

# السعادة تنبع من الداخل

تأليف:  
الأب جان باول اليسوعي







السعادة  
تنبع من الداخل

لا مانع من طبعه

بولس باسيم

النائب الرسولي لللاتين

بيروت، ١٩٩٦/١/٣١

جميع الحقوق محفوظة، طبعة رابعة ٢٠٠٣

دار المشرق ش.م.م.

ص.ب. ٠٩٤٦ - ١١

رياض الصلح، بيروت ٢٠٦٠ ١١٠٧

لبنان

<http://www.darelmachreq.com>

ISBN 2-7214-1110-1

التوزيع: المكتبة الشرقية

الجسر الواطي - سنّ الفيل

ص.ب: ٥٥٢٠٦ - بيروت، لبنان

تلفون: ٤٩٢١١٢ - ٤٨٥٧٩٣/٤/٥ (٠١)

فاكس: ٤٨٥٧٩٦ (٠١)

Email: [libor@cyberia.net.lb](mailto:libor@cyberia.net.lb)

صدر هذا الكتاب بالإنكليزية تحت عنوان:

1989 John Powell, S.J.

*Happiness is an inside Job*

Tabor Publishing

200 E. Bethany Drive

Allen, Texas 75002, U.S.A

# السعادة تتبع من الداخل

تأليف  
الأب جان پاول اليسوعي

نقله إلى العربية  
الخوري بولس الصياح

الطبعة الرابعة

  
دارالمشرق  
بيروت



## السعادة من طبيعة الإنسان

أود أن أبدأ حديثي معك بطرح فرضية أدعوك إلى أن تفكر فيها بعمق وتتفحصها بكل دقة. قد تخالفني الرأي، ولكنني أنطلق، في هذا الكتيب، من قناعة راسخة بأنه من طبع الإنسان أن يعيش في حال من السعادة. أنا أحس في عمق وجداني بأننا جميعًا خلقنا لنعيش سعداء في هذه الدنيا كما في الآخرة. لذا أرى من المنطق القول أن في حياة الإنسان الذي يعيش في حزن مستديم ما يشير إلى حال غير سليمة؛ إن أمرًا ما ينقصه. وقد لا يكون ذلك بالطبع نتيجة قرار اتخذه هو أو خطأ ارتكبه، ولكن ذلك لا يغيّر في الواقع شيئًا. فرجائي اليك، في كل حال، أن تتحلّى بشيء من طول الأناة، علني أتمكّن في الصفحات التالية من أن أوضح لك ما به أفكر.

## الحاجة الطبيعية: تاريخ من الإحساس بالقنوط

أعتقد أن كلاً منا يشعر بحاجة طبيعية وقوية إلى أن يكون سعيدًا. ولكن هذه الحاجة تتحوّل إلى سبب للقنوط عندما تتبدّد أحلام السعادة التي نبني. كلنا يذكر كم مرة بنينا أحلامًا ما لبثت أن تبدّدت. حلمت مرة لو أن أحدًا وضع لي دراجة

«تحت شجرة الميلاد» اذن لأصبحت حياتي بعد ذلك نعيمًا .  
 وذات صباح حدث ذلك فشعرت كأنني في نعيم . ولكن  
 سرعان ما بدأ لون تلك الدراجة يذبل وظهرت على أطرافها آثار  
 ضربات مختلفة ، فراح الحلم يتداعى شيئًا فشيئًا ويذبل . ولكن  
 حلمًا آخر بدأ يأخذ مكانه . وسرعان ما كانت أحلامي تتبدد  
 الواحد تلو الآخر بعد أن أعيش فترة قصيرة من الحبور العابر .  
 وفي برهة ما من مسيرتي فقدت الأمل في الحصول على سعادة  
 تواكب حياتي باستمرار .

## السعادة والتوقعات

ما من شك في أنّ لتوقعاتي الأثر العميق في احلال السعادة  
 في حياتي . وهذه أمثلة يصعب تعلّمها . فبقدر ما أنتظر أن تأتيني  
 السعادة من الخارج ، من الأشياء أو من الأشخاص أنفسهم ،  
 أحكم على أحلامي بالموت إذ أن السعادة تتبع من الداخل .  
 نحن في غالبيتنا رومنتيقيون فاشلون . والمؤسف أن موت  
 الآمال الرومنطيقية أمر عسير . نحن نستمر في نسج أحلام لا  
 تمت إلى الواقع بصلة ، ونروح نخفي حقيقة الواقع وراء أفئدة من  
 الألوان الزاهية . نبنى قصورًا في السماء ونقنع أنفسنا بأن  
 السعادة أشبه بمعادلة سحرية ، فإذا ما عرفنا المعادلة ملكنا  
 السعادة . ولكن القنوط سرعان ما يداهمننا كلما بحثنا عن  
 السعادة في عالم الأشياء أو انتظرناها حتى من أيدي البشر .  
 منذ بضع سنوات سمعت أحد المحامين يقول إنّ الطلاق  
 غالبًا ما يأتي نتيجة توقعات رومنتيقية . فيظن جورج بأن زواجه

من آمال هو القمة في السعادة، فهي «ملاكه» و«نعيمه»، وهي الجواب عن كل ما به من حاجة. لها ينشد أناشيد الحب وحولها ينسج أحلامًا من الأزاهير والرياحين. ثم تصمت الأجراس ويتبدد رنينها في الآفاق ويطل الواقع على حقيقته: نيرات غاضبة أحيانًا، فترات من القنوط، وجبات طعام غير مرضية، مصاعب في الحياة الخاصة لم تخطر ببال أحد... فيروح يتساءل في سره كيف أنه أقدم على ما أقدم عليه، وهل أنها خدعته... لقد راهن على السعادة من خلال «وجه ملائكي» ولكن يبدو له الآن أنه قد خسر الرهان.

وآمال بدورها كانت تشعر قبل الزواج بخفقات قلبها تتسارع كلما فكرت بجورج، وكانت تقول في نفسها أن زواجهما سوف ينقلها إلى فسحة من نعيم، وأنها وجورج وطفلها سيؤلفان مثلث سكان ذلك النعيم. ولكن ادمانه على مشاهدة الرياضة على الشاشة الصغيرة، وثيابه التي تُترك متناثرة هنا وهناك ووعوده التي لا تُنفذ وانفراده في اتخاذ القرارات... أمور تتراكم لتحوّل فسحة النعيم تلك إلى قطعة من صحراء. إن زواجًا من اثنين ينتهي إلى طلاق وخمسة وستون بالمائة ممن يتزوجون مرة ثانية بعد طلاق أول يطلقون ثانية. يبدو أن الخيبة تفاجئنا في كل مرة ننتظر فيها السعادة من خارج، من الأشياء أو من الناس أنفسهم. إن هذه التوقعات تتبدد كالمدخان أمام الريح. يبدو أن الخطأ يبدأ عندما نبدأ نُلقى بمسؤولية سعادتنا على الآخرين... إن هذا تزوير للواقع. لا أحد يمكنه أن يقدم لنا سعادة حقيقية ولا أن يأخذ منا سعادة نعم بها.

## الإحصائيات المخزنة

لا بد وأن نسلّم بأننا قد نألف جميعًا العيش في «حال من السعادة». ولكن الفيلسوف تورو Thoreau يقول إننا، في غالبيتنا، نعيش في حال من «القنوط الصامت». لقد ظنّ تورو أننا فقدنا الأمل في تحقيق شيء من السعادة التي لا تزول. ولكن يبدو أن الوقائع تظهر أن تورو على حق. فحالات الطلاق تتكاثر باستمرار وتتكاثر أيضًا أعداد الأطفال والأزواج الذين يتعرضون للعذاب والاستغلال. والإدمان على المخدرات والكحول يكاد يصبح وباءً. السجون تعج بالمعتقلين وأشباح الحروب تخيم على أجواء العالم والعديد يظن أن كل هذه الأمور تشرح ما يختبره المرء من قلق... الهواء الذي نستنشق أصبح موبوءًا والمطر الذي يسقي جنائنا ملوثًا، والطعام الذي نتناول غالبًا ما يحتوي على العديد من العناصر التي قد تحمل إلينا أمراضًا قاتلة. وهناك أيضًا شبح «الإيدز» الذي يخشى أن يقتل ملايين الناس... فما من إنسان يمكنه أن يستعرض كلّ هذه الوقائع من دون أن يبتابه شيء من القنوط. وإذا كنت لا تشعر بالقنوط فربما لأنك تسير في الدنيا وأنت تغمض عينيك. وهذا يذكرني بما قاله يومًا المعلق التلفزيوني الأميركي الشهير وولتر كرونكايت Walter Cronkite بأنك «إن كنت تظن أن كل شيء على ما يرام، فمن الضروري أن تصلح جهاز التلفزيون الذي في بيتك».

ليس بالغريب أن تكون منظمة الصحة العالمية قد صنّفت «العصابية» كالمرض الأكثر انتشارًا. فإن أميركيًا من أصل ثلاثة

يستيقظ كل يوم وهو في حال من العصابية، ويقدر الإحصائيون نسبة الأميركيين الذين يعتبرون أنفسهم سعداء بنحو عشرة أو خمسة عشر بالمائة، وأرفع نسبة انتحار بين أصحاب المهن الحرة تُسَجَّل لدى الأطباء النفسانيين. يبدو أنه ولا الطب النفساني ذاته يملك سرَّ السعادة البشرية. وهناك بالتالي الكثير من التهكم في شأن السعادة. وبما أن جهود العديد من بيننا قد باءت بالفشل فقد قررنا ألا نعود نحاول. لذا فالأسهل أن تبتلع واحدة من تلك الحبوب لتدور بك الدنيا وأن تأكل وتشرب محاولاً أن تختبر قسطاً من الفرح. قال أحدهم: «أنت تعيش في الحياة صراعاً لا يوقفه سوى الموت». إن السعادة في رأي العديد من الناس وهم مؤلم. إنها الجزرة الميكانيكية التي تركض أمامك وأنت تتبعها فتجعلك تضاعف الجهد وتجد في المسير.

### الترويج للبؤس

مع كل ما خبرناه من خيبة أمل من جراء ما هو خارج عن ذواتنا، يبدو أنه لا يخطر ببالنا أبداً أن نفتش في داخلنا عن السعادة التي نحن في صدد البحث عنها. ربما كان داغ همرشولد Dag Hammarskjöld على حق عندما قال أننا نجيد التعرف إلى العالم من حولنا ولكننا لا نحسن البحث عمّا يكمن في ذواتنا. ربما كان ذلك نتيجة لتأثير الإعلان علينا، فهو يؤكّد لنا أننا سنكون سعداء إذا ما اشترينا هذه السلعة أو تلك؛ سيهتم الآخرون بمنظرنا وتروق لهم رفقتنا، فتملاً السعادة

مسيرتنا . ان ما يحاول الإعلان أن يقوله هو أن السعادة إنما تأتي نتيجة لتراكم لذائد العيش التي يمكن أن نوفرها لأنفسنا .  
لذا نروح نستدين ونشتري ونحاول أن نعرف ما أمكن من تلك الأطايب التي من شأنها أن توفر لنا أكبر قدر من السعادة التي نحن عنها باحثون . ومع هذا كله لا تتبدل المعادلة ونستمر في عيش حياة من «القنوط الصامت» . ونبدو عاجزين عن تحقيق وعود السعادة تلك . يُحكى أن فتاة بائعة عطور كانت تجلس ووراءها لافتة كُتِب عليها بخط عريض : «إن هذا العطر كفيـل بأن يؤمّن لك رجلاً!» فاقتربت منها فتاة في العقد الخامس وسألتها هل ذلك حقًا ما سيحدث ؟ فأجابت تلك الفتاة قائلة : «أتظنين أنه لو كان ذلك حقيقة لرأيتني جالسة هنا أبيع العطور طوال ساعات النهار؟» .

### الأشرطة التي سجّلها الأهل في وجداننا

إن هذه الأشرطة هي أحد الأسباب الكامنة وراء ما يحصل للعديد منا من ارتباك حول منابع السعادة في حياتنا . إنها الرسائل التي نحملها في نفوسنا من أولئك الذين كان لهم تأثيرهم فينا أيام طفولتنا وخلال سنوات الصبا . لقد دخلنا هذه الدنيا وعلى شفاهنا تساؤلات . والأجوبة التي تلقينا تسجّلت في ذاكرتنا وترسّخت في أذهاننا . ونحن نسمع أصوات تلك الأشرطة في يقظتنا وفي رقادنا ، فكأنها لا تنفك أبدًا تتردّد في عمق أعماق نفوسنا .

إن السؤال الذي لا ينفكّ الإنسان يطرحه على نفسه هو :

«ما الذي يجعلني سعيدًا؟» إن غالبية الأجوبة التي تلقينا عن هذا السؤال خلال سني طفولتنا أتت من خلال سلوك الآخرين وليس فقط من كلماتهم. نحن نتعلم مما نشاهد أكثر منه مما نسمع. نشاهد أهلنا في حال من القلق فنقلق، نسمعهم يتجادلون في شأن الفلوس فنستنتج أن للفلوس أهميتها الكبرى في صنع السعادة. نحس من خلال كلامهم وحركاتهم وقسمات وجوههم بنزعة إلى الإتكالية على الآخرين، فنستنتج أنه بإمكان الآخرين أن يجعلونا سعداء. نُصغي إلى اتهامات للآخرين بأنهم السبب في إغضابهم فنذهب إلى الاعتقاد أن بإمكان الآخرين أن يتسببوا في إغضابنا أيضًا. يبدو إذاً أن بإمكان الآخرين أن يجعلونا سعد أو نياس، نفرح أو نحزن، نتشجع أو نخاف. وقد نكون سمعنا ورسخنا في نفوسنا ذلك القول السائد: «ما دمت تتمتع بالصحة فأنت تتمتع بكل شيء». ظننت في وقت ما، أنني أفكر باستقلالية، ولكنني كلما كبرت تيقنت أكثر فأكثر كم أن تلك الأشرطة تشكل قسمًا هامًا من حياتي وكم عليّ أن أعيد النظر دائمًا بما يبهج حياتي والطريقة التي بها أفكر.

### مقارنة أنفسنا بالآخرين والتنافس معهم

من الأشرطة التي نسمعها في عمق أنفسنا شريط «مقارنة ذواتنا بالآخرين». فمنذ اللحظة التي ظهرنا فيها إلى العلن ونحن نخضع لمقارنة مع الآخرين، «إنه يشبه أباه»، «هي أشبه بأمها». ونقاط المقارنة العادية تنحصر في:

- المظهر

- الفهم

- السلوك

- والإنجازات

وكان بالطبع مَنْ هُمْ أجمل مِنَّا وأذكى وَمَنْ يسلكون بطريقة أفضل ويحققون إنجازات أكبر. «لماذا لا تكون هكذا؟» «لماذا لا تكون «عاقلاً» كأخيك؟» «إذا سَرَحْتَ شعرك بهذه الطريقة أو تلك تظهر بمظهر أجمل». وهكذا تعلّمنا في غالبيتنا أن نقارن ذاتنا بالآخرين. وكل أخصائي يعلم أن المقارنة تحرم الإنسان من التمتع بما هو حسن لديه.

أما فح «المنافسة» فيختلف بعض الشيء. لقد تعودنا منذ أيام المدرسة أن ننافس الآخرين وينافسوننا. لقد تنافسنا على العلامات وفي الرياضة، وتنافسنا على «الشعبية» والانتماء إلى هذه المجموعة أو تلك. ولا بد لهذه المنافسة المبكرة أن تترك آثاراً في نفوس العديد مِنَّا على مدى الحياة. ومع هذا كله لا ننفك نقع في هذا الفخ يوماً بعد يوم. وعندما نكبر تتبدّل الرموز فقط وتستمر المنافسة... يتآكلنا الحسد «آه، لو كنت أملك بيتاً مثل ذاك البيت أو مالاً بمقدار ما يملك هو...» ونشعر دائماً بأننا نبقى بعيدين كل البعد عن الآخرين... في المنافسة لا بدّ للكُل أن يخسروا.

### خبرتي الخاصة واستنتاجاتي

لقد وضعت ظروف الحياة على طريقي أناساً من فئات الشعب كافة. وعديدون هم اللذين أشركوني في معاناتهم

الخاصة كما في نجاحاتهم في الحياة . ومن خلال تلك العلاقات كلها كوَّنت بعض القناعات عن السبل التي تبدو وكأنها تؤدي بالإنسان إلى السعادة. وإلى جانب خبراتي مع الناس هنالك جهودي الخاصة في البحث عن السعادة، ولديّ ذكريات عن نجاحي وأخرى عن فشلي . هنالك طرق تبدو رغبة ولكنها تؤول إلى طريق مسدود . وهناك قمم يجب تسلُّقها خطوة خطوة . كما أن هنالك «فخاخًا» يسهل السقوط فيها .

عندما أستعرض ذكرياتي هذه تزيد قناعتي بأن السعادة حال في متناول الجميع . ولكننا عندما نبحث عنها في الخارج فذلك يعني أننا نسلك طريقًا غير صحيح . فالسعادة كانت دائمًا وما زالت ، من الأمور التي تنبع من الداخل .

وهناك استنتاج هام آخر: السعادة تأتي دائمًا كنتيجة لحدث ما ، نتيجة لعمل آخر نقوم به . إن السعادة كالفراشة لا يمكن للمرء أن يتتبعها بشكل مباشر ليلتقطها . وكل محاولات البحث عن السعادة بحد ذاتها فاشلة لا محالة . إنه بإمكاننا البحث مباشرة عن غالبية الأشياء والحصول عليها : المأكول والملجأ والمعرفة ، ولكن الحال مع السعادة ليست هكذا . أنت تبلغ السعادة فقط من خلال «أمر آخر» .

وما هو هذا «الأمر الآخر» ؟ إنني بعد أن تأملت طويلًا في خبراتي ، تكوَّنت لديّ قناعة بأن هذا «الأمر الآخر» يمكن تلخيصه في عشر مهمات أو ممارسات حياتية . أنا أعرف أن منكم من سوف يزيد على تلك المهمات أو الممارسات العشر أو ينقص منها . لا بأس ، فليفعل ذلك بكل حرية . ولكن هذه

اللائحة العشرية تشكل بالنسبة إليّ «الأمر الأخرى» التي يجب على المرء القيام بها ليختبر من خلالها السعادة في حياته . وشرح تلك المهمات العشر (أو التطويبات) سوف يُشكل مضمون هذا الكتاب . وهذه الصفحات هي هدية حبي إليك ، وأملّي أن تحمل هذا الكتاب بيدين عطوفتين وتقرأه بانفتاح وهدوء .

### كلمة أخيرة

إن هذه السبل نحو السعادة إنّما هي مهمات يدوم العمل على تحقيقها دوام الحياة . وليست من الأمور التي يمكننا أن ننجزها مرة واحدة ونحتفظ بما أنجزناه إلى ما لا نهاية . فالعملية ليست مجرد حركة أوتوماتيكية ، كأن تضع فلوسًا في آلة فتحصل في الحال على لوح من الحلوى أو علبة سكاثر . . . لا ليست الحال هكذا مع السعادة . فالحياة مسيرة ، إنها مسيرة نمو لا يتوقف . ولا يمكننا أن نحقق مهماتنا في الحياة إلّا بشكل تدريجي . فمسيرة السعادة أشبه بجسر نعبره في طريق طويل وهي ليست منعطفًا تظهر السعادة فجأة أمامنا ساعة نعبر فيه . ولأن السعادة تأتي دائمًا نتيجة لحدث ما ، فذلك يعني أنه بقدر ما ننجز المهمات العشر نختبر شعورًا بالسلام والاكتفاء . وبقدر ما نبحث عن السعادة في داخلنا وليس في الأشياء أو لدى الآخرين نختبر الشعور بأن لحياتنا معنى وأن خطأ واضحًا يوجّه مسيرتها . ولنتذكر أن الحياة مسيرة نمو متواصل ، وكما هي الحال في كل مسيرة أنها لا تبلغ الكمال ولكنها لا تغفل أيضًا ما حققت من نمو . أن أعيش فذلك لا يعني أن أنمو والنمو

دائمًا عملية تدريجية .

التطويات ، الدعاء بالسعادة ، تحوي في طياتها التحدي الذي يدفع إلى العمل وتحقيق العمل في آن . وهي تعدك بالسعادة ( بشكل غير مباشر ) إذا ما قبلت التحدي واندفعت في العمل ...

إليك الآن هذه «التطويات» ، هذه المهمات .



## المهمة الأولى

### عليّ أن أقبل ذاتي كما أنا

نحن غالبًا ما نبقى على أمور من الماضي ومن بينها الأفكار . فأنا أتردد مثلًا في التخلي عن فكرة «مَن أنا» . ولكنه من الضروري أن أتخلى عن بعض أفكارى إذا ما أردت أن أنمو . وعليّ مثلًا أن أعرف كيف أتخلى عن فكرتي المتحجرة حول «نظرتي إلى ذاتي» . إذا كنت أريد أن أنمو عليّ أن أحزّر نفسي من ماضيّ . عليّ أن أعي تمامًا أنني أستمر في كياني الفريد ولكنني في مسيرة دائمة وأنني أبدأ أتعلّم وأتغيّر وأنمو . وما هو مهم حقًا هو ما أنا عليه الآن ، في اللحظة الحاضرة . أنا لست ما كنت عليه ولست ما أنا صائر إليه . وعليّ ، فوق كل شيء ، أن أعرف هذا : إن ما أنا عليه الآن هو ما يجب أن أكون ، وأنه لفي متناولي أن أقوم بما يتوجب عليّ لأحقق ما أصبو إليه في الحياة .

### علامات قبول الذات

يحتّم عليّ قبول ذاتي أولاً الشعور بالفرح والارتياح إلى ما أنا عليه . ولكن هذا لا يعني أن أستسلم لواقع لا قدرة لي على تغييره ، فذلك قد يؤول إلى شيء من الخمول . إذا كنت أريد حقًا أن أختبر شيئًا من السعادة فعليّ أن أتعلّم كيف أفرح بما أنا

عليه ولكن هذا ليس بالأمر السهل . من المعلوم أن لدى كلِّ منَّا ما نسميه «باللاوعي» . وهو كناية عن مخبأ أو مدفن لتلك الأمور التي نخشى أن نواجهها ومنها نتهرب . والحقيقة المؤلمة أننا عندما ندفن تلك الأمور ندفنها وهي حيَّة ، فلا يتوقَّف تأثيرها علينا . ولكن ذلك كلِّه يحدث في غفلة منَّا فلا نعي تأثيراتها على ما نفكر ونقول ونعمل .

لذا فليس من السهل أن أواجه ذاتي بالسؤال : «هل أنا أقبل ذاتي حقًا؟» «هل أشعر بشيء من الرضى عمَّا أنا عليه؟» فالأجوبة العفوية لا تبدو جديرة بالثقة . ولكن هنالك بعض علامات تساعد على التمييز بين الحقيقة وسواها . وعلامات قبول الذات تلك تظهر في حياتي اليومية . اليك عشر علامات تظهر في الحياة اليومية لأولئك الذين يقبلون ذاتهم حقًا بفرح .

## ١ - الشخص الذي يقبل ذاته هو إنسان يعيش في جوٍّ من السعادة

إنه لغريب أن تكون العلامة الأولى هي السعادة نفسها . اننا ندور في حلقة مفرغة ، تقول لي : ولكن الواقع أن الأشخاص الذين يقبلون بفرح ما هم عليه لا تنقصهم «العِشْرَة» أبدًا ، إنهم يحظون برفقة أشخاص يروقون لهم في أيامهم الحلوة كما في ساعاتهم الصعبة . وهم يبدون وكأن ما من شيء يمكنه أن يخطف منهم سعادتهم . فإذا ما انتقدتهم الناس تساءلوا هل إن ما يقوله الناس حقيقة ، وهل يفهمون ما يقوله الآخرون على

حقيقته أم أن هنالك مشكلة اتصال، أو إذا ما كان لدى الشخص المنتقد أو غير المحب مشكلات شخصية تحمله على ذلك. إن شعورهم نحو ذلك الشخص يتسم بالتفهم أكثر منه بالغضب.

## ٢ - الشخص الذي يقبل ذاته يفتح بسهولة على الآخر

إنني بقدر ما أتمكن من قبول ذاتي أعتبر أن الآخرين سيحبونني. وإذا ما توقعت أن يقبلني الآخرون، آثرت التقرب منهم. وشعرت بثقة تجعلني أدخل غرفة فيها جمع من الناس فأتعرف إلى كلٍّ منهم وأحس وكأن كل ما أروح به عن ذاتي أو ما يقولون لي عن أنفسهم إنما هي هبات متبادلة تُقدّم بلطف وتُقبل بامتنان. وإذا ما كنت أحب نفسي حقًا أمكنني أن أختبر فرحًا عميقًا في برهات من الخلود إلى السكينة مع ذاتي. إنه لصحيح أن من يقبل نفسه بفرح يجد في وحدته سلامًا واطمئنانًا. أما من لا يقبل نفسه فالوحدة لديه تتحوّل إلى وحشة مؤلمة. وفي خبرة الوحشة فراغ قد نحاول ملأه بصوت الراديو أو قراءة الجريدة أو مشاهدة التلفزيون أو اللهو بتناول الطعام ...

## ٣ - الشخص الذي يقبل ذاته يتقبل بانفتاح حب الآخرين وتقديرهم

إن قبلت ذاتي حقًا فلن أحس بأية غرابة إذا أحبني الآخرون. وسوف أتقبل حبهم بفرح وامتنان، ولن أجد نفسي أبدًا في صراع مع صوت في عمق ذاتي يقول: «لو عرفتني حقًا

لما أحببتني». وسوف أقبّل أيضًا ما يعبرون لي عنه من تقدير دون أن أحس بأي حرج. ولن أرى نفسي متسائلًا بشيء من الريبة عن الأسباب الكامنة وراء ذلك التقدير: «ما الذي يجعلك تقول لي ذلك؟» «ما الذي تبغيه بالمقابل؟» «هل أنت حقًا صادق في ما تقول؟».

#### ٤ - الشخص الذي يقبل نفسه يمكنه أن يعبر عن حقيقة ذاته

إنني بقدر ما أقبل ذاتي بفرح أتمكّن من أن أعبّر بصدق عمّا في نفسي. هذا يعني أنه عليّ أن أقبل ذاتي لأتمكّن من أن أكون ذاتي، من أن أكون على حقيقتي. فعندما أشعر بألم في نفسي أسمع صوت تأوهاتني، وعندما أقدر إنسانًا أو أحبه لا أتردّد في التعبير له عن حبّي وتقديري. ولن أعني النفس متسائلًا هل سأفهم أم سيساء فهمي؟ ولن أقلق في شأن مبادلة الآخر شعوري بمثله. باختصار، سأكون ذاتي بكل حرية.

إن هذا الصدق مع ذاتي يعني عدم الشعور بأن بي حاجة إلى أن أصطحب دومًا حقيبة أنقل فيها مجموعة من البراقع أخفي وراءها وجهي كل ما دعت الحاجة إلى ذلك. سأتمكّن من مواجهة الوقائع: ولن أشعر بأنه عليّ أن أروق لك في شيء بل سأظهر أمامك على حقيقتي، فريدًا، تمامًا كما خرجت من يد الله. لقد أعتدنا، في غالبيتنا، أن نرتدي في الحياة برقعًا، فبتنا لا نعرف أين ينتهي التمثيل ولا متى يبدأ «الأنا الحقيقي» في الظهور. ولكننا نحس في عمق ذواتنا بالصدق، بل أننا نخبر شيئًا من نشوة الحرية والفخر عندما نكون ذواتنا.

## ٥ - الشخص الذي يقبل ذاته يقبلها كما هي في اللحظة الحاضرة

ما كنت عليه البارحة أصبح قسمًا من التاريخ ، وما سوف يكون غدي ما زال في عالم الغيب . أمّا التخلّص من الماضي والعيش في ترقب المستقبل فليس أمرًا بسيطًا أو سهلاً . ولكن قبولي لذاتي يحتم عليّ أن أركّز على ما أنا عليه في اللحظة الحاضرة .

إن ماضيّ ، مع كل أخطائه ، غير مهم في الحقيقة . المهم هو ما أنا عليه الآن . وقبولي لذاتي الآنية لا يحتوي على «الأنا» الذي سوف أكون . فإذا ما أحببت في نفسي ، أو أحب آخر في الذات التي أترقب ، كان ذلك الحب عقيماً ، إن لم يكن مخزّباً ؛ إنه حب مشروط ، إذاً ليس هو بحب حقيقي . إنه يقول لك : «سأحبك إذا أصبحت كذا وكذا ..» ان تشارلي براون Charlie Brown كان مصيباً عندما قال : «إن القدرات الكبرى في الإنسان إنما هي مجلبة للكثير من الآلام» .

## ٦ - الشخص الذي يقبل نفسه يمكنه أن يسخر من نفسه غالباً ومن دون عناء كبير

عندما ينظر المرء إلى نفسه بكثير من الجدية غالباً ما يشير ذلك إلى زعزعة في ثقته بنفسه . «طوبى لمن بإمكانه أن يسخر من نفسه ، يقول الصينيون ، فإنه سيعيش في متعة دائمة» . المرء الذي يستطيع أن يسخر من ضعفه هو إنسان يتمتع بطمأنينة داخلية تنبع من قبوله لنفسه . عندما تتكوّن لديّ قناعة بانني

أتمتع بشيء من القيمة الشخصية آنذاك يمكنني أن أقر  
بمحدوديتي . وأبتسم عندما يظهر ضعفي إلى العلن ويلاحظه  
الآخرون . «أنا ما وعدتك يوماً بأن أكون حديقة ورود صافية ،  
أليس كذلك؟» .

## ٧ - الشخص الذي يقبل نفسه إنسان يعرف ما به من حاجة ويعمل على تلبيتها

الشخص الذي يقبل نفسه يعي ، أولاً ، ما به من حاجات ،  
جسدية وعاطفية وثقافية وإجتماعية وروحية . وهو يُدرك ، ثانياً ،  
أنه ، في مثل هذه الحال ، المحبة الحقيقية تبدأ بمحبة الذات . . .  
فإنني لا أستطيع أن أحب أحداً إذا لم يكن فيّ حب لذاتي . ومن  
حاول أن يتجاهل وجود الحاجات التي فيه يضع نفسه في مسار  
انتحاري . عليّ أن أحب قريبي كنفسي ولكنني لن أتمكن من ذلك  
ما دمت لا أعرف كيف أحب نفسي محبة حقيقية صادقة .

إن من يقبل نفسه يحاول أن يعيش حياة تتسم باتزان يمكنه  
من تلبية ما به من حاجات . فهو يأخذ من الراحة قسطاً كافياً  
ويعرف كيف يسترخي وكيف يتغذى وكيف يجد الوقت لما  
يكفي من تمارين بدنية . وهو يعرض عن الإفراط في الطعام أو  
التدخين أو تناول المسكرات وتعاطي المخدرات . ويأمنه أن  
يخلق اتزاناً بين ما به من حاجات وما للآخرين عليه من حقوق .  
إنه يفتن لواقع الآخرين ويعاملهم بعطف وكرم . ولكن بإمكانه  
أيضاً أن يقول «لا» لما يتطلبه الآخرون من دون أن يشعر بذنب  
أو ندم . إنه يعرف حدود قدراته كما أنه يعي حقيقة حاجاته .

## ٨ - الشخص الذي يقبل نفسه يتعلم كيف يتكل على ذاته

إنه يهتدي بما تمليه عليه نفسه لا بما يقوله له الآخرون . إذا كنت بالحقيقة أقبل نفسي بفرح ، أقوم بما أراه صالحاً ومناسباً وليس بما يراه هكذا الآخرون . إن قبول الذات يكسب المرء مناعة ضد الضغط الجماهيري فلا يعود يخشى السباحة ضد التيار . يذكّرني هذا بما قاله فريتز بيرلز Fritz Perls «أنا ما أتيت إلى العالم لأعيش بحسب تطلعاتك أنت ، ولا أنت أتيت إلى العالم لتعيش بحسب توقعاتي أنا» .

## ٩ - الشخص الذي يقبل نفسه يكون على صلة وثيقة بالواقع

قد يسهل فهم تلك الصلة بالواقع من خلال الكلام عن عكسها . فهي لا تتفق وحالة «الحلم النهاري» أي تصوّر الذات في نوعية حياة أخرى أو في شخصية مختلفة . أنا أتعامل مع ذاتي بحسب واقع حقيقتها ، وهكذا أتعامل أيضاً مع الآخرين . وأرفض أن أصرف جهداً في التأسف على حال أتمنى لو كنت فيها . أنا أفرح بالحياة كما هي وأعتنقها في واقعها ولا أصرف الوقت أسرح بأفكاري في ما كان ممكناً للحياة أن تكون .

## ١٠ - الشخص الذي يقبل نفسه إنسان واثق من ذاته

إن آخر ما يشير إلى قبول شخص لذاته هي ثقته بنفسه . فإذا ما كنت كذلك أكون جازماً في ما أريد ، حراً في تفكيري ، مستقلاً في قراري فلا يستخف بي أحد . وإذا ما دخلت في علاقة فمن الند إلى الند . لا أسمح بأن يستغلني أحد

ولا أن أعيش مكرهاً على أن أكون العون لكل أمرىءٍ تعبٍ أينما حلّ. وأنا، في كل حال، احتفظ لنفسي بحقي أن أكون على خطأ. نحن غالباً ما نتخلى عن حقنا في أن نكون على خطأ. نحن غالباً ما نتخلى عن مواقفنا الحازمة مخافة أن نكون مخطئين في ما نقوله أو نعمله، فنروح ندفن آراءنا ونحجم عن التعبير عمّا نريد. إن قبول الذات بفرح يطرح عليّ تحدياً بأن أكون جازماً في حياتي، واثقاً في مسلكي، أحترم نفسي والآخرين وأعتبر بانفتاح وصدق عمّا يجول في قرارة نفسي.

### هل قبول الذات مجرد أنانية متكررة؟

نحن في غالبتنا نشعر تلقائياً بشيء من الارتباك النفسي عندما يُقال لنا بأنه علينا أن نحب ذواتنا. إننا نخشى في الحقيقة من أن نصبح أنانيين ونروح ندور حول ذواتنا وكأننا محور كل شيء. إن ما يشير العجب هو أن الإنكفاء الذاتي يبدو نتيجة إزدراء بالنفس لا حبّ للذات. الشخص الذي يجعل من ذاته محور كل شيء إنما يشعر بفراغ أليم يحاول أن يملأه بالتبجح والتسابق والتعالي على الآخرين وإلى ما هنالك. إن الشخص الذي يحب ذاته يأبى أن يعيش في صراع داخلي مستمر في سبيل قبول الذات. إنه أوقف ذلك الصراع، وبدد الظلام الذي فيه، والألم الذي يوجه كل الاهتمام نحو الذات قد تضاءل، وحلّ فيه السلام أخيراً وتحرّر الإنسان من سجن ذاته لينطلق نحو الآخرين. إن من يقبل ذاته يستطيع وحده أن يتخلى عن ذاته في حبّ الآخرين وخدمتهم.

لقد كتب كارل يونغ Carl Jung، عالم النفس الشهير، في هذا السياق ما يلي: «كلنا يعرف ما قاله يسوع في صدد تعاملنا مع أخوتنا وأخواتنا، هؤلاء الصغار». ولكن ماذا يحدث لو اكتشفت أن الأصغر بين الأخوة، ذاك الذي فيه الحاجة إلى الأكبر، هو أنا؟ غالبًا ما يظن أناس صالحون ومحترمون أن «خيبة الأمل في الذات» علامة صحة روحية. إن ما يحسبونه «ملاك نور» هو في الحقيقة تجربة مصدرها ملاك آخر. عندما أفكر فقط في ما هو نقص فيّ، فذلك يشد بي إلى القنوط، ويحط كثيرًا من قدر الحب الذي أنعم به الله عليّ. قد يبدو الشعور في «خيبة الأمل في الذات» مبنيا على تواضع عميق وواقعي، ولكنه في الحقيقة يحط من شأن ما أشعر به من حب الله لي ويبدد أي شعور إيجابي لديّ كسبته من كل عمل إيجابي تمكنت من القيام به. إن «خيبة الأمل في الذات» سرعان ما تسلبني السعادة التي من أجلها خلقت.

أنا أعتقد أن للكبرياء والتواضع بداية واحدة كلاهما ينمو من جزاء وعينا وتذوقنا ما هو حسن وقيم فينا. بعد ذلك يحدث فراق بين الفضيلة والرذيلة. فالكبرياء تروح تدعي بأن ما هو حسن وقيم هو من إنجازها. إنها تصغي إلى التصفيق وتتحلى بقدرة بالغة على استنشاق روائح البخور. فالكبرياء تشعر بوحشة مؤلمة إذا ما غاب عنها التبجيل وندرت المكافآت. أما التواضع فيعرف في عمق ذاته ويقر بأنه «ما من شيء لديّ إلا ووهب لي». التواضع يشعر دائمًا بالامتنان وهو يأبى التعالي.

## العقبات التي تحول دون قبول الذات

لقد قال أحدهم، وفي قوله حكمة، أنه على المرء أن يوضح المشكلة تمامًا قبل أن يبدأ البحث عن حل لها. لذا يجب إن نسأل: «لماذا يجد العديد منا قبول الذات أمرًا صعبًا؟» الجواب، في اعتقادي، أننا نزرع تحت أعباء مركبات نقص. وكل من يدعي سوى ذلك غير صادق. لقد دخل كل منا العالم وعلى شفثيه أسئلة لم يلق عنها أجوبة. والسؤال البديهي الذي سألته هو: «من أنا؟» ويقال أننا من الولادة حتى عمر خمس سنوات نتلقى كل يوم ما معدله ٤٣١ رسالة سلبية. «لا تصعد إلى هنا» «إنك ما زلت صغيرًا جدًا». «لقد اقترفت خطأً جديدًا» «أعطني هذه! ستجرح يدك». «لا تزعجني فقد كان يومي متعبًا»... ولا بد أن تستقر هذه الصورة السلبية في أذهاننا.

وتبقى تلك العقبات فريدة تمامًا كشخصية كل إنسان وتاريخه. فالأسباب والدواعي التي تحول دون قدرتي على التمتع بما أنا عليه تختلف عن تلك التي تحول دون تمكنك أنت من ذلك. ولكي نستطيع أن نحدّد المشكلة بوضوح أود أن نتساءل معًا حول خمس نواح لها علاقة وثيقة بذاتي:

- ١ - جسدي .
- ٢ - عقلي .
- ٣ - أخطائي .
- ٤ - مشاعري وعواظني .
- ٥ - شخصيتي .

ولنطرح على ذواتنا سؤالين حول كل من هذه النواحي :

١ - أي منها يصعب عليّ قبوله أكثر؟

٢ - أيّ منها يسهل عليّ قبوله أكثر؟

ولنرتب هذه النواحي الخمس بادئين بالناحية التي يصعب علينا قبولها في ذواتنا أكثر. لننتهي إلى الناحية من ذاتنا التي يسهل كثيرًا علينا قبولها.

### هل أقبل جسدي؟

إنّ المظهر الجسديّ يشكّل أول العناصر التي يجري عليها الكلام، وتتم مقارنته مع سواه. لذا أصبح الجسد للعديد من بيننا عائقًا أساسيًا يحول دون قبول الذات. يشكل المظهر الجسدي، في نظر غالبية علماء النفس، أهم العوامل التي تؤثر على تقدير الذات. كلنا تقريبًا يود لو أمكنه أن يغيّر ولو مظهرًا واحدًا في جسده، قد يود أحدنا أن يكون أطول أو أقصر، أن يكون شعره أكثر أو أنفه أصغر.. قرأت مرة رائزًا في تقدير الذات ومما طُلب فيه أن يقف المرء أمام مرآة يظهر فيها جسده بطول قامته. ثم يدور على نفسه أمام المرآة متفحصًا مظهره الجسدي قسمًا قسمًا بعين ناقدة. وينظر بعد ذلك إلى صورته في المرآة ويتساءل: «هل أحب جسدي كما هو» هل أحب تقاسيمه؟ وكيف يؤثر ذلك على قبولي لذاتي؟ والصدق في الإجابة ضرورة إذا ما شئنا أن تكون البداية سليمة.

يؤكد العدد الأكبر من جراحى التجميل أن تغييرًا في نفسية المرء يحصل حالما يتم تصحيح خلل فيزيولوجي في

مظهره . فالذي يرى أن مظهره أصبح أفضل مما كان عليه يصبح أكثر قدرة على التفاعل الإجتماعي ، وتزداد ثقته بنفسه . . . إن تأثير المظهر الخارجي على النظرة إلى الذات وعلى الحال النفسية لكبير جدًا .

ومن الأوجه الأخرى لقبول الجسد هو قبول الحال الصحية التي نحن فيها . الأشخاص الأقوياء في نفوسهم غالبًا ما لا يتمتعون بقوة جسدية مماثلة . والعديد من بيننا يجدون أنفسهم ، لأسباب وراثية أو سواها ، مرغمين على العيش مع آفة جسدية ما - ضيق في الجهاز التنفسي ، ضعف في النظر ، مشاكل في الجهاز الهضمي ، حساسيات ، داء السكري . . . علينا أن نسأل أنفسنا بكل صدق وشجاعة عن مدى تأثير هذه المتاعب الصحية على قبولنا لذواتنا . إن التعامل مع الذات في هذه الحال ، كما في كل حال ، لا يكون صحيحًا إلا بقدر ما يكون صادقًا . الحقيقة وحدها يمكنها أن تحررنا .

## هل أقبل عقلي ؟

في كل مدرسة ، كما في كل وظيفة ، يُعطى العقل قسطًا وافيًا من الأهمية . ويلزم علاقتنا الشخصية أحيانًا بعض تنافس عقلي . والعديد منا يحمل في نفسه ذكريات أليمة من رفاق جعلوا منه أضحوكة ، أو سلوك إجتماعي تسبب له بشيء من السخرية .

لذا على كلِّ منا أن يسائل نفسه هل أشعر بارتياح لما أتمتع به من قدرات فكرية ؟ وهل أقارن بين ذكائي وذكاء الآخرين ؟

هل أحس برهبة ووجل في حضرة من يظهرون وكأنهم أحد ذكاءٍ مني أو أسرع بديهة أو أوفر علمًا؟ إن في هذه الأسئلة وفي أجوبتي عنها يكمن مدى احترامي لنفسي وقد يكون لها الأثر الكبير أيضًا على سعادتني .

