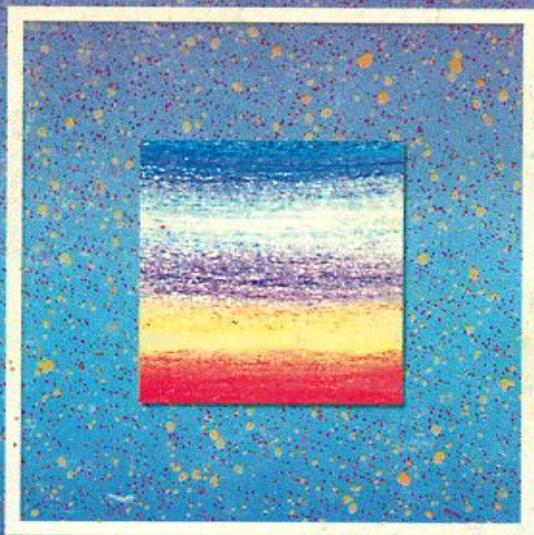


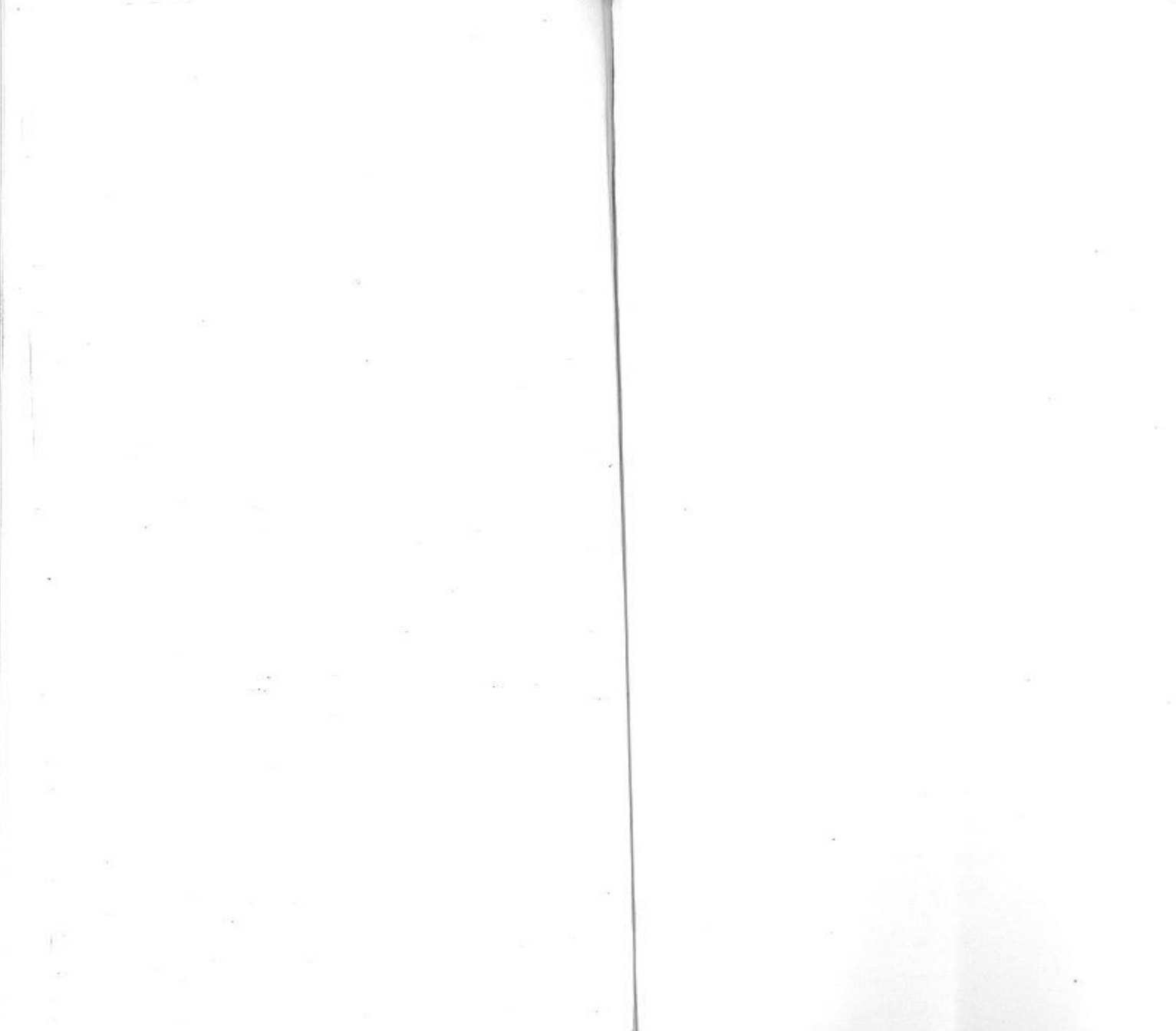
الأب جان باول اليسوعي

رَحْلَةٌ فِي فُصُولِ الْحَيَاةِ



قِرَاءَةٌ لِكُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ السَّنَةِ

دارالمشرق



رَحَلَةٌ فِي فُصُولِ الْحَيَاةِ

قِرَاءَةٌ لِكُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ السَّنَةِ

الأب جان پاول اليسوعي

رَحْلَةٌ فِي فُصُولِ الْحَيَاةِ

قراءة لكل يوم من أيام السنة
مختارة من كتابات جان پاول
وبرامجه السمعية البصرية

نقله إلى العربية
المطران بولس الصيّاح

دارالمشرق

مقدمة الكتاب

أنا مدين في نشر هذا الكتاب لزميلتي وصديقتي لوريتا بريدي. إنها صاحبة الفكرة وهي التي انتقت من كتاباتي والبرامج السمعية البصرية التي ألقتها، قراءة لكلّ يوم من أيام السنة. ولقد جمعت ما انتقته من مختارات في أربعة مواضيع يشكّل كلّ منها منحى من رحلة الإنسان في فصول الحياة:

- ١ - مسيرة الإنسان نحو ذاته
- ٢ - مسيرة الإنسان في رحاب الحب
- ٣ - مسيرة الإنسان نحو الآخر
- ٤ - مسيرة الإنسان نحو الله

وقد عمدت إلى نسج تلك المواضيع الأربعة وقراءة لكلّ يوم من فصول السنة وكأنّها مواسم نموّ تتلاقى في مسيرة واحدة تقود الإنسان نحو ذاته ونحو الآخر ونحو الله.

جميع الحقوق محفوظة، طبعة أولى ٢٠٠٢
دار المشرق ش.م.م.

ص.ب. ٠٩٤٦ - ١١

رياض الصلح، بيروت ٢٠٦٠ ١١٠٧
لبنان

<http://www.darelmachreq.com>

ISBN 2-7214-1106-3

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

صدر هذا الكتاب بالإنكليزية تحت عنوان:

JOHN POWELL, S.J.

Through Seasons of the Heart,

Readings for every day of your Year.

Published by Fount Paperbacks, London, 1987.

First published in the USA by Tabor Publishings,
a division of DLM, Inc.

وعندما رحت أقرأ تلك المختارات من كتاباتي، غالبًا ما شعرت بخجل من ذاتي إذ إنني أدركت كم أن بين قولي والفعل من مسافات. وقد علا في صوت الضمير يسألني عن السبب في ذلك، وما كان لديّ من جواب سوى أنّ ما كتبته ليس بوصف لحال من النموّ حققتها في ذاتي بل هو يبقى لي، وأرجو أن يكون لك، هدفًا يصبو كلّ منا إليه. لذا أرجو أن تكون صابرًا عليّ وعلى ذاتك إذ إنّ الله ما انتهى بعد من العمل، لا في ذاتي ولا فيك.

رجائي أن تكون رحلتك معي في فصول الحياة ممتعة وأن يُطلّ عليك فيها كلّ يوم بنفحة جديدة تحمل في طياتها بعض الزاد في مسيرتك الواحدة المثلثة الأبعاد، مسيرتك نحو ذاتك والآخر والله.

الشتاء

أول كانون الثاني (يناير)

إن أهمّ ما في نظرة الإنسان إلى واقع الحياة نظرتة إلى نفسه. هناك أسطورة في التراث الأمريكي القديم تبين ذلك بشكل واضح. حدث أنّ أمريكيًّا من أصل هنديّ وجد بيضة نسر سقطت من العشّ من دون أن تنكسر. ولما أخفق في العثور على عشّ النسر هذا، قرّر أن يضع تلك البيضة إلى جانب بيضات الدجاج التي كانت إحدى الدجاجات تحتضنها في مزرعته.

ولما أبصر فرخ النسر النور، وجد نفسه بين سرب من الفراخ الصغيرة، فراخ يعيش كما تعيش؛ يقفز قليلًا، ثمّ يبحث في التراب عن حبة هنا وأخرى هناك يقتات منها، ثمّ يعود فيطير قليلًا وما يلبث أن يحطّ على الأرض مجددًا. لقد شاطر هذا النسر فراخ الدجاج طريقة حياتها حتّى شاخ.

وذاث يوم مرّ نسر فوق مجموعة الدجاج وهي في المرح تنقر الأرض بحثًا عن المأكّل، فنظر النسر المسنّ إلى فوق متعجبًا وسأل إحدى الدجاجات الكبار: ما هذا؟ أجابته: إنّ النسر،

وهو من أكثر الطيور عنفواناً وقوة، بل هو سيد الطيور جميعها، فلا تحلم أن تكون يوماً مثله. فأنت لا تتعدى كونك دجاجة عادية. وهكذا عاش النسر كدجاجة ومات كدجاجة لأنه هكذا نظر إلى نفسه.

إن حياتي رهن بنظرتي إلى نفسي. فذلك هو الموقف البالغ الأهمية الذي يتحكم بسلوكي والذي من خلاله أقوم نجاحي في الحياة وإخفاقي. وهكذا أعيش وأموت وتبقى نظرتي إلى ذاتي هي المحرك الأساسي لما أعمله أو لما أحجم عن محاولة القيام به.

٢ كانون الثاني

أنت وأنا ننظر إلى واقع الحياة، إلى أنفسنا والآخرين، إلى الحياة وإلى العالم وإلى الله. ولكننا نبصر هذه الأمور كل على طريقته. رؤيتك للحياة ليست رؤيتي والعكس صحيح. لرؤية كل منا حدودها وشوائبها، وكل منا شوه حقيقة الواقع على طريقته الخاصة. لقد أبصر كل منا بعض الحقيقة والجمال الذي أعميت عين الآخر

عنه. ولكن المهم في الأمر هو أن أبعاد هذه الرؤية ووضوحها ستحدد أبعاد عالمنا ونوعية الحياة التي نعيش. فبقدر ما أعميت عيوننا وبقدر ما شوهنا حقيقة الواقع، تنقص سعادتنا ونوعية حياتنا تفتقر. وبالتالي، إذا كان لنا أن نتغير، أن ننمو، فيجب أن يحدث التغيير أولاً في الرؤية الأساسية، في النظرة إلى الواقع.

٣ كانون الثاني

كل طفل يلج هذا العالم هو علامة استفهام حية. فأول سؤال يُطرح حول الذات: من أنا؟ يبدأ الطفل في اكتشاف الواقع المحسوس: الأيدي، الأرجل، إلى ما هنالك. ويأتي اختبار البلل والجوع، ثم اكتشاف الواقع العاطفي الشخصي: الشعور بالأمان وعدمه، والحاجة إلى إشباع رغباته واهتمام الآخرين. في وقت ما من مسيرة وعي الطفل ذاته، يأخذ يكتشف شيئاً فشيئاً أن الوجود لا ينحصر فيه، وأن الآخرين ليسوا مجرد امتدادات لشخصه. هنا يبدأ الاكتشاف الرهيب، اكتشاف الآخريّة. من هم هؤلاء

يتمتع المرء منذ ولادته بقيمة فريدة لا تخضع لأيّة شروط. وكلّ منا سرٌّ في ذاته، فريد في كيانه وتاريخه، ومخلوق على صورة الله ومثاله. ولكننا نعرف أنفسنا فقط بقدر ما تنعكس ذواتنا في عيون الآخرين. لذا تأتي نظرتنا إلى أنفسنا متأثرة بمدى تقدير أهلنا لنا. ونحن في غاليّتنا، بل جميعنا إلى حدٍّ ما، ربيّنا في ظلّ حبّ لم يخلُ من الشروط؛ فكان يُغدق علينا أو يُحبس عنا بقدر ما يأتي سلوكنا مطابقاً لشروط أهلنا. لقد ارتبط حبّهم لنا بما نقوم به أكثر من ارتباطه بكياننا الشخصي. لذا رحنا نظنّ أنّ قيمتنا لا تكمن في كياننا الشخصي بل في ما نحن قادرون على إنجازه، فهي ليست فينا بل خارج ذواتنا. إنّ فينا حاجة إلى الشعور بحبّ حقيقيّ للذات وتقدير لها واحترام، وتستمرّ فينا الحاجة إلى الفرح الحقيقيّ.

عندما تكون الشروط والاختبارات أساساً للحبّ، يصبح المرء أقرب إلى الفشل في الحبّ منه إلى النجاح. وإذا ما تعاقبت عليّ خبرات

الآخرون؟ بعضهم يوحى بالدفع؛ وبعضهم الآخر بالجفاء. منهم من يقلق لبكائي ومنهم من لا يبالي.

إنّ القاسم المشترك بين جميع الناس، في نظر الطفل، هو في أنّهم موجودون. إنّهم قسم من العالم وعليه أن يتعلّم كيف يتعامل معهم. لذا، يبدأ الطفل، من أوّل يوم في حياته، عملية فهم الواقع والتأقلم معه. فمنذ اللحظة التي تبدأ فيها الأشياء تنجلي أمام عينيه، يبدأ عقله النامي مسيرة الفهم والتأويل والتقويم. إنّها بداية الرؤية التي ستوجّه حياة إنسان.

يتأقلم الجسم البشريّ تلقائيّاً، فالمسام تُسدّ إذا ما اشتدّ الصقيع، وعدسات العيون تتقلّص عندما يسطع عليها النور. وباستطاعة بعض الحواسّ الداخليّة أن تحلّ محلّ بعضها الآخر إذا ما فقد فعاليّته. والطفل، إذ ينمو، يطرّو عدداً من طرق التأقلم النفسيّة التي تشبه التأقلم الجسديّ. ونحن أيضاً نتأقلم مع كلّ إنسان بحسب نظرتنا إليه. فهذا النمط يؤول في النهاية إلى فهم شخصيّ للواقع وتعامل معه ينفرد به كلّ امرئ دون سواه.

الفشل أحسست بشيء من الصراع والخوف والخيبة والألم، بل بما يشبه الحقد على الذات. أروح آنذاك أقضي ما تبقى من حياتي أبحث، من خلال بعض الحيل الوجدانية، عما يخفف من آلامي، أو أنظاها بما يرضي الآخرين، علني أكسب عطفهم. إني في الواقع أتخلى عن ذاتي لألعب دور إنسان آخر يستحق العطف والحب.

٥ كانون الثاني

أهميّة النظرة إلى الذات تبدو جليّة في أسطورة فتاة تدعى رابونزيل Rapunzel: كانت تلك الفتاة الشابة مسجونة في برج برفقة عجوز ساحرة، وكانت رائعة الجمال. ولكنّ العجوز ما انفكت تردّد على مسامع تلك الفتاة: «ما أشعك». وكانت تلك خطّة العجوز الساحرة كي تبقي الفتاة معها. ولكنّ ساعة تحرّر الفتاة دقت لَمّا حدث يوماً أنّها تطلّعت من نافذة البرج إلى الخارج وصادف ذلك مرور حبيبها الذي شغف بجمالها. سجّن رابونزيل لم يكن البرج بل خوفها من بشاعتها، تلك البشاعة التي أقنعتها بها

العجوز الساحرة بفعاليّة تردّدها المخدّر. ولكن عندما رأت الفتاة جمالها منعكسًا في عيني حبيبها، تحرّرت آنذاك من عبوديّة ما أوهمت به من بشاعة في نفسها.

إنّ ما هو حقيقة في أسطورة رابونزيل، هو صحيح في واقع كلّ منّا؛ إنّ فينا حاجة ماسّة إلى أن نرى في عيني إنسان آخر، انعكاس الخير الذي فينا والجمال، إذا كنّا نريد حقًا أن نتحرّر. وحتىّ ذلك الحين نبقى نحن أيضًا مقيّدين داخل سجن أبراج أنفسنا. ولأنّ اندفاع الحبّ يحتم علينا الخروج من ذواتنا والانشغال في مساعدة الآخرين على تحقيق ذواتهم، فنحن لن نتمكّن من أن نحبّ إلى أن تترسّخ تلك الرؤيا في نفوسنا.

٦ كانون الثاني

في داخل كلّ منّا أمور كثيرة نوّد أن نشرّك الآخرين فيها، ولكلّ منّا أسرارٌ ماضٍ عشناها، أمور نخجل منها وأحلام اندثرت وآمال خابت. وإلى جانب حاجتنا إلى أن نفهم، والرغبة في أن

الحب يعلمني أن أعطي وأخذ من دون حساب. إنه يتخطى العدل. وإذا كان يقسم أعباء الحياة إلى قسمين، فهو، في الوقت عينه، يزيد على المسؤولية ضعفاً جديداً. لا يمكن لاثنين أن يأكلا بكلفة واحد، إلا إذا أحجم أحدهما عن الطعام. وإنه لحقيقة أن اثنين لا يستطيعان أن يقررا بسرعة، كما يستطيع شخص بمفرده. وإن شخصاً منفرداً يمكنه التحرك أسرع من اثنين...

إلخ.

