الألم والمعاناة، مزيج من مشاعر الخوف والتعلق والغضب والشعور بالذنب.. ومزيج من الأفكار السلبية الشعورية واللاشعورية التي تدور حول من أنا؟ وماذا أريد؟ وما هو هدفي في الحياة؟. فكل منهما يبحث عن ذاته في الطرف الآخر، والآخر ضعيف مضطرب لا يقف على أرض ثابتة..

الصراع هو حالة انفعالية مؤلمة تنتج عن النزاع بين رغبات متضاربة، رغبات متناقضة والرغبات قد تكون شعورية وقد تكون لاشعورية دفيئة في العقل الباطن. صراع بين الرغبة في التحرر من الطرف الآخر والخوف من الانفصال عنه، الحاجة إلى حب الطرف الآخر وتحقيق

الأمان بجواره والرغبة في إبعاده والتخلص منه بسبب الكراهية المضمرة ضده، الحاجة إلى الاستقلالية والتعبير الحر عن الأصالة والإمكانات الداخلية والخوف من الوحدة والرفض، الحاجة إلى التعاون والتضامن مع الآخر والخوف من استغلاله وتمرده...

صراع يؤدي إلى تناقض وجداني ولغة مزدوجة، أحبك ولا أحبك، ساعدني ولا أريد مساعدتك، اهتم بي ولا أحتاج اهتمامك، اقترب مني وابتعد عني... لغة تسبب الاضطراب والمشاكل داخل العلاقة وتؤدي إلى نتائج مأساوية..

إذاً يفقد الشخص داخل العلاقة المريضة فرديته (لست أنا)، لقد اندمج وجوده بوجود الآخر بطريقة تلقائية غير واعية، نتيجة المواقف والأحداث المتراكمة السلبية التي دفعته للتخلي عن تفرد، عن أصالته وفطرته السليمة التي وُلد عليها، ليشعر بالأمان والسعادة الموهومة..

لقد قام جهازه المناعي النفسي بتوليد مجموعة من آليات الدفاع اللاشعورية ليحمي ذاته من اللاوجود، آليات من قبيل: الإسقاط والإنكار والكبت والتلاعب والسيطرة والالتكالية والعدوان والانسحاب..

هذه الآليات اللاشعورية تبعده عن التعبير الصادق عن إمكانياته ومواهبه الحقيقية، ليتحول إلى إنسان مزيف تسيطر عليه تلك الآليات الملتوية..

أنت تتلاعب بمشاعر الآخرين لتحصل على ما ترغب منهم..

تُسقط عيوبك على الآخرين، فالآخر هو المخطئ وهو القبيح..

تسيطر على أشخاص آخرين بالإكراه ليقوموا بما ترغب فيه..

تلقي اللوم على الآخرين وتخلق الأعذار لنفسك..

تتكبر وجود مشكلة لديك، لأنك عاجز عن التفكير في إيجاد حل لها..

وتصدر أحكاماً على الآخر، فالآخر هو المخطئ والسيئ..

تعتمد على الطرف الآخر في العلاقة ليملاً لك فراغ حياتك، وإن رفض ذلك تشعر بالعجز،

فأنت بدونك ضائع..

تكثر من الشكوى والتذمر لتُشعر الآخر بأنك ضعيف ومغلوب على أمرك، لا حول لك ولا قوة..

تتسحب من المواقف خوفاً من رفض الآخر..

تعتدي على الطرف الآخر لتشعر بالقوة والهيمنة..

وهكذا تجعلك هذه الآليات الدفاعية تعيش من خلال وعيك المنغلق الذي هو من خصائص العلاقات المريضة، حيث كل طرف من طرفي العلاقة يعيش داخل سجن من صنعه..

عندما تكون طرفاً في تلك العلاقة فإنك تعيش في مستوى هذه العلاقة، لا تراها من منظور واعٍ، فأنت غارق في الأنا الدنيوية التي من أهم صفاتها: الأنانية وحب التملك والتماهي بالأشخاص والأشياء للحصول على القوة الموهومة..

يجعلك الوعي المنغلق باستمرار مشغولاً، بالقبل والقال والمقارنة بالآخر والرغبة في الانتصار عليه ورفض وجهة نظره، ويجعلك تجادل وتسيئ النية وتهتم بصغائر الأمور، نادماً على أحداث وقعت في الماضي وخائفاً من توقعات مستقبلية، تعيش المعاناة والرفض ولا تصل للرضا والقناعة أبداً..

وعندما يحصل تحول في وعيك ترتقي وتسمو، فتدرك أن الخير الوافر موجود في داخلك، بوعيك المنفتح تسمح له بالظهور، فالخلل كل الخلل موجود في وعيك المنغلق المرتبط بالأنا الدنيوية.

من خصائص العلاقات المريضة أيضاً، تفسير المواقف بشكل شخصي، لا موضوعي. فأنت تفسر تصرفات الآخرين نحوك من خلال عالمك، وجهة نظرك ومعتقداتك ومشاعرك.. دون محاولة فهم وجهة نظر الآخر أو محاولة الدخول لعالمه وفهم دوافعه. وعندما تتعرض لمواقف غامضة أو غير واضحة بالنسبة لك، فإنك غالباً تسيئ النية وتفسر تلك المواقف بشكل سلبي معتقداً أن الطرف الآخر قصد أن يهينك أو يقلل من شأنك، فتتألم وتتسحب وأنت تضمّر له العدائية، أو تتألم وتغضب وتعتدي عليه..

في الحقيقة ما آلمك هو فهمك للموقف، لقد فسرتة استناداً إلى وعيك المنغلق الذي مرجعيته هي معتقداتك الخاطئة وحساسيتك المفرطة تجاه تصرفات الآخر وخوفك من رفضه لك..

فكل واحد منا هو شخص متفرد، بصمة لا مثيل لها بخبراته ومنطقه وطريقة تفكيره واختياراته... أنت تُعبّر عن عالمك الخاص بتصرفاتك أو بقراراتك وردود أفعالك. لذلك فإن فهمك للمواقف هو الذي قد يسيئ لك وليس ما قام به الآخر، وتفسيرك بأن الآخر قصد أن يقلل من قيمتك أو يهينك هو الذي آلمك.. ولو أنك استوعبت تصرف الآخر وكنت منصتاً له لأدركت دوافعه، فهو يعبر عن وجهة نظره ومنطقه المختلف عنك، الذي قد يكون مشوهاً بنقاط ضعفه وسلبياته.. وردود أفعالك تعبر عن عالمك، فلو أنصت لنفسك لاستوعبت أنت أيضاً نقاط ضعفك ومخاوفك..

عندما ترتقي في مستويات الوعي وتصبح الشاهد الصامت على نفسك، سوف تخرج من السجن الذي صنعه بإرادتك بسبب وعيك المنغلق، وتفهم ما لم تكن تفهمه من قبل عن نفسك وعن الآخر..

قد تؤدي العلاقات المريضة إلى نتائج مأساوية، أذكر منها: العنف والتخريب. التماهي أو التوحد بالمستغل أو الغالب، التماهي بعدوانيته وبقيمه وبأسلوب حياته، وغياب الهدف والضياح.

العنف والتدمير من النتائج المأساوية للعلاقات المريضة، فقد تبلغ الحالة الانفعالية للشخص الخاضع درجة عالية من التوتر، فتطفو العدوانية المضمرة إلى السطح، بعد أن أصبحت آليات الدفاع اللاشعورية عاجزة عن إخراج التوتر الناتج عن ضغط المتسلط. ليحمي الخاضع أو المستغل نفسه من أعباء مشاعر الذنب التي تفوق الاحتمال، يدافع عن وجوده المهدد بالللاوجود.. بالاعتداء على الآخرين، يهرب من الحرية والشعور بعجزه إزاء العالم الخارجي بتدميره.

أيضاً من النتائج المأساوية للعلاقات المريضة التماهي أو التوحد بالمستغل أو المتسلط. فبعد وضعية الخضوع له، ونتيجة للصراع الناتج عن معاناته ووضعته وعجزه عن تغيير علاقته بالمتسلط، تتحول مشاعره بطريقة لاشعورية من العداوة والكره إلى الإعجاب الأعمى به، من خلال التشبه بالمتسلط وتمثل عدوانيته وطغيانه ونمط حياته وقيمه المعيشية، إنه استلاب الإنسان المقهور

الذي يهرب من عالمه كي يذوب في عالم المتسلط ونظامه أملاً في الخلاص (د. مصطفى حجازي، مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور).

يعيش المستغل وهم التحرر وليس الحرية الحقيقية، من خلال التماهي بالمتسلط والتنكر لمعاناته وذله ومهانتة وعذابه.. ومن خلال التمسك بمظاهر خادعة يعتقد فيها أنه يقترب من قيم المعتدي وأسلوبه في الحياة، فيصبح هو القدوة والنموذج، لكنه في الوقت نفسه يحط من قيمة نفسه ويتهمها بالفشل.

يحدث انفصال بين الذات الدنيوية وبين الجوهر الحقيقي للشخص، ينفصل عن أصلته وعن فطرته السليمة التي وُلد عليها، ليصبح إنساناً مزيفاً يعيش ازدواجية بين إعجاب أعمى بمظاهر المتسلط وبين مشاعره بالدونية والمعاناة والرفض لذاته ولجماعته، وهنا يقوم المتسلط بتعزيز تلك الصورة لدى الخاضع..

وقد يتماهى الخاضع بعدوانية المتسلط فيعتدي على من يشبهه من الخاضعين أمثاله، فيسقط ضعفه وعجزه على من هو أضعف منه، وهنا يستعيد واهماً جزءاً من اعتباره لذاته، ولسان حاله يقول: أنا الأقوى، أنا الأفضل.

ومن النتائج المأساوية للعلاقات المريضة غياب الهدف والضياع، فالشخص داخل تلك العلاقات لا يعبر عن حقيقته وجوهره، يعيش ذاتاً مزيفة وواهمة تبحث عن حل لمعاناتها ومخاوفها، يجري خلف سراب لا يعرف الصدق مع نفسه أبداً. لذلك هو يبحث باستمرار عن معنى لوجوده دون جدوى لأنه غارق في الوعي المنغلق، يعيش داخل سجن من صنعه، معتقدات خاطئة ومشاعر وأفكار سلبية وتوقعات غير واقعية.

يحتاج تحديد الأهداف منا إلى أساليب لمراقبة ذواتنا، وإلى إنصات لمشاعرنا وأحاسيسنا وتوقعاتنا ومعتقداتنا.. لنرقى في درجات الوعي، وندرك موسيقى أجسادنا وأرواحنا، فنستوعب رغباتنا ومواهبنا وقدراتنا الحقيقية..

هكذا يتضح أن العلاقات المريضة الناتجة عن سوء التواصل بين الأشخاص تؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية، التي تتحول إلى عوائق تمنع تدفق الطاقة الإيجابية، فيخسر الشخص نفسه،

ويخسر العلاقات السليمة.

العلاقات المريضة من عواقب الهروب من الحرية، وتوجد بنموذجيها المتطرفين (السادية والماسوشية أو التسلط والخضوع أو التتمر والضحية) وما بينهما درجات من العلاقات غير السوية التي من أهم مظاهرها، الصفات التي تعكس سوء التواصل مع الآخرين ونقص في المهارات الاجتماعية، من قبيل: النميمة والغيبة والتكبر والعدوانية وسرعة الغضب والتسرع في الرد والتجسس والانسحاب والخجل، والميل للجدال والانتقاد والتعليق واللوم وعدم الإنصات وعدم الحزم، ونقص الثقة بالنفس وبالآخرين، والبخل والثرثرة.. تساعد كل تلك الصفات وغيرها على ارتفاع نسبة الضوضاء في العقل وتخفيض مستوى الطاقة، كما أنها عائق أمام التواصل مع الجوهر..

ثانياً: الاضطرابات النفسية والعاطفية:

أيضاً من عواقب الهروب من الحرية، الاضطرابات النفسية والعاطفية. فعندما تعيش الحياة الدنيا في مستوى الأنا الدنيوية والوعي المنغلق، غير واعٍ بنفسك، تمارس عادات يومية مكررة مدفوعاً بمجموعة من المعتقدات الخاطئة والمشاعر السلبية المتجذرة في عقلك الباطن، تتخذ قراراتك بناءً عليها، وتربطك بالآخرين علاقات مريضة أهم ما يميزها الصراع والرغبة في الانتصار عليهم، فأنت عرضة للإصابة بمختلف أنواع الاضطرابات النفسية والعاطفية.

لقد اخترت بإرادتك الانفصال عن مصدر وجودك، اخترت الانفصال عن ذاتك الروحية، فأصبحت ريشة في مهب الريح، وتعلقت بالآخر لتتشر بالأمان والقوة، والآخر إنسان مثلك، أهم ما يميزكما معاً الضعف والجهل والظلم، وكل منكما أدرك نفسه من خلال نظرة الآخر إليه. والنتيجة أنكما عشتما معاً المعاناة والصراع، فأضحت الاضطرابات النفسية والعاطفية حتمية..

تكون الاضطرابات النفسية والعاطفية حتمية عندما تعيش منفصلاً عن مصدر وجودك، عن خالقك، كفرع الشجرة إن أنت فصلته عن جذعها، فإنه حتماً سيفقد الحياة تدريجياً ليصبح قطعة خشب لا روح فيها..

يؤثر الصراع والمعاناة الناتجان عن الانفعالات والعادات والعلاقات السلبية على نظام الجسد وأجهزته (الجهاز العصبي والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والدورة الدموية..). الأجهزة التي من أهم صفات عمل خلاياها، التعاون والتقبل والإبداع والترابط والمرونة والاعتدال.. والتي هي صفات الفطرة السليمة، أي نفي الأنانية وعدم التعاون والبخل والكسل والعداية والإفراط.. التي هي صفات الإنسان الذي قد يختارها بإرادته وعن جهل وضعف، لتهيمن على مسيرته في الحياة ضد نظام الكون وفطرة الجسد..

تقوم الأجهزة الحيوية لأجسامنا بوظائفها بعيداً عن إرادتنا، وتعمل بقوانين محكمة وبنظام تزامني متناغم مع المنهج الإلهي في الكون.

يكون التزامن منتظماً ومضبوطاً بشكل تام في الجسد السليم، إيقاع متناغم بطريقة محكمة، وحينما يطرأ مرض ما، معنى ذلك أن خلاً ما قد أصاب أحد تلك الإيقاعات (د. ديباك شوبرا).

من أهم أسباب وقوع الخلل "التوتر" الذي يؤدي إلى فقدان التوازن في الجسد، التوتر الناشئ عن مشاعر الخوف والغضب والحزن والغيرة واليأس والإحباط والحقد.. التوتر الناشئ عن السموم السلبية، من أفكار ومشاعر ومعتقدات وتوقعات.. التي نسمح لها بدخول عقولنا بإرادتنا.

فعلى سبيل المثال، في حالة الخوف، سواء أكان موضوع الخوف واقعياً أو وهمياً، الفكرة تسبق الانفعال، أخاف أولاً ثم يظهر التأثير على الجسد كله، حيث يُفرز هرمون الأدرينالين الذي يجعل كيمياء الخلايا تتغير لتتكيف مع الحدث الطارئ، فيصبح الجسم في وضعية تأهب قصوى للهجوم أو للهرب من موضوع الخوف، فيرتفع ضغط الدم وتسرع ضربات القلب وتتوتر العضلات ويرتفع سكر الدم وتتوسع الأوعية الدموية.. ويفرز الجسم في حالة الاسترخاء وأثناء النوم العميق وبعد ممارسة الرياضة والتأمل، هرمون الأندروفين الذي له مفعول قوي وسريع في تخفيف الألم والشعور بالسعادة والفرح، فهو يساعد وظائف أعضاء الجسد لتكون في حالة إيقاع متوازن.

التفكير مرتبط بالمشاعر ومن ثم بالقرارات التي نتخذها، فأجسادنا متفاعلة مع الأفكار، والهرمونات يفرزها الجسد حسب نوعية تفكيرنا ومشاعرنا، والتي بدورها تعمل على تغيير كيمياء خلايا الأعضاء لتتكيف مع نوعية الفكرة والشعور..

وهكذا مع استمرار شعورنا بالغضب أو الخوف أو الألم.. لا محالة سوف تؤثر هرمونات التوتر على الجسد ووظائفه فتظهر الاضطرابات النفسية والعاطفية والجسدية.

فمن أهم خصائص أجسادنا، أن الأفكار التي ن فكر بها والتي هي خاضعة لإرادتنا، بوعينا أو بدون وعينا، عن قصد أو عن دون قصد.. تؤثر على وظائف أعضائنا وعلى توازن أجسادنا. فالتفكير عبارة عن ذبذبات وطاقة كهرومغناطسية حسب نوعيتها، سلبية أو إيجابية، تؤثر على وظائف الجسد وتؤثر على المجال المحيط به، بل والأبعد من ذلك.. التفكير الإيجابي ذبذباته مرتفعة يجذب إليه طاقات من نفس النوع، والتفكير السلبي ذبذباته منخفضة يجذب إليه طاقات من نفس النوع. فنحن نعيش في بحر طاقة، والطاقات متداخلة فيما بينها، أنا وأنت والكون، لذلك حسب نوعية تفكيرنا، إيجابي أم سلبي، نجذب لأنفسنا أحداثاً من نفس النوع، خيراً كانت أم شراً، فالطاقة السلبية الموجودة في ذواتنا هي عامل تدمير وهدم.

يرسل الجسد إشارات وأعراضاً تعمل كمنبهات لتبليغنا رسالة، يقول فيها: انتبه، لقد انحرقت عن التوازن، انتبه للسموم التي تولدها أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك وقراراتك وتوقعاتك السلبية والخاطئة. إنها تجعلك في حالة من التوتر التي تُبعد جسدك عن التوازن وتؤثر سلباً على وظائفه، وتجعله في حالة من الاضطراب النفسي والعاطفي.

فالمفتاح الأول للسعادة هو أن تكون واعياً بجسدك، فجسدك وفكرك وروحك متصلة بعضها ببعض، والانسجام فيما بينها هو الذي يولد السكينة والأمان. ودلائل عدم الانسجام هو الاضطرابات النفسية والعاطفية التي هي مؤشرات تنبهك إلى أنك انحرقت عن القوانين التي تحكم جسدك، والمطلوب منك أن تعود فتسير متناغماً مع تلك القوانين باختيارك، بتعديل أساليبك في الحياة، وبتعديل قراراتك وأفكارك ومشاعرك ومعتقداتك..

الغضب والخوف والقلق والشعور بالذنب والغيرة والامتعاض.. كلها مشاعر سلبية نقية طبيعية نشعر بها يومياً نتيجة لتفاعلنا مع الأحداث الداخلية المرتبطة بوجودنا على هذه الأرض، ونتيجة لتفاعلنا مع الأحداث الخارجية المرتبطة بوجود الآخر في حياتنا. علينا أن ننصت إلى صوتها لنفهم ما يجري في داخلنا، ولنحسن إدارتها، كمن يركب دراجة تميل يمناً ويسرة ليحصل التوازن، بحسن قيادتنا لها نعود إلى حالة التوازن، نسير في طريق مستقيم.

المشاعر النقية السلبية تؤدي إلى التوتر الذي هو السبب الرئيسي لانعدام التوازن الجسدي، إنها مشاعر ليست نفسية فقط بل مرتبطة بالدماع. عبر الجهاز العصبي يقوم الدماغ بجعل كل خلية من خلايا الجسد على علم بأن لديك مشكلة، فالجسد ليس ساكناً، بل هو في حالة تغير مستمر. وعندما تستسلم لتلك المشاعر ولا تدرك معنى الرسالة، قد يسير التغير في اتجاه سلبي فيكبح تدفق الطاقة في الجسد، ويؤثر سلباً على علاقاتك بنفسك وبالآخرين. فالمشاعر الفطرية هي رسائل تبليغك عن انحرافك عن الطريق الصحيح لتعمل وتبحث عن حل لتشعر بالأمان والسكينة، إنه عمل دائم ومستمر وكفاح دائم في هذه الحياة.