## هل أقبل أخطائي؟

الإنسان ضعيف . ومن أجل ذلك يوضع في الطرف الآخر للقلم ممحاة . كلنا يخطئ . لقد زوّد الله الحيوانات والطيور ببعض الغرائز التي قلّما تخطئ ، أمّا نحن البشر فعلىنا أن نتعلّم الكثير من خبرة الحياة . لقد قال أحد الحكماء يومًا : «حاول أن تتعلّم من أخطاء الآخرين ، فلن توفر لك الحياة وقتًا يكفيك لارتكاب تلك الأخطاء كلها» . كلنا يعلم حق العلم أنه ما من إنسان يكتشف جديدًا من دون أن يقترف في محاولاته أخطاءً . والخطأ الوحيد طبعًا هو ذلك الذي لا نتعلم منه شيئًا . الأخطاء خبرات تتعلّم ، فأهلاً بك في عداد المتعلّمين .

إن روح التسامح والتفهم ، شأنها شأن الفضائل كافة ، يتم تطبيقها بدءًا بالذات . أنا لا أعرف لماذا ندع ، في غالبيتنا ، أنفسنا ، نشرف على حال من اليأس قبل أن نبدي شيئًا من التفهم لذواتنا . فكأنه علينا أن نبلغ قعر الهاوية قبل أن يصبح بإمكاننا سلوك طريق الصعود من جديد .

لذا عليّ أن أسأل نفسي : أين أنا؟ هل ما زلت أردّد في ذهني أخطاء ماضيّ؟ وهل تخلّيت عن مشاعر الخجل التي تسبب بها فشلي في الماضي وسلوكي الذي ندمت عليه؟ هل

باستطاعتي أن أقول بكل صدق: «هذا هو «الأنا» الذي كان، «الأنا» القديم، وليس الشخص الذي صرت إليه، الشخص الجديد الذي يعيش الآن» نحن، في غالبيتنا، لا نعي أننا قد تخطينا أخطاء الماضي وبلغنا درجة جديدة من النضوج. هل أعي حقًا أن «الأنا» القديم قد لقّن «الأنا» الجديد دروسًا كثيرة؟ التجربة تكمن هنا في تكبير الذات وسجنها في ظلام الماضي وأخطائه. إنها النظرة إلى الذات كما كانت في يوم من الأيام، لا كما هي الآن. شأني في ذلك شأن إنسان كان بدينا في أيام صباه وأصبح اليوم، في سنّه البالغة، نحيل البنية. السؤال المهم هو هل تبدّلت نظرتي إلى نفسي أم ما زلت أفكر في ذاتي وكأنني ما زلت على ما كنت عليه أيام طفولتي؟ النمو يحترم التغيير، والتغيير يعني التخلّي عمّا كنت عليه. فهل هذا صعب أم سهل بالنسبة إليك؟ تذكّر أنّه علينا أن نبدأ مسيرة النمو بموقف صادق من أنفسنا، بدوننا لا سبيل إلى بلوغ الحقيقة. ومن دون الحقيقة لا سبيل لنا إلى النمو، ولا إلى السعادة.

### هل أقبل مشاعري أو عواطفني؟

إننا غالبًا ما نمر في تقلبات عاطفية، فنشعر أحيانًا بأننا في فرح وسلام وأحيانًا في اضطراب وقنوط. ولكن بعض المشاعر يحظر عليها البروز إلى العلن بسبب ما نشأنا عليه. فقد كان من الصعب عليّ مثلًا أن أقرّ بخوف في نفسي لأن والدي كان يردّد على مسامعي: «الرجل لا يخاف شيئًا ولا يخشى أحدًا». ومنا من يجد نفسه مرغّمًا على كبت مشاعر الحسد أو

الإحساس بنشوة الافتخار في ما حقق من نجاح . لقد تعلّمنا في وقت ما من إنسان ما أن هذه المشاعر ممنوعة . إن الشعور الذي يرفض الكل قبوله ، وإنهم لفي ذلك على حق ، هو استجداء الشفقة على الذات .

يبدو أننا نتعامل مع العواطف بحسب نظرتنا إليها . لذا عليّ أن أسأل : هل أحمل في نفسي مشاعر تعرقل قبول ذاتي بفرح ؟ هل يمكنني أن أشعر بالخوف أو الألم أو الغضب أو الحسد أو القنوط أو الفرح أو الشفقة على الذات من دون أن أنتقد ذاتي أو أحكم عليها ؟ وهل من مشاعر أود أن أخفيها أملاً في أن يأتي يوم تبدّد فيه من دون أن يدري بها أحد ؟

### هل أقبل شخصيتي ؟

الشخصيات على أنواع . وهذا يعود إلى التفاعل بين عوامل الوراثة وتأثيرات البيئة علينا ، لاسيما في السنوات القليلة الأولى . وفي كل من أنواع الشخصية أناس يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وآخرون يفتقرون إلى ذلك . ولكن مجال النمو متاح في كل حال . بيد أنّ نوعاً من أنواع الشخصية يبقى بارزاً لدى كلّ منّا . فهناك المنفتح على الآخرين أو المنغلق على ذاته ، وهناك القائد واللاحق ، الهادئ والمتكلم . من بيننا من هو فكاهي ومن لا يمكنه أن يقرأ نكتة بشكل مضحك . كما أنّ هناك المرهف الشعور والمعدوم الأحاسيس . ولكن كل إنسان فريد في ذاته ، تفرّق مواهبه بينه وبين سواه ، وتميّزه أيضاً حدوده . فهل أنا مسرور

بنوع الشخصية التي تكوّنت لديّ؟ وهل تبدو لي شخصيتي محببة أم أنني آسف لما أنا عليه؟

ويمكنني أن أزيد من فهمي لشخصيتي إذا ما حاولت أن أدوّن خمسًا من الفضائل التالية التي تعطي أفضل وصف لها: هادئ، عادي، ديبلوماسي، فكاهي، متكلم، شعوري، ملتزم، مستوحد، فرح، مضطرب، إلى ما هنالك. وبعد ذلك يجب أن أطلب إلى أحد أصدقائي الأقربين والصادقين أن يضع هو أيضًا لائحة يظن أنها تعطي عن شخصيتي صورة واضحة وصادقة. فإذا ما جمعت بين اللائحتين أمكنني أن أبدأ المسيرة بصدق. إن شخصيتي تظهر من خلال سلوكي. فهل أنا أحبّ السلوك الذي أرى أم تراني خائب بما آلت إليه حالي؟ هل أود، لو قيض لي، أن أبدل شخصيتي تمامًا أم أنني راضٍ بما أنا عليه؟ وإذا ما التقيت بإنسان يتمتع بالشخصية التي لديّ هل انتقيه لي صديقًا حميمًا؟

## البرمجة وقبول الذات

لقد قال أحدهم، وقوله لا يخلو من الفكاهة، أن أذكى ما يمكن لطفل أن يقوم به هو انتقاء طبيب لوالديه. فقبول الذات بفرح له جذوره في طفولة الإنسان وصباه. إن بيننا نحن البشر وبين «الكمبيوتر» بعض شبه. فكل ما سمعناه ورأيناه وخبرناه يبقى متراكمًا في أذهاننا. إن الدماغ البشري يزن ما يقرب من ألف وخمسمائة غراماً. ويقول علماء الحياة أننا إذا شئنا أن نبني آلة كمبيوتر يمكنها أن تخزن ما يتمكن الدماغ البشري من خزنة

لشغلت بناء من عشرة طوابق يمتد على بُعد عدّة كيلومترات .  
 يردّد علماء النفس أن المهم ليس ما يُقال لنا بل المهم هو ما  
 نسمعه نحن ونختبره . وأنا ، في غالبيتنا ، لا نشعر من خلال ما  
 سمعناه وخبرناه أننا من أجمل خلق الله ، وأنه بإمكاننا أن ننمو  
 إلى ملء قامة إنسان رائع !

لقد أخبرتني يوماً إحدى معلمات صفوف الروضة قصة لم  
 استغرب سماعها . على بطاقة تسجيل الأطفال في صفوف  
 الروضة استيضاح يُطرح على الأهل : «هل هناك من أمور خاصة  
 يجب أن نعرفها عن ولدكما قبل أن يدخل المدرسة؟» يجيب  
 بعض الأهل : «إن ولدنا طفل رائع ، وسوف يثير إعجابكم»  
 فقالت لي المعلمة : «نحن نتعلم أن نتنظر الكثير من مثل هؤلاء  
 الأطفال . إنهم غالباً ما يتمتعون بثقة في أنفسهم ويعيشون دائماً  
 في جو من السعادة والاطمئنان» . ويكتب العديد من الأهل  
 طبعاً أن ولداهم مُرَهَف الأحاسيس يتعكّر صفاؤه بسهولة فيحنق  
 ويروح يشهق بالبكاء . . . وتابعت المعلمة كلامها قائلة : «هؤلاء  
 الأطفال يسلكون ذاك السلوك وكأنهم يحققون تنبؤات أهلهم  
 عنهم» .

من المهم أن نعي أنه بإمكاننا أن ننقح تلك الأشرطة التي  
 سجلها أهلنا في عقولنا وقلوبنا . ويمكننا أيضاً عندما نصبح  
 راشدين أن نسجل على تلك الأشرطة رسائل جديدة مكان تلك  
 التي تحط من عزائمتنا ، كما أننا نحفظ بما هو سليم فيها  
 ومشجع . إن عقل الإنسان أشبه بحديقة . فإذا ما شئنا أن نغرس  
 في الحديقة أزهاراً علينا أن نتزع منها الأعشاب المؤذية . على

كلّ متّا أن يبدأ هذه المسيرة بوضع لائحة بتلك الرسائل التي تسجلت في نفسه ، ويقسمها بعد ذلك إلى نوعين : السليم من بينها والمشجع من ناحية ، والمرهق والمريض من ناحية أخرى . كما علينا أن نضع لائحة بمواهبنا الخاصة والفضائل التي نتحلّى بها . وسرعان ما تبدأ الأزاهير تظهر وتنمو ، فنعي أكثر فأكثر ما هو حسن فينا وجميل ، فيحلّ الجمال شيئاً فشيئاً مكان البشاعة التي كبلت حياتنا وقيدت سلوكنا .

### القناعة الأساسية : إنني الشخص الذي أحب أن أكون !

كلّ متّا يؤمن ، على اختلاف انتماءاتنا الدينية ، أن قصتك وقصتي لم تبدأ مع دخولنا هذه الدنيا . نحن نؤمن أننا منذ الأزل في فكر الله وحبه . وكان بإمكان الله أن يخلقنا خلافاً لما فعل ، فينعم علينا بمواهب أخرى . . . ولكنه لو فعل لما كنت «أنت أنت» ولا «أنا أنا» . وقد أراذك الله أن تكون ما أنت عليه وأرادني أيضاً أن أكون من أنا . وكان بوسع الله أن يخلق عوالم تختلف عن عالمنا . ولكن أحد الأسباب التي دفعت به إلى خلق هذا العالم كما نعرفه هي أنه يريدك أن تكون كما أنت ويريدني أن أكون كما أنا .

في التقليد اليهودي المسيحي أن الله يُرسل كلاً متّا إلى الدنيا ليحمل إلى العالم رسالة خاصة وفعل حب مميّز . إنك فريد في ذاتك ومميّز ، وقد وهبك الله كياناً خصك به دون سواك . فما من أحد سواك يمكنه أن يقدم للعالم الحقيقة التي فيك وأن ينعشه بفعل الحب الذي ينبض في قلبك . أنت وحدك وُهببت

المقومات التي تمكّنك من أن تكون ذاتك وتحقق ما يمكنك أن تحقق في حياتك وأنا وهبت ما بي من حاجة إليه لأتم الرسالة التي من أجلها أرسلت إلى هذا العالم .

وإنه لمن التفاهة والحماقة أن أقيم بين ذاتي وبينك مقارنة . فكلّ منا فريد في ذاته ، وليس هنالك آخر مثله . إنّ في المقارنة ما يقضي على قبول الذات بفرح . انظر إلى يدك ، فأناملك تختلف في قياسها ، ولو تشابهت لما أمكنت أن تمسك بالإبرة وتخيظ . ومن بيننا أيضًا من هو قصير القامة ومن هو طويل ، كما أن المواهب لدينا والقدرات تختلف ؛ فأنت خلقت لتحقيق كيانتك ولأجل ذلك خلقت أنا أيضًا . لذا لست أنت أنا ولا أنا أنت . وأن هذا لجميل وجميل جدًا . ليس علينا أن نقبل فروقاتنا فحسب بل أن تكون لنا سبب فرح وابتهاج . إن العالم يقدر ما هو فريد وكلّ منا خرج من يد الله فريدًا .

### تنسيق الأفكار حول قبول الذات

إن تنسيق الأفكار أمر مهم ، أمحكية كانت أم مكتوبة . فالذي يقرأ ، كالذي يصغي ، عليه أن يلج عمق الأفكار لتصبح قسماً من فكره وذاته ، وإلا لما تركت تلك الأفكار في حياته أي أثر . ولكن إذا ما تعمّقت في فهمها وقارنتها بأفكاري وخبراتي أصبحت جزءاً مني وأحدثت تبدلاً في حياتي . لذا سوف أقدم في آخر كلامي عن كل المهمات العشر التي سأعرضها في هذا الكتاب بعض مقترحات تطبيقية . فإذا ما حققتها أحدثت في نفسك تبدلاً يفوق بكثير ما قد تحدّثه الكلمة التي تُقرأ أو

تُسمع . إن محاولاتك سوف تخلق فيك نشاطًا جديدًا . فأرجو أن تثق بي وتقوم بما يلي :

١ - دوّن في مفكرتك ما تجد من الصعب قبوله في

ذاتك : (أ) جسدي ، (ب) عقلي ، (ج) أخطائي ، (د) مشاعري أو عواطفني ، (هـ) شخصيتي .

ثم خذ فسحة من الوقت وحاول أن تتفحص فيها عمق ذاتك . دوّن أهم ما يصعب عليك قبوله في ذاتك ، وقل لماذا . ماذا عساک تقول لشخص آخر أتى يستشيرك في شأن مشكلة تتعلق بعدم قدرته على قبول نفسه أشبه بالمشكلة التي تقلق نفسك ؟

٢ - تخيّل أنك جالس في كرسي مقابل ذاتك

إجلس بهدوء لوحذك في كرسي مريح . إغمض عينيك واسترخ وتنفس بهدوء وارتياح . افرغ رئيتك تمامًا لتدخل إليها جرعة جديدة من الأوكسيجين النقي ، وفيما أنت تتنفس هكذا حاول أن تتخيّل العضلات التي في جسمك وكأنها مجموعات مطاطية تتمدد وتتقلص ، ثم تسترخي تمامًا لتدخل في حال من الهدوء والسلام .

والآن تخيّل أنّ كرسيًا وُضع قبالتك على بعد نحو ثلاثة أمتار ، وتأمل في كل دقائقه ، في نوعه ولونه . وهل هو حسن التنجيد ومريح ؟ حدّق فيه وتصوّر أن شخصًا تعرفه جيدًا ، ربما كان زميلًا لك في العمل أو رفيقًا لك في المدرسة أو أحد أفراد عائلتك ، يخرج من وراء الكواليس ويأتي فيجلس على الكرسي

ويحدّق فيك . هل هذا الشخص ينظر إليك بارتياح ؟ وبيننا تحدّق فيه بدورك يتكوّن في نفسك شيئًا فشيئًا شعور نحوه . فالخبرات التي تعيشها مع هذا الشخص ، ومشاعرك نحوه وأحكامك في شأنه ، تصبّ كلّها في تكوين نظرتك إليه وردّة فعلك نحوه . وبعد أن تصبح ردة فعلك واضحة لديك ، ففكر في ما تود أن تقوله لهذا الشخص أو في سؤال تتمنى أن تطرحه عليه . ثم قلّ ما تريد قوله أو أطرح سؤالك عليه بصمت ، وانظر إليه ينهض من الكرسي وينصرف .

يأتي بعد ذلك شخص آخر تعرفه جيدًا أيضًا ويجلس في هذا الكرسي ويحدّق فيك فتكوّن من خلال نظرتك ردة فعل معينة نحوه ، لا بد وأن تختلف عن ردة فعلك نحو الشخص السابق . فإذا ما اتّضحت لك ردة فعلك نحوه ، قل له ، بصمت ، ما يطيب لك أن تقوله ، ثم أنظر إليه ينهض من الكرسي وينصرف .

أما الشخص الثالث الذي يخرج من وراء الكواليس فهو أنت (أنت كما تتصور ذاتك) تجلس في ذلك الكرسي . وتنظر إلى «الأنا» الجالس قبالتك وتراقب قسّمات وجهه فتعي شيئًا فشيئًا نظرتك إليه وردّة فعلك نحوه . تشعر كم أنت تحبه أو لا تحبه ، ولماذا . أنت تتساءل حول أمور تراها في ذاتك وترى ردة فعلك عليها في قسّمات وجهك وفي ما يقوله لك عنها بصمت جسّدك . تخاطب نفسك بصمت وتقول ما في قلبك عن ذاتك ثم تنظر إلى نفسك تنهض من الكرسي وتنصرف .

افتح الآن عينيك ودون ردات فعلك على ما رأيت في نفسك . كيف كانت نظرة ذاتك التي تتخيلها إلى ذاتك الحقيقية ؟ هل أحببت الذات الحقيقية التي رأيت ؟ هل أنت على استعداد أن تتخذ من مثل هذا الشخص صديقاً لك ؟ هل شعرت بالأسى أم أحسست بالفرح لما أنت عليه ؟ هل بدت ذاتك التي تصوّرت تعباً أم أنها تنبض بالحياة ؟ هل راق لك منظرك الخارجي ؟ وما الذي قلته لذاتك ؟ دون الأساسي من بين تلك الأفكار .

٣ - نظم لائحتين . أولاهما لائحة تعدد فيها الأمور التي تعدّها محاسن ونعمًا في شخصيتك : فضائلك الخاصة ، مواهبك الجسدية ، قدراتك ، الخ . . . يجب أن يصبح هذا مستمرًا . في الأيام والسنوات المقبلة سوف تتكاثر النعم لديك وتنمو فيك القدرات والمواهب . لذا عليك ألا تتوقف عن تدوين ما تكتشفه في ذاتك .

أما اللائحة الثانية فدون عليها النقائص والصغائر التي يقلقك وجودها فيك . إنها لائحة أشبه بتلك التي نضعها عندما نقوم بإخلاء المنزل من الأمور التي لا تروق لنا فيه . إن قبولاً حقيقياً للذات يبدأ بتقويم صادق . علينا ألا ندع النقائص تسحقنا كما أنه علينا ألا ننكر وجودها فينا . فقبول الذات الحقيقي يعني التعامل بنجاح مع الحقائق المؤلمة التي فينا . كلنا بشر ولنا حدودنا . وما دمنا ننكر هذا الواقع فنحن نعيش في عالم من الإدعاء والوهم . إن قبولنا للنقائص التي فينا هو يمكننا ، دون سواه ، من رسم خطوط واضحة لمستقبل نمونا .

من المستحسن أن نشرك صديقًا حميمًا لنا في مضمون هاتين اللائحتين . بعد أن نضع هاتين اللائحتين اللتين تظهران مراكز الضعف والقوة فينا ، نصبح على استعداد لنبداً «اليوم الأول مما تبقى لنا من الحياة» . ستكون تلك بداية تقدير حقيقي للذات ، بداية فرح لا ينتهي «بما أنعم الله به من فزادة عليك وعليّ» .

### تذكر دائماً

أن كلاً منا خليفة فريدة خرجت من يد الله .  
وليس في مكان ما من الدنيا  
من يشبهك أو يشبهني .



## المهمة الثانية

### عليّ أن أتحمّل مسؤولية حياتي كاملة

إن أتحمّل المسؤولية الكاملة عمّا أقوم به ، عن مشاعري وعن مواقفي من كل ما يعرض لي في حياتي ، فتلك هي الخطوة الأخيرة نحو النضج الإنساني . أمّا الإلقاء باللائمة في مواقفي على الآخرين أو على الظروف ، فهو سلوك قديم قديم البشرية . لقد شبّ العديد من بيننا على الإلقاء باللائمة على الآخرين في فشلنا . ونحن نحاول دائماً أن نبّر سلوكاً غير مرضٍ نحو الآخر بحجة أنه هو الذي دفعنا إليه ، فكأنني أردّ له «قسطاً من دين له عليّ» . لقد تعلّمنا أن نجد سبباً يخفف من وطأة ألمنا حين نفشل ، فنلقي باللائمة على الظروف . . . أو على النجوم . والمحزن في الأمر أن من يلقي بوزر فشله على سواه إنما هو إنسان يعيش في عالم الأوهام . لذلك فأمثال هؤلاء لن يتعرفوا البتة على أنفسهم ، ولن ينضجوا أبداً . إنهم لن يكبروا . من حقائق الحياة أن نمو الإنسان يبدأ بالاحجام عن ملامة الآخرين لما حلّ به من فشل . إن تحمّل مسؤولية الحياة كاملة هو نقيض ملامة الآخرين على فشلنا . إن من يتحمّل مسؤولية حياته يعرف أنّ السبب في سلوكه أو ردّات فعله إنما يكمن في ذاته هو . هذه ، بكل وضوح ، هي

الخطوة الأخيرة نحو النضج الإنساني . وتحمل المسؤولية يبقى السبيل الأفضل إلى النمو الذاتي .

ماذا تعني «المسؤولية الكاملة» ؟

كلُّ منا يعرف من خلال تجربته الخاصة أنه لا يتمتع في الحياة بحرية كاملة . فردّات فعلنا تخرج أحياناً عن رقابتنا وعواطفنا لا تنصاع دائماً لإرادتنا . وهناك ظروف لا يمكننا فيها أن نكون كما نريد ، ولا أن نعمل ما نشاء أو نتفوّه فقط بما نود أن نتفوّه به . نحن في الغالب سجناء عاداتنا، وهي تبدو وكأن لا حول لنا ولا قوة في تغييرها . إن ماضينا من الثقل ما يرهق حاضرنا كما أن لحاضرنا ثقلاً لا بد وأن يضني غدنا . نحن نضحك ساعة نعرف أنه علينا أن نبكي ونفرط بالمأكل والمشرب ونحن ندرك أن ذلك يؤذينا . نتكتم ونغضب ساعة نعلم أن التعبير عن الأمور بهدوء هو النهج الأسلم . ماذا نعني إذاً «بتحمل المسؤولية كاملة» ؟

نحن نسلم بأن حريتنا منقوصة ، فقد نشأنا على أمور ما منذ طفولتنا ، وما نشأنا عليه يحدّ من حريتنا . وقد تمرّسنا ببعض العادات زمنًا طويلاً وكنا لها دائماً أمناء . والعادات أيضاً تحدّ من حرية الانتقاء عندنا . ويحدث أحياناً أن الكسل أيضاً يتحكم فينا . فعلينا أن نقرّ مع الرسول بولس بأن الصلاح الذي «أريده لا أعمله والشر الذي لا أريده أياه أعمل وأنّ فيّ «شريعة أخرى تتجاذبني» .

المسؤولية الكاملة لا تعني إذاً كمالاً في الحرية ، بل إنها تعني في هذا السياق : أن أحدّد ما أريد أن أقوم به وطريقة

تعاملي مع متطلبات الحياة وظروفها كافة . قد يعود السبب في ذلك إلى ما هو موروث فيّ أو إلى ما رسّخته الخبرة في نفسي، كما أن السبب قد يعود إلى قرار خاص اتخذته أو عادة تركتها تتحكم فيّ . ولكن يبقى ، في كل حال ، أن السبب كامن في ذاتي . لذا أنا أتحمل المسؤولية كاملة عن كل ذلك . أنا الذي أعمل ما أعمل وأتفوّه بما به أتفوّه . قد يستحني الآخرون على العمل أو التكلم ، أما أعمالي وكلماتي فتبقى خاضعة لما هو في ذاتي .

لنتأمل قليلاً في ما نعي عندما نشير إلى المسؤولية الكاملة عن أعمالنا . من أمثالي المفضّلة في هذا المضمار قصة معروفة تُحكى على لسان الكاتب الصحفي سيدني هاريس Sydney Harris . كان يمر بصحبة زميل له ببائع جرائد يشتري زميله منه الصحيفة كل يوم . كان بائع الصحف مشاكساً ونكداً . أما زميله فكان دائماً لطيفاً ومحبباً في تعامله مع بائع الصحف . وذات يوم سأله سيدني هاريس قائلاً : «هل بائع الصحف هذا نكداً دائماً معك إلى هذا الحد؟» فأجاب : «نعم وبكل أسف ، إنّه كذلك» . «وهل انت بدورك تعامله باللطف نفسه؟» «نعم وبكل تأكيد» . فانتقل هاريس آنذاك إلى السؤال الذي كان يجول في خاطره منذ البداية : «وما السبب في ذلك؟» .

فالتفت صديقه إليه وكان الجواب واضحاً في ذهنه فقال : «لأنني لا أريده لا هو ولا سواه من البشر أن يقرروا عني ما عليّ أن أعمله . أنا أقرر ماذا يجب أن أفعل ، لأنني شخص «فاعل» ولست «برادّ فعل» . فراح هاريس يتمتم في سرّه قائلاً : «إن من

أهم ما يجب على الإنسان أن يعيه ويحققه في الحياة هو أن يكون فاعلاً ولا رادّ فعل .

## المسؤولية الكاملة وتحليل التعامل البشري

أريك بيرن Eric Berne وتوماس هاريس Thomas Harris هما المحللان النفسيان اللذان ابتكرا نظرية «التحليل البشري» ووضعها في متناول الناس .

إنهما يقولان ، ربما بطريقة موسّعة ودقيقة ، ما قاله سيدني هاريس . إن نظرية التحليل البشري ترى إن في كل منّا ثلاث حالات للذات أو (الأنا) : الحال الأولى تتمثل «بالأب والأم» في وجداني والثانية «بالشخص البالغ» والثالثة «بالطفل» .

أمّا الحال التي تتمثل «بالأب والأم» فهي كناية عن مجموعة من التوجيهات التي تسجّلت في وجداني منذ سنوات حياتي الأولى . والحال الثانية «الشخص البالغ» تشتمل على فكري وإرادتي ، أي ما يمكنني من التفكير والتقرير باستقلالية . أما «الطفل» فيّ فهو يشير إلى مشاعري وتعاملي العاطفي مع من هم حولي . إن العواطف التي خبرنا في السنوات الخمس الأولى من حياتنا هي التي تبقى الأقوى فينا طوال العمر .

إن نظرية «التحليل البشري» تمكّني من تحليل علاقتي بالآخرين لأرى هل «الأب والأم» أم «الشخص البالغ» أم «الطفل» فيّ يسيّر حياتي . إن النضج البشري في إطار هذه النظرية يتحقّق فيّ بقدر ما أدع «الشخص البالغ» يسيّر حياتي ويتحكّم في اتخاذ قراراتي . ولكن عليّ أن أصغي إلى ما يقوله

لي «الأب والأم» وأنتقي ما أراه مناسبًا، كما عليّ أيضًا أن أعي عواظي وأقبلها بكل حرية، من دون أن يكون لها الدور الأول في اتخاذ القرارات في حياتي. القرارات في حياة الشخص البالغ لا تُتخذ تحت تأثير توجيهات الأهل أو نزوات العواطف، بل عليّ أن أفكر وأقرّر بحسب قناعاتي الشخصية الحرّة، وأنذاك يكون سلوكي ناضجًا.

إن تحملي المسؤولية كاملة لا يعني أن حرיתי كاملة، أو أن «الشخص البالغ» فيّ يتحكّم في كل شيء. ولكن ذلك يعني الإقرار بأن قدرة ما في ذاتي تقرّر ما يجب أن أعمل وكيف أتعامل مع الآخرين. وهذه القدرة قد تأتي نتيجة لسيطرة صوت «الأب والأم» على عقلي. وقد تكون أيضًا انفجارًا عاطفيًا يسلبني بعضًا من حرיתי. ولكن يبقى سلوكي، في كل حال، أكان سلوكًا «فاعلاً» أم «راد فعل»، نتيجة لقرار تلك القدرة التي تكوّنت في ذاتي.

كلّنا يذكر كيف أن «الطفل» فينا قد وجه سلوكنا حينًا و«الأب والأم» حينًا آخر. وكيف أننا شعرنا لاحقًا بأنه لو قُيِّض للشخص البالغ فينا أن يتصرف لسلك نهجًا مختلفًا؛ ربما كان أوحى إلينا بالكلام في حين لازمنا الصمت بتوجيه من صوت «الأب والأم». وقد يكون «الطفل» قد رفض الاعتذار وقت كان الاعتذار واجبًا علينا.. عندما أحكّم «الشخص البالغ» الذي فيّ يأتي سلوكي حرًا وتوجه العقلانية قراراتتي. أتلقى التوجيهات من داخل ذاتي ولا أسمح لأحد بأن يقرّر عني ما عليّ أن أعمل. وفي كل حال يبقى عليّ أن اتحمّل مسؤولية

«الأب والأم» فيّ وكذلك «الطفل» و«الشخص البالغ». فعندما أسمح «للطفل» فيّ بأن يقرّر أو «للأب والأم» فأنا أتعامل في كل حال، مع قوّة هي من ذاتي ومسؤولية سلوكي تقع دومًا على عاتقي.

### المسؤولية الكاملة وعواطفنا

نواجه الآن أمرًا أكثر تعقيدًا: مسؤوليتنا الكاملة عن عواطفنا أو مشاعرنا. لقد أُلّف العديد من بيننا التفكير بأن عواطفنا خارجة عن مسؤوليتنا. لربما كان الأمر كذلك في زمن الطفولة ولم يكن بعد قد تكوّن فينا «شخص بالغ» يفهم ما نتلقاه من رسائل وما تولّد تلك الرسائل من مشاعر فينا.

أما وقد بلغنا مرحلة النضج فباستطاعتنا الآن أن نخبر تلك العواطف على حقيقتها بكل حرية وأن نقرّر كيف نعبر عنها بشكل واضح وبناء. وقد يأتي زمن نعود فيه لنحدّد الدوافع التي حملتنا على التعبير عن تلك العواطف بالطريقة العفوية التي سلكنها، فنتساءل لماذا أتت ردّة فعلنا العاطفية على هذا النحو أو ذاك؟

العاطفة هي موقف من واقع ما يؤول إلى ردّة فعل معيّنة، ولما كان الأمر كذلك لو لم نكوّن من عقل وجسد. فإذا ما رأيت فيك صديقًا شعرت بردّة فعل مريحة نحوك، وأحسست بفرح للقياك. ولكن إذا ما حسبتك عدوًا انكلمت عضلاتي وتسارعت دقات قلبي وشعرت بخوف منك ومما قد تخطط لي، ولجأت إلى الهروب.

قد لا أتمكن من السيطرة على ردّة الفعل هذه ولكنني أعرف جيدًا أنها أتت نتيجة لما أنا عليه ولنظرتي إليك . قد تكون تلك النظرة صحيحة أو مخطئة وقد تأتي نتيجة لخبرات أخرى عشتها ، ولكنها تبقى ، في كل حال ، قوة في داخلي توجه ردّة فعلي العاطفية نحوك .

إليك مثلاً قد يوضح ما أعني ، إنه سؤال أطرحه على طلابي : «تصوّروا أنه ، في أثناء إلقاءي أحد الدروس ، يترك أحدكم الصف غاضبًا . وتظهرون امتعاضكم مني ومن تعليمي . فكيف تراني أشعر آنذاك؟» تأتي الأجوبة من طلابي سريعة : «تشعر بالغضب وتذكّر الطالب بأنك تعرف اسمه ورقمه» . «لا ، يقول آخر ، بل تشعر بألم في أعماق نفسك لأنك تحاول جاهدًا أن تكون أستاذًا ناجحًا ، وتأسف أن تسفر جهودك عن مثل هذه النتائج» . «لا بل تحس بالذنب» ، يقول آخر ، «تستدعي الطالب إلى الصف من جديد وتحاول إعادة الشروحات له علّك تفلح في إيضاح ما يلزم ، وقد تقدّم له نوعًا من الاعتذار» . وبين الطلاب دائمًا من يقترح جوابًا ينم عن شيء من العطف : «انك تشعر بالرأفة والحنان نحوه وتقول في نفسك أنه يعاني ، دون شك ، من ضغوطات أخرى تقضّ مضجعه» .

يرى الطلاب إنني قد أسلك في مثل هذه الحال عدة سبل . (كل من الطلاب يدلي ، على ما أعتقد ، بما كان قد قام به هو في حال كهذه) .

ثم أضيف قائلاً : «لقد رأيتم كم هي متعددة تلك المواقف التي يمكن اتخاذها وأنا لا أعلم أيًا منها قد أتخذ ولكن من المهم جدًا ألا يغيب عن أذهانكم أنه أيًا كانت ردّة الفعل عندي فالسبب فيها يعود دائمًا إلى شعور في ذاتي وليس إلى سلوك الطالب نفسه . فجل ما يمكن للطالب فعله هو إحداث ردّة فعل من قبلي . أما المضمون العاطفي لردّة الفعل تلك فيبقى رهن المشاعر التي تكمن في داخلي . إن ما يدفعني إلى سلوك أحد هذه السبل مزيج من نظرتي إلى ذاتي وإلى عملي أو رسالتي كمدرّس وإلى الأهمية التي أعيرها للموضوع الذي أتحدث عنه . كل هذه أمور لا بد وأن يكون لها الأثر في ردّة الفعل العاطفية التي ستصدر عني . ومهما يكن من أمر فعليّ أن أتحمّل مسؤولية ردّة الفعل تلك ، وهذا ما أعني عندما أتكلم عن تحملي المسؤولية الكاملة لعواظفي» .

العديد من ردّات فعليّ العاطفية إيجابية ولكن بعضها يخلف في آثارًا سلبية . لذا تراني أعود في التفكير إلى الدوافع التي تكمن وراءها ، علنيّ أتمكن من فهمها ، ثم أتساءل هل كانت نظرتي إلى الأمور خاطئة وهل كانت ردّة فعليّ وليدة شعور لديّ بضعف لم أتمكن من مواجهته ، فرحت أحاول تغطيته بأيّ ثمن ؟ أنا على يقين من انني إذا ما ساءلت نفسي عما يكمن وراء سلوكي ، وإذا ما حاولت التبديل في نظرتي إلى الواقع ، فلا بد وأن يحدث تبديل في السلوك العاطفي الذي يصدر عني .

## هل أتحمل مسؤولية سلوكي أم ألقى باللائمة على الآخرين وعلى الظروف؟

عندما أحاول تقويم سلوكي العاطفي وردّات فعلي ، أجدني أمام خيارين لا ثالث لهما ؛ إما أن أتحمل مسؤولية سلوكي هذا أو ألقى باللائمة من جرّائه على شخص آخر . ولكل من الخيارين نتائجه . يمكن لصراحتي أن تضعني على طريق النضج ، وقد تقودني العقلانية إلى الانفلات من الواقع . فإذا ما تبينت مسؤولية سلوكي وردّات فعلي العاطفية ، تعرّفت إلى عمق ذاتي وكبريت . وإذا ما حاولت أن أشرح سلوكي العاطفي وأبزره ملقياً باللائمة من جرّائه على الآخرين أو على الظروف ، فلن أتمكن من أن ألع عمق ذاتي ووعي حقيقة ما أنا عليه . وسوف يكون لذلك تأثير سلبي على نموي إذا ما استقرت في عدم أقراري بمسؤولية أعمالي . تذكر : «أن نموي الذاتي يبدأ حيث أتوقف عن ملامة الآخرين وتحميلهم مسؤولية سلوكي الشخصي» .

لاحظ كم تختلف أحياناً ردّات فعلك على السلوك الواحد أو الموقف نفسه من شخص يزعجك أو يثير غضبك ، يجد فيه آخر ما يستحق الشفقة . ومرّد ذلك كله النظرة إلى الآخر . فإذا ما بدا لي الآخر وكأنه يتعمّد ازعاجي أو إثارة غضبي أت ردّة فعلي العاطفية على سلوكه استنكاراً أو غضباً أو استهزاء . ولكن إذا ما بدا لي محروماً أو مريضاً فمن الأرجح أنه سيلقى مني عطفاً واهتماماً .

عندما أحاول فهم مواقف من الآخر عن كثب ، لا بد وأنني أعيد النظر أيضاً في ردّات فعلي العاطفية نحوه . وعليّ أن

أتذكر دائماً أن سلوكي نحو الآخر هو وليد نظرتي الشخصية إليه . وتلك النظرة هي التي ستحدّد طبيعة عاطفتي نحو الآخر ومدى عمقها . إن العديد من عواطفني صحي وبناء . ولكن إذا ما كان نهج سلوكي العاطفي هداماً أو غير مقبول ، أصبح من الضروري أن أسأل ذاتي عن نظرتي إلى الواقع وعن موافقي التي توجه خطاي في الحياة . إن هذا ، بلا شك ، قسم من «تحمّل مسؤوليتي كاملة» .

### هل تحمّل المسؤولية يؤول بي إلى السعادة ؟

إنه سؤال جيّد لا بد أن يُطرح . والجواب عنه «أنّ تحمّل المسؤولية لن يؤول إلى السعادة حالاً أو بشكل آلي» . لقد سمعت أنه قيل : «إن الحقيقة ستحرركم» ، ولكن قبل أن تحرك الحقيقة فهي قد تضنيك ولو إلى حين . من المؤسف أن لماضيّ تأثيره العميق على حاضري ، والعادة فيّ طبيعة ثانية . فإذا كنت ممن تملكتهم عادة الغضب السريع ، فلا بد وأن يحدّد ذلك من حرّيتي في تعاملي مع الآخرين . وإذا ما قلت أنني «سريع الغضب» أو أن «في دمي فائضاً من الحرارة» أضع نفسي في عداد «اللائمين» . فأغلب الظن أنني اكتسبت «عادة الغضب» هذه ، لقد تعلمتها من الآخرين . فما من شك في أنّ المحارب قد يرّبي محارباً . . . ونكوّن عادات نصبح لها في آخر المطاف عبداً .

وإذا ما ترسّخت فينا العادة لتصبح أشبه بطبيعة ثانية غدت تشكّل خطراً على سلامة نموّنا الشخصي . وفي مثل هذه الحال

روح نلقي باللائمة ، من جزاء سلوكنا ، على الآخرين وظروف الحياة ، فندخل أنفسنا في حلقة مفرغة تصبح لنا بمثابة سجن كل ما فيه مؤلم .

أما إذا تحمّلنا المسؤولية الكاملة بحسب النهج الذي ذكرنا ، توفرت لدينا الحرية التي تمكّنتنا من مواجهة الواقع واصلاح ما وجب اصلاحه ؛ إنه السبيل إلى السلام الداخلي والسعادة الشخصية . أنا لا أستطيع أن أغيّر الدنيا لتروق لي ، ولكن بإمكانني أن أبذل موقفي من واقع الحياة ، أن أحدث تغييراً في داخلي ، والسعادة تتبع من الداخل .

### «المسؤولون واللائمون» ومعرفة الذات

إن حكمة القدماء ترى في معرفة الذات قمة في الحكمة . وعندما أعزو مشاعري وسلوكي إلى مواقف الآخرين أو ظروف الحياة ، أقضي بالآأ أتعلّم من سلوكي ومشاعري أي شيء عن ذاتي . «اللائم» يلقي دوماً بالمسؤولية على الآخرين وعلي الأماكن والأشياء . «لقد أفقدتني صوابي» . «هذا المكان يولد في القنوط» . «إمتحانك أخافني» . «إنه جعلني أحس بضعفي وصغري» . هذا هو شأن «اللائم» : إنه لا ينفك يردّد أوهاماً ، أرادها حقائق ، لأنه وضع ذاته خارج إطار لعبة الحياة الواقعية ، وحكم بذلك على نفسه بالآأ ينمو ويكبر . إن ما يمكن للمرء تحقيقه من عظام يبقى صعب المنال إلى أن يتحوّل الشخص «اللائم» إلى «مسؤول» . النمو يبدأ في عندما أتوقف عن الإلقاء باللائمة على الآخرين .

الشخص المسؤول يطرح سؤالاً واحداً مفيداً: «ما الذي حملني على اختيار النهج الذي سلكت والشعور الذي به أحسست؟». لاحظ أنّ الشخص المسؤول لا يحاول تبرير السلوك الخاطئ لدى الآخرين بل إنه يرى السلبية على حقيقتها، ويعرف حق المعرفة إنه إذا ما تعذر عليه إحداث تغيير في الآخرين تبقى لديه القدرة دومًا على تغيير ذاته... إذا ما وجد شخص ذاته في ازدحام سير خانق قد يطرح مثل هذا السؤال على نفسه:

«عندما جنح ذاك السائق نحوي وتخطاني، لماذا انتفضت وضغطت على الزمور بقوة مرات متتالية؟ لماذا أحسست بالغضب وقررت أن ألقنه درسًا لو تمكنت من اللحاق به والتوقف إلى جانبه في زحمة السير؟ ما هي النظرة والموقف أو العادة التي تكمن وراء ردّة فعلي؟ أتراني أشعر بأن ذاك السائق تنقصه اللياقة؟ وهل خطر لي أنه قد يكون في طريقه إلى المستشفى ليعود طفلًا له يعاني من مرض عضال؟ لماذا لا أشعر بشيء من الشفقة نحوه؟» إذا ما طرحنا على أنفسنا مثل هذه الأسئلة أمكننا التعرف إلى ذواتنا بشكل أفضل.