وبعبارة أخرى إذا كنت لا تريد:

- أن تخرج من ذاتك وتتخلص من أنايتك،
- أن تتعلم كيف تهتم، بل كيف تتكبر بصديق للاهتمام بشخص آخر،
- أن تدرك كيف يجب أن تصغي بدقة إلى ما يُقال وإلى ما لا يمكن للآخر أن يقوله،
- أن تؤجل الاستمتاع بما يريد كي تتمكن من الاستجابة لحاجات شخص آخر،
- أن تتصل بعمق أعماق مشاعرك وأفكارك،
- أن تشرك الآخر في عمق ذاتك كفعل حب،

نشاط الآخرين أسرارنا، على كل منا أن يقارن الخوف والمخاطرة بتلك الحاجة والرغبة. مهما كانت أسراري، فهي تبقى، أكثر من أي شيء آخر، قسماً مني عميقاً وفريداً. لم يعمل أحد أبداً الأعمال نفسها التي عملتها أنا، ولا أفكاري خطرت ببال أحد، ولا حلم أحد مثل أحلامي. وأنا لست مثبّتاً من أنني سأجد الكلام الذي يمكنه نقل تلك الأمور إلى الآخرين، كما أنني لا أعرف أبداً حقيقة رؤية الآخرين لها.

الشخص الذي يتمتع بنظرة إيجابية إلى ذاته، ويقبل ذاته حقاً، يشعر بقوة في نفسه إزاء مثل تلك المعضلات.

ولكنه من غير المرجح أن شخصاً لم يألّف مشاركة الآخرين بشيء من ذاته، سيتمتع بنظرة إيجابية إلى نفسه. نحن، في غالبيتنا، قد خبرنا أموراً وقمنا بأمر، وعشنا مشاعر وأحاسيس لم يخطر ببالنا يوماً أن نجرؤ على البوح بها لأحد. فإتني قد أبدو، في نظر الآخرين، مخادعاً أو شريراً، وتافهاً أو سخيّاً. وكلّ حياتي قد تظهر كأنها كذبة بشعة.

- أن تتقبَّل ردة الفعل من شخص تعرّف إليك بعمق من خلال انفتاحك عليه،
- أن تتخلّى عن ميزاتك وتكون على استعداد أن تعطي مائة بالمئة،
- أن تتعهّد مسؤوليّات جديدة في الجماعة،
- أن تتمرّس في الفنّ الدقيق، فنّ الحوار والمشاركة في القرار.

إذا كنت لا تريد تلك الأمور، فأنت ترفض الحبّ. وإذا كنت تفضّل أن تكون جزيرة، منعزلاً، منشغلاً بذاتك، تؤثر العيش في عالم عدد سكّانه شخص واحد، سينتزع الحبّ من يدك كلّ ما تقدّر وعليه تقبض بكلّ قواك.

وإنّه يبدو لي بديهياً، وإخاله سيبدو لك هكذا، أنّ تحدّيات علاقة الحبّ الحقيقيّ تلك، التي تداهم أناثيتنا، هي في الحقيقة، الجسر الذي عليه نعبّر إلى النضج البشريّ والاكتمال الإنسانيّ.

٨ كانون الثاني

موقف الإنسان من نفسه هو أهمّ مواقفه إطلاقاً. إنّهُ العدسة التي يفهم عقله من خلالها كلّ

الأمور، ويكون لها تأثيرها الإيجابي أو السلبيّ على كافّة المواقف التي يتّخذ والوقائع التي يتعامل معها في الحياة. الموقف من الذات هو، دون شكّ، الموقف الأساسي والأهمّ في حياة كلّ منّا.

وربّما كان أهمّ ما في هذا الموقف أنّه المرأة التي يعكس كلّ منّا عليها صورته الحقيقيّة فإذا ما نظرت إلى نفسي كإنسان خاسر، سلكت مع الناس بنفسية الخاسر، وانعكست تلك النفسية على تطلّعاتي. وكلّنا يعلم أنّنا غالباً ما نحقّق ما إليه نتطلّع. عندما أتطلّع إلى الفشل مثلاً غالباً أقع فيه. وكلّ مرة أكون فيها خاسر تترسخ فيّ أكثر فأكثر نظرتي إلى نفسي «كخاسر»، وتزداد القناعة لديّ بأنّني في الحقيقة فاشل وأنّ شيئاً في هذا المضممار لن يتغيّر. وهكذا أجد نفسي أدور في دوامة فاسدة.

٩ كانون الثاني

لبضع سنوات خلت ابتكر أحد أبرز علماء النفس الأمريكيّين، وهو يدعى كارل روجرز

طلب يوماً معلّم حكيم من طّلابه الشباب أن يبحث كلّ منهم، في مكان ما، عن زهرة ما نظر إليها أحد ولا أحد أعارها اهتمامه، وقال: «ليتخذ كلّ منكم له مجهرًا ويحدّق إلى دقائق تلك الزهرة ويعي ما في تكوينها من جمال، وينظر عن كثب إلى ما فيها من تموجات وألوان. وبعد الانتهاء من درس وجهها، ليقبّنها ببطء ويلاحظ تناسق التقاسيم فيها. وعندما تقوم أنت بذلك تذكر أنّك لو لم تُعر تلك الزهرة انتباهك لماتت من دون أن يتعرّف إليها أحد ويقدر ما فيها من جميل التقاسيم ورائع الألوان».

ولما عاد الطّلاب إلى المعلّم قال لهم: «شأن البشر هو شأن تلك الأزاهير، كلّ منهم فريد في تكوينه وفي حياته وقدراته. ولكن عليك أن تصرف معه من الوقت ما يكفي لتعرّف إليه. لذا فالعديد من الناس يأتون ويذهبون من دون أن يقدر أحد ما في نفوسهم من جمال وكبر، لأنّ أحدًا ما توقّف لينظر عن كثب إلى الفريدة التي فيهم».

CARL ROGERS فكرة قدّمها إلى زملائه، قال: المشكلات النفسيّة لدى كلّ الناس تلتقي في واحدة، ولو ظهرت في أشكال متعدّدة. ومهما اختلفت الظواهر تبقى المشكلة في الأساس أنّ الإنسان لا يشعر أنّ الآخر يتفهّمه ويقبله ويحبّه ليتمكّن هو من تفهّم نفسه وحبّها وقبولها كما هي. لذا عوض أن نركّز في تعاملنا على الظواهر، لنذهب إلى المشكلة الأساسيّة ولنعلم كلّ منّا على تفهّم الآخر وقبوله وحبّه حيث بلغ في مسيرة نموّه. وبقدر ما أقبل الآخر وأحبّه هو وأنا أنمو، وكلّ منّا يسلك نهجه الخاصّ ويتميّز بفرادته.

فكّر في زوجك أو زوجتك، في أولادك وفي أهلك وأصدقائك، كلّ من هؤلاء وسواهم سيتمكّن من قبول ذاته وحبّ ذاته والعيش بفعاليّة وسلام، بقدر ما تقبله أنت وتحبّه وتثق به. وهذا كفيّل بتبديد ما في نفس كلّ منّا من مشاكل ومتاعب. أنا لا أقدم هذه الفكرة للنقاش إنّما أقترحها ليعمل كلّ منّا على تحقيقها بكلّ ما أوتي من اندفاع وقدرة.

فكلّ منّا في الحقيقة قطعة فنيّة فريدة رسمتها
يد الله .

١١ كانون الثاني

كنت أظنّ لزمن طويل أنّ التواضع ومحبة
الذات أمران لا يلتقيان، بل أنّ أحدهما يتنافى مع
الآخر. ذلك لأنّ التواضع في نظري كان يعني أن
أنكر وجود أيّ شيء إيجابيّ لديّ وأركّز انتباهي
على أخطائي والنقائص التي فيّ. ولكنّي
أحسست، وأنا أفعل ذلك، أنّني في صدد
تدمير نفسي وتخريب شخصيّتي .

وقد سرّني جدًّا أن اكتشفْتُ معنَى مخالفاً
للتواضع عند القديس أمبروسيوس، الذي كان
أسقفًا على ميلانو في الجيل الرابع، إذ قال إنّ
أفضل تعبير عن حقيقة التواضع نجده في نشيد
العدراء مريم «تعظّم الربّ نفسي...»

يخبرنا الإنجيل المقدّس أنّه عندما كانت
أليصابات، نسيبة مريم أم يسوع، حبلً بابنها
يوحنا (المعمدان)، توافدت لزيارتها بعض

السيدات، كما كانت تقتضي التقاليد آنذاك،
لتقديم المساعدة اللازمة لها، ومن بينهنّ مريم
التي أتت أيضًا ربّما لأنها كانت تودّ أن تُشرك
أليصابات في سرّ حبلها العجائبيّ. فبعد أن أتاها
الملاك مبشّرًا بحبلها وحبل أليصابات، باشرت
سفرها من الناصرة إلى عين كارم، في ضواحي
القدس الجنوبيّة، وكانت المسافة تزيد عن مائة
كيلومتر. وعندما دخلت مريم تعجّبت أليصابات
من مجيئها وقالت: «من أين لي أن تأتي إليّ أمّ
ربّي؟» ويمكننا أن نتصوّر كيف تعانقت السيدتان
وكيف أنّ مريم أعربت عمّا في نفسها عندما
قالت: «تعظّم الربّ نفسي وتبتهل روعي بالله
مخلصي لأنّه نظر إلى أمّته الوضيعة. سوف تهشّني
بعد اليوم جميع الأجيال لأنّ القدير صنع إليّ
أمورًا عظيمة: قدّوس اسمه» (لوقا ١: ٤٦-٤٩).

١٢ كانون الثاني

الحقيقة أنّه لا يمكنني أن أحبّ إذا كنت لا
أحبّ ذاتي. فوصيّة السيّد المسيح هي أن أحبّ
قريبِي كنفسي. وقد يُعرب علم النفس عن ذلك

بالقول: أحبب نفسك فتمتكن من حب قريبك. إن يسوع الذي أعرفه يدعوني دائماً إلى أن أدع الميزان جانباً وأتوقف عن وزن ما أعطي وما آخذ، وأن أجعل، بدل ذلك، من الحب الدافع الأول في حياتي. إن قول يسوع واضح: «أحبوا بعضكم بعضاً كما أنا أحببتكم». فإذا فعلتم ذلك عمت السعادة حياتكم (أنظر يوحنا ١٣: ١٧). ولكنه من الأهمية بمكان أن أعي أن موقفي من ذاتي هو الذي يتحكم بقدرتي على الحب. فبقدر ما أتمكن من قبول ذاتي يمكنني أن أحب الآخرين وأن أحب الله أيضاً.

إذا كان موقفي من ذاتي موقفاً مقيداً، تضاءلت قدرتي على الحب. فالآلام التي تتسبب فيها نظرتي السلبية إلى ذاتي أشبه بالآلام حرب أهلية تدور رحاها في عمق نفسي، تستقطب كل اهتمامي وتقيد حرية انطلاقي نحو الآخر. عندما أتألم في داخلي من جراء ألم في إحدى أسناني مثلاً، تتضاءل آنذاك قدرتي على الاهتمام بشيء سوى ذلك الألم. فإذا ما شعرت بفراغ داخل ذاتي تضاءل ميلي إلى الانفتاح على الآخر. ولكن بقدر ما تتميز نظرتي إلى نفسي بالإيجابية،

تضاءلت الآلام فيّ فسهل عليّ فهم الآخر وتلبية ما به من حاجات. وباختصار يمكنني أن أقول إن قدرتي على الحب تنمو بقدر ما تتحسن نظرتي إلى ذاتي. وبقدر ما يكون في نفسي من ألم، تتضاءل قدرتي على حب الآخرين والاهتمام بهم.

١٣ كانون الثاني

عندما كنت شاباً وكلي اندفاع، بحث يوماً لشخص أكبر مني وأعقل بأنني سوف أصرف حياتي وجميع طاقاتي في حب الآخرين. فسألني بلطف هل أنني سأحب نفسي بالاندفاع ذاته. فقلت له إن حبي للآخرين لن يترك لي المجال لحب نفسي. وكان لهذا القول في أذني صدى قداسة. ولكن صديقي، الذي كان أكبر مني سناً وأعقل، نظر إليّ وفكر طويلاً ثم قال: «إنك تسير نحو الانتحار». فأجبت به بأن ذلك لميعة ممتعة. ولكنه كان في الواقع على حق. أنا أعرف الآن ما كان يعرفه تماماً آنذاك وهو أن من لا يحب نفسه لا يستطيع أن يحب أحداً.

ولكي نفهم معنى حب الإنسان نفسه علينا

أن نتساءل أولاً عن معنى حبّ الآخر. وأودّ هنا أن أبحث في عمق معنى الحبّ. فالحبّ الحقيقي يفعل أقلّه أموراً ثلاثة:

١ - الحبّ يقدر القيمة الخاصّة والفريدة في الآخر ويعمل على ترسيخها.

٢ - الحبّ يسلم بحاجات الآخر ويحاول أن يلبّيها.

٣ - الحبّ يغفر أخطاء الآخر ويحاول أن ينساها.

عندما يُطلب إليّ أن «أحبّ قريبي كنفاً»، فهذا يعني أن أعمل لنفسي أولاً ما أودّ القيام به في سبيل قريبي. فعملية الحبّ واحدة وهي تشمل اثنين، أنا وقريبي، ولا سبيل إلى حبّ واحد من الاثنين ولا أحبّ الآخر.

١٤ كانون الثاني

لكي تفهم كيف يمكنك أن تحقّق ذلك الحبّ، عليك أن تفكّر في الأشخاص الذين تجبّهم حقّاً. قف على بعض المسافة منهم وتساءل: هل حاولت أن تعطي نفسك ما أنت

معطيه للآخر؟ هل تعي ما هو فريد لديك، وهل تصغي إلى ما فيك إليه من حاجة؟ وهل تغفر لنفسك وتنسى سيئاتك كما تغفر لمن تحبّ وتنسى ما خطئ به إليك؟ فكّر في ذلك. هل أنت تتعامل مع نفسك بذات الحبّ والرفق الذي بهما تتعامل مع مَنْ تحبّ حقّاً؟ وهل تسمح لنفسك بالدفع الذي تحيطهم به والتفهّم الذي يلقونه منك؟

إليك مثلاً: طلب إليك أحدهم خدمة ما. فالحبّ يدعوك إلى أن تلبي حاجة صديقك، ولكنّ شخصاً آخر يتوجّب عليك أن تعيره انتباهاً موازياً وهذا الشخص هو أنت - لنفكّر معاً في حاجاتك. فمن حاجاتك الأساسية أن تنفتح في الحبّ على الآخر. والإنسان السعيد حقّاً هو ذاك الذي أحبّ صادقاً أو اعتنق رسالة كرّس لها ذاته. وقد يكون فيك حاجات أخرى أيضاً. وقد تكون فيك حاجة إلى الراحة أو القيام بواجب آخر. وقد ترى نفسك مضطراً إلى عدم تلبية رغبة صديقك.

أنا لا أتكلّم هنا عن الانشغال بالذات أو الإفراط في الأنانيّة، بل أصف حبّاً متّزناً يساوي بين حبّك الآخر وحبّك نفسك. إنك قد ترفض هذا الاتّزان فتعير كلّ اهتمامك إلى جارك أو إلى

نفسك . ولكن أحداً من هذين الخيارين لن تكتب له الحياة، إذ إنّ كليهما يفتقران إلى الاتزان في الحبّ.

١٥ كانون الثاني

إنّ إجماعاً في الآراء ينمو على أنّ في المرء حاجة أساسية، هي من الأهمية بمكان، يجعلها، إذا ما تحققت، تشيع فيه الطمأنينة والاتزان. فإذا ما أُشبعَت تلك الحاجة بما فيه الكفاية، غدا المرء بكامله في صحّة جيّدة وعمّ الفرح حياته. هذه الحاجة هي حبّ الذات حقيقةً وبعمق: قبولها بفرح، تقديرها بصدق، ممّا يجعل المرء يعيش مع ذاته في فرحة عيد لا تنتهي: «إنّه لحسن أن أكون ذاتي... وإني لفرح جداً بذلك!»

هل شعرت حالاً بشيء من عدم الارتياح في ذاتك عندما قرأت العبارات السابقة هذه؟ يبدو أنّ الحضارة التي فيها نشأنا قد رسّخت فينا شيئاً من الحساسية العاطفية للألفاظ التي تتحدّث عن حبّ ذواتنا. إنّ الفرح، بل الاحتفال بما هو حسن وفريد عندنا، يبدو كأنّه أمر بعيد عن تفكيرنا، بل

هو غريب تماماً عن ذهنيّتنا. فحالما يمرّ ذلك ببالنا نشعر وكأنّ سحابة سوداء من الأنانية والتبجّح وحبّ الذات تُظلل أنفسنا. أعتقد أنّ غاليّتنا لا تتخطّى البتّة القشرة القاسية لتلك الألفاظ وما يكتنفها من شبهات، لتصل إلى أهمّ حقيقة في حياة البشر، حيث بداية كلّ حبّ إنسانيّ.

١٦ كانون الثاني

إنّ في الطبيعة البشريّة الكثير من الغنى في سبل دفاعها عن نفسها. ويتجلّى هذا الغنى، بأبهى مظاهره، في الطرق التي نلجأ إليها لنحمي أنفسنا من عذاب القلق وعقدة الذنب ومركبّ النقص. نحن نبني سياجات من حولنا، لأننا نخشى إظهار ما نظنّه دون المستوى في ذواتنا. ونفعل ذلك خلافاً لنصيحة روبرت فرست Robert Frost، الذي قال: «حذار أن تبني حائطاً من حولك، قبل أن تعرف ما ستبقيه داخل الحائط، وما ستطرّحه إلى الخارج». فبقدر ما نحسّ بالقلق، ونعي آثار عقدة الذنب ومركبّ النقص

كلّ منّا إنسان فريد له شخصيّته الخاصّة.
نقول لشخص أحياناً: «خلقك الله وكسر
القالب». ولكلّ منّا في الحقيقة قلبه الخاصّ؛
فما من إنسان خلُق صورة لإنسان آخر. ويبدو
هذا الإنسان في بدء حياته مغلقاً وكأنّه برعم
أوشك أن يتفتّح. ولكنّه لن يفعل، ولن يتألّق
جماله الداخليّ، قبل أن يلفحه داء الشمس
وتغذّيه رحم الأرض. وذاك هو أيضاً شأن
الإنسان؛ فإنّ لم يغذّه داء الحبّ ونشوة الثقة،
لن يجرؤ على إظهار الفريد عنده، ذلك الجمال
الخاصّ الذي هو هبة الله الخاصّة لكلّ إنسان.