إنها مشاعر سلبية فطرية مسببة للألم، والكل يسعى لتجنب الألم والبحث عن السعادة، لكن دون وعي منا وعن جهل بالقوانين التي تحكم علاقتنا بالكون وبالآخرين وبأنفسنا فإننا نضل الطريق. وبدلاً من أن نسير في طريق السعادة والأمان، نسلك طريق الألم والعذاب بسبب خرقنا للقوانين، وقد نعتقد أن الله يعاقبنا، رغم أن الله سبحانه يرحمنا ويعفو عن كثير من أخطائنا، إلا أن أخطاءنا كثيرة ونحن في الغالب لا نعلم ذلك..

الهدف الأسمى لأي إنسان هو السعادة والأمان والسكينة، فالسكينة هي حالة وعي توجد فعلياً في داخلنا، لكن غالباً ما يغشاها جميع أنواع الإلهاء. فسعادتنا الداخلية متوارية خلف مشاغلنا اليومية، ويجعلنا وعينا المنغلق غافلين عنها، فيمنعنا من إدراك أن الله معنا، بل أقرب إلينا من حبل الوريد..

المشاعر السلبية الطبيعية الفطرية هي إنذار وتنبيه لك، كي تتحرك وتفعل شيئاً أمام المواقف والأحداث التي استثارت ذاك الشعور. فعندما تشعر بالغضب تبحث عن الهدوء، وعندما تشعر بالخوف تبحث عن مصدر أمان، وعندما تشعر بالذنب تبحث عن الاعتراف بالخطأ.. لتعود للتوازن، وهكذا الحركة مستمرة لا تتوقف، تفاعلات مستمرة..

يؤدي عدم الإنصات للمشاعر الطبيعية والتواصل معها إلى تراكمها، فنتحول إلى معيقات، كما أن عدم فهم الرسالة التي يحملها شعور ما، يجعلك لا تحسن إدارته.

حسن إدارة المشاعر أمر أساسي كي لا يؤدي التعبير عنها إلى أخطاء، بل ربما إلى كوارث، تؤدي بها نفسك وتؤدي بها الآخرين. فالغضب الذي يعتبر الانفعال الأكثر تدميراً إن لم

تُحسن إدارته قد يدفعك إلى الإساءة للآخرين والإساءة لنفسك بالعنف والعدوانية المادية والمعنوية. والخوف إن لم تواجه موضوعاته فإنها ستتحوّل إلى حواجز نفسية تمنعك من رؤية ما وراء الحاجز، ما وراءه قد يكون عالماً فسيحاً وفرصاً لحياة أفضل وارتقاءً في مستوى الوعي، على سبيل المثال: الخوف من تقييم الآخر السلبي يجعلك تنسحب من المواقف الاجتماعية المهمة لتقدمك، ويجعلك باستمرار مشغولاً بما يمكن أن يقوله الآخر عنك ورأيه فيك، وبذلك تضعف طاقتك وثقتك بنفسك، ولكن عندما تواجه الموقف يتحوّل الخوف إلى جرأة وإقدام.

القلق الدائم والأنانية والندم واليأس والإحباط والشك والحقد والتعلق بالنتائج والاكتئاب والكسل والتطرف والضغط النفسي.. وغيرها كلها معيقات تكونت بسبب تراكم المشاعر السلبية الطبيعية، دون التواصل معها لإطلاقها، لفهم معنى الرسائل التي تحملها تلك المشاعر..

وعندما تتوقف عن التواصل مع جسدك (المادي والروحي) يضطرب كلُّ من عالمك الداخلي وأيضاً عالمك الخارجي، فعالمك الخارجي هو مرآة لعالمك الداخلي..

إن تراكم المشاعر السلبية دون التواصل معها، يمنع تدفق المشاعر الإيجابية كالفرح والسكينة، وإضافة للمعيقات السابق ذكرها، يؤدي تراكم تلك المشاعر السلبية إلى اضطرابات صحية كأمراض القلب والسكري والسرطان.. ويعتمد ذلك على نوع الاستعدادات الوراثية التي يحملها كل فرد منا..

وهنا يُطرح هذا التساؤل: كيف تتحوّل المشاعر السلبية الفطرية الطبيعية مع تراكم الخبرات وعبر سنوات العمر إلى معيقات نفسية واجتماعية، سأقوم بتحليل بعض تلك المعيقات وأكثرها انتشاراً، وهي: الاكتئاب، اليأس والفتوط، العجز والكسل، الضغط النفسي، القلق الدائم، الحقد والكراهية..

الاكتئاب:

الاكتئاب هو مشكلة نفسية ناتجة عن تراكم مجموعة من المشاعر السلبية، كالخوف والحزن والغضب والشعور بالذنب.. تلك المشاعر مرتبطة بأفكار وسلوكيات سلبية، فمن أهم أعراض الاكتئاب: ضعف الثقة بالنفس والحساسية المفرطة واليأس والقلق والشعور بالتعب والوهن وهبوط

عام في النشاط الجسمي، وفقدان الاهتمام بأي شيء، ورؤية الحياة بمنظار أسود، وفي الحالات الشديدة قد يؤدي إلى الانتحار.

تلعب التربية السلبية التي تميل للحماية الشديدة والتسلط، والتعلق غير الآمن بالأم، دوراً أساسياً في تراكم المواقف التي شعر فيها الطفل بالألم والحزن والغضب والظلم.. مواقف لم يتم فيها التواصل مع تلك المشاعر لإطلاقها.

إنها مواقف صراع شعر فيها الطفل بالذنب والغضب والخوف ولم يُعبر عن أحاسيسه، وبتراكمها أصبحت ملفات الأفكار والمشاعر السلبية.. كبيرة، وبالتالي فمجرد حدوث مشاكل أو عقبات بسيطة أو الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى قد يكون كافياً ليخرج ما بتلك الملفات من محفوظات، كقطرة الماء التي أفاضت الكأس، بحيث يصعب على الشخص المعني التعامل معها بمفرده، فيقع فريسة للاكتئاب أو إحدى المشاكل النفسية الأخرى.

الاكتئاب هو عدوانية مرتدة على الذات، فالمكتئب يعاقب نفسه بطريقة غير واعية ولا شعورية، وكأن لسان حاله يقول: أنا لا أستحق السعادة ولا أستحق الحب، يدور في دوامة مغلقة من التفكير السلبي والمشاعر السلبية التي تدل على انفصاله التام عن جوهره، وعن إمكانياته الحقيقية، كما تدل على ضياع طاقته وكأنه ريشة في مهب الريح، لا يقف على أرض ثابتة.

التفكير السلبي لا يساعدك على أن تكون متناغماً مع حركية الجسد والكون، فالكون يعمل بإيجابية، وعندما تكون غارقاً في السلبية فإن القوانين الفطرية تعاقبك، وتؤدي إلى زيادة سلبياتك إلى أن تنكسر وتغرق، ليعبر جسدك عن هذا الانكسار بمختلف الأمراض النفسية والجسدية..

اليأس والقنوط:

قد تشعر باليأس والقنوط عندما تصادفك عراقيل وعقبات تمنعك من الوصول إلى ما ترغب فيه، في الوقت الذي تريده، وبالتالي تفقد الدافع والحماس لبلوغ أهدافك، فتتوقف عندها..

اليأس والقنوط من المعوقات التي تمنع تدفق الطاقة الإيجابية، نظراً لاستحواذ الطاقة السلبية على الشخص اليأس، فتتعدم قدرته على مواجهة التحديات ويستسلم للتفكير السلبي، وقد يفقد الأمل

في الحياة.

يدل كل من اليأس والقنوط على أنك غير متصل بجوهرك، أو غير متصل بذاتك الروحية، وغير مدرك أن الله هو الرازق والملهم والشافى.. فأنت حينئذ غير واعٍ للرسائل الإيجابية التي تتضمنها التحديات أو العقبات التي تواجهك في مسيرة حياتك. فتعيش في مستوى الوعي المنغلق مستسلماً للإحباط، الذي يُشعرك بالفشل فتتوقف عن المسير.

العجز والكسل:

الحركة هي سر الحياة، وهي قانون من القوانين الكونية، عدم الحركة يعني السكون والضمور.

ينتج الكسل عن فقدان الدافع للعمل، وعن عدم إحساس الشخص بالمسؤولية تجاه نفسه. ويؤدي الاستسلام للكسل إلى الإحباط واليأس، وكل منهما مرتبط بالفراغ والخواء الداخلي وغياب الأهداف، وبالتالي تطفو على السطح الكثير من المشاكل الاجتماعية والنفسية.

الكسل يجر الكسل ليصبح نوعاً من التعود يألفه الشخص، ومن ثم يستسلم لهم وفقدان الدوافع، إنه يمنع تدفق الطاقة الإيجابية ويقطع التواصل مع الذات الروحية.

الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو حالة إنهاك نفسي وجسمي بسبب الصراع والضوضاء التي تملأ العقل، هو حالة من اضطراب التوازن ينتج عن سوء إدارة المشاعر السلبية الفطرية، كالغضب والخوف والحزن والألم.. وعدم معرفة كيفية التواصل معها وإطلاقها. وكذلك الارتباك أمام التحديات والمواقف التي تبدو لك صعبة، والتي تعترض طريقك في الحياة.

الضغط النفسي هو مزيج من المعيقات، كالإحباط والقلق وعدم الرضا والحرص المبالغ فيه.. مجهود كبير ونتائج قليلة، أنت هنا لست متناغماً مع نظام الجسد.

تتزايد بالضغط النفسي الضوضاء في حوارك الداخلي، فتبني حاجزاً بينك وبين ذاتك الروحية، وتفقد حريتك الحقيقية.

القلق الدائم:

ينشأ القلق الدائم بسبب هشاشة التكوين النفسي للشخص الناتج عن تعلقه غير الآمن بوالديه في الطفولة الأولى، والضعف في مواجهة ضغوطات الحياة، وما يؤدي إلى تراكم المشاعر والأفكار السلبية، ومن ثم يصل إلى مشاكل نفسية أكثر تعقيداً كالوسواس والخوف والاكتئاب..

غالباً ما يجعلك القلق الدائم تتوقع الأسوأ في حياتك، فيصبح العالم بالنسبة لك مخيفاً لا أمان فيه. وهذا ما يستنفد طاقتك وجهدك ويجعلك في حالة توتر وإجهاد فكري دائم. إنه يسلب منك الحاضر نتيجة انشغالك في التفكير السلبي باحتمالات المستقبل، فتمتلى حياتك بالاضطراب والذعر.

الحقد والكراهية:

من أهم القوانين الإلهية، قانون الحب. عندما يسير الشخص ضد هذا القانون بسبب تراكم مشاعر الغضب لديه التي أساء إدارتها، يخسر نفسه ويخسر علاقته بالآخرين. حيث يستحوذ الحقد والكراهية على مساحة كبيرة من عقله ويستنفذان الكثير من طاقته وجهده، فلا يلوم إلا نفسه.

لا تعط من تحقد عليه أهمية كبيرة داخل نفسك، أهمية قد لا يستحقها، فتهرب من حريتك بإرادتك. لأن الطاقة السلبية المرتبطة بمعوقات الكراهية والحقد تجذب لحاملها كل ما هو سلبي، كالاكتئاب ونقص الثقة بالنفس والإحباط واليأس.. إنها تراكمات سلبية تعيق تدفق الطاقة الإيجابية وتنتشر العداء بين الناس.

التحدي والتمرد:

إن العلاقة السلبية بين الآباء والأبناء في مرحلة الطفولة، قد تؤدي لاحقاً في مرحلة المراهقة إلى تمرد وتحدي الأبناء.

قد يواجه المراهق مواقف كثيرة عبر تاريخ حياته مع والديه يشعر فيها بالإحباط والاستفزاز، وتتراكم تلك المشاعر إلى أن تتحول إلى مشكلة حقيقية لديه. فيصبح المراهق متحدياً ومتمرداً تجاه والديه، وتجاه كل من يُمثل له سلطة، وكأن لسان حاله يقول: أنا حر أفعل ما أريد، وليس ما يريده لي الآخر. بالتأكيد الحرية التي يُطالب بها المراهق هنا هي حرية مزيفة، لأنها تُعبر عن رغبة في فعل ما يريد بالطريقة التي يريد، وهو بذلك يؤدي نفسه، وفي اعتقاده أنه ينتقم من والديه اللذين يشعر نحوهما بالغضب والخوف والتعلق غير الآمن، إنه الصراع الذي يشعر به نحوهما ويعبر عنه بتلك الأعراض..

يمر الجسد بمراحل عديدة من عدم التوازن قبل ظهور تلك الأعراض، أو المعيقات، لذلك علينا أن نأخذ إشارات الجسد باهتمام كبير، ننصت إليها ونتواصل معها، قبل أن تتحول إلى اضطراب أو مرض..

المعيقات السابقة وكثير غيرها، دليل على انعدام التناغم بين الجسد والفكر والروح. فعالمنا الداخلي هو مرآة لعالمنا الخارجي، فإذا كنا نعيش في مستوى الخوف والقلق، معناها أن عالمنا الداخلي مليء بالأفكار والمشاعر السلبية، وعالمنا الخارجي مثقل بالأحداث والعلاقات التي تعكس ذلك الاضطراب، فالخائف يرى العالم مخيفاً..

نفهم مما سبق، أن من أهم عواقب الهروب من الحرية الاضطرابات النفسية والعاطفية، الناتجة عن سوء إدارة المشاعر السلبية الفطرية، كالخوف والقلق والحزن.. وعدم التواصل معها لإطلاقها. وبسبب تراكمها، وتراكم الأفكار والمواقف السلبية، تتحول إلى معيقات، فتظهر المشاكل النفسية والاجتماعية، والجسمية أيضاً.. لذلك وجب علينا أن ننصت لإشارات أجسادنا لتكون دليلنا نحو السير في طريق الأمان والسكينة..

ثالثاً: الرفض (أو الاعتراض):

يُقصد بالرفض عدم تقبل الوضع أو الحدث أو الموقف الراهن، وأيضاً عدم تقبل شخص أو جماعة أو نظام أو مكان ما.. ومرادفات الرفض هي الاعتراض والمعارضة والاستياء والاستنكار والممانعة وعدم الرضا والمقاومة..

عندما ترفض فأنت تسير ضد اللحظة الآنية أو الآن، اللحظة الآنية هي القوة والتسليم والخير والرضا والتقبل.. بالرفض أنت تُعاند وتتمرد وتُخالف، ثم تئأس وتُحبط. بالرضا أو التسليم أنت تعمل ما في وسعك وتترك الباقي للقدر الإلهي، وداخلياً أنت متقبل وراضٍ بما هو حاصل أو كائن...

قد يكون الرفض داخلياً فتتولد مشاعر سلبية، كالامتعاض والخوف والاستياء والعدائية والسخط والكره.. كما وتتولد أفكار سلبية من قبيل: أنا غير محظوظ، الناس لا ثقة فيهم، الهجوم على الآخر يجعله يهابني.. وقد يصاحب تلك المشاعر والأفكار ردود أفعال وتصرفات ضد الشيء الذي ترفضه، كالانتقاد والتعليق واللوم والجدال والعنف والتحدي وسرعة الغضب..

وغالباً يؤدي رفضك، إلى رفض أشد من قبل المجال الخارجي الذي أنت تقاومه أو ترفضه، سواء أكان شخصاً أو وضعاً أو مكاناً.. لأن الرفض عبارة عن طاقة سلبية موجهة ضد ذلك المجال، وبالتالي فأنت ستجذب لنفسك الأسوأ من الذي ترفضه.. بطريقة غير واعية أو مدركة بالنسبة لك.

فكل ما ترفضه يستمر ويبقى، بل ويزداد. على سبيل المثال: عندما ترفض صفة ما لشريكك في العلاقة، فإن رفضك تُعبر عنه بكلماتك الدالة على الانزعاج والاستياء والتذمر، وبحركات جسمك الدالة على الرفض، كالعبوس والابتعاد والنظرة الحادة.. فيفهم شريكك أنك لا تحبه أو أنه غير مقبول لديك، فيثور وينزعج ويكون رد فعله يُماثل رد فعلك، أو قد يميل للتصعيد.. وهكذا تدخلان معاً ضمن دائرة إلزامية من التفاعل السلبي.. والنتيجة أن الصفة التي ترفضها تزداد حدة..

فعندما ترفض تصرف ابنك المراهق الذي يميل للإدمان على استخدام الكمبيوتر، فإنك تعبر عن رفضك بكثرة اللوم والتذمر مع تكرار نفس العبارات يومياً، مثل: توقف، مرت ساعات كثيرة وأنت جالس أمام الجهاز، سترسب هذه السنة إن استمر هذا الحال كما هو.. الخ من العبارات التي تركز فيها على المشكلة، تركز على ما لا ترغب فيه، وليس على ما تطمح إليه، وتدخلان معاً في سلسلة من المواجهات السلبية التي تُفسد العلاقة بينكما، دون إيجاد حل. هنا سيدرك ابنك من

خلال أساليبك أنك ترفضه بكليته، مما يستفزه ضدك، وتجذب لنفسك وله الأسوأ من خلال علاقتكما، وقد يتحول التمرد المحدود إلى تمرد مستمر وتحد لسلطتك بجميع أشكالها.

عندما ترفض بلدك أو مدرستك أو عملك أو بيتك.. فأنت أيضاً تجذب لنفسك الأسوأ من الذي ترفضه، على شكل مشاكل ومواقف سلبية لا تدري من أين أتت.. وينتهي الرفض في أقصى حالاته بأن تهجر من بلدك أو تترك مدرستك أو عملك أو بيتك بطريقة غير واضحة بالنسبة لك..

عندما تجد نفسك أمام موقف أو حال لا يعجبك، فلديك حل من اثنين، إما الرفض أو التسليم، التسليم يعني تقبلك لما يحدث، فتحافظ على طاقتك ويصبح النظام الكوني حليفك. بينما بالرفض تكون كمن يمشي ضد التيار فتتعثر وتخسر، تماماً كمن يغلق عينيه أمام فتحات النور التي تضيء له الطريق، فيعجز عن رؤية حلول جديدة ومسالك أخرى..

الرضا بالوضع الحالي ليس معناه السلبية، بل هو رضا داخلي وتسليم. لا للتذمر ولا لليأس، بل طاقة إيجابية تركز على الحل. تعمل ما في وسعك والأمور مرهونة بأوقاتها. فالرفض يجعلك تتساءل مع نفسك، كيف حصل هذا؟ ولماذا حصل؟ بينما الرضا يجعل توجهك نحو الحل، وهذا هو المطلوب..

معنى ألا ترفض الآخر، أي أن تنظر إلى الآخر كشخص مختلف عنك، يعبر عن نفسه و عما يدور في ذهنه في تلك اللحظة، يعبر عن معاناته، حتى وإن كان كلامه موجهاً ضدك، أو لا يناسب معتقداتك وتوقعاتك.. أنصت إليه دون انفعال أو غضب لتفهم وجهة نظره، ولأنك بكل بساطة لست هو، ولأنك لا ترغب في الإساءة لنفسك، ولا ترغب في أن يسرق طاقتك، بإدخال أفكار ومشاعر سلبية كرد فعل عما يفعله أو عما يقوله. في هذه الحالة رد فعلك سيكون أقوى لأنه خال من الغيظ أو الامتعاظ أو العدوانية.. أنت ترى الشخص كموضوع ما يؤذيه ليس أنت، بل ما يؤذيه هو مشاعره وأفكاره وتصرفاته التي هي ليست خاضعة لإرادتك. حريتك أنت في اختياراتك وإرادتك وليس ما يُعبر عنه الآخر..