أنا لست دائمًا، بالطبع، على مستوى المسؤولية الذي أبغي، إنما ألبأ، كالعديد من الناس، إلى الإلقاء باللائمة على الآخرين متنكرًا لمسؤوليتي عمّا يصدر عني من كلام ومواقف. اسمحوا لي أن أذكر هنا قصة حقيقية حدثت لي مرة وعلمتني الكثير عن حقيقة ذاتي:

أتاني يوماً اثنان من تلامذتي يسألانني بشيء من المزاح :  
 «هل تعي بأن بعض الناس يرون أنك شخص مزيف؟» انتابني  
 للحال شعور بالغضب . ولكنني لم أدع ذلك الشعور يفقدني  
 رزائتي ، لأنني تمرست دومًا على التحكم في مشاعري . ثم  
 طرحت عليهما السؤال بدقة تكاد تضاهي دقة تحكّم الجراح  
 بمبضعه ، قلت : «حقًا؟ وماذا يعني أن يكون المرء مزيفًا؟»  
 فحاولوا الاعتذار قائلين بأن ذلك ليس رأيهم ، أمّا أنا فلم أراجع  
 عن موقفي وقلت لهما : «لقد سمعت ما قلتما ولكنني ما زلت  
 اتساءل عن معنى كلمة «مزيف» ، وثابرت إلى أن أتاني الجواب  
 الذي كنت أنتظر : «اعتقد أن ذلك يعني أنك تقول شيئًا وتسلك  
 خلاف ما تقول» .

فوقفت آنذاك موقف المتواضع وأقررت بذنبي . «إذا كان  
 هذا ما تعنيان فإنني في الحقيقة كذلك إذ أن المثل التي بها  
 ناديت إنما هي أسمى مما يمكنني أن أحقق» . واستشهدت بقول  
 للقديس بولس «أن في أعضائي شريعة أخرى وصراعًا» . (أنا  
 أهزأ من نفسي عندما أفكر في كل ما فعلت) . وكان من المهم  
 أن تكون لي الكلمة الأخيرة ، فكأنني في صراع ولا بد لي من  
 أن أنتصر ، فقلت : «إن لكلمة «مزيف» معنى آخر يا صديقي ،  
 وهذا أنني لا أؤمن بما به أبشر ، ومن هذا أنا بريء . أنا أؤمن بما  
 أقول ولكن لا حول لي ولا قوة على أن أفعل ما أريد» . فنفارقنا  
 وفي نفس كل منا شيء من عدم الارتياح .

إن «اللائم» الذي غالبًا ما ظهر فيّ لا بد وأن يذكرني كم  
 أنا أبذل في سبيل طلابي . . . ويتساءل كيف يمكن لأحد أن

يكون ناكراً للجميل إلى هذا الحد . . . وهل فاتهم ما أقوم به في سبيل إنقاذ العديد من المراهقين المتخبطين في «مستنقعات اليأس» القتالة . وكل ذلك من شأنه أن يزيد من آلامي ويرفع ضغط الدم في عروقي ، ويغرقني في رمال النقمة ويوقعني في شبك المرارة الخائفة . تلك كانت التجربة التي كدت أن أقع فيها .

ومن حسن حظي إنني لم أمكث طويلاً في رمال النقمة تلك . وسرعان ما عدت لأصبح «مسؤولاً» عما أقول وأفعل . ذهبت إلى غرفتي وهنالك في لقاء صادق مع ذاتي ساءلت نفسي : «لماذا كل هذا الغضب؟» فرفعت القناع وحدّقت في «نظرتي إلى الأمور» التي تحت القناع . وبعد عشرين دقيقة من الوقوف مع حقيقة ذاتي ، بدا لي الأمر جلياً . لقد غضبت لأنني «مزيف» وبالمعنى الثاني الذي أنكرت ، تذكرت آنذاك كم من مرة كنت أنطق بأشياء واتساءل هل أنا حقاً مؤمن بما أقول؟ أذكر إنني ألقيت عظة ذات يوم عن الموت . «لِمَ الخوف؟ أين شوكتك يا موت ، وأين غلبتك يا جحيم؟» وبينما كنت أتكلّم أحست بألم في صدري ما برح أن أمتد إلى أعصاب معدتي لينتقل بعد ذلك إلى أنحاء جسمي كافة وعلا في داخلي صراخ بأن «ذلك قد يكون نوبة قلبية» ، ولكن فمي تابع ذاك الكلام عن الطمأنينة وكأنني ما عرفت الخوف أبداً .

لقد تبدّد ذاك الألم سريعاً . ولكن عندما خلوت بنفسي حيث لم يعد بإمكان أحد ان يراني ، ضحكت هازئاً من ذاتي وقلت في نفسي : «يا للعجب ! إن المسافة بين فمي ومعدتي لا تتعدى الثلاثين أو الأربعين سنتيمتراً وقد ظهر الآن وكأن لا

علاقة البتة لأحدهما مع الآخر! ثم ضحكت ثانية وقلت في نفسي: «ما أصعب أن تعيش مع ذاتك بعد عظة جيدة». وذكريات أخرى عديدة تبادرت إلى ذهني... أمّا المهم في كل ذلك فهو أنني أدركت لماذا غضبت. لقد لمس الطالبان «عصبًا فيّ كان مكشوفًا» وأدركا أن في نفسي انقسامًا. أنا أو من ببعض ما أقول وأشك في بعضه الآخر. فعدت اليهما معتذرًا وأخبرتتهما عمّا يكمن وراء غضبي وعمّا لَقَّنْتَنِي تلك الحادثة عن ذاتي. وتوافقنا كلنا بعد ذلك على أهمية وقع ذلك الحدث في نفوسنا جميعًا.

### «الإلقاء باللائمة» على الآخرين أشبه بالإدمان على الكحول

خلال السنوات العشر الأخيرة من حياتي علّمتني علاقتي مع المدمنين على الكحول أكثر ممّا تعلمت من أي مصدر بشري آخر. أنا لست مدمنًا على الكحول، وأشعر من جزاء ذلك كطفل أكسبه الحظ بطاقة دخول مجانية إلى السينما، مكنته من رؤية ما يدور في داخل الصالة من دون أن يدفع ثمنًا لذلك. وممّا علّمت أن المدمن على الكحول أو المخدرات لا ينضج ما دام يدور في دوامة الإدمان تلك. أن يكون المرء على علاقة وثيقة بالواقع هو شرط من شروط النمو لا بديل عنه - عندما يفصل الإدمان بين المرء وواقع الحياة، يحول دون تمكّن الأخير من رؤية الواقع على حقيقته والتكلم عن تلك الحقيقة كما هي، فيتوقف من جزاء ذلك في الشخصية كل نمو - وكان أحد طلابي، الذي مكث في حال إدمان على الكحول سنوات ست، يردد

دائمًا على مسمعي : «تذكر أنني لم أعش سني المراهقة بشكل طبيعي» (حدثت بينه وبين الحياة قطعة). فكان لا بد له من أن يللم شتات ذاته بعد ضياع دام طوال تلك السنوات ليسلك طريق النمو من جديد .

هذا ما يحدث للشخص الذي يلقي دومًا باللائمة على الآخرين . أن أرفض تحمّل مسؤولية أقوالي وأفعالي فذلك يقيم حواجز تفصل بين الواقع وبينني . إنها حواجز «وحيل وجدان» كالتهجير أو العقلنة مثلاً . إنها محاولة دفاع عن الذات تؤول إلى عملية هروب من الواقع من خلال الاحتيال على النفس . «اللائم» كما «المدمن على الكحول» لا يكبر . وهذا الأخير يبني لنفسه عالماً ضبابياً وهو لا يشعر بسلام الآ في عالمه ذلك . أمّا «اللائم» فيعيش في عالم مليء بالتفاسير الخاطئة لواقع الأمور . وهو يحاول البحث عن السلام من خلال القائه مسؤولية حياته وسعادته على سواه من الناس .

### هل يُطبّق ما قيل على كل الناس؟

إن ما قلناه في تحمّل المرء مسؤوليته كاملة يُطبّق على كل الناس ولكن بدرجات متفاوتة . في الطفولة نحن أشبه بصحيفة من الشمع ينطبع عليها كل شيء من دون عناء كبير . والذاكرة شبه فارغة ، فهي تتقبّل كل شيء . ونظرنا إلى الأمور ، كما المشاعر التي فينا ، في مجملها نتيجة لتأثيرات الكبار علينا ، أو بالأحرى لفهمنا سلوك الكبار نحونا .

ونحن نعلم في الوقت نفسه أن في الأطفال حاجة إلى التمرس على الحرية واتخاذ القرارات والاستقلالية . هكذا على كل إنسان أن يتمرس على تحمّل مسؤولية حياته وسعادته الشخصية ، وهذا قسم مهم من تطورنا الشخصي . نحن نعلم ما الذي يحدث إذا ما تفرّد الأهل في اتخاذ القرارات عن أولادهم حتى بلوغهم سن الواحدة والعشرين ، إنهم يريدون أشخاصاً يبلغون تلك السن وهم ما زالوا على قدر ضئيل جداً من النضج . أمّا إذا ما تعلّم الطفل أن يلقي باللائمة على سواه فيبقى طفلاً طوال عمره .

المسؤولية الكاملة إذاً هي مسؤولية ناضجة . ولكن يجب أن يتلقنّها الطفل في أول عمره وأن يترسخ في ممارستها كلما كبر . أمّا عقاب من رفض ذلك فهو سجن في الطفولة مؤبد . أنا أحاول أن أقرن قولي بالفعل ، أنجح في ذلك أحياناً ، وأفشل أحياناً أخرى . ولكنني أصبو ، في كل حال ، إلى تحمّل مسؤولية حياتي وسعادتي . ولقد أشرت آنفاً إلى شعار على مرآتي أحذق به كل صباح فيقول لي :

**إنك تنظر إلى وجه الشخص الذي عليه  
تقع مسؤولية سعادتك في الحياة !**

الحياة مسيرة ، إنها انطلاقة نحو ملء الحياة . وعلينا أن ننعم في تلك المسيرة . وإنني على يقين من أن الركيّزتين الأساسيتين في مسيرتنا هذه هما :

١ - قبول الذات بفرح وتقدير ما هو فريد في ذواتنا .

٢ - الاستعداد لتحمل كامل المسؤولية عن كل خطوة في تلك المسيرة ، كاملة كانت أم ناقصة .

## تطبيق الأفكار حول تحمل المسؤولية كاملة

### ١ - أكتب رسالة اعتذار

اكتب إلى كل من تعودت الإلقاء باللائمة عليهم (رسالة واحدة اليهم جميعاً) الأشخاص والجماعات والظروف والأشياء . قل لهم كم تأسف أن تكون قد جعلت كلاً منهم كبش محرقة لك ، وكم أخطأت عندما حملتهم مسؤولية أقوالك وأفعالك . ثم اقطع وعداً على نفسك بأنك سوف تتحمل مسؤوليتك كاملة في المستقبل . هذا لا يعني أن الآخرين هم دومًا أبرياء ، أو أن بعض هذه الظروف لم تكن صعبة . ولكن مهما كان واقع الأشخاص أو الظروف أبقى أنا المسؤول عن كل ما أقول وأعمل . إن سلوكنا هو دومًا نتيجة لعامل ما داخل ذاتنا . فعندما يأتي سلوكنا خلاف ما نريد علينا أن نبحث عن سبب ذلك ونعمل على تقويمه . على «الشخص الناضج» في أن يتسلم القيادة في حياتي .

### ٢ - ضع قائمة

ضع قائمة بالشخصيات المتعبة والظروف الصعبة والأشياء المزعجة التي من المرجح أن تتعرض لها في حياتك من جديد . وتخيل نفسك بوضوح وأنت تتعامل مع كلٍّ منها . وحاول أن

تكون في تصرفاتك ذاك الشخص الذي تتمنى أن تكون . أنظر وأصغ إلى نفسك وأنت تجيب لا كشخص «لائم» بل كإنسان يتحمل مسؤولية الحياة كاملة . والشخص الناضج فيك (لا الطفل ولا الأب ولا الأم) هو الذي يسيّر الأمور ويملي عليك ما تقول وما تعمل . فإذا ما أتممت التجربة بنجاح بضع مرات متتالية ، ستفعل ما يجب فعله ساعة تجد نفسك أمام واقع حياتي مشابه . إنك ستصبح في الحقيقة الشخص المسؤول الذي تتمنى أن تكون والذي خبرته في مخيلتك .

### ٣ - تذكر ودون

تذكر ودون من هم الأشخاص الذين تركوا أثرًا حقيقيًا في حياتك ؟ تذكر خاصة من منهم تميّز في تحمل مسؤولية حياته . كيف أظهر كل منهم القدرة على السلوك بروح المسؤولية في علاقاته مع الآخرين ؟ دون تلك الأمور كلها .

### تذكر

إن نمو المرء يبدأ  
ساعة يتوقف عن الإلقاء باللائمة على سواه



## المهمة الثالثة

### علي أن ألتبي ما في من حاجات إلى الراحة والرياضة والغذاء

نحن البشر لسنا بملائكة طردتها السماء نحو الأرض أو  
أرواح حُكِم عليها أن تعيش في سجن من لحم ودم، كما أننا  
لسنا فقط مجموعة من الخلايا الكيميائية المحكمة التنظيم. ليس  
الأمر يمثل هذه البساطة. بل نحن اتحاد رائع بين أبعاد ثلاثة  
تتشابك وتتناغم: جسد وعقل ونفس (أو روح). وليس من  
السهل دائماً فهم هذا الواقع. نحن نحاول أن نتمعن في تجزئة  
الأمر أحياناً وكأننا نظن أننا نسود إذا ما فرقنا. نريد أن نسبر  
غور هذا السرّ البشري البالغ التعقيد كأننا نخشى الاتحاد بين  
تلك القوى الثلاث. إن فينا ما يأبى أن يكون للجسد تأثيره على  
ما نقرر أو ما به نفكر. ونحن كذلك ننكر على العقل والنفس  
أحياناً القدرة على التحكم في الجسد، ونرفض بالتالي أن تقوم  
بين تلك القوى التي فينا وحدة أو علاقة حميمة.

أما الحقيقة فهي خلاف ذلك؛ فإذا ما أُرهِق العقل أعباء  
الجسد وإذا ما النفس أُحزنت أبكته... قد يصعب علينا أن  
نصدق أن أُلماً في الرأس قد يأتي نتيجة انقباض في النفس أو  
إرهاق للعقل. ولكن شئنا أم ابينا تلك هي الحقيقة. نحن وحدة

عجيبة محكمة الترابط بين قدرات ثلاث لا فراق لإحداها عن الآخرتين . . . فللجسد قبضته على العقل والنفس وللعقل قبضته كذلك على النفس والجسد وللنفس أيضاً قبضتها على العقل والجسد . فالإهتمام بالجسد إنما هو التفاتة أيضاً إلى العقل والنفس ، ويبقى ذلك الاهتمام من ضرورات عيش «الكمال الإنساني وملء الحياة» .

## تاريخ الانفصال

إذا ما أنكرنا الوحدة على القوى التي فينا فنحن في ذلك ضحايا ماضي البعيد الذي يعود بنا إلى فلاسفة الإغريق القدامى . فأفلاطون أول من قسّم الطبيعة البشرية إلى أجزاء منفصلة . . . ومن الواضح أنه نظر إلى العقل (الذات المفكرة) وكأنه المتقدّم على الكل ، وأن بينه وبين الجسد تمايزاً بل انفصلاً ، إذاً ليس للجسد من تأثير على العقل ولا للعقل من تأثير على الجسد . ثم أتى أوغسطينوس وكذلك الحضارة الغربية والعديد من المفكرين المسيحيين هناك أتوا لينادوا بالتمايز بل بالانفصال بين العقل والجسد . ثم أتى الفيلسوف رينه ديكارت ليضع خطأً من السواد كثيفاً بين الجسد والنفس بغية أن يصف الإنسان بالوضوح الذي كان يعشقه في علم الهندسة . وقد استمرت هذه الازدواجية حتى يومنا هذا . فالروح روح والجسد جسد وليس من وحدة تكون «الأنا» تجمع بين العقل والنفس والجسد .

لقد قادنا الماضي في طريق غير صحيح . فالروح فينا والمادة ليستا كالماء والزيت ، إنما يكون كلّ منا وحدة عجيبة يتعذر

فهمها . وروحي وعقلي وجسدي تتداخل بدون تجزئة . فما من أمر يحدث لواحد من هذا المثلث الآ ويطول الآخرين .

إننا أوكلنا ، لسنوات عديدة ، جسدنا إلى الأطباء والعقل إلى علماء النفس والروح إلى علماء اللاهوت . ولكن لا يمكننا اليوم أن نبقي على هذا التمايز الدقيق . فالأطباء يقولون لنا أحياناً أن ما فينا من آلام ليست مجرد آلام جسدية ، إنما هي مزيج بين آلام الجسد والروح ، أو أنها آلام في الجسد ، أساسها وجع في النفس والانهيار العصبي الذي أعيش قد يكون نتيجة لحال فيزيولوجية وكأنها اضطراب في كيمياء الجسد أو نقص في التغذية . وقد يشير علماء اللاهوت إلى أن آلامنا التي نخالها روحية لا علاقة لها بالسماء ، إنما السبب فيها مغالطات في فهمنا للإنسان في بشريته . وقد يكون من واجب مرشدنا الروحيين أن يعودوا بنا إلى الخبرات النفسية التي مررنا بها في صغرنا إذ أنها قد تكون السبب في المشاكل الروحية التي تتسبب في آلامنا اليوم .

إن العلاقة بين الجسد والعقل والنفس تعني أن الآلام في أحدها قد تظهر في أحد القسمين الآخرين أو في كليهما . فقد يأتي الصداع نتيجة نظرة سلبية إلى الذات أو إلى واقع الحياة وقد يتسبب نقص في التغذية بانهيار عصبي . وإذا ما أحس المرء بحرمان نفسي فقد يتسبب ذلك الحرمان بأمراض في العقل أو في الجسد .

السعادة التي أبحث عنها تحتم علي الاهتمام بتلك القوى الثلاث التي تتشابك لتؤلف الكائن الذي اسميه «الأنا» . فما من

سعادة من دون الاهتمام بالأجزاء الثلاثة معًا . نحن الآن في صدد الكلام عن الجسد بنوع خاص وعمّا فيه من حاجة إلى الراحة والرياضة والغذاء . ولكن هذا لا يعني أنه يمكننا أن نغفل تمامًا حاجات العقل والروح التي هي جزء أساسي لا يتجزأ من كياننا البشري .

### التوتر أو الضغط النفسي

سبق وقلنا أن مشكلة في الجسد قد تتسبب في مشاكل عقلية أو نفسية . ومن المعلوم أيضًا أن تلبية حاجات الجسد لا بد وأن تسهّل أعمال العقل وتحركات النفس . ومن أهم المشاكل التي نعاني منها اليوم هي «التوتر» العصبي . فهو يبدأ بشيء من الشعور بالتعب أو الضيق أو فقدان السيطرة إلى حين على الاتزان الداخلي فيتأثر بذلك صفاؤنا الذاتي . ومن الواضح ان «التوتر» غدا قسمًا من حياتنا . فما من أحد يمكنه أن يتجنبه تمامًا . أما أسباب هذا «التوتر» فقد تكون أحيانًا في ظاهرها إيجابية أو سلبية فكل تغيير يحتم شيئًا من التأقلم أحيانًا وقد يتسبب التأقلم بشيء من «التوتر» . ومع أننا نحن البشر نتوق دومًا إلى النمو، فإن فينا أيضًا حاجة إلى الشعور بالاتزان والاطمئنان والأمان، ورتاح في حال من الصفاء الآمن من كل تعكير . فولادة طفل في العائلة مثلًا قد يتسبب أحيانًا بتوترات تشبه تلك التي يحدثها غياب أحد أفرادها . وقد يتسبب «الوقوع في الحب» بمتاعب كما يتسبب بالمتاعب أيضًا توقف علاقة حب . أكان سبب التوتر إيجابيًا أم سلبيًا فلا بد وأن يعكّر

صفاءنا ويسلبنا بعضًا من سعادتنا .

إن مصادر «التوتر» تكاد تُختصر بأربعة :

- المحيط الذي فيه نعيش ،

- أجسادنا ،

- عقولنا ،

- نفوسنا .

يحتّم علينا المحيط دومًا قسطًا من التأقلم . فهو يفرض علينا أحيانًا أن نتحمّل الحر أو البرد ، الضجيج أو سخط الجماهير . كما يتطلّب التعامل مع ما يهدد سلامتنا الشخصية وثقتنا بأنفسنا ، وتقبّل الفروقات التي بيننا وبين من نعيش معهم . وأجسادنا أيضًا تتسبّب أحيانًا ببعض المشاكل : سرعة النمو لدى المراهق ، كما التباطؤ في حركة المسن ، والأمراض والحوادث ومشاكل النوم أو الطعام . . . والعقل وما ينتج عنه من فهم لواقع الذات والحياة قد يكون هو أيضًا سببًا في التوتر . فإذا ما رأيت أنني غير محبوب أو أنني لا أملك القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة فذاك يقلقني . وأقلق أيضًا إذا ما نظرت إلى نفسي وكأنني دون سواي قدرًا . . . أحسب أن فشلي كارثة ، وأرى في واقع الحياة تهديدات لذاتي والنتيجة في كل حال توتر يقضّ مضجعي .

وأخيرًا إذا ما شعر الروح (النفس) بالحرمان أحسنا بتملل كبير . قد نظن أن بإمكاننا العيش من دون الأمان والسلام اللذين تولدهما النظرة الإيمانية الشاملة . ولكن سرعان ما نحس بأن آلام الوحشة والقلق تنتابنا ، فنقع في حال من الاضراب

النفسي التي لا نرى لحدوثها سببًا ظاهرًا. إن في داخلي من يريد أن يعرف من أين أتى ولماذا هو هنا وإلى أين مصيره. والروح يشعر بالتوتر عندما يتعذر على المرء ايجاد معنى لحياته. نحن نأبى أن ننظر إلى أنفسنا وكأننا مجرد كائنات تسير نحو الموت من خلال حياة لا تحمل في طياتها أي معنى. فكما أن الجسد يمرض فكذلك النفس، إذا ما أحسّت بفراغ، تعطش وتجوع وينتابها وجع مؤلم بل مُفجع.

وما إن أشعر بالتوتر، مهما كان مصدره، حتى تحدث في إفرازات كيميائية متعددة. فعقلي يأخذ علمًا بوجود أمر ما يخيفني أو يهددني، وجسدي يشعر وكأن تيارات تخترقه وتتغلغل في كل أرجائه لتقول له إن على خلاياه كلها أن تتأهب لتجابه التهديدات أو تهرب منها. إن العلم لم يكتشف تلك الشبكات العصبية الكيميائية التي تؤمن الاتصالات بين أعضاء الجسد كافة إلا في السنوات الثلاثين الأخيرة. فهي التي تجعل بؤبؤ العين يتسع فيثقب نظرنا وجهاز الاصغاء يتأهب فيصفو سمعنا، وعضلات الجسم تنقبض لتتعامل مع ما تراه تهديدًا جديدًا. وهي أيضًا تسرع دقات القلب ونمط جهاز التنفس كما أنها تدفع بالدم من الأطراف نحو الجذع والرأس، مما يجعل اليدين والرجلين تشعر بشيء من البرودة أو تعرق.

فإذا ما استمر التوتر أو الضغط النفسي تصبح تلك العوارض مرضية. وفي مثل هذه الحال تتخذ الأمور كلها أحجامًا غير أحجامها العادية. فالأمور التي لم تكن تسبب لنا أي ازعاج في الماضي قد تصبح مصدر قلق عميق والسبب في

آلام مبرحة . فنفضل في التركيز الفكري، وتخلق عندنا مشكلة نوم وأكل، فنحاول أن نتأقلم إما باللجوء إلى الإفراط في كليهما أو الإقلال من الأكل وعدم القدرة على النوم .

إن تكرار الوقوع في حالات من التوتر العصبي يرهق الجسد، ولاسيما أجهزة المناعة فيه فتصبح أكثر عرضة للمرض وربما للموت . فالتوتر العصبي مثلاً قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم . وهناك عشرات من ملايين الأميركيين مصابون بهذه الآفة ونصف هؤلاء لا علم لهم بذلك . والتوتر العصبي من الأسباب الرئيسية للالتهابات في جهاز التنفس ، كما أنه غالباً ما يكمن وراء التهاب المفاصل وحالات الإسهال والربو وعدم الانتظام في دقات القلب . وهو يتسبب في مشاكل جنسية وأخرى تنتاب الدورة الدموية والشرابين وقد يكمن حتى وراء بعض الأمراض السرطانية . يقول أطباء الأكاديمية الأميركية للطب النفسيوسوماتي أن ٧٥ إلى ٩٠ بالمائة من الأمراض التي يعاني منها الإنسان قد تكون من بين مسبباتها عوامل نفسية تختلف أهميتها مع اختلاف كل حالة .

وإن الوصفات الطبية الأكثر رواجاً في الولايات المتحدة الأميركية «القاليوم» للاسترخاء و«الانديرال» لارتفاع ضغط الدم و«التاجامت» للقرحة . ويقدر الصناعيون بأن الخسائر التي تكبدونها كل سنة من جراء مشاكل لها علاقة بالتوتر النفسي تتراوح بين ٥٠ و ٧٥ ألف مليون دولار أميركي .

## «العقل السليم في الجسم السليم»

هذا مثل معروف في الحضارة اللاتينية كما إنه شرط مهم من شروط السعادة . والعلم الحديث الذي أوضح لنا الكثير عن التوترات العصبية يبيّن لنا أيضًا أنه بإمكاننا السيطرة عليها .. وأن السبيل إلى ذلك يكمن في تمكنا من تخصيص بعض من وقتنا للإسترخاء والرياضة وفي تناول غذاء متّزن . فما من شك في أن الأقدمين كانوا على حق في قولهم : إن للجسم السليم تأثيرًا كبيرًا على سلامة العقل وفرح النفس ، هذه ، كما نذكر ، هي الأقسام الثلاثة التي تتشابك في داخلنا .

وإذا ما فقدت الأمل في إقناع نفسك بأهمية البعد الفيزيولوجي في شخصيتك ، تذكر كيف كانت ردّة فعلك على حدثٍ ما لما كنت في حال من الاسترخاء . وموقفك من الحدث نفسه وأنت متوتر الأعصاب تعب وجائع . ليست الأمور الكبيرة دائمًا هي التي تتسبب لنا بتوتر الأعصاب . هنالك وقائع صغيرة في حدّ ذاتها كالضغوطات ، مثلاً ، التي تتسبب بها قيادة السيارة في زحمة سير أو في جو غير منتظم أو تلك التي تنتج عن أمور حقيرة مزعجة تصدر عن إنسان هو جزء من محيط بيتك أو عملك .. نحن في الغالب لا نصدم رجلنا بجبل فنقع إنما بحجر صغير . وللتوتر العصبي كما للضغط النفسي علينا مفعول أشبه بمفعول المجر ، إنه يعطي الأمور حجمًا يفوق بكثير حجمها الطبيعي .

وللجسد ردّة فعل فورية على التوتر العصبي أيًا كان مصدره ، أتراكم في العمل ، أم موت صديق ، أم انقطاع علاقة

حب أم انفساخ زواج .. هذه كلها قد تتسبب لنا بتوتر عصبي مرضي . في هذه الحالات كما في التوترات اليومية البسيطة تُحدث في الجسد بشكل فوري إفرازات كيميائية .. وبقدر ما ترتفع وتيرة الضغط النفسي يتعثر عمل العقل ويتعكر صفاء النفس .

### الاسترخاء

إن الخطوة الأولى في مواجهة التوتر العصبي هي الاسترخاء، والاسترخاء يبدأ في الوقوف على أسباب التوتر بوضوح وشجاعة . حاول أن تضع لائحة بالأشخاص والنشاطات والظروف التي تتسبب لك عادة بشيء من التوتر العصبي . وغالبًا ما يكون في جسد الإنسان ما يُسمى «بالهدف الأولي» للتوتر العصبي . فمن المهم أن تكون على بيّنة من ذلك وأن تحدد «العارض» الذي يبدأ من خلاله ظهور التوتر العصبي لديك . قد يكون ذلك آلامًا في الرأس، أو تشنجات في عضلات العنق أو الظهر . وقد يظهر ذلك لدى البعض من خلال توترات في المعدة أو طفح جلدي . أنا أعرف مثلاً أنني عندما أبدأ أحس بضغطات في رأسي أشعر بأن الوقت قد حان لأخذ قسط من الراحة . ولكن مشكلتي أنني لا أستطيع أن أراقب التوتر النفسي وهو يتصاعد فيّ بل أكتشفه فقط عندما يبلغ درجة خطيرة . (أمل أن تكون في هذا الشأن أفضل مني) . يبدو أن لبعض الضغوطات وقعها الإيجابي علينا كما أن بعضها يحط من قدرتنا على العمل . لقد شبه أحدهم التوتر

النفسي فينا بالاحتكاك بين وتر الكمان وقوسها . فما من موسيقى من دون ذلك الاحتكاك . ولكن إذا ما ازداد معدل الاحتكاك تحوّل النغم إلى زعاق . إن من التوتر ما يدفع بنا إلى عمل أفضل ويوقظ فينا قدرات جديدة ، لولا ذلك التوتر ، لمكثت دفينة في نفوسنا .

## الاسترخاء من خلال تحويل ضغوطات هدامة إلى خبرات منشّطة

من الضغوطات المرشحة لأن تكون هدامة تلك التي يمكن تحويلها إلى منشّطات . نحن في غالبيتنا لا نجد في المضايقات سوى ضغوطات سلبية ، ونحكم بقساوة على من هم وراء تلك الأمور ، ونحاول أن نبتعد عنهم بقدر المستطاع . وإذا ما كان التعامل معهم ضرورة نحاول أن نخفي ما نكنّ لهم من بغضاء ولكننا نحس في نهاية المطاف بشيء من الارهاق .

لقد قيل ، وفي هذا القول حكمة ، إذا شئت أن تكون عبداً لإنسان فرسخ في نفسك بغضاً له . فيروح آنذاك يرافقتك في ذهابك وإيابك من الصبح حتى المساء ، ويجالسك إلى مائدتك ليحدث لك تعسراً في الهضم . إنه (إنها) يفقدك القدرة على التركيز ، ويحرم عليك الإنشراح ويسلبك فسحات حلوة من الطمأنينة والسلام كنت تتمتع بها .

فكيف يمكنني أن أحوّل هذه الخبرة الهدامة إلى عامل إيجابي في حياتي ؟ وهل بإمكانني أن أفعل ذلك ؟ قد يكون من المفيد جداً أن أعني أنني عندما أكنّ البغضاء لإنسان ألقى

بساعدتي بين يديه ، أهبه القدرة على التحكم في حياتي . إن تحويل تلك الخبرة إلى عامل إيجابي يبدأ عندما أقرر أن أستعيد مسؤوليتي الشخصية عن سعادتني . وهذا يعني عادةً أنه عليّ أن أغفر لمثل ذلك الشخص ، أن أترك له ما تخيلت أن لي عليه من دين ، وأن أعتق نفسي من ثمن البغضاء الباهظ الذي أدفعه من سعادتني وسلامي .

إن المغفرة الحقيقية والكاملة رهن بوعي لهذه الحقيقة : «لكل إنسان منطقته السيكولوجي الذي يظنه الأفضل» . هنالك الكثير الكثير الذي لا ولن أعرفه عن أولئك الذين أكنّ لهم العدا . وإذا ما شئت أن أفهم واقعهم فعليّ أن أعرف ما يمكن معرفته عن تكوّن خلاياهم وعن عائلاتهم وتربيتهم والخبرات التي عاشوا ويعيشون وعن محيطهم والجيران ... إلى ما هنالك . لقد ذكرت سابقاً أن الدماغ البشري ، على صغر حجمه وقلة وزنه ، يمكنه أن يخترن معلومات يعجز عن احتوائتها أكبر الحاسبات الالكترونية وأكثرها دقة . وفي كل مرة يقوم الإنسان بعمل ما ، أو بردة فعل ، تتحرك كل المعلومات التي اختزنها في عقله ... وأنا لن أعرف كم في الإنسان من حاجة إلى الغفران ، وإذا ما وقفت على كل تلك المعلومات التي اختزنها في عقله لربما وجدت سبباً في أن أفهمه عوض أن أنتقده . أنا في النهاية لا أعرفه على حقيقته .

عليّ أن أقرّ دائماً بضعفي وأن أعرف كيف أغفر بقدر ما في الآخر من حاجة إلى الغفران . والله يعلم ما فيّ غالباً من حاجة إلى هذا التفهم الغافر الذي عليّ أن أقدمه لمن أساء إليّ .

في نهاية مسيرة الغفران أحسّ بالشفقة على المذنب أكثر مما أشعر بالغضب عليه . وأشعر بسلام عميق لأنني قد حرّرت نفسي والآخر من أغلال البغضاء ، وأستعدت مسؤوليتي الشخصية عن سعادتي . فبقدر ما أتمكن من تحقيق ما تقدّم أكون قد حوّلت التوترات السلبية التي فيّ إلى خبرات إيجابية تدفع بي إلى التقدّم .

هنالك أساتذة مثلاً يشعرون بالإهانة إذا ما اختلف معهم طالب في الرأي . وقد حدث لي أن وقعت في هذا الفخ مرارًا . علينا أن نعي أن كل جدال يحاول الانتهاء إلى انتصار واحد وانكسار آخر ، تكون فيه خسارة لكلا الفريقين . ولكن إذا ما سألت الطالب أن يشرح وجهة نظره ، آل ذلك إلى مشاركة في التفكير ، وفي المشاركة يأخذ كل واحد قسطه من النجاح . هذا طبعًا يعني أن يتخلّى الأستاذ عن ادعائه بأنه يعرف كل شيء .. . وإذا ما استمر الطالب ، مع ذلك كله ، في غطرسة مزعجة ، فقد يكون من المفيد أن نتذكّر بأن «الشخص البغيض غالبًا ما يكون إنسانًا متألمًا» . إن مثل هذا السلوك من شأنه أن يساعد على التعامل مع التوترات النفسية .

وقد يكون من المفيد أن يتم التعامل على هذا النحو أيضًا مع التعبير عن العواطف . علينا أن نعي أولاً أن العواطف بحد ذاتها ليست حسنة أو سيئة ، ومن المستحسن دائمًا أن يتحكّم المرء بعواطفه ويعبّر بحرية عن تلك التي يحسب أنها مهمة . فإذا أعرض عن التعبير يخشى أن يكون لذلك الكبت آثاره السلبية على المعدة بل على الجسد برمته . والتعبير عن العواطف يجب

ألا ينطوي على اتهامات للآخرين؛ فلا نقول مثلاً: «لقد جعلتني أغضب» بل قل بالأحرى: «لقد غضبت». إن مواجهة العواطف والإقرار بحقيقتها من شأنهما أن يحوِّلا الضغوطات العصبية الهدامة إلى دوافع إيجابية، فتحل الطمأنينة مكان التوتر.

علينا إذاً أن نبدأ في التعرف إلى ما يحدث من التوترات العصبية فينا. أما تحويل تلك الضغوطات إلى خبرات منشّطة فهي أشبه بوقع الأعجوبة على الإنسان. فما كان هذاً ما يصبح بناءً. وإذا ما تعذّر علينا إحداث هذا التحوّل فمن المفيد أن نستعين بشخص آخر، قد يتمكن من مساعدتنا لاسيّما من سبق له أن أفلح في مثل هذا العمل في حياته.

### تقنيات في الإسترخاء

ليس من الممكن تحويل كل الضغوطات النفسية إلى قوى دفع إيجابية. فإذا ما فقدنا عزيزاً مثلاً لا بد وأن نمرّ في فترة من الحزن إلى أن يأتي يوم نتقبّل فيه هذا الواقع الجديد. وليس من اختزان لمثل هذا الحزن، كما أنه ما من سبيل إلى أن نحوّل موت صديق إلى حدث مفرح. لذا فمن المفيد أن نجد طرقاً نتخلّص فيها من مثل هذه الضغوطات. فإذا كان مصدر التوتر العصبي فينا حدثاً كبيراً محزناً أم مصاعب حياتية عادية، فنحن في كل حال، نحتاج إلى ما يعيننا على التخلّص منه. وأساليب الإسترخاء متعددة ومتنوعة، ولكل إنسان أن ينتقي ما يراه مناسباً.

من الطرق التي تبدو بديهية أن يخصص المرء كل يوم قسطاً من الوقت يصرفه في ممارسة هواية ما تحمل إليه قسطاً من الراحة والإسترخاء. منهم من يجد الراحة في اللعب على آلة موسيقية، ومنهم من يفضل العمل في الحديقة أو القراءة أو الطبخ أو الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة، إلى ما هنالك. وهنالك أسلوب آخر يمارسه العديد من الناس وهو أن تضرب لك كل يوم موعداً مع ذاتك، فتجلس بهدوء وتنعم بسلام مع نفسك. تخيل نفسك في مكان جميل مريح وتنفس بهدوء وارتياح ودع عضلاتك تسترخي وانعم بهذا اللقاء اليومي، فهو أنجع من «الثاليوم» وأقل كلفة منه.

### إليك بعض الاقتراحات الأخرى :

- ١ - حاول أن تنمي علاقة صداقة عميقة مع شخص تشعر أن بإمكانك أن تفتح عليه وتفتح عليك بصدق وشفافية وإطمئنان. قد تقول أن هذا غير ممكن، فأرجو ألا تعدل عن ذلك قبل أن تعمل بصدق وجدية ومثابرة على تحقيقه، ولو بدا ذلك على شيء من الصعوبة. وإذا ما وجدت ذلك الشخص ستتمكن من مشاطرته خبراتك العاطفية المهمة. ومن المهم جداً أن تفسح له بالمجال كي يشاطرك هو أيضاً خبراته لأنه ما من إنسان ينعم في أن يكون مجرد «مكب» للنفايات العاطفية.
- ٢ - خذ قسطاً من الوقت تقضيه في عالم الطبيعة، تتفحص الأزهار وتستنشق عبيرها، تنعم برؤية موجات البحر وتصغي إلى هيجانه، أو تستمتع بروعة النجوم.

٣ - عد إلى قراءة كتاب مفضل لديك أو قصيدة تطرب لسماعها .

٤ - ضع وصفًا لآخر أزمة خبرتها في حياتك مع ما تعلمت من خبرتك تلك ، فلكل أزمة أو عاصفة بُعد إيجابي .

٥ - اكتب مذكراتك كل يوم ودون فيها أفكارك ومشاعرك وحاجاتك .

٦ - تذكر ما يروق لك من نكات واسترسل في الضحك ، فإن في الفكاهة ما يريح .

### التمارين الجسدية

إن السبيل التقليدي المؤدّي إلى التوتر هو: «عقل مفرط في العمل في جسم قليل الحركة» التمارين الجسدية الناشطة (إذا أمكن) من شأنها أن تساعد على إعادة الاتزان بين عمل العقل وحركة الجسم . وهي تساعد على التخلص من الاضطرابات العصبية . التمارين الجسدية تنظف الدماغ والدماء من الرواسب الكيميائية التي يخلفها التوتر العصبي وتؤول إلى افرازات كيميائية أخرى «كالاندورفين» تولّد شعورًا بالارتياح والإسترخاء . من الصعب أن يستمر الشعور بالكآبة فينا بعد القيام بتمارين جسدية قوية . العدائون غالبًا ما يشعرون بشيء من النشوة وقد أطلق على تلك النشوة اسم «مخدر العداء» . إن ذلك ، من الناحية البيولوجية ، نتيجة تغيرات كيميائية تحدثها التمارين في جسم الإنسان .

إن العديد ممن كتبوا في الأزمات النفسية التي تنتاب المرء في منتصف عمره ينصحون ، قبل كل شيء ، بقسط من

التمارين اليومية الناشطة . ففي تلك الفترة غالبًا ما تبرز بوضوح لدى المرء حاجات نفسية وروحية تفرض نفسها عليه بقوة . وقد يؤول ذلك ليس إلى توتر نفسي فحسب ، بل إلى دوامة مُفرغة يقع فيها العديد من بيننا ؛ ندخل في الدوامة عندما تولد فينا حاجاتنا النفسية والروحية بعض التوتر ، والتوتر بدوره يزيد من تلك الحاجات ، فيزداد من جرائها التوتر من جديد... والسبيل الأنجع للخروج من تلك الدوامة قد يكون قسطًا من التمارين الجسدية اليومية ، كالسباحة أو العدو أو المشي السريع أو سوى ذلك . المهم أن يلتزم المرء بواحدة أو سواها من تلك الأمور .

منذ ما يزيد عن خمس عشرة سنة، وخلال إحدى فحوصاتي الطبية الروتينية، رأى أخصائي القلب الذي كان يعاينني ، وأنا أجهد على الدراجة في عيادته ، أن قلبي يخفق بقوة تفوق الجهد الذي كنت أبذله . فقال لي إنَّ هذا نتيجة عدم قيامك بتمارين جسدية .

كان ذلك اليوم بداية ممارستي رياضة العدو . بدأت أعدو ببطء ولمسافة قصيرة . ثم أعود فأمشي إلى أن أشعر أن بإمكانني أن أعدو من جديد . ازدادت قوتي على العدو شيئًا فشيئًا إلى أن أصبحت الآن أعدو مسافة ثلاثة أو أربعة أميال كل يوم . إن أول يوم بدأت فيه العدو كان ولا شك «أول يوم من أيام حياتي المتبقية» . إن أحد الأطباء العدائين قال لي : «ان العدو قد لا يطيل عمرك ولكنه سيحسن بلا شك نوعية حياتك» . وما من شك في أنه أحدث ذلك في حياتي .

الجسم البشري آلة عجيبة ، انها تتعطل عندما تتوقف عن العمل . ومن الغريب أن الطاقة البشرية في أجسادنا يولدها جهد الجسد نفسه . والتدريبات الرياضية وبالتالي تخلق فينا نشاطاً حديدًا . لذا أفضل ما نعالج به التعب والإرهاق هو نصف ساعة من التمارين البدنية . قلّة الحركة تجلب الحمول وتحد من طاقة الإنسان وقد تقود إلى شعور بالقنوط والاكتئاب . يصعب علينا نحن البشر أن نفهم كيف أننا لا نتمكن من اختزان الطاقة عندما لا نصرفها . ما من شك في أن الخلود إلى الراحة ضرورة ولكن إن لم نمارس إلى جانب ذلك بعض التمارين الرياضية فقد يتسرّب القنوط إلى نفوسنا . إن الطاقة التي لا تُستعمل أشبه بالقدرات التي تُدفن فينا ، فهي قد تتحوّل إلى قوة مخربة . أنا أعتقد أنّه ما من إنسان إلّا ويفيد من التمارين الجسدية فهي دومًا تولّد مزيدًا من الحياة فينا .