والشخصيّة في مفهومنا هي التعبير
الاجتماعيّ عن حقيقة الشخص. كلّ منّا يعبر
عن ذاته الفريدة بطرق عديدة. وعملية الإفصاح
عن الذات هذه تشكّل، في لغة علم النفس،
ديناميّات الشخصيّة البشريّة.

نحن نعرف أنّ البرعم إذا أُصيب بأذى،
كالجليد في غير وقته مثلاً، فإنّه لن يتفتّح.
والإنسان كذلك، إذا حرم من الدفء والحبّ

فيما، ننشط في التمثيل وارتداء الأقنعة. تنقصنا
القدرة على قبول ذواتنا، ونفتقر إلى الثقة بأنفسنا،
لذلك نخشى الظهور على حقيقتنا. هذه الأقنعة
التي نرتدي وتلك السياجات التي نبني حولنا
تشكّل كلّها طرق دفاع، لا ننفك نلجأ إليها ما
دمنا نشعر بالحاجة إلى الدفاع عن أنفسنا.

قد تبدو الحياة وراء الأقنعة أقلّ خطراً،
ولكنّها تبقى، في الوقت نفسه، مليئة بالوحدة.
نفقد الصديق مع ذواتنا، فنقضي جوعاً إلى العلاقة
الحقيقيّة. وأعمق ما في تعاسة القناع هو أنّنا
ننقطع عن كلّ ما هو صادق وحقيقيّ في العالم من
حولنا، ونحول دون التواصل مع الأشخاص
الذين يشكّلون لنا الطريق إلى النضج وتحقيق
الذات. عندما نلجأ إلى الأقنعة والتمثيل، نقضي
على كلّ إمكانيّة نموّ إنسانيّ وشخصيّ. فما دمنا
نعيش بعيداً عن ذواتنا، نبقى منقطعين عن كلّ
إمكانيّة نموّ. نحن نعيش وكأنّنا على خشبة
مسرح. وعندما يُسدل الستار، في نهاية الرواية،
نجد أنفسنا حيث كنّا عندما رُفِع الستار، أناساً
يفتقرون إلى النضج الشخصيّ.

المشجّع، أو أرغم على العيش مفتقرًا إلى العطف والتقدير، بقي منغلّقًا على ذاته، وكأنّ ديناميات شخصيته قد شلّت. وإذا ما حدث أن تعثرت الحيوية في الشخصية بشكل جدّي، نتج عن ذلك ما يسمّيه علم النفس «عصابًا» (Neurosis). وإنّ من أبرز ما يوصف به العصاب أنّه خلل عميق في قدرة الإنسان على خلق علاقة مع الآخرين، والانفتاح عليهم، وقبولهم، بعيدًا عن الخوف من رفض الآخرين له.

١٨ كانون الثاني

نحن غالبًا ما نحافظ على أمور من الماضي ومن بينها الأفكار. فأنّا أتردّد مثلاً في التخلّي عن فكرة «من أنا». ولكنّه من الضروريّ أن أتخلّى عن بعض أفكارٍ إذا ما أردت أن أنمو. وعليّ مثلاً أن أعرف كيف أتخلّى عن فكريّ المتحجّرة حول «نظرتي إلى ذاتي». إذا كنت أريد أن أنمو، فعليّ أن أحرّر نفسي من ماضيّ. عليّ أن أعي تمامًا أنّني أستمّر في كياني الفريد ولكنّي في مسيرة دائمة وأنّي أبدًا أتعلم وأنغيّر وأنمو. وما

هو مهمّ حقًا هو ما أنا عليه الآن، في اللحظة الحاضرة. أنا لست الآن ما كنت عليه ما أنا صائر إليه. وعليّ، فوق كلّ شيء، أن أعرف هذا: إن ما أنا عليه الآن هو ما يجب أن أكون، وأنه لفي متناولي أن أقوم بما يتوجّب عليّ لأحقّق ما أصبو إليه في الحياة.

١٩ كانون الثاني

إنّ الذين يلجؤون إلى الاختصاصيين النفسيين للمساعدة يفعلون ذلك عادةً لأنّ السلبية في عواطفهم بلغت حدًا من الألم لم يعد يُطاق، ولأنّ عالمهم يبدو وكأنّه في حال انهيار. وأوّل مشكلة يصادفها الاختصاصيّ، وهو يحاول مساعدة هؤلاء الأشخاص الذين يعيشون في حال من التفكّك والضياع، هي الخروج من عالمهم القديم إلى عالم جديد. وتلك خبرة يشوبها التردّد والفوضى. ولكنّ الألم في النهاية يُقنع المرء بضرورة التغيّر. فبعد أن يتصارع المرء، بما فيه الكفاية، مع الإحباط والقلق المستمرّ أو كبت العدائية، فيبلغ قعر الهاوية،

يصبح آنذاك على استعداد ليتفرض وينهض مرة أخرى، فيجهد مخاطراً في ولوج تفكير جديد واعتناق سلوك آخر. ولكن «القعر» لدى بعض الناس عميق جداً وقد لا ينهضون نحو نهج سلوكي جديد إلا بعد أن تكون حالهم قد بلغت من السوء درجة قصوى. وهناك أناس آخرون يحسّون بضرورة التغيير سريعاً، إذ إنهم يشعرون بأن الطريق التي يسلكونها هي طريق مسدودة. إنهم حاضرون لتقويم ما هم عليه واعتناق رؤية جديدة.

وهناك أبناء «طوبى جديدة»: الطوبى للساعين إلى عيش ملء الحياة! هؤلاء يرفضون أن يكونوا عاديّين في أيّ مجال من مجالات حياتهم. إنهم روّاد في ما يكتبون ويخطّطون ويعمّرون. قد تجدهم في المكاتب والمدارس والمشاغل والمتاجر، وتشعر دوماً أنّ الدم الذي في عروقهم يشدّ بهم دوماً إلى فوق. لقد قالوا «نعم» للحياة وللحبّ وهم يعرفون أنّ النصر غالباً ما يكون مكلفاً ومكلفاً جداً. ولكنهم على أهبة الاستعداد دوماً لإعادة النظر في معتقداتهم، ولاعتناق كلّ ما من شأنه أن يساعد على نموهم. إنّ من توقّف عن النمو أصبح، بحسب

اعتقادهم، في عداد الأموات. فإذا ما انتهت من النمو، انتهت!

٢٠ كانون الثاني

إذا كنت بالحقيقة أقبل نفسي بفرح، أقوم بما أراه صالحاً ومناسباً ولا بما يراه هكذا الآخرون. إنّ قبول الذات يُكسب المرء مناعة من الضغط الجماهيريّ فلا يعود يخشى السباحة في التيار المعاكس. يذكرني هذا بما قاله فريتز بيرلز Fritz Perls: «أنا ما أتيت إلى العالم لأعيش بحسب تطلّعاتك أنت، ولا أنت أتيت إلى العالم لتعيش بحسب توقّعاتي أنا».

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

أسرح بأفكاري في ما كان ممكنًا للحياة أن تكون.

ومما يشير إلى قبول شخص لذاته ثقته بها. فإذا ما كنت واثقًا من نفسي أكون جازمًا في ما أريد، حرًا في تفكيري، مستقلًا في قراري فلا يستخف بي أحد. وإذا ما دخلت في علاقة فمن الند إلى الند، فلا أسمح بأن يستغلني أحد.

٢١ كانون الثاني

خلاصة

عندما تخلو حياة امرئ من علاقة حب حقيقية فهذا يعني أن ذلك الشخص قد أبقى، بسبب أنانيته أو خجله، على أبواب قلبه موصدة، بل مُحكمة الانغلاق. فهو غير قادر على أن يكون شفافًا في علاقته، أو أنه يأبى المخاطرة في أن ييوح لأحد بما في عمق نفسه. ولكن إذا ما خلت الحياة من إرادة المجازفة فقد تستقر فيها آلام جوع مستديم وكأن العالم بأسره سجن مظلم. أن أصغي إلى الحب يخاطبني فذلك يتطلب الكثير

من الشجاعة والإقدام. فإن في الانفتاح دومًا مجازفة وغالبًا ما ندفع ثمن المجازفة جراحًا مؤلمة. ولكن ما من حب بدون شفافية، ومن دون الحب يبقى في حياة المرء نقص كبير.

عندما يجازف المرء في الحب فهو يلقي في المعتاد تجاربًا. ومن أراد أن يحب حقًا فلا بد له من أن يعثر على الحب. فيصبح لديه مرآة تعكس له صورته المحبة وهنا يبدأ احترام الذات وتقديرها. لذا قال فيكتور فرانكل Viktor Frankl إن المصدر الحقيقي لاحترام الذات إنما هو «تقدير أولئك الذين نحب».

٢٢ كانون الثاني

لقد قيل، وفي هذا القول حق، إن ثاني أصعب شيء في الحياة هو المخاطرة في إقامة علاقة حميمة والانخراط في مسيرة نمو مع شخص آخر. إنما الأصعب هو أن يعيش الإنسان وحيدًا. فليس الحب منعطفًا قاسيًا تنزلق فيه سريعًا، بل هو أشبه بمنعطف مستدير نسير فيه بالكثير من الانتباه والتأني. فعلى الرجل والمرأة

أن يترافقا في مسيرة قد تطول أميالها قبل أن يتذوقا طعم السعادة في الحب. وعليهما أن يعبرا غابات طويلة وكثيفة أحيانا وأن يواجها فيها مخاطر جمّة. وعلى كلّ منهما أن يحتضن هذا الحب ويحيطه بعناية لا يخصّ بها أيّ أمر آخر في حياته. والحب يفرض الإقلاع عن كلّ ما من شأنه أن يتسبّب له بأذى. وهو يتطلّب الكثير من الشجاعة والمثابرة والانضباطيّة الشخصية.

ولكنّ رحلة الحبّ هي المسيرة إلى ملء الحياة، ففي خبرة الحبّ نتعرّف حقّا إلى ذواتنا. ومن خلال الحبّ نتعلّم كيف نقبل بفرح ما نحن عليه وما نحن إليه سائرون، وكيف نبلغ ملء الحياة التي فيها يتمجد اسم الله. الحبّ الحقيقيّ وحده يشكّل سبباً للعيش في عيد لا ينتهي.

٢٣ كانون الثاني

الشخص «الكامل الإنسانيّة» يحافظ على الاتّزان بين وجهه الداخليّ ووجهه الخارجيّ. فالشخص الذي يبالغ في الانكماش على نفسه، وكذلك الذي يبالغ في الانبساط، كلاهما يفترق

إلى الاتّزان. فالشخص «المنكمش» منشغل كلّ الانشغال بنفسه، ليصبح هو محور الدنيا. وانشغاله الضيق بنفسه يشغله عن العالم الواسع في الخارج. أمّا الشخص «المنبسط»، فهو يرمي ذاته في الخارج، متنقلاً من انشغال إلى انشغال، ولا مجال في حياته للتركيز والتفكير، وهو بالتالي يفترق إلى العمق الداخليّ. لقد قال سقراط: «الحياة التي ينقصها التفكير المرکز لا تستحقّ أن تُعاش». فأول شروط النموّ إذاً هو الاتّزان.

الاتّزان بين «الوجه الداخليّ» و«الوجه الخارجيّ» هو ما نعني عندما نتكلّم عن التكامل في الشخصية. الطبيعة البشريّة، بعكس الكثير ممّا قبل فيها، هي في أساسها عقلانيّة. يؤكّد ذلك كارل روجرز - Carl Rogers - نتيجة خبرة ربع قرن من العمل في حقل العلاج النفسيّ. الإنسان ليس غابة من المآرب والنزوات اللاعقلانيّة. ولو كان الأمر كذلك، لما وُجد عند الإنسان توق إلى «الكمال». ولكنّا نبقي جميعاً عرضة للمبالغة، وقد يطغى «الوجه الداخليّ» فينا أو قد يكون «الوجه الخارجيّ» هو الأقوى. ومن الممكن أن

نصبح عبيداً لشهواتنا من دون أن نفكر في سلامنا الداخلي أو في حاجتنا الاجتماعية إلى الحب والعطاء. وقد نبالغ في اهتمامنا «بالفكر»، وكأن لا حياة عندنا إلا في «عقلنا».

عندما يعيش الإنسان الحياة بملئها ومن كافة جوانبها، وعندما يخلق اتزاناً بين قواه كلها، آنذاك تصبح الطبيعة البشرية بناءً وجديرة بالثقة.

٢٤ كانون الثاني

الوجه الداخلي الصحيح يقتضي قبول الذات، وهو يعني في ما يعني، أن الشخص «الكامل الفعالية» و«المحقق لذاته» و«الكامل الإنساني» ليس فقط على بيّنة مما فيه من حاجات جسدية ونفسية وروحية، بل إنه يقبلها كقسم حسن من كيانه. إنه مرتاح في نفسه، ولا جسده ولا عواطفه، اللطيف منها والعنيف، ولا أفكاره ولا رغباته ولا حتى نزواته، تجعله يضطرب أو يخاف.

وهو لا يُحسّ بارتياح تجاه ما خبره في نفسه فقط، بل إنه منفتح على تفاعلات عاطفية جديدة

وعميقة، وعلى كلّ تغيير في رغباته وأفكاره. إنه يقبل ذاته ككيان متغيّر أبداً، إذ إنّ النمو يعني التغيّر. ويقبل سلفاً، وببهجة، ما سوف يؤول إليه كيانه الإنساني، ما ستكون حاله في نهاية الحياة. ليس من نموّ إنسانيّ يمكن برمجته مسبقاً، وما من إنسان يستطيع أن يقلّد أحداً في نموه. فالكلّ فريد بذاته، وذاته المرتقبة التي تتحقّق كلّ يوم من خلال خبراته الجديدة هي أعمق وأشمل من أن تُحصّر وتُفهم في فترة معيّنة من النمو.

إنّه يقبل ما هو عليه جسدياً وعاطفياً وعقلياً، ويعلم أنّ ما يعيه في ذاته حسن، كما يعرف أنّ ما يمكن أن يحقّق في المستقبل هو أحسن. ولكنّه ينظر، في الوقت نفسه، إلى الشوائب في ذاته بواقعية. إنه لا يعيش حالماً بما يريد أن يكون ويمضي ما تبقى من حياته يُقنع نفسه بأنّه قد بلغ ما يريد أن يكون. لقد أصغى إلى ما يجول في أعماقه، وتفحصه وأحبه. واختباره هذا لنفسه يتجدّد كلّ يوم كنور الصباح، لأنّه دائماً متغيّر، فكأنّه أبداً إنسان جديد، تتغيّر شخصيته وتتجدّد من دون توقّف. إنه يثق بقدراته الخاصة، متيقناً أنّ بإمكانه أن يتعامل بكلّ نجاح مع التحديات

التي تأتي بها ظروف الحياة.

فالشخص الذي يقبل ذاته هكذا، يمكنه أن يعيش بثقة كاملة، مع ما يجول في داخله. فما من شيء في ذاته يخيفه.

٢٥ كانون الثاني

أما «الوجه الخارجي» فيعني أنّ الشخص منفتح، لا على ذاته في الداخل، بل على محيطه في الخارج. إنّ الشخص الذي يعيش ملء الحياة هو على اتصال عميق ومفيد بالعالم خارج ذاته. وهو لا يكتفي بالإصغاء إلى نفسه، بل يصغي أيضًا إلى أصوات العالم من حوله.

فاتّصّاله بالآخرين بعمق وشفافية يُكسب خبرته الخاصة من الاتّساع ما لا يُحدّد. يتألّم مع المتألّمين ويفرح مع الفرحين. إنّهُ يُخلّق مرّة أخرى مع كلّ ربيع، ويعيش وطأة الحياة وعظمة أسرارها: الولادة والنمو، الحبّ، الألم والموت. يرقص قلبه فرحًا مع الشباب المحبّ وهو يعرف شيئًا من البهجة التي تغمر قلوبهم.

إنّه يعرف فلسفة الانغلاق اليائسة، ووحشة الألم الذي لا ينتهي. ولا تفرّج الأجراس أبدًا إلّا وتفرّج له، وفي رنينها دومًا نغم عجيب.

«أخلق فيّ يا ربّ قلبًا يعرف كيف يصغي»
هكذا يصلي صاحب المزامير.

وعكس هذا الانفتاح نوع من «الدفاعيّة» التي تسمع فقط عندما تريد أن تسمع، وإذا سمعت فهي تسمع دائمًا فقط ما تريد أن تسمع وبالطريقة التي تريد، وفق خطّ منحرف وواضح المعالم مسبقًا. فالشخص «الدفاعي» لا يمكن أن يوضع في عداد الذين يكبرون، لأنّه سجن نفسه في عالم مغلق مُفصّل على قياسه هو.

٢٦ كانون الثاني

نحن نتحدّث عن النضج أو عدمه، ولكن لا يفوتنا أبدًا أنّ الإنسان يعيش دائمًا في مسيرة نموّ على طريق النضج. فالتفاعلات في ديناميّة الشخصية تتمحور حول التعبير عن الذات فاتّساع كيان الإنسان. لذلك كلّ أشكال عدم النضج تميّز بالانغلاق على الذات. وللتمحور

حول الذات أصداء تظهر في أشكال متعدّدة: في الحقد وفي الأحكام المسبقة، في الغضب وفي التفكير تسيرُه العاطفة. وفي الإفراط في الشعور بالضعف والمبالغة في تقدير رأي الآخرين فينا. إنّها تظهر أيضًا في القلق والالتكاليّة والثورة الغاضبة التي تتهدّد وتتوعّد وتصرّح وتنقّد وتهدم. وتظهر أخيرًا في المماطلة والتهريج واللجوء إلى المزاح الرخيص الذي يحقّر الآخرين.