عندما تكون في حالة من التسليم أو الرضا الداخلي، لن يتغذى الآخر من طاقتك، لأن طاقتك تبقى مرتفعة وإيجابية، والنتيجة قد تكون تحسناً في العلاقة، وانعكاس إيجابيتك على الآخر، وقد يُغير سلوكه ومعتقده الذي لا يناسبك. ليس معنى الرضا ألا تفعل شيئاً، بل معناه أن رد فعلك خالٍ

من الغيظ والتوتر والامتعاض، وقد تكون كلمة (لا) أو الصمت أو أية عبارة أو موقف آخر أكثر حسماً وهدوءاً وموضوعية وخالياً من السلبيات.

حين ترفض فإنك تزود ما ترفضه بالطاقة، لأن طاقتك تتوجه نحو ما تركز عليه. فأنت بذلك تركز على ما لا يعجبك أو على ما تكرهه، أي أنك تركز على المشكلة، وبالتالي فإنك تقع في ما تخشاه.

لو لاحظت ما تركز عليه خلال اليوم، تجد أنك تركز على ما لا يعجبك وما ترفضه، على سبيل المثال: ازدحام عند إشارة المرور، خلاف مع رئيسك في العمل، صدام مع ابنك المراهق، استياء بسبب تأخرك عن موعد هام، انزعاج من النفايات المتراكمة..

رفض ما لا يعجبك يبدد طاقتك، ويزيد من المواقف التي لا تعجبك، فمثلاً عندما تقاوم عدم رغبتك في التصادم مع ابنك المراهق فإن ما تحصل عليه هو المزيد من الصدمات، لذا عليك التركيز على رغبتك في التفاهم. وعندما تتحدث مع طفلك قائلاً: اجتهد إياك أن تفشل، هنا عبارتك تركز على الفشل، ومشحونة باللوم والانزعاج والخوف، وبالتالي سيفكر طفلك في الفشل كنتيجة قابلة لأن تتحقق، لقد قلتها بلسانك رغم رفضك لها. ويبدو الفرق واضحاً عندما تقول له: اجتهد كي تنجح، هنا عبارتك تركز على النجاح، ومشحونة بالأمل والتقبل والرضا.

فالرفض مفهوم حركي، يتضمن معاني عدم الرضا والخوف، فعندما تركز على الفشل لعدم رغبتك فيه وخوفاً منه، قد تتعرض للفشل. بينما تركيزك على النجاح لرغبتك فيه، يجعلك أقرب إلى النجاح..

إن العبارات والتعليقات السلبية التي تتكرر على ألسنتنا يومياً تعكس عالماً مليئاً بالمقاومة.. علينا أن ننتبه لما نقوله ونحتاط من كلماتنا كي لا نجذب لأنفسنا ما نخشاه ونخافه ونرفضه. علينا أن نعبر عما نرغب فيه من الحياة والآخرين بطريقة إيجابية كي يتحقق.

من خلال الرفض نحن نتجاهل قوتنا الداخلية لجذب ما نرغب فيه أو نتمناه، فكل ما في الحياة هو تحدٍ لنا، والسؤال كيف نواجهه؟ هذه قصتنا.. عندما نواجه التحدي بالاعتراض أو الرفض، معناه أننا نعيش في مستوى الوعي المنغلق، نعيش داخل سجن من صنعنا، اعتقادات خاطئة وتوقعات ومشاعر سلبية، فنجد أنفسنا غارقين في وحل المشكلة نعاني من القلق والخوف

والصراع.. وهكذا تُستنزف طاقتنا، وكلما قاومنا للتخلص من المأزق غرقنا فيه أكثر.. لأننا بدل أن نبحث عن حل للمشكلة نعيش من خلالها.

إن القوانين التي تحكم أجسادنا والكون عامة ليس من بينها الرفض أو عدم الرضا والاستياء، فهي تسير بانسيابية تامة، فعلى سبيل المثال: الماء عندما يجري في نهر ويصادف صخرة في طريقه ماذا يفعل؟ لا يرفض الصخرة أو يقاومها، بل يسير حولها يمناً ويسرة ثم يكمل المسير..

الرضا أو التسليم من أهم قوانين الحياة، بالرفض أنت تسير ضد النظام الإلهي، والنتيجة هي الغرق في بئر من السلبيات وليس هناك من تلوم إلا نفسك. لقد كسرت القانون باختيارك، وبعدت عن التناغم مع جسدك، والنتيجة خلل في وظائفه وظهور اضطرابات نفسية وجسدية.. تجعلك بعيداً عن التناغم مع روحك، لأنك بالرفض قطعت الصلة بها، وهذا يزيد في حدة أزمته..

الحياة كلها تحديات، والمعاناة لا تأتي من الصعاب، بل تأتي من الرفض. لأنك بالرفض تسير عكس الاتجاه الفطري، فيصبح مجهودك كبيراً والنتائج قليلة أو تكاد تنعدم. تتعب وتعاني وتتصارع لأن تركيزك موجه نحو المشكلة أو الأزمة، وتزيد في صعوبتها لأنك تقويها وتعززها بتفكيرك السلبي ومخاوفك ورفضك، فتجذب لنفسك الأسوأ. وعندما تتقبل التحديات أو الصعاب لا يكون هناك مشكلة. فالمشاكل تولد من الرفض والمقاومة، عندما تكون راضياً تصبح بسيطاً وصادقاً..

تولد التعقيدات من الرفض، بالرفض تنشأ مواقف الصراع والتصعيد والجدال العقيم.. لينتهي بك الأمر إلى طريق مسدود، فينتابك اليأس والقنوط، رغم أن الكثير من الصعاب التي تعجز عن إيجاد حل لها، يكمن حلها في تجاهلها.. فالزمن كفيل بحل الكثير من تلك الصعاب أو التحديات.

افصل الموقف أو الحال عن هذه اللحظة، واستسلم للحظة، أن تستسلم يعني أن تنضم إلى تدفق الحياة. قد تكون الحالة لا تُحتمل لكن هذه اللحظة لا تزال كاملة، تعمل ما في وسعك للموقف أو للحدث وأنت راضٍ، دون غضب أو سخط أو تدمر أو حزن.. تفصل بين الحالة وبينك، وتكون الشاهد الصامت على ما يجري، المستسلم للحظة الآنية، الشاهد على ألمك ومعاناتك، لا تفكر في

ألمك بل تشعر به. هنا تكون في حالة توكل على الله، وتناغم مع المنهج الإلهي.. فتحافظ على طاقتك وجهدك ويبقى قلبك سليماً.. وتأتي الحلول بالصبر، فتشعر بالقوة والبساطة وجمال الحياة..

يعزلك الرفض عن الوجود وعن اللحظة الحاضرة، يعزلك عن الحضور، فأنت بالرفض هالك، لأنك غير واعٍ بتدفق الحياة وحيويتها، غير واعٍ برحمة الله ولطفه، قلبك عليه غشاوة فلا يرى بنور البصيرة..

حضورنا يحتاج منا إلى التسليم والتقبل والتناغم مع قوانين الجسد والكون، ومن أهم تلك القوانين التعاون والتكيف مع التجديد والإبداع والتناغم.. على سبيل المثال: عندما يكون الجو حاراً تنتسع مسامات الجلد ويزيد إفراز العرق، وعندما يكون الجو بارداً تضيق المسامات وينقص إفراز العرق، كي يحافظ الجسم على درجة حرارة ثابتة، وهكذا.. نفس الشيء ينطبق على أفكارنا وقراراتنا التي هي خاضعة لإرادتنا، إن تناغمت مع قوانين الجسد ربحنا، وإن سارت ضد قوانين الجسد خسرنا، وحينئذ لا نلوم إلا أنفسنا، بسبب استسلامنا لضعفنا وجهلنا وقلة صبرنا. فالحياة جهاد مستمر لا يتوقف، بحث وعلم وعمل..

والرفض هو عدم تقبل للجديد، واضطراب في مواجهة المواقف والأحداث المفاجئة أو المتغيرة أو الصعبة. لأنك في هذه الحالة أنت تتفاعل مع الحدث أو الموقف بكليتك، بإحساسك ونقاط ضعفك ومخاوفك.. تتفاعل وتشعر بالحزن والغضب والخوف وعدم الراحة.. فتفقد توازنك ويضطرب جسديك.. تتفاعل وكأن الحدث أو الموقف هو أنت، يجب أن تدرك أنك لست الأحوال التي تتبدل من حولك، بل أنت الروح والجوهر..

إذن من أهم عواقب الهروب من الحرية، العلاقات المريضة والاضطرابات النفسية والعاطفية والرفض (أو الاعتراض). وجميعها تجعلنا نعيش داخل سجن صنعناه بإرادتنا دون قصد منا، وعن جهل بالكنز الموجود في داخلنا..

الفصل الرابع

أساليب السير في طريق

الحرية الحقيقية

سأبين في هذا الفصل ثلاثة من الأساليب التي تساعدنا على السير في طريق الحرية الحقيقية، الأساليب الموجهة لخطواتنا كي لا نضل الطريق وهي: التأمل، المراقبة الذاتية، الرضا والتسليم.

أولاً: التأمل:

رغم أن التأمل عملية تبدو سهلة وبسيطة، الغاية منها السيطرة على تدفق الأفكار داخل العقل، إلا أن الكثير من الناس يجدون صعوبة في ممارستها.

التأمل من أهم الأساليب التي تمكننا من السير في طريق الحرية الحقيقية، بهدف إبعاد الضوضاء عن عقولنا، إبعاد سيل الأفكار المتدفق الذي لا ينقطع، إبعاده ولو لفترة قصيرة. لنعيش قوة الآن وندخل عالم الروح، لنشاهد العالم من زاوية الخلود، المكان الذي من خلاله نتواصل مع ذواتنا الروحية. مكان نكون فيه بمثابة الشاهد الصامت الذي يراقب دون إصدار أحكام، يراقب أفكاره وأحاسيسه وانفعالاته. لنعيش لحظات السكينة والهدوء ونستمع فيها لصوت القلب، ونرى بنوره ما لا نراه بقدراتنا العقلية..

والأسئلة التي قد تراودنا هي: ما معنى التأمل؟ وما هو الهدف من التأمل؟ وكيف نمارس التأمل؟ وما هي فوائده؟.

قبل أن أتحدث عن معنى التأمل، سأميز بين ثلاثة كلمات قد تتداخل فيما بينها مع فروق بسيطة، هي: التأمل، التفكير، التدبر.

معنى كلمة تأمل في اللغة: تأمل، متأمل، تأملاً. تأمل الشيء: تدبره أو أعاد النظر فيه مرة بعد أخرى ليستيقنه. وتفكير عميق في موضوع يتطلب تركيز الذهن والانتباه. معنى تأمل ذاتي: استبطان، وهو الملاحظة الداخلية للحالات الشعورية أو الانفعالية التي يحس بها الفرد.

وحسب (د. النابلسي) التأمل هو تدقيق النظر في الكائنات بغرض الاتعاض. فالله سبحانه أعطانا جهازاً إدراكياً (العقل) ينبغي أن نستعمله لما خلق له، خلق ليتفكر في خلق السماوات والأرض وفي الجبال والأنهار.. وليتفكر الإنسان في نفسه، في الإعجاز الذي خلقه الله عليه.. يتفكر ليزداد معرفة، ويزداد انضباطاً ويزداد إحساناً. فالتأمل والتدبر من أعظم العبادات، فكل ما في الكون يدل على وجود الله.

معنى التدبر في اللغة: تدبر، تدبراً، متدبر، بتدبر. تدبر في الأمر: تأمله وتفكر فيه على مهل ونظر في عاقبته. معنى التدبر حسب الفلسفة الصوفية: استغراق الذهن في التفكير بموضوع إلى حد يجعله يغفل عن الأشياء الأخرى.

أما التفكير فمعناه: تفكر، تفكراً، متفكر. تفكر الشخص: تدبر واعتبر واتعظ. والتفكر في القضايا: تأملها، وتركيز التفكير فيها. وحسب الفلسفة والمفهوم الصوفي: تجربة باطنية تنصب على النشاط الذهني الداخلي.

نلاحظ من معاني كل من التأمل والتدبر والتفكر، أن العامل المشترك فيما بينها هو أنها تفاعل داخلي يكون فيها التركيز منصباً على ما وراء الظاهر من الأمور، بهدف الوصول إلى فهم أعمق وأدق لوجودنا على هذه الأرض، ومحاولة فهم أسرار هذا الوجود...

التأمل هو وسيلتنا للتواصل الصامت مع أنفسنا، من أجل تجاوز الضباب الفكري أو الضوضاء التي تملأ رؤوسنا، من أفكار وتساؤلات وقصص وأحكام وأوهام.. لنعيش لحظات من الاسترخاء، لحظات من الصمت الصافي (أسماها ديباك شوبرا، الفجوات الفكرية) فجوات الصمت والسكون بين حركة وأخرى، وبين فكرة وأخرى، بين الأفعال والأقوال، بين الأشياء.. في سكون تلك الفجوات نستشعر حضور الروح، لنرتقي في مستويات الوعي.

من ذلك المكان المجازي (غرفة صغيرة داخل القلب) حيث يقيم الشاهد الصامت، حيث السكينة والسلام والخير الوافر.. بعيداً عن الأنا الدنيوية، وما ينبع منها من ضجيج، وحدك مع خالقك، المكان الذي من خلاله تتواصل مع الروح، بعيداً عن العقل وأدواته من تحليل ومنطق واستنتاج.. من ذلك المكان تراقب أفكارك وأحاسيسك ومشاعرك، تراقب فقط دون إصدار أحكام.

من ذلك المكان الهادئ، تراقب نفسك وتستمر في المراقبة إلى أن تشاهد حضور الروح في كل شيء تراه وتسمعه وتلمسه، فتتحرر من الضغط النفسي وتشعر بالسكينة والأمان، فأنت في حالة تواصل مع خالقك، مع مصدر وجودك وأمانك.

التأمل هو وسيلتك لتعيش قوة الآن ولو للحظات، خلال هذه اللحظات تستمد طاقة كونية هائلة، تساعدك لتعيش حالة من التوازن الداخلي والتناغم مع نفسك ومحيطك لفترات قد تمتد طويلاً..

ما هو الهدف من التأمل؟

الهدف الأساسي من التأمل هو أن تشعر بالسلام الداخلي والسكينة، وأن تعيش اللحظة دون انشغال بالماضي أو المستقبل. بالتأمل تتعلم التركيز على فعل شيء واحد في المرة الواحدة، تتعلم كيف تركز انتباهك ليتحرر عقلك من الشرود والصراع، تتعلم كيف تجعل عقلك خالياً ولو للحظات من الأفكار السلبية التي قد تسيطر عليه..

أنت تعيش الحياة الدنيا، تعيش مع آخرين الذين هم في حاجة إليك وأنت في حاجة إليهم، تعيش تحديات الحياة، ومطلوب منك أن تختار وتتخذ قرارات، فأنت من تصنع قصة حياتك، بعلمك أو بدون علمك، بوعيك أو بدون وعيك.. فلا محالة سوف يملأ الضجيج رأسك يوماً، ضجيج مكون

من أفكار وتساؤلات وقصص.. أفكار وتوقعات سلبية ومشاعر سلبية تنغص حاضرك، وضوضاء تبعدك عن التوازن، وتجعلك حائراً ومرتبكاً ومنزعجاً... فتبحث عن الراحة في أي مكان، في السهرات والمأكولات والسفرات، ومع أي كان، مع الحبيب ومع الصديق ومع الشريك... وقد لا تجدها.. الضوضاء حاجز يمنعك من التواصل مع روحك، يمنعك من الدخول إلى أعماقك لتتربح مستسلاً داخل (محرابك).. وتدخل فجوات الصمت والهدوء، لتشعر بالسكينة والأمان..

بالتأمل والتفكير والتدبير يمكنك أن تنقل صمتك الداخلي إلى عالمك الخارجي، تعيش فترات من الهدوء والاسترخاء، يتناغم فيها جسدك ونفسك والكون، فتشعر بالنعمة والشكر والخير والقوة.. تشعر وكأنك تسبح في هذا الكون الفسيح لا يحذك زمان ولا مكان، فقد رحلت خارج الزمن.. ودخلت عالم الروح، روحك التي هي نفخة من روح الله، متصلاً بروحك.. وعندما تتصل بها ترى نفسك متصلاً بكل شيء وكل فرد، متصلاً بالطبيعة، بالشجرة والبحر والوردة والعصفور.. هنا يبدو لك العالم واسعاً، ولا حدود لإمكاناتك، عالم الوفرة والخير والنعمة، حيث خزائن الله الواسعة..

وهكذا فبالتأمل تدرك أن لك ذاتاً أخرى، إنها ذاتك الروحية، ذاتك الحقيقية، منبع القوة والخير، من خلالها ترى نفسك متصلاً بكل شيء.. وعند هذا المستوى ترى الكل واحداً، فيبدو لك العالم واسعاً مليئاً بالحب والأمل، وتشعر بالراحة والهدوء، لأنك في حالة تناغم وانسجام مع جسدك ومع الكون. بعيداً عن الأنا الدنيوية ومشاكلها التي لا تنتهي، تعيش لحظات الصمت منفرداً مع من وهبك الحياة، مع خالقك. تشاهد العالم من خلال (محرابك)، من مكان الخلود، لتنتقل صمتك الداخلي إلى عالمك الخارجي، وتعيش السلام ولو للحظات، تأخذ فيها طاقة كونية هائلة، تمنحك القوة لأيام معدودة، وقد تمتد لفترات أطول، وتكرر التجربة كل يوم..

بالتأمل تتواصل مع مشاعرك وأحاسيسك السلبية المتجذرة في أعماقك، في عقلك الباطن. من مكانك داخل محرابك، ومن وضعية الشاهد الصامت، ترى مالا يمكنك أن تراه من خلال الأنا الدنيوية، حيث الضوضاء والضجيج، وحيث القلق والخوف والغضب.. تتواصل مع تلك المشاعر والأحاسيس لتتصلح معها وتطلقها.. فتندفق المشاعر الإيجابية، ويغمرك إحساس بالأمان والسكينة..

وكما ورد في الأثر (من عرف نفسه، عرف ربه)، بالتأمل تخطو نحو معرفة نفسك، لتكتشف خباياها وتكتشف الجزء الأكبر المغمور في أعماقك، الجزء اللاشعوري الذي بدأت تكتسبه منذ أن بدأت وجودك على هذه الأرض، هذا الجزء الذي قد يُنغص عليك حياتك ويُحولها إلى شقاء..

بالتأمل تكتشف أوهامك ومشاعرك السلبية لتطلقها، وتخرج من داخل سجنك، فترقى في مستويات الوعي فترى بنور القلب لتكتشف عالماً جديداً، وتختبر قدرات جديدة من الحدس والبصيرة والإلهام..

بالتأمل تستوعب جمال الكون وتناغمه، فتتعلم العطاء والحب والصبر والصدق.. ليكون الكون لك صديقاً ومدرسة..

بالتأمل ترتقي، وتكتشف منظوراً جديداً أكثر انفتاحاً وأكثر إشراقاً لنفسك وللعالم، فتصبح بصحة أفضل ونشاط أكثر.

كيف نمارس التأمل؟

يتضح مما سبق، أن الهدف الأساسي من التأمل هو الوصول إلى حالة من السلام الداخلي والسكينة، وأن نعيش لحظات بعيداً عن الضوضاء التي تملأ رؤوسنا. ولكي نسير في هذا الاتجاه لابد لنا من خطوات أولية تساعدنا على تركيز انتباهنا لشيء واحد، وتعتمد تلك الخطوات على عملية التنفس، أي تركيز الانتباه على عمليتي الشهيق والزفير، وهذا يُسهّل علينا تطوير قدرتنا على تركيز انتباهنا على شيء واحد في المرة الواحدة، وقد يكون الشيء كلمة أو فكرة أو عبارة أو موقف..