منذ أن بدأت الأبحاث حول تأثيرات الرياضة الجسدية على الإنسان لم تبرح نتائجها تشير إلى ما تعدق عليه من خير . ونسبة الموت من جرّاء السرطان وأمراض القلب كانت الأعلى دومًا لدى من يصرفون طاقة جسدية أقل في حياتهم اليومية ، والأدنى لدى الذين يصرفون طاقات جسدية كبيرة في عملهم أو من جرّاء تمارين رياضية يقومون بها (١) .

الكلّ لا يحسن العدو طبعًا أو ربما لا يريد أن يفعل ذلك . ولكن باستطاعة كل إنسان أن يمشي بسرعة . وهذا ممّا يعود عليه

١- انظر *The Healing Family*, by Stephanie Matthews Simonton and Robert L. Shook (Bantam Books 1984).

بفوائد جمّة . فهذه الرياضة كالسباحة والعدو تقوي الجسم وتحرق ما يجب حرقه وتشدّ العضلات وتنشط القلب . إنّها تخفف من الرواسب التي تضيّق الشرايين وتخفف من ضغط الدم وتبطلّ مسار الشيخوخة . فإذا كانت هذه كلها من فوائد التمارين الجسدية فما من شك في أنها تلعب دورًا مهمًا في سعادة الإنسان .

إن التوترات العصبية والضغطات النفسية تتضاءل من جراء ممارسة الرياضة بانتظام . والذين يمارسون الرياضة غالبًا ما ينعمون بشيء من الهدوء ، وبنظرة إلى الحياة تتسم بالايجابية والاتزان . تفكيرهم أوضح وذاكرتهم أقوى وهم أكثر مرحًا وإيجابية . إن أصعب ما في الأمر أن نبدأ بالتمارين ، ولكن المكافأة بالتالي ستفوق ما نتصور .

### الغذاء : لن يعمل المحرّك ما لم تتوفر له الطاقة الضرورية

إذا ما شئنا أن نعيش بسعادة ، ونعيش ملء الحياة ، فالغذاء الجيّد أمر في غاية الضرورة . . . المحرّك لن يعمل بانتظام ما لم تتوفر له الطاقة الضرورية . قد يبدو غريبًا أن نربط بين مشاكلنا الاجتماعية والتغذية . ولكن هناك ما يربط حقًا بين الاجرام والصحة العقلية والإدمان على المخدّرات والتغذية . لقد كتبت اديل ديشس Adelle Davis وهي من أهم أخصائيي التغذية في عصرنا ، كتبت تقول :

« يمكننا أن نتوقع مزيدًا من الآفات الإجتماعية وارتفاعًا في نسبة المصابين بها ، ما لم نعمل على تحسين التغذية بشكل أساسي . أنا لا أدعي أن مشاكل التغذية هي السبب الأوحد

آفاتنا الإجتماعية . . . ولكنها تبقى من المشكلات المهمة التي تكاد لا تلقى أية عناية من قِبلنا .

إن الجسد هو الآلة التي من خلالها يعمل العقل والروح . ولنا مثل على ذلك في أصابة الدماغ . . . آنذاك تتضاءل قوى العقل والروح . وهكذا تصبح الحال أيضًا ، بشكل نسبي ، إذا ما افتقر الدماغ إلى التغذية ، أو تعرّض إلى نتائج الإدمان المستمر على الكحول أو تناقصت فيه كمّيات بعض الفيتامينات ، كالفيتامين ب ٦ الذي قد يؤول تضائل وجوده في الأطعمة إلى حدوث عوارض يفقد فيها الإنسان وعيه إلى حين .

### مَثَل شرقي

هنالك مَثَل شرقي ، مَثَل الحصان والعربة والسائق ، وهو يبيّن لنا واقع الترابط والتلازم بين القوى التي في الإنسان . العربة في هذا المثل هي جسم الإنسان والحصان يمثّل العواطف البشرية والسائق هو العقل .

فإذا ما ظهر خلل ما في الإنسان ، نبدأ في النظر في حال العربة ، فقد يكون فيها حاجة إلى شيء من الشحم أو الزيت لأن الصدا ، وربما قلة الاستعمال ، قد نالا من بعض أجزائها . فلهذه العربة ما يجعلها تأخذ القسط الضروري من الزيت والشحم بشكل آلي ، عندما تسير في الطريق . ولكن إذا ما توقفت عن السير أو افتقرت إلى الاهتمامات الأولية الضرورية ، فقد يؤول ذلك إلى نشاف في بعض أجزائها أو اهتراء فإذا ما شئنا أن تسير العربة بانتظام علينا أن نسهر على صيانتها .

لذا ينصح العديد من الأطباء النفسيين ببرنامج يبدأ بالإسترخاء والتغذية والتمارين الجسدية .. فإذا ما استمر الخلل في تعطيل سير العربة لجأ الطبيب آنذاك إلى تفحص حال الحصان (العواطف) والسائق (العقل). ولكن يبدو أن العديد من المشاكل غالبًا ما تزول بعد أن يكون الجسم قد نال قسطه من الإسترخاء والتغذية والتمارين الرياضية .

### خاتمة

إن في ذاكرتنا التاريخية من العوائق التي تحاول أن تنكر العلاقات بين الجسد والعقل والروح . بيد أن تلك العلاقات تبدو جلية في خبرة كل يوم . فعندما تتفاهم الضغوطات علينا ، نشعر بشيء من «النفرة» . وعندما ننكر على الجسد التمارين الضرورية نحس وكأن شيئًا من الاكتئاب يتتابنا . وإذا ما مكثنا طويلاً في حال من التوتر النفسي ، نشعر بشيء من الضيق في «روحنا» . فالعناية إذاً بالراحة أو الإسترخاء وبالتغذية والتمارين الجسدية ترتدي أهمية كبرى . ومن دونها تفقد نوعية حياتنا الكثير من قيمتها ، كما أن العالم من حولنا يفقد أيضًا الكثير من جماله ومعناه ويتحوّل إلى مكان قائم ما عاد يحلو لنا العيش فيه .

السبيل العملي إلى الاهتمام بالحاجات الجسدية

### ١ - ضع لائحة

(هل أنت مستعد أن تضع لائحة أخرى؟! ) المطلوب هو

أن تدوّن ما فعلت في الأسبوع المنصرم في سبيل الاهتمام بجسدك . استعمل الأمور الثلاثة التي تكلمنا عنها : الراحة أو الإسترخاء ، التغذية والتمارين الجسدية . فهل تشعر بأنك تهتم حقًا؟! أو أنك تسيّر الأمور بالتي هي أحسن؟ أو أنك تعيرها أهمية شكلية؟! أو أنك تكذب على نفسك وتهرب من الواقع؟

٢ - حاول أن تبحث عن رفيق يكون لك ، وتكون له ، بمثابة رقيب

ربما كان صديقًا يستطيع مشاركتك في المسيرة ، فيكون كل منكما سندًا للآخر . وليقطع كل منكما عهدًا على نفسه بما ينوي القيام به في كل من الأمور الثلاثة المعهودة : الراحة (الإسترخاء) ، التغذية والتمارين الجسدية ، وليطلع كل منكما الآخر على ما تعهّد به ، على أن يسأله في أوقات محددة عمّا فعل . . . إن البرنامج الوحيد الذي يتحقق هو ذلك الذي نريده نحن أن يُطبّق ونعمل بصدق وجدية في سبيل إنجاحه .

٣ - حدّد مصادر التوتر عندك

ضع علامة إلى جانب كل من الأمور المبيّنة في اللائحة أدناه ، والتي تتسبب لك بالتوتر العصبي بشكل منتظم ، في حياتك اليومية . البعض منها يتصل بالواقع الجسدي والبعض الآخر يتناول العواطف ، ولكنها جميعًا تخاطبك بشأن الإسترخاء والتمارين الجسدية والتغذية :

- تشنّج في العضلات .
- آلام في الرأس .
- أمراض جلدية .
- آلام في الصدر .
- إحساس بالبرد في الأطراف (اليدين والرجلين) .
- إفراط في الطعام .
- ارتجاف .
- دوخة .
- تسارع في دقات القلب .
- ضيق في التنفس .
- أمراض سيكوسوماتية (ارتفاع في ضغط الدم ، قرحة في المعدة ، رشوحات متكررة ...)
- الشعور غالبًا بالتعب رغم الخلود إلى النوم بشكلٍ مرضٍ .
- الأرق .
- شعور بالتوتر .
- تكرار الإحساس بالغضب «والنرفزة» .
- الإحساس بإنعدام في الشعور .
- الشعور بأن الكيل قد طفح ولا يمكنك تحمّل الأمور بعد الآن .
- عدم التمكن من تخفيف «سرعة الحياة» .
- عدم القدرة على الضحك والانشراح .
- الإحساس بضغط مستمر .
- الشعور المتكرر بالقلق والخوف والهم .

- عدم القدرة على التركيز .
  - الإحساس بعدم القدرة على الاستقرار .
  - مصاعب في التفاهم مع الآخرين .
  - الاسترسال المتكرر في «الأحلام النهارية» .
  - عدم القدرة على مواجهة تكرار الأمور .
  - انعدام القابلية - الإفراط في الطعام .
- وبعد أن تكون قد حققت ما تعهدت به في صدد الراحة (الإسترخاء) والتمارين الجسدية والتغذية، عُذْ إلى هذه اللائحة، وسوف ترى كم أن العلامات التي وُضعت على اللائحة قد تضاءلت أو أنها بمجملها قد تلاشت .

### تذكّر

من الصعب أن تنعم في الحياة وأنت  
تسير فيها على مطية تعب مضطربة .  
لذا عليك أن تبدأ، وتذكّر أن البداية هي الأصعب .



## المهمة الرابعة

### عليّ أن أجعل من حياتي فعل حب

مَنْ قضى حياته من دون أن يحب كانت شيخوخته أشبه  
بزم من شتاء تملأ الوحشة أرجاءه . إنه قد دفن في الأرض  
أثمن ما فيه مخافة أن يضيع منه ذلك الكنز ،  
فأضاع ، في النهاية ، كل شيء ؛ ما من محب أتاه متفقداً ،  
فغدا هجره الحب ، يقف وحيداً في  
انتظار الموت .

ومَنْ أحب وجد في الشيخوخة زمن حصاد . فيذور الحب  
التي زرعها بكل اهتمام ، ومنذ زمن بعيد ، نبتت  
وأينعت . فالإنسان المحب يجد نفسه في غسق الحياة  
مُحاطاً بحب الآخرين واهتمامهم .. . فما أعطاه بكرم  
وفرح أُعيد إليه اليوم مع ربحه .

#### ما هو الحب

ما من كلمة أساء الناس استعمالها مثلما أساءوا استعمال  
«الحب» . أنا لا أعرف لماذا . ان غالبية الشباب ، كما العديد من  
بيننا نحن الذين تخطينا سن الشباب ، تفكر في الحب كشعور .  
فعندما يضطرم هذا الشعور فينا «نقع في الحب» . وعندما يأفل

نجمه يصبح ذاك الحب فجأة ، وبكل وضوح ، جزءاً من التاريخ ،  
وكأن شيئاً لم يكن . يفتن المرء أو يحس بانجذاب عاطفي فيظن  
ذلك حباً .

وهنالك مصدر ارباك آخر ، وهو أننا في غالبيتنا قد نظرنا  
إلى الحاجة أحياناً وكأنها الحب . فعندما يأتي إنسان ويلبّي حاجة  
فنيّ ، أشعر وكأنني أريد أن أقول له : «أني أحبك» . أما التعبير  
عن الحب الحقيقي فهو : «إن بي حاجة إليك لأنني أحبك» .  
أنت لا تكتسب حبي لأنك ملأت فراغي ولبيت حاجتي . إن  
حبي هو أبداً عطية مني إليك مجانية .

الحب الحقيقي قرار والتزام . قبل أن اتمكّن من حب شخص  
آخر عليّ أن أجزم في قرارة نفسي أن ألتزم بما هو الأفضل  
للشخص الذي أحب . الحب يحملي عليّ أن أقول وأعمل ما  
يخدم الشخص الذي أحب ، بل هو يحثني عليّ أن «أكون في  
ما هو له» . قد يفرض عليّ الحب أن أكون قاسياً أو لطيفاً ..  
أن أجابه الشخص الذي أحب أو أواسيه . ولكن عليّ في كل  
حال أن أقول نعم للحب . عليّ أن أتخذ القرار والترم به . ومهما  
طلب اليّ الحب أن أفعل عليّ أن أستجيب . وعلى كل مفترق  
قرار يجب أن أسأل فقط : «ماذا يفرض عليّ الحب أن أفعل ؟» .  
أهذا ممكن ؟ ليس من الممكن طبعاً أن يكون المرء كاملاً في  
أي شيء ولكن ذلك يبقى هدفاً متميزاً . إنه في الواقع المبدأ  
الوحيد في الحياة الذي يمكنه أن يجلب لنا السعادة . نحن في  
كل لحظة نطرح على أنفسنا سؤالاً أساسياً ويتناول السؤال مبدأ  
الحياة الذي انتقيناها لنا . قد يكون سؤالي لنفسي : «كيف يمكنني

أن أربح أكبر قدر ممكن من آمال؟» أو قد يكون سؤالي: «أين يمكنني أن أحصل على أكبر قدر ممكن من اللهو؟». الشخص الذي قرر أن يجعل من الحب مبدأ حياته لا يسائل نفسه أولاً عن المال أو اللهو، ولا هو يبحث أولاً عن اللذة ولا يصغي إلى التصفيق أو يبحث عن روائح البخور. إن ما يسيّر هذا الشخص هو فقط إرادته في أن يكون محبًا. فالسؤال الوحيد الذي يطرحه على نفسه يبقى: «ماذا يفرض عليّ الحب أن أعمل؟» هذا هو قرار الحب، وهذا هو الالتزام به.

### الحب ومستوياته المختلفة

للحب مستوياته. ففي حياتي أشخاص يتقدمون على سواهم. ومستوى الالتزام يكون أعمق في بعض الحالات، كما في الزواج والعائلة. وهناك الغريب أو أحد المعارف والعدو والرفيق والزميل والصديق والجار، وهناك الصديق الحميم والأخت والأخ والأب والأم والزوج والزوجة والأولاد. الشخص المحب يحاول أن يكتشف الحاجات التي في كل من هؤلاء ويعمل في سبيل تلبيتها، على قدر المستطاع. وبما أن من هؤلاء من هو أقرب إليّ، فلا بد وأن يكون تمايز في مستوى التزامي. ومستوى الالتزام يفرض عليّ سلم أوليات. العائلة قبل الأصدقاء، والأصدقاء قبل الغرباء، إلى ما هنالك.

### حب الذات وحب الآخرين

لا يمكننا أن نتكلم عن حب الآخرين من دون أن نشير إلى أن الحب يبدأ في الذات. إن عالم النفس المعروف، هاري

ستاك سولفن Harry Stack Sullivan يقول : «عندما تشعر أن سعادة شخص آخر وطمأنينته تعنيانك بقدر ما تعنيك سعادتك وطمأنينتك أو أكثر، إذا أنت تحب ذلك الشخص». وهذا بالطبع أنك تعني بسعادتك وطمأنينتك بشكل جدي وواقعي. أنا لن أتمكن في الحقيقة من حب الآخرين إذا ما فشلت في أن أحب ذاتي.

الشخص المحب حقاً يهتم بسعادته الشخصية وطمأنينته كما يعمل في سبيل سعادة الآخرين وطمأنينتهم. عليّ أن أخلق شيئاً من الاتزان بين حاجاتي وحاجات الآخرين الذين أحب. فإذا كنت مثلاً في طريقي إلى العشاء أو الرقاد وطلبت أن تكلمني عليّ أن أسألك هل في ذلك ضرورة ملحة. وإلا توافقنا على وقت نلتقي فيه يوم غد. ففي مثل هذه الحال تتقدم حاجاتي على حاجاتك ولكن إذا ما كنت في حال تستدعي اهتماماً عاجلاً فعشائي يتأجل وكذلك وقت رقادتي، فحاجاتك في مثل هذه الحال تدعوني إلى أن أنسى ما بي من حاجة وأكون إلى جانبك. على الشخص المحب أن يتخذ أحياناً قرارات صعبة ومن بينها تلك التي تتصل بسلم الأوليات.

وغالبية القرارات الأخرى تتعلق «بما هو خير الشخص الذي أحب». وما أظنه خير لك قد لا يكون ما تراه أنت كذلك. فقد تكون ثملاً وتطلب اليّ أن أقدم لك مزيداً من الحمرة، أو قد تطلب اليّ أن أكون شريكاً في «ضرب» من الكذب أو الاحتيال، أو قد تكون شخصاً خجولاً وتطلب اليّ أن أدعك وشأنك... ففي كل من هذه الحالات عليّ أن

أخالفك الرأي . أن أقول لك : «لا» . وهنالك مثل آخر في حال نسميها حال «المستأسد العاطفي» الذي قد يحاول أن يتخطى حدود المعقول وكأنه يستعملني في سبيل تحقيق بعض نزواته ، أو أنه يعمل على التلاعب بقراراتي باللجوء إلى الغضب تارة وإلى الدموع السخية طورًا . الحب يحتم عليّ في مثل هذه الحالات أيضًا أن أصمد في رفضي لمثل هذه الأساليب . الحب يحرم عليّ أن أصبح «ممسحة» للآخرين أو «مطية» لتحقيق نزواتهم . قد يطلب اليّ الحب أحيانًا أن أعاكسك أو أن أتركك وشأنك . يمكننا أن نقول في الحب أشياء كثيرة ، ولكن الحب لا يقوم أبدًا على مسايرة أولئك الذين يبحثون عن الشخص الذي لا يعاكسهم في ما يتطلبون .

لي صديق عمل مدرّسًا لسنوات طويلة . أتاني يومًا وأسرّ إليّ أنه قضى ما يقارب العشرين عامًا من تلك الفترة وهو مدمن على الكحول . وكان أهله والأصدقاء دائمًا يجدون له أعذارًا . وكانوا ، من حيث لا يدرون ، يشجعونه على البقاء في حاله تلك . فالأساتذة زملائي ، قال لي ، نابوا عني عندما حال السكر دون تمكّني من التعليم ، وهكذا تماديت في عملية تهديم نفسي طوال تلك السنوات ، إلى أن أتاني يومًا صديق أحبني حقًا ، أحبني حبًا قاسيًا .

أحبني إلى حد أنه جابهني بالحقيقة كما هي وقال لي إنني إذا لم ألتجأ إلى العلاج فسوف لن يخفي أمرى بعد اليوم على أحد . قال لي : «أنت مريض ويجب أن تُعالج وأن حبي لك لا يسمح لي أن أراك تهدم نفسك وأبقى مكتوف اليدين» . هذا الصديق

جعلني أواجه حقيقتي ووضعني بالتالي على طريق الشفاء .  
ومما قد يساعد المرء أحياناً على النهوض هو أن يرى نفسه  
قد بلغ قعر الهاوية ، أن يختبر حتى النهاية عواقب عمله ، وأن  
يمد بعد ذلك أحد إليه يداً تنقذه .

### موضوع الحب الثالث : الله

إلى جانب حبي لنفسي وللآخرين عليّ أن أحب الله بكل  
عقلي وقلبي وقوتي . إن حب الله يضيف إلى الحب بُعداً  
جديداً . الواقع أنه لا يمكنني أن أعطي الله شيئاً . فليس به حاجة  
إليّ كما هي الحال في العلاقات بين الناس . ولكن الله يطلب  
إلينا أن نحب بعضنا بعضاً ويعدنا بأن كل ما نعمله لأحد أخوتنا  
فله هو نعمله .

والله يطلب إلينا أيضاً أن نقبل إرادته ونعمل بمشيئته . وأن  
نعمل بمشيئة الله يعني في النهاية أن أسأل نفسي : «هل أخطط  
للعمل وأسأل الله أن يساعدني على تحقيق ما قررت ، أم أنني  
أسأل الله عما يريد وأحاول أن أبحث عن مكاني في مخطط  
الله ؟ لذا عليّ أن أشكر الله لأنه أحبني وأن أحاول كل يوم أن  
أخذ مكاني في ما رسم هو لي من مخططات .

نحن لا نتمكن دائماً من معرفة إرادة الله . ولكن أمراً  
واحداً نعرفه وهو أنه يحثنا على الإفادة من كل ما أعطانا من  
مؤهلات وأن «مجد الله يتجلى في الإنسان الذي يعيش ملء  
الحياة» يقول القديس ايريناوس . هل حدث لك أن قدمت هدية  
إلى شخص واكتشفت بعد ذلك أنه لم يستعمل تلك الهدية ؟

هل مرّ ببالك أن تسأله لماذا لم يستعمل هديتك؟ ربما أن الله يريد أن يسأل عمّا فعلنا بالمواهب التي أعطاناها. وعندما نصلي إلى الله «لتكن مشيئتك»، أنا أعرف أن قسمًا من مشيئته هو أن أحاول استعمال كل ما وضع فيّ من قدرات. أنا أعرف أن الله يريدني أن أطور حواسي ومشاعري وعقلي وإرادتي إلى أقصى حدّ ممكن. «إن مجد الله يتجلّى في الإنسان الذي يعيش ملء الحياة».

إنني على يقين في قرارة نفسي من أن حبي لله يُقاس فقط بعزمي على تتميم أمرين: أن أحب الآخر حبي لنفسي وأن أحاول الانصياع لإرادة الله في كل شيء.

### الأقسام الثلاثة التي تشكّل حب بعضنا لبعض

لقد قيل إن حب بعضنا لبعض يفرض علينا أمورًا ثلاثة:

١ - العطف،

٢ - التشجيع،

٣ - التحدي.

وعقلنا يعرف كما أن قلبنا يدرك متى يجب ان نقدم العطف والتشجيع أو نطلق التحدي. ولكن يبدو أن كلاً من الأمور الثلاثة يُبنى على الآخر بالتسلسل نفسه الذي وردت فيه. فإذا كنت أحبك حقًا عليّ قبل كل شيء أن أبين لك اهتمامي بشأنك وأني حاضر إلى جانبك وملتمزم بك. هذه رسالة «العطف». بعد ذلك عليّ أن اتابع حبي لك فأشجعك على أن تثق بنفسك. فلا أدعك مثلاً تفرط في الاتكال عليّ إذ أن ذلك

من شأنه أن يبيحك ضعيفًا واثكاليًا . بل عليّ أن أشجعك على استعمال قدراتك فتفكر وتحلل وتقرر ما تشاء . هذه هي مهمة «التشجيع» . وأخيرًا بعد أن أكون قد نجحت في تقديم «العطف» و«التشجيع» لك ، عليّ أن أطرح عليك «التحدي» لكي تعمل على استثمار ما فيك من خير وقدرات . أنت تعلم كم يهمني أمرك وكم أثق بقدراتك . فبقي لك الآن أن تذهب أنت وتعمل ما يجب عليك عمله ، هذه هي ساعة التحدي .

لذا يتكلم اريك فرام Erick Fromm عن الحب وكأنه فن من الفنون . في العلم نجد قياسات دقيقة وتوجيهات واضحة . فليست الحال هكذا في الحب عليّ أن أُلجأ إلى فن الحب فأقرر متى يجيء وقت الاهتمام أو التشجيع ومتى تدق ساعة التحدي . ليس هنالك من توجيهات خطية أو أجوبة أكيدة بل عليّ فقط أن أثق بما أراه موافقًا . وقد لا أكون على صواب في حكمي أحيانًا . ولكن بإمكانني أن أعتذر إذا ما أخطأت وسوف يقبل الآخرون نوابي الطيبة في كل حال .

### الحب الحقيقي هو حب بلا شروط

إن من أهم شروط الحب أن يكون بلا شروط . لأن الحب المشروط ليس بحب حقيقي ، إنه تعاقد : «سوف أستمر في حبي لك ما دام .. إلى أن .. شرط أن ...» إن في أسفل العقد شروطًا كتبت بأحرف صغيرة جدًا ، وعلى الحب ، قبل ذلك ، أن يتقيد بكل تلك الشروط وإلا تمّ فسخ العقد وكأنه لم يكن . في الحب المشروط تهديد للآخر بأن الحب سوف يتوقف

إذا حدث أي خطأ . في الحب المشروط يبدو المرء وكأنه أمام ميزان كفتاه فارغتان وهو يقول للآخر : «إذا وضعت ما لديك أن تقدم في إحدى كفتي الميزان أضع آنذاك ما لدي في الكفة الأخرى . ولكن كنّ على يقين أنني لن أدعك تغلبنني ، فأنا أراقب ما تعمل . فإذا أبيت أن تلتقي بي في منتصف الطريق فلن أترك المكان الذي أنا فيه» . طبعاً مثل هذا الحب لن تُكتب له الحياة .

إن الكثير من الغضب الذي نلقاه في الدنيا هو من نتائج هذا النوع من الحب المشروط . ونحن في النهاية نكره الشخص الذي يقدم لنا حباً مشروطاً لأننا نشعر بأنه يستعملنا ، فنقول له : «أنت ما أحببتي أبداً ، بل أحببت وجهي الجميل ما دام جميلاً . وأحببت ثيابي النظيفة وطلبت إليّ أن أحافظ على نظافتها . وأحببت علاماتي العالية وأوضحت لي بأن الفشل غير مقبول . لقد أحببت ما فيّ من قدرات ولكنك ما أحببتي أنا . كنت دائماً أسير وأنا في غاية الحذر ، وقد عرفت أنني إذا فشلت في تلبية متطلباتك سألقى منك معاملة المدخن لسيجارته ، تأخذ مني ما طاب لك ثم تلقي بما تبقى مني خارجاً» .

### الحب وعدم الأمانة

الحب في طبيعته إذاً غير مشروط . ولكن ما العمل إذا ما أحببت شخصاً لا ألقى منه سوى خيانات متتالية؟ فهل الحب غير المشروط يغفر ويستمر في الحب؟ إن الإجابة عن هذا

السؤال المهم ليست بسهولة . الحب طبعًا لا يطلب إليّ أن أكون أحمق أو ساذجًا . لذا عليّ أن أقرر ماذا يفرض عليّ الحب أن أقول وأن أفعل، وكيف يتطلب مني أن أكون . المسألة هنا ليست قضية غفران . طبعًا أنا أغفر لك لأن الحب لا يضع حدودًا للغفران . ولكن السؤال يبقى : «ما هو الأفضل لك ولي؟» وهذا ما يجب عليّ فعله .

عليّ أن أحاول خلق شيء من التوازن بين حبي لك وحبي لذاتي . لذا يجب أن أسأل : «ما هو السبيل الأفضل للحفاظ على احترامي لذاتي ولمساعدتك في الوقت نفسه؟» الحب في الحقيقة فن وليس علمًا . لذا قد لا نجد لأسئلتنا دائمًا أجوبة واضحة . والحب في كل حال لا يعدنا دائمًا بطريق فرشت بالورود .

فإذا ما تخليت عنك لأنك خذلتني أكون قد مارست نوعًا من الحب المشروط . ولكنني لا أسلك نحوك سلوكًا محبًا إذا ما أبقيت على ثقتي فيك بعد أن تماديت في عدم أمانتك . وإذا ما فعلت ، بقيت أنت في ضعفك ، وأخللت أنا في واجب حبي لذاتي ، واحترامي لنفسي . لذا عليّ أن أطرح على ذاتي هذا السؤال الصعب : «ما هي الطريقة الفضلى ، لك ولي التي يجب أن أتبعها ، في الظروف التي نعيش ، وماذا يجب أن أقول وأفعل ؟ وقد يأتي يوم أجد فيه نفسي مضطربًا إلى أن أطلب منك أن تختار إما أن تكون أمينًا فنبقي على صداقتنا وإما أن نفرق إذا ما كنت تصرّ على البقاء في عدم أمانتك .

ما يدخل في إطار الحب . . .

وما يبقى خارجه

الأسئلة التي يطرحها علينا الحب تبدو أحياناً غاية في الصعوبة . لذا قد يكون من المفيد أن نتساءل : «ما هي الأمور التي تدخل في إطار الحب وتلك التي تبقى خارج ذلك الإطار؟ في رسالة بولس الأولى إلى أهل كورنثس ( ١ كو ١٣ - ٤ - ٨ ) نجد بعض المقترحات : «المحبة تصبر، المحبة تخدم، ولا تحسُدُ ولا تتباهى ولا تنتفخُ من الكبرياء، ولا تفعلُ ما ليس بشريف ولا تسعى إلى منفعتها، ولا تحنقُ ولا تبالي بالسوء، ولا تفرحُ بالظلم، بل تفرحُ بالحق . وهي تعذر كل شيء وتصدق كل شيء وترجو كل شيء وتتحمّل كل شيء . المحبة لا تسقط أبداً وأما النبؤات فستبطل والألسنة ينتهي أمرها والمعرفة تبطل» .  
أما أنا فاقترح اللائحة التالية :

ما يعمله الحب

الحب يقبلك كما أنت،  
يشجع ما هو حسن فيك وفريد،  
يهتم بك ويقلق عليك،  
يدفع بك لتعطي الأفضل،  
يواكبك في عمق مشاعرك،  
يشجعك على الثقة بنفسك .  
الحب حلیم في تعامله معك،  
يحترم السر الذي آتمنته عليه .

إنه مترقق وهو يدافع عنك دائماً في الحق.  
يضحك دائماً ولا يضحك أبداً عليك،  
يبحث عما هو حسن فيك وجميل ويجده.  
الحب يجعلك تفرح بما أنت عليه،  
يغض الطرف عن صغائرك وضعفك،  
ويُصلي ليلاي الله حاجاتك وينميك.  
يجد الحب فيك فضائل لم يكتشفها أحد سواه،  
يشركك في أعماق ذاته،  
ويقف إلى جانبك عندما تكون بك حاجة إلى من يدافع عنك.  
إنه رفيق حتى في مجابته لك،  
يتحمل مسؤولية سلوكه،  
ويقول لك الحق كل حين وبصدق،  
يهتم بك وبما فيك من حاجات.  
هو يقسو عليك ويلين بحسب الواقع الذي تعيش  
يقدرك قوياً ويقبلك في ضعفك ويتفهمك في «أيامك  
الصعبة».

### ما لا يعملُه الحب

الحب لا يستعملك ولا يحتقرك،  
لا يطلب منك أن تعيش على غير ما تبغي،  
لا يلومك ولا يحقد عليك،  
لا يغضب أو يحاول فرض إرادته بالصياح أو الدموع.  
إنه لا يقطع الحوار معك،

لا يرهقك بنصائح لم تطلبها،  
ولا يحكم عليك أو ينصب ذاته طبييًا نفسيًا لك.  
لا يكون قبوله لك بمثابة انعام من لدنه،  
ولا يتطلب منك يومًا بعد يوم أن تبرهن عن صدقك  
ومحبتك.

لا يجد في نفسه حاجة إلى أن يكون دائمًا على حق،  
ولا يحد ويمنع عن مواجعتك.  
لا يعاقبك بحقد إذا ما أخطأت،  
ولا يدوّن كل ما أسأت به إليه.  
لا يحاول لفت انتباه الآخرين إليه،  
ولا يبين لك كبره ليجعلك تعي الصغائر التي فيك.  
لا يضعف ثقتك بنفسك،  
ولا يستعملك من أجل نزواته الشخصية ثم يميل عنك  
ويمضي.

لا يصبّ عليك غضبه وكأنك «مستوعب مهملات»،  
ولا يتخلّى عنك لأنك ما لبّيت مطالبه.  
(قد تجد في اللائحة التي تقدّمت ما يوقظ فيك مشاعر  
جميلة . ولكن قد يكون لديك ما تضيفه إلى هذه اللائحة أو ما  
تنزعه منها، لا همّ فلائحتك هي تلك التي تدوّن فيها ما تراه  
أنت مهمًا) .

### هديتان نفرح بهما في كل آن

من الاسئلة المؤلمة التي يطرحها الحب عليك : ماذا تريد؟

وتختلف الإجابة عنها من يوم إلى يوم بحسب مشاعرك وواقع حياتك. ولكن يبدو لي أن من الهدايا التي لا تنفك تفرحني اثنتان هما: أن أشعر بانفتاح الآخر عليّ من دون غش وأن ألقى من لُدنه تشجيعًا صادقًا. عندما تنفتح على شخص آخر بصدق وشفافية، فانت تستضيفه في عمق بيتك «وتطلب إليه أن يجلس معك ويستريح». ونحن في غالبيتنا نخشى ما قد يقوله الآخرون إذا ما دخلوا عمق ذواتنا. ويخيفنا ثمن الانفتاح الذي قد نضطر إلى دفعه ونتساءل هل يحظى انفتاحنا بالاحترام الذي يليق به. نحن نحاول طبعًا أن نهدي من روعنا وأن نبني من حولنا سياجات، ترتفع حينًا وتنخفض حينًا آخر، «لأن الحدود تحافظ على حسن الجوار».

أفصح أحد المرضى لطبيبه عن احجامة عن الانفتاح بصدق على زوجته منذ زمن «لأنها تشعر بشيء من الكآبة وأنا لا أريد أن أضيف إلى متاعبها النفسية متاعب جديدة». وأتاه في الأسبوع التالي ليقول له: «لقد قررت ألا أبوح لزوجتي في هذه الأيام بما يقلقني لأنني شعرت أنها في حال نفسية جيّدة وخشيت أن أعكر لها صفو عيشها». فأجابه الطبيب النفسي بحق: «أعتقد يا صاح بأنك تأبى أن تبوح بمشاعرك لزوجتك وتحاول الهرب من ذلك باحثًا عمّا يبزر هربك».

في الحب صدق وانفتاح ولكن فيه أيضًا رفق واحترام. إنه لمن المحزن أن يمرّ أحدنا بالآخر كما القارب الوحيد في سكون الليل، ولكنه من المؤلم أيضًا أن تتصادم قواربنا في وضوح النهار بقوة فيدمر بعضها بعضًا. إن سر النجاح في علاقات الحب

يكمن في اتقان فن الاتصال، ولقد حاولت أن أطرح بعض الأفكار حول كيفية اتقان فن الاتصال في كتاب تشاركت في وضعه مع الطبيبة النفسية لوريتا بريدي Loretta Brady وهو

بعنوان: *Will the Real Me Please Stand Up?*(٢)

وهنالك هدية أخرى تروق للإنسان كلما جاد بها عليه أحد وهي التقدير الصادق . إنه السبيل إلى حمل الشخص على تقدير ما لديه من مواهب وقدرات ، وعلى ترسيخ احترامه لنفسه . لقد تكلمنا في مستهل هذا الكتاب عن أهمية قبول الذات بفرح كأحد السبل إلى بلوغ سعادة حقيقية . ولكن ما من أحد يمكنه أن يستمر في قبول ذاته بفرح من دون مساندة الآخرين له وتشجيعهم . لا يمكنني أن أنظر إلى ذاتي كأستاذ ناجح إذا ما استمر تلامذتي في تفكير معاكس . إن غالبية الذين يحبسون أنفسهم وراء جدران وأقنعة يفعلون ذلك لأنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم . وما من أحد يمكنه أن يؤمن بفرادته وقيمه الشخصية ما لم يعترف له بذلك الآخرون . ولكن عندما يلقي المرء مثل هذا الاعتراف يشعر بانتعاش كما الزهرة العطشى إذ تروي المياه جذورها . إن هذا ، في نظري ، أهم ما يمكن للحب أن يفعل ، فهو في ذلك يحدث تغييرًا عميقًا في حياة المرء ، بل في عالمه بأسره . . .

ويجب أن يكون التقدير صادقًا كما ذكرنا لأن عدم الصدق لا يُخفى على أحد . . . وإن في الناس من حولنا الكثير

٢- من المنوي أن ينقل هذا الكتاب الى العربية في وقت لاحق.

من المحاسن والمواهب ، ولكنها قد تبقى في معظمها دفينة ، تنتظر من يكتشفها ويقدرها حق قدرها .

### العائق الأساسي في وجه الحب : الألم

أذكر أن سيدة شابة أتتني يوماً وهي تفكر في الإقدام على عملية إجهاض الجنين وقد بلغ شهره الثالث . فرحت أتكلم عن ذلك الجنين ، عن عقله وعن نبضات قلبه وعن سمعه وبصره ... ووعدت بأن أقدم لها المساعدة ، التي تريد «شريطة أن تبقي علي حياة طفلها» . فمالت بنظرها إليّ متنهدة وطرحت عليّ سؤالاً تصاعد من عمق ذاتها المتألّمة فقالت : «أنا أعرف أنك تحب طفلي ولكن هل تحبني أنا أيضاً؟» فأدركت آنذاك بكل وضوح أنها لن تتمكن من أن تحب طفلها إلا إذا نعمت بحب وعطف هي أيضاً . فالأمها ومخاوفها قد سلبت قلبها القدرة على الحب .

كلما ذكرتها يحضرني حديث دار بيني وبين صديق لي ، وهو طبيب نفسي : سألته لماذا يبدو من الصعب على العديد من بيننا أن يحبوا ، فبدت على ثغره ابتسامة ثم قال لي : «إننا خلقنا لنحب تمامًا كما وُجدنا لننمو جسدياً . ولكن كما أن بعض الأمراض قد تحول دون نمونا الجسدي ، هنالك ما يعيق نمونا في الحب» . ثم دار بيننا الحوار التالي : سألتني صديقي :

- «هل حدث لك أن أملك أحد أسنانك ؟

- نعم ، أجبته ،

- وبمن كنت تفكر آنذاك ؟

- كنت أفكر بنفسي دون سواها .

- الألم يستقطب كل انتباهنا ويوجهه نحو ذواتنا . فالوجع الجسدي ، كما الهم أو الفشل أو الحزن أو تعب الضمير ، كلها آلام تسلب منا القدرة على الحب . وعندما يكون الألم قسمًا من الحياة غالبًا ما ينغلق الإنسان على نفسه ليصبح محورًا لذاته .

### الافتقار المتماذي إلى السعادة : إشارة إلى عدم القدرة على الحب

يجمع عدد كبير من علماء النفس أمثال فرويد ، أدلير ، ينغ وفرنكل ، على أن ما يكمن وراء الإفتقار المتماذي إلى الشعور بالسعادة إنما هو عدم القدرة على الحب . ولكن من الواضح أن هذا القول لا يتضمن حكمًا على أي إنسان . فقد يعود السبب في ذلك إلى كوني نشأت على عدم حبي لذاتي ، لجاري أو لإلهي ، فأروح أدفع ، طوال عمري ، ثمنًا باهظًا لعدم قدرتي على الحب . أو انني أجني ثمار خبرات عشتها أو توجيهات تلقيتها وما برحت تقف حائلًا دون قدرتي على الحب .

نحن لسنا في موقع الحكم طبعًا كما أنه ليس باستطاعتنا أن نُلقي باللائمة على أحد . ولكن واحدة أعرفها وهي أن من لا يستطيع أن يحب نفسه إنما هو (هي) مقبل على الكثير من التعاسة . وقد يكون المرء نشأ على عدم الثقة بنفسه وبالآخر لذا يتعذر عليه أن يحب . وما دام المرء على هذه الحال يبقى الأمل في اختبار السعادة الحقيقية شبه مستحيل . فمثل هذا الإنسان يعيش في عالم مفكك وحزين عدد سكانه شخص واحد .

ويجب أن أضيف أنه سيبقى في روح الإنسان شعور عميق بالحرمان من دون ترسيخ علاقة حب مع إله محب . من هنا قول الكاتب الفرنسي لبيون بلوي Léon Bloy: «القديسون وحدهم ينعمون بالسعادة الحقيقية» .

## الحب ومختبر الحياة

أذكر مرة أنني شعرت بكرهية عميقة لأحد الأشخاص ، حتى غدا وكأنه نقطة خل في حلاوة عمري . وبعد أن خرج هذا الشخص من حياتي استمر ذكره الأليم طويلاً في ذهني . وسرّني يوماً أن زارني صديق لي وهو من علماء النفس الذين يعتقدون بأنك ما دمت تشعر بأن أمراً يقلقك ، فذلك يعني أنك لم تقف بعد على عمق السبب الكامن وراء ذلك الألم ، أو أن السبب في ما يقلقك هو غير ما تظن ، وإلا لما شعرت بقلق من جرّاء ذلك . وبعد أن عرضت عليه مشكلتي قادني في تفحص الأمور ثم قمت بما طلب الي وهو الآتي: أولاً أغمضت عيني واسترخيت وأفرغت ذهني من كل ما فيه ، ثم ولجت في مخيلتي داخل غرفة اصطحبت إليها الشخص الذي تسبب لي في المشكلة مع كل ما في ذاكرتي عنه من أمور أغضبتني . وما أن فعلت ذلك حتى أحسست بما يشبه الغليان في داخلي . فأوحى إليّ صديقي بأن أصغي إلى ما يجول فيّ وأتساءل : ما هي العواطف التي كبّت والتي ما كان بإمكانها أن تظهر إلا في شكل ردّة فعل فيزيولوجية ؟ إن ما شعرت به في الحقيقة لم يكن غضباً إنما كان أقرب إلى الإحساس بالذنب . وعندما «هبطت

كتفاي» على مرأى من صديقي وتنفست الصعداء على مسمع منه ، علم أنني قد عثرت على السبب الحقيقي لما يقلقني .  
وما اكتشفته في الواقع أن ما تسبب في قلقي هو أنني لم أحبّ ذاك الشخص يوماً ، بل كنت دائماً أشعر بشيء من الكراهية نحوه . أنا لا أذكر أنني أحسست يوماً بالرحمة نحوه أو أنني حاولت أن أخفف من قلقه وآلامه . أنا أعني في عمق ذاتي أن الشخص الذي يتصرف بكراهية إنما هو إنسان يشعر بألم عميق . ولكنني بدل أن أعمل على التخفيف من آلامه صرفت كل جهدي في إبراز الشوائب التي فيه . إنني ما زلت أتعلم ! وما تعلمته من خبرتي هذه إنني عندما أكره إنساناً إنما أفرض قيوداً على ذاتي . وإذا ما شئت أن أجعل من حياتي فعل محبة عليّ أن أبذل الكثير من عاداتي ومن القيم التي توجه سلوكي . إن هذا الأمر عسير ، ولكنني إذا ما أحجمت عن ذلك حكمت على نفسي بحياة بائسة وشيخوخة مليئة بالوحشة والكآبة .