ويتميّز نمط النضج بالميل إلى الانفتاح على الآخر والتعامل معه بنجاح، مع الشعور بقدر كاف من الاستقلاليّة الشخصية. ويظهر النضج أيضًا في القدرة على تحديد أهداف شخصيّة واقعيّة والتمييز بين المهمّ في الحياة وما ليس مهمًّا. وفي النضج أخيرًا تعقّل وليونة وتأقلم واتّزان عاطفيّ.

٢٧ كانون الثاني

الشخص الذي يقبل نفسه يعي، أولًا، ما به من حاجات جسديّة وعاطفيّة وثقافيّة واجتماعيّة

وروحية. وهو يُدرك، ثانيًا، أنّ المحبّة الحقيقيّة في مثل هذه الحال تبدأ بمحبّة الذات... فإنّني لا أستطيع أن أحبّ أحدًا إن لم يكن فيّ حبّ لذاتي. ومنّ حاول أن يتجاهل وجود الحاجات التي فيه يضع نفسه في مسار انتحاريّ. عليّ أن أحبّ قريبي كنفسي ولكنني لن أتمكّن من ذلك ما دمت لا أعرف كيف أحبّ نفسي محبّة حقيقيّة صادقة.

إنّ من يقبل نفسه يحاول أن يعيش حياة تتسم باتّزان يمكنه من تلبية ما به من حاجات. فهو يأخذ من الراحة قسطًا كافيًا ويعرف كيف يسترخي وكيف يتغذّى وكيف يجد الوقت لما يكفي من تمارين بدنيّة. وهو يُعرض عن الإفراط في الطعام أو التدخين أو تناول المسكّرات وتعاطي المخدّرات. وبإمكانه أن يخلق اتّزانًا بين ما به من حاجات وما للآخرين عليه من حقوق. إنّهُ يفتن لواقع الآخرين ويعاملهم بعطف وكرم. ولكن بإمكانه أيضًا أن يقول «لا» لما يتطلّبه الآخرون من دون أن يشعر بذنب أو ندم. إنّهُ يعرف حدود قدراته كما أنّه يعي حقيقة حاجاته.

الداخلية، فارتفعت نسبة الموت انتحارًا إلى حد كبير بين سن الثامنة عشرة والواحدة والعشرين، وأصبحت تشكّل رابع أهم الأسباب للوفاة بين سن الواحدة والعشرين والرابعة والعشرين. إنّه عالم مليء بالألم وقد هجره الحبّ. العديد من الناس منشغلون بآلامهم، منغلّقون على أنفسهم، وقد أصبحوا لذلك غير قادرين على الحبّ».

٢٩ كانون الثاني

إنّ الذين يصل بهم التعب إلى الطبيب النفسي غالبًا ما يُذهلهم اهتمامه باستعادة ما يمكنهم تذكّره من وقائع السنوات الأولى من حياتهم. ذلك بأنّ علم النفس يكاد يجمع على أنّ أهمّ أسس شخصية كلّ منّا تتكوّن في السنوات السبع الأولى. تلك حقيقة قد يصعب علينا قبولها، ولكنّه من الثابت أنّ تكويننا النفسيّ، في السنوات السبع الأولى، يرافقتنا مدى الحياة. فإذا كنّا، ونحن في سنّ السابعة، ممّن يميلون إلى الهدوء ويفضّلون الانكفاء، فالأرجح أنّنا لا نزال هكذا، في جوهرنا، اليوم. وإذا كنّا ممّن طغى

كلّ منّا يشكو، إلى حدّ ما، من آلام الوحدة، ويتخبّط في ضيق نفسيّ وعطش روحيّ. هذه الآلام هي في العمق وليدة فشل في الحبّ. المُحزن حقًا في هذه الأوضاع كلّها هو انكفأؤنا إلى ذواتنا، وانشغالنا بأنفسنا. هذا الانشغال «بالأنا» هو أكبر عقبة في طريق حياة الحبّ.

سألت ذات يوم صديقًا لي، عالمًا نفسيًا: كيف تعلّم الإنسان أن يُحبّ؟ ففاجأني بالإجابة عن سؤاله بسؤال آخر، قال: «هل حدث لك يومًا أن أَلَمْتَك إحدى أسنانك؟ وأين كان محور تفكيرك آنذاك؟ عندما نتألم يتمحور تفكيرنا حول ذواتنا».

وتابع صديقي قائلاً: «إنّ عالمنا مليء بالآلام، وآلامنا غدت مبرّحة عميقة الجذور. نأوي إلى الفراش مع الوجع ومعه نستيقظ. إنّ ثلثي الأسرة في مستشفيات الولايات المتّحدة الأميركيّة يشغلها مرضى أسباب مرضهم نفسيّة في أساسها. وواحد من كلّ عشرة أشخاص يخضع لعلاج نفسيّ مكثّف. ولقد اشتدّت آلام الناس

عليهم آنذاك حبّ المرح والانفتاح، فذلك يعني أننا، على الأرجح، لا نزال نُثقل كاهل الآخرين بصخبنا.

قد يشقّ علينا قبول مثل تلك الحقائق، ولكنّ الواقع أنّ الجراح النفسيّة التي تصيبنا خلال السنوات السبع الأولى، تترك آثارها الدائمة في شخصيتنا. إنّ ما من مشكلة نفسيّة عميقة تنبت بعد هذه المرحلة، ولكنّ ظروف الحياة قد تلهب آثار الجراح مجدّداً. إنّ الفرضيّة السائدة هي أنّنا أسياد ذواتنا وأرباب أنفسنا، ولكنّ الحقيقة أنّ تكويننا يبقى، إلى حدّ بعيد، رهناً بتأثيرات الآخرين فينا. إنّ لمخيف مدى تحكّم الآخرين بمصيرنا. إنّ ما أنت وأنا عليه الآن هو نتيجة لحبّ من أحبّونا ورفض من رفضوا أن يحبّونا.

٣٠ كانون الثاني

لقد قيل الكثير في الحبّ، ولكن ما لا يقبل الجدل هو أنّ الحبّ نكران للذات. العديد من الناس يستعملون الكلمة ويدّعون اعتناق حقيقتها، ولكن المقياس يكمن دائماً في الإجابة عن هذا

السؤال: هل يمكننا في الحقيقة أن ننسى ذواتنا؟ أمور كثيرة تطلق عليها لفظة حبّ، ولكن غالباً ما يكون في الكلام زور: فقد نسمي تلبية حاجتنا الخاصّة حبّاً، كما أنّنا قد نعمل في سبيل الآخر من دون أن نحبّ. الميزان الذي لا يخطئ في قياس الحبّ هو نسيان الذات في سبيل الآخر.

هل بإمكاننا حقّاً أن نحدّد نقطة ارتكاز تفكيرنا حول سعادة الآخر واكتماله؟ هل باستطاعتنا أن نسأل بصدق، لا عمّا يمكن للآخر أن يقدم لنا، بل فقط عمّا نستطيع نحن أن نقدم للآخر؟ إذا كنّا نريد حقيقة أن نحبّ فذلك هي الأسئلة التي يجب أن نطرح على ذواتنا.

٣١ كانون الثاني

إنّه لخطر، في الحقيقة، أن نحكم على الناس من خلال أقنعتهم. ولكن من الصعب جدّاً أن نخترق أقنعة تلفّ قلباً خائفاً أو جريحاً، قرّر أن يحمي نفسه من الإصابة بجراح جديدة. لذلك قد نجد أنفسنا ننتقد الآخرين، متهمّين، حانقين، نحاول نزع الأقنعة عن وجوههم.

ولكننا ننسى أنّ الأفعنة ستبقى ما بقيت الحاجة إليها. قبول الآخر وحده، وحبّه، وإشاعة الطمأنينة عنده، يمكن أن يُقنع الإنسان القلق، الذي يشعر بالذنب ويظنّ أنّه أقلّ شأنًا من سواه، بأن يتخلّى عن وسائل دفاعه. قد أكون أنا مختبئًا وراء مثل هذه الأفعنة وتلك السياجات، ممّا يحول دون لقائي الآخر والتحدّث إليه... فالقناع الذي يلتقي قناعًا هو أشبه بحائط يواجه حائطًا آخر.

ليس من الصعب أن نكتشف الأفعنة. إنني أحسنّ بعدم صدق أخي، وادّعائه. ونحن نكره قناع «المقاتل المدّعي» وننتعه بالدجال. كما أنّنا لا نحبّ أبدًا قناع «أبي الهول»، بل يغيظنا صمته، ونحاول تمزيق قناع «الرضى عن الذات» عند الشباب، كما أنّنا نأبى تقبّل «قناع الغطرسة» عند الكبار. يفوتنا أنّ في الجذور الخفية لهذه الأفعنة صرخات ألم، وتوسّل للتفهّم والحبّ الذي يعطي الحياة. إنّ أقبح المزايا التي نكتشفها عند الآخرين ليست سوى نتيجة لتضافر قوى الدفاع عن الذات، وهذا الموقف الأناني يُزعجنا. فيتوجّب علينا آنذاك أن نتذكّر سؤال الطبيب النفسي: «هل حدث لك يومًا أن آلمتك

إحدى أسنانك؟» يجب أن نتعلّم كيف نخترق جدار الادّعاء الزائف عند الناس لنتمكّن من تخفيف آلام الوحدة والفراغ عندهم، لأنّ الوحدة والفراغ يختبئان وراء تلك الجدران الدفاعيّة الزائفة. ولكن كلّ هجوم مباشر على خطوط الدفاع هذه يزيد من تصلّبها.

٢ شباط

قد نستطيع أن نتعلم، عن ظهر قلبنا، الدفاع عن أية حقيقة مسيحية، ونتمرس على هذا الدفاع، ونقوم به عند الحاجة، لكن من دون أن نترك أثرًا في أحد. أما الحال في الدفاع عن الحب فليست هكذا. الحب، في طبيعته، يبحث عن خير الآخر، وهو على استعداد أن يدفع ذاته ثمنًا باهظًا في سبيل نمو الآخر، إنه من النوع الذي يصعب تقليده أو تزويره.

لكي يتمكن الإنسان من أن يحب، يجب أن يكون عنده دافع قوي. في عالم جشع، يبحث دومًا كيف يغرف المال ويجمع خيرات هذه الدنيا بأي ثمن، على المسيحي أن يبرز كنسمة عطرة تعصف في الاتجاه المخالف. المسيحي غير المزيّف يبحث دائمًا عما هو خير لأخيه الإنسان، وعما يؤدي بأخيه إلى تحقيق ذاته، وإتمام ما رسم الله له في الحياة. فالحب يبقى دائمًا أقوى حجة في يد المسيحي، وأسطع نور يشهد به أمام العالم

إن الطريق الأقرب إلى الله يعبر من خلال الإنسان؛ أن تحبه وتقبله كما هو، وتعتني به وتصبر عليه، آنذاك تلتقيان معًا في الله.

وما يحول دون انطلاقي نحو الآخر ودون حبه والاهتمام به، هي الآلام على أنواعها وما يتتبعني من شكوك ومخاوف وقلق. فهذه كلها تحبسني في داخل ذاتي. وكل ما يظهر في سلوكي من سيئات ليس سوى صرخات استغاثة أطلقها. فالكذب والتبجح والغش واحتقار الآخر وانغلاقني على نفسي ليست سوى طرق ألجأ إليها عندما أفشل في قبول ذاتي.

عندما أعني ذلك حقًا، لا أنظر إلى مثل هؤلاء كإلى أناس اردياء بل كأشخاص مثقلين بالآلام وفيهم حاجة ماسة إلى أن أحبهم وأقبلهم وأثق بهم، وأعمل على إعادة احترامهم لأنفسهم. أرجو أن تفكر في المقرئين إليك من هؤلاء الأشخاص وتعي أنهم يصارعون الألم والموت ويبتغون من يأتي إلى نجدتهم بحب يعيد إليهم الثقة بأنفسهم والشعور باحترام

للرجاء الذي فيه. إنَّ هذا لصعب جدًا. ولكن المسيح يقف معنا فيصبح ذلك ضرورة حتمية: «بهذا يعرف الناس أنَّكم تلاميذي، إذا أحبَّ بعضكم بعضًا».

يقول الشاعر أرشيولد مكليش، Archibald Macleish، أنَّ أثر الرموز في الإنسان أقوى من أثر الأفكار. ورمز الوحدة ضوءٌ فوق البحر؛ أمَّا رمز الحزن فوجه وحيد يقف في خارج الباب. رمز المسيح في هذا العالم هو الإنسان المسيحي. فوق مذابحنا عُلفت صلبان كبيرة، وعلى كلِّ صليب كلام لم يُكتب: «ما من حبِّ أعظم من هذا... أحبوا بعضكم بعضًا كما أنا أحببتكم». هذا يذكرنا بأننا دُعينا لنكون للمسيح شهودًا.

٣ شباط

القضية في أساسها، والمشكلة في عمقها تتلخّص بالآتي: هل إنَّ تحقيق ذواتنا يأتي من خلال عيشنا أكبر عدد ممكن من الاختبارات؟ وهل صحيح أنَّ نموَّ الإنسان رهن بعدد

الاختبارات التي يعيش؟ أم العكس هو الصحيح؟ أي إنَّ اكتمال الإنسان يتحقّق من خلال التزام يصبح أساسًا لانتقاء اختبارات تساعد على تحقيق ذاك الالتزام وتثبيته؟

فإذا ما اعتنقُ مبدأ الحبِّ غير المشروط في حياتي، فذلك يعني أنَّي حلت بين ذاتي وبين اختبارات ربِّما كانت من حقِّي لو لم أفعل. فالرجل الذي قرَّر اختيار زوجة له مثلاً، حرم نفسه من إمكانية اتِّخاذ أمة امرأة أخرى زوجة له أو رفيقة حياة. إنَّه الحرمان هذا هو الذي يخيفنا عندما نُقدِّم على التزام ما. الالتزام أشبه بكلِّ من لحظات الحياة: ففي كلِّ لحظة ولادة وموت. شيء يوجد وآخر يخرج من الوجود بلا رجعة. هناك اختيار واستسلام، هناك «نعم» وهناك «لا». فالحبُّ مُكلف حقًا.

أن نحبَّ من دون شروط فذلك رهان حياة. ونحن إذا ما التزمنا الحبِّ، لا يمكننا بعد ذلك أن نلتفت إلى الوراء، عند هذا الحدِّ يتعرَّ العديد ويسقطون. على قاب قوسين من العظمة تخونهم العزيمة أمام فكرة اللاعودة. فسلكو هذه الطريق في الحقيقة قلة.

يقول هو «ما من حبّ أعظم من حبّ مَنْ يبذل نفسه في سبيل أحبائه؟» هذا ما يفرضه الحبّ علينا، أن نبذل حياتنا في سبيل الآخرين. ولن نحقق ذواتنا ونعيش سعادتنا، إلّا في مثل هذا الحبّ. ومن دونه لا يمكننا أن نكون من أتباع المسيح حقًا. وإذا فشلنا في تحقيق ذلك كان من حقّ نيتشه أن يتساءل: «إذا كان المسيحيّون يريدوننا أن نؤمن بمخلصهم، فلم لا تظهر علامات الخلاص في حياتهم بشكل أوضح؟» ونيتشه نفسه هو الذي ابتكر العبارة التي أصبحت شائعة في أيامنا: «لقد مات الله».

٥ شباط

أن نلتقي الله في الآخرين، ذلك هو أصعب ما في الحوار بين الله والإنسان. فطبيعة الإنسان تفرض عليه أن يتّصل بالله من خلال جسده أو بطريقة حسّيّة منظورة. في العهد القديم اتخذ حضور الله في حياة الإنسان شكل برق ورعد على جبل سيناء، وسمع صوته آتيًا من علّيقة ملتفة. أمّا في العهد الجديد فرعاية الله للإنسان بدت

لم يترك المسيح أيّ شكّ حول ميزة المسيحيّ الأساسيّة، لقد قال: «إذا أحبّ بعضكم بعضًا عرف الناس جميعًا أنّكم تلاميذي...» (يو ١٣/٣٥). «كما أحببتكم، أحبوا أنتم أيضًا بعضكم بعضًا» (يو ١٣/٣٤). «وصيتي هي: أحبوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم» (يو ١٥/١٢). ويذكرنا القديس يوحنا في رسالته الأولى بأنّه يستحيل علينا أن نحبّ الله الذي لا نراه من دون أن نحبّ الذين هم من حولنا (انظر ١ يو ٤/٢٠).

لقد قرأنا هذه النصوص مرارًا، ولكن هلا تخطى اهتمامنا بها المستوى الكلاميّ إلى مستوى الحياة؟ نحن نعرف أنّ ما نعمله للآخرين فللمسيح نعمله؛ إنّه يقبل اهتمامنا بالآخرين وكأنّه عطف عليه هو. ولكن، ونحن في خضمّ معركتنا اليوميّة، وقلبنا يخفق ألما، نكاد ننسى كلّ شيء. الموقف الوحيد الذي يليق بالإنسان هو موقف المسيح، المسيح يفكر دومًا بالآخرين، وقد بذل في سبيلهم حتّى آخر قطرة من دماؤه. ألم

مدهشة أكثر فأكثر: «يصير الله إنساناً ويعلّق على خشبة لأجلك ولأجلي». هذا ما أعني عندما أقول: «إني أحبّك». في التجسّد حمل الله إلى الإنسان عطاياه في إناء الإنسانية الخزفيّ، كي يتمكن من أن يتكلّم لغتنا، ويصبح باستطاعتنا نحن أن نتعرّف إليه حقاً.