قد يبدو التركيز على شيء واحد في المرة الواحدة أمراً بسيطاً، لكنه في الواقع يحتاج إلى تدريب واستمرارية، لعدم التعود على هذا الأسلوب في حياتنا اليومية، وقد يصاب البعض بالملل واليأس بعد محاولات معدودة..

وسأبين فيما يلي طريقتين من الطرق الأولية التي تعتمد على عملية التنفس، وهي طرق تساعدنا على تدريب أنفسنا على التركيز، للوصول إلى حالة ألفا، أي حالة الاسترخاء. الطريقة الأولى لإبراهيم الفقي من كتابه "قوة التفكير". والطريقة الثانية لبول ويلسون من كتابه "أساليب الهدوء".

وضّح (إبراهيم الفقي) طريقة بسيطة وفعالة لكيفية الوصول إلى السكون والتأمل؛ كلمتا (الحمد لله)، تخيلهما أمامك وكأنك تراهما على شاشة عرض، ثم انظر إلى الفراغ الذي بينهما، الحمد - لله. وبما أنك تنظر إلى فراغ، فإن ذلك سيساعدك على أن تشعر بالاسترخاء والهدوء، وسيساعدك على عدم التفكير في أي شيء آخر..

استمر في النظر إلى الفراغ ثم تنفس بأسلوب معين هو (4، 2، 8). أي الشهيق مدته تعادل أربع عدات (1، 2، 3، 4) بعدها في ذهنك. ثم تحتفظ بالهواء في رنتيك لمدة تعادل عدتين (1، 2) بعدها في ذهنك أيضاً. ثم الزفير مدته تعادل ثماني عدات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8) وأيضاً بعدها في ذهنك. وتستمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة تماماً.

ارخ عضلات عينيك ثم وجهك واشعر بالراحة والاسترخاء المنتشرين فيهما، ثم ارخ جسمك، وابدأ من أسفل إلى أعلى الرأس، ثم من أعلى الرأس إلى الخلف نازلاً إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل.

بالنسبة إلى طريقة (بول ويلسون) فهي كالتالي: اجلس في مكان هادئ، في جلسة مريحة وملابس مريحة. ثم اغمض عينيك، ووجه انتباهك تدريجياً نحو ذاتك الداخلية، واستمع إلى تنفسك (شهيق وزفير) وكن واعياً به.

عند النفس الأول قل رقم (1)، وعند النفس الثاني قل الرقم (2)، وعند النفس الثالث قل الرقم (3)، وعند النفس الرابع قل الرقم (4). ثم ابدأ التعداد من جديد (1، 2، 3، 4)، واستمع إلى تنفسك، واستمر في التعداد الصامت إلى أن يستحوذ التعداد على وعيك تماماً. ولا تفكر في ما تفعل لمدة (15 إلى 20 دقيقة).

سيشرد ذهنك وتفكر في أمور أخرى، لا تقاوم ولا تهتم للأمر، فالشرود هو جزء من التأمل، كن فقط واعياً بما يحصل معك، ثم وبكل هدوء أعد توجيه تركيزك نحو التعداد، واسترخ قدر الإمكان. كرر العملية صباحاً ومساءً.

التأمل هو رحلة وعينا نحو الذات، التأمل هو نوم واعٍ، نحصل بواسطته على طاقة كونية هائلة. ومن الطرق الأخرى البسيطة التي يمكننا القيام بها باستمرار، يومياً وفي أي وقت، التالي:

اجلس في مكان هادئ ومريح بالنسبة إليك، على الأرض أو على كرسي، شبك يديك، واغمض عينيك.. ثم استرخ، استرخ فقط ليتوقف حوارك الداخلي دون مقاومة منك.. ثم راقب تنفسك الطبيعي..

راقب تنفسك فقط، شهيق وزفير، كن مع تنفسك، واقطع حبل أفكارك، هذا هو المفتاح الرئيسي.. تدريجياً سيصبح التنفس أقصر وأبطأ، وينقص ثقل الأفكار.. وفي النهاية سيصبح التنفس في أقل مستوياته، وينعدم التفكير.. هنا تكون قد دخلت في حالة التأمل.. حالة ألفا، فنستقبل طاقة كونية هائلة.. تتدفق في كل أنحاء جسدك..

بالتأمل المستمر يمكنك الدخول في حالة ألفا، فما هي حالة ألفا؟.

حالة ألفا، هي حالة من الاسترخاء الجسدي، والهدوء العقلي، والصفاء الذهني، يصل إليها الإنسان عندما يفرز الدماغ مجموعة من الهرمونات، هرمونات تُسمى (هرمونات السعادة أو مخدرات دماغية أو مسكنات طبيعية) أهمها (هرمون الأندروفين، وهرمون السيروتونين).

ويتزامن إفراز تلك الهرمونات مع تغير في ترددات الموجات الكهربائية التي يصدرها مخ الإنسان نتيجة اتصال خلاياه بعضها مع بعض، ولتلك الموجات أربعة أنواع، هي: موجات بيتا ترددها من (13 إلى 60 تردداً في الثانية)، وتظهر عندما يكون الشخص في حالة نشاط وعمل. وموجات تيتا ترددها من (4 إلى 7 ترددات في الثانية)، وتظهر في حالة النوم الخفيف. وموجات دلتا ترددها (أقل من 4 ترددات في الثانية) وتظهر في حالة النوم العميق. وأخيراً موجات ألفا وترددها من (7 إلى 14 تردداً في الثانية)، وتظهر في حالة الاسترخاء، حالة التأمل. ولحالة ألفا عدة مستويات من العمق في الوعي..

في حالة ألفا يرتفع الوعي، ويقوى الحدس، وتتضح الرؤيا، ويسترخي الجسد، وينقص أو قد يتلاشى الحوار الداخلي من أفكار وتساؤلات وقلق.. فترى العالم واسعاً، وتشعر بالنشوة والسكينة، وتطفو المشاعر والدوافع السلبية المعيقة للإيجابية والفرح، والمغمورة في العقل الباطن، فيسهل التواصل معها، ومن ثم إطلاقها..

إذا بالتأمل نصل إلى مستويات عديدة من العمق في الوعي، تختلف حسب خبرة الشخص وقدرته على الغوص بعيداً داخل ذاته، فالعالم الداخلي أوسع وأعمق مما قد نتخيل.. بالتأمل نكتسب معرفة عن ذاتنا، معرفة لا علاقة لها بما نتعلمه في المدارس أو الكتب، بل لها علاقة بالعالم الأكبر الذي انطوى فينا.. فكما قال الإمام علي رضي الله عنه: أتحسب أنك جرم صغير.. وفيك انطوى العالم الأكبر..

قد نصل بالتأمل الروحي إلى مستويات أعمق من الوعي، فنذهب إلى ما وراء الضجيج المستمر النابع من الأنا - الأنا الدنيوية - إلى المكان الهادئ داخل قلوبنا، ندخل عالم الروح..

يعتمد التأمل الروحي على التكرار المستمر (لتعبير معين) لفترة زمنية محددة، كلمة أو عبارة ترتبط بالمعتقد وتحمل معنىً بسيطاً ومريحاً.

وتعود جذور التأمل الروحي إلى الحضارة الهندية القديمة، ويسمى تأمل المانترا. والمانترا هي كلمة سنسكريتية تعني تعويذة، تساعد على خلق تحول نفسي. وتختلف استعمالاتها وأنواعها باختلاف المدارس التي تعتمدها.

تؤدي الممارسة السليمة للتأمل إلى توليد طاقة نفسية هائلة من خلال تركيز العقل على المانترا، التي لها ذبذبات صوتية معينة ترفع من مستوى ذبذبات الشخص نفسه، فالكون كله ليس إلا لعبة ذبذبية لموجات مختلفة الأطوال.

تتكون كلمة (مانترا) من مقطعين هما: كلمة (مان) وتعني التفكير، وكلمة (ترا) وتعني تحرير، فيصبح معناها تحرير الروح أو العقل. وأقرب كلمة عربية لها هي (الذكر)، بالمعنى الصوفي الإسلامي، والتي تُستعمل للتواصل الروحي.

من أشهر كلمات المانترا كلمة (سوأوم) أو (أوم) التي تعني الروح أو الوجود الواحد ويُقال أن فيها الكثير من الأسرار، حسب الديانات الهندية القديمة، حيث تجعلك تشعر بالراحة والانسجام مع الكون. في ديانتنا الإسلامية وخلال حلقات الذكر، يُذكر أحد أسماء الله الحسنى مثل (الله، اللطيف، الغفور..) أو تعبيرات مثل (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله..).

الهدف من الطرق المختلفة للتأمل الروحي هو أن تختلي بنفسك لوقت محدد، تكرر فيه تعبيراً معيناً، من أجل أن تخترق حجاب الضوضاء الذي يملأ عقلك، فتعيش لحظات الصمت، خلال تلك اللحظات تكتسب طاقة كونية هائلة، تجعلك ترتفع في مستويات الوعي، فتعيش السلام الداخلي والتواصل الروحي..

من أشهر الطرق العالمية للتأمل الروحي، إحدى طرق (ديباك شوبرا)، وخطواتها كالتالي:

مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، لمدة (20 دقيقة)، تتواصل فيها مع نفسك، لترتقي إلى حالة من أسمى حالات الوعي..

اجلس في وضع مريح واغمض عينيك، خلال الدقائق الأولى لا تفعل شيئاً، ستري أن الأفكار تبدأ في الظهور، راقبها، فأول شيء تتعلمه في التأمل هو أن تراقب أفكارك (أنا أراقب).

كرر كلمة المانترا (سوأوم أو أووم) أو أية كلمة تختارها وتكررها لتساعدك على التأمل مثل (الله، اللطيف..)، كررها عقلياً دون أن تحرك لسانك أو شفطيك. سيكون هناك أفكار (لا تقاومها) لأن أية محاولة للتخلص منها هي بحد ذاتها فكرة، ولا تحاول التركيز عليها، لأن التركيز عليها هو أيضاً فكرة وعمل عقلي، ولا تجبر نفسك على الوصول إلى مجال الصمت لأن هذا أيضاً فكرة.. وفي نفس الوقت ردد ترنيمة المانترا..

إذن بكل بساطة راقب فقط، لا تقاوم ولا تجبر ولا تركز.. استسلم للمراقبة ولترديد كلمة المانترا. ثم من خلال التكرار لمدة (20 إلى 30 دقيقة)، ستصل لمرحلة يلغي فيها كل من المانترا والأفكار بعضها بعضاً، لن يكون هناك لا أفكار ولا مانترا، وهذا ما يُطلق عليه (الوعي الصافي) الذي هو مجال الإمكانات الصافية، مجال الإبداع وتجلي النوايا، تنساب فيه إلى فجوات الصمت بين الأفكار، وتصبح الشاهد والمراقب.. تراقب نفسك دون إصدار أحكام أو تحليلات أو تفسيرات.. تراقب أفكارك وأحاسيسك وانفعالاتك ومعتقداتك وسلبياتك..

وحسب ديباك، لا يمكنك الوصول لهذا الفراغ لرغبتك في الوصول إليه، لأن تفكيرك في الوصول إليه هو نفسه فكرة..

كيف تعلم أنك قد وصلت العمق؟ سوف لن تعرف أين أنت، حيث لا إحساس ولا أفكار ولا صوت، ستصل إلى اللاشيء، وبعد اللاشيء ستكون في مرحلة اليقظة، يقظة أحلام ونوم في نفس الوقت.. إنها آلية بسيطة جداً لكن وفي نفس الوقت يصعب الوصول لنتائجها.. بالممارسة اليومية والمستمرة قد تصل وتتذوق حلاوتها، حلاوة السكينة والمحبة والراحة والسلام..

التأمل في جوهره عبادة، فالذكر والاعتكاف والخلوة والصلاة بخشوع، جميعها تأمل، والأنبياء كانوا يفعلون ذلك، كانوا يتدبرون ويفكرون في خلق السماوات والأرض. فالنبي محمد صلى الله عليه وسلم كان يعيش لذة الاستمتاع بما في الكون من جمال ومن دعوة إلى التأمل، رعى الغنم وكان ذلك بالنسبة إليه فرصة للخلوة مع الله سبحانه والتفكير في خلقه.. وعندما اقترب سنه من الأربعين نشأ لديه حب العزلة، فكان يخلو بنفسه في غار حراء بأعلى جبل بمكة، حيث جاءه ملك الوحي في إحدى خلواته ليقول له: اقرأ...

التأمل هو بحث عن معنى الحياة، هو بحث عن ذواتنا، وبحث عن الهدف من وجودنا، واستشعار لقوة الله سبحانه خالقنا، وتواصل مع ذواتنا الروحية، لنرقى في مستويات الوعي، فنذكر بقلوبنا ما لا ندركه بعقولنا..

التأمل هو توطيد للعلاقة مع الكون، الذي هو فينا، تدبر وتفكر في الطبيعة، في السماوات والأشجار والعصافير والبحار والجبال... تدبر وتأمل في الجمال والنظام والتناسق والإبداع والتناغم.. للوصول إلى معرفة ذواتنا، ومعرفة أن للكون خالقاً قريباً منا، أقرب لنا من حبل الوريد. فالطبيعة كائن حي، وكل ما في الوجود حي. وعندما نتأمل ونتفكر في هذا الوجود نحبه ويحبنا ويتحدث إلينا ويكشف أسراره لنا...

بالتأمل تشعر بالحرية، تشعر بالتححرر من الضغط النفسي ومن المعاناة، وترقى في مستوى الوعي، فتشعر أن العالم هو بيتك، وأن بيتك داخل هذا العالم..

الذي يمنعك من الإحساس بالأمان والسكينة والاطمئنان هو الضوضاء التي تملأ رأسك، بالتأمل تعيش لحظات من الصمت الداخلي، فتدرك أنك لست الأفكار بل أنت المفكر الذي يولد تلك

الأفكار، أنت الشاهد وليس المشاهدات أو ما تشاهده، أنت الحال ولست الأحوال، فالأحوال أو الأحداث والظروف تمر وتتنوع وتتلاشى (كزوبعة في فنجان) ويبقى الجوهر، تبقى أنت..

اليوم هناك اهتمام كبير بأساليب التأمل، هناك مئات الطرق المبتكرة.. وجميعها تهدف إلى مساعدتك لتعيش لحظات من السكون الداخلي، فتخبر السكينة والأمان.. كما أن هناك محاولات جادة لربط التأمل بعلم الفيزياء الكمية، العلم الذي يؤكد على أننا، في مستوى معين من الوعي، نحن كلنا واحد..

عندما يصبح التأمل عادة يومية لديك، يصبح بإمكانك ممارسته في أي وقت تختاره، بين أوقات العمل، وخلال فترات الانتظار، في الليل وفي النهار.. المدة الزمنية غير مهمة قد تكون (5 دقائق وقد تمتد لعدة ساعات..). حيث يصبح أي شيء تركز على فعله ويجلب لك الراحة هو تأمل، ذكر الله في كل وقت وظرف يجعلك في حالة تأمل دائم.. فأنت هنا مستسلم لله وراضٍ..

بالتأمل تسأل نفسك من أنا؟ وماذا أريد؟ وما هي مواهبي؟. عندما تعرف من أنت تنتهي معاناتك، فهويتك الحقيقية هي وراء الأنا الدنيوية (الاجتماعية)، هي جوهرك، هي أنت في معزل عن الناس وعن الأحوال والظروف، أنت وحيداً مع الكون، وفي نفس الوقت أنت متصل بكل مخلوق، متصل بمنبع الخلق، بالله سبحانه وتعالى..

يتضح من كل ما سبق، أن للتأمل فوائد كثيرة، بما أنه وسيلتنا الوحيدة لإبعاد الضوضاء عن عقولنا، ووسيلتنا للإحساس بالراحة والأمان الداخلي.. لذلك فالتأمل يساعد على تقوية جهاز المناعة، الذي وظيفته الأولى تحصين الجسم من الأمراض.. فالضوضاء التي تملأ عقولنا يومياً تسبب الإرهاق لنا على جميع الأصعدة الجسمية والفكرية والعصبية، الإرهاق ينشأ من الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات التوتر والخوف والقلق.. ونتائجها عبر الزمن ما نراه من مختلف الأمراض النفسية والجسمية..

بالتأمل نرقى في مستويات الوعي، فنذكر بقلوبنا ما لا ندرك بعقولنا، فنعرف أنفسنا، ويقوى لدينا الحدس والإبداع والصفاء، وقد تظهر لدينا إمكانيات أخرى كالبصيرة والإلهام...

بالتأمل نراقب أنفسنا دون إصدار أحكام، نراقب مشاعرنا وتصرفاتنا وأفكارنا وعاداتنا الإدمانية ومعتقداتنا وتوقعاتنا... ننصت إلى الإشارات التي تصدرها أجسادنا، من راحة أو انزعاج أو ألم أو غضب.. فمفتاح السعادة هو أن نكون على وعي بأجسادنا..

يقول الصوفي جلال الدين الرومي: كل شيء في هذا الكون هو في داخلك، اطلب كل شيء من نفسك. ويقول: لا تسع خلف أي شيء خارج نفسك، فالإجابات محفوظة في قلبك.

ثانياً: المراقبة الذاتية:

من الوسائل الأخرى للإحساس بالحرية الحقيقية، المراقبة الذاتية. والمراقبة الذاتية لا تنفصل عن التأمل، فهدف التأمل هو تجاوز الضباب الفكري، وتجاوز الضوضاء التي تملأ عقلك، لتصل إلى حالات الوعي، وإلى المعرفة الذاتية، إلى حيث يقيم الشاهد الصامت، الشاهد على ما يجري بداخلك، حيث أنت وحيد في هذا الكون مع جوهرك ومع ذاتك الروحية.

بالمراقبة الذاتية أنت تراقب أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك وأحاسيس قلبك وتوقعاتك وعاداتك.. لتكون الشاهد الصامت على ما يجري في داخلك، فأنت لا تراقب إلا عندما تعيش حالات التأمل في خلواتك مع نفسك..

جسدك لا يكذب، فجسدك يعمل متناغماً مع الكون، جهازك العصبي والتنفسي والهضمي.. وخلاياك جميعها تعمل خارج إرادتك في انسجام وتناغم مع بعضها البعض ومع المنظومة الكونية..

أنت حر في اختيار القرارات والتصرفات وردود الأفعال.. التي تناسبك، وغالباً ما تكون اختياراتك بعيدة عما يجب أن تكون عليه، بوعيك أو بدون وعيك، بجهلك أو بضعفك أو قلة خبرتك.. لأنك تعيش الحياة الدنيا مع الآخرين، الذين تحتاجهم ويحتاجونك، تريد أن تثبت وجودك من خلال وجودهم، علاقاتك بهم قد تنسيك وجودك الحقيقي الصادق، فتغرق في ذاتك الدنيوية. تغرق في كل ما هو مادي وظاهر لك، تغرق في العالم الظاهر، فتتسى روحك، تنسى العالم الباطن.. فتملاً الضوضاء رأسك، وتعيش داخل وعيك المنغلق، داخل سجن من صنعك، فأنت السجين والسجان..

عندما تراقب إشارات جسدك التي لا تكذب، فالإشارات من قبيل: أحاسيس بالألم أو بالانزعاج أو بالقلق أو بالتعب أو بالاضطراب.. كلها دلائل على عدم انسجامك مع منظومة نفسك ومنظومة الكون. إنها رسائل تبلغك أن تتحرك لتفعل شيئاً ما، لتعيد التوازن والتناغم إلى جسدك..

وعندما تغفل عن فهم معاني تلك الرسائل أو الإشارات، فإنها تتراكم لتسبب لك ضغوطات نفسية، وفي النهاية تؤدي إلى مختلف الأمراض النفسية والجسمية.