### الحب : عطية الله لنا وعطيئنا له

أود أن أشير إلى أمرين فيما يخص الله والحب ، وأنا أعرف أن كليهما لا يروقان تماماً للمجتمع التعددي الذي نعيش فيه . ولكنني أرى أن حديثي سيبقى ناقصاً إذا ما أغفلت هذين الأمرين اللذين هما في صلب معتقداتي :

- ١ - الحب عطية من الله .
- ٢ - عندما أحب تتجلّى فيّ قدرة الله .

## الحب في الحقيقة عطية من الله

أنا أو من بأن الكتاب المقدس هو كلمة الله ، لذا تراني أنشد فيه الأجوبة عن تساؤلاتي لتلك التي أطرحها الآن على نفسي . والكتاب المقدس واضح في إجابته . الحب في الحقيقة عطية من الله . فالقديس بولس يتكلم عن مواهب الله الثلاث : الإيمان والرجاء والمحبة (او الحب) (انظر ١ كور ، الفصلين ١٣ و ١٤) . والقديس يوحنا واضح كل الوضوح في قوله : «أيها الأحباء فليحب بعضنا بعضاً لأن المحبة من الله وكل محب مولود من الله وعارف بالله» (١ يو ٤/٧) .

قد يتبادر إلى ذهنك الآن السؤال التالي : إذا كان الحب عطية من الله ، فهل بإمكان من لا يؤمن بالله أن يحب ؟ إن الإجابة عن هذا السؤال من شأنها أن تستغرق وقتاً طويلاً إذا ما أردنا أن نوفيه حقه . ولكن الإجابة البسيطة هي بالطبع نعم بإمكان من لا يؤمن بالله أن يحب . ذلك أن الله يؤمن بالكثير من الشعوب التي لا تؤمن به . ينعم الله علينا أحياناً بهيات كالقدرة على الحب مثلاً ، كمقدمة لهبة الإيمان . كما أنه ينير سبل غير المؤمنين أحياناً في خيارات الحب التي يتخذون ويهتفهم القدرة على الالتزوم بتلك الخيارات . لقد أشار اللاهوتي الكبير كارل راهنر Karl Rahner إلى هؤلاء بقوله : «إنهم المسيحيون المجهولون» . والقديس توما الاكوينى يشدد بدوره على أن «الله لا يصدق نعمه فقط على أولئك الذين هم في اتحاد سرّي به» . ويمكننا أن نحور كلام المسيح بعض الشيء لنقول : «إن السماء تمطر على حقول المؤمنين وغير المؤمنين . ويشرق الله

شمسه أيضًا على كليهما». ولكن اذا كان ذلك حقيقة فما نفع الإيمان؟

بالنسبة إلينا نحن المؤمنين، يبقى إيماننا السبيل إلى علاقة حب مع الله، مصدر هباتنا كلها، وإلى استمطار هبات جديدة، كما نتعلم من حدث شفاء المرأة النازفة. لقد قال المسيح للعديدين ممن شفاهم «إيمانك أبرك». وليس ما يدفع بالله إلى إظهار قدرته إذا ما كانت قدرته ستبقى مكتومة عن الناس. ومن الواضح أن ما من أحد يمكنه أن يتقبل معجزة من دون الإيمان. لذا لم يتمكن المسيح من اجتراح الكثير من العجائب بسبب قلة إيمان من كانوا من حوله. إنني أكاد أشبهه قدرة الله بالسلك الكهربائي الذي يمتلك طاقة كبرى ولكنك لن تفيد من تلك الطاقة إلا عندما تربط بينها وبين الأسلاك التي في منزلك. والرابط مع الله هو الإيمان وهو الذي يفجر قدرته فينا.

والمهم في الأمر أننا عندما نعرف أن الله هو مصدر الحب تترسخ ثقتنا في الفوز بتلك الهبة لأن ذلك لن يبقى آنذاك رهنا بقدراتنا الشخصية. نحن في غالبيتنا نحاول أن نختبر طرقنا الخاصة في اقامة علاقة مع الله. ولكن يأتي يوم نحس فيه بما يشبه «فقدان الأمل بالذات» فأقر «بأنه يتعذر عليّ أن أقوم بذلك وحدي». عليّ آنذاك أن أوكل حياتي إلى أنوار الله وقدرته، وذلك بحسب مفهومي الشخصي لله. وعليّ أن أسأل الله فيغدق حبه عليّ أصح منهلاً لذلك الحب يستقي منه كل عطشان.

## عندما أحب تتجلى في قدرة الله

هذه هي الفكرة الثانية التي تتناول الله والحب . أنا ما كنت دائماً على ثقة بأنني عندما أحب تتجلى في قدرة الله . ولكن إيماني في ذلك أصبح الآن راسخاً . كنت أظن أنني بأفعالي أغير العالم . وإنني إذا ما دافعت عن الحقيقة ، وأطعمت الجائع خبزاً وناديت على السطوح بما هُمس في اذني ، لتبدل من خلالي كل شيء ، وانتقلت الحقيقة التي في الرحمة وسوى ذلك من فضائل إلى كل الناس ، كما العدوى تنقل الجراثيم من شخص إلى آخر . تلك كانت أفكارني في أثناء «رحلاتي الخلاصية» ، ذلك الزمن الذي سلكت فيه وكأني ألعب دور الله . أما الآن فأنني مؤمن بأنني عندما أحب تظللني نعمة من لدن الله فيصبح حبي أداة تتجلى من خلاله قدرة الله التي تُشفي العالم وتقوم اعوجاجه وتجبر انكساره وتبخر ظلمته . وحسبي أن أكون أداة طيعة في يد الله .

أنا على يقين من أنني عندما أتقبل عطية الحب وأثمرها أصبح نبعا تفيض منه نعم تعضد الناس وتشفيهم . قد لا نملك في غالبتنا قدرات فائقة ولكننا إذا ما أحببنا كثيراً أمكننا القيام ولو بأشياء صغيرة ، وهذا هو الأمر الأساس . فالأم التي تتفانى في خدمة عائلتها كما الناسك الذي يصلي في صومعته النائبة ، والرجل المسن الذي شخّ النور في عينيه ، والمراهق الذي يتخبط في ذاته ، هؤلاء كلهم قادرون على تقبل حب الله وتفعيله في المجتمع من

حولهم . وإذا ما فعلوا تجلّت فيهم قدرة الله . إنه من خلال أمثال هؤلاء يغيّر الله العالم بأسره .

هل يمكنني حقًا أن أحب كل الناس حتى أعدائي ؟

أذكر انني كنت أحاول يومًا أن أدافع عن أهمية حياة الحب ضد هجمات نحو خمسة عشر شخصًا . وكان من الواضح أنهم لا يؤمنون بذلك ، وكنت تمامًا كمن يحاول السباحة عكس اتجاه التيار . وكان أصدقائي الذين يجادلونني يصبّون وابل غضبهم المكبوت عليّ . أنه لسهل جدًا علينا أن ندخل أنفسنا في ذهنية المناضل المحاضر ، فنسأم أكاذيب الناس وكلامهم المعسول وتزويرهم للحقائق والوقائع ونروح نقائلهم ونصبّ وابل حقدنا عليهم . تجسّدت تلك المشاعر في أصدقائي إذ أنهم راحوا يذكرون لي حالات مستعصية ، الواحدة تلك الأخرى ليؤولوا إلى القول : «إن من الناس ممن لا يمكنك أن تحبهم» . في اعتقادي أنهم كانوا يخلطون بين «أن أحب إنسانًا» و«أن يروق لي» وربما فاتني آنذاك بعض معاني الحب وتشعباته .

أشعرنا بدافع الحب إلى «الهرب» أم في رغبة «بالمواجهة» يجب أن يبقى صوت الحب يدوي في عمق نفوسنا . ذلك أن المسيح من عليائه يظلل حياتنا وتاريخ البشرية بأسرها ، مع كل ما في ذواتنا من شوائب ، وهو يقول لنا : «لماذا أنت عازم علي حب أصدقائك فقط ؟ أليس الوثنيون هكذا يفعلون ؟ أنا أطلب إليك ان تحب أعداءك أيضًا» . إننا في مثل هذه اللحظات نواجه التحديات الصعبة ونجني ثمار حياة من الحب . وتترسّخ شيئًا

فشيئًا قناعتنا بأن مثل هذا الحب هو دومًا نعمة من الله و عطية من لدنه ، و شرط لتجلي قدرته . لا يطلب الله منا أن نحب أشخاصًا «لا يروقون لنا» إلا إذا ما كان مصممًا على أن يهبنا القدرة على تحقيق ذلك . «هذا كل ما أوصيكم به . . . وسوف أتم ما يجب عمله» .

### السؤال الكبير : هل يجلب الحب لنا السعادة؟

في العشاء الأخير مع تلاميذه راح يسوع يغسل لهم أرجلهم . اعترض بطرس طبعًا على ذلك . . . و بعد أن سَجَل بطرس اعتراضه : «لا لن تغسل قدمي أبدًا» تكلم يسوع عن الحقيقة التي ما انفك يشرحها لتلاميذه و يجسدها في حياته ؛ على كل مسيحي أن يجعل من حياته فعل حب . أنتم تدعونني سيّدًا و معلمًا و أصبتم فيما تقولون ، ولكنني لم آت لأخدم بل لأخدم . ثم يروح يشرح لتلاميذه أهمية النظرة إلى السلطة كخدمة . ثم التفت يسوع إلى بطرس و قال له : «إذا لم أغسلك فلا نصيب لك معي» . فقال له سمعان بطرس : «يا رب لا قدمي فقط ، بل يدي ورأسي أيضًا» ، و ينهي يسوع كلامه بحسب إنجيل يوحنا قائلًا : «أما وقد علمتم هذا ، فطوبى لكم إذا عملتم به» .

إن السعادة التي هي نتيجة الحب يدركها فقط من يختبرها . أما إذا تكلمت عنها لمن لا يعرف الحب تبدو وكأنك تحدّثه بما يشبه الخرافة . . . ولكن إذا كان ذلك خرافة فالعكس أشبه بحلم مخيف .

فالإنسان الذي لا يحب لا يهتم بأحد . إنه يحفظ الأحقاد ويرتبها ترتيبًا مُحكمًا في ذاكرته . هو لا يثق بأحد ويشعر بأمان فقط عندما يختبئ وراء أقنعتة المتعددة ، ينتقي منها ما يرتدي بحسب المناسبة والحضور . إن الجدار في رأيه أكثر أمانًا من الجسور . . . ومَن ينخرط في مثل هذه العلاقة هو على مثاله متردد ، خائف ، مزيف ، وأناني . إنها حياة أشبه بسجن . هنالك الأقفال وقضبان الحديد . . . والوحشة التي لا تُطاق ، ولكن هنالك أيضًا ما يحاول تخفيف تلك الآلام كالجرعات المخدرة وسواها . ويبقى على لسان ذلك الشخص سؤال : «ماذا بعد؟» .

### الحب هو الحقيقة التي تحررنا

لقد أخبرت هذه القصة مرارًا وفي أماكن متعددة . وكانت تلك برهة هامة في مجرى حياتي ، وقد خلقت في نفسي أثرًا بالغًا . بل إنني ذقت آنذاك طعم الحرية التي يولدها فينا الحب .

كنت في ذلك اليوم ثالث المتكلمين وآخرهم في لقاء مع أعضاء جماعتي الرهبانية وكنت أحاول أن أظهر أمامهم بمظهر المتكلم البارع لأنها كانت المرة الأولى التي فيها أكلمهم . . . شعرت بشيء من الاضطراب مع كل ما لدي من خبرة في الكلام وإذا بفمي ويدي ترتجفان . صليت بصمت وأنا أنتظر ساعة المجد الآتي ، ولكن الصلاة لم تغيّر في ذلك اليوم شيئًا ، وبقيت على اضطرابي .

فصليت من جديد وذكّرت الرب بوعدده . إن ما نطلبه في الصلاة ننال . ولكن من دون جدوى . . . ثم ذكرت نصيحة أحد المعلمين القدامى إذ قال : «إذا طرحته سؤالاً ولم نلقَ عنه جواباً ، حاول أن تطرحه بقلب جديد» . فسألت الله : «لماذا تراني قلقاً إلى هذا الحد؟ ولم لا تساعدني على تخطي هذا القلق؟ أتراك تريد أن تقول لي شيئاً؟»

أنا أو من بدون تردد بأن الله مُحِبٌّ وأنه قائم معنا في حوار مستمر ، ولا أو من إلا بهذا الإله . وبينما كنت أواجه في تلك الليلة مائة وعشرين من أبناء رهبنتي شعرت بأن الله كلّمني وأحسست بنعمته في عمق ذاتي وسمعته يقول لي :

«إنك تتأهب لتقوم «بتمثيلية» أخرى . وأنا لا احتاج المزيد من «التمثيلات» بل المزيد من أفعال الحب . أنت تريد أن تُخبر أخوتك كم أنت عالم ومهم . ولكن ليس هذا ما يطلبون . إن فيهم حاجة إلى أن تحبهم ليشعروا هم بما يتمتعون به من أهمية خاصة» .

أنا أعرف حق المعرفة أن تلك الرسالة كانت من الله ، وكان لها في نفسي الوقع العميق الذي غير مجرى حياتي . فبعد أن سمعتها نظرت إلى أفراد جماعتي ، ونظرت أولاً إلى المتقاعدین من بينهم وكنت ما أزال فتياً وساءلت نفسي : «كيف يصبح شعور المرء عندما يتقاعد؟ وكيف يحس عندما يرى الحياة تمرّ بسرعة وما من أحد يتوقف ليكلّمه ويسأل عن حاله؟ ثم نظرت إلى المرضى من بينهم والذين لا حظّ لهم في الشفاء ، وتساءلت كيف يشعر كل منهم عندما يطلع عليه نور

صباح جديد وآلامه هي هي بل إلى ازدياد؟ وساءلت نفسي ، أنا الذي أنعم الله عليّ بصحة جيدة طوال حياتي ، كيف يشعر المرء عندما يجد نفسه مضطرباً إلى العيش مع المرض يوماً بعد يوم طوال ما تبقى له من العمر ، يصطحبك إلى سريرك في المساء وتستيقظ في الصباح وهو ما زال بصحبتك؟ .

ثم التفت إلى الأربعة أو الخمسة من أفراد الجماعة وهم أعضاء في الجمعية المغفلة للمدمنين على الكحول وتساءلت : «كيف يشعر المرء الذي يعيش خبرة الإدمان ، والذي يصارع نفسه يوماً بعد يوم كي لا يسقط في التجربة من جديد؟ ... ثم نظرت إلى أولئك الذين لم يختبروا النجاح كثيراً في عملهم ، أنا الذي أنعم الله عليّ من النجاح بما لم أتوقعه في أجمل أحلامي وساءلتهم في عمق سكون نفسي : «هل تشعر بأنك إنسان فاشل؟ وهل يُثير فيك نجاح الآخرين غير مؤلمة؟ أو لا تسأل نفسك لماذا تفشل أنت دائماً حيث ينجح الآخرون؟» .

ليس من السهل أن يتخيل المرء نفسه في واقع شخص آخر . هذا ما يسمّى «بالاعتناق» . إنه المدخل الضروري إلى حب الآخرين . وبعد أن طرحت على نفسي تلك الأسئلة كلها شعرت بخجل من أنايتي التي ما برحت تحمّلني على التباهي بما أوتيت من نعم . كنت أصليّ وأسأل الله أن يهبني القدرة على أن أظهر أمامهم في أبهى حللي ، بدل أن أسأله نعمة تمكّنتني من أن أظهر لهم حبي .

ثم تذكرت أيضاً في تلك الليلة ، وكانت تلك نعمة لي من لدن الله ، تذكرت مطربة تدعى ماري مارتن Mary Martin

تلك التي قيل فيها: «من الصعب جدًا أن تشارك في إحدى الحفلات التي تهيئها ويمر بيالك لحظة واحدة أن جمهورها يحبها أكثر مما تحبه هي». وقد قالت يومًا أنها لا تدخل المسرح أبدًا قبل أن تنظر من وراء الستار إلى أفراد جمهورها لتقول لهم ثلاث مرات متتالية: «إنني أحبكم! إنني أحبكم! إنني أحبكم!» وفي رأي ماري مارتين، لا يمكنك أن تكون قلقًا في حضرة الناس إذا ما كنت تحبهم حقًا. أنت تبدأ تقلق عندما تسأل عن حالك ولن يتناكب اضطراب ما دمت تسأل عن حال الآخرين.

نظرت في ذلك المساء إلى أفراد جماعتي الرهبانية وقلت لهم في سكون نفسي: «أنا لا أدري هل أحببتكم حقًا من قبل ولكنني من الآن فصاعدًا سوف أحبكم، أحبكم، أحبكم». شعرت وكأن سحابة سوداء تبددت من حولي وزال عن نفسي كل اضطراب ودبت الحرارة في أطرافي من جديد.

تلك كانت أمثلة تلقنتها وقد يتحتم عليّ أن أتلقنّها من جديد حتى أفهم تمامًا عمق معناها. الحب يجعل منك إنسانًا حرًا ويضيف إلى حياتك أبعادًا جديدة ومريحة. إنه يكسر الطوق الذي ضربته الأنانية من حولك لتتحرر وتعيش في طمأنينة وسلام، إنه سرّ البقاء في السعادة.

## السبيل العملي إلى تحقيق ما قيل في الحب

١ - دون لائحة خاصة بك عمّا «يعمله الحب» وعمّا «لا

يعمله»

ضع لائحة بالأمر التي رفضها الحب وتلك التي يقبلها .  
وعلى هذا الأساس ماذا يطلب إليك الحب أن تعمل وماذا يحرم  
عليك ؟

## ٢ - ضع لائحتين وقابل بينهما

دوّن أسماء عشرة أشخاص تعرفهم عن كثب . ثم رتب  
تلك الأسماء بحسب قدرة أصحابها على الحب (في نظرك أنت  
طبعًا) ابتداءً من هم أكثر قدرة على الحب إلى من هم أقل قدرة  
عليه . ثم رتب الأسماء نفسها بحسب تمتع كل منهم بالسعادة  
والطمأنينة والسلام وأبدأ بمن هم أكثر طمأنينة منتهيًا إلى من هم  
(في نظرك طبعًا) أقل سعادة .

قابل بين اللائحتين . ماذا ترى ؟ هل الأشخاص المحبون هم  
الأكثر سعادة ؟ وهل يجعل الحب منّا أناسًا سعداء ؟ ما رأيك ؟

## ٣ - حاول أن تقوم بتمرين في «الشعور مع الآخر»

اختر أحد أفراد عائلتك أو صديقًا حميمًا لك ثم حاول  
أن تدوّن مشاعره بل وواقعه الشخصي كما تراه أنت . حاول  
أن تدخل في التفاصيل إلى أقصى حد ممكن ، ثم أره تلك  
اللائحة وأسأله بتواضع هل يرى نفسه حقًا في ما كتبت .  
وأسأل نفسك في النهاية كم أصغيت إليه وكم وقفت على  
حقيقته ؟

## ٤ - دوّن في مذكراتك

أخيرًا دوّن في مذكراتك بعض المشاكل التي خبرتها في  
حياتك ، القديم منها والجديد ، كأشخاص متعبين أو مشاكل  
صحية أو واجبات مضية ، إلى ما هنالك . وبعد عرض كل

«مشكلة» تذكر مدى قدرتها على الاستئثار باهتمامك وكم  
أضعفت قدرة الحب التي فيك . هل بقيت لديك القدرة على  
الاهتمام بالآخرين؟ وكيف تعاملت معهم وأنت في قمة  
معاناتك من تلك المشكلة؟ وما هي المشاعر التي خبرتها في  
تلك الفترة من حياتك؟

هل أفدت من التعمق في مشاعرك لتزيد من فهم موقع  
الآخرين في حياتك؟ وهل تشعر بأن ما ينتابك من آلام في  
نفسك، ظاهرة كانت أم خفية، يخفف من قدرتك على  
الحب؟

تذكر

الحب لا يتقن المحاسبة  
ولا يعدّ ما قام به من أعمال، بل  
انه يتابع العمل كل يوم . . . وهو يبتسم





## المهمة الخامسة

### عليّ أن أحرر من أنايتي وأنطلق نحو الآخر

نحن في هذه الدنيا سائحون ، وكلُّ منّا في مسيرة خاصة ، يخطو فيها على وقع موسيقاه ، يتسلق قممه الشخصية ويجهد في سبيل تحقيق كيانه الذي لا كيان آخر يشبهه . أنا أنا ، وأنت أنت ، وكلُّ منّا يشعر بأمان عندما يسلك برفقة آخرين الطريق الذي خبر السير عليه زمناً طويلاً . أما الطريق الذي تسلكه قلة من الناس فيبقى أكثر عُرضة للمخاطر . . . ولكنني إذا ما دُعيت إلى المخاطرة ، فعليّ أن أتقبّل المجازفة وأتحمّل الآلام ، أن أكبو وأن أنهض ، أن أعرف كيف أفضل دون أن أنكسر . ورغم الخوف والضياع عليّ أن أقتحم الخطر .

يبدو أنه على السائح السائر نحو أرض الميعاد أن يتحلّى ، فوق كل شيء ، بالشجاعة والصلابة . وإني أشعر أحياناً بأن التصميم على الاستمرارية يحول وحده دون خروجي من المسيرة . فالتجربة كبيرة ، تلك التي تشدني إلى الإسترخاء في بقعة مشمسة والاستقرار هنالك ، وأنا في مخيلتي الخالقة أجد ألف سبب وسبب لأقنع نفسي بصوابية ذلك القرار بل بحتميته : «ما أنا عليه حسن» و«لِمَ المخاطرة» . . . ثم أروح أتفنن في

الاستغاثة فيهرع إلى نصرتي العديد من أصحاب القلوب الشفوقة وكل بدروه يتفنن في البحث لي عن أعذار تريحني وتقنعني بأن ما أنا عليه حسن وما بي من حاجة إلى بذل أي جهد في سبيل التغيير .

وهكذا أحكم على نفسي بالمرآحة فأكرر ما تعودت القيام به وكأنني أشبه بالآلة ، سلوكي كله يصبح روتينياً وردّات فعلي هي هي لا جديد فيها . ويراني بعضهم في ذلك صلب الإرادة ومستقراً . بيد أن آخرين يفتنون إلى أن مخاوفي هي التي تكبلني وتقعدني ، تشدني إلى المرآحة و«الاستنقاعية» . فيصبح كل يوم لي نسخة عن الآخر ، ويزداد الشبه في حالي بين السنة وأختها . تتكاثر الآلام في جسدي ، وتغزو التجاعيد وجهي . . . ولكنني مع ذلك أشعر وكأنني لن أتغير بعد اليوم وأروح أتابع العيش في عالم هجرته التحديات وغابت عنه إرادة التجدد .

### تحديد للتعبير

كلُّ منّا يعيش داخل حدود يشعر فيها بالراحة والإطمئنان . وما دمنّا داخل تلك الحدود ، نشعر بالأمان ونحسن التصرف ؛ فلطالما تمرّسنا على مواجهة كل ما يمكنه أن يحدث لنا هنالك . نحن نعبر بسهولة عن بعض المشاعر لأننا نحس في ذلك أننا في أمان . وبعضها يقع على حدود «المنطقة الآمنة» أو خارجها ، أما البعض الآخر فيبدو بعيداً كل البعد عن «دائرة السلامة» التي رسمها كلُّ منا لنفسه . . . وهذه تخيفنا . وقد أفلت هنيهة وأروح أستعرضها بسرعة في نفسي . . . إن منطقتي «الآمنة»

تشمل حتى بعض الثياب التي أرتدي . أنا أشعر بارتياح عندما ألبس ثيابًا من نوع معين أو لونٍ ما ، ولكن هنالك ملابس أرتديها فأشعر بشيءٍ من الاضطراب وكأنني غريب عن ذاتي . إن من عوائق نموّنا أننا نميل دائمًا إلى اقناع أنفسنا بصوابية إقامة تلك «المنطقة الآمنة» في ذواتنا والحفاظ عليها . ولكي نفلح في ذلك نروح نبحث عن ألفاظ تسهّل لنا تلك العملية فنقول مثلاً : «هذا الأمر لا ينسجم مع مزاجي» ، «هذه ليست طريقتي» ، «لا أشعر بارتياح عندما أسلك على هذا النحو» . ولكن أهم ما يؤوّل إلى نجاحنا في إقناع أنفسنا بحتمية إقامة «المنطقة الآمنة» هي المقولة بحتمية أمر ما ، أي «بأن لا قدرة لي على سلوك سبيل آخر» . فكأن هذا يحسم الأمر نهائيًا . فإنني لو قلت مثلاً : «أنا لا أريد» لسألني أحدهم ، «لماذا؟» ولكنني عندما أقول له «إنني لا أستطيع» آنذاك يتركني الآخرون وشأني . فإن كنت لا تستطيع أن تقوم بأمرٍ ما ، فهذه حالك ! آنذاك تسترخي بكل ارتياح في أمان المنطقة التي ترغب في العيش فيها .

أن أتخذ القرار بالخروج من «منطقة الأمان» ذلك هو ما عنيت «بالتحرر من أنانيتي والإنطلاق نحو الآخر» . ولكن عليّ بادئ ذي بدء أن أوضح بأننا نتحرر مما نحن فيه فقط لنعمل في سبيل ما نراه حسنًا وعاقلاً . . . إنه التحدي لأقدم على أمر أراه مهمًا ولكن الخوف قد حال إلى الآن دون ذلك . أود مثلاً أن أعرب عن حقيقة مشاعري ولكنني أحس دومًا بشيءٍ من الخجل يشينني عن ذلك ، في هذه الحال مثلاً يجدر بي أن «أتحرر من أنانيتي وأنطلق نحو الآخر» .

كل نمو شخصي يحتم «تحرراً من الأنانية». علي أن أخطر في تحقيق أمور جديدة إذا ما أردت أن أتغير وأتمو. قد أحس في بادئ الأمر بأنني لا أحسن التصرف بل إنني مرتبك وخجول. ولكنني كلما أعدت الكرة، شعرت بمزيد من القدرة وتضاعفت ثقتي بنفسي. اسلك على هذا المضمار إلى أن تتسع في آخر المطاف منطقة الأمان التي رسمتها لنفسني فيكبر عالمي ويتسع مدى حريتي، إلى أن يصبح ذلك نهجاً يميز حياتي، فتروق لي بعد ذلك المخاطرة في عوالم جديدة وتبدو لي الآن المخاوف التي كانت في الأمس تُكبتني، فاتفوق على نفسي، وكأنها ضرب من السذاجة. وأروح أسائل نفسي لماذا سمحت بأن يرعبني ويُكبتني مثل تلك الحيوانات التي لا مخالبا لها.

إن «التحرر من الأنانية» أشبه بولادة جديدة. عندما يدخل المولود الجديد هذا العالم الفسيح قد يشعر بأنه يود لو يعود إلى دفء رحم أمه. بيد أنه في الرحم كان مُكبتاً، يميل مع أمه حيث تميل. أما الآن وقد ولج هذا العالم الجديد فلا بد وأن يتمرس على اكتشاف معامه. هذا هو شأن من شاء أن «يتحرر من أنانيته». لقد قرر أن يلج عالماً جديداً فسيحاً ولا بد وأن ينطلق في اكتشاف هذا العالم وما فيه من عظام وأن يكون في عداد العاملين الفاعلين في إنمائه. إنه قد تحرر من ضيق حدود «منطقته الآمنة» ليتمكن من متابعة المسيرة نحو ملء الحياة وكمال السعادة.

في مثل هذه الحال تنمو لدي القدرة على التجدد في التفكير وفي العمل. وكلما شعرت بتلك القوة الجديدة في

ازددت رغبة في اقتحام مجالات جديدة ومواجهة تحديات أكبر. وإن في مسيرة التحرر «عودة إلى الوراء»، لأن التحرر يعني، في ما يعني، أن أعمل في سبيل تغيير تفكيري بذاتي، أي نظرتي إلى نفسي، فأنا كنت «أفكر» مثلاً أن لا قدرة لي على إلقاء خطاب أمام جمهور كبير، نظرتي إلى ذاتي لا تشمل هذه القدرة... ويأتي يوم أقرر فيه أن أقدم على «تحرير ذاتي»، فألقي خطاباً يأتي على أثره العديد ممن أصغوا إلي ليقلوا لي أن خطابي كما موقفاً جداً. فأخذت منذ ذلك الحين أنظر إلى نفسي كمن له بعض قدرات خطابية. لقد أفلحت في تغيير نهج تفكيري بذاتي وتبديل نظرتي إلى نفسي. أظن أن العديد من بيننا قد مروا بمثل هذه الخبرة. هل تذكر يوم تمكنت من السباحة للمرة الأولى من دون مساعدة أحد؟ أما شعرت وكأنك تود أن تضيع على الملاء: «إنني أحسن السباحة» أو لا تتذكرين أيضاً شعورك يوم نجحت في إعداد أول قالب حلوى لعائلتك أو لأناس تجبين. كنت من قبل أنظر إلى نفسي كشخص «لا قدرة له على...» أما الآن فأنا قادر! فكأن طاقة ما في شخصيتي كانت مكبلة وأفلحت في التحرر من قيودها.

## مجالات التحرر

هذه المجالات رحبة، تتسع باتساع العالم الذي أريد أن أعيش فيه. ولكن هنالك بعض مجالات يجدر بنا أن نعيها اهتماماً خاصاً. وأولها التعبير عن العواطف. لقد بات من الواضح جداً أن العواطف إذا ما كبتت تؤول لا محالة، في آخر

المطاف ، إلى خراب الإنسان من الداخل . إن ما لا نعبر عنه بالكلام لا بد وأن يظهر في الأعمال فتحس به في أجسادنا ، من خلال آلام في الرأس أو قرحة في المعدة . وقد يشعر به آخرون لا ناقة لهم في الأمر ولا جمل ، وربما تراكمت في داخلنا أحقاد تبت السموم شيئاً فشيئاً في نفوسنا . وفي كل حال لن تتمكن من خنق مشاعرنا والقضاء عليها ، وكأن شيئاً لم يكن . ففي كل منا حاجة إلى أن يعرب لآخر عن مشاعره ، فإن عاقبة الكبت وخيمة والتحرر في هذا المجال يحتم التعبير عن المشاعر بشكل عقلائي وناضح . سوف تجد في «المهمة الثامنة» بعض السبل التي تساعدك على تحقيق ذلك .

وهناك مجال آخر للتحرر يشمل «تلك الأمور التي كنت دائماً أتوق إلى تحقيقها وكان يثنييني الخوف عن ذلك» . كل منا يحلم في بلوغ نجم ما . ولكن مخاوفنا ، الخوف من الفشل بنوع أخص ، تحول دون ذلك . الخوف شأن شخصي وخاص . فما أخشى محاولة القيام به قد ترى أنت في تحقيقه أمراً طبيعياً وسهلاً . وأود هنا أن آتي على ذكر بعض التحديات : إلقاء خطاب في جماعة ، الإعراب لبعض الناس عمّا أكنّ لهم من امتنان ، الإعراب عن خلاف في الرأي مع أستاذ أو رئيس لي ، محاولة التمرس على الإبحار أو الطيران أو تعلم الرقص أو العزف على آلة موسيقية ، كتابة رسالة تعرب فيها عن تقديرك لشخص ما أو اعتراضك على أمر ما . . . وسوى ذلك من الأمور التي كنت دائماً تود القيام بها وثناك الخوف عن ذلك ؟

ويمكننا أن نُدخل في عداد مجالات التحرر الصدق مع الذات أو الشفافية الشخصية، وهذا يحتم عليّ أن أصغي إلى ما يدور في داخلي بنضج وصدق. فإذا ما كنت أشعر ببعض الشك في أعماق نفسي عليّ أن أقرّ بذلك الشك لذاتي. وكذلك أيضًا عندما يتعذّر عليّ فهم أمر ما، وعندما أشعر بأنني أتمتع بموهبة ما وأن في سواي حاجة إلى قدراتي تلك، عليّ ألا أتردد في تقديم ما لديّ. والصدق مع الذات والشفافية الشخصية يحتمان عليّ الإقرار بنضج بما بي من حاجات وبيدوان الخوف الذي فيّ من طلب عون الآخرين... وإذا ما تألمت في نفسي وأعربت عن ذلك الألم... أمكنتني أن أخلع عن وجهي الأفتعة الواحد تلو الآخر وأن أكون صادقًا ومنفتحًا وشفافًا! وعندما لا أكون صادقًا وشفافًا لا أستحق أن أكون! ولا شك عندي في أن ذلك من الأهداف «العقلانية» التي يجب أن أصبو إليها.

وهنالك مجال آخر للتحرر أيضًا وهو «المدى العقلاني». العلاقات ضرورة لمن يريد أن يعيش ملء الحياة بفرح. ولكننا في غالبيتنا نرى في بدء علاقة جديدة بعض الصعوبة ولكن هذه من مجالات التحرر التي يجدر بي أن أعمل على تطويرها... والدخول في علاقة جديدة يحتم عليّ التعاون في العمل مع الآخرين وإشراكهم ولو ببعض من خصوصياتي. العلاقات تطرح عليّ الانفتاح على الآخر والولوج بصدق إلى أعماق سرّي واصطحاب الآخر إلى داخلي أحيانًا مع ما في ذلك من مجازفة.

وهناك «مجالات جديدة» للتححرر لا عدّ لها، يتوجب علينا الخوض فيها: إنها لا تكلفنا الكثير من العناء أو الصراع. إنك تعرف ولا شك القول السائد: «ما من جناء من دون عناء». وقد تُسائل نفسك: «لم الاهتمام بتلك الأمور الصغيرة التي لا تكاد تتطلب أي عناء؟» من الصحيح أن تلك الاهتمامات الصغيرة قد تبدو غير ذات شأن. ولكننا إذا ما عملنا دومًا على تحقيقها فهي تقينا شرّ المراوحة في فسحات من الحياة يملؤها القنوط وقد تدفع بنا، على صغرها، إلى قفزات جديدة في عالم النمو الشخصي، فنتحول شيئًا فشيئًا، من أناس يحاولون العمل على التححرر إلى أناس أصبح التححرر والمخاطرة من أركان نهج حياتهم اليومية. فنجد أنفسنا فجأة وكأننا نعيش في كل لحظة خبرات جديدة.

من تحديات التححرر الصغيرة مثلًا: «أن تضرب لنفسك موعدًا مع ذاتك كل يوم تدخل فيه إلى أعماق نفسك بهدوء وطمأنينة... قم بعمل خير من دون أن يدري أحد بذلك... عبر عن تقدير صادق تشعر به نحو شخص لا يعبر لك عن أي تقدير... ارفض تلبية طلب ما من دون أن تشعر بذنب من جزاء ذلك... اصرف بعض الوقت في التكلّم مع طفل... حاول القيام بأمر ما قد تفشل في تحقيقه... تمهل عندما تشعر بأنك تدور في دوامة مسرعة... جد بشيء ما عزيز على قلبك... هيا، لا تتردد!

يقول دارسو الحياة البشرية أن الإنسان يستعمل عادة نحو عشرة بالمائة من قدراته والتسعون بالمائة المتبقية غالبًا ما تموت

بصمت لما يتسبب به التردد والخوف من قهر وعناء . فمن دون العمل على تحقيق هذا التحرر لا سبيل لنا إلى الإفادة من التسعين بالماية من جمالات الحياة ، من القدرات التي فينا والكرم الذي نتمتع به . فندفن معنا تسعين بالماية مما أنعم به الله علينا . كم هو محزن أن تتحول تسعون بالماية من قدراتنا ومواهبنا إلى تراب ؟

### التحرر: التوق إلى الجديد والتخلي عما أصبح بالياً

إن ما يعود علينا بنفع سريع وثواب فوري لا بد وأن يكون سهل المنال . وكل «تحرر» يستغرق ، مع الأسف ، وقتاً يستلزم بعضاً من التردد . نحن لا نقضي على أشباح مخاوفنا بضربة سيف واحدة . ولكن إذا ما ثابرنَا ، خبرنا شيئاً فشيئاً في ذاتنا قدرات جديدة على القيام بما كان يتعذر علينا القيام به سابقاً بالكثير من السهولة والطمأنينة .

أنا ما زلت أذكر جلياً كم كنت أشعر بالخجل في بادئ الأمر . ولكن من حسن حظي أنني حظيت بأناس محبين عرفوا كيف يطرحون عليّ التحديات . وأولها كان الدخول في مناظرات وحفلات خطابية كانت تُقام في المدرسة . وعندما ظهرت على المسرح للمرة الأولى شعرت وكأنه سيغمي عليّ . ولكن الخجل الذي فيّ بدأ يتبدد شيئاً فشيئاً ، حتى كاد يغيب تماماً . (ولكنني أشعر من وقت إلى آخر وكأنه في مكان ما من أعماق ذاتي يرقد طفل خجول ، يفتح عينيه قليلاً ليرى هل الذي حصل حقيقة أم ضرب من الخيال ، ثم يعود ليدخل في سبات عميق!) علينا ألا ننسى أبداً

أن النمو حدث تدريجي ، إنه أشبه بجسر نعبر عليه خطوة خطوة .

أذكر أنني قرأت يوماً كتابات حول تحرير المعتقلات النازية بعد الحرب العالمية الثانية . ومما قرأت أن المعتقلين كانوا عندما يخرجون إلى النور يترددون ثم يعودون إلى الظلمة الداخلية فكان عيونهم أصبحت عاجزة عن مواجهة النور ، وقد ألفوا العيش في الظلمة زمناً طويلاً . أنهم فقدوا القدرة على العيش كأناس أحرار ، فكان من الضروري أن يتمرسوا ببطء على السلوك بحرية من جديد . كل منا يشاطر هؤلاء المعتقلين بعضاً من خبراتهم : نحن نعيش أحياناً سجناء مخاوفنا وقد يطول زمن سجننا . فكأننا نؤثر التوقع في زاوية ضيقة نشعر فيها بشيء من الطمأنينة ولكننا ، ويا للأسف ، لا نتمر فيها سوى عشرة بالمائة من القدرات التي أنعم الله بها علينا . ثم يأتي يوم نختبر فيه التحدي لأن نتحرر ، لأن نتخذ الخطوات الأولى التي تقودنا إلى خارج سجننا الشخصي . تبهر عيوننا أنوار الحرية فنحن من جديد إلى ما كنا عليه من أمان واستقرار ، في الفسحات الضيقة التي خبرنا فيها الراحة والإطمئنان .

من سنن الطبيعة البشرية أننا عندما نتخلى عن أمر ما يعود علينا بشيء من البهجة لا بد وأن نستعيض عنه ، إذا أمكن ، بأمر جديد يجلب لنا بهجة أكبر . الطبيعة البشرية تمقت الفراغ بشدة . عندما أميل عن شيء تستلذه نفسي اتخلي عن بعض الأمان الذي ألفته وأتخطى حواجز المخاوف التي فيّ ، فأنا في ذلك أتخلى عن بعض المواقع التي توفر لي بعض الطمأنينة

والأمان . تلك المواقع التي كانت لي بمثابة واحات سلام لا يعكّر صفاءها شيء . وما يعوّض عن سلام تلك المواقع هو شعوري بالحرية من جديد . شعوري بأنني في مسيرة أتخلّص فيها من مخاوف طالما كبّلتني ، وأخرج خلالها من سجن نفسي المظلم ، مسيرة جديدة يتجلى فيها قسط جديد من قدراتي العقلية والعاطفية كان ما يزال دفينًا في ذاتي . إنها عبور من الظلمة إلى النور ، من الوحشة إلى الحب ، من نمط عيش يثقل كاهله الفراغ إلى نهج تتجلى فيه الحياة بملئها .

أنا على يقين من أنه ليس هنالك من إرادة قوية أو أخرى ضعيفة . إن ما هو قوي أو ضعيف فيّ إنما هي «الدافعية» أي الشعور بالحث على القيام بعمل ما . «الدافعية» هي التي تحرك الإرادة . إنما الطاقة هي التي تحركنا . والدافع إلى التحرر لا بد وأن يكون على علاقة بمستوى الحرية التي أعيش ومدى الحماس الذي يستحثني على تحقيق ذاتي . كم منّا يتوق إلى التمتع بمزيد من الشعور بالحرية الشخصية ، وبقدر ما أفلح في تحرير ذاتي يتنامى فيّ التوق إلى المزيد من التحرر .

### كيفية حثّ من تحصيله دون المستوى

في كل مدرسة أناس يُقال فيهم «أنهم متخلفون تحصيليًا» أو أن تحصيلهم دون مستوى الذكاء عندهم . إنهم يتمتعون بكل مستوجبات النجاح عدا «الدافع» أو «الحافز» على استثمار ما لديهم من قدرات . في مثل هذه الحال يحسن بالمربي أن يستحث مثل هؤلاء التلامذة على اتخاذ المبادرات ، والاهتمام بما

من شأنه أن يثير الفضول عندهم. إن في غالبية «المتخلفين تحصيلاً» حاجة إلى مدرّس خلاق يحسن حملهم على الانخراط في مسيرة العمل والنمو. ولكن واحداً فقط من كل أربعة مدرّسين يفلح في ذلك. فيروح مثل هؤلاء التلامذة ينتقلون من أزمة حياتية إلى أخرى ولا من يعينهم على اكتشاف قدراتهم وتحقيق هوية ناجحة من خلال اختبار النجاح في حياتهم. يشعر الفرد منهم أن ما من أحد يهتم بأمره. فيقضي الوقت كمن يتمرجح في «كرسي هزاز»، فيخيل له أنه يتحرك ولكنه في الواقع يراوح مكانه.

وسبقى «المتخلف تحصيلاً» في شبه سجن يعيش شبه حياة، إلى أن يقرر العمل على تحرير نفسه. آنذاك يشعر بشيء من الحماس الذي يؤول به إلى النجاح فتشتد من جرّاء ذلك عزمته. النجاح يخلف في المرء دفعاً جديداً فينقله من نجاح إلى آخر حتى يبّد التحرر الجمود الذي يكبل حياته وتكوّن في نفسه شيئاً فشيئاً قوة دفع جديدة.