لقد انتظر الله من البشر أن يجدوه تحت ستار الإنسانية، حتّى عندما كانت الإنسانية ترتدي برقعاً من الدم والألم، وهو الآن ينتظر من الإنسان أن يجده وراء أغشية إنسانية أخرى. ولكنّ الإنسان سيدفع غالياً ثمن أخذه كلام الله على محمل الجدّ:

«... لأنّي جعت فأطعمتموني، وعطشت فسقيتموني، وكنت غريباً فأويتموني، وعرياناً فكسوتهم، ومريضاً فعدتموني، وسجيناً فجيئتم إليّ». فيجيبه الأبرار: «يا ربّ، متى رأيّناك جائعاً فأطعمناك أو عطشان فسقيناك؟ ومتى رأيّناك غريباً فأويّناك أو عرياناً فكسوناك؟ ومتى رأيّناك مريضاً أو سجيناً فجيئنا إليك؟» فيجيبهم الملك: «الحقّ أقول لكم: كلّما صنعتُم شيئاً من ذلك لواحد من إخوتي هؤلاء الصغار فلي قد صنعتُموه». (متّى

٢٥/٣٥-٤٠).

المسيحيّون الأوّلون لم يفرّقوا بين حبّ الله وحبّ الإنسان؛ وقد استعملوا كلمة Agape ليصفوا الحبّ الواحد الذي يشمل الله والأصغر بين إخوته في آن.

٦ شباط

مَنْ قضى حياته من دون أن يحبّ كانت شيخوخته أشبه بفصل شتاء تملأ الوحشة أرجاءه. إنّهُ قد دفن في الأرض أثنى ما فيه مخافة أن يضيع منه ذلك الكثر، فأضاع، في النهاية، كلّ شيء؛ ما من محبّ أناه متفقّداً، فغداً، وقد هجره الحبّ، يقف وحيداً في انتظار الموت.

وَمَنْ أحبّ وجد في الشيخوخة زمن حصاد. فبذور الحبّ التي زرعها بكلّ اهتمام، ومنذ زمن بعيد، نبتت وأينعت. فالإنسان المحبّ يجد نفسه في غسق الحياة مُحاطاً بحبّ الآخرين واهتمامهم... فما أعطاه بكرم وفرح أُعيد إليه اليوم مع ربحه.

ما من كلمة أساء الناس استعمالها مثلما

أسأؤوا استعمال «الحب». أنا لا أعرف لماذا. إنَّ غالبيّة الشباب، كما العديد من بيتنا نحن الذين تخطينا سنّ الشباب، نفكر في الحب كشعور. فعندما يضطرم هذا الشعور فينا «نقع في الحب». وعندما يأفل نجمه يصبح ذاك الحب فجأة، وبكلّ وضوح، جزءاً من التاريخ، وكأنّ شيئاً لم يكن. يُفتن المرء أو يُحسن بانجذاب عاطفيّ فيظنّ ذلك حباً.

وهناك مصدر إرباك آخر، وهو أنّنا في غالبيتنا قد نظرنا إلى الحاجة أحياناً وكأنّها الحب. فعندما يأتي إنسان ويلبّي حاجة فيّ، أشعر وكأنّني أريد أن أقول له: «إنّي أحبك». أمّا التعبير عن الحب الحقيقيّ فهو: «إنّ بي حاجة إليك لأنّني أحبك». أنت لا تكتسب حبيّ لأنك ملأت فراغي ولبيت حاجتي. إنّ حبيّ هو أبداً عطية منّي إليك مجانية.

٧ شباط

الحب الحقيقيّ قرار والتزام. قبل أن أتمكن من حبّ شخص آخر، عليّ أن أجزم في قرارة نفسي أن ألتزم بما هو الأفضل للشخص الذي

أحبّ. الحبّ يحملني على أن أقول وأعمل ما يخدم الشخص الذي أحبّ، بل هو يحثني على أن «أكون في ما هو له». قد يفرض عليّ الحبّ أن أكون قاسياً أو لطيفاً... أن أجابه الشخص الذي أحبّ أو أواسيه. ولكن عليّ في كلّ حال أن أقول نعم للحبّ. عليّ أن أتخذ القرار والتزمه. ومهما طلب إليّ الحبّ أن أفعل عليّ أن أستجيب. وعلى كلّ مفترق قرار يجب أن أسأل فقط: «ماذا يفرض عليّ الحبّ أن أفعل؟».

أهذا ممكن؟ ليس من الممكن طبعاً أن يكون المرء كاملاً في أيّ شيء ولكن ذلك يبقى هدفاً متميّزاً. إنّهُ في الواقع المبدأ الوحيد في الحياة، ذاك الذي يمكنه أن يجلب لنا السعادة. نحن في كلّ لحظة نطرح على أنفسنا سؤالاً أساسياً ويتناول السؤال مبدأ الحياة الذي انتقناه لنا. قد يكون سؤالي لنفسي: «كيف يمكنني أن أربح أكبر قدر ممكن من المال؟» أو قد يكون سؤالي: «أين يمكنني أن احصل على أكبر قدر ممكن من اللهو؟». الشخص الذي قرّر أن يجعل من الحبّ 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.
إنَّ ما يسيّر هذا الشخص هو فقط إرادته في أن
يكون محبًا. فالسؤال الوحيد الذي يطرحه على
نفسه يبقى: «ماذا يفرض عليَّ الحبُّ أن أعمل؟»
هذا هو قرار الحبِّ، وهذا هو التزامه.

٨ شباط

هنالك قصّة تُروى عن القديس يوحنا
الإنجيلي، ذاك الذي كتب: «الله محبة... وإذا
قال أحد: «إني أحبَّ الله» وهو لا يحبُّ أخاه كان
كاذبًا». قيل فيه إنه في آخر حياته الطويلة كان
يمضي ساعات عديدة مع الشبان من تلاميذه.
وذات يوم قال أحد تلاميذه متذمّرًا: «يا يوحنا،
أنت دائماً تتكلّم عن الحبِّ، عن حبِّ الله لنا،
وعن حبِّ بعضنا لبعض». لماذا لا تكلمنا عن
شيء آخر غير الحبِّ؟ فأجاب ذلك التلميذ الذي
انحنى يومًا، وهو شابٌّ، على صدر الإله
المتجسّد: «لأنّه لا وجود لشيء آخر سوى
الحبِّ... الحبِّ... الحبِّ...».

إنّه طريق طويل وشاقّ: إنّه مذهب للتقدمة،

يفرض نسيانًا للذات باهظ الثمن؛ هو لا يبحث
عن شيء لذاته. الحبُّ هو السبيل الوحيد إلى
ذواتنا، إنّه الطريق الوحيد إلى حضن الله الذي
دُعي اسمه «الحبِّ».

٩ شباط

تأمّل في الحوار التالي:
الكاتب: أنا في صدد تأليف كتاب صغير
عنوانه:
«لماذا أخشى أن أقول لك مَنْ أنا»
المحاور: أأنتَ تبحث عن جواب لسؤالك؟
الكاتب: هدف الكتاب هو الإجابة عن هذا
السؤال.
المحاور: ولكن أتريد جوابي أنا عن هذا
السؤال؟
الكاتب: نعم، بكلّ تأكيد.
المحاور: إني أخشى أن أقول لك مَنْ أنا، لأنني
إذا فعلت، قد لا يروق لك مَنْ أنا،
وذاك جلّ ما أملك.

لقد اقتطعت هذا الحوار القصير من حديث

حقيقي وعفوي. إنه يُظهر بعض المخاوف التي نجسنا في ضعفنا، فتكبل العديد منّا، وتحول دون إكمال مسيرة النضج والسعادة والحب الحقيقي.

١٠ شباط

إنّا، في غالبيتنا، «نتلاعب» على الآخرين في سلوكنا العادي. «نُدوزن» الآخرين كي يتجاوبوا معنا بالشكل الذي نريد. قد لا نكبر، مثلاً، لنصبح أشخاصاً حقيقيين، لأنّا ارتضينا أن نستقرّ في كيان الطفولة، كيان اللاقدرة والحاجة إلى الآخرين. نحن نطلق «صرخات الاستغاثة» في نغمات أصواتنا وتعابير وجوهنا. ندرب الآخرين على التعامل معنا بلطف. وكلّ مَنْ أصغى إلى أصواتنا أو نظر إلى وجوهنا، سمع فينا الطفل ورآه. والناس، في غالبيتهم لطفاء، يسايروننا متبعين توجيهاتنا المسرحية.

ومن بيننا آخرون يعتنقون دور المخلص، فيصرون على خلاص الآخرين، في وقت ذلك وفي غير وقته. نريد أن نكون «المساعدين»، وأن نجد، في كلّ شخص نلتقيه، حاجة إلى

المساعدة. وقد يقترن «الطفل الدائم» فينا أحياناً «بالمخلص»، فيجعلان من هذا الزواج، إذا اقترنا، ألعوبة حياتهما. وبما أنّ كلّاً من الألعوبتين تعشق الأخرى، تسير الأمور على ما يرام، فلا «المخلص» يرغب على النمو، ولا «الطفل الدائم» يضطرّ إلى تخطّي طفولته.

إنّ الخوف عندنا، وقلة الثقة بأنفسنا، يحملنا على اعتناق «حالات - أنا» متعدّدة، واللجوء إلى ألعيب متنوّعة. ولو سمحت لنا مخاوفنا أن نواجه عواطفنا بصدق ونتكلّم عنها بصراحة، لانجلت أمامنا بوضوح نماذج «صرخات الاستغاثة» وهالة «المخلص».

«الطفل الدائم» لا يحسن الاتصال بالآخرين إلّا وقت يحمل إليهم مشاكله وضعفه. أمّا ذاك الذي نصّب نفسه مخلصاً، فلا يُحسن الاتصال بالآخرين إلّا إذا كانوا في قلق وعجز... وفيهم حاجة إليه... إنه لمن الصعوبة بمكان أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه على هذا الشكل. ذلك لأنّ الصدق يحتمّ الكشف عن حقيقة العواطف المكبوتة وقبولها كما هي.

صغيرة، أو نجاحات تؤمن لنا بعض الحماية والتقدير. «الألاعيب» متعددة لأن لكل شخص تاريخه النفسي، و«برمجته» الفريدة، ولأن هنالك حالات متعددة «للأنا» نمرّ بها، طبقاً لما فينا من حاجات وللواقع الذي نعيش.

وهناك جامع مشترك بين كافة تلك «الألاعيب»: كلّها تحول دون معرفة الذات، وتخرب إمكانية الانفتاح على الآخرين. آه، كم يكلف النصر! إنه لمن النادر أن يختبر صاحب «الألاعيب» علاقة شخصية حقيقية، من تلك التي يمكنها وحدها أن تضعه على طريق النمو الذي يقود إلى ملء الحياة البشرية.

١٢ شباط

إذا كنت أريد أن «أرى الأمور كما هي...» وأن أقولها كما أراها، عليّ أن أطرح على نفسي بعض الأسئلة الصعبة حول أعمالي وردّات الفعل في سلوكي، كما عليّ أن أتساءل عمّا تقول لي تلك النماذج من سلوكي عن نفسي.

إنّ فيك وفيّ حاجة إلى وقفة صدق مع

لا تعني «الألاعيب» هنا أموراً تحمل على التسلية. إنها نماذج من ردّات فعل في ظروف حياتية معيّنة، برمجتها لنا خبرتنا وتاريخنا النفسي. هذه «الألاعيب» تكون أحياناً شرسة، لأنّ كلّاً من اللاعبيين يحاول، بكلّ قواه، أن يربح... أن يربح شيئاً. إذا كنّا نريد أن نفتح حقاً على الآخرين، فنختبر واقعهم، ونتكامل وإياهم فننمو معاً، بات من المفيد جداً أن نكون على بينة من نماذج ردّات الفعل عندنا، ومن «الألاعيب» التي إليها نلجأ. فإذا تكوّن لدينا الوعي لتلك «الألاعيب»، فلربّما تمكّنا من التخلص منها.

فهذه «الألاعيب» هي، في غالبية الأحيان، مناورات نلجأ إليها لكي نتجنّب إظهار حقيقتنا للآخرين. إنها أشبه بالدروع التي بها نحتمي ونحن ندخل معترك الحياة؛ وقد صمّمت لتحمينا من الجراح وتساعدنا على إحراز بعض الانتصارات «للأنا». هذه يسمّيها أريك بيرن - Eric Berne - «ضربات موفقة»، انتصارات

أنفسنا تتحوّل إلى حالة صدق متواصلة. علينا أن نسأل أنفسنا، ونحن في عمق لقاء حميم مع العقل والقلب: «ما هي «الألاعيب» التي إليها ألجأ؟ وماذا تراني أحاول أن أخفي؟ وما الربح الذي أتوخاه من سلوكي هذا؟».

أن أطرح تلك الأسئلة على نفسي، وفي إرادة ثابتة أن أكون صادقاً مع ذاتي، فهذه كلّها تبقى الشرط الأساسي لنموي الشخصي.

١٣ شباط

هنالك شكّ مستمرّ، ولو غير واضح الأسباب، ينتاب غالبية الناس، حول قدرة الإنسان على حلّ مشاكله بنفسه. والواقع أنّه إذا تركنا تماماً لوحدها، تأكلتنا مشاكلنا وما استطعنا بلوغ ميناء الحياة بسلام. ما أكون عليه، في آية لحظة من مسيرتي في النمو، إنّما هو رهن بعلاقتي مع الذين يحبّونني أو يرفضون ذلك، وعلاقتي مع الذين أحبّ أو أرفض أن أحبّ.

ومن المؤكّد أنّ قيمة كلّ علاقة هي رهن بالقدرة على التعبير عن تلك العلاقة. إذا كنّا

نستطيع، أنت وأنا، أن يحدث أحدهنا الآخر بصدق عن ذواتنا، أي عمّا فيه نفكر، وما به نشعر، وما نقدر ونحبّ ونحترم، عمّا به نحكم وعمّا نُجلّ، ونخشى، ونكره ونتمنى، وعمّا به نؤمن وبه نلتزم، آنذاك يستطيع كلّ منا أن يكبر. آنذاك يتمكّن كلّ منا أن يكون ذاته، وأن ينطق بما يفكر ويشعر، ويعبر بالحقيقة عمّا يحبّ. هذا هو المعنى الحقيقي لصدقك أن يأتي المظهر في الخارج صورة حقيقة لما يجول في الداخل. هذا يعني أنّه بإمكانني أن أكون صادقاً في علاقاتي الشخصية مع الآخرين، ولكنّ هذا يبقى متعلّزاً عليّ إلّا إذا ساعدتني أنت. من دون مساعدتك لن أتمكن من النمو، ولن أستطيع أن أكون سعيداً، ولا أن أعيش في وفرة من الحياة.

يجب أن تكون لديّ الحرّية الكافية لأقول لك ما فيه أفكر، وأحدّثك عن القيم التي أعتنق، وأبوح لك بمخاوفي وأشركك في نجاحي، ولا أخفي عنك فشلي. آنذاك سأصبح على بينة ممّا أنا وممّا يمكنني أن أكون. إنّ مشاركتي لك بما أعرف عن ذاتي تساعدني كي أتعرف على خفايا نفسي بطريقة أعمق. وعليّ أن أعرف من أنا قبل

أن أجرؤ على التصرف بصدق، أي بانسجام مع حقيقتي الداخلية.

١٤ شباط

إذا كانت علاقتي بك وعلاقتك بي علاقة «شخص بشيء»، فهكذا ستكون علاقتنا بباقي الناس، وربما أيضًا بالله نفسه. وسنبقى أشخاصًا منزوين، والله والناس يبقون «أشياء» في عالمنا الخارجي. والإنسان الذي لا يختبر سوى هذا النوع من العلاقة يكون لديه «شبه أصدقاء»، ويتمسك «بما يشبه الإيمان». هو يعمل ما يعمل لأنّ الناس هكذا ينتظرون. فلا تتعدى تلك العلاقات اللياقات الاجتماعية وتبقى خالية من كل بُعد شخصي.

عالم مثل هؤلاء الأشخاص عالم أشياء، أشياء للاستعمال، للتسلية والمتعة. قد يملك أحدهم أشياء كثيرة، جميلة وقيمة، وقد تكون ممتلكاته عادية أو فقيرة، أما هو فسوف يبقى في وحشة خانقة. وسيقضي العمر ويبلغ آخر الحياة من دون أن يعيش، وتبقى مسيرة نموه تراوح

كحطام سفينة في مستنقع. عندما تتوقف مسيرة النمو، تصبح الحياة كلها ضجرًا بضجر، وإذا كانت حدود أطراف الحياة خشنة، غير مصقولة، غدت الحياة مؤلمة وفيها حاجة إلى تلك الجرعات التي قد تحمل ارتياحًا مزيّفًا، لا يلبث أن يزول سريعًا، مخلفًا وراءه ألمًا جديدًا يُزاد على ألمه القديم. هذه الجرعات هي محاولات للهروب من واقع الحياة. إنها «أسفار قصيرة»، ومحاولات إفلات من واقع مؤلم، ومن وحشة إنسان يفتقر إلى أصدقاء.

للحياة البشرية قوانينها، ومن بينها قانون هذا نصّه: «على الإنسان أن «يستعمل» الأشياء، و«يحب» الناس. والإنسان الذي يعيش حياته كلّها على مستوى علاقة «الشخص بالشيء»، سوف يكتشف أنّه يحب الأشياء ويستعمل الناس. وفي ذلك شقاء وانعدام للاكتمال البشري».

١٥ شباط

إذا شئنا أن يُكتب النجاح لصداقة أو حبّ ناضجَيْن، عميقَيْن، فمن الضروري أن يفتح

الشخصان أحدهما على الآخر بصدق كليّ. ولا يمكن لهذا الانفتاح أن يتمّ إلّا من خلال علاقة عميقة، تلك التي تطال المشاعر الشخصية في صميمها. ذاك هو السبيل الوحيد، وجميع تلك الأسباب التي إليها نلجأ لنبرّر تغطية الأمور، وقلة الصدق عندنا، هي مجرد مخادعة. إنّه من الأفضل بكثير أن أقول لك ما أحسنّ نحوك، من أن أدخل معك في علاقة مزيفة قلقة مريضة.