بالمراقبة الذاتية التي هي وسيلتك الوحيدة لمعرفة نفسك، ترقى، فجسدك يتحدث إليك باستمرار عبر إشارات من الارتياح أو عدم الارتياح.. دورك أن تنصت لما يقوله جسدك لتفعل شيئاً يعيد إليك تناغمك وانسجامك، ويعيد إليك شعورك بالراحة والأمان..

ليس هناك عشوائية، حياتك مليئة بالإشارات والرموز، ما يشدك وتركز عليه في عالمك الخارجي يعكس عالمك الداخلي، وكل الأحداث والقصص التي تمر في حياتك هي انعكاس لك. الأشياء والصفات التي تركز عليها والصدف التي تواجهك في الحياة كلها تعكس من أنت، أشخاص تكرههم أو أشخاص تحبهم جميعاً يعكسون جوانب من نفسك.. كل ما تنجذب إليه وكل ما يلفت انتباهك يعكس من أنت.. وعالمك تصنعه بإرادتك، باختياراتك وقراراتك، بعلمك أو بدون علمك، بجهلك أو بضعفك..

بالمراقبة الذاتية أنت تتحمل مسؤولية كل ما يصدر عنك من اختيارات وتصرفات وردود أفعال، وتتحمل مسؤولية كل ما يدور في داخلك من أحاسيس ومشاعر وأفكار.. لتكون الشاهد الصامت على نفسك، وتنقي نفسك من الشوائب والضغوطات والضوضاء.. فأنت ترى العالم من خلالك، تنقي نفسك لترى العالم أكثر أمناً وجمالاً.. فأنت - بالمراقبة الذاتية - تخرج من سجنك وتكون أكثر وعياً بنفسك وبالعالم من حولك..

عندما تنصت إلى الإشارات التي يصدرها جسدك، من أحاسيس ومشاعر.. وتتجنب الملهيات بالتأمل، تعيش خلوات الصمت بعيداً عن الضوضاء الداخلية، فتسمع صوت الروح تتحدث إليك.. عند هذه المستويات العميقة يكون الأمان والجمال والشفاء والحب.. يكون تناغمك مع إيقاعات الكون، وإيقاعات الجسد، يكون الاستسلام والسلام، فتعيش الوعي، كل ما عليك هو إزالة المعوقات التي تقف في مواجهة تدفق وعيك..

إنه عمل وجهاد يومي مستمر لتباعد الضوضاء المتراكمة داخل عقلك، وتزليل المعيقات من أمام تدفق وعيك، فخلف الضوضاء يوجد الصمت والسكينة و خلف المعيقات يوجد الآن.. التي لا وجود إلا لها.. الماضي مات والمستقبل في علم الغيب، والآن هي ومضة عين، هي لحظة.. هي القوة والنعمة والخير..

جسدك هو صورة مصغرة عن الكون. فقد تبين أن خلايا الجسم والتي يبلغ عددها (100 ترليون خلية) تتواصل مع بعضها البعض في كل لحظة، هي صورة مصغرة عن الكون. وكل خلية تحتوي على جميع معلومات الكل، فعندما تسعى لتكون واعياً بجسدك، تكون أيضاً واعياً بالكون وواعياً بالطبيعة..

أنت ذبذبة في هذا الكون، ذبذبة تتغير حسب قراراتك وأفكارك.. فكل خيار أو قرار تتخذه يرسل إشارات كيميائية وموجات كهرومغناطيسية تعبر الدماغ، وتؤثر سلباً أو إيجاباً على انسجامك مع نفسك وعلى انسجامك مع المجال المحيط بك ومع الكون..

وكل ما في الكون من مخلوقات ما هو إلا ذبذبة أو موجة، هو طاقة نراها كجسم أو كشكل لأن نظرنا محدود كما أن جميع حواسنا محدودة. تتغير خواص الجسم حسب ترددات الموجة وكثافتها وسرعة انتشارها وطولها.. على سبيل المثال: كثافة الهواء أقل ألف مرة من كثافة الماء، لذلك لا نرى الهواء.. لكن في النهاية كلنا نسيج في بحر طاقة، وعند مستوى معين نحن كلنا واحد..

مع المراقبة الذاتية لأنفسنا، وباستخدامنا لتقنية التأمل، قد نصل إلى مستوى من مستويات الوعي، ونخترق حاجز الضباب الذي يغطي حواسنا وإدراكنا. فالوعي مستويات من العمق اللامحدود.. قد نصل إلى المستوى الأول وليس بمقدورنا تخطيه أو قد لا نصل.. فذلك يعتمد على مدى استيعابنا لفهم ذواتنا وفهمنا لموسيقى ذواتنا، ومدى قدرتنا على تحقيق التوازن بين وجودنا ووجود الآخرين.. التوازن الذي هو علم وعمل ومثابرة.. كما أن الاختراعات أو الاكتشافات العلمية تحتاج إلى من يسبر أغوار الظاهر ليصل إلى القانون أو المبدأ الأولي.. كذلك مستويات الوعي تحتاج إلى علم ومثابرة (علم لا علاقة له بما نتعلمه في الكتب أو المدارس، علم يتسع فيه الإدراك وتنتضح فيه الرؤية) من أجل تخطي العالم الظاهر إلى العالم الباطن الذي هو واسع لا حدود لسعته.. عالم الوعي والبصيرة والحدس والإلهام والحب.. عالم الوصول إلى معرفة الوجود الحقيقي، معرفة الله سبحانه، الذي لا موجود إلا هو..

الهدف من المراقبة أن تكون واعياً بنفسك وواعياً بإشارات جسدك.. منصتاً لها.. كي تتحرك وتفعل شيئاً ما يعيد إليك توازنك، ويعيد إليك شعورك بالراحة.. الهدف من المراقبة أن تريح نفسك دون أن تخسر الآخرين.. أن تعيش التوازن الذي هو جهاد مستمر، كمن يركب دراجة يميل بها يمنة ويسرة ليعود للتوازن.. هدفك أن تتحمل مسؤولية كل ما يصدر عنك وتقوم به، سواء مع نفسك أو مع الآخرين.. فالعالم هو ما تراه من خلاله. عندما تكون حزياً ترى العالم حزياً، وعندما تكون مطمئناً ترى العالم آمناً.. فالعالم في داخلك.. وبوصلتك هي أحاسيس جسدك، فالجسد يعمل دون إرادتك متناغماً مع نفسه ومتناغماً مع المنظومة الكونية... ما يؤديه ويريك عمله هو قراراتك واختياراتك اليومية البعيدة عن الحكمة، البعيدة عن فن التواصل.. الاختيارات التي تولد الصراع والغضب والتوتر والحقد والأنانية والكراهية والغيرة والتفكير السلبي وعدم الرضا.. التي هي جميعاً تعمل ضد نظام الجسد والكون.. وتراكمها يؤدي إلى مختلف الاضطرابات النفسية والصحية..

بالمراقبة الذاتية أنت تحمي جوهرك من الصداً ومن الأذى. تراقب ذاتك لتدخل إلى أعماقك، إلى الوجود الذي لا تبحث عنه عن طريق العقل، بل تعرفه عندما تعيش الآن. لحظة تتلاشى فيها الضوضاء من رأسك، فتخترق جسدك طاقة كونية هائلة..

عندما تبدأ في مراقبة المفكر والشاهد.. أنا أفكر وأنا أشاهد، أنا من يولد الأفكار وأنا من يشاهد المشاهدات، فإن وعيك يبدأ في التفتح، تدرك أن كل الأشياء الحقيقية التي هي أساس الوجود، كالإبداع والحب والسلام والمرح.. لا تنبع من العقل، بل من مكان أسمى، تنبع من الروح.. لتبدأ عندها بالاستيقاظ فترى النور الذي بداخلك..

أنت تعيش ظلك (فالأنا) تعيش ظلالك.. تعيش أدواراً متنوعة وأحوالاً تبدو لا نهاية لها، قدرك أن تؤدي هذه الأدوار (أب، أخ، ابن، زوج، صديق، زميل، رئيس..) لكنها جميعاً ليست حقيقتك، أنت لست الأدوار، إنها الأوجه العديدة لتمثيلية الحياة الدنيا.. كن الشاهد الصامت الذي يؤدي تلك الأدوار، ويراقبها بهدف إتقانها كلعبة مع الحفاظ على الجوهر نقياً، لتعيش الحرية الحقيقية.. تحرر من ظلالك لتشعر بنعمة الوجود..

ينتج عن الأدوار التي تؤديها، والاختيارات التي تقررهما، الضوضاء اليومية التي تملأ رأسك، والتي تبعثك عن التوازن، فأنت لا تتقن ممارسة أدوارك، بجهلك وبضعفك بعلمك أو بدون علمك.. والنتائج هي: الأفكار والمشاعر والتوقعات والمعتقدات والتوقعات والعادات السلبية وردود

الأفعال المنحازة.. إن تلك النتائج تستنفد طاقتك، وعندما تلقي الضوء على مناطق الظلمة في العقل بالمراقبة الذاتية، تبدأ بالاضمحلال والتلاشي..

لو قمت بمراقبة ما تقوم به وتفكر فيه خلال حياتك اليومية، تجد أن معظمه كلام لغو وإصدار أحكام ولوم آخرين وتأنيب الضمير وتساؤلات وقصص.. فلو قررت أن تلزم الصمت فإن أكثر ما تقوم به سوف يُلغى.. لذلك الصمت في بعض الظروف والأحيان يعتبر حكمة.. وعندما تكون مراقباً لما تقوم به وشاهداً عليه دون إصدار أحكام فإن معرفتك بنفسك سوف تبدأ، ووعيك سوف يفتح.. راقب نفسك على مدار الساعة، فإدراكك لجنونك هو بداية يقظتك، وبداية الشفاء والارتقاء..

والسؤال المهم هو، ماذا عليك أن تراقب لتعيش الحرية الحقيقية وكيف؟.

تراقب مشاعرك السلبية من قلق وخوف وتوتر وألم وغيره.. عندما تشعر بأنها ستتمكن منك، اجلس بهدوء وخذ نفساً عميقاً وأنصت إليها، كن شاهداً ومراقباً عليها دون أن تصدر حكماً، تعمق فيها ولا تقاومها، اشعر بها تسري في أنحاء جسدك، أنصت ودع الأصوات تقول ما تريد.. خمس إلى عشر دقائق كافية وأنت تراقب تلاشي تلك المشاعر..

هناك طريقة أخرى مفيدة للتعامل مع المشاعر والأفكار السلبية، فعدم التعامل معها يكون بمثابة عائق أمام تدفق المشاعر الإيجابية كالفرح.. خذ ورقة وقلماً واجلس في مكان هادئ ثم تنفس بعمق، واكتب ما يخطر في بالك تلك اللحظة لمدة خمس إلى عشر دقائق.. وراقب تلاشي الطاقة السلبية وهي تخرج مع الكتابة، اقرأ ما كتبتة وبعدها اقطع الورقة وارمها في سلة المهملات..

راقب ردود أفعالك خلال موافقتك مع الآخرين، فردود أفعالك ناتجة عن تفسيرك لتلك المواقف. ما يؤذيك عادة هو كيفية تفسيرك للأمور، وتفسيرك له علاقة بتاريخك وبمنظومتك الفكرية، وله علاقة بنقاط ضعفك ومدى فهمك لوجهة نظر الآخر.. إن فسرت تصرف شخص على أنه إهانة لك سوف تثور وتغضب، وإن فسرتة على أن هذا الشخص لديه معاناة يسقطها على من حوله، سوف يتغير رد فعلك ليكون أكثر ميلاً للهدوء..

قد تميل ردود أفعالك مع الآخرين لسوء الظن، فتفسر المواقف التي تجمعك بهم بالعدائية، وبالتالي تغضب وتثور أو تنسحب وتنكمش وترى نفسك ضحية.. عندما تميل ردود أفعالك للسلبية وينقصها فن التواصل، ستؤذيك أنت أولاً، فالغضب والسلبية هما من أهم مسببات التوتر المضر بالصحة النفسية والجسمية..

راقب عاداتك اليومية التي اكتسبتها خلال مسيرة حياتك، وأصبحت تمارسها دون وعي منك بشكل عفوي وتلقائي.. فالكثير منها قد يكون مؤذياً لك ومؤذياً لعلاقاتك بالآخرين، من أمثلة تلك العادات: الميل للثرثرة، والتسرع في الغضب، والإفراط في الأكل، والميل لانتقاد الآخرين والسخرية منهم والتعليق عليهم، والنميمة والغيبة، والاستيقاظ المتأخر... وغيرها كثير.

راقب معتقداتك السلبية المغروسة في أعماقك دون علمك، وتشدك للوراء دوماً.. وراقب أفكارك التي تسبب لك الضغط النفسي..

راقب الصدف التي تصادفك في حياتك، فهي تريد أن تقول لك شيئاً.. راقب السلبية منها والإيجابية، لتجعل من تلك الصدف فرصة للارتقاء بمستوى وعيك، وفرصة للتخلي عن النمطية والتقدم للأمام والإبداع.. فكل ما يصادفك في الحياة له معنى ورسائل تريد أن تبلغك شيئاً ما..

فما أنت إلا ذبذبة وموجة في هذا الكون، تجذب إليك ما يناسب نواياك وأفكارك، فالأفكار طاقة كهرومغناطيسية تنتشر في الفضاء.. إن كانت سلبية جذبت إليك المنغصات، وإن كانت إيجابية جذبت إليك الخيرات..

راقب أحاسيس قلبك، فالقلب ليس مضخة للدم فقط، بل هو جهاز يشعر ويحس، إنه جهاز حدسي له ارتباطات بالمنظومة الجسدية والكونية.. والمنطق الذي يعمل به يُعبّر عن مدى تناغم هذا الخيار أو ذلك مع تلك المنظومة. لذلك فإن أحاسيس القلب من ضيق أو انشراح.. ذات علاقة بمدى تناغم الفكر والجسد والروح في تلك اللحظة..

راقب الأحداث والأشياء التي تشدك وتركز عليها في حياتك اليومية، سلبية كانت أم إيجابية، فما تعيره انتباهك ينمو، لأنك تزوده بطاقةك وجهدك.. فعندما تركز على المشاكل والمنغصات تحصل على المزيد منها.. وعندما تركز على الجزء المليء من الكأس تحصل على المزيد من النعم..

راقب ما ترفضه وتستاء منه يومياً، فعادة ما ترفضه يصر على اللحاق بك، وما لا تريده تجذبه إليك.. من خلال الرفض أنت تخفض من طاقتك وقدرتك على جذب ما تريد، لأنك تركز على المشكلة لا على الحل، فعندما ترفض مكاناً أو شخصاً فإنك تأخذ منه الأسوأ..

راقب كلماتك، فالكلمات أدوات مؤثرة ومحركة، فالكلمات التي تستخدمها لتصف بها تجربتك هي نفسها تجربتك بكل بساطة.. عندما تصف موقفاً على أنه مخيف، يختلف عن وصفه بأنه مزعج. فحسب الوصف الأول سوف تشعر بالارتباك وقد تهرب من الموقف، وحسب الوصف الثاني سوف تشعر بقليل من القلق لكنك قد تقدم على الأمر.. بالكلمة قد تحقق السلام، وبالكلمة قد تشعل الحرب..

أنت شخص متفرد لا مثيل لك بشكلك وخبراتك.. كالبصمة. مسؤوليتك الأولى هي نفسك، وكل ما يواجهك في الحياة من أحداث أو أشخاص أو مواقف أو أشياء.. إنما هي تحديات لك، كيف ستواجهها وتتعامل معها هو امتحانك.. ما يؤذيك أو ما يريحك هو طريقتك في تفسير الأحداث والمواقف، قراراتك واختياراتك هي التي تصنع قصة حياتك، عاداتك اليومية هي التي تبين طبيعة يومك، مشاعرك وأحاسيسك هي التي تسبب لك الألم أو السعادة..

معنى ما سبق، أن إلقاء اللوم على الآخرين أو إسقاط عيوبك عليهم.. هو هروب من تحمل مسؤولية نفسك، هو هروب من الحرية، فالحرية والمسؤولية متلازمان. معرفتك لنفسك وتعرفك إلى مناطق اللاوعي فيها هو هدفك الأول، ولا يتم ذلك إلا بمراقبتك لكل ما تقوم به وكل ما يصدر عنك..

النية السيئة وعدم التحكم في الغضب والحقد والكراهية والكلمة الخبيثة والإساءة للآخرين وتصعيد مواقف الخصام.. كلها نتائج مدمرة للعلاقات البعيدة عن فن التواصل. فالآخر هو مرآة لك، إن شعرت نحوه بالاستفزاز أو الانزعاج بسبب تصرفاته، فالعيب ليس فيه وحده، بل العيب فيك أيضاً.. راقب رد فعلك لتتعرف إلى عيوبك، مجرد معرفتك بها هو بداية الطريق للشفاء والتطور..

الاكتئاب والتشاؤم والجمود الفكري واليأس والخوف والقلق والمبالغة في تأنيب الذات والخجل والكسل.. كلها نتائج مدمرة للتواصل السلبي مع النفس. راقب كل ذلك لترقى في مستوى وعيك، ولتتحرك فتفعل شيئاً.. شيئاً يحرك من تلك الأوهام.. الأوهام الناتجة عن الأنا الدنيوية والوعي المنغلق.

المراقبة الذاتية هي تقنية، تتقنها بالممارسة اليومية والتدريب، وبمرور الزمن تصبح عادة تظهر تلقائياً في كل موقف من مواقف حياتك. إنها عملية سهلة وبسيطة، كما هو التأمل، تتطلب فقط أن تعرف أن مراقبتك لكل ما تقوم به ولكل ما يصدر عنك دون إصدار أحكام ودون بذل مجهود، هو الأساس لتتعرف إلى نفسك، نفسك التي هي مسؤوليتك أنت وحدك، أنت فقط.

المراقبة الذاتية هي أسلوب حياة يجعلك تركز على رغباتك الحقيقية وأهدافك بدل التركيز على أخطاء الآخرين وهفواتهم. ابحث عن دورك أنت في فشل الموقف وليس على دور الآخرين في فشله..

المراقبة الذاتية هي إمكانية تتقنها مع الممارسة وتطورك في النضج النفسي، وتتلاشى وتضمحل عندما - بجهلك وضعفك - تعزف عن استعمالها، وترمي أخطاءك على الآخرين والظروف والقدر..

المراقبة الذاتية تجعلك أكثر ميلاً للهدوء والرضا، لأنك لن تسمح لنفسك بالإساءة للآخرين، لأنك مدرك أن ما تفعله بهم إنما تفعله بنفسك أيضاً، كما لن تقبل أن تكون ضحية لهم، لأنك واع بالنتائج المترتبة على اختياراتك..

بالمراقبة الذاتية تفهم أن العدو الأكبر لك هو نفسك، عندما تستسلم للهم واليأس والحقد والألم.. وعندما يغيب عن ذهنك أن القوة من داخلك والتغيير يبدأ من داخلك..

بالمراقبة الذاتية تدرك أنك لست نتائج أعمالك، ولست أدوارك أو أبنائك أو شريكك أو مالك أو أهدافك... فتجعل مسافة بين جوهرك وبين كل ذلك، مسافة داخلية. وتدرك أنك كائن روحي تعيش تجربتك البشرية بكل ما فيها من احتياجات وإغراءات مؤقتة وزائلة، وبارادتك مطلوب منك أن تتناغم مع المنظومة الجسدية التي هي مسير، وتتناغم مع المنظومة الكونية التي أنت جزء منها، لتعيش الأمان والسكينة الداخلية..

المراقبة الذاتية تقنية تقوي الحدس والبصيرة والوعي.. فتصبح أحاسيس قلوبنا وإشارات أجسادنا والصدف والأحداث التي تواجهنا.. دليلنا في مسيرة الحياة، دليلنا في أي موقف وعند أي اختيار أو قرار.. المراقبة الذاتية تساعدنا لتخلص من جهلنا بذواتنا وجهلنا بحياتنا ووجودنا في هذا الكون.. إنها وسيلتنا للسير في طريق الحرية الحقيقية..