### السبيل العملي إلى تحقيق التحرر الذاتي

لقد تحدّثنا عن بعض مجالات التحرر المفيدة. ولكي نكون أكثر دقة وفعالية حاول أن تحقق كل يوم إحدى الخطوات المذكورة أدناه واحدة تلو الأخرى إلى أن تكمل اللائحة. ثم عاود الكرة فترى كيف أنك تنتقل من وحشة عالمك الضيق وتذوق طعم التحرر فتنصر شيئاً فشيئاً على المخاوف التي تؤمك وتكبلك. تذكّر إذاً أن تقوم بخطوة كل يوم:

- ١ - أُعْبِرَ اليوم عن إحساس ما سبق أن أفصحت عنه لأحد .
- ٢ - أجازف اليوم في تحقيق أمر ما سبق لي أن حاولت تحقيقه .
- ٣ - أتخذ اليوم مبادرة طالما ترددت في الإقدام على اتخاذها .
- ٤ - أقدم اليوم على خطوة كنت أخشى حتى الآن أن تُقابل بالرفض من الآخرين .
- ٥ - أقرّ اليوم بوجود حاجة فيّ ما سبق لي أن ذكرتها لأحد .
- ٦ - أعتذر اليوم عن زلّة ارتكبتها وفشلت حتى اليوم في الاعتذار عنها .
- ٧ - أعرب اليوم عن تقديري لشخص أحجمت حتى اليوم عن الإعراب له عن تقديري .
- ٨ - أشرك اليوم شخصًا عزيزًا في سرّ عليّ أن أفصح له عنه ولكنني أخفيت عنه حتى اليوم .
- ٩ - أُعْبِرَ اليوم عن أمر ما يؤلمني وقد احتفظت به لنفسي .
- ١٠ - أعرب اليوم عن حبي لشخص أحجمت حتى الآن عن إفصاحي له عنه .

## تذكر

هنالك عالم فسيح وحياة أكمل في انتظارك  
ولكن عليك أن تلج ذاك العالم وتحقق تلك الحياة

من خلال تحريك . هيا ! أقدم : ستشعر بنشوة ما سبق لك  
أن خبرتها !





## المهمة السادسة

### علي أن أتعلّم كيف أبحث عمّا هو حسن وإيجابي

إن من يطلب لا بد وأن يجد . ويبدو أننا جميعًا نعثر على ما نبحث عنه . فكأن ما إليه نتطلع كان دائمًا في متناول اليد ، ينتظر أن نكتشفه . ويبدو أن بعضًا منا قد نشأوا منذ طفولتهم وهم يترقبون خيبة آمالهم . فكان لهم ما ترقّبوه . فغدت حياتهم وكأنها مجموعة من الأحلام المندثرة والآمال الخائبة . أبطالهم دائمًا يُهزمون وكان أرجلهم من خرف ومتاعبهم تتضاعف ، وأينما سلكوا وجدوا أنفسهم في طريق مسدود .

وللبعض الآخر توجه مختلف تمامًا وهم يسرون في طريق رحب الأرجاء ، مناظره خلّابة وساكنه أناس في غاية اللطف . وهم يعيشون في عالم كل ما فيه جميل ومحّب . يمرون ببعض الفترات العصبية بين الحين والآخر ولكن الأمور تستقيم لهم في نهاية المطاف . هؤلاء يعرفون ما عناه الله عندما نظر إلى خليقته وتهلّل قائلاً : «إن كل شيء حسن» .

الجامع المشترك في شخصيات من يعيشون في سعادة  
لبضع سنوات خلت قرر عدد من الباحثين أن يدرسوا

بطريقة علمية كيفية التوصل إلى السعادة . فاتبعوا مسار أنجح مائة شخص تمكنوا من التعرف إليهم ، وأجروا المقابلات معهم وحلّلوا بكل دقة ما استحصلوا عليه من معلومات آملين أن يكتشفوا ما يجمع بين هؤلاء الأشخاص ، أن يحدّدوا العامل المشترك في سعادتهم .

أتت نتائج هذا البحث ، للوهلة الأولى ، مخيبة للآمال ، إذ أن الباحثين أخفقوا في إيجاد عامل يجمع بين هؤلاء الأشخاص ، لا في تربيتهم ولا في النواحي الأخرى من أنماط حياتهم . بعضهم ما تخطى المرحلة الابتدائية بينما البعض الآخر أستحصل على شهادة الدكتوراه . وبعضهم كان ينتمي إلى عائلات غنية بينما البعض الآخر وُلد في عائلات فقيرة جدًا . العامل الوحيد الذي بدا وكأنه يجمع فيما بينهم هو كون سبعين بالمائة منهم أتوا من بلدات عدد سكانها لم يبلغ الخمسة عشر ألفًا . ولكنهم بعد أن أعادوا التدقيق في المعلومات من جديد عثروا على عامل واحد مهمّ وجامع ألا وهو أن كلاً من هؤلاء الأشخاص كان يجهد في كل ظروف الحياة باحثًا عمّا هو حسن وإيجابي .

### هوية صاحب التوجه الإيجابي

إنه بالتحديد إنسان ينظر إلى ما هو حسن وإيجابي في نفسه وفي الآخرين وفي ظروف الحياة كافة . ويبدو أننا في الحقيقة نجد في واقع الحياة ما عنه نبحت . فإذا ما عزمنا أن نعثر على شرّ عثرنا عليه ، وقد نجده أيضًا متراكمًا . ولكن إذا ما

صمّمنا أن نبحث عما هو حسن فسوف نرى أنّ الكثير من الأمور الإيجابية هي في متناول اليد . وإذا ما بحثنا عن الشوائب في أنفسنا وفي الآخرين ، نجد منها ما نشاء . وإذا ما تخطّينا ما هو ضعيف فينا وغير مرضٍ إلى البحث عما هو حسن وجميل ، فلا بدّ وأن نعثر في خفايا ذواتنا على ما يحمل إلى أنفسنا سلاماً ما سبق أن خطر ببال أحد . إننا نعثر على ما عنه نبحث . «رجلان تطلّعا من رواء قضبان السجن ، فوجد الأول أوحالاً وشاهد الثاني نجومًا» .

قال أحد الوعاظ المتمرسين يوماً : «يحاول الناس دائماً أن يشرحوا معضلة الشرّ . وفي كل منّا حاجة إلى فهم ذلك . ولكن هنالك معضلة أخرى يتوجب علينا شرحها ، ألا وهي المقدار العظيم ممّا هو خيرٌ وحسن في العالم من حولنا» . إن ذلك الواعظ في نظري على حق . كيف يمكننا أن نشرح سلوك الجماعات من الأشخاص الذين يبقوا دومًا أمناء للمواثيق التي قطعوها على أنفسهم ؟ وكيف نفهم كل الاهتمام والتفاني لدى العديد من الناس الذين يضخّون بذواتهم في سبيل خدمة الآخرين وإسعادهم ؟ وكيف نشرح البطولات كلّها ؟ إنّ في العالم الكثير الكثير من الخير والجمال وإننا غالبًا ما نعثر على ذلك في أماكن لم نتوقعها ولدى أشخاص ما خطرنا ببال أحد . إننا في الحقيقة نعثر على ما عنه نبحث . لقد حاولت أن أتصوّر ما يجول في أذهان كاهن وشاعر ورجل سياسة يسيرون معًا في الشارع نفسه . لا بدّ وأن يبحث كلّ منهم عن شيء معيّن وكلّ منهم سيجد ما يبحث عنه . فقد يفكر الكاهن في

الأعداد الغفيرة من الناس الذين يقطنون تلك الأبنية الشاهقة وفي نوعية حياتهم وعلاقة كل منهم بربه، وعناية الله بكلّ منهم. أما الشاعر فيروح يتذوق الجمال في الأشجار المزروعة على جانبي الشارع وهي تظلل بأغصانها المازّة فكأنهم يعبرون في نفق. أما عيون السياسي فتجول في أرجاء المباني وهو يتساءل عمّن تراه ينال أصوات كل هؤلاء الناخبين. فالكاهن والفنان والسياسي ينظرون جميعًا إلى واقع واحد وأما ما يشاهدون فيختلف باختلاف الخبرة الشخصية لكلّ منهم.

### أبحث عمّا هو حسن وإيجابي في ذاتي

تذكر ما تحدّثنا عنه في القسم الأخير من «المهمة الأولى» في شأن القيام بتمرين يجعلك تتخيّل أنك «جالس في كرسي مقابل ذاتك». حدث في أحد المؤتمرات التي عقدتها أنني طلبت إلى كل المشاركين القيام بهذا التمرين. وبعد مرور سنة على ذلك تسلّمت الرسالة التالية:

«لقد شاركت منذ سنة بالمؤتمر الذي عقدت. دخلت إلى المؤتمر وأنا في حال نفسية تعب وكنت على تلك الحال مدة تسع وعشرين عامًا. وعندما قمت بالتمرين الذي طلب إليّ فيه أن أجلس على كرسي مقابل ذاتي. شعرت أن مشاكلي بدأت تأخذ طريقها نحو الحل. «فالأنا» الذي خرج ليجلس على الكرسي أمامي كان أشبه بإنسان حقير مهشّم. وبدا وكأنه، مع تعاسته، يحنّ إلى المزيد من الإهانات. والمؤلم في الأمر أنني كنت أعرف أنني أنا مصدر ذلك التهشيم وتلك الإهانات. أرهقت نفسي

تمامًا من جراء انتقادات متواصلة . فكلما نظرت إلى وجهي في المرآة لم أشاهد تلك الابتسامة العريضة الحلوة ولا الأسنان البيضاء الجميلة ولا العينين البراقيتين الجذابتين . بل كنت أستمر في البحث عن التجاعيد في وجهي حتى أجدها . وكلما قمت بعمل ما رحنت أدقق في الأخطاء الصغيرة التي ارتكبتها في عملي ، وكأني أرمي إلى تحطيم كل ما هو إيجابي في نظرتي إلى نفسي . وعندما طُلب إليّ في ذلك التمرين أن أتوجه بالكلام إلى «الأنا» (كما أتصوّر ذاتي) ، كنت أعتذر من ذاتي قائلاً : «آسف حقًا ، آسف لما أسأت به إليك . وإني أعدك بكل جدية أنني من الآن فصاعدًا سأكون لك بمثابة الصديق ، أسانداك دائمًا وأشجعك ، وأقدرك وأعبر لك عن تقديري وأعير كل انتباهي لما هو حسن فيك . أعدك بصدق أنني سأحاول جاهدًا أن أكون أمينًا لوعدي» .

أكتب إليك وقد انقضى على وعدي عام كامل . وقد كنت أمينًا للوعد الذي قطعته على نفسي . ويزيد شعوري يومًا بعد يوم أن مشاكلي قد انتهت وتوقفت عن زيارة طبيبي النفسي . وقد صارحني هو بأنه لم يعد بي حاجة إلى مساعدته ، أقله في الوقت الحاضر . فكان ذلك لي بمثابة بدء حياة جديدة ، بمثابة حظ جديد في الحياة . لقد أصبحت صديقًا لنفسي وبدأت أسلّط انتباهي على ما حسن فيّ . فكان لذلك الموقف وقعه الإيجابي في حياتي . أنني أشعر الآن بأنني إنسان سعيد يتمتع بصحة جيدة» .

إذا ما وعى المرء ما هو حسن فيه لا يعني أنه يفعل ذلك بقصد التبجح . بل عليه دائمًا أن يقرن ذلك بموقف شاكر

ومتواضع . وإذا ما أردت أن أعيش في سعادة فمن الطبيعي جداً أن أعني ما هو حسن فيّ . قال أحدهم أن لنا في العهد الجديد ، في نشيد العذراء (تعظم نفسي الرب) المثال الأكمل في التواضع . لقد أعلنت فيه مريم لنسيتها اليصابات أنها تشعر بسعادة عميقة « ... تبتهج روعي بالله مخلصي . فمنذ الآن تطوئني جميع الأجيال » . التواضع لا ينكر نعم الله بل هو يبتهج بهباته ويشكر له دومًا نعمه وعطاياه . لذا عليّ أن أعرف كيف أقدر ما وضعه الله فيّ من فيض حبه ، فتعظمه نفسي وتبتهج به روعي .

### أبحث عما هو حسن وإيجابي لدى الآخرين

بين الناس وزهور الحقل بعض شبه . فمن السهل أن نمرّ دون أن نفطن للخير والجمال الذي في كل منهما . من المهم أن يقطف كل إنسان زهرة من زهور الحقل ويعن النظر إليها ، إلى رقة العروق في أوراقها ، وطراوة خضرتها وبهاء الألوان التي ترصّعها . وإذا ما فعلت ذلك مثلًا فلا تنسى أن تعرّض تلك الزهور لأشعة الشمس وتتأمل في دقة التوازن بين أجزائها كافة . إن كل زهرة فريدة في رونقها .

جميل ما كتبه روي كرافت حين قال : «أحبك ... لأنك نظرت إلى ما فيّ من ضعف ولكنك ما حدّقت فيه وتفحصته ، بل سلّطت الضوء على ما هو جميل فيّ وما من أحد حدّق فيه من قبل ولا رآه» .

نعم أن كلاً منّا يحب أن ينظر إليه الآخر عن قرب ولكن ألا يتوقف عند غشاء الضعف الذي يخفي في غالبتنا الكثير من

الخير والجمال . عليّ أن أجدّ في البحث لدى الآخرين عن الجمال الذي لم يجهد في سبيله أحد ولا ثابر أحد لاكتشاف ما هو فريد فيه . ولكن على كل باحث عمّا هو إيجابي أن يعرف أنه قد يُنعت بشيء من السذاجة لأن العالم لا يمكنه أن يتقبل بسهولة تلك النظرة الإيجابية التي توجّه سلوكه .

لقد فكّرت غالبًا أن كل أزمة في العلاقة تشكّل في الواقع تحدّيًا لكل من طرفيّ تلك العلاقة . ويبدو أن العلاقة ، بعد أن تعيش فسحة من السلام تصطدم بأزمة قد تكون عاصفة أو صامتة . وقد تبدأ عندما يبدأ المرء يخشى القيام بعلاقة حميمة أو أنه يغرق في الضجر . وقد تبدأ في صراع على السلطة ، يعدّ فيه كل من الفريقين انتصاراته والهزائم . ولكن مهما كان السبب فواقع الأزمة لا يتبدل .

كل أزمة في العلاقة هي ناقوس خطر . أنها تدعو كلاً من الفريقين إلى التعمّق من جديد في معرفة الآخر . قد يكون حدث لك أن خبرت مثل هذه الأزمة ، فتباعدتما حتى أنك تساءلت هل كان من حب يوماً بينكما . وما دار بينكما من كلام غاضب ولّد شعورًا بالاشمئزاز والبغض . وفجأة قيل لك أن ذاك الشخص مُني بمرض عضال ، فأسرعت لتكون إلى جانبه وأعربت له بصدق عن مشاعر عميقة . ما ظننت يوماً أنك تكنّها له . فتمت بينكما من جديد علاقة حميمة . . . وكأنّ أحدكما اكتشف عمقًا جديدًا لدى الآخر ، فكانت بداية جديدة لعلاقة جديدة .

## أبحث عما هو حسن في كل ظروف الحياة

قيل إن أفضل فرص النمو والتقدم قد تلج حياتنا متنكرة بزى مشكلة . وللمشاكل طرقها في طرح التحديات علينا ، فهي تحرك قدرات ما كنا لنُدري بوجودها فينا . قد تُخرجنا المشاكل من رتابة في العيش فتنتفتح أمامنا آفاق جديدة وإمكانات جديدة . وربما عاد الألم علينا بالنفع أكثر من النجاح . ولكنني على يقين من أن الإفادة تكون عادةً على قدر التفاؤل بالخير . لذا علينا أن نبحث عما هو حسن في ظروف الحياة كافة فنجده .

نمى إليّ حديثاً أن صديقة لي أوقفت من جزاء مخالفة بسيطة لأحد قوانين السير . وهي سيدة لطيفة جداً وأمّ لخمسة أولاد . فبينما هي ذاهبة إلى المتجر لتبتاع بعض الاحتياجات فاجأها لدى دخولها المتجر رجل شرطة وطلب أن تعطيه رخصة سوقها لأنها خالفت قوانين السير وهي تدخل إلى موقف المتجر . قالت له هل تريد حقاً رخصة السوق مني أم أنك تمازحني . فغضب من جزاء كلامها وأوقفها . وبينما هو يوثقها ردّ يدها بعنف وراء ظهرها فلطمت يدها وجهه فازداد غضباً وزاد على سبب توقيفها «أنها صفعت رجل الشرطة» اقتيدت صديقتي إلى دائرة الشرطة حيث فتشوا أمتعتها وأخذوا بصمات أناملها ووضعوها في حجرة منفردة .

سمعت كل هذه التفاصيل قبل أن التقيها . وعندما أخبرت أحد المحامين بذلك سألتني هل إن صديقتي تبغي الإدعاء على الشرطي لأن هذه من نوع الحوادث التي يمكنها أن تجني منها

مليون دولار دون أي عناء . وأضاف أنه على أهبة الاستعداد لأن يتسلم دعواها .

ولما ألتقيت صديقتي وقصت عليّ الخبر بنفسها قالت لي :  
 «لقد كانت تلك الخبرة من أهم ما تعرّضت له في حياتي كلها لأنني بت أعرف حقًا كيف يشعر المرء عندما يُفتري عليه ويُسجن من دون سبب . من الآن فصاعدًا سيعني لي الأسبوع الذي سبق يوم القيامة أكثر مما كان يعني لي في الماضي . وسأنتفهم مثل هذه الآلام بشكل أعمق بكثير . كان رجال الأمن يردّون بأنهم يقومون بواجبهم وكنت أقول لهم بأنني أتفهم ذلك . . .» .

نحن نتكلم عن ضرورة العودة إلى خبرتنا الصعبة لننظر فيها عن كثب ونستخرج منها ما هو حسن . ففي مثل هذه الحال نجد أنفسنا كمن «يُبروز» صورة ما فتظهر فيها آنذاك بعض التفاصيل الدقيقة التي فاتنا الإلتباه إليها . وعندما نستعرض من جديد خبرة صعبة مررنا بها يتيح لنا ذلك فرصة في أن نتعلّم من تلك الخبرة أمثولات فاتنا الإلتباه إليها ونرى محاسن ما خطرت ببالنا أبدًا للوهلة الأولى . هكذا يطلب العديد من الأطباء النفسيين من مرضاهم أن يعودوا فيستعرضوا حدثًا مزعجًا تعرضوا له أو خبرة مؤلمة ألمت بهم . وفي الترداد يطلب إليهم أن يبحثوا في ذلك الحدث أو تلك الخبرة عمّا يمكنهم الاستفادة منه بطريقة أو بأخرى . إن الرسّام جيمز وستلر James Whistler مثلاً كان يبغى أن يصبح ضابطاً في الجيش فأخفق في الأكاديمية العسكرية وتسبب له ذلك بانهيار عصبي . فطلب إليه الطبيب

النفسي أن يلجأ إلى الرسم كجزء من العلاج النفسي ، فاكشف  
 الموهبة التي كانت فيه . والمغني خوليو إغليزياس Julio Iglesias  
 أيضاً كان يحلم بأن يحترف كرة القدم . فتعرض ذات يوم إلى  
 حادثٍ تسبب له بشلل مؤقت . فأتته ممرضة بقيثارة عليها تخفف  
 من ضجره ، وكانت تلك بداية طريق آخر جديد قاده إلى حيث  
 هو الآن . يبدو أنه عندما يوصد في وجهنا باب يفتح أمامنا باب  
 آخر . ولكن يبقى المهم أن نعرف كيف نهتدي إلى ذاك الباب  
 فندخل منه إلى حياة جديدة .

### الله هو العارف الأكبر بما هو حسن وجميل

في زمن المسيح كان في العالم الكثير من القساوة  
 والعذاب . وكان الأغنياء يمضون الوقت في مآدب لا تنتهي  
 والفقراء يغرقون في فقرهم ولا معين ، وكان ثلثا سكان العالم  
 آنذاك يعيشون في العبودية ولا حول لهم ولا قوة . وكانت  
 الرياضة المفضلة آنذاك الاستمتاع بمراقبة متبارزين يتناحran إلى  
 أن يسقط أحدهما مثقلاً بجراحه منهكاً . فينظر الفائز إلى  
 الجماهير مستلهماً رأيهم ، سائلاً عما يريدوه أن يفعل بذلك  
 الإنسان المنهوك المتخبط بدمائه . فإذا ما حملوا في أيديهم  
 الذهب والفلوس عنوا بذلك أن ذلك المبارز جيد ومن المستحسن  
 أن يتعافى لأن بإمكانه أن يصارع من جديد «فيستعمل» لتسليّة  
 الجماهير مرة أخرى . ولكن إذا ما فرغت من الدراهم أيديهم ،  
 وأشار كل منهم بإبهامه إلى أسفل كانت تلك علامة للمبارز  
 المنتصر أن ينكبّ على خصمه المنهوك بسيفه لأن لا نفع

للجماهير منه في المستقبل وكأن حياته عبء لأن لا مجال  
«لاستعماله» في سبيل تسليية الجماهير مرة أخرى .

ويخبرنا علماء التاريخ بأن أصوات الجماهير كانت تهز  
المدينة عندما ينقضّ المبارز الفائز على خصمه ويقتله . تمامًا كما  
الجماهير تهب اليوم في الصباح لدى تسجيل الإصابة الرابعة في  
مباراة كأس العالم لكرة القدم .

ذاك كان العالم الذي قال فيه الكتاب : «إن الله أحب  
العالم حتى أنه جاد بابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به  
بل تكون له الحياة الأبدية. فإن الله لم يُرسل ابنه إلى العالم ليدين  
العالم بل ليخلص به العالم» (يو ٣/١٦ - ١٧) . إن مجيء  
المسيح إلى العالم كان القمة في الخير . فالعالم الذي رأى الله في  
خلقه «أنه حسن» ، مع كل تعاسته ، ما زال فيه الكثير الكثير من  
الأمر الحسن . هنالك في عمق كل قلب يرى الله بعضًا من  
الخير والجمال دفينًا .

ونحن الذين خلقنا الله على صورته ومثاله نشاطر الله  
فرحته كلما اكتشفنا الخير والجمال الذي ينتظر ، في قلب كل  
بشر ، والذي يبقى دفينًا هناك إلى أن تبصره عين تعرف كيف  
ترى ما هو خيرٌ وحسن وجميل .

### السبيل العملي لتطبيق ما تقدم

١ - اكتب بعض المقاطع تصف فيها أفضل ثلاث مزايا  
تعتقد أنك تتمتع بها ولتكن لك هذه بداية مسيرة تبحث  
خلالها عن المحاسن في حياتك وتحصيها .

٢ - اكتب عددًا من المقاطع الأخرى تصف فيها ثلاث مزايا يتمتع بها شخص لا تحبه .

٣ - حاول أن تنظر بطريقة مختلفة إلى أزمة عشتها حديثًا . قص على أحد أصدقائك الأقربين حدثًا مؤلمًا خبرته منذ زمن قريب . حاول وأنت تفعل أن تعثر فيه على ما قد يكون نافعًا او يتيح لك فرصة جديدة للتقدم . تذكر ما علّمتك تلك الخبرة ، ثم صف نتائجها الحسنة وما اكتسبته في حياتك من جزائها .

## تذكر

إن أفضل فرص النمو والتقدم

قد تلج حياتنا

متنكرة بزي مشكلة





## المهمة السابعة

### عليّ أن أسعى في إثر النبو، لا الكمال

إنه لنبيل جدًا أن يتطلع المرء دومًا إلى القمة وأن يجد في سبيل بلوغها فلا يرضى لنفسه إلا الأفضل، بل إن لفي ذلك نفح قداسة. وكلما أصغيت إلى نفسي أردد هذا الكلام في ذاتي، شعرت وكأنّ لهيب نار يسري في عروقي. ولكن سرعان ما يبدد الواقع كل مرة نشوة الحماس تلك ليبين لي أن الكمال لا يتعدى كونه نسج خيال. فكلّما حاولت بلوغ الكمال في تحقيق أمر ما فاجأتني الشوائب فيه وأحسست أن حماسي في سبيل الكمال يتحوّل إلى طعم من المرارة في حلقي، وأن في عمق أعماقي صوتًا يئن ويقول: «لكنني حاولت بكل قواي وبذلت ما بوسعي وأعطيت كل شيء حتى النهاية». ثم أجد نفسي رافعًا يدي الى السماء أناجي اليأس فيّ ولا من يسمع... لم يبق لي إلا أن أقر بأنني غير كامل، وأنني معرّض للخطأ وأنه من طبيعة الإنسان الضعيفة طبيعتي. لقد حاولت أن أخفي تلك الحقيقة عن ذاتي بل كنت أنكرها لأظهر بمظهر من لا عيب فيه. ولكنني كنت دائمًا أعرف في عمق أعماقي أن ما يمكنني أن أحققه يبقى دومًا دون

الأحلام التي طالما راودتني في حياتي ، ويبقى الكمال الذي أنشد مجرد نسج من خيال .

### جذور الكمالية

«الوسواسي القسري» حال مرضية مزدوجة : إنها تعني أن اضطرابًا حدث في الماضي وأن في المستقبل أيضًا بعض مشقة . فالوسواس اضطراب على مستوى الفكر ، لذا يجد «الوسواسي» نفسه مرغمًا على التفكير باستمرار في أمر ما ويكاد يعجز عن الميل عنه . أمّا الوجه القسري لهذه الحال المرضية فهو اضطراب على مستوى السلوك . فمثل هذا الشخص يجد نفسه مرغمًا على القيام تكررًا بعمل ما ، كأن يغسل يديه عشرين مرة في النهار ، خوفًا من الجراثيم .

الواقع أن بيننا من لديهم «وسواس قسري» في شأن الكمالية ، فكأنهم يجدون أنفسهم مرغمين على سلوك سبيلها . وأني أعتقد أن في كل منا بعضًا من ذلك . والذين يرفضون ذلك أنفسهم لا يشعرون بالارتياح عندما يجدون أنفسهم في عداد «المخطئين» . يتكلمون ويسهبون في كونهم غير كاملين ولكن ذلك لا يحول دون شعور سلبي تجاه أنفسهم عندما يرتكبون خطأ ما . ويقدر ما نستسلم لمثل هذا الوسواس ، نحكم على أنفسنا بالعيش في عذاب لا ينتهي . لذا لا أرى عجبًا في أن يكون بين «الكماليين» من الناس أعلى نسبة ممن يشكون من العصابية .

للكمالية كما لسائر توجهاتنا ، جذورها العميقة غير المنظورة وهي تظهر للعيان أحيانًا بشكل هواجس أو مخاوف .

فأنا أفكر بشكل لا واعي مثلاً «أنني إذا ما سلكت سلوكاً يشوبه بعض العيب فقدت ثقة الناس والقدرة على التقدم». أو أنني أشعر في عمق أعماقي أنني ما دمت غير كامل فأنا إنسان فاشل وفشلي يجلب علي انتقادات الناس أو يوقظ في اللاوعي عندي تلك الانتقادات التي كان أهلي يوجهونها إلي وأنا في سني حياتي الأولى» .

وقد يعود السبب في ذلك إلى ما رسّخه الأهل أو سواهم في نفوسنا من توجهات نحو الكمالية، علنا في ذلك نحقق بعضاً من طموحات فشلوا هم في تحقيقها .

### ثمن الكمالية الباهظ

عندما يطمح المرء إلى الكمالية يطمح إلى القمة . وهو يشعر أن كل ما هو دون ذلك فشل ، قد يؤول إلى الاحباط ، وآمال ضائعة تتحوّل شيئاً فشيئاً إلى غضب وخيبة . فنروح نعبر عن ذاك الاحباط وتلك الخيبة بسبل غير سليمة أو أننا ندفنها في أنفسنا لنخفي الحقيقة عن الآخرين ، فندفع من جرّاء ذلك الثمن باهظاً .

أن هذا السبيل الذي يؤول إلى تحطيم الذات سلكه العديد من الناس . يحضرني الآن مثل سيدة شابة التقيتها منذ بضع سنوات وأخبرتني في أوّل لقاء لنا أنها حاولت الانتحار مرتين . ولكنها أكّدت لي أنها بعد أن تحصل على شهادتها كمرمضة لن تشعر بالفراغ الذي يؤلمها اليوم . ولكنها أنهت دروسها بنجاح وبقيت على ما كانت عليه فظنّت آنذاك أن الزواج سيملاً فراغ

حياتها . ولكن سرعان ما راودها الشعور بالفراغ والعصابية من جديد . أكدت لي آنذاك أن الأولاد سيملئون فراغها وبعد بضع سنوات أنجبت خلالها ثلاثة أولاد أتتني يوماً لتقول لي وهي تبكي أن أولادها يكرهونها بل يحتقرونها .

وذات يوم هتف لي زوجها ليقول لي أنها ماتت ، بل أنها قتلت نفسها . وفي رسالة تركتها على طاولة المطبخ كتبت تقول : « لا تحزن يا عزيزي ، فإنك عملت كل ما في وسعك ! ثم سألني : « هل أخبرتك أن الأولاد كانوا يكرهونها ؟ نعم أخبرتني ، أحبته . » كانت تتمتع بإرادة حسنة جداً وحاولت جاهدة أن تتخلص من الآلام التي كانت تقض مضجعها ولكنها لم تبح يوماً بالسبب الحقيقي الكامن وراء تلك الآلام . أنها كانت تسعى دوماً إلى الكمالية ولا تقبل أي نقص في ذاتها ولا في سواها ، فوجدت نفسها في حرب مستمرة مع الأولاد إلى أن كرهوا حضورها ونبرات صوتها وصورة اصبع الاتهام التي ما انفكت توجهه اليهم . . . إنها دفعت بنفسها إلى الارهاق الجسدي والنفسي معاً . . . وبعد سنوات طويلة من الصراع قتلت نفسها مودعة إياي بعبارة بسيطة : « لا تحزن يا عزيزي ، انك فعلت كل ما في وسعك » .

«إنني حزين لفقدها» قال لي ، وأنني حزين على كل إنسان يرفض القبول ببعض الشوائب في نفسه وفي الآخرين . إنهم يموتون يوماً بعد يوم ، وإذا أحجموا عن قتل ذواتهم فهم يفقدون اللذة في العيش ويحبسون أنفسهم في غياهب القنوط ويروحون

ينتظرون قدوم الموت هناك . «أن هذا الموقف من الكمالية يقود الإنسان ، عاجلاً أم آجلاً ، إلى الانتحار» .

### التكر لشيطان الكمالية

إن غالبية الناس الذين أعرفهم يترددون في الاعتراف بأن شيطان الكمالية يملكهم . فهم يجدون دائماً ما يمكنهم من أن يضعوا أنفسهم خارج حلبة ذلك الصراع . بيد أن هؤلاء الأشخاص أنفسهم يجدون صعوبة في تقبل أخطاء يرتكبونها أو هفوات تصدر عنهم . أنا أقرّ بأنني أحس بمثل هذا الشعور أحياناً ولو أنني لا أحسب نفسي في عداد هؤلاء الناس . أنني أجد شيئاً من الصعوبة في تقبل النقص في ذاتي وفي الآخرين من حولي ، مما يسلبني وإياهم بعضاً من جمال فرح الحياة .

الكمالية تفتقر إلى الواقعية ، وعدم الاقرار بوجودها في أنفسنا حال مرضية . أنها حال من «الوسواس القسري» أي أنها تعبير عن نقص في ذواتنا ، نرفض التعايش معه . أن من يدعي الكمالية لا يستطيع أن يقرّ بأنه يفتقر إلى الواقعية في تطلّعاته وآماله لأنه إذا ما فعل كشف لذاته عن الحقيقة التي يرفض تقبلها .

### الكمالية على حقيقتها

الكمالية حال بشرية غير صحية . والفارق بين من يدعي الكمالية والانسان الصحيح أن هذا الأخير يتحكّم بحياته . أما الذي يدعي الكمالية فهو يعيش أبداً وكأنه فقد حرّيته ويجد

نفسه مرغماً على النجاح ، على الكمالية ، فكأنه مُقعد وكأن روحه في سجن .

الإنسان الذي يعيش في هاجس الكمالية يقيس قيمته الخاصة بما ينجز . فيصبح كل خطأ إشارة إلى نقص في قيمته الخاصة . . . فينتابه الخوف والذعر مما سيقوله عنه الآخرون ، ويشعر بأنه قد فقد احترامهم ، فينغلق على ذاته ويغرق في حال من العصابية والوحشة المحزنة .

وبما أن للعواطف أبعادها الجسدية فلا بد وأن يكون للكمالية أعراضها الفيزيولوجية . وهي تختلف باختلاف الأشخاص وما يصبو كل منهم إليه بالتحديد . لكن من المرجح أن تظهر في الغالب تحت شكل ضغوط نفسية وخلل في النوم والمأكل . ونتيجة لهذا الشعور يضاعف الكمالى جهده في محاولة إرضاء الآخرين ليعوّض عن شعوره بالفشل ، فيقطع وعوداً لا طاقة له على تحقيقها ، فيزداد شعوره بالفشل . وهو يأبى أن يطلب مساعدة الآخرين مخافة أن يشكّل ذلك أقراراً بضعفه ؛ إنه إنسان عالق بين خوفه من إظهار ضعفه وعدم قدرته على تحقيق سلوك يُظهر قدرته .

يعتقد الكمالى أن قبول الآخرين له رهن بانجازاته . فإذا ما فشل فقد حبههم وفقد مع تقديرهم له تقديره لنفسه .

الكمالى لا يستطيع أن يقبل ذاته والآخرين كما هم ، من دون شروط ، ولا يسمح لنفسه بأن يفشل ، لذا تراه يعيش في قلقٍ مضمّن كلما أقدم على عمل ما . فالآخر في نظره لا يمكنه أن يساعد أو يشجع إنما هو يراقب دائماً ويقوّم .

## تقبّل الواقع الإنساني بهدوء

أنني على يقين من أن المرء لن يتخلص من «وسواس الكمالية» ما لم يعي مدى تقييد ذلك الوسواس له . الكمالية تستعبد الإنسان . وأنها لحماقة كبرى أن يضع المرء سعادته في يد مثل هذا الطاغية . فالضعف من صلب الواقع الإنساني وكل امرئ عرضة لأن يُخطئ . لقد تمكن الإنسان من تحقيق انجازات علمية رائعة ولكنه ما أفلح في ذلك إلا بعد أن كرّر المحاولة مرارًا وأخطأ . . . وتبقى تلك الانجازات عرضة للخطر؛ فالطائرة الأحدث تقنية قد يحدث لها أن تسقط ، وأفضل قطار يبقى عرضة للخروج عن مساره . . .

لقد تمكن العقل البشري من ارسال إنسان إلى سطح القمر ولكن كل نجاح في علم الفضاء أتى نتيجة لألف فشل وفشل . فالفشل دائمًا سبيل إلى التعلّم . لذلك قيل أن الفشل الوحيد هو ذاك الذي لا يتعلّم منه المرء شيئًا .

وعلى البشر أن يتعاونوا في العمل لا أن يتسابقوا ، فيتعلّم كل امرئ من خبرة سواه ، أو من «أخطاء الآخرين» . كل جيل يرتفع في العلم فوق من سبقوه ، ولكنه ما كان ليبلغ تلك المنزلة من الرفعة لو لم يقف على أكتاف أسلافه .

## العمل في سبيل النمو

الكمالية محاولة مؤلمة ، أمّا العمل في سبيل النمو فليس كذلك . النمو مسيرة يكتشف خلالها المرء شيئًا فشيئًا قدرات جديدة لديه . . . من ينشد الكمالية ينقصه طول الأناة ، ولكن

من يعمل في سبيل النمو يعلم أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة .  
 فعوامل الزمن والصبر والتمرس هي في صلب عملية النمو .

إذا ما قُيِّض لك أن تختار الدخول من خلال أحد بابين ،  
 أولهما يقودك إلى الكمال بشكل فوري والثاني إلى عملية نمو  
 حتى الكمال بشكل تدريجي ، أي من الاتجاهين تُراكَ تسلك ؟  
 قد تعجب إذا سمعت إن الغالبية الساحقة يفضلون سلوك النمو  
 التدريجي نحو الكمال . ذلك لأنهم يشعرون ، إذا ما اختاروا  
 الدخول من الباب الأول ، إن مسيرتهم قد انتهت ولم يبق من  
 مجال أمامهم للمزيد من التقدم والنمو . فالسير نحو الكمال  
 بشكل تدريجي من شأنه أن يوفر لهم خبرة فرح التقدم المستمر  
 خلال مسيرة الحياة بكاملها . ستتعرّف في المسيرة تلك إلى  
 نجاحات صغيرة ومنتالية ولن ترهق نفسك في تتبّع الكمالية .

من أفضل سبل النمو التي يمكن سلوكها ، أن يتذوق المرء  
 فرح المسيرة نحو الكمال عوض أن يهتم فقط في تحقيق الكمال  
 بحدّ ذاته . وإني أذ أخطّ هذه الأسطر أحاول أن أعمل  
 بالنصيحة التي أسدي بها إليك . أنا أعرف في عمق ذاتي أن  
 هنالك طريقة أفضل من طريقتي في طرح هذه الأفكار التي  
 أقدمها لك ، وقد تكون هي الطريقة الفضلى ، ولكني لا أكتب  
 وأمزّق الأوراق سبع مرات أو أكثر بحثاً عن تلك الطريقة  
 الفضلى . بل أحاول أن أتذوّق فرح مشاركتي لك في أفكار  
 هذه ، بالطريقة التي تبدو لي مقبولة ، آملاً أن يعود ما أكتب  
 بالنفع على عدد من الناس . . . هذا ما يشجّعني على متابعة  
 المسيرة .

وعندما أحاول أن أكتب وأن أعيش بفرح ما أكتب ، أشعر بأنني أنجح في الكتابة أكثر مما أفعل عندما أحاول أن أحرص على أن تأتي كتابتي خالية من كل شائبة. (قد لا أتمكن من اقناعك بما أقول ولكني أشعر بأنه سيأتي يوم تقنع فيه نفسك بذلك). إذا ما كنت تلميذاً أعمل جاهداً في أن تتذوق ما في الدروس من جمال ، فإذا ما فعلت أنت النتائج على أفضل ما كان يمكنك أن تتوقع . وإذا ما التزمت بعمل ما ، حاول أن تستمتع به وتتمه بكل فرح . فإذا ما فعلت أمكنك أن تحقق فيه نجاحاً يفوق كل توقع . ولكنك إذا ما بدأت العمل «بذهنية كمالية» فقد تجد نفسك دوماً في حال من الضغط النفسي الذي يؤول بك إلى الخيبة والإحباط ، فإلى الاستقالة من معركة الحياة والاستقرار في مستنقع القنوط القاتل ...

### بعض ما قد يساعد على التعامل مع «الكمالية»

١ - عندما يبنى المرء «يوسواس قسري» من المستحسن أن يحاول الانشغال عنه في أمور أخرى . لذا عندما تجد نفسك جاهداً في سبيل الكمال وأعصابك مشدودة ، حاول أن توجه كل فكرك وكل جهدك نحو الاستمتاع بما أنت قائم به الآن . اعمل ما بوسعك وحاول أن تستمتع بما تعمل بدل أن تشد أعصابك وترهق نفسك وتعيش في خوف مستمر من عدم احراز النجاح الكامل في كل شيء ... إنك في ذلك تحرر نفسك من عبودية «الوسواس» الذي يقض مضجعك ... فكأنك تقول لذلك «الوسواس» أنك تريد أن تستعيد حريتك

ولن تدع أحدًا بعد اليوم يستعبدك . ويمكنك أن تحقق استقلالية قرارك إذا ما حاولت أن تؤخر لبعض الوقت ما يبدو وكأن القيام به ضرورة ملحة وأنية .

٢ - حاول أن تقنع نفسك بأن الكمال من المستحيلات في هذه الدنيا . لذلك على الإنسان ، وهو يسعى إلى الكمال ، أن يعرف كيف يبقى منفتحًا على امكانية الفشل وضرورة تقبله بهدوء ويكون دائمًا مستعدًا ليعاود الانطلاق في المسيرة . في مثل هذه الحال أنت تجد نفسك أقرب إلى الآخرين ويجد الآخرون أنفسهم قادرين على التقرب منك . أننا في غالبيتنا نظن أن الآخرين يتوقعون أن يجدوا فينا الكمال . لذا نحاول أن نكون عند حسن ظنهم بنا ، حتى عندما نكون على بيّنة من النقص الذي فينا . والواقع أن الآخر الذي يختبر الضعف لا بد وأن يشعر بقرب منا إذا ما علم بضعفنا والمتاعب التي بها نشعر . لذلك فالإقرار بالواقع من شأنه أن يؤول إلى شيء من ارتياح في نفسي ولدى الآخرين .

### بعض التطبيقات العملية

١ - نظّم لائحتين واحدة تعدّد مزايا «الكمالية» والأخرى مشاكلها .

٢ - اكتب مذكراتك لكي تبقى على اتصال عميق بذاتك . حاول أن تعي حقيقة ذاتك ، وما الذي يعطيك أهمية خاصة . هل أنت تشعر بما تتسبب لك به الكمالية من متاعب جسدية ؟ وهل تشعر بأنك تبالغ في الاهتمام بنفسك ، بما تقوم

به ، بأخطائك وبشعورك بالوحدة؟ ما هي حقيقة الخسارة التي تتعرض لها إذا ما فشلت في عمل ما؟ وما هو أسوأ ما تتوقع من جراء تلك الخسارة؟

٣ - عدّد في لائحة تنظّمها كل المهارات التي تمكّنت من أن تطوّرها في ذاتك، الموسيقى منها والرياضية والعقلية والاجتماعية... وتذكّر أنك لم تصبح على ما أنت عليه بين ليلة وضحاها.

٤ - حاول أن تنظر إلى نفسك كشخص يعمل في سبيل النمو المستمر أكثر منه في سبيل الكمال. فإذا كنت طالبًا أو عاملاً أو مديرًا حاول أن تعمل دائمًا في سبيل النمو المستمر لا في سبيل الكمال. فالنمو المستمر هو الطريق إلى الكمال.

تذكّر

كل فشل سبيل إلى التعلّم والفشل الحقيقي الأوحده هو ذلك الذي لا نتعلّم منه شيئًا.