المخادعة تعرف دائماً كيف ترتدّ على المُخادع لتقلقه وتقضّر مضجعه. حتّى لو أرغمت أن أقول لك إنّ لا عاطفة فيّ نحوك، وإنّي لا أقدرُك، فهذا سيكون أفضل بكثير من أن أحاول خداعك. فالألم الذي ستدفعه أنت وأنا ثمناً لذلك الخداع هو أقوى. وسيحتّم عليك أن تقول لي، في وقت ما، أشياء يصعب عليك قولها، كما يصعب قبولها عليّ. ولكنتي إذا كنت أكبر صداقتك حقّاً، عليّ أن أعرف كيف أقبلك كما أنت. وإذا أقبل أحداً على الصداقة من دون أن يعقد النية على الانفتاح المتبادل والصدق، فلن يكون هناك صداقة ولا نموّ، بل علاقة «شخص مع شيء»، ذلك النوع الذي يتمثّل بوضوح في

خصام المراهق وتجهّمه، وفي حسده وغضبه واتهاماته.

١٦ شباط

إنّه مع تردّدنا في الإفصاح للآخرين عمّا نحن عليه، يبقى في داخل كلّ منا توق عميق إلى أن يفهمنا الآخرون. ومن الواضح لكلّ أحد أنّنا نبحث بشغف عن الحبّ. ولكن عندما لا يفهمنا من نحن في حاجة إلى حبّهم، تصبح كلّ محاولة لخلق علاقة عميقة عملية تتسم بالتوتر والمتاعب. فلا هي تنعشنا، ولا تنفخ فينا جثة الحياة، ويغدو واضحاً أنّ لا أحد يستطيع أن يحبّنا حقّاً من دون أن يفهمنا جيّداً. ولكن كلّ شخص يحسنّ أنّ أحداً يفهمه يشعر بالتأكيد أنّه محبوب.

وإذا تعذّر وجود من يفهمني ويقبلني كما أنا، أحسست أنّني في «غربة». فلا مواهبي ولا ممتلكاتي يمكن أن تحمل الراحة إليّ. وحتى لو تحلّق الناس جماعات من حولي، سيبقى لديّ شعور دائم بأنني في عزلة ووحشة. وسوف أعيش وكأنّني في «سجن منفرد». إنّها قاعدة صحيحة،

بصحة قاعدة الجاذبية: كل إنسان يفهم ويحب ينمو كشخص بشري، وكل إنسان يشعر أنه في غربة يقضي في زنانه وحيداً منفرداً.

١٧ شباط

ليس التواصل حياة للحب وسبيلاً إلى إنمائه فحسب، ولكنه الحب في صميم كيانه وعمق تطبيقه. الحب شراكة والشراكة تواصل. لذا عندما نقول إن التواصل هو «سرّ البقاء في الحب» فذلك يعني أن نستمر في الشراكة. ويحترم كل منا ما ألزم به نفسه عندما قال «نعم» للحب في يوم من الأيام وهو قول يحمل في طياته التزامات متعدّدة.

إن الهروب من الحب غالباً ما يظهر من خلال الإكثار من الكلام فيه من دون محاولة عيشه. نحن نؤثر التحدث عن الحب والتفكير والتساؤل حوله على الانصراف إلى عيشه. فالحديث عن الحقيقة هو بالطبع أسهل من ممارستها. يطول الكلام اليوم حول المسيحية كنهج حياتي ويتساءل العديد من الناس: هل

بإمكان الإنسان المعاصر أن يؤمن؟ وما هو مضمون إيمانه؟ وهل الإيمان ضرورة لسعادة الإنسان؟ إن من أكبر الأخطاء في تاريخ المسيحية أننا أغرقنا أنفسنا في أمور نظرية لا حدود لها بدل أن نحاول تجسيد الإيمان في حياتنا اليومية. فالناس الذين يبحثون عن الحقيقة من حولنا، يطلبون إلينا بكثير من الإلحاح ألا نقدّم لهم جدلاً حول ما نحن في حقيقته مشكّكون. إنهم يقولون لي: أرني كيف تكون حياتي إذا ما قرّرت أن أؤمن وألتزم.

هذا هو شأننا مع الحب، نحن نؤثر الحديث عنه على العيش في هديه. «فليس على الكلام ضريبة»، إنما العيش في الحب التزام مكلف.

١٨ شباط

عندما يفكر الإنسان بالمجازفة في سلوك عاطفي شفاف، عليه أن يطرح هذا السؤال على نفسه: «هل بإمكانني أن أثق بك؟ وإلى أي حد؟ أترك ستتفهم مشاعري أم ترفضها؟ أترك ستتسخر مني أم ستشفق علي؟» فالنهج المعتاد هو نهج

إنّ من أقوى الحاجات التي فينا، والتي يمكنها أن تتحوّل بسهولة إلى هاجس مرضي، هي الحاجة إلى الشعور بالأمان. لذا نحن في غالبيتنا نودّ أن نتقي لنا غرفة نعلّق على بابها لافتات صغيرة مثلاً: «خاصّ»، «الرجاء عدم الإزعاج»... إنّنا نبحث عن الأمان، فنحاول أن نحمي أنفسنا من اجتياح الآخرين لنا بأسئلتهم التي تحاول سبر أغوارنا بفضولية ترمي إلى معرفة كلّ ما يدور في فلكنا. إنّ ليس من غريّ ألم من الغريّ السيكولوجي. الحاجة إلى الأمان، إلى الشعور بالحماية من فضولية الآخرين، تؤوّل إلى تطوّر تلك الخرافة التي تقول إنّ في كلّ متّا حاجة إلى مكان خاصّ يلجأ إليه وفيه يختلي بذاته ويمنع الآخرين من الولوج إليه. إنّ كلام نحبّ سماعه، وواقع نؤثّر النظر إليه وقد يؤمن به العديد من الناس. ولكنّه لا يتعدّى كونه خرافة مضلّلة: أمراً نودّ لو كان حقيقة ولكنّه في الواقع ليس بحقيقة.

فبدل أن نبني لذواتنا مكاناً خاصّاً لا يدخله أحد علينا أن نعرف كيف نفتح في علاقة حميمة

السباح الذي يفحص حرارة المياه، وكأنّه يغطّس فيها أخامص قدمه واحداً واحداً. ومن المؤسف أنّنا، في غالبيتنا، نقرّر ألاّ نجازف، فننتظر الوقت الذي فيه نصبح على يقين من حرارة المياه تماماً، فيمرّ الزمن من دون أن ننعم بالسباحة في مياه الحوار الشافية.

الانتظار في سبيل الثبّت تماماً من ثقة الآخر يعيد إلى ذاكرتي قصّة إحدى الأمّهات سمعتها منذ زمن، قالت لأصدقاء ابنها الذين دعوه إلى ممارسة رياضة السباحة: «أنا لن أسمح لابني أن يدخل الماء قبل أن يكون قد تعلّم السباحة جيّداً». وهل من سبيل إلى تعلّم السباحة قبل أن ندخل المياه ونحاول أن نسبح؟ وكذلك السبيل إلى التمرّس على الثقة بالآخرين هو أيضاً أن نتقّ بهم.

الحوار لا يؤجّل، وهو يأتي نتيجة إقدام على قرار بأنني سأثق بك. أنا لست على يقين من صحّة قراره، وقد أشعر بخيبة أمل. ولكنّي انتقيت المخاطرة، قرّرت أن أجازف، أن أبوح لك بما في عمق نفسي من مشاعر، وهذا أضمن ما لديّ... ذلك لأنني أحبّك. ولأنني أحبّك أودّ أن أقدم إليك باكورة هديتي الفضلى؛ ثقتي بك.

وصداقات تدخلنا في عالم الآخرين وتفسح
بالمجال للآخرين كي يدخلوا عالمنا. من المهم
أن أنعم بفسحة خاصة، ولكن يجب ألا تتحوّل
تلك الفسحة الخاصة إلى مربع أسرح فيه وأمرح
لوحدي خشية أن يُقضى بذلك على الألفة التي
هي ضرورة لعيش ملء الحياة.

أولاً، لقد أصبح من الواضح، بل من
المبتذل أن تقول إنه بإمكانني أن أعرف ذاتي فقط
بمقدار ما تسمح لي شجاعتي بأن أبوح بها إليك.
فإذا ما شعرت أنه بإمكانني أن أزيل من أمامك
الحواجز التي وضعت على طريقي، فسوف أبلغ،
واثقاً برفقتك، أماكن داخل نفسي ما كنت يوماً
لأحلم بوجودها، أو أجرؤ على دخولها وحدي.
يجب أن تضع يدك بيدي لأصبح على يقين من
أنك ملتزم بحبي فأتمكن من الإقدام على التعرف
بصدق إلى ذاتي.

٢٠ شباط

لا شك في أن التواصل بين شخصين أمر
صعب. وعندما نتواصل ويشاطر أحدهما الآخر

أمراً ما، يصبح ما نتشارك فيه ملكاً لكلينا.
الشراكة الحقيقية ليست شراكة في الأشياء، بل
هي شراكة «في ذواتنا»، تحدث من خلال
علاقات بشرية نقيمها فيما بيننا. وفي مثل هذه
الشراكة أعرف الآخر والآخر يعرفني، أشاطره
بشيء من ذاتي ويشاركني هو في بعض من ذاته.

التواصل هو السبيل إلى كلّ علاقة، بل إنه
من العلاقة بمثابة القلب، تماماً كما أن العطاء
الذاتي في الانفتاح على الآخر هو أساس في
الحب، وأنّ ما عدى ذلك من الهدايا كالمصاغ
والأزهار والحلى، يبقى في مصاف الرموز. إنّ
هدية الحب الحقيقية هي هبة من الذات.

إنّ نوعية حياتي هي من نوعية علاقاتي.
ومن يحاول أن يعيش وحيداً منعزلاً هو أشبه
بالنبته التي تحاول أن تعيش في معزل عن الماء
والنور، فتعدم السبيل إلى النمو، بل تروح تذبل
شيئاً فشيئاً إلى أن تموت. أن يكون المرء فذلك
يعني أن يكون مع الآخر ونوعية حياة البشر هي
من نوعية العلاقات فيما بينهم.

تتميز كافة القدرات الكامنة في شخصيته . وما من سبيل إلى خلق مثل تلك العلاقات إلا من خلال تعبير صادق وواضح .

قيل إن العمل الفني هو في الدرجة الأولى «عمل» . ونجاح العلاقات رهن «بالعمل» في سبيل إنجاحها . وما من شك في أن السبيل إلى تطوير علاقة حقيقية إنما هو التواصل من خلال التعبير: فذلك يؤول شيئاً فشيئاً إلى علاقات واضحة وعميقة شرط أن نثار على «العمل» في سبيلها . النجاح في التواصل، شأنه شأن كل عمل إنساني، هو رهن بالمثابرة على إتقانه . فالممارسة هي السبيل إلى النجاح لأنه ما من «وصفة» جاهزة تؤول بنا إلى ذلك .

نحن في غالييتنا تعلمنا الكلام في الستين الأولى والثانية من حياتنا . ومن المعروف أن المرء يتمكن من السماع وهو ما زال في بطن أمه . ولكن المؤسف أن العديد منا يظن أن السماع والكلام يكفيان لتحقيق عملية التواصل . إن هذا القول لأشبه بمن يزعم أنه يستطيع أن يعزف على البيانو لأن بإمكانه فقط أن يلمس تلك الآلة بأنامله . التواصل ليس من الأمور السهلة أو

إننا، كلما لجأنا إلى التعبير بصراحة، ضاق المجال لعمل المخيلة وتضاءلت من ثم إمكانية سوء التفاهم .

وعندما نبقى على أفكارنا ومشاعرنا دفينة أو مخفية - عندما نلجأ إلى الألاعيب وارتداء الأقنعة والتمثيل... - آنذاك نفصح في المجال لمخيلات الآخرين لتسترسل في التخمينات حول حقيقة ما نحن عليه . وهذه غالباً ما تقود إلى سوء تفاهم قد تكون نتائجه وخيمة جداً .

والتعبير الواضح لا يوفر علينا المشاكل فحسب، بل إنه يقود إلى خلق علاقات عميقة وثابتة هي من أهم السبل التي تؤول إلى نمونا الشخصي . لقد كان بول تورنيه Paul Tournier على حق عندما أشار إلى ما هو قناعة عند العديد منا وما مفاده أن قدرة الإنسان على تحقيق مؤهلاته كاملة رهن بوجود شخص آخر يستطيع أن يفتح عليه تماماً وهو يشعر بأمان كامل معه . إن كلاً منا كائن اجتماعي، من هنا ضرورة العلاقات الشخصية العميقة ليتمكن المرء من

تلك التي تتطوّر بشكل آلي، بل هي من الصعوبة
بمكان.

٢٢ شباط

عندما يبدأ المرء التواصل بشكل فعال،
يشعر بتغيير يطال كافة نواحي حياته. فالحواس
تبدو أكثر حياة والألوان ترتدي وهجاً جديداً،
ونغم الموسيقى يكتسب وقعاً خاصاً، ويهبط على
النفس سلام ما عهده المرء من قبل. وفي كل
ذلك يبقى الاختبار الشخصي السبيل الأنجع إلى
الاقتناع. فإذا شئت أن تتعرّف إلى حقيقة ما
يقال، عليك أن تختبر ذلك بنفسك.

والآلام التي تنجم عن عدم القدرة على
التواصل إنما هي عميقة ومضنية. إنّ علاقاتنا
البشرية غالباً ما تقتصر إلى خطوط تواصل متينة،
لذلك فهي سرعان ما تنقطع حينما تهبّ بها رياح
الأزمات. فتأتي النتيجة شعوراً أليماً بالوحشة،
تلك الآفة الكبرى للنفس البشرية. ولكن عندما
تتم إعادة التواصل، يشعر المرء وكأنّه في ربيع
جديد يعبق بالحب والفرح.

٢٣ شباط

هنالك ثمرة يجنيها من تعلّم فنّ التواصل
وأقبل على ممارسته وهي النضج الشخصي.
عندما أكون صادقاً في علاقاتي وأقبل مواقف
الآخر بإخلاص آنذاك أخلع أقنعتي وأحجم عن
التمثيل فأظهر للآخر على حقيقتي ويتعامل معي
هو بشفافية وصدق. النتيجة الحتمية لهذا النهج
في التعامل إنما هي النضج الإنساني.

كلّ منا يريد أن يكون ناضجاً. ولكننا جميعاً
في مسيرة ولم يبلغ أحدنا الغاية من حياته بعد.
ويبقى الصدق في التواصل من أهمّ شروط نموّنا
الشخصي، وإلا غدت حياتنا أشبه بتمثيلية لا
معنى لها.

التواصل من أهمّ المواضيع التي نبحث فيها
ومن أبعدها أثراً على حياتك وحياتي وعلى حياة
كلّ إنسان.

٢٤ شباط

إنّ كلّ عملية تواصل ناجحة تبدأ بالرغبة،

الالتزام يأتي دائماً نتيجة انتقاد أوليات. كلنا يعرف من خبرته الشخصية أهمية الأوليات في اتخاذ القرارات. فإذا كان هناك خمسة أمور علي القيام بها في يوم واحد، فلا شك أنني أحاول تنفيذها بدءاً بما أعتبره الأهم... من هنا تأتي أهمية التفكير في الدوافع الحقيقية التي توجه سلوكنا. فإذا كنا نريد التواصل حقاً، أوليناه الأوليّة، وإذا ما فعلنا ذلك لا بد وأن ننجح.

وعندما نتخذ القرار بالالتزام يصبح الفشل العائق الأكبر في وجه المثابرة. الفشل يخفف عادة من زخم الالتزام. أقرر أن أخفف من وزني وأشعر بحماسة كبيرة ودوافع قويّة. أحمّد عن المخطّط مرّة... يخفّ الزخم في الالتزام... وتضعف الدوافع وتبدو الحماسة العاطفيّة الأولى أشبه بحلم مرّ بالبال يوماً ومضى.

ومن المهمّ أن نتذكّر نحن البشر أنّ طريق النجاح غالباً ما تكون معبّدة بالفشل... لقد قام توماس أديسون Thomas Edison باختبارات على مدى سنتين كاملتين على أنواع متعدّدة من

الرغبة في التواصل، على أن تكون تلك الرغبة محدّدة وأن تنجم عن إرادة قويّة وتصميم ثابت، وعهد أقطعه على نفسي وعلى من أحاول التواصل معهم.

إذا ما كان المرء يرغب في الحياة مثلاً يصبح الموت حافزاً قوياً له. نحن في الحقيقة ندهش أنفسنا بما نحقق إذا ما تكوّن فينا حافز قويّ على العمل. ويتخذ الحافز غالباً شكل التخلص من حال مؤلمة أو السعي في سبيل ما يجلب لنا الارتياح. عندما يحول الألم حياتنا إلى حال لا تطاق نشعر أنّ فينا دفعة إلى إحداث تغيير في تلك الحال. وعندما نشعر كذلك بأنّ المكافأة التي يجلبها لنا سلوك ما هي على قدر كافٍ من الأهميّة، لا نتردّد في دفع الثمن للحصول على تلك المكافأة، حتّى لو كان الثمن باهظاً.

لذلك يبقى السؤال المهمّ جدّاً بالنسبة إليك وإليّ هو: هل أريد حقاً أن أقوم بعملية التواصل؟ وما هي عواقب تخلفي عن ذلك؟ وأيّة مكافأة من شأن تلك العملية أن تحمل إليّ. قد تكون تلك من أهمّ الأسئلة التي نطرح على ذاتنا في الحياة.