ثالثاً: الرضا والتسليم:

الأسلوب الثالث للسير في طريق الحرية الحقيقية هو: الرضا والتسليم والاستسلام، عدة مفاهيم لكلمات متشابهة ومتداخلة ومتقاربة. المقصود منها ما يلي:

أن تقبل داخلياً بما حدث ويحدث، وترضى بما هو كائن.

أن تسترخي على إيقاعات الكون لتشعر بقوة الحياة تتدفق من خلاله، ومن خلال كل شيء حي.

أن تركز على اللحظة الأنية، لتشعر بقوة الحياة فيها، وتعمل لتكون حاضراً بكل أحاسيسك وجوارحك، فالماضي فات والمستقبل في علم الغيب، ولا وجود للحياة إلا الآن، اللحظة الدائمة والمتغيرة..

أن تتخلى عن اللوم والامتعاض والتذمر والاستياء والجدال والعناد وإصدار الأحكام..

أن تعمل ما في وسعك وتترك الباقي على الله.

وأن تكون أكثر وعياً بالأنا التي هي ذلك، الأنا التي تبحث عن المعاناة باستمرار ولا تصل للرضا أبداً..

عندما تتعرض لموقف أو حدث صعب أو مفاجئ.. لديك حل من اثنين، إما أن تقاوم وتعرض على ما هو كائن، أو أن تستسلم وترضى بالواقع الذي لا يمكنك تغييره أو الهروب منه.

عندما تقاوم تتولد لديك مشاعر القلق والخوف والألم.. مشاعر وأفكار سلبية تستنفد طاقتك، وتجعلك تغرق في المشكلة بدل البحث عن حل لها. وعندما ترضى بالواقع، أو بما قد وقع، تصبح مسالماً وصابراً وشاكراً.. تنظر للنصف المليء من الكأس. هنا أنت لا تعاني من مشكلة، طاقتك بقيت إيجابية عالية، وسوف يتجه تفكيرك تلقائياً نحو البحث عن حل، أو انتظار الحل دون تذمر أو استياء منك، وقد تأتي الحلول من حيث لا تحتسب، أو قد تلمح نوراً يكون دليلك في النفق المظلم..

مع الرضا والتسليم لا توجد مشكلة.. المشاكل تأتي مع المقاومة والرفض، تأتي مع عدم الرضا..

أنت بالرضا تسير مع التيار دون مقاومة أو عناد. ليس معنى ذلك أنك لا تفعل شيئاً، لكن معناها أنك تقبلت ما وقع، تقبلت الحدث أو الظرف أو الموقف. بالقبول الداخلي جسديك يرسل إشارات إيجابية تناسب مع التيار الكوني، فيصبح الكون حليفك، وليس ضدك. تناسب مع التيار كما ينساب الماء داخل النهر.. عندما تستسلم تطفو على سطح الماء، بينما الخوف يجعلك تغرق داخل الماء، حركات الخوف العشوائية تشدك نحو الأسفل..

ليس مطلوباً منك في هذه الحياة، أن تعيش المعاناة دائماً.. بل مطلوب منك أن تختار الاستسلام للمنهج الإلهي في هذا الكون بإرادتك الحرة. مطلوب منك أن تختار السلام والأمان بوعيك ومعرفتك لنفسك، أن تعيش الحياة وأنت ترقص على إيقاعاتها كما تحلق الطيور ويسبح السمك وتهتز الأغصان.. متحكماً في مشاعرك السلبية، متحكماً في الخوف والألم والغضب.. ومدفوعاً بحبك للحياة وللناس، بسيطاً ومرحاً ورحيماً..

مطلوب منك أن توطد علاقتك بالطبيعة فهي بيتك ومدرستك وصديقتك، تقضي معها كل يوم دقائق بل وحتى ساعات، وأنت مسترخٍ لسماعك أصواتها العذبة ولرؤيتك جمالها الأخاذ ولتنفسك هواءها المنعش.. فتندفق الطاقة الكونية من خلالك، وترقى في مستويات الوعي..

كل ما في الوجود من مخلوقات هو كائن حي، الأرض والجبل والنهر والشجر والورد والطيور.. جميعها تُسبح بحمد الله. فعندما تُحب كل ما هو موجود، يتحدث الكون إليك ويكشف أسرار له..

يحدثك الكون قائلاً: لا تحمل همّاً ولا تشقّ ولا تحزن، وخذ بالأسباب، لكن اعلم أنها ليست أكثر من حجاب، ف وراء الأسباب يوجد مسبب الأسباب. اعلم أن للكون خالقاً يريدك أن تعرفه، ولا تعرفه إلا عندما تخرج من سجنك الذي صنعه بيديك، بعلمك أو بدون علمك، بجهدك وضعفك.. امتحانك أن ترتقي في مستويات الوعي لتعرفه، لتعرفه بقلبك وبنور البصيرة.. تجلياته فيك وفي الكون وفي كل مخلوقاته، بالرضا والتسليم والاستسلام تعرفه.. ملهيات الحياة وانشغالاتها تجعلك تفقد الإحساس بوجوده، تجعلك تفقد حريتك لتكون عبداً لما أنت منشغل به على الدوام..

بالاستسلام (أنت حي لست بميت) لأنك تعيش في الخط الفاصل بين الموت والحياة، تعيش اللحظة، تعيش الآن. فكل حدث أو موقف أو ظرف مرّ قد انتهى، كل لحظة مضت قد ماتت، صارت ماضياً.. ولا وجود للحياة إلا الآن. الآن هي اللحظة الأبدية التي لا تموت، الآن هي اللحظة المتغيرة والمتجددة، إنها نقطة الخلود، إن عشتها واستوعبتها واستسلمت لها فإنك ستصبح غير متغير في موقع التغيير..

استرخ على إيقاعات الكون، استرخ على إيقاعات جسدك وأنصت إليه، كن واعياً ومنصتاً. تواصل مع روحك، روحك التي تسكن جسدك، تمحور حول جسدك، تناغم معه.. أنت وحيد في هذا الكون لا أهل ولا أصدقاء.. من أنت عندما تكون متفرداً؟. أنت سحابة من الطاقة تسبح في هذا الكون، أنت لست داخل العالم بل العالم في داخلك.. ابقَ على تناغم مع جسدك، وارقص على إيقاعات الكون، كن واعياً كيف ترقص، فجسدك هو رقصة الكون..

حين تمشي كن واعياً أنك تمشي، وحين تكتب كن واعياً أنك تكتب، وحين تتأمل كن واعياً أنك تتأمل.. هذا هو وعي اللحظة الحالية المتمحورة حول الحياة. أنت لا تمشي بل المشي يحدث، وأنت لا تكتب بل الكتابة تحدث، وأنت لا تتأمل بل التأمل يحدث.. عش اللحظة بكل إحساسك وجوارحك، منسجماً ومتناغماً، فما أنت سوى ذبذبة عليها أن تتناغم مع ذبذبات الكون وتمائلها..

الاستسلام هو غياب الأنا، هو فناء الأنا، هو الخروج من أوهام الأنا ومعاناتها، والانفتاح على كل ما هو أمامك.. عندما تتقبل ما هو قائم وموجود في الحاضر بمحبة ورضا وتركيز وشكر.. سيغمرك كمال الآن..

تقبل ما هو قائم وموجود أمامك حالياً، تناغم وانسجم مع كل عمل تقوم به حتى وإن لم يكن من اختيارك أو لم تجد غيره.. تعامل معه برضا وتقبل عسى أن يكون فيه الخير.. أكبر أعداء الآن هو المقاومة والرفض، فأنت بالرفض تجلب إليك ردود أفعال من نفس النوع، بل وربما أشد.. ما ترفضه يرفضك وما تقاومه يقاومك، فتعمل المنظومة الكونية لغير صالحك..

استرخ وتعايش مع اللحظة، اعمل ما في وسعك دون اعتراض.. ما الذي تجري وراءه؟ ماذا تريد؟. عندما يكون حرصك شديداً مدفوعاً برغبات الأنا والأنانية، فإن مجهودك سيكون كبيراً والنتائج معدومة.. ليس بقدر الجهد تُنال الرغائب.. استرخ وارتح وتمهل فقد يكون كل ما تحارب

من أجله زوبعة في فنجان.. كن هادئاً وصبوراً وارضى بما لديك مع العمل لتحقيق أهدافك، دون توتر أو خوف.. فإن حققت هدفاً أو بعضاً من أهدافك كان بها، وإن لم تحقق شيئاً فلا بأس.. المشكلة عندما ترفض ما وقع أو ما هو متوفر، إن أنت استسلمت وسلمت ورضيت قد تنال ما لم يكن في حسابك.. أحب ما عندك واستمتع به وانظر إلى النصف المليء من الكأس..

إن شعرت بالألم أو بالخوف أو بالوحدة.. عش مع إحساسك، كن معه تقبله وضمه وارضى به، لا تقاومه ولا تفسره أو تحلله، ولا تحاول الحكم عليه، فقط ركز انتباهك على كيفية تبدد إحساسك تدريجياً.. فعندما تتقبل حالتك الداخلية من ألم وخوف وتستسلم لها، تتحول المعاناة إلى سلام عميق.

لا ترفض أحاسيسك الداخلية، لا تتذمر أو تتأسف أو تستأ أو ترفض.. بل اقبلها واشعر بها لتشهد تلاشيها التدريجي، كن المراقب دون إصدار أحكام، فتشعر بالسلام والأمان..

إنها حالات مؤقتة لكن رفضك لها يحولها إلى مشكلة وشقاء وتعاسة.. الرضا بكل ما هو موجود في مجالك، في بيتك، في عملك، وفي حياتك.. الرضا يحول الحياة إلى سلام وسعادة..

فالسعادة الحقيقية تنبع من داخلك، من وجودك، من الرضا والتسليم.. لا تحتاج إلى أن تبحث عنها لأنها فيك. أما إذا تراكمت المشاعر السلبية من ألم وخوف وغضب.. دون أن تتقبلها أو تعيشها، فإنها تصبح عقبات في طريق سعادتك..

السعادة الحقيقية لا وجود لها إلا في الآن، عش اللحظة، استمتع بها إن بدت لك جميلة، وتعايش معها واطلبها إن بدت لك مؤلمة أو مخيفة.. عش اللحظة وركز على ما هو موجود أمامك وانسجم معه بكل الرضا والتقبل.. لتشعر بالأمان.

يجعلك الرضا والتسليم بسيطاً وودوداً ورحيماً، لبعذك عن أساليب الانتقاد والتعليق واللوم والامتعاض والجدال والعنف والعناد.. ليس معنى ذلك أنك ضعيف، أو أنك لا تعرف كيف تدافع عن نفسك، أو أنك تسمح للآخرين بتجاوز الحدود.. بل معنى ذلك أنك قوي بالهالة الإيجابية والروحانية المحيطة بك، وأن قوتك تنبع من داخلك. تفهم دوافع الآخر، وعندما تفهمها لن تكون ردود أفعالك دفاعية أو هجومية بل موضوعية مثل: الصمت والتجاهل، وقول كلمة (لا) أو أية عبارة أخرى خالية من الرسائل أو المشاعر السلبية..

بالرضا أنت تسامح نفسك وتسامح الآخرين، لأنك ارتقيت في مستويات الوعي، وأصبحت تنظر إلى الحياة الدنيا وكأنها مسرحية، أنت بطلها تراقب أدوارك وكل ما يصدر عنك من أقوال وأفعال، وتراقب الظروف والأحداث والمواقف.. جاعلاً بينك وبين نفسك، وبينك وبين كل ما يدور من حولك مسافة.. فأنت لن تتوحد مع النتائج المتقلبة صعوداً وهبوطاً. مسافة تفصل فيها بين الشاهد الذي هو أنت وبين المشاهدات، بين الحال والأحوال، بين المفكر والأفكار.. حماية لجوهرك، كي يبقى نقياً خالياً من الشوائب.. فعندما يكون داخلك سليماً، سترى العالم سليماً وجميلاً.

ذاتك الحقيقية منفصلة عن أي دور وعن أي مشهد في مسرحية.. هذا الانفصال ليس معناه النهائية، بل معناه تطور في قدرتك على التحكم بالأشياء لأنك استطعت التحكم بنفسك، فامتلكت منظوراً أوسع وارتقيت في مستوى الوعي.

اعمل ما في وسعك واترك الباقي على الله، خذ بالأسباب وحدد أهدافك واتجه نحوها.. ثم استمتع بالطاقة التي تمر من خلالك وأنت تعمل، فالعبرة ليست بالنتائج، بل العبرة بالطاقة والحيوية المتدفقة.. استمتع بكل ما يصادفك في طريقك نحو الهدف، حتى ولو لم ينل إعجابك، انظر إلى الجانب الإيجابي فيه، فالحياة قصيرة، إنها أيام، وكل يوم هو هدية لك من الله، قدر الهدية وكن ممتناً وشاكراً، لتتدفق النعمة والخير والبركة في كل ما تقوم به..

أنصت إلى جسدك وإلى الإشارات الصادرة عنه، إنها رسائل توجهك ليكون خط سيرك متناغماً مع منظومة جسدك..

الاستسلام يعني أن تفعل ما تفعله في سبيل الله، تفعل خيراً في سبيل الله، تتقن عمالك في سبيل الله، تتعامل مع الآخرين في سبيل الله.. ليس هدفك إرضاء الآخرين، فرضا الناس غاية لا تُدرَك، بل هدفك أن تكون متناغماً مع ذاتك، صادقاً معها، متناغماً مع الفطرة التي وُلدت عليها..

التسليم يعني فناء الأنا، الأنا التي هي ظلك وليست حقيقتك، إنها القناع الذي تختبئ خلفه. بالتسليم أنت تتواصل مع جوهرك، فتدرك أن مصدر خوفك وقلقك ومعاناتك هو الأنا. الأنا التي تكونت تدريجياً نتيجة علاقاتك مع الآخرين، الأنا التي تسرق الكثير من جهدك وطاقتك بسبب الأوهام التي تتغذى عليها وتعطيها استمرارية لوجودها، الأنا التي لا تصل للرضا أبداً.. كلما توصلت لشيء ترغب فيه بحثت عن غيره، وهكذا تجري وتلهث وراء السراب..

بالتسليم أنت متصل بذاتك الروحية، بالتسليم تعيش التوازن، وتعيش الحرية الحقيقية، تعيش الرضا لأنك مدرك أن الخيرة فيما اختاره الله لك، وتعمل في سبيل الله. لذلك أنت لا تعيش المعاناة، لأن المعاناة هي من خصائص الأنا، بل تعيش متناغماً مع روحك، تعيش السكينة والأمان، السكينة التي لا يستطيع أحد أن يسلبها منك، لأنها نابعة من داخلك، وليس من عوامل خارجية.

عندما تجاهد نفسك لتكون راضياً ومسلماً تصبح متناغماً مع المنهج الإلهي في الكون، فتتدفق عليك النعم، نعم الانفتاح والأمان والحب دون أفكار سلبية ودون مقاومة، فيصبح جهدك أقل ونتائجك أكثر، لأن الكون حليفك. إنه قانون الجهد الأقل، كالشجرة تُعطي ثمارها بلا جهد، وكالنجوم والكواكب تدور في مسارها.. أنت تُحدد نيتك وتطلقها وتعمل ما في وسعك، وأنت على يقين بأن المنهج الإلهي سيتولى التفاصيل. يظهر ذلك واضحاً في الفرص والصدف التي تواجهك خلال مسيرتك نحو تحقيق هدفك أو رغبتك.. الصدف التي هي رسائل وإشارات من المجال الكوني، تعمل على توجيهك وإنارة الطريق لك..

بالرضا والتسليم أنت تستخدم قوتك بفعالية لتحقيق رغباتك، لأنك لست متعلقاً بالنتائج، ليس معنى ذلك أنها لا تعنيك بل معناها أنك لست شديد الحرص عليها. فالتعلق يرتبط بالخوف والقلق والشك، وأنت مدرك أن هذا في حد ذاته يعوق تدفق الطاقة وعقبة في إمكانية تناغمك مع نفسك والكون..

بالرضا والتسليم والاستسلام، تتحرر من عبودية الأنا والظروف والنتائج وعبودية الآخرين.. تتحرر من ظلالك، وتعيش الحرية الحقيقية، فأنت في حالة تواصل مستمر مع مصدر وجودك، مع الله سبحانه وتعالى.. لقد ارتقيت في مستوى الوعي وبدأت تعرف نفسك، وتعرف ما هو الهدف الحقيقي من وجودك على هذه الأرض.. هدفك أن تعرف أن للكون خالقاً يريدك أن تعرفه، تعرفه بعد أن تزيل حواجز الضباب التي تتراكم يومياً بفعل متطلبات واحتياجات وخصائص الأنا الدنيوية.. تخترق الحواجز بالتأمل والمراقبة الذاتية والرضا والتسليم.. بالصبر والممارسة اليومية والمستمرة، وبالتدبر والتفكير..

الفصل الخامس

ملامح شخص يسير في طريق

الحرية الحقيقية

إنه شخص يبدو عادياً وسط أناس آخرين، قد يكون ذا مركز مرموق وقد يكون صاحب دكان صغير، قد يكون شاباً وقد يكون شيخاً، قد يكون غنياً وقد يكون فقيراً، قد يكون اجتماعياً وقد يبدو منعزلاً غير واضح للعيان.. إلا أن أهم ما يميزه هو الهدوء والبريق الذي يشع من عينيه، تحيط به هالة روحانية وإيجابية عالية، قد لا يلقي لها بالاً الكثير من الناس، وقد يدركها من ارتقى في مستويات الوعي..

الشخص الذي يسير في طريق الحرية الحقيقية، هو شخص يتمتع بالعديد من الصفات، صفات تلقي الضوء على ما سبق الحديث عنه في الفصول السابقة..

إنه شخص يعمل ما في وسعه ليكون في حالة تواصل مع جوهره، تواصل مع ذاته الحقيقية ليحقق نقاء قلبه وسلامته.. هدفه أن يعيش السكينة والأمان الداخلي، متناغماً مع المنهج الإلهي في الكون وفي المخلوقات.. شخص مؤمن بأن إرادته كي تكون حرة، عليه أن يتحمل مسؤولية كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال وأفكار ومشاعر.. يتحمل مسؤولية علاقته بنفسه وعلاقته بالآخرين. شخص يراقب نفسه باستمرار ليسير في طريق التوازن، أي طريق العبودية لله وحده.

ولكي أوضح ملامح هذا الشخص، سأتناول ملامحه في ثلاثة محاور وهي: أولاً - صفاته المتعلقة بتواصله مع الآخرين. ثانياً - صفاته المتعلقة بتواصله مع نفسه. ثالثاً - فلسفته في الحياة.

أولاً: صفاته المتعلقة بتواصله مع الآخرين:

يتمتع الشخص الذي يسير في طريق الحرية الحقيقية بصفات تعكس فن تواصله مع الآخرين، فهو يتمتع بمهارات اجتماعية عالية، وقد يكون حكيماً، والحكمة هي عطاء رباني. شخص هادئ وكريم وودود ورحيم ومتواضع.. طاقته إيجابية وحضوره مريح للنفس، ومحبوب من الناس الذين يحتك بهم..

هو شخص يتقبل وجهة نظر الآخرين ويفهم دوافعهم، لأنه يدرك تماماً أن كل إنسان هو فرد متفرد لا مثيل له، كبصمة الإبهام وبصمة العين.. متفرد بخبراته ومنظومة أفكاره وظروف تربيته.. يدرك أن الشخص الآخر مغاير له، وأن المغايرة لا تعني الخصام أو عدم التفاهم، بل تعني تبادل وجهات النظر، وتبادل المعلومات والخبرات، فكل فرد لديه ما يُتعلم منه..