## المهمة الثامنة

### عليّ أن أتعلّم كيف أتقن الاتصال بالآخر

لقد شبّه بعضهم الحال البشرية بانسان يجد نفسه في قعر بئر عميقة نضبت فيها المياه، يستغيث ولا من يجيب وكأن اصوات استغائته تتبخّر وتتلاشى في مهبّ الريح. فيتضاءل الأمل في نفسه، واذا به يسمع فجأة صوتاً يقول له: «نحن نعلم انك في قعر البئر واننا آتون لانقاذك». فيعمّ الفرح نفسه ولسان حاله يقول: «أشكر الله، لأن شخصاً ما قد أخذ علمًا بوجودي هنا!». .

ذاك هو الشعور الذي يحس به المرء عندما يتمكن من تحقيق اتّصال حقيقي بالآخرين، فكأنه يردّد في أعماق ذاته: «اشكر الله لأنّ انساناً ما قد ولج الى نفسي وتعرّف الى حقيقة ما أنا عليه» .

### الانغلاق على الذات سبيل الى المرض

عندما أدفن أسراري في عمق نفسي غالباً ما تتحوّل إلى ما يشبه السموم التي تُنهك جسدي. إنّ الشاعر المعروف جان بيريمن الذي ألقى بنفسه من أعلى أحد الجسور كتب يوماً: «الأسرار التي أدفن في نفسي تتحوّل فيّ الى مرض عضال». . هو وحده كان يعلم ما هي تلك الشياطين الخاصة التي دفعت به

الى قتل نفسه . ولكنه خلف لنا في ما كتب تحذيراً واضحاً من أن ما يُدفن في النفس غالباً ما يتخمر ليتحوّل الى سموم تتآكلنا من الداخل . ولكننا نخشى البوح بما في ذواتنا لأننا نأبى ان نعرض أنفسنا لهزاء الآخرين ورفضهم لنا .

فالأسرار في داخلنا ، في حرمة قدس أقداسنا ، تبدو أشبه بالدخان . إن ما اخشى ان ابوح به لك غالباً ما يتحوّل في داخلي إلى واقع ضبابي متفكك يتعذّر عليّ فهمه . ومن الواضح ان أولى العقبات التي تعترض اتصالي بالآخرين إنما هي في داخلي . فأنا لا أستطيع ان أبوح لك بما أخفيه عن نفسي .

لذلك عليّ ان ابدأ عملية الاتصال معك بالعمل على وعي ما فيّ من مخاوف تؤول بي الى الانغلاق على ذاتي . ماذا تراه يحدث اذا ما بدأت انزع عني البرقع لأظهر للعيان ما كان خفيّاً لديّ ؟ لأظهر ذاتي على حقيقتها ؟ هل يتفهمني الآخرون ؟ وهل تخرجهم صراحتي ؟ اتراهم يقبلونني على حقيقتي ؟ ام يعاقبونني برفضهم لي ؟ وهل يأتي يوم يستعملون فيه الحقيقة التي بحث لهم بها للاساءة اليّ ؟ كل هذه التساؤلات تلاحقني وفي كل منها بعض من حقيقة ما أشعر به في عمق ذاتي . ثم أقوم وأمضي في رحلة يوم آخر ونفسي مُثقلة بكل ما تراكم فيها ، وانا اخشى نظرات الآخرين فأروح ابحت عن برقع أحتمي به أو نهج جديد في الحياة أتبعه ، علّه يقيني شرّ العالم واهواله .

## التواصل

التواصل كلمة حلوة . انها تكاد تشبه في نظر الكثيرين كلمات أخرى كالحب والسلام . وقد قيل في أن التواصل غذاء

الحب . أنه يشير في الأساس الى المشاركة فيه ، إلى ان شخصين أو أكثر قد خلقا بينهما «مساحات مشتركة» من جِراء ما أشرك به كل منهما الآخر . . . في التواصل يُشرك أحدهما الآخر في ذاته ، وما الشراكة هذه دائماً بالأمر السهل أو المريح . . . عليّ ان اشركك في ما هو حسن وايضاً في مخاوفي والصغائر التي فيّ . ولكن عليّ قبل ذلك كلّهُ أن أكون علي يقينٍ من أنك تودّ الالتزام بتلك الشراكة بكل صدق وانفتاح . أنا لا أريد أن يؤدّي انفتاحي عليك وصدقي الي قطع هذا التواصل فيما بيننا . كما أنه عليّ أن أتعهد لك بأنني لن أخون انفتاحك وصدقك ، بل أكون علي أهبة الاستعداد للاعراض عمّا يدور بيالي لأصغي الي ما يجول في نفسك ، الي حقيقة ما أنت عليه .

عندما التزم بالتواصل مع الآخر بعمق فلا بد وأن تنشأ بيننا علاقة خاصة وحميمة . ولكننا نشعر امام العلاقة الحميمة ببعض المخاوف مما يجعل البعض منا يؤثر الهرب والانغلاق . ومخاوف كل منا فريدة بفرادة بصماته . انت تخشى الدخول في عملية تواصل لسبب غير ذاك الذي يحول دون دخولي أنا فيها . بعضنا يخشى ما قد يتبع التواصل من انفصال . «أنا لا أريد أن أدخل معك في علاقة حميمة لأنك قد تنفصل عني لسبب أو لآخر . «فعدم الحب أقل ايلاماً من الانفصال» . . . والبعض الآخر يحجم عن محاولة خلق علاقة لأنه يخشى ان يرفضه الآخر . «إذا ما تعرّفت إلى عمق ذاتي قد لا أعجبك فتبتاعد عني شيئاً فشيئاً لتبحث عن سواي فتميل اليه» . اما ما يراودني انا من مخاوف فهو ما يدور حول مسؤولية الالتزام بالآخر .

عندما اخلق علاقة حميمة مع الآخر اشعر بواجب الحضور الى جانبه كلما كان به حاجة إليّ . انا لا أريد أن أعد الآخر بأكثر ما في إمكاني أن أعطي . ولكنني أعتقد أنني أحشى أيضاً أن تظهر في العلاقة نقاط ضعف أخفيتهما، فتتفتح في نفسي جراحات قديمة ظننت أنها قد دملت . من أجل مثل هذه الاسباب وسواها نحن غالباً ما نخشى العلاقات الحميمة، فنقضي عليها وهي ما زالت في مهدها .

## التواصل فعل حبّ

هنالك قناعتان أساسيتان يجب أن تترسّخا قبل الدخول في عملية تواصل محبة . الأولى أن أنظر إلى نفسي « كهدية ثمينة » بالنسبة للآخر والثانية أن أنظر إلى الآخر « كهدية ثمينة » بالنسبة إليّ (وهي قد تقدّم مع بعض التردّد والخوف) . وتبادل الهدايا هو التواصل بنفسه . انه لعمل شريف ونبيل أن أستضيف الآخر في رحاب قدس أقداسي . وكذلك هي الحال مع الآخر عندما يشرّع أمامي أبواباً لا يلجها إلا من بينه وبينهم شراكة حقيقية . ولكن هذا سيحدث فقط عندما تنظر الى التواصل كفعل حبّ . ما من هدية أقدمها لك أتمن مما في ذاتي ، وأتمن ما أستطيع بدورك ان تقدّم لي هو إنفتاحك الحقيقي عليّ . وإذا ما أحجمنا عن مثل هذا العطاء فلا يكون أحدنا قد أعطى الآخر شيئاً . قد تخلق بيننا علاقة تتحكّم فيها حاجة احدنا الى آخر . ولكن إذا ما شئنا للحب فيما بيننا ان ينمو ويستمر فالتواصل يصبح من الضرورات لا من الكماليات .

أنا لا أريد تواصلٍ معك أن يكون لغاية في نفسي ،  
 لتتحمل مسؤوليتي أو تحل مشاكلي ، بل لتتعرف عن كثر ،  
 حقيقة ذاتي . وجُل ما أرجو أن تتعامل مع ما أضع من ذاتي بين  
 يديك بشيء من اللطف والحنان .

التواصل لا يحوّل شخصين الى واحد . بل يزيد وعي كل  
 منهما لهويته . . . إن من جمالات التواصل فيما بيننا أن نتعلّم  
 كيف يحترم كل منا «أخرية» الآخر . كل منا فريد في كيانه  
 ولكنك إذا ما أدخلتني فريدة عالمك وأدخلتك فريدة عالمي زاد  
 كل منا على قيمة الآخر قيمة جديدة .

## التواصل والتكلم

هنالك العديد من الأمور التي أودّ أن أشركك فيها : هنالك  
 الماضي الذي خبرته ، ما آلمني فيه وما أفرحني ، ما نجحت في  
 تحقيقه وما فشلت في إتمامه . هنالك الذكريات التي تملأ عالمي ،  
 الجميل منها والمضني . وهنالك أيضًا نظرتي إلى الوجود : كيف  
 أفهم ذاتي والآخر والحياة والعالم ، وكيف أنظر إلى الله ، وكيف  
 أعبده وأصلّي إليه . وعليّ أخيرًا أن أدخلك في أسراري  
 وأشركك في آمالي وتطلّعاتي والقيّم التي توجه حياتي .

ولكن لي أمور أخرى أهم من ذلك كلّها أحدثك عنها وهي  
 تتعلق بمشاعري . منها الجميل ومنها المزعج ، أحب بعضها  
 وبعضها الآخر يؤلمني ولكنها كلّها ملتصقة بي . أفهم بعضها  
 وهنالك ما لا يمكنني شرحه لك بل وصفه فقط . من تلك  
 المشاعر ما تغذّيه جذور عميقة وخبرات قديمة عليّ أن أتعرّف

إليها بعمق وأقبلها على حقيقتها ... ومهما كانت مشاعري عندما أشركك فيها فأنا أقدم لك قسماً من ذاتي هو اثنان واعز ما لدي. ذلك ان مشاعري تحمل في طياتها الكثير من ماضي ولها تأثيرها العميق على الرؤية التي توجه الآن حياتي. وهي فريدة، ما خبرها أحد سواي.

هنالك أمر أخير أود أن أوضحه لك: أريدك أن تعلم أنني أتحمل مسؤولية مشاعري كاملة. وأنا لا ألقى باللائمة من جزائها على أحد. فاللقاء باللائمة على الآخرين يبعدني عن واقع الحياة، أنه محاولة للتصل من مسؤوليتي في الحياة واللقاء بها على الآخرين. إنني في ذلك أحاول أن أطرح ما لا أحب في ذاتي في أحضان أهلي والآخرين لعدم فهمهم لحاجاتي وحبهم لي. إنه نهج لا طائل تحته وهو لا يتعدى كونه محاولة للتخلص من الامور التي لا احب في ذاتي. عندما ألقى باللائمة عليك فأنا أطرح في حضنك مشاعر الذنب والحجل التي تنتابني، وكأني أقول «لو فعلوا كذا وكذا لكنت في حال أفضل بكثير...» ليس من المهم في العلاقات الانسانية من من الفريقين على حق... عندما يلقي واحد باللائمة على الآخر كل من الفريقين يكون خاسراً. فالذي يظن انه المنتصر يشعر ببعض من النشوة لفترة قصيرة، أما «الخاسر» فيعيش مترقباً الفرصة التي تمكنه من الانتقام... الإلقاء باللائمة على الآخرين لعبة يلجأ اليها من ليس بإمكانه أن يدخل في علاقة حقيقية مع الآخر... والحقيقة أن «النمو الشخصي يبدأ وقت إقرار أن أتوقف عن لوم الآخرين وأتحمل مسؤولية ما أنا عليه».

أنه لمن السهل أن نتميز بين من يتحمل مسؤولية حياته ومن يُلقى على الآخرين باللائمة من جراء ما لا يحب في ذاته . فالأول ينطق بصيغة المتكلم او «المخاطب» فكأن يقول : «إني غاضب» والآخر ينطق بصيغة «المخاطب» ليقول : «إنك اغضبتني» فكأنك أنت المسؤول عن غضبه لا هو . إنه يحاول أن يجعل منك «كبش محرقة» ، ناقلاً مسؤولية الغضب منه هو «الغاضب» إليك أنت الذي تتلقى وابل غضبه . ان مثل هؤلاء يعيشون في واقع لا يسمح لهم بالنضج وهم يعيشون دومًا في عالم من الأوهام ، بعيدًا عن أنفسهم وعالمهم والآخرين .

عندما أحاول أن أشركك في ذاتي فأنا دائمًا عرضة لتغطية ما لا أحب في نفسي . أحول دون دخولك بعض الغرف لأن فيها اسرارًا تشير الى ضعفي . من السهل عليّ أن أريك ثمار نجاحي إنما لا يسعني إلا أن أخفي عنك آثار جراح الهزائم التي مُنيت بها . ولكنني إذا ما فعلت فذاك يعني أنني ما أشركتك في كامل حقيقتي . . . وفي مثل هذه الحال ستحجب بدورك عني تلك الامور التي لا تستطيع ان تفاخر فيها . ولكن إذا ما أشركتك في ذاتي بصدق أشركتني بصدق في كامل ذاتك ايضًا ، لأن الصدق في علاقتي معك يحملك على الصدق في علاقتك معي . إن في الصدق عدوى ، والتواصل قرار والتزام تمامًا كما هي الحال مع الحب .

وأخيرًا عليّ أن أذكر نفسي دائمًا بأن كل إنسان سرٌّ من أسرار الطبيعة وأن دماغه يفوق أي حاسب الكتروني قدرة

وتعقيدًا . فملايين الخبرات المخزونة في دماغ كل منا تتحكم في كل ما نقول ونعمل . أنا أعرف حق المعرفة أنه لو كانت لي المركبات البيولوجية التي لك ، ولو أنني نشأت في محيطك وتعلّمت في مدرستك ، لكنت الآن أقرب إليك منه الى نفسي . . . إنني ، في كل حال ، ساحترم دومًا السر الذي يكمن في نفسك وذاك الذي أحمل في أعماق نفسي .

## التواصل والاصغاء

الاصغاء الحقيقي من القدرات النادرة جدًا بين الناس . ومثل هذا الاصغاء ، يعني أنني أواكب بكل انتباه لاقف على عمق حقيقة ما أنت عليه ، فأسمع أبعد من الكلمات التي تنطق بها ، أسمع المشاعر التي تختفي وراء نغمات صوتك ، وأبصر التأثيرات التي تبدو على محياك ، وأرى ما يقول لي جسدك في كل حركة له تواكب كلماتك . أعدك أنني لن أكون منشغلاً في إعداد جوابي لك وأنت تتكلم ، بل احرص على متابعة ما تقول لي بكل اهتمام والتعامل معه باحترام عميق .

نحن في غالبيتنا نصغي فقط إلى أن يتسنى لنا الادلاء بالنصح أو العودة في الكلام الى بعض ما خبرنا في حياتنا ، ويظهر ايضًا عدم الاصغاء من خلال اسئلة نطرحها وهي بعيدة كل البعد عن الموضوع .

إن من يُحسن الاصغاء ، لا بد وأنه حاول في ماضيه أن يُحسن التكلم . وهو يقدر صعوبة الانفتاح على الآخر من خلال خطاب صادق . ومن يُحسن الاصغاء يحاول أن يطرح اسئلة

استفسار تؤول إلى الاستيضاح عما فاته فهمه ... وحسن  
الاصغاء يفرض عليّ جهداً كبيراً وتمرساً قد يستغرق زمناً  
طويلاً. ولكنه يتطلب، فوق كل شيء، قدرة حقيقية على  
الشعور مع الآخر، وصبراً جميلاً يؤول إلى معرفة عميقة لحقيقة  
فكر الآخر ومشاعره.

هذا ما نعني عندما نقول أننا نُصغي بعقلنا وقلبنا.  
«فالعقل وحده لا يقودنا إلى عمق حقيقة الآخر لأنه علينا أن  
نُصغي أحياناً إلى ما ليس باستطاعة الآخر ان يقوله»، أما لأن  
التعبير تنقصه أو أنه يفتقر إلى الشجاعة اللازمة ... قد لا  
ترتدي الكلمات في عملية التواصل أهمية كبرى، فالفرح  
والحزن والحب والقنوط والأمل مشاعر تجد لها طرق تعبير  
متعددة من خلال سلوك الانسان، ولكن مثل هذه المشاعر لا  
يبصرها في الغالب الآ القلب، والقلب الذي قرّر أن يلتزم  
بالحب.

### مشكلة فهم الكلام وسواها في عالم التواصل

الكلمة رمز يحمل معنى معيّنًا. ولكن المؤسف أن معنى  
الكلمة الواحدة يختلف باختلاف المتكلم أو المُصغي. فبينما  
يستسيغ أحدهم لقب «الانسان الطيب» مثلاً يستهجنه آخر.  
وكل من اعتاد التكلم إلى الجماعات يعرف حق المعرفة أن كلاً  
من الحاضرين يسمع الرسالة ويفهمها بشكل يختلف عن سواه  
ولو قليلاً ... وعلى المتكلم والمُصغي أن يعيا حقيقة هذه  
المشكلة. ومما قد يساعد على التخفيف من هذه المشكلة هو أن

يطلب ممن يُصغي أن يردّد بإيجاز ما سمع وفهم ، فيتأكد المتكلم من المُصغي هل أن الرسالة التي أرسلت هي هي التي وصلت .  
وهناك أيضًا مشكلة الافكار المسبقة ، وكلنا ملئ بمثل تلك الافكار . فالاسماء التي نحب مثلاً غالبًا ما تعود لاشخاص عرفناهم واحبيناهم ، والعكس صحيح . أن لدينا أفكارًا مُسبقة عن كل شيء تقريبًا : عن الاطعمة والألوان وعن الازياء والاديان والشعوب ... وفي الافكار المسبقة حكم بُني على وقائع خاطئة او ناقصة ، غالبًا ما تتحكم فيه العواطف عن وعي أو لا وعي .

ولا بد للافكار المُسبقة من أن تؤثر سلبيًا على عملية الاتصال ... فبدل أن أصغي لاتعرف إليك بعمق أحاول أن أراقب الامور السلبية التي أتوقع أن أجدها فيك لأرى هل أنك ستقع فيها ومتى . وهذا غالبًا ما يحوّل نظري عن المزايا الحسنة كافة التي هي فيك . قد يعود ذلك الى أمرٍ ما خبرته فيك منذ زمن طويل ولم يُعجبني ، وهو ما زال عالقًا في ذهني ؛ قد يكون شكلك أو بعضًا من سلوكك او انتماءك السياسي .. فاذا ما تركت ذلك الامر السلبي يحول دون إصغائي إليك وانفتاحي عليك أكون قد سقطت في تجربة «الافكار المُسبقة» وسقوطي كان عظيمًا .

وهناك أمر آخر يعطل عملية الاتصال وهو الخيّلة . فعندما لا أقول الاشياء بوضوح افسح في المجال أمام الخيّلة لتكمل ما غاب من تفصيل حديثي ... وعندما يحدث ذلك لا بد وأن ينتج عنه سوء تفاهم مما يضع على عاتق المتكلم والمصغي

مسؤولية جديدة : فعلى المتكلم ان يقلل ما استطاع من الفجوات في كلامه، وعلى المُصغي أيضًا أن يحرص على التمتع بأكبر قدر من الموضوعية في فهم ما يسمعه ، وإذا ما راوده شك في فهمه لكلام الآخر عليه أن يستفسر ليفرق بين ما هو حقيقة وما هو من نسج مخيلته .

### تجربة التخلي عن التواصل

قد يحدث للتواصل أن يتعثر أحيانًا من جزاء جدال أو تسرع في الحكم ، ولا أخال مثل هذا الأمر غريبًا عنا . ولكن هذه الأزمة تشكّل امتحانًا لإصرار كل منا على متابعة التواصل . وإذا ما حدث أن قررت الانغلاق على الآخر ، وجب عليّ ان أتحمّل مسؤولية قراري بشكل كامل ، ولا أُلقي باللائمة عليه . من الممكن ان اخطئ في نظرتي إليك أو تُخطئ في نظرتك اليّ ولكن هذا لا يستوجب قطع التواصل فيما بيننا . . . فالتواصل فعل حبّ والحبّ رحب الارحاء ، وقرار الالتزام بالحب يحمل في طياته وعدًا بالحفاظ على عملية التواصل ؛ فهي من الحب بمثابة الغذاء ونبع الحياة .

وفي كل مرة ينتصر حبيبان على أزمة يولد في كل منهما دفع جديد الى التواصل والنمو من خلال تجديد إلتزام كل منهما بالآخر .

### بعض السبل العملية لتحقيق التواصل

١ - حاول أن تحدد المخاوف التي فيك من التواصل :  
ما الذي تخشاه في العمق من عملية التواصل ؟ ما هي أسوأ

النتائج التي يمكنك أن تتوقعها من جرّاء إنفتاحك على الشخص الذي تشعر بأنك تثق به وأن بإمكانك أن تبوح له بسرّك؟ أن تدخله الى قدس اقداسك؟

٢ - أكتب صفحة تصف فيها ذاتك على عمق حقيقتها، وأعطها إلى اقرب الناس إلى قلبك ليقرأها ويُقارن بين ما كتبت والصورة التي في ذهن حبيبك عنك. اننا غالبًا ما نكون في ذواتنا شخصيّة علنية وأخرى خفية وخاصة. ما هو مدى التلاقي بين هاتين الشخصيتين فيك؟ هل تظن أن الآخر يعرفك على حقيقتك؟ وإذا ما تعذّر عليه ذلك افلأنك لم تكن صادقًا في انفتاحك عليه ام لأنه اخفق هو في الاصغاء اليك؟

٣ - أكتب صفحة تصف فيها حقيقة من هو أقرب الناس الى قلبك: صديقك او زوجك ... طبعًا أنت تتكلم عمّا يبدو لك حقيقة لأنك ترى الآخر دومًا من خلال نظاراتك الخاصة، من خلال ما وجدت فيه وما شعرت به نحوه. إفعل ذلك ثم سائل نفسك: «هل أحسنت الاصغاء اليه؟ (اليها؟) وهل تمكنت حقًا من الولوج الى عمق الآخر ووقفت على حقيقة ذاته؟» .

## تذكّر

أنت وأنا نمرض عندما نكتب ما في نفوسنا .  
ونتعافى بقدر ما نعرف كيف نعطي من ذواتنا بسخاء  
ونتقبّل العطاء من الآخر شاكرين .





## المهمة التاسعة

عليّ أن أتعلّم كيف أنعم بها هو حسن  
في الوجود

التلمود مجموعة الشرائع والتعاليم اليهودية في زمن المسيح . استوقفتني فيه عبارة تقول : «سوف يُدعى كل إنسان ليؤدّي حسابًا عن لذائذ الدنيا المسموحة التي لم ينعم بها» . نحن في غالبيتنا ، على ما أظن ، لم نفكر أبدًا بأن الله يريدنا أن ننعّم بكل ما خلق لنا من أمور حسنة .

نحن في هذه الدنيا عابرون ، أننا في طريقنا إلى مواطن قداسة وسعادة : الى بيت أبينا . ولكن في الطريق جمالات متعددة قد تفوتنا وخبرات جميلة لن ننعّم بها ، ذلك لأننا نركّز على أمرٍ ما قد صممنا على تحقيقه ونعمي بصيرتنا عن كل ما سوى ذلك ، فيفوتنا التنعّم بما هو حسن في الدنيا من حولنا . إن التلمود على حق عندما يقول بأن التنعّم في الوجود فنّ يريدنا الله أن نحسن إتقانه .

«القلب المسرور يحسّن الصحة

والروح المنكسر يجفّف العظام»

(امثال ١٧/٢٢)

## «الاستمتاع» ايضاً ينبع من الداخل

كما ان السعادة تنبع من داخل كل منا، فكذلك الاستمتاع ايضاً. هذا ما عناه الفيلسوف الروماني ابيكتيتس Epictetus عندما قال لأبناء عصره: «كل شيء يكمن في كيفية نظرتك الى الامور». تذكر الرجلين اللذين تطلعا من نافذة سجنهما فأبصر الواحد اوحالاً والآخر نجومًا. الاستمتاع يأتي نتيجة موقفك من الواقع لا نتيجة الواقع نفسه. إنه قرار أكثر منه صدفة. وكلنا يعرف أن من الناس من يستمتعون في الحياة أكثر من سواهم، وأظن أننا نعرف ايضاً أن هؤلاء ليسوا بالضرورة «أوفر حظاً» أو أكثر هبات ممن لا يعرفون طعم الفرح. ذلك أن بعضنا قرّر بأن ينعم بالحياة والبعض الآخر أن يتصارع وإياها.

التصميم على التنعم بالحياة موقف غالباً ما نكتسبه في سن الطفولة. فكأننا اتينا الدنيا ونحن نسأل: «لم الحياة؟» فأتتنا الاجابة من حيث لا ندري، وكانت الاستنتاجات... من المستحيل طبعاً ان أحدد بدقة مصدر تلك الاجابة، ولكن المهم أنني حصلت عليها. وقد لا يكون ما سمعته هو الذي قيل لي، ولكن الذي سمعته أقنعني وتحول إلى إجابتي الخاصة عن السؤال الاساسي الذي طرحته على نفسي، واذا بتلك الاجابة تصبح الاساس لموقفي من الحياة.

وسرعان ما لبثت أن تعلمت كيف أنظر الى الوجود، وإلى حياتي نفسها، من خلال تلك النظارات التي ارتديت فأصبحت هي نافذتي إلى الحياة، أتوقع من خلالها أن تكون حياتي فسحة

أمل أتمتع فيها وأفرح أو سلسلة من الايام أتألم فيها وأحزن .  
والأمل كما الألم هما من نسيج مُخيلتي . وهذا الموقف من  
الحياة تكوّن فيّ ، على الأرجح ، أيام كنت في سنّ الطفولة ،  
وأتى نتيجة إيماءات الآخرين إليّ وتقبلي لها . وسرعان ما أصبح  
جزءاً لا يتجزأ من حياتي يميل بي نحو القلق أو يحمّلني على  
العيش باطمئنان أو يدعني أتأرجح بين هذا وذاك .

## أولاد المدمنين على الكحول وآثار خبرات الطفولة على حياتهم

كل شخص بالغ خبر في أهله الادمان على الكحول ينظر  
الى ذلك ويتفاعل مع خبراته بشكل خاص . ولكن ما يجمع  
بينهم غالبًا هو كونهم ينظرون إلى الحياة وكأنّ لا طعم لها ولا  
لون ، وكأنّ العاطفة فيهم قد تخدّرت . أنهم يخشون التواصل  
مع الآخرين ولا ثقة لهم بانفسهم . هم يظهرون أحيانًا بمظهر  
من يلهو في الحياة بفرح ، ولكنهم غالبًا ما يجدون انفسهم في  
عداد المتفرجين على فرح الحياة ، بحزن واسى ، من وراء سياج  
لا قدرة لهم على اجتيازه .

وعلى الولد البالغ الذي أدمن أهله على الكحول أن يتأقلم  
ويُعيد النظر في حياته ، تمامًا كما هي الحال مع كل متآ . وهذا  
ممكن شرط أن يعرف كيف يخلع عنه بعض ما اكتسب من  
عادات ويتمرّس على أخرى جديدة . حاول أن تعيش خلال  
الساعة المقبلة من حياتك خبرة جديدة . أجزم بأنك تريد ان تنعم  
بهذه الفترة من الزمن ، أن تثمن كل الامور الحلوة التي تعيشها

خلال هذه الساعة وتُفيد من كل مناسبة تسنح لك فيها . أنك كلما فعلت ذلك تنمّي فيك القدرة على التمتع في الحياة .. إلى أن يصبح ذلك موقفك العادي الذي تنعم به نفسك .

كان في عداد طلابي مرة فتاة تتمتع بمواهب خاصة ؛ كانت خارقة الذكاء ، بهية المنظر ورياضية من الطراز الاول . بيد أن ملامح الحزن والأسى كانت دومًا بادية على محياها . وعندما أتت لتكلّمني ذكرت لها أنني أرى الجمال والذكاء يشعان من محياها . فاجابتنى قائلة : «أعرف ذلك ولكنني إبنة متبناة ولم يصارحني أهلي بذلك يومًا وكنت اخشى دومًا أن أغيظهم مخافة أن يعيدوني الى الميتم الذي منه اتيت . فعشت حياتي كمن يمشي «على رؤوس الاصابع» وما خبرت الأمان أبدًا لأنني ما شعرت يومًا بحب أكيد أركن اليه .

وكانت تواصل حياتها مرتعدة تحاول في كل شيء أن ترضي الكل ، خشية أن تعود الى الميتم من حيث أتت . كانت هذه أيضًا قصة حياة ارتكزت الى رؤية لا بد وأن تتغير . ومن حسن الحظ أن هذا التغيير قد بدأ وأخذت تلك الفتاة تتعلم شيئًا فشيئًا كيف تنعم في الحياة .

إنّ أبناء المدمنين على الكحول يتكلّمون في لقاءاتهم عن «التفكير الابله» وهو سلوك من يدع الآخرين يسلبونه فرح الحياة . «نحن نقلق لكل خطأ يحدث وتقضّ توافه الامور مضجعنا .. وهكذا ندع الناس وصغائر الاحداث تحرمننا من فرح الحياة» .

## فتاة اسمها بيتي وشاب يُدعى فرانك

عادت يوماً إحدى الطالبات لتزورني وكانت في طبيعتها هادئة متحفظة . وما أن أخذنا نتبادل الحديث حتى سألتها هل تمارس مهنة التمريض التي نالت شهادة فيها ، فأجابتي قائلة : «كلاً لأنني أعاني من سرطان في الدم. وباتت أيامي معدودة» . صعقت لسماعي ذلك ولكنني حاولت أن أتملك نفسي وسألت بيتي : «كيف تشعرين وأنتِ إبنة الرابعة والعشرين ، يملأ الأمل حياتك ، وفجأة تجددين نفسك وجهًا لوجه مع الموت وأيام حياتك معدودة؟ فأجابتي قائلة : «أنا لا أعرف كيف أشرح ذلك ولكنني أعيش الآن أسعد أيام حياتي . عندما تظن أن أمامك سنوات طويلة يمكنك أن تؤجل الأمور ، فتقول في نفسك : «سأتوقف في الربيع المقبل لاستنشق أريج الأزهار» ، ولكنك عندما تكون على علم بأن أيامك أصبحت معدودة تتوقف اليوم لتستنشق أريج الازهار وتنعم بدفء أشعة الشمس . أنا لا أقول أن وخز الحقن في العمود الفقري لا يؤلمني ولكن الدفء الذي أعطتني يدا صديقي اللتين كانتا تضمان يدي في اثناء العلاج كان يفوق ألم الوخز في عمودي الفقري» .

ثم طال الحديث بيننا فتكلمنا عن الموت وكيف يدفع بنا الموت إلى عيش ملء الحياة . كنت قد سمعت غالبًا أن ما من إنسان يمكنه أن يعيش ملء الحياة اذا ما فاتته ان حياته تسير الى نهاية . فبدلت بيتي في نفسي ما كنت قد سمعته إلى واقع . لقد ماتت الآن ولكنها علمتني كيف يمكن للمرء أن يتعم بجملالات

الحياة. فكأنَّ الله يذكّرني ويذكّرك بأننا في هذه الحياة عابرون وأنه يريدنا أن ننعم بما سمح به لنا من محاسن هذه الدنيا.

وهنالك شخص آخر اسمه «فرانك» أعانني على فهم أهمية الافادة من نِعَم الله التي في الكون أمامنا. كل مَنْ عرف فرانك أحبه، كانت الابتسامة دومًا على ثغره، يشع من عينيه الدفء، وكان يُقدّر حتى «صغار الناس» و«صغائر الامور». مات فرانك فجأة ولم يخلف وراءه ثروة مهمة. ولكنه أورثني، تمامًا كما فعلت بيتي، موقفه الايجابي من الامور وقدرته على التّنعّم بالامور العادية في الحياة. لقد علمت من كتاباته كم كانت تفرحه النكتة وينعم بالوان قوس قزح ويستهويه منظر الفراشات تتنقل بين الازهار، ويضطرب لزقزقة العصافير ويبتهج بطلوع الفجر ورؤية اشعة الشمس تخترق الغيوم. وعلمت ايضًا كيف كان نغم الموسيقى يزرع البهجة في نفسه وكذلك جلوسه أمام المستوقد يتأمل تصاعد لهب النار تمتزج فيه الحرارة بالسكون والقوة بالتواضع. أنا أعرف أن فرانك كان يعاني من الآلام ولكنه جزم في قرارة نفسه ان ينعم دومًا بما هو حسن في الحياة، وعلمني بذلك أمثلة سادين له بها ما دمت حيًا.

### العقبات التي تحول دون التّنعّم بما هو حسن في الحياة

إن أتخذ موقفًا ايجابيًا من الامور، فذلك لا يعني أن أغفل عن متاعب الحياة ومصاعبها. وإذا ما فعلت ذلك أكون كمن يلقي على وجهه برقعًا فوق برقع. وفي كل حال، عليّ بادىء

ذي بدء أن أعي الاسباب التي تحول دون تنعمي بما هو حسن في الحياة، وقد تكون متعددة. من أجل ذلك يجب على أن أدخل إلى زوايا نفسي بصدق وشجاعة لأزيل منها ما يعوق تنعمي بما هو حسن ولاثق في الحياة.

ما من شك في أن العقبات تختلف باختلاف الاشخاص. فبعضنا يحجم عن التنعم بالحياة لأن صوتًا ما زال منذ الطفولة يهمس ذلك في نفسه. والبعض الآخر يسلك الطريق نفسه لأن خبرات تراكمت لديه فاقنعتة بالأمل من هذه الحياة خيرًا. وآخرون أيضًا تعودوا منذ الطفولة سماع عبارات سلبية المنحى: «الحياة جهاد متواصل... لا تظن أن أحدًا من الناس يضرمر لك الخير... إنتظر الى أن تدحل معترك الحياة، فسوف تدرك مدى توحش العالم، ستختبر ذلك بنفسك»...

نحن في غالبيتنا نحسن جدًا معاقبة أنفسنا. نتذكر كل خطأ ارتكبناه بكل تفاصيله، وندون خطايانا كلها بدقة كاتم السرّ الامين. وأنا على يقين من أن الله يغفر لنا بسهولة تفوق بكثير مغفرتنا لانفسنا. فكأننا حكمنا على انفسنا وترسخ الحكم في عمق عروقنا والعضلات وتسجل في كل خلية من خلايا الدماغ فينا. أن مركب الذنب هو، دون شك، من أهم العقبات التي تحول دون تمكّن العديد من وعي ما هو حسن في الحياة والافادة مما خلق لنا الله من الخيرات التي يريدنا أن ننعّم بها.

لقد تكلمنا سابقًا عن «الكمالية» وكيف أنها تقود الى الانتحار لانها تحرم المرء من تحقيق ملء الحياة. لا يمكننا أن

نكون كاملين كما أن لا قُدرة لنا على إتمام أي عمل بدقة كاملة فلا يبقى لنا إلا أن نحكم دومًا على ذواتنا بالفشل . وعندما يصبح الفشل طريقنا المعتاد تتلون به أيامنا والليالي ، ويدبّ فينا القنوط وتتملك الكتابة نفوسنا .

في نفس كل منا بعض من مرّكب النقص . قد نقبله وقد نحاول تغطيته بطريقة أو بأخرى ، وتغطيته ليست سوى تضليل للنفس . كل منا ينقصه بعض الثقة بنفسه والشعور بشيء من الدونية جزء من الحياة . والدونية تعني دومًا أنني أقارن نفسي مع الآخرين ، فأجد أن من بينهم من هو أذكى مني أو أجمل مني أو أقدر مني أو أفضل مما أنا عليه . المقارنة هي دومًا بداية الشعور بالدونية . ومن المستحيل أن أنعم بأي شيء في الحياة ما دمت لا أقبل ذاتي وأنعم بما فيّ من خير وجمال .

ومما يحول أيضًا دون التمتع بالحياة هو الموقف المتطرف . فأشعر مثلاً بأن لا نفع فيّ لأني لا أتمكن من تحقيق كل ما أصبو إليه . أو لأني غير صادق تمامًا ، إذًا أنا شخص منافق . يلزمني بعض الهدوء والتمعن بالامور لأتمكن من قبول النقص الذي فيّ دون إغفال ما هو حسن ، فأنا جميعًا مزيج من هذا وذاك . تتمرّج في أنفسنا الظلمة بالنور ، ويلتقي الايمان بالشك ، وتختلط المحبة بالانانية . والموقف المتطرف يغفل كون المرء ينمو بشكل مستديم وأن النمو مسيرة يتدرج المرء فيها من الحسن إلى الاحسن . ذلك أن التطرف لا يقبل الرمادية إنما يريد أن يكون الشيء أبيض أو أسود . وهكذا يعمل الانسان من حيث لا يدري على القضاء على السعادة التي فيه . هو يشعر ، إذا فشل

في أن يكون كاملاً، أن لا خير فيه، وإذا نقصت علامة إمتحانه عن المائة غدى وكأن نفسه دخلت في ليلها المظلم.

أخيراً عليّ أن أعني الفرضيات التي توجّه حياتي. فمن بيننا من ركزوا حياتهم على فرضيات غير عقلانية. مثلاً: «لا يمكنني أن أنعم في الحياة ما دمت وحيداً» والانسان الذي يفترض أن لا سعادة في الوحدة لن يعرف الفرحة ما دام وحيداً. والشخص الذي يفترض إن مصدر سعادته يقتصر على الآخرين وعلى مقتنيات الحياة سيعيش في خيبة مستمرة. أما الفرضية القائلة فهي تلك التي يقول فيها المرء: «هذا ما أنا عليه وهكذا سأبقى إلى الابد»، فكأنني به يحكم على نفسه بأن يعيش في قلق مستمر وأن لا قدرة له على أحداث أي تغيير في حياته. وهذه من الفرضيات التي يتعذر على المرء كثيراً أن يبدّلها.

### التخلص من العقبات

للتخلص من العقبات، على المرء أن يبدّل في بعض من سلوكه وذلك من خلال منهجية تركز على الثواب والعقاب. فعندما ينتصر على عقبة ما يكافئ ذاته وعندما تحول تلك العقبة أو سواها دون تنعمه بما هو حسن يفرض على نفسه ما يساعده على تجنب الفشل مستقبلاً.

ومما لا شك فيه (بالنسبة إليّ) أن فهم طبيعة العقبة يساعد على التصدّي لها. لذا عليّ أن أتعرف إلى السبب الكامن وراء سلوكي، فيمكنني آنذاك أن أجابه المشكلة بطريقة أنجع: فإذا ما كنت أغرق في الحزن مثلاً عندما أشعر بأن في المجموعة التي أنا

فيها شخصًا لا يروق له حضوري، فعلي أن أسألك نفسي عن السبب الكامن وراء ذلك الشعور، ولماذا لا أفطن إلى أن الآخرين في المجموعة ينعمون بحضوري فيما بينهم؟

قال احد علماء النفس: «كل إنسان يعرف أن بإمكانه أن يعيش بفرح كما أن بإمكانه أن يجد في الحياة ما لا يحبه أو يتمناه؛ «أودّ لو كان لدي كذا وكذا»، «إنني أنعم بأمر حسنة، ولكن... أن كلمتي «لو» و«لكن» من شأنهما دائمًا أن تحدّا من فرصنا في الحياة. فإذا ما اكتشفناها وتفهمنا الاسباب الكامنة وراءها، فلا بد وأن تحدث تبديلاً في سلوكنا يؤول الى تغيير عميق في حياتنا.

لقد وضعت مرة لائحة «بالاقنعة» التي يرتديها الناس عادة. فأتاني أحد أصدقائي وقال لي: «إنني أجد بعضًا من ذاتي في كل من الاوصاف التي وضعت». وعندما أمعنت النظر في ذلك رأيت أنني أنا أيضًا أرى بعضًا من ذاتي في كل منها، ولكن برقعًا واحدًا كان يشغلني أكثر من سواه، لأنني ما كنت أخلعه أبدًا وهو برقع «المساعد - المخلص...». وهذا كان يحول دون قدرتي على أن أكون صادقًا مع الآخرين، لأنني لو أظهرت نفسي على حقيقتها لبدا ضعفي لهم جليًا ولظهرت في الحاجة إلى «من يساعدني»، فأرغم آنذاك على طرح برقع «المساعد» جانبًا لأقبل ذاتي في موقع من فيه حاجة إلى المساعدة، فتتغير المعادلة وتنقلب الأمور... لذلك رحلت العب ذلك الدور بصمت وكأنني أقول دائمًا لكل من يأتي اليّ: «عليك أن تفهم أنني في موقع

المساعد وأنت أنت في موقع المساعد . وعلى كل منا أن يلعب دوره .

لقد وقفت في حياتي ولما أزل أمام عقبتين طالما حالتا دون تمكني من العيش بفرح : «الكمالية» وهذه من كبرى مشاكلي ، ووضع نفسي دائماً في موقع «المساعد - المقوي - المنشط» . وأنا اليوم في صدد التصدي لكل منهما . أنا أعرف أن التبديل في السلوك أمر يتطلب الكثير من الوقت والجهد .. أنا أحاول أن أكون صبوراً مع نفسي وجليماً كما أنني أعمل على مواجهة حقيقة ذاتي والاعتراف بالحاجة التي فيّ إلى مساعدة الآخرين . وكلما حققت انتصاراً في معركتي هذه شعرت وكأن شعاعاً جديداً ينير سماء حياتي ويزيد على جمالها فرحة جديدة . وأني أشعر ، مع مر الزمن ، أن رحلتي على هذه الأرض أجمل وأن فرح حياتي يزداد يوماً بعد يوم .