الأشرطة الكهربائية قبل أن ينجز اختراع «اللمبة»
الكهربائية. وعندما تكلم مركوني Marconi عن
إمكانية إذاعة الصوت من دون أسلاك أدخل إلى
مستشفى للأمراض العقلية. ولكن أديسون
ومركوني كانا يشعران بحافز قوي جدًا على
المثابرة. لذلك لم يتسرب القنوط إليهما. وكان
كل منهما يدرك أن الفشل الأوحده هو ذاك الذي
لا تتعلم منه شيئًا، وأن ما من فشل أكبر من القرار
بعدم المحاولة... فتابع كل منهما المحاولة
تلوى الأخرى متحدثًا فشله المتكرر.

٢٦ شباط

أتاني أحد أصدقائي يومًا وهو يفكر أن يطلق
امرأته. فطلبت إليه أن يتفحص الدوافع الحقيقية
إلى ذلك. فعاد بعد مدة قصيرة ليبوح لي بأنه
يحاول التهرب من الزواج، وأن المشكلة ليست
في زواجه إنما في ذاته لأنه ما التزم يومًا التزامًا
كاملاً في العمل على إنجاح زواجه. والزواج
ينجح بقدر ما يعمل المرء على إنجاحه... وما
من نجاح إنساني إلا ويأتي نتيجة التزام عميق

ومتواصل...

لذلك علي أن أبدأ بمساءلة نفسي هل أفهم
طبيعة التواصل وهل أنا ألتزمه حقًا؟ علي أن أنظر
بصدق إلى الأوليات في حياتي. هل التواصل
مهم بالنسبة إلي؟ وإذا ما نظرت إلى الأوليات
العشر في حياتي، أتراني أجد التواصل في ما
بينها؟ هل أريد حقًا أن أعرف الآخر وأن يعرفني
هو؟ وهل أخشى دائمًا أن تنتهي محاولة التواصل
إلى فشل مأساوي؟ ما الذي أخشاه حقًا في عملية
التواصل؟ وما هو الخطر الأكبر الذي يحدث بي
من جراء الانفتاح الصادق والتام على الآخر؟

أود الآن أن أترك تفكر في السؤال التالي:
هل تريد حقًا أن تدخل في عملية التواصل وتلتزم
بها؟ فإذا كنت حقًا تريد ذلك فأنت على قاب قوسين
أو أدنى من النجاح. والنجاح سبيل إلى النمو
الشخصي، والعلاقات الشخصية الناجحة تؤول إلى
شعور بالسعادة في الحياة يتوق كل منا إليه.

والسبيل الأوحده إلى أن تعرف مدى
التزامك أمرًا ما هو أن تحاول القيام به. وبعد
أن تبدأ في محاولتك تظهر لك حقيقة الرغبة التي
لديك في تحقيقه.

أصبح في عهدتك وتحضنه بلطف وامتنان. إنني
من ذاتي وهبتك، وهبتي هذه هي أئمن ما لدي،
بل إنها الهبة الحقيقية الوحيدة التي أملك.

٢٨ شباط

لبضعة أشهر خلت، وبينما كنت أشارك في
أحد المؤتمرات، اقترب مني شخص على وجهه
ملامح الحزن وقال لي: «لقد قرأت العديد من
كتبك، ولكنني لم أفهم لماذا تريدني «أن أقول
لك من أنا؟» وما النفع من ذلك؟» فأجبته بسؤال:
«ألا تعتقد أنك إذا ما أشركتني بما في نفسك
ستزيدني غنى؟» قال لي: «لا أعتقد!». فأجبته
بشيء من التلعثم «بأنني أعتقد أنه مخطئ في
ذلك».

أشعر أحياناً أنّ العديد من بيننا أشبه بهذا
الرجل الحزين، إذ إنّنا نظنّ أنّه ما من قصّة ذات
قيمة سوى تلك التي تتمتع بأهميّة خارقة، فكأنّ
كلّ هديّة حقيقية يجب أن تكون معطّرة بشذى
الورود ومغلّفة بأوراق من ذهب. أمّا الواقع فهو
أنّ كلّ قصّة إنسانيّة حقيقية يُشرك فيها أحدنا

عندما تُدخلني إلى فرادة الكثر الذي يُغنيك،
أنت تنقلني إلى عالم آخر وزمن جديد وعائلة ما
ولجت إلى مثلها من قبل. تُشركني في سرّ
اختبارات لم أعشها ومشاعر وآمال وأحلام ما
خطرت يوماً ببالي. وهذا ما يوسّع آفاق عقلي
وأرجاء نفسي ويزيد على غناي غنى جديداً، وهو
نتيجة الكبر الذي فيك.

العديد من الناس لا يشاطروننا هذا
الشعور، بل هم يظنون «أنني إذا ما بحثُ لك
بما في نفسي فإنما أصبح، من جرّاء ذلك، عبئاً
عليك». ومنهم من قال القول نفسه بصيغة
أخرى: «لا أحد يريد أن يسمع قصّتي، فلكلّ
إنسان من المشاكل ما يكفيه». فما مدى صحّة
مثل هذه الأقوال؟

أعتقد أنّ الإفصاح عن «الذات الحقيقية» لا
يمكن أن يكون عبئاً على أحد، إنّما هو هديّة
ثمينة... إنّها هبة التواصل من دون شروط.
فإنني إذا ما بحث لك بما في نفسي، فلن يتطلّب
ذلك منك سوى أن تتقبّل هذا الجزء مني الذي

الآخر بحب من شأنها أن تزيد عقل الآخر بعداً
جديداً وتضفي على قلبه نسمة دفء منعشة.

٢٩ شباط

ما دمت أخفي الحقيقة عن ذاتي، فلن أتمكن من
التعامل بكلّ صدق مع سواي. وإذا ما أخفقت
في التعرف إلى مشاعري وقبولها، أصبح من غير
الممكن أن أشارك فيها. الإنسان الذي يكذب
على نفسه يكذب أيضاً على الآخرين.

قال داغ همرشولد Dag Hammarokjold،
وقد كان يوماً أميناً عاماً للأمم المتحدة: «لقد
تمكن الإنسان من اكتشاف أسرار الفضاء
الخارجي ولكنه لم يتمكن، بالقدر نفسه، من
فهم الأسرار التي في داخله. والحقيقة «أنّ أطول
سفرة يقوم بها المرء إنما هي العبور إلى عمق
نفسه». وكتب شكسبير في روائية هملت:
«قبل كلّ شيء، كن صادقاً مع ذاتك،
فيتعذر عليك آنذاك أن تكذب على أحد».

ظننت في بادئ الأمر أنّه ما من حاجة بي
إلى أن أذكر نفسي بأهميّة الصدق مع ذاتي لأنني
ما كنت أخالني أتمكن من أن أكذب على ذاتي.
ولكن كلّ الضالعين في فنّ التواصل يجمعون على
أنّ أول عقبة تحول دون الاتصال بالآخر ليست
تلك القائمة بيني وبينه، بل بيني ونفسي. أنا

لقد اكتشف فرويد Freud في حقبة مبكرة من أبحاثه أن في العقل البشري مستويات ثلاثة: (١) «الوعي» وهو يشمل الأمور التي في ذهني في اللحظة الراهنة؛ (٢) «ما دون الوعي» وهو يشير إلى المركز الذي فيه أأزن الوقائع التي يمكنني أن أتذكرها عندما أريد. (٣) «اللاوعي» وهي الخزانة التي فيها أحفظ تلك الذكريات والعواطف التي يزعجني تذكرها. المستويان الأول والثاني لا يشكلان في نظره أهمية تذكر، أما المستوى الثالث فله تأثيره العميق في حياة كل منا، حتى إن أحد علماء النفس يزعم أن ٩٠٪ مما يدفنا إلى العمل هو ناتج عما يجول في اللاوعي عندنا. إنه مخزن «الأوجاع» التي ندفنها في عمق ذواتنا. ولكن من المؤسف أن تلك الأوجاع تُدفن حية ويستمر تأثيرها في سلوكنا. ودفن الأمور على هذا النحو يدعى «كبتاً»، والكبت ليس بالسلوك الواعي ولا هو سلوك عن سابق تصميم. نحن ندفن تلك الحقائق التي نرفضها ولا نعود نعي لوجودها أو نتذكرها.

ومن جميل الأمور أن ما نكتبه يحاول دائماً أن ينفذ إلى وعينا علناً ندرك حقيقته. إنه أشبه بخشبة يحاول المرء أن يبقى عليها تحت الماء. فإذا ما كنا ممن يرغبون في مواجهة الذات بصدق، تصاعدت تلك المشاعر والأفكار شيئاً فشيئاً إلى مستوى الوعي في ذواتنا. المهم في الأمر أن تكون عندنا الإرادة لمعرفة ما هو كامن فينا. لذا علينا أن ننمي لدينا الرغبة في الصدق مع ذواتنا.

الصدق مع الذات هو عملية تمرس على الوعي الشخصي يجب أن تصبح جزءاً من الممارسات اليومية في حياتنا. فالأجدر بنا، والحال هذه، أن نجد في التعرف إلى حقيقة ما نحن عليه من أن نفكر كيف يجب أن نكون.

٢ آذار

قد يكون من المفيد أن أبدأ في التعرف بشكل أعمق إلى الدور الذي «ألعبه» في الحياة. لماذا قررت أن أرتدي البرقع الذي أرتدي؟ أن

أمثل الدور الذي أمثله؟ قد يبقى الجواب عن هذه الأسئلة سرًا من أسرار حياتي. ومع ذلك عليّ أن أحاول جادًا الوقوف على جذور الأسباب التي تكمن وراء مثل هذه القرارات التي اتخذها. قد تتبدّل تلك الأسباب مع العمر وبحسب الظروف ولكنّ البرقع الذي أردي أو الدور الذي أمثل من شأنه أن يسهّل عليّ التعامل مع الواقع وبلوغ هدف أصبو إليه، كما أنّه يؤمّن لي الحماية من بعض المتاعب ويقيني بعضًا من شرّ المخاطر الشخصية التي تحقيق بي.

٣ آذار

إذا ما أردت أن أكون صادقًا مع ذاتي، عليّ أن أكفّ، بقدر الإمكان، عن «التمثيل» في حياتي. ولكن لكي أتمكن من ذلك يجب أن أعي الدور الذي انتقيت لنفسني. لقد قيل إنّ كلّ منا يسير في الدنيا تتقدّمه «لافتة» كتب عليها ما يقدمه للعالم وعلى أساس تلك «اللافتة» نعامل. فإذا كتبت على «لافتتي» ما مفاده بأنني أميل إلى الترف فلن يلجأ أحد إليّ لمعالجة مشاكل عقيمة ومعقّدة لديه. وإذا

كانت «لافتتي» تحمل عبارة مفادها أنني أتقبّل كلّ شيء برحابة صدر، أصبحت عرضة لابتزاز من يبحثون عمّن يحمل عنهم كلّ همومهم ومشاكلهم. ما هو عجيب في هذا المضممار أنّ الناس يحسنون قراءة «لافتاتنا» حتّى عندما نكون نحن غير واعين تمامًا لما كتبنا عليها.

نحن نحاول إخفاء ذلك لأننا نخشى إدخال الآخرين إلى حقيقة ما نحن عليه، لأننا نفقد القدرة آنذاك على «التمثيل»، فكأننا خلعنا البرقع الذي يغطّي حقيقة ذواتنا وتعرّينا ممّا يؤمّن لنا طمس مخاوفنا وإخفاء ضعفنا.

٤ آذار

هنالك سؤال يطرح نفسه عليّ دائمًا: هل أنا مؤمن حقًا بضرورة صدقي مع ذاتي إذا ما أردت أن أكون صادقًا مع نفسي؟ وهل أريد حقًا أن أكون صادقًا معك. هل أريد أن أشركك في حقيقة ما وضع الله فيّ من كنوز، ولو في آنية من خزف، أم أنني أبى المجازفة فأقدّم لك صورة مجملّة تخفي وراء ألوانها البرّاقة المزيفة ما

أخشى أن أبوح لك به؟ الدور الذي أمثله هو الثمن الذي أدفع لحماية نفسي. إنه الدرع الذي يقيني شرّ الناس، ولكنه في نفسي الحاجز الذي يعوق مسيرة نموي ويحول دون معرفتك لي على حقيقتي. أنا أشعر بالخطر عندما أتخلّى عمّا أحطت به نفسي من حماية، لذا أرجو ألا تبخل عليّ بصبرك علني أتمكّن من المخاطرة في إعادة صياغة «لافتتي» لأقول: «هذا هو «الأنا» الحقيقي». إنّ الشخص الذي تراه هو هو الكامن وراء ما تشهد». أرجوك أن تكون صبورًا فما أنا في صددده ليس بالأمر السهل. أظنّ أنّ بولونيوس Polonius كان مدركًا ذلك عندما نصّح ليرتيس Laertes قائلاً: «كن أمينًا لذاتك الحقيقية».

ولكنني إذا كنت على استعداد لتلك المخاطرة، فشجاعتي ستحظى بمكافئة فريدة؛ سأتعرف إلى نفسي عن كثب وربما تكون المرة الأولى التي فيها أفق وجهًا لوجه مع ذاتي الحقيقية فأدرك أين يتوقف «التمثيل» ومتى يبدأ الوجه الحقيقي بالظهور. آنذاك يمكنني أن أتقدّم في خلق علاقات حقيقية فأنمو إلى ملء قامة الحياة التي فيّ. لقد أدرك الإغريقون ذلك عندما

رأوا أنّ خلاصة الحكمة هي في أن يعرف الإنسان حقيقة ذاته.

إنّ أطول رحلة في الحياة هي تلك التي تؤدّي بنا إلى داخل الذات.
رافقتنا السلامة!

ه آذار

إليك كيف وصف يوحنا الإنجيلي اليوم الذي فيه فقد يسوع كلّ أتباعه. فبينما يسوع يهتّي نفسه عند الصباح، لعقد اجتماع مع الرسل، إذا بجمع غفير توافد وتحلّق من حوله. أمضى يسوع النهار كلّه يكلمهم. وعندما حان المساء سأل رسله هل تناول هؤلاء الناس طعامًا. (فقالوا في أنفسهم، ما زلت تتكلّم إليهم منذ الصباح فكيف يمكنهم أن يأكلوا؟). فوجد أحد الرسل ولدًا معه خمسة أرغفة وسمكتين. (وتساءل مرتابًا: كيف يمكن أن تشبع هذه الجموع من السمكتين والأرغفة الخمسة؟). وإذا بالأعجوبة تحدث وبالحبز والسمك يتكاثران فيشبع الكلّ ويفيض.

وما إن وعت الجموع ما حدث حتّى راحوا

ينادون يسوع ملكًا عليهم، وتبعوه إلى الشاطئ
الآخر من البحيرة وكان الرسل من المشجعين
للجموع في المظاهرة التي قاموا بها.

«إنكم من أجل السمك والخبز تريدونني
ملكًا عليكم: أنتم تبحثون عن قائد زميني ومخلص
بإمكانه أن يكسر لكم السيوف والدروع، فيرفع
عنكم نير الاحتلال الروماني. الحقيقة أن مملكتي
ليست من هذا الطراز، إنها مملكة إيمان. إذا
شئتم أن تدخلوا مملكتي آمنوا بي». قالوا له:
«إننا أبناء إيمان، أبناء شعب أعطاه الله المن في
البرية ليأكل». فأجابهم يسوع متحديًا إيمانهم
بقوله: «آبائكم أكلوا المن في البرية وماتوا.
ولكني أنا الخبز النازل من السماء. ومن يأكل من
هذا الخبز لن يموت».

فما إن وقع عليهم ذلك الكلام حتى أتت
ردّة فعلهم عنيفة: «من تراه يظن نفسه؟ ألا يدري
أننا أبناء البلد ونعرف أمّه؟...» ثم تركوه
ومضوا. فالتفت يسوع إلى الرسل وفي نفسه
بعض حزن وقال: «أليس بودّكم أنتم أيضًا أن
تذهبوا؟» فأجاب بطرس، وهو في أحد أيامه
الجيدة، وسأل يسوع: «إذا تركناك فإلى من

نذهب؟ إن عندك كلام الحياة».

إيماني بالمسيح خشبة خلاص لي، ولكنه
أيضًا تحدّ كبير. فهل أنا مؤمن حقًا؟

٦ آذار

«سوف تفقد نظرك في يوم من الأيام»: هذه
الحقيقة المرعبة فاجأني بها يومًا أحد أطباء
العيون. على حائط مكتبي صورة رجل يسير في
أحد شوارع نيويورك وفي يده عكازه الأبيض،
وفي عنقه لافتة تدلّت على صدره من جهة وعلى
ظهره أيضًا وقد كُتب عليها: «أرجوك أن
تساعدني لأنّ أيامي أحلك ظلامًا من
لياليك...». كم من مرّة فكّرت بذلك
الشخص مردّدًا: «أيامي أحلك من...».

لقد مرّ على حكم ذلك الطبيب نحو خمس
وعشرين سنة ولم يطرأ على نظري أيّ تغيير. يبدو
أنّ إرادة الله عليّ هي أن أبصر ما دمت حيًا.
ولكن ما بادرني به ذاك الطبيب ترك في نفسي أثرًا
رافقتني في تلك السنوات الطويلة. فأنا، فقدت
نظري أم احتفظت به، فذلك الاختبار كاف من

نعم الله في حياتي. إنَّ إمكانيّة فقدي البصر حملتني على أن أقول «نعم» لله بعمق ما اختبرته في حياتي من قبل. رأيّتي واثقاً بالله ومستسلماً لإرادته بكلّ جوارحي، ولسان حالي يقول لله: «إذا كنت تريد أن تأخذ بصري منّي فأنا أدرك في كلّ حال أنّك حقّاً تحبّني، ولي ملء الثقة بعنايتك وبكلّ ما ترسمه لي إرادتك». لا بدّ وأنّ كلّاً منّا وجد نفسه في مثل هذا الموقف الذي يمكن القول فيه «إنّه لحظة الالتزام أبو برهة «النعم». وهو أشبه بالثقة التي وضعها يسوع بأبيه والتي وجّهت حياته برمتها. «هذا ما أعني عندما أقول إنّي أحبّك»، وهذا ما عناه يسوع عندما بسط ذراعيه معلّقاً على الصليب. فإذا ما استطعنا أن نقول «نعم» عندما تدعونا الحياة إلى ذلك، استطاع كلّ منّا أن يرّد القول نفسه فيكون على استعداد كي يتحمّل كلّ ما يفرضه الحبّ عليه من آلام وتضحيات.