لذلك من أهم مميزاته هي أنه منصت جيد وقليل الكلام، وهذا يجعل تأثيره على الآخرين كبير، بشكل مباشر أو غير مباشر، فإنصاته وتقبله لهم يجعلهم يشعرون باهتمامه واحترامه لهم..

هو لا يعنيه أن ينتصر لرأيه أو يفرض وجهة نظره عليك، ولا يعنيه أن تنتصر أنت عليه، لذلك هو لا يجادل ولا يعاند ولا يصدر أحكاماً.. بل يُنصت إليك لعله يتعلم منك شيئاً، لديه رأيه الخاص الذي قد يُعبّر عنه بعد أن يفهم وجهة نظرك.

هو شخص معتدل، ليس متطرفاً ولا متعصباً، لا ينحاز لجماعته ضد الجماعات الأخرى، ولا لشخص يعنيه ضد شخص آخر، يمتلك ذهنًا متفتحاً يتقبل الآخرين بسهولة، وليس لديه رفض مسبق لمنطق الآخر المغاير، لذلك يسهل الحوار معه والتأثر به..

هو شخص ودود يفرح لنجاح الآخرين كما يفرح لنجاحه هو، ويتمنى الخير للجميع، لا يبني مسيرته وتقدمه على حساب الآخرين، لذلك هو لا يستغل ولا يحتكر ولا يكذب، بعيد عن الأنانية والوصولية، لأنه مدرك تماماً أن الأساليب المتعلقة بالأنا الدنيوية لا تحقق الغايات النبيلة والنجاحات الحقيقية..

هو شخص تأثيره إيجابي على الآخرين بسبب الهالة الروحانية المحيطة به، التي تنتشر في المكان الذي يحضره فتؤثر إيجاباً على الأشخاص السلبيين، لذلك يميل الناس إلى التعاون معه

ومساعدته وتلبية طلباته عند حاجته إليهم، فهم يشعرون بالألفة معه والثقة فيه.

هو يتواصل مع الآخرين واضعاً نصب عينيه رضا الله، لأنه يدرك تماماً أن رضا الناس غاية لا تُدرَك، بينما رضا الله غاية لا تُتْرَك، لذلك هو يقوم بما يقوم به في سبيل الله، يعمل ما في وسعه ويترك الباقي على الله.

صفاته مع الآخرين تعكس فطرته السليمة، بسيطاً ومرحاً وصادقاً.. يشبه الأطفال في براءتهم وعفويتهم، لذلك يجد سهولة في محاوراة الأطفال واللعب معهم، يعطف عليهم ويعاملهم كما يعامل الكبار بالاحترام والتقبل..

هو شخص متعاون، يساعد الضعيف، ويلبي المحتاج، ويغيث الملهوف، وقد يؤثر الآخرين على نفسه. كريم يعطي دون انتظار مقابل، لأنه يؤمن أن السعادة في العطاء والتعاون، ويؤمن أن من يزرع الخير يحصد الخيرات.

إنه يتعامل مع الآخرين من منظور مختلف، منظور من يفكر وهو يعيش ضمن مستويات وعي عليا. يرى الحياة الاجتماعية وكأنها مسرحية يُمثل فيها أدواراً يُتقنها كلعبة، دون أن يؤدي التمثيل جوهره، جاعلاً بين أناه الدنيوية وذاته الحقيقية مسافة يمارس فيها مراقبته لنفسه، ليكون الشاهد الصامت على ما يحدث في داخله.. لإزالة المعوقات وليعيد تواصله مع مصدر وجوده باستمرار..

هو صاحب بادرة، يبدأ الآخرين بالسلام، ويبدأ بالصلح إذا كان هناك خصام مع أحدهم، لأنه يعلم أن الخصام إن طال تحوّل إلى عداوة وحقد، وقلبه لا يحتمل وجود الأغيار، لذلك هو يسامح ويعفو ويدفع بالتّي هي أحسن.

هو يعلم أن ما يفعله بالآخرين إنما يفعله بنفسه، إن حقد حمل حملاً ثقيلاً أشقى به نفسه وأفسد تفكيره وعكر صفاء قلبه. وإن انتظر الآخر ليبدأ بالسلام، أو انتظره ليصلح ما حصل بينهما من سوء تفاهم.. فقد يطول انتظاره، وتأخذه الهواجس والأوهام، ويملاً التفكير السلبي عقله تجاه الآخر.. من أجل ذلك هو صاحب بادرة إحساناً منه وحباً في السلام..

هو يعلم أن الله خلق الإنسان ضعيفاً وظلوماً وعجولاً وجهولاً، لذلك هو يسامح نفسه والآخرين، ويخلق الأعذار ويحسن النية ويرفع عن صغائر الأمور.. فهو يعلم أننا جميعاً خطاؤون، وخيرنا من يسامح ويعفو..

قد تظن أن هذا الشخص ضعيف، لا بل هو قوي، وتحيط به هالة تجعل من يقابله أو يحتك به يحترمه ويوقره. إنه قوي من غير عنف، هادئ ولطيف.. واثق من نفسه يحترمها ويقدرها، مدركاً أنها أمانة من الله، عليه أن يربحها ويهتم بها، ومدركاً أن الآخر مرآة له، إن أساء إليه إنما يكون قد أساء لنفسه، لذلك هو لا يُسقط عيوبه على الآخرين، بل ما يراه في الآخرين عيباً يحاول أن يصلحه في نفسه أولاً..

هو يرى أن جهاده الأكبر في هذه الدنيا هو كيف يستمر على تواصل مع ذاته الحقيقية، وكيف يستمر في حالة تناغم مع نفسه ومع الكون.. ويعلم أن الرضا والتسليم أمران أساسيان ليتحقق هذا التوازن، فأهدافه أكبر من أن يهتم بصغائر الأمور، أو أن يُحاسب الآخرين على هفواتهم، لذلك هو يعمل ما في وسعه لتكون أعماله في سبيل الله، وطاقته عالية بالإيجابية وأعمال الخير..

هو شخص لا ينتقد ولا يلوم ولا يعاتب ولا يكثر من النصائح.. لأنه يتحاشى إحراج الآخرين أو إرباكهم. خلقه خلق الأكابر، يتجاهل ويتغاضى عن الهفوات أو الزلات، رغبة منه في الحفاظ على علاقات أهم ما يميزها هو الاحترام ومراعاة الحدود.

من أجل ذلك فإنه يتجنب الخوض في علاقات يغلب عليها الحرب الباردة، أي الغيرة والكيد والدس والمكر.. ويتجنب القيل والقال وكثرة السؤال والتدخل فيما لا يعنيه.

أيضاً هو لا يستفزه أو لا يُغضبه انتقاد ولوم الآخرين له، ولا تُشكل تلك الأساليب تهديداً لوجوده، لماذا؟ لأنه يعلم تماماً أن كل ما يصدر عن الآخرين من أقوال وأفعال، إنما هي تعبير عن أنفسهم ومعاناتهم وطريقة تفكيرهم.. وبالتالي هو لا يأخذ أقوالهم وأفعالهم مأخذاً شخصياً، بل يفسرها بشكل موضوعي. على سبيل المثال: إن قال له شخص أنت جاهل، لا يفسر قوله بأن فلاناً قصد أن يهينه أو يقلل من شأنه، بل يفسره على أن فلاناً لديه أفكار سلبية أو أنه شعر بالدونية نحوه أو أنه غير واعٍ بفن التواصل.. فهو يُبعد ذاته عن التفسير في تلك المواقف ويعتبر حضوره ما هو إلا مثير أو موضوع مستفز لفلان.. وبما أن ميزته الأساسية هي أنه يجيد فن الإنصات بما فيه الإنصات

للأقوال والتصرفات الموجهة ضده، لذلك طريقة تفسيره للمواقف تؤهله ليكون ذا كفاءة في استيعاب وفهم دوافع الآخر المغاير له، واستيعاب غاياته وسلبياته.. وفي نفس الوقت فهم نفسه وفهم نقاط ضعفه هو..

هو شخص لا يعنيه مطلقاً مدح الآخرين له وإعجابهم به، لأن مرجعيته لفهم نفسه ليس ما يقوله الآخرون عنه، بل مرجعيته ما تريد الإشارات الصادرة عن جسده وعن مجاله، أن تقوله له..

يسمع أحاسيس قلبه، من ضيق أو انزعاج، ويسمع ألم رأسه أو وجع بطنه أو توتر يديه.. وينتبه للصدف أو الأحداث التي تظهر فجأة في طريقه.. يدرك أن تلك الصدف ما هي إلا رسائل تريد أن تبلغه شيئاً وتوجهه في مسيرته.. ويدرك أن الأشياء التي تشد انتباهه ويركز عليها وتحرك مشاعره، ما هي إلا دلائل أو إشارات ليفهم نفسه أكثر فأكثر..

باختصار هو شخص لا يحتاج إلى الآخرين لتقييم ذاته، فمرجعيتهم لتقييمها هو جوهره وأحاسيسه الصادقة الفطرية، فمراقبته المستمرة لنفسه ارتقى في أساليبه التي تمكنه من تنقية فطرته - التي وُلد عليها سليمة - من الشوائب والعيوب..

هو شخص لا يميل للسيطرة على الآخرين، فحب السيطرة والأنانية والرغبة في الصعود والتطور على حساب الآخرين.. جميعها من خصائص الأنا الدنيوية. وهو تمكن من تجاوز أنه بتواصله المستمر مع جوهره، مع ذاته الروحية..

هو يعلم تماماً أن مفهوم التوازن في العلاقات الاجتماعية يعني: أن لا يسمح لنفسه أن يكون ضحية للآخرين، ولا أن يسمح لنفسه بالاعتداء أو الإساءة للآخرين، لذلك هو قوي من غير عنف، ولطيف من غير ضعف.. مسؤول عن تصرفاته وأقواله، معتد بنفسه ويحسن إدارة غضبه..

إنه ذو شخصية قوية يحترم نفسه ويصادقها، ويوازن بين متطلباته واحتياجاته المتعلقة بوجود الآخرين ومتطلباتهم واحتياجاتهم، وبين احتياجات ذاته الروحية المتعلقة بوجوده كإنسان متفرد ووحيد مع خالقه في هذا الكون..

احترامه وصداقته لنفسه، من جهة، نابع من تواصله اليومي مع خالقه وامتنانه المستمر للنعم التي وهبها إياها.. ومن جهة أخرى، نابع من فن تواصله مع الآخرين وسعيه الدائم لفعل الخير..

لا يميل للنية السيئة، فيندفع للدفاع عن نفسه بالاعتداء على الآخر أو تمثيل دور الضحية في المواقف الغامضة أو غير الواضحة بالنسبة له. قوته الداخلية تجعله يلتمس الأعذار للآخرين، وبالتالي هو لا يستفز ولا يغضب بسهولة، فيحافظ على طاقته عالية، وفي نفس الوقت لا يسيء لأحد.

وعندما يغضب يتمكن من كظم غيظه والسيطرة عليه، فتكون ردود أفعاله خالية من العنف أو سوء التصرف اللذين يجعلان صاحبهما يندم ساعة لا ينفع الندم.

فهو يكظم غيظه ليس خوفاً من الآخر، بل لأنه يعلم أن مواقف الغضب قد تؤدي إلى نتائج كارثية عندما يتم التصعيد من كلا طرفي النزاع، والقوي هو من يوقف التفاعل لتهدأ النفوس.. والقوي هو من يملك نفسه عند الغضب..

هو شخص لا يقارن نفسه بالآخرين، لأنه يعلم أنه فرد لا مثيل له كأى فرد آخر لا مثيل له. لذلك هو في حالة مراقبة مستمرة لنفسه ليطورها ويحسنها، فمسؤوليته الأولى هي كيف يجعل من وجوده وجوداً يشع بالطاقة الإيجابية والروحانية..

ثانياً: صفاته المتعلقة بتواصله مع نفسه

هو صديق نفسه، يحترمها ويقدرها لأنه واعٍ بأنها أمانة لديه من الله، عليه أن يراقبها ويحيطها بالحب والتقبل.. واعٍ أنها مكونة من ذاتين: ذات روحية تُمثل حقيقة وجوده كإنسان وحيد مع خالقه في هذا الكون، وذات دنيوية تُمثل الأنا التي وُلدت وترعرت وسط الآخرين وعلاقاته بهم. لذلك هو يسعى نحو تحقيق التوازن بين هاتين الذاتين باستمرار.. غايته هي الإحساس بالأمان والسكينة الداخلية..

لا تتحكم فيه الأنا بهواجسها ونهمها الذي لا يعرف الرضا.. فهو دائم الشكر والامتنان، ويعتز بكل ما لديه من أشياء، لا يشتكى ولا يتذمر..

هو ارتقى في مستويات الوعي، فاستوعب الهدف من وجوده على هذه الأرض، وعرف نفسه. لديه منظور للحياة يختلف عن منظور أغلب الناس، يراقب ما يجري حوله من أحداث

وظروف ومواقف وأشياء، جاعلاً بينه وبينها مسافة، مسافة يراقب فيها نفسه من خلالها. ومهما كانت الظروف الخارجية سيئة أو ضارة، فإنه يعمل جاهداً كي لا ينجرف معها ويغرق في السلبيات، فهدفه هو أن يحافظ على قلبه سليماً وطاقته عالية، وفي تناغم مع ذاته..

يراقب مشاعره وأحاسيسه السلبية، كالألم والخوف، ليستخدمهما كمؤشرات لتغيير وضعيته والرفع من مستوى طاقته والعودة للتوازن، للحفاظ على سكينته وأمانه الداخلي..

لا يستسلم للخوف أو الألم، ويعتبرهما مؤشرين ينبهانه كي يعمل شيئاً ما ليعود للتوازن، كمن يركب دراجة، حركة مستمرة لليمين واليسار بهدف العودة للتوازن، للوسط، للطريق المستقيم.. هو متصل بجوهره، يدخل محرابه بين الحين والآخر ليستمد قوة داخلية تعينه في مسيرته نحو السلام والتسليم..

يشعر بالرضا، ويعمل ما في وسعه ويترك الباقي على الله، لا يغرق في التفكير السلبي أو لوم الذات على ما وقع، أو الندم على ما فات، لا ييأس ولا يقنط من رحمة الله.. متناغم مع المنهج الإلهي في نفسه وفي الكون، يرضى بالموجود إن لم يتمكن من تغييره، لأنه يعلم تماماً أن الحكمة في الرضا، ومن ثم تأتي الحلول، بالإلهام أو بالصدف أو بتبدل الأحوال.. فالوصول للغايات يمر عبر مجموعة من تسلسل الأحداث التي قد تبدو له، إحداها أو ربما أكثر، سلبية أو مقلقة أو صعبة، لكن هذا التسلسل أساسي للوصول إلى الغاية.. لذلك فإيمانه مطلق بأن الخير لا بد آت، ويعلم أن الخير كل الخير يكون في الرضا والصبر، الصبر الذي هو انتظار فيه سكينة وطمأنينة وأمل.. لأن موعد حل الأمور أو الحصول على النتائج ليس بيديه، فالأمور مرهونة بأوقاتها..

هو يحب الطبيعة، يحب الجبل والبحر والسماء والشجر.. ويحب أصواتها وجمالها وتناسقها.. فالأرض مدرسته وأمه وصديقتها، منها يتعلم الصبر والاسترخاء والحب والنظام والتناغم والعتاء والإيجابية.. فالعلاقة بينه وبينها حميمية، يقضي معها الدقائق والساعات متأملاً ومتفكراً ومتناغماً معها، فهي تساعده ليرفع من مستوى وعيه، وليتواصل مع جوهر وجوده..

هو محب للطبيعة ومحب لنفسه وللناس وللأشياء.. لأنه يعلم أن الحياة أساسها الحب والتناغم والانسجام.. فبالحب يعيش الأمان والسلام، ويعيش السعادة الحقيقية التي لا تعتمد على التعلق

بالأشياء أو النتائج، بل تعتمد على التعلق بأصل الوجود، تعتمد على حب كل شيء في سبيل من أوجد هذا الشيء، من أوجد هذا الوجود، الله سبحانه وتعالى..

عكس الحب هو الكره، وهو لا يعرف الكره، لأنه يعلم أن الكره طاقة سلبية ضارة لأي شيء وُجّهت نحوه، وهذا الشيء بدوره سيرسل طاقة سلبية توجه نحوه.. إنها عملية تبادل، فعل ورد فعل، أخذ وعطاء.. من يُعطي يُعطى، ومن يسيئ يُساء إليه، فكما تدين تُدان.. فالكره يعني الاستياء والرفض، والسير ضد المنهج الإلهي في الكون، فيصبح كمن يسير ضد التيار، المجهود كبير والنتائج قليلة أو تكاد تنعدم..

هو يستيقظ باكراً ليبدأ يومه بالتأمل والتفكير، ويستنشق الهواء المفعم بأعلى نسبة أكسجين في اليوم، يسترخي مع نسمات الطبيعة، ويخطط لبرنامج يومه.. تلك الفترة التي لها تأثيرات إيجابية على الجهاز العصبي والأجهزة الجسدية عموماً، هي الفترة المناسبة للتوصل إلى الصفاء الذهني والإبداعات الفكرية.

تلك الدقائق التي يقضيها مع بزوغ الفجر متأماً ومتدبراً تساعده ليُخرج الضوضاء من رأسه، وتساعده ليستقبل طاقة كونية هائلة، إنها بداية جيدة لكل يوم جديد..

هو يعلم أن حياتنا ما هي إلا أيام معدودات، لو عرفنا كيف نعيش كل يوم وكأنه آخر يوم في حياتنا، بالحب والعمل والخير.. وأنه هبة من الله لنا، لاستطعنا أن نستمتع بالحياة والنعم التي وهبنا الله إياها..

من أهم صفاته الرحمة، يرحم نفسه ويرحم الآخرين، الكبير منهم والصغير.. لطيف من غير ضعف، صادق مع نفسه، يواجه أخطائه ومخاوفه وسلبياته، ويتعرف على نقاط ضعفه، ويعمل باستمرار ليصحح مساره، فهو دائم المراقبة لنفسه..

هو يعلم أن الأرض هي أرض خوف واختبار، ويعلم أن الإنسان مهما علا شأنه وسط الآخرين يبقى إنساناً بضعفه وقلة وعيه.. يكفي أن الأنا الدنيوية تحكم قبضتها عليه، إذ لا ينفك من قبضتها إلا من ارتقى في مستوى وعيه.. الأنا التي أهم ما يميزها أن كل من يتعلق بها ويعيش لأجلها، فإنه يكون كمن أسند ظهره إلى جدار مائل آيل للسقوط، فكل ما فيها فانٍ ومؤقت وزائل..

وكل من يتعلق بها ويعيش لأجلها، لن يعرف السعادة الحقيقية أبداً، ولن يعرف الأمان والسكينة الداخلية، بل المعاناة باستمرار..

هو شخص تجاوز الأنا الدنيوية، لأنه عرف نفسه، يراقب أناه باستمرار، لا ينخدع ولا ينساق خلفها، لقد تحرر من سجنه، وخرج إلى عالم واسع، أكثر وعياً وأكثر انفتاحاً وبساطة.. ويعمل ما في وسعه لينسجم مع نفسه.

هو يعيش اللحظة منسجماً مع أي عمل يقوم به، يستمتع بالطاقة والحيوية المتدفقة من خلاله وهو يعمل متوجهاً نحو هدفه.. ليس همّه هل يصل إلى الهدف أو لا يصل، فهو لا يتعلق بالنتائج، وليست هاجسه. هو يعيش اللحظة التي يملكها وفي متناول يديه، يعيش الآن، والآن فقط، فالماضي فات، والمستقبل في علم الغيب.. لذلك هو لا يستسلم للتوتر والقلق، خوفاً من عدم الوصول للنتائج، بل ينساب مع التيار الكوني واثقاً أن الله معه، وأن الخير كل الخير في ما يختاره الله له..