### بعض السبل العملية للتنعم بافراح الحياة

- ١ - تعرّف إلى المشكلة : سأعرض عليك بعض العقبات التي غالباً ما تحدّ من قدرة الانسان على العيش بفرح واطمئنان . فهل من بينها ما ينطبق على الواقع الذي تعيش ؟
- أ - شرائط سجّلها الأهل في عمق نفسك (كلمات ردّدها على مسامعك وكأن صداها ما زال يرن في أذنيك) ما هي تلك الرسائل بالتحديد ؟
- ب - مركب الذنب : هل تعاقب نفسك كثيراً ؟ وهل تكره ذاتك بسبب الاخطاء التي ترتكبها ؟ وهل تردد

غالبًا في نفسك الامور التي تأسف لكونها حدثت  
لك؟

ج - «الكمالية»: هل تقدر نفسك فقط بما تنتجه؟ هل  
تشعر بأنه عليك أن تكون كاملاً في كل ما تقول  
وتعمل؟ هل تعلق أهمية كبرى على قدرتك على نيل  
اعجاب الآخرين؟ وهل يقود بك الفشل إلى وهن في  
العزيمة؟

د - مركب النقص: هل تشعر بأنك أقل شأنًا من العديد  
من تقارن بهم نفسك؟ كيف تقدر قيمتك الذاتية؟  
هل تشعر بأنك بلغت المنزلة التي تصبو اليها، وأن في  
استطاعتك أن تقوم بالأمور التي يتوجب عليك القيام  
بها؟

هـ - «كل شيء أو لا شيء»: هل تؤمن حقًا بأن النمو  
عملية بطيئة وتدرجية؟ هل تؤمن بأن بين الأسود  
والأبيض بعض الوان رمادية؟ إذا قلت الحقيقة مائة  
مرة وكذبت مرة واحدة، فهل تسمي نفسك شخصًا  
صادقًا أو كذوبًا؟

و - فرضيات غير عقلانية: هل نفترض أساسًا أن الانسان

لم يخلق ليتمتع بفرح الحياة وأن «من خلق علق؟»  
هل تعتقد في عمق نفسك أننا خلقنا لنكون سعداء؟

٢ - نظم لائحة «بالأمور التي تفضل» في حياتك: هذا

طبعًا عمل لا يتوقف. فاللائحة تتجدد دائمًا فتطول أو تقصر.  
من المفيد أن تعود الى تلك اللائحة من وقت الى آخر وتساؤل

نفسك هل فشلت أحياناً في التمتع بما تحب وتفضل؟ حاول ان تتذكر عند المساء الأمور التي جلبت لقلبك الفرح . فهل تلاحظ في جردة اليوم امورًا تتردد كل يوم أكثر من سواها؟ وهل تقول لك شيئًا عن واقع شخصيتك؟

## تذكر

سوف تُدعى في يوم من الأيام لتؤدّي حسابًا  
عن لذائذ الحياة الشرعية  
التي ما تنعمت بها . اذا امضِ قدمًا ايها  
السائح واستمتع بكل خطوة من  
خطوات مسيرتك .



## المهمة العاشرة

### عليّ أن أجعل من الصلاة شأنًا من شؤون حياتي اليومية

أيام «بدأت» مسيرتي في الرهبانية اليسوعية كَنَّا، ويا للغرابة!، نتحدث باللاتينية، بلغة شيشرون! وقال لنا «معلم المبتدئين» أن الله دعا كلاً منّا ليكون خارج العالم، وبالطبع «صدّقناه». وذات يوم استقل أحدنا وسيلة نقل عامة وهاله إرتفاع ثمن البطاقة. فقال للسائق «يوم كنت في العالم كان ثمن البطاقة خمس ما هو عليه». فأثار هذا القول فضولية السائق وارتفع حاجباه وقال له: «أرجو أن تعذرني يا صاحبي، أنا لا أفهم أين أنت الآن؟ أو لست في العالم؟

إنّ أكثر ما أربكني خلال سنوات «الابتداء» كان موضوع الصلاة. عندما سألتني يوماً «معلم المبتدئين» هل أعاني من مشكلة النوم خلال فترة التأمل الصباحية؟ أجبتُه بكل عفوية، كلاً فأنني ما إن أبدأ في التأمل حتى أغرق في نوم عميق». وكنت أتساءل دومًا هل خَيْر الآخرون مصاعبي؟ ولكنني ما كنت لأتجاسر آنذاك على طرح السؤال على أحد منهم، ومكثت في حيرتي.

وكم كنت أشعر بأنني أشاطر تلك الفراشة شعورها وهي ما

انفكت تصدم الزجاج برأسها وهي تحاول الاقتراب من النور،  
ولكن من دون أن تتمكن من بلوغه أبدًا .

وكان المعلم في كل ذلك يدعوني إلى المثابرة والتحلي  
بالصبر وما كان الصبر ولا المثابرة يعينان لي شيئًا . ولا أعلم لماذا  
لم يخطر ببالي أن أسأله عمّا عليّ أن أنتظر .

وفجأة ، في ليلة من ليالي الخريف الأولى ، شعرت «بأن الله  
قد استوقفني» ، وشعرت أنني أفيض من حضوره فيّ وأذكر أنني  
قلت في نفسي : «إن كانت تلك هي السعادة إذًا فما عرفت  
السعادة من ذي قبل أنها نكهة خمر ما ذقت طعمها أبدًا» .  
وأذكر أنني بكيت بكاءً مرًا ورحت «اخبر» ذاتي بأن الله موجود  
حقًا ، وانه كان دومًا في داخلي .

### السؤال الخطير

تحدث بين المؤمنين انقسامات عميقة حول طبيعة العلاقة  
بالله . هل من تواصل حقيقي بينه وبين الانسان ؟ منهم من ينكر  
ذلك ومنهم من يؤكده . ومن بيننا من يؤمنون بوجود علاقة  
وثيقة بين الله والانسان، وهناك من يسلكون وكأنّ الله  
شخص صامت وبعيد ، يفصل بيننا وبينه حائط مرتفع نقذف  
إليه من فوق ذلك الحائط أحيانًا ببعض صلوات أو تقدمات آملين  
بأنه يُصغي ولكن من دون أن نتنظر منه في العمق جوابًا .

السؤال خطير لأن كل علاقة تتركز على التواصل ، أكانت  
علاقة بين إنسان وإنسان أو علاقة بين الانسان وربّه . والفارق  
أن التواصل بين الانسان والله نسّميه صلاة

## العقبات في طريق التواصل :

### الأفئعة التي نرتدي

ليس التواصل من الامور السهلة . ونحن في غالبيتنا ، مع الاسف ، نضع افئعتنا على وجوهنا ونرتدي ابهى الحلل ونروح نمثل ادوارًا فناها جيدًا وتمرسنا على القيام بها . والمشكلة تكمن في ان الافئعة والحلل والأدوات لا تمت الى عمق حقيقتنا الشخصية بصلة ، بل انها نتيجة لتأقلمنا مع الواقع وهي تشكل عقبات في وجه المشاركة الحقيقية والحوار الصادق . كل يعرف ما اقول ، اقله بشكل نظري .

وما دمت «امثل» فلا مجال لدخولك معي في علاقة حقيقية لأنني لم اقدم لك شخصًا حقيقيًا يمكنك ان تتعامل معه . لذا نروح نعيش وكأننا على مسرح نتبادل كلمات تعلمها كل منا عن ظهر قلبه . والحال هي هي في علاقتنا مع الله . يمكننا ان نخلق علاقة حقيقية مع الله فقط عندما تكون صادقين وشفافين . وهذا ليس بالامر السهل ، ان اكون منفتحًا وصادقًا فذلك يتطلب الكثير من الوقت والمعاناة .

الصلوات على انواع . تمامًا كما أن سبل التواصل متنوعة . ولكن تبقى الصلاة دائمًا وجهًا من وجوه الحوار . قد لا يكون حوارًا كلاميًا لاننا غالبًا ما نعبر للآخرين من خلال ابتسامة او عناق عن مشاعر يصعب التعبير عنها بالكلمات . ولكن الحركات وتعابير الوجه غالبًا ما تخضع لتأويلات خاطئة ما لم تتبعها كلمات توضح للآخر حقيقة معانيها . ومهما كان نوع الصلاة الذي يجد المرء فيه راحة لنفسه ، فهو لن يخرج من اطار

التواصل، وجوهر التواصل يبقى دائماً المشاركة الصادقة في الذات الحقيقية .

### التوق الصادق الى الصلاة

نحن نشعر احياناً ان بامكاننا ان نصلي بصمت وبدون كلام . ولكن هنالك شرطاً اساسياً يتعذر علينا من دون تحقيقه ان نصلي ، الا وهو التوق الصادق الى الصلاة . نحن نخشى التقرب من الله لأن القرب منه يدفع بنا الى الف تساؤل وتساؤل . ماذا تراه يقول لي عندما اقترب منه ؟ ماذا عساه يطلب اليّ ؟ المجهول دائماً مصدر خوف . وفي حال التقرب من الله يصبح الخطر اعظم لأن حياتي برمتها في الميزان فهو قد يقلبها رأساً على عقب ويعيد تنظيم قيمي كلها من جديد .  
وانني في كل حوار اراني متساوياً مع محاورى ؛ افكاري توازي افكاره . وانا اتخذ قراراتي بمعزل عنه . اما في الحوار مع الله فالأمر غير ذلك اذ انه يقول : «توقف وتذكر انني الله» .  
«عندما اقترب من الله ، قال البير اينشتين Albert Einstein . علي ان اخلع نعلي من رجلي لأن الأرض التي انا سائر عليها ارض مقدسة» .

### الثمن الباهظ للصلاة: الاستسلام

الشرط الاساسي الآخر للصلاة هو الاستسلام . وحدها هذه الكلمة ترعبنا . ولكن الواقع ان هذا الموقف من الله امر لا بد منه في كل صلاة . هذا ما استوقفني في حياة امرأة كتبت قصتها بنفسها وقرأتها منذ زمن، وهي تخبر كيف انها ولدت

وترعرعت في عائلة فقيرة الى ان التقت شاباً قررت وياها ان يتزوجا . وكان ميسور الحال فاتخذها لهما منزلاً في منطقة جميلة راقية . وما ان ولدت طفلها الاول وجو العائلة يفيض بالبهجة ، حتى احست يوماً بانها مريضة . وبعد ان اخضعت للفحوصات والتحليل اتاها الطبيب كئيباً ليحمل اليها خبراً ما كانت تنتظر سماعه البتة : «لقد توقف كبدك عن العمل تماماً . فأجابته وفي صوتها ارتجاف وصراع : «أنت تقول لي انني اشرف على الموت ؟» فخفض عينيه وقال بصوت هادئ مرتجف : «لقد عملنا كل ما في وسعنا ثم غادر غرفتها ومضى» .

شعرت ان نار الغضب تتأجج في داخلها . وهي في قمة الغضب ارادت ان تعبر لله عن رفضها له وللحال التي هي فيها . فوقفت وتوجهت نحو الكنيسة في المستشفى وهي في وهنها تسند يدها الى حائط الممشى الذي يفصل بين غرفتها والكنيسة ، فقد شاءت هذه المرة ان تكون المقابلة معه وجها الى وجه . وصلت الى الكنيسة ولم يكن هناك احد فتقدمت نحو الهيكل وهي تردد الحديث التي تريد ان تجابه الله به : «إنك اله كاذب مزيف . انت تقول للناس منذ الفي سنة انك «الحب» . ولكن ما ان يجد انسان شيئاً من السعادة حتى تأتيه مصيبة تعيده الى بؤسه وشقاه . لقد اردت ان اقول لك انني عرفتك الآن على حقيقتك وان كل شيء بالنسبة إليّ قد انتهى» .

وبينما هي تقترب من الهيكل اذا بها تهوى من ضعفها وتسقط . فوجدت نفسها امام عبارة كتبت على السجادة امام باب الهيكل : «ايها الرب يسوع ارحمني انا الخاطئة» قرأت تلك

العبرة ورددتها، وفجأة. تبدد غضبها وتبخرت كلمات العنف التي كانت تريد ان تجابه الله بها . ووجدت نفسها تسند رأسها بيديها وتردد «ايها الرب يسوع ارحمني انا الخاطئة» . ثم توقفت وراحت تصغي بصمت وفي عمق نفسها سمعت صوتاً يقول لها : «ان ما حدث لك دعوة من الله لتسلمي حياتك له . يعمل الاطباء هنا ما في وسعهم ولكنني انا الذي سوف يشفيك» . وفي ظلمة تلك الليلة كان موعدها مع الله فاسلمت اليه امرها والقت بحياتها بين يديه .

عادت الى غرفتها وغرقت في سبات عميق . وعندما اجريت لها الفحوصات في اليوم التالي عاد اليها الاطباء ليقولوا لها ان كبدها عاد يعمل من جديد ! لقد قادها الله الى حافة الهاوية ، تماماً كما فعل بايوب في العهد القديم ، ولكنه فعل ذلك ليحملها على الاستسلام لارادته . انه شرط اساسي لكل صلاة . لتكن مشيئتك ! ولكنه موقف مخيف يجعل المرء يشعر وكأنه عريان من كل ما يمكنه ان يدافع به عن نفسه . هنا تسقط العقبات وتكشف الاقنعة ويبقى صوت الله يدوي : «توقف وتذكر انني الله» .

### مفهومنا لله وامكانية الصلاة

لكل منا فكرته الخاصة عن الله ولكن قد لا نعبر عنها كلنا بالكلمات عينها . بيد ان فهمنا لله ليس عقلاً بالدرجة الاولى ونحن لا نعرف المصدر الحقيقي لمفهومنا له . ولكن لهذا المفهوم تأثيراته العميقة على حياتنا . فهو قد يدفعنا الى الامام او يشدنا

الى موقف متردد او متحجر . نحن نقرأ في سفر التكوين ان الله خلق الانسان على صورته ومثاله ولكننا بدورنا نخلق في اذهاننا صورة لله هي على صورتنا البشرية ومثالها . وهي تأتي نتيجة تفاعلات عناصر متعددة فينا : آراء الاهل ومدرسي الدين وخبراتنا الشخصية وعلاقاتنا مع من هو منا في موقع السلطة .. كل هذه تجعلنا تخلع على الله ادوارًا مختلفة : فهو يومًا شخص عيل صبره، ويومًا آخر شخص مترفع عن قضايا البشر، وصور اخرى متعددة نخالها فيه وهي بعيدة كل البعد عن حقيقته . والحقيقة ان الله محبة ، تلك هي طبيعته وهذا ما تعلمنا اياه الكتب المقدسة . وحبّ الله يفوق كل فهم وكل تصور وإنّ امرًا واحدًا نعرفه وهو ان كل ما يصدر عن الله إنما اساسه الحبّ .

### تجمع المدمنين على الكحول واختبار الله

هنالك عدد كبير من المؤمنين يلتقون في كنف تجمع للمدمنين على الكحول . احد مؤسسي هذا التجمع ، بيل ويلسن Bill Wilson وشخص آخر باسم وليم ج . ، ألفا كتابًا بعنوان : «الخطوات الاثنتي عشر» لقد نشر بيل ويلسن حديثًا مجموعة مراسلاته مع العالم النفسي المشهور كارل ينغ Carl Jung، على مدى خمس وعشرين سنة . وكانت تلك المراسلات قد بدأت في أوائل الستينات . يبدو ان ينغ كان قد عالج احد المدمنين الذي انتسب فيما بعد الى التجمع . وبعد جلسات متعددة خلص ينغ الى ان ذلك الشخص مدمن حتى عمق اعماق كيانه وان شفاؤه غدا امرًا مستحيلًا .

ويعتقد ولسون جازماً أنّ اعتراف ينغ بواقع رولان اليأس كان الحجر الاساس في ولادة «تجمع المدمنين المغفلين». فالخطوة الأولى في الخطوات الاثنتي عشرة هي ان يعترف المدمن بعدم قدرته على تدبير امور حياته . وعندما سأل رولان هل من أمل له في الشفاء بأية طريقة أخرى؟ أجاب ينغ بأن ذلك قد يكون ممكناً من خلال خبرة تجدد روحي حقيقي : انه السبيل الاوحد الى انطلاقة جديدة في الحياة عندما تفشل طرق علم النفس كلها. وهذا ما آل الى الخطوتين الثانية والثالثة : الايمان باله رحيم محب والقرار بالقاء هم الحياة عليه .

يبدو ان ويلسون كان مدمناً على الخمر تماماً كما كانت حال رولان . وطبيبه ايضاً كان قد بلغ بشأنه النتيجة التي بلغها ينغ بشأن رولان . وفي مراسلاته مع ينغ يعترف Wilson بانه في ساعة من ساعات يأسه صرخ الى الله بصدق متضرعاً مستغيثاً ، ويتابع قائلاً : احسست فجأة وكأن نوراً عظيمًا ، لا قدرة لي على وصفه ، اشرق في نفسي وشعرت منذ تلك اللحظة انني شفيت من ادماني واعيدت اليّ من جديد حرיתי . فتيقنت من ان المرء لا يصبح في الحقيقة قوياً بالله إلا عندما يشعر بانه ضعيف وان لا قدرة له على الامساك بزمام امور حياته .

وعلى اثر هذه الخبرة التي مرّ بها ولسون ، نبتت في نفسه فكرة تأسيس تجمع للمدمنين على الكحول . وقال في نفسه : «ان كل من عاش خبرة التجدد هذه بإمكانه ان ينقل ولو بعضاً منها الى مدمن فيعيش هو بدوره تلك الخبرة الروحية المنعشة ،

المحررة». وهذا كان سر النجاح الذي احرزته «جمعية المدمنين المغفلين» منذ تأسيسها .

ان برنامج هذه الجمعية برنامج روحي في عمق اساسه . فلا يؤتى على ذكر الكحول الا في الخطوة الاولى من الخطوات الاثنتي عشرة . وكل من الخطوات الاخرى تأتي ، بشكل او بآخر ، على ذكر الله . واود هنا ان اتوقف فقط على الخطوات الثلاث الأولى . في الخطوة الاولى اعترف بعدم قدرتي على الامساك بزمام الامور في حياتي . انا لست مدمناً ولا انا من اعضاء هذه الجمعية ولكنني تعلمت الكثير من الحكمة التي تقود خطاهم . ومما تعلمته ان اقرّ بان العديد من الامور في حياتي لا تخضع لتوجيهات عقلي : النزعة الى الكمالية والانصياع الى المشاعر والسلوك الطفولي عندما لا تسير الامور على هواي ، والنزعة الى معاقبة الآخرين ، هذه كلها تقول لي ان في حياتي شؤون كثيرة يفلت زمامها من يدي . انا اعرف الآن ان في حاجة ماسة الى مساعدة اذا ما اردت ان احدث تغييراً في ذاتي .

في الخطوة الثانية انتقل الى الايمان بان الله يحبني ويبغي مساعدتي ، شرط ان اسمح له بذلك . وهذه الخطوة بالغة الصعوبة بالنسبة اليها نحن الذين تعودنا ان نساعد ونتنكر للحاجة الى المساعدة التي فينا .

والخطوة الثالثة تأتي نتيجة للخطوة الثانية : انني عندما اؤمن بان الله يحبني ويبغي مساعدتي فما لي الا اتباع كلام بطرس : «تواضعوا تحت يد الله القادرة ليرفعكم في حينه ، والقوا عليه

جميع همكم فإنه يعنى بكم». (١ بطرس ٦/٥ - ٧)  
 المدمن الذي ينتسب الى «جمعية المدمنين المغفلين» يخلع  
 عنه أقنعة التبجح والغرور. لأنه امن بالله محب قدير يجبر ما  
 انكسر ويقوم ما اعوج، ويضيء كل ظلمة... وان من اسلم  
 حياته الى الله هكذا اصبحت الصلاة جزءًا من حياته لأنه يعيش  
 دائمًا في وحدة مع الله.

### اتصال مع ضعفي

إنّ الضعف الذي فينا يجعلنا غالبًا نعيش في فزع مستمر  
 من الله. وكذلك من الذين يعرفون الضعف الذي فينا. ما من  
 شك في أننا ضعفاء واننا ندفع من جراء ذلك احيانًا ثمنًا باهظًا  
 وقد يدفع الآخرون ايضًا بعضًا من ثمن اخطائنا. فاما ان نفر  
 بواقعنا هذا وتتصلح معه واما ان نرتدي الاقنعة ونمشي ونعيش  
 في عداة مستمر مع انفسنا. وفي المصالحة هذه مواجهة للواقع  
 وانطلاق برفقة الراعي الصالح الذي لا ينفك يبحث عن  
 الحروف الضال حتى يجده.

كم من مرة قرأت في الانجيل مثل الابن الضال (لوقا ١٥/  
 ١١-٣٢) وكم شعرت انني احيانًا بددت مواهبي في صغائر  
 الامور التي تشير الى «قدرتي» وتشير في الواقع، طبعًا، الى  
 سطحياتي وعدم النضج لدي. ولكنني كنت دومًا اسلك طريق  
 بيت ابي من جديد «عله يقبلني كأحد اجرائه»، وقد وجدته  
 دومًا ينتظرني وذراعا مفتوحتان وقلبه يخفق فرحًا لانني عدت  
 اليه. لقد سلكت هذا الطريق مرارًا وفي كل مرة كنت اختبر  
 عطف الله وحيه ورحمته.

## عالم الروح

اخبرني مؤخرًا احد اصدقائي قصة السمكتين اللتين كانتا تسبحان في المحيط. احدهما كبيرة والاخرى صغيرة. اتت السمكة الصغيرة وسألت اختها: «اين هو المحيط؟» فاجابت السمكة الكبيرة: «انت تسبحين فيه». لم تفهم السمكة الصغيرة وسألت من جديد: «اريد ان اعرف اين هو المحيط؟» فاجابت السمكة الكبيرة مجددًا: «انت الآن في المحيط». فذهبت السمكة الصغيرة تبحث من جديد عن من يجيب عن سؤالها.

يقارن صديقي السمكة الصغيرة بمن يسأل: «اين هو عالم الروح؟» فيجيبه كما اجابت السمكة الكبيرة، «انك في هذا العالم». يقول فكتور فرنكل Victor Frankl ان علم النفس الحديث امضى نصف قرن يبحث في امور العقل والجسد واهمل كل ما يمت الى الروح بصلة. إنه اهمل عالم الروح. والواقع اننا جسد وعقل وروح. فعندما يمرض الجسد نذهب به الى الطبيب وعندما يمرض العقل نستشير العالم النفسي. ولكن الارواح ايضًا تمرض، فهي تمامًا كالجسد تجوع وتعطش وفيها حاجة الى الغذاء والتمارين المنتظمة. ولكن ترى ما هي علامات مرض الروح؟ يبدأ المرء ييغض الناس ويغذي الاحقاد ولا يجد في حياته وعمله اي معنى. فيبدو وكأن لا شيء يفرحه. ويجد نفسه ضعيفًا عندما تكون فيه حاجة الى القوة ويروح يتذمر ويلقي باللائمة على سواه. انه يجد نفسه في فراغ مما يسميه الكتاب «مواهب

الروح»: الحب او المحبة، والسعادة. والسلام وطول الاناة والصدافة والرحمة والرفق والصدق والسيطرة على الذات.

نحن خلقنا وفي أنفسنا فراغات لا يملؤها سوى الله. واذا ما أبينا ان نلجأ اليه كي يملأها لا بد وان نحاول نحن، بما فينا من ضعف، ان نملأها بانفسنا فنروح نتبجح احياناً ونتكاذب احياناً اخرى ونسيء الكلام عن الآخرين .. نتسابق الى المركز الاول، الى السيطرة على الآخرين، ونتهافت على كل ما يلد ويطيب، ولكننا نجد انفسنا في نهاية المطاف نتخبط في فراغ مؤلم لا يملؤه سوى الله.

غالبًا ما تكون السنوات الجامعية زمن المخاطرة والتساؤلات لذا ما تعجبت عندما عاد احد طلابي القدامى ليشاركني في اختبار مرّ به.

في آخر سنه الجامعية كان ما يزال يتأرجح بين الايمان وعدمه. فقرر ذات يوم ان يمضي اسبوعًا بكامله يعيش وكأن الله غير موجود. فأحجم عن الصلاة وتوقف عن الذهاب الى الكنيسة وعن كل ما يمت الى الايمان بصلة. ثم عاد في الاسبوع التالي ليحيا حياة ايمان عميق. قاضيًا فترات طويلة في الصلاة وسائرًا بما يمليه عليه عيش الايمان بصدق. وعندما اتى الى نهاية الحديث عن خبرته، ابتسم وقال لي «ان الفرق لعظيم جدًا! انني اذا ما انكرت اهمية الايمان والصلاة في حياتي تنكرت لما خبرته في اعماق نفسي. وهذا غير ممكن ابداً».

## ساعة الله

ان كلمة ساعة ترتدي عادة معنى بسيطاً يشير الى الوقت . اما في الكتاب المقدس فان «ساعة الله» تحمل معنى روحياً خاصاً . إنها تشير الى نقطة تحول في حياة انسان او في تاريخ البشرية من خلال عمل خاص يقوم به الله . وانا الآن في عمري المتقدم اعلم حق العلم انه ليس بإمكانني ان اعرف مسبقاً متى تأتي «ساعة الله» كما انه ليس باستطاعتي ان افرض الوقت الذي فيه يتدخل الله في حياتي بطريقة خاصة . لذلك فهو يطلب الينا ان نعيش في يقظة . فالله سيأتي اليك والي متى يشاء وكيفما يشاء . اننا نحاول احياناً ان نفرض على الله سلوكاً معيناً وكأننا نريده مطواعاً كما الآلة . ولكننا سرعان ما نكتشف ، وبألم عميق احياناً ، ان الله ليس كذلك . وان الاوقات والازمنة كلها رهن ارادته وان طرقة ليست دائماً طرقتنا . فما علينا نحن سوى ان نكون متيقظين مستعدين لأن نتقبل تلك اللحظات . ويبدو لي أحياناً ان الله يتدخل في حياتنا عندما نقتررب من حدود اليأس وعدم القدرة على تحمل اعباء الحياة . ولكن قسماً من الثقة التي لنا بالله أنه سوف يأتي في اللحظة المناسبة والطريقة الفضلى . عليك ان تسمح لي بأن اكون ما اشاء وعلي ان ادعك تكون ما تريد ان تكون ، وعلى كل منا ان يقبل الله في حياته كما يشاء الله ان يأتي ومتى يشاء .

ومن اهمية «قصص الخبرات الايمانية» انه بإمكانني ان اشرك الآخرين في لحظات تدخل الله في حياتي . علينا طبعاً ألا نكون

سذجًا فنصدق كل من اتانا بقصة تشير الى تدخل الله في حياته . فهناك «اختبار الوقت» الذي يبين مدى استمرار اثر تلك الخبرة في الحياة . وهناك أيضًا «اختبار الواقع» الذي يكشف اذا ما كانت تلك الخبرة قد اثرت سلبيًا او ايجابيًا على علاقة الانسان بواقع الحياة . وهناك اخيرًا اختبار المحبة» او «اختبار الحب» الذي يقيس مدى الاثر الذي خلفته تلك الخبرة على قرار الشخص وعمق التزامه بالحب .

لقد كتبت ، منذ بضع سنوات ، في «ساعات الله في حياتي» . والعنوان الذي انتقيت لذلك الكتيب هو : «انه استوقفني : مسيرتي في الصلاة»<sup>1</sup> وكتبته آنذاك استجابة لطلب احد اصدقائي ، وهو قس انجيلي . وفي هذا الكتاب اقررت بالكثير من ضعفي وتكلمت في العديد من ساعات البؤس في حياتي . وعندما انتهيت من الكتابة شعرت بأن «العالم بأسره» سيعلم كم كان في حياتي من «التمثيل» فاضفت الى كتابي النص الآتي .

«انا لا اعرف مدى نفع قصتي في نظرك . قد تكون متقدمًا جدًا في صلاة الحوار هذه . وربما أنك سبقتني بأشواط . فما بحث به لك من خصوصياتي ، لا سيما اعترافي بضعفي وقلة امانتي ، كان مكلفًا بالنسبة إلي ، ومجرد فكرة تعميمها في كتاب احدث بعض الضيق في نفسي . ولكنني اريد ان اقدمها لك . إنَّ اعظم عمل حبّ هو البوح بالذات . ونحن لا نعطي شيئًا

١ - لقد نقل هذا الكتاب الى العربية ونشر في دار المشرق في طبعة ثانية.

إذا احجمنا عن العطاء من ذواتنا . أمل ان تقبل «هديتي» اليك  
كما عنيتها، كفعل حبّ» .

لقد حمل هذا الكتيب العديد من الناس عل اشراكي في  
خبراتهم الايمانية الخاصة وعلى مدى سنتين كانت تصلني اربع  
او خمس رسائل كل اسبوع في هذا المعنى . ومئات آخرون  
استوقفهم الله اشركوني ايضاً في خبراتهم . احدى تلك الرسائل  
اتتني من فتاة شابة كانت تعيش في المنطقة الجنوبية الشرقية من  
الولايات المتحدة . اسرّت الي انها عاشت على مدى سنوات  
عدة ، حياة تخللها الكثير من الشر ، دون ان تحدد طبيعة ذلك  
الشر الذي كان ذكره يقض مضجعها . فقررت ان المخرج  
الواحد من تلك المشاكل التي كانت تتخبط فيها هو الانتحار .  
وكانت تريد ان تموت غرقاً . ومما قالته لي أنها كانت دائماً  
تتخيل المحيط كام شاسعة الذراعين ، ستلقاها بكل لطف  
وحنان وتداعبها على حنايا الامواج الى ما لا نهاية . ويوم قررت  
ان تنفذ مخططها ، وجدت في المحيط حيواناً مفترساً بدل الام  
المملوءة حناناً ولطفاً ، كان يوم قاتم والمحيط كان غاضباً جداً .  
فقال في نفسها : سواء تلقنتي الأمواج بلطف ام افترسني ذلك  
الحيوان الغاضب ، يجب ان انهي امر حياتي ، ان ادفع بنفسي  
الى الامواج . ومشت بهدوء على الشاطئ المهجور ، وكأنها  
تودع هذا العالم . ثم تابعت الكتابة تقول : «انني سمعت صوتاً  
واضحاً يناديني بان اتوقف وادور وانظر الى اسفل . ولما فعلت ما  
رأيت سوى آثار خطاي على الرمل وامواج المحيط تأتي مسرعة  
فتمحو تلك الآثار وتعود . ثم عاد الي الصوت يكلمني ويقول

لي : لقد رأيت الامواج تمرّ فتخفي آثار خطاك على الرمال ،  
هكذا حبي ورحمتي تمحوان ماضيك برمته . واني الآن ادعوك  
الى الحياة والى الحب . فعلمت حالاً ان ذاك كان صوت الله ،  
وكانت تلك ساعة الله في حياتي .»

ثم تابعت تقول لي انها عادت لتوّها الى بيتها ،  
وسرعان ما احست بقوة جديدة في حياتها ، قوة الله  
الذي استوقفها في ذلك اليوم القاتم ، على ذلك الشاطئ  
المهجور ، وان حياتها اتخذت منذ ذلك الحين معنى  
جديداً . وقالت لي : «لقد انقضت سنوات طويلة على  
هذا الحدث ولم ابح بشيء عنه لأحد، ربما لأنه حدث  
شخصي جداً . ولكن هنالك سبب آخر وهو انني ما  
اردت ان ارى احداً يسخر مني لما قد يجد في هذا الحدث  
وفي موقفني من سذاجة . ما اردت ان ارى احداً يبتسم  
ويقول لي : «ان حقيقة الامر انك كنت تهابين الموت  
فاسمعت نفسك هذا الصوت . لا لم ابح لاحد بذلك  
ولكنني اريد ان أسرّ به اليك واريدك ان تتعرف الى «ساعة  
الله» في حياتي . انه فعل حب مني اليك فأرجو ان تتقبله  
بلطف وحنان» .

بعثت اليها بكتاب شكر ولم نتراسل قط بعد ذلك .  
ولكنني ما زلت احفظ تلك الرسالة «بكل لطف وحنان» . وان  
عطف الله الذي خبرته فيها انعش فيّ روح اليقظة والانفتاح .  
لقد رسخت تلك الفتاة حضور الله فيّ . واني لمدين لها بالشكر  
والامتنان .

## اسمح لي بأن اقترح عليك طريقة للصلاة

طرق الصلاة تتعدد بتعدد الاشخاص . لقد تعرفت حديثاً الى تلك الطريقة التي تقوم في ان يتأمل المرء في صورة عادية من العالم الذي يعيش فيه كزهرة او بيت . . . فتقلني الزهرة الى ما توحى به من جمال ونقاء وحب، والبيت يحملني كذلك الى التفكير بالدفء العائلي والى أن اتذكر ما يهيهء الرب في منازل ملكوته ، مما «لم تره عين ولم تسمع به اذن ولا خطر على قلب بشر» . . . ويقودني عقلي وقلبي الى مشاهد اخرى ، ومن خلالها الى لقاءات مع الله من جراء ما صنعت يداه .

وما اود ان اقترح عليك الآن يشبه بعض الشيء ذلك النهج الذي ذكرناه . ابدأ بالحديث مع الله بصدق عما انت عليه في هذه اللحظة الحاضرة . نحن عندما نفكر نجسد تفكيرنا في كلمات ، حاول اذا ان تقول له ما انت عليه الآن بكلماتك الخاصة . قد يبدو ذلك صعباً في بادىء الامر . ولكنك حين تلج الى عمق طيات الذات الداخلية تعي اهمية هذا التمرس في سبيل التعرف الى الذات ، علاوة على كونه نهجاً جميلاً لصلاة خاصة وصادقة . وبما ان كل ما لدينا هو عطية من الله ، قد يكون من المفيد ان نبدأ بالتوسل اليه كي يعيننا على ان نصلي . «ايها الرب المحب هب لي النور فاعرف نفسي واعرفك . وافهم العلاقة التي تجمع بيننا . وتقبل شكري لك على محبتك وعونك» . ثم حاول ان تطرح على نفسك بعض الاسئلة التي من شأنها ان تساعدك على التفكير : من انا؟ ما هو الشعور الذي يملكني الآن؟ ما هي المشاعر والافكار التي راودتني خلال الساعات الاربع

والعشرين الماضية؟ ما هي اهم خبرة عشتها، ومن هو الشخص الذي ترك فيّ ابلغ اثر، خلال هذه الفترة؟ ما الذي افرحني حقًا، وما الذي احزنني؟ واذا ما عدت في حياتي الى الوراء، الى الماضي القريب ما هي الاهداف التي سيرت حياتي خلال الاسابيع الماضية؟ ماذا حاولت ان احقق؟ ان اربح؟ ما هي الامور التي حاولت الهرب من مواجهتها؟ وباختصار، ما الذي احاول القيام به في حياتي؟ وهل هذا حقًا ما اصبو اليه؟

انني كلما ارغمت نفسي على الاجابة عن مثل هذه الاسئلة تعرفت اكثر فاكثر الى ذاتي. والاجوبة تأتي مختلفة بعض الشيء كلما مرّ الزمن وخلعت عن وجهي بعض الافئدة وامعنت النظر في بعض زوايا نفسي. ومزاجي أيضًا يتغير فاحس بالقنوط والارهاق احيانًا وحيانًا اخرى اشعر وكان فيّ قوة تنقل الجبال. ولكنني في كل حال «ادع» باب الحوار بيني وبين الله مفتوحًا على مصراعيه. ان لدينا العديد من الابواب التي يمكن لله الولوج منها الى عمق ذواتنا، الى الحوار معنا. هنالك العقل يزرع فيه افكارًا جديدة ومفهوميًا آخر لبعض الامور ونظرة اعمق الى امور اخرى. وهنالك الارادة او القلب حيث الله ينمي رغبات ويرسخ قدرات. وهنالك المشاعر حيث يد الله تبلسم الجراح او تزرع القلق. فالله يأتي من خلال مشاعري ليحمل اليّ سلامًا او يشعل في نفسي حربًا. وهنالك الخيلة مما يمكن الله في الحوار معي ان يهمس في نفسي كلامًا جديدًا او يلقي الضوء على صور جديدة في حياتي.

ولكن منا ذاكرته وقد يحرك الله فينا ذكريات فيشفي نفوسنا من آلام بعضها ويرسخ فينا جمال بعضها الآخر . خمسة هي اذًا الابواب التي قد يلج الله منها الى نفوسنا . وانه لمهم جدًا ان نتذكر ان هذا الحوار لا حدود له سوى رحمة الله التي لا حدود لها .

وفي ختام صلاتي اسأل عن لدن الله نوراً يضيء سبيلي وعوداً فأكون في كل اعمالى هذا اليوم محبباً . ثم اذكر اسماء من اود ان اصلي من اجلهم واسأل الله ان يباركهم واذكر ايضاً اولئك الذين اسأت اليهم . وفي نهاية المطاف اعود الى الله اشكر له محبته واسأله ان يعينني اليوم كي اتم بكل امانة مشيئته في حياتي .

كيف يمكن ترجمة هذه الافكار الى واقع في الحياة اليومية؟

#### ١ . شكر الله على نعمه

صف باقتضاب خبرة صلاة مررت بها واشرك فيها احد المقربين اليك اذا امكن . هذه الشهادة تكون بمثابة فعل شكر لله على نعمه .

#### ٢ . شهادة على محبة الله

عندما كتب بعض المسيحيين الاولين اناجيلهم ، كانوا يهدفون الى اشراك الاجيال المقبلة بما خبروه وسمعه من اخبار مفرحة . هل بإمكانك ان تكتب شيئاً عما سمعته من الله

وخبرته في حياتك؟ فانك اذا ما اشركت الآخرين بذلك  
امكنك ان تعي بشكل اعمق ما احاطك به الله من عطف  
وحب في حياتك.

### ٣. قَوْمَ علاقتك بالله

من الناس من يفرط في الاتكالية في علاقاته ، ومنهم من  
يفرط بالاستقلالية . وعلاقتنا مع الله ايضاً تخضع لهذه المعادلة  
فمن يفرط في الاتكالية من بيننا يسأل الله دومًا ان يحقق له  
هذه الامور او تلك ، بدل ان يطلب اليه نورًا ليرى ، وقدرة  
ليحقق ارادة الله في حياته . ومن يظن من بيننا انه ما من حاجة  
فيه الى عون الله ، يروح يتمادى في احلامه ومخططاته ، وكأنه  
على يقين من انه الأخير في شؤون حياته ، وبعدئذ يسأل الله ان  
يعطيه دعمًا في عمله ، ويغضب اذا ما فشل في تحقيق ما يريد .  
فاين انا من هذه الامور في حياتي؟ اتراني افرط في الاتكالية او  
اسلك عكس ذلك؟ او انني لا استرسل في هذه ولا تلك؟  
آمل ان تكون هذه الافكار التي اشركتك فيها من خلال  
كتابي هذا عونًا لك في مسيرتك الحياتية ، وارجو ان تساعدك  
على ترسيخ السعادة في حياتك . لقد اردتها فعل حبّ مني  
اليك . واني اشكر لك تقبلك لهذا الحب وارجو الآ تنساه طيلة  
حياتك .

جان پاول اليسوعي

## المحتويات

---

فرضيتي:

٧..... السعادة من طبيعة الإنسان

المهمّة الأولى:

١٩..... عليّ أن أقبل ذاتي كما أنا

المهمّة الثانية:

٤٣..... عليّ أن أتحمّل مسؤولية حياتي كاملة

المهمّة الثالثة:

عليّ أن ألبي ما فيّ من حاجات إلى الراحة

٦٣..... والرياضة والغذاء

المهمّة الرابعة:

٨٧..... عليّ أن أجعل من حياتي فعل حبّ

المهمّة الخامسة:

عليّ أن أتحرر من أنايتي

وأنطلق نحو الآخر ..... ١١٩

المهمّة السادسة:

عليّ أن أتعلم كيف أبحث عمّا

هو حسن وإيجابي ..... ١٣٥

المهمّة السابعة:

عليّ أن أسعى في إثر النمو، لا الكمال ..... ١٤٩

المهمّة الثامنة:

عليّ أن أتعلّم كيف أتقن الاتصال بالآخر ..... ١٦١

المهمّة التاسعة:

عليّ أن أتعلّم كيف أنعم بما هو

حسن في الوجود ..... ١٧٥

المهمّة العاشرة:

عليّ أن أجعل من الصلاة

شأناً من شؤون حياتي ..... ١٨٩

صدر في سلسلة «مؤلفات الأب جان پاول اليسوعي»

---

- ١- لماذا أخشى أن أحبّ؟، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٦).
- ٢- لماذا أخشى أن أقول لك مَنْ أنا؟، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٥).
- ٣- حبّ بلا شروط، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٥).
- ٤- إنّه استوقفني - مسيرتي في الصلاة -، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٤).
- ٥- كمال الإنسان في ملء الحياة - حياة جديدة من خلال رؤية جديدة-، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٣).
- ٦- سرّ البقاء في الحبّ، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٣).
- ٧- السعادة تنبع من الداخل، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٤).
- ٨- فنّ التواصل - أنت وأنا والذات الحقيقيّة، تعريب المطران بولس الصيّاخ. (ط٢).
- ٩- رحلة في فصول الحياة، تعريب المطران بولس الصيّاخ.

أنجزت مطبعة ليزار ش.م.م.

طباعة هذا الكتاب

في الخامس عشر من شباط ٢٠٠٣

٩٦٣ - ١,٥ - ٢٠٠٣/٢/١٥

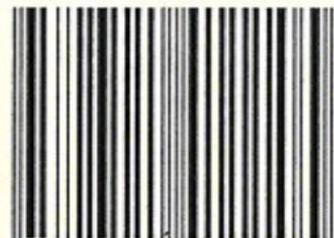


## ماذا في الكتاب؟

يعرض المؤلف في هذا الكتاب فرضيتين أساسيتين: الأولى تقول بأن السعادة هي في تناول الجميع، وعلينا أن نبحث عنها في داخلنا وليس في الخارج، وعلى كل منا أن يتحمّل المسؤولية كاملة عن تحقيق سعادته. لذا عندما نبحث عن سعادتنا من خلال الآخرين أو الأشياء نكون في توجه خاطئ. فالسعادة التي تستمر لا بد وأن تنبع من الداخل.

أما الفرضية الثانية فتقول بأن السعادة ليست هدفاً بحدّ ذاتها، بل هي نتيجة لأمر أخرى نسعى إليها. ومن ثمّ ينتقل جان پاول إلى الحديث عن الإنسان الذي يختبر السعادة في حياته من خلال القيام بمهام عشر. فهو يصف تلك المهمات بدقّة ويقدم تمارين عملية تساعد على تحقيقها، وينتهي إلى القول بأن هذه الطريقة تنجح بقدر ما نصرف من الجهد في سبيل إنجاحها.

ISBN 2-7214-1110-1



9 782721 411105

مَنشورات:

دار المشق - ص.ب: ٩٤٦ - ١١

ت. ٢٠٦ - ١١٠٢

EGP 025.00

التوزيع:

المكتبة الشرقية ش.م.ل.

ص.ب: ٥٥٢٠٦ - بيروت، لبنان