٧ آذار

نحن في هذه الدنيا سائحون، وكلّ منّا في مسيرة خاصّة، يخطو فيها على وقع موسيقاه،

يتسلّق قممه الشخصيّة ويجهد في سبيل تحقيق كيانه الذي ما من كيان آخر يشبهه. أنا أنا، وأنت أنت، وكلّ منّا يشعر بأمان عندما يسلك برفقة آخرين الطريق الذي اختبر السير عليه زمناً طويلاً. أمّا الطريق الذي تسلكه قلّة من الناس فيبقى أكثر عرضة للمخاطر... ولكنني إذا ما دُعيت إلى المخاطرة، فعليّ أن أتقبّل المجازفة وأتحمّل الآلام، أن أكبو وأن أنهض، أن أعرف كيف أفضل من دون أن أنكسر. ورغم الخوف والضياغ عليّ أن أقتحم الخطر.

يبدو أنّ على السائح السائر نحو أرض الميعاد أن يتحلّى، فوق كلّ شيء، بالشجاعة والصلابة. وإنّني أشعر أحياناً بأنّ التصميم على الاستمراريّة يحول وحده دون خروجي من المسيرة. فالتجربة كبيرة، تلك التي تشدّني إلى الاسترخاء في بقعة مشمسة والاستقرار هنالك، وأنا في مخيلتي الخلاقة أجد ألف سبب وسبب لأقع نفسي بصوابية ذاك القرار، بل بحتميّه: «ما أنا عليه حسن» و«لِمَ المخاطرة»... ثمّ أروح أتفنّن في الاستغاثة فيهرع إلى نصرتي العديد من أصحاب القلوب الشفوقة وكلّ بدوره يتفنّن في

البحث لي عن أعذار تريحني وتُفنعني بأنّ ما أنا عليه حسن وما بي من حاجة إلى بذل أيّ جهد في سبيل التغيير.

وهكذا أحكم على نفسي بالمراوحة فأكرّر ما تعودت القيام به وكأني أشبه بالآلة، سلوكي كلّه يصبح روتينيًا وردّات فعلي هي لا جديد فيها. ويراني بعضهم في ذلك صلب الإرادة ومستقرًا. بيد أنّ آخرين يفتنون إلى أنّ مخاوفي هي التي تكبلني وتقعدي، تشدني إلى المراوحة و«الاستقاية». فيصبح كلّ يوم لي نسخة عن الآخر، ويزداد الشبه في حالي بين السنة وأختها. تتكاثر الآلام في جسدي، وتغزو التجاعيد وجهي... ولكنتني مع ذلك أشعر وكأني لن أتغيّر بعد اليوم وأروح أتابع العيش في عالم هجرته التحدّيات وغابت عنه إرادة التجدّد.

٨ آذار

كلّ نموّ شخصيّ يحتمّ «تحرّرًا من الأنانيّة». عليّ أن أخاطر في تحقيق أمور جديدة إذا ما أردت أن أتغيّر وأنمو. قد أحسنّ في بادئ الأمر

بأنّني لا أحسن التصرف، بل أنّني مرتبك وخجول. ولكنتني كلّما أعدت الكرّة، شعرت بمزيد من القدرة وتضاعفت ثقتي بنفسي. أسلك على هذا المضمار إلى أن تتسع في آخر المطاف منطقة الأمان التي رسمتها لنفسني فيكبر عالمي وتتسع مدى حرّيتي، إلى أن يصبح ذلك نهجًا يميّز حياتي، فتروق لي بعد ذلك المخاطرة في عوالم جديدة وتبدو لي الآن المخاوف التي كانت في الأمس تُكبلني، فأتقوقع على نفسي، وكأنّها ضرب من السداجة. وأروح أسأل نفسي لماذا سمحت بأن يُرعبني ويُكبلني مثل تلك الحيوانات التي لا مخالب لها.

إنّ «التحرّر من الأنانيّة» أشبه بولادة جديدة. عندما يدخل المولود الجديد هذا العالم الفسيح، قد يشعر بأنّه يودّ لو يعود إلى دفء رحم أمّه. بيد أنّه في الرحم كان مُكبّلًا، يميل مع أمّه حيث تميل. أمّا الآن وقد ولج هذا العالم الجديد فلا بدّ وأن يتمرّس على اكتشاف معالمه. هذا هو شأن مَنْ شاء أن «يتحرّر من أنانيّته». لقد قرّر أن يلج عالمًا جديدًا فسيحًا ولا بدّ وأن ينطلق في اكتشاف هذا العالم وما فيه من عظام وأن يكون في عداد العاملين الفاعلين في

إنمائه. إنه قد تحرّر من ضيق حدود «منطقته الآمنة» ليتمكّن من متابعة المسيرة نحو ملء الحياة وكمال السعادة.

٩ آذار

عندما أتحرّر من الأناثية تنمو لديّ القدرة على التجدّد في التفكير وفي العمل. وكلّما شعرت بتلك القوّة الجديدة فيّ إزدادت رغبة في اقتحام مجالات جديدة ومواجهة تحديات أكبر. وإنّ في مسيرة التحرّر «عودة إلى الوراء»، لأنّ التحرّر يعني، في ما يعني، أن أعمل في سبيل تغيير تفكيري بذاتي، أي نظرتي إلى نفسي. فأنا كنت «أفكر» مثلاً في أن لا قدرة لي على إلقاء خطاب أمام جمهور كبير، نظرتي إلى ذاتي لا تشمل هذه القدرة... ويأتي يوم أقرّر فيه أن أقدم على «تحرير ذاتي»، فألقي خطاباً، يأتي على أثره العديد ممّن أصغوا إليّ ليقولوا لي إنّ خطابي كان موفقاً جداً. فأخذت منذ ذاك الحين أنظر إلى نفسي كمّن له بعض قدرات خطابية. لقد أفلحت في تغيير نهج تفكيري بذاتي وتبديل نظرتي إلى

نفسي. أظنّ أنّ العديد من بيننا قد مرّوا بمثل هذا الاختبار. هل تذكر يوم تمكّنت من السباحة للمرّة الأولى من دون مساعدة أحد؟ أما شعرت وكأنّك تودّ أن تذيع على الملأ: «إنني أحسن السباحة» أولاً تتذكّرين أيضاً شعورك يوم نجحت في إعداد أول قالب حلوى لعائلتك أو لأناس تحبّين؟ كنت من قبل أنظر إلى نفسي كشخص «لا قدرة له على...». أمّا الآن فأنا قادر! فكأنّ طاقة ما في شخصيتي كانت مُكبّلة وأفلحت في التحرّر من قيودها.

١٠ آذار

من مجالات التحرّر الذاتي الصدق مع الذات أو الشفافية الشخصية، وهذا يحتمّ عليّ أن أصغي إلى ما يدور في داخلي بنضج وصدق. فإذا ما كنت أشعر ببعض الشكّ في أعماق نفسي، عليّ أن أقرّ بذلك الشكّ لذاتي. وكذلك أيضاً عندما يتعدّر عليّ فهم أمر ما، أو أشعر بأنني أتمتّع بموهبة ما وأنّ في سواي حاجة إلى قدراتي تلك، عليّ ألا أتردّد في تقديم ما لديّ. والصدق

من سنن الطبيعة البشرية أننا عندما نتخلّى عن أمر ما يعود علينا بشيء من البهجة، لا بد وأن نستعيعض عنه بأمر جديد يجلب لنا بهجة أكبر. الطبيعة البشرية تمقت الفراغ بشدة. عندما أميل عن شيء تستلذه نفسي أتخلّى عن بعض الأمان الذي ألفته وأتخطى حواجز المخاوف التي فيّ، فأنا في ذلك أتخلّى عن بعض المواقع التي توفر لي شيئاً من الطمأنينة والأمان. تلك المواقع التي كانت لي بمثابة واحات سلام لا يعكّر صفاءها شيء. وما يعوّض عن سلام تلك المواقع هو شعوري بالحرية مجدداً. شعوري بأنني في مسيرة أتخلّص فيها من مخاوف طالما كبّلتني، وأخرج في أثنائها من سجن نفسي المظلم، في مسيرة جديدة يتجلّى فيها قسط جديد من قدراتي العقلية والعاطفية كان ما يزال دفيناً في ذاتي. إنه عبور من الظلمة إلى النور، من الوحشة إلى الحب، من نمط عيش يُثقله الفراغ إلى نهج تتجلّى فيه الحياة بملئها.

أنا على يقين من أنه ليس هنالك من إرادة

مع الذات والشفافية الشخصية يحتمان عليّ الإقرار بنضج بما فيّ من حاجات ويبددان الخوف الذي فيّ من طلب عون الآخرين... وإذا ما تألمت في نفسي وأعربت عن ذلك الألم... أمكنني أن أخلع عن وجهي الأقنعة الواحد تلو الآخر وأن أكون صادقاً ومنفتحاً وشفافاً! وعندما لا أكون صادقاً وشفافاً لا أستحقّ أن أكون! ولا شكّ عندي في أنّ ذلك من الأهداف «العقلانية» التي يجب أن أصبو إليها. وهنالك مجال آخر للتحرّر أيضاً 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 التحرّر التي يجدر بي أن أعمل على تطويرها... والدخول في علاقة جديدة يحتمّ 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 أحياناً مع ما في ذلك من مجازفة.

قوية أو إرادة ضعيفة. إنَّ ما هو قويٌّ أو ضعيف فيَّ إنّما هي «الدافعية»، أي الشعور بالحثّ على القيام بعمل ما. «الدافعية» هي التي تحرك الإرادة. لكنَّ الطاقة هي التي تحركنا. والدافع إلى التحرّر لا بدّ وأن يكون على علاقة بمستوى الحرّية التي أعيش ومدى الحماسة التي تستحثني على تحقيق ذاتي. كم منّا يتوق إلى التمتع بمزيد من الشعور بالحرّية الشخصية، وبقدر ما أفلح في تحرير ذاتي يتنامى فيّ التوق إلى المزيد من التحرّر.

١٢ آذار

إن كلمة «أزمة» في اللغة الصينية تتألف من كلمتين مجتمعتين إحداهما تشير إلى «الخطر» والأخرى تعني «السانحة». ويبدو أنّ هذا التلاقي يصحّ في الكلام عن كلّ أزمة. ففي الأزمات يواجه الإنسان قرارًا وكأنّه على مفترق طريقين إحداها قد تقود إلى الخطر والأخرى إلى مجالات جديدة في التطوّر والنموّ.

في مسيرة الإيمان لا بدّ وأن يختبر المرء

بعض الشكّ وقد يؤول به الشكّ إلى أزمة. والإيمان يقوى وينضج من خلال الأزمات، يقول بول تيليش Paul Tillich. الشكّ يسبّب اضطرابًا في العلاقة بالله ولكن الاضطراب من شأنه أن يؤول إلى خلق علاقة جديدة أعمق وأمتن. وهذا يصحّ أيضًا في العلاقات الإنسانية، فهي تبدأ هزيلة ولكنها من خلال الشكّ والأزمات والآلام تنضج وتبلغ حالًا من الاستقرار. يقول جبران خليل جبران: «إنك قد تنسى إنسانًا شاطرته الضحك والفرح ولكن لا يمكنك أن تنسى أبدًا شخصًا حزنّت معه وبكيت».

قد نشعر أحيانًا ببعض الانزعاج أمام شبّان يمرّون بأزمة إيمان. ذلك لأننا ننسى أنّ مثل تلك الأزمات هي السبيل إلى النضج، وأنّه لا يمكننا أن نقول «نعم» ونلتزم بجديّة إلّا بعد أن تتوفّر لدينا إمكانية رفض ما نشأنا عليه من دون تساؤل. فإذا حاولنا أن نُسكت صوت الشكّ ونخنق تلك التساؤلات المروعة، لا بدّ وأن تحدث ردّة فعل سلبية ومخرّبة. فالتساؤلات التي تُكبت لا تموت، بل قد يؤول كبتها إلى ترسيخ أعمق لجذورها فتعود وتظهر مرّة أخرى وربما بشكل

أعنف وأعمق. من المؤكد أن العبور في ظلمات الشك والأزمات، مهما كانت صعبة ومؤلمة، هو ضروري لنمو المرء في الإيمان.

١٣ آذار

إننا غالبًا ما نشعر، ونحن نحاول أن نرسخ إيماننا، أنه بوجدنا أن نقول لله: «أرنا فتؤمن». ولكن هذه الطريقة غير ناجعة. لقد بين لنا الله هذا الأمر جليًا في حياة ابنه يسوع المسيح وتعليمه إذ قال: «آمنوا فتروا». الإيمان بالله شرط أساسي لاختبار قوة حضوره في حياتنا. فكم مرة نرى يسوع يقول للناس الذين اختبروا قدرة الله في حياتهم بأن إيمانهم هو الذي أحدث ذلك. قال يسوع لقائد المائة: «اذهب، وليكن لك بحسب ما آمنت. فبرئ الخادم في تلك الساعة» (متى ٨: ١٣) ولما أتى التلاميذ إلى يسوع يسألونه عن السبب في عدم تمكنهم من طرد الشيطان من الصبي المصاب بالصرع قالوا له: «لماذا لم نستطع نحن أن نطرده؟» فقال لهم: «لقلّة إيمانكم. الحق أقول لكم: إن كان لكم من

الإيمان قدر حبة خردل لقلتم لهذا الجبل: إنتقل من هنا إلى هناك، فينتقل، وما أعجزكم شيء أبدًا» (متى ١٧: ٢٠).

١٤ آذار

الجنود الذين صلبوا يسوع قالوا له أيضًا، على طريقتهم الخاصة، «أرنا فتؤمن». نادوه وهو يشرف على الموت قائلين له: «إن كنت حقًا ملك اليهود، خلص نفسك... فإذا رأيناك نازلًا عن الصليب آمنّا». لم يصدر عن يسوع أي جواب سوى الصدى الصامت للصلاة التي سبق ونطق بها: «اغفر لهم يا أبت لأنهم لا يدرون ماذا يفعلون». أنا أعتقد أن هذه الفكرة من الثواب الأساسية في فهم يسوع وتعليمه: آمن أولًا فترى قدرة الله! لذا كان يقول لأتباعه: «لا تطلبوا آيات وعجائب لتؤمنوا. آمنوا بي أولًا وسوف أريكم عجائب وآيات أكثر مما تتوقعون. بل ستقومون أنتم بأعمال تفوق ما قمت به أنا».

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو التالي: إذا شعرت في أعماق ذاتي أن إيماني ضعيف

وأنتني أعيش في حال من الشك والريبة، فماذا يجب أن أعمل؟ قد تبدو إجابتي عن هذا السؤال على شيء من السذاجة، بل قد يصعب قبولها. عندما أجد نفسي في مثل هذه الحال عليّ أن أُلجأ إلى قراءة العهد الجديد بهدوء وروح صلاة، محاولاً أن أفتح ذهني وقلبي لصوت الروح، ففي مثل هذه الحال يحتفظ الله بالمبادرة لنفسه وهو الذي يعمل فيّ ويحركني. أنا لا أستطيع أن أولد الإيمان في ذاتي، لذا تقتصر مسؤوليتي على الانفتاح الصادق لله. عليّ أن أفتح قلبي لقوة عطفه وعقلي لنور هداة.

يسوع يقول لي أن أسأل وأن ألح بالسؤال وأن أترك ما عدى ذلك من أمور بين يديه.

١٥ آذار

ليس من برهان علمي يُثبت مضمون الإيمان ولا هناك ما يمكنك، بشكل موضوعي، من التعرف إلى مدى نمو المرء في الإيمان. فخبرة الإيمان لا تقع في نطاق هذا النوع من العلم. فما من علم طبيعي يمكنه أن يثبت دخول الله في

التاريخ البشري ولا ولوجه إلى عمق حياة أي إنسان. تلك أمور تقع خارج نطاق العلوم الطبيعية. ولكن هناك ما يمكن تسميته «بالبرهان الوجودي» للإيمان الشخصي. إنه يشبه الإحساس بجمال غروب الشمس في أحد أيام الخريف والأشجار ترمي أوراقاً يداعبها النسيم بألوانها الرائعة المتعددة. والواقع أن حقائق متعددة لا يمكن المرء أن يتعرف إليها إلا من خلال خبرته الخاصة.

يقول الروائي وليم ألفرد William Alfred: «إن من يقول لي إن الله غير موجود هو أشبه بابل ست سنوات يقول إن الحب الحقيقي غير ممكن. إنه لم يتمكن بعد من اختبار ذلك». والإنجيلي بيلي كراهام Billy Graham قال يوماً: «أنا أعرف أن الله موجود لأنني اختبرته في حياتي وأنا على يقين بأنني أعرفه، لقد ترافقت معه وتحادثنا، إنه يُعنى بي وله حضور فاعل في كل يوم من حياتي، أحسن به ويحسن بي وله أسرّ بدقائق ما أشعر به في عمق ذاتي».

يقف الله دائماً وراء كل فعل إيمان نقوم به، فقد كلمنا من خلال شخص المسيح وتعاليمه وخاطب كلاً منا في عمق وجدانه بنفحة من روحه القدوس. عندما نتخذ قراراً في حياتنا اليومية نفعل ذلك بعد أن ننظر في الواقع ونحللها، ونفكر ملياً في التوقعات ونقوم إمكانيات النجاح المتاحة لنا. أما