هو لا يعيش الصراع، بين أن يُقبل على الشيء أو ألا يُقبل عليه، يفعله أو ألا يفعله. وبما أنه يتسم بالحدس والبصيرة، ففي المواقف التي تجلب له الحيرة وتتطلب منه اتخاذ قرار، يعمل ما في وسعه مسترشداً بأحاسيس قلبه، من انقباض أو انشراح، وأيضاً مسترشداً بالأشياء أو الأمور التي هي خارجة عن إرادته، لكنها تسير في الاتجاه الذي يُسهّل له هذا الطريق أو ذاك..

إنها الصدفة، هي ليست أمور اعتباطية، بل هي رسائل من المجال الكوني تسير في اتجاه الهدف أو النية التي يرغب في تحقيقها، رسائل توضح له الاختيار الأفضل، ودليله في مسيرته نحو الهدف. فالصدفة، تأتي على شكل فكرة معينة أو شعور تلقائي أو لقاء مع شخص مهم أو فرصة غير متوقعة.. هي بمثابة إلهام من الله تحثك على اتخاذ القرار في الاتجاه الصحيح..

الشخص الذي يسير في طريق الحرية يتواصل مع مشاعره السلبية من خوف وقلق وغضب وغيره وألم، دون هروب أو رفض، بل يعيشها يومياً لدقائق معدودة، ويتقبلها ليتم إطلاقها. فهو يعلم أن ما يغضبنا أو يحزننا في هذه اللحظة ليس إلا قمة الجبل الجليدي.. وبمزيد من التعمق في نفسه سيكتشف جذور تلك المشاعر التي تعود لطفولته الأولى.. مجرد مراقبته لها، دون إصدار حكمه عليها يساعد على فتح المسارات لتدفق الطاقة الإيجابية، كالنشوة والفرح..

هو يعلم أن تلك المشاعر السلبية إن لم يتم التواصل معها يومياً، سوف تتراكم لتتحول إلى عقبات أو مشاكل حقيقية (كالإكتئاب والقلق والوسواس..). فهو دائم المراقبة لنفسه والتواصل معها لفهم الإشارات الصادرة عنها.

هو لا تتحكم فيه العادات والتقاليد غير المنطقية أو المعتقدات الخاطئة، فأفقه واسع وتفكيره موضوعي وعلمي، يتقبل الجديد ومنفتح على الحياة.. لا يتردد في اتخاذ القرارات التي تبدو له صائبة، واثقاً أن الله سيوفقه..

لذلك هو يبدو شخصاً بسيطاً وودوداً، تغلب عليه العفوية وروح المرح والهدوء، لا يتعامل بجدية شديدة مع أمور الحياة، فهو يعلم أن الحياة الدنيا لعب ولهو وتفاخر.. ويعلم أن الإنسان خطأ، نظراً لضعفه وجهله، لذلك هو يرحم، ويترفع عن صغائر الأمور التي قد تُنغص عليه حياته بالتوتر والألم والغضب، لأنه يعلم أن الهدف من وجوده على هذه الأرض أسمى من أن يُضَيِّع نفسه بسفاسف الأمور..

هو يهتم بغذائه دون إفراط، فهو يأكل ليعيش، وليس العكس أي يعيش ليأكل، فهو يعلم أن الإسراف في الأكل مضاد لنظام الجسد ويؤدي إلى خلل في وظائفه. فالتغذية الصحية تساعده على أن يرتقي بمستوى وعيه، وتساعده ليتواصل مع ذاته الروحية، والشعور بالخفة والنشاط.

هو لا يستسلم للمرض أو للوعكات الصحية، يتعايش معها، ويتحرك في حياته وكأنه بصحة جيدة، وهذا يساعد على تقوية جهازه المناعي، ليقوم بعمله على أفضل وجه.

باختصار، هدفه في هذه الحياة هو اكتشاف نفسه اللامتناهية، نفسه المتكونة من روح وجسد، وهدفه أن يعيش السكينة والأمان الداخلي. ويعلم أن استيعاب مفاهيم التوازن والمسؤولية والرضا أمر أساسي ليحقق الهدف من وجوده على هذه الأرض، فشعاره هو: من عرف نفسه عرف ربه..

ثالثاً: فلسفته في الحياة:

الشخص الذي يسير في طريق الحرية له فلسفة ونظرة معينة للحياة، يؤمن بمجموعة من الحكم التي تلخص أسلوب حياته، استمدها من خلال خبراته التي قد يكون بعضها مؤلماً وصادماً،

جعلته يرقى في مستوى وعيه، فاستيقظ ليرى النور الذي بداخله، نور الفطرة السليمة التي وُلد عليها..

أهم الحكم التي حددتها بناءً على ما سبق، التالي:

القوة من الداخل والتغيير من الداخل. من عرف نفسه عرف ربه. الشكر يساوي الزيادة والشكوى تساوي النقصان. صادق نفسك. رضا الناس غاية لا تُدرك، ورضا الله غاية لا تُترك.

- القوة من الداخل والتغيير من الداخل:

القوة من داخل نفسك وليست من خارجها، القوة ليست في التعلق بالأزواج أو بالأبناء أو بالأصدقاء أو بالامتلاكات.. القوة تنبع من جوهرك ومن توصلك مع ذاتك الروحية ومن تناغمك مع المنهج الإلهي في خلقه في الكون وفي نفسك.. من عبوديتك لمن أوجدك في هذه الحياة، الله سبحانه.

القوة من الداخل تعني الحرية الحقيقية وتعني أن تتحمل مسؤولية نفسك وتتحمّل مسؤولية كل ما يصدر عنك من أقوال وأفعال ومشاعر وأفكار.. الأحداث والمواقف والآخر.. وكل ما يصادفك في الحياة هو تحدّي لك. كيف ستواجهه وتتعامل معه، وكيف ستحافظ على قلبك سليماً وعقلك خالياً من الضوضاء، هذا هو الامتحان.. جهادك مستمر وسعيك متواصل لتصل إلى حالات التوازن، حالات القوة والنعمة والأمان..

والتغيير من الداخل، إذا أردت أن تغير العالم ابدأ بتغيير نفسك، غيّر نظرتك للأشياء وسوف تتغير الأشياء. أنت ترى العالم من خلالك، إن كنت راضياً وإيجابياً سوف ترى العالم جميلاً، وإن كنت محبطاً وكئيباً ومتشائماً سوف ترى العالم حزيناً.. وكل ذلك ينعكس على علاقتك بنفسك وبالآخرين من حولك..

أنت والآخر وجهان لعملة واحدة ألا وهي الإنسانية، فمن أحب نفسه استطاع أن يحب الآخرين، ومن كره نفسه كره الآخرين، ومن امتلأ قلبه بالحقد فرّغه عنفاً على الآخرين.. طريقة تفكيرك هي التي تحدد طريقة حياتك وطبيعة مشاكلك. إمكانياتك غير محدودة لكن طريقة تفكيرك هي التي تحددها، أفكارك ومشاعرك السلبية ومعتقداتك الخاطئة.. جميعها تؤثر على طريقة حياتك

واختياراتك.. أنت تملك إرادة وحرية اختيار، بعلمك أو بدون علمك، بجهلك أو بضعفك.. قد تختار طريق الشقاء. وعندما ترتقي في مستوى وعيك وتتناغم مع جوهرك يمكنك أن تختار طريق الأمان والسكينة.. وأنت حر في اختيارك، فالقوة من الداخل والتغيير من الداخل..

- من عرف نفسه عرف ربه:

نحن عادة لا نعرف أنفسنا، لا نعرف المناطق المظلمة فيها أو القسم اللاشعوري المدفون في العقل الباطن.. بالمراقبة الذاتية يمكنك أن تتعرف على نفسك. أنصت إلى الإشارات الصادرة عن جسدك وافهمها، ألم في الرأس أو حرقة في المعدة أو ضيق في الصدر أو شعور بالغم... إنها رسائل تنذرك لتفعل شيئاً، وتبلغك أنك انحرفت عن الطريق السليم باختياراتك وقراراتك، طريق التناغم مع القوانين التي يسير عليها جسدك بعيداً عن إرادتك..

تواصل مع مشاعرك السلبية لتطلقها، وتكتشف المناطق المظلمة واللاواعية في نفسك، وتكتشف نقاط ضعفك.. راقب حوارك الداخلي. كن الشاهد الصامت الذي يراقب نفسه باستمرار ليعرفها.. واجعلها عادة يومية لتحكم سيطرتك على أناك الدنيوية، ولتتواصل مع جوهرك، وترقى في مستوى وعيك، فتدرك بنور البصيرة ما لا تدركه بعقلك..

الوعي بالذات لا يعني الوصول إلى مكان تكسب فيه ما لم تكن تملكه، إنما يعني التخلص من جهلك بنفسك. فالنمو التدريجي في هذا الاتجاه يؤدي إلى يقظة روحية والوصول إلى معرفة الله. الوعي بالذات هو وعي بالنور الإلهي الذي يسري فينا ونحن من نور الله، فلو استشعرنا نوره لعرفناه لأننا من نوره..

اعمل ما في وسعك لتجعل اتصالاتك بخالقك نقياً صافياً، لتعيش حالات التناغم والانسجام، فتسمح لقوة الكون أن تكون معك، فتحصل المعجزات. صدف وإشارات تأتي في طريقك تدلك على الطريق السليم، والقرار الصائب. انتبه لما يقوله جسدك لتكون على تواصل مع مجال الإمكانيات اللامتناهية وعلى تواصل مع خزائن الله الواسعة حيث الخير والنعمة والقوة.

معرفة النفس تجعلك تجيب عن الأسئلة الأساسية التالية: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ وما الهدف من وجودي هنا؟.

نحن جزء من هذا الكون والكون فينا، فالكون هو أجسادنا لكنه أوسع... كما أن الخلية تمثل الجسد، كذلك أنت تمثل الكون، فكل ما في الكون مترابط ومتصل بكل شيء.. لذلك عندما نتدبر ونتفكر في الكون وفي أنفسنا، قد نرقى إلى مستويات عليا من الوعي تجعلنا ندرك أنه عند مستوى ما نحن كلنا في الإنسانية واحد.. وكما ورد في الأثر "من عرف نفسه، عرف ربه".

- الشكر يساوي الزيادة والشكوى تساوي النقصان:

قانون من بين القوانين الكونية، قانون الشكر، وعندما تكون ممتناً وشاكراً فأنت متناغم ومنسجم مع المنهج الإلهي، وتسير مع التيار الكوني فيصبح مجهودك قليلاً ونتائجك أكبر، وتعيش الخير والبركة والنعمة..

بالشكر أنت تركّز على كل ما هو إيجابي في حياتك، وتجلب لنفسك المزيد من الإيجابيات، وعبارتك تتضمن كلمات من قبيل، أحب، يعجبني، جميل، سعيد.. وعكس الشكر الشكوى والتذمر، وبالشكوى أنت تركّز على كل ما هو سلبي، وعبارتك تتضمن كلمات من قبيل: أكره، لا أحتمل، أرفض..

عندما تشكر وتمتن ترتفع طاقتك إيجاباً، فتجذب لنفسك فرصاً وأحداثاً تتلاءم مع أفكارك وأحاسيسك الإيجابية. وعندما تشتكي وتتذمر فإن طاقتك تنخفض، فتجذب لنفسك المنغصات والمعوقات..

فالشكر يرتبط بمشاعر الأمان والسكينة، ويرتبط بالرضا والتسليم، والشكوى ترتبط بمشاعر الألم، وترتبط بالسخط والمقاومة.

بالشكر أنت تعيش اللحظة، وتستمتع بما وهبك الله من نعم، نعمة البصر ونعمة الطبيعة ونعمة الصحة ونعمة التنفس ونعمة الأبناء.. وبالشكوى أنت ترفض اللحظة وتقاومها، أنت تعيش هواجس ومخاوف وقلق.. لا شيء يعجبك ترى فقط النصف الخاوي من الكأس، ولا ترى النصف المليء منه..

بالشكر أنت تعيش الحياة، وتتدفق مع تيارها، ترى الخير فيأتيك الخير الكثير، وترى الجمال فتستشعر الجمال في كل شيء، وترى الحب فيحبك الجميع، تركّز على النصف المليء من الكأس.. فكل ما في الحياة من أحداث وأمور له جانبان، جانب سلبي وجانب إيجابي، بالشكر والامتنان أنت ترى جوانب الخير فقط، حتى وإن بدا لك بعض حلقاتها سيئاً، لأنك موقن بأن الخير كل الخير يأتي من الشكر والرضا..

- صادق نفسك:

من الحكم التي يؤمن بها الشخص الذي يسير في طريق الحرية، صادق نفسك. فنفسك هي أمانة من الله، أنت مسؤول عنها، مسؤول عن اختياراتك وقراراتك وردود أفعالك وسلبياتك... كن صادقاً معها وأحبها واحترمها وتقبلها واهتم بجانبها الروحي والجسمي.. واعمل على تطويرها لتكون أنت، أنت المتفرد الذي لا مثيل له..

فنفسك ليست ملكك، حاورها وأنصت إلى إشاراتنا، وسامحها، ولا تستسلم للإحباط واليأس والقنوط والخوف.. راقبها وكن الشاهد الصامت الذي يسعى نحو اكتشاف مواطن القوة والضعف في داخله، واكتشاف المشاعر والأفكار السلبية المتجذرة في أعماقه، لتطلقها فتسمح لقنوات الفرح بالظهور..

عامل الآخرين بحب وحسن التواصل ليبقى قلبك سليماً، وتواصل مع جوهرك باستمرار لتشعر بالأمان والقوة.. كن كالنسمة في هذا الكون متناغماً مع ذبذباته بالتوكل والاستسلام لمنهجه الإلهي، راضياً وممتناً.. حدد أهدافك واعمل ما في وسعك وأنت مؤمن أن الله معك يرحمك..

عندما تصادق نفسك ستري الوجود بعين جديدة، فتأمل في نفسك قبل أن تتأمل في الوجود.. لأنك عندما تعرف نفسك سترقى في مستوى وعيك، وسترى أن الوجود بأكمله يسكن فيها، وأن الله معك، ومن عرف نفسه، عرف ربه.

- رضا الناس غاية لا تُدرَك، ورضا الله غاية لا تُترك:

سأبدأ حديثي هنا بنادرة أسطورية فكاوية لجحا، جحا وابنه والحمار، تشير هذه الفكاوية إلى أن رضا الناس غاية لا تدرك، وهي:

ذهب جحا وابنه لبيع حمار في السوق، وفضل أن يمشي وابنه دون أن يركبا ظهر الحمار، فسمع جماعة من الناس يقولون: ما أغبى هذا الرجل يمشي وابنه ويريح الحمار. فأسرع جحا وركب الحمار، وبعدها سمع آخرين يقولون: انظروا إلى هذا الرجل ليس في قلبه رحمة يركب الحمار ويترك ولده الصغير يمشي. فنزل جحا عن ظهر الحمار ووضع ابنه في مكانه، أيضاً لم يسلم من كلام الناس، سمعهم يقولون: ما أوقح هذا الصغير يركب الحمار ويترك أباه الشيخ يمشي. لم يتمالك جحا نفسه وأراد أن يسلم من كلامهم، فركب هو وابنه ظهر الحمار، فسمعهم يقولون: ما بال هذا الرجل ليس في قلبه رحمة يركب هو وابنه ظهر الحمار الضعيف. فالتفت جحا إلى ابنه قائلاً: إنك مهما فعلت، لن تستطيع أن ترضي الناس، إنها غاية لا تُدرك..

إنها قصة فكاوية أسطورية، لكنها فعلاً توضح ما يحصل بين الناس من تركيز على سلبيات وأخطاء بعضهم للبعض الآخر، وتجاهل للإيجابيات.. ومع ذلك تجد أن أغلب الناس وبدافع من أناهم الدنيوية، يلهثون وراء رضا الغير، الذي هو غاية لا تدرك، لماذا؟ لأن طبيعة الإنسان هي الضعف، فهو يحتاج الآخرين ويحتاجونه، هو غير موجود إن لم يكن هناك آخر يعترف به ليكون موجوداً على هذه الأرض. الإنسان يحتاج إلى من يستمد منه القوة والإحساس بالأمان، ليخفف عنه مشاعر الوحدة والعجز اللذين يميزان الوجود البشري على هذه الأرض.. فالإنسان يغار ويقارن ويغضب ويحزن ويحسد ويمرض ويتغير من حال إلى حال بسهولة.. لذلك رضا الناس غاية لا تُدرك..

وعندما ترقى في مستوى الوعي، وتعلم أن قوتك الحقيقية تكون من تعلقك بمصدر وجودك، بمن خلقك، الله سبحانه، تشعر بالأمان والسكينة..

فمنهج الله في الكون قائم على قوانين دقيقة ومحكمة وعادلة.. قوانين قائمة على الإيجابية، فمنهج لا يقبل السلبية والشكوى والكسل واليأس والجمود وعدم الرضا والتسرع والجهل والبخل والكره والحسد والقسوة.. فالله سبحانه يرحم ضعفنا، ويعفو عن خطايانا، ويغفر ذنوبنا، ويرضى عنا عندما نرضى عنه..

الخاتمة

بينت في صفحات هذا الكتاب كيف نهرب من حريتنا، دون وعي منا بالغرق في الضجيج الذي يملأ عقولنا يومياً، الضجيج الناتج عن تفاعلنا مع الآخرين ومع أنفسنا ومع العالم من حولنا..

تفاعلنا يجعلنا غالباً نرتكب الكثير من الأخطاء بسبب ضعفنا الإنساني واحتياج بعضنا بعض، وجهلنا بالقوانين الكونية وبعدها عن الحكمة.. فنعيش يومياً صراعات ومخاوف وسلبيات وتساؤلات.. ضجيج لا ينتهي، ينقص ويزيد، فيعكر صفاء قلوبنا..

إذا لم نستوعب الوسائل المناسبة لإطلاقه يومياً، وإذا لم نتمكن من فهم من نحن، ولماذا نحن هنا، ونتحمل مسؤولية أنفسنا، مسؤولية ما يصدر عنا من أقوال وردود أفعال ومشاعر سلبية وقرارات.. لن نستطيع أن نعيش الحرية الحقيقية، فرغم أنها هاجسنا ونتوق إليها فهي من خصائص فطرتنا، إلا أننا نهرب منها عن جهل ودون قصد منا وخارج وعينا..

نبذة عن المؤلفة

- اختصاصية في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين والراشدين، ومتخصصة في علاج المشاكل الأسرية. بعيادة خاصة بمدينة الرباط.
- حصلت على الماجستير في علم النفس الاجتماعي، من جامعة محمد الخامس بمدينة الرباط.
- وحصلت على دكتوراه فلسفة في دراسات الطفولة، من معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس - القاهرة.
- لديها تكوين من الجمعية المغربية للبحث والعلاج النفسي للعائلة (ج. م. ب. ع. ن).

إصداراتها:

- كتاب (القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال)، رسالة دكتوراه.
- كتاب (الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالمخاوف لدى الأطفال)، رسالة ماجستير.
- كتاب (كيف تكسب ابنك المراهق).
- كتاب (لعبة الحياة الزوجية).
- كتاب (أطلق العملاق من داخل طفلك).

- كتاب (استيقظ لترى النور الذي بداخلك).
- كتاب (خلقه العظيم مع الأطفال)، دراسة تحليلية للطفولة في حياة الرسول محمد عليه الصلاة والسلام.
- كتبت العديد من المقالات في مجلات وجرائد محلية وعربية مختلفة.
- ظهرت في العديد من البرامج الإذاعية والتلفزيونية.
- شاركت في العديد من الندوات والمؤتمرات المحلية والعربية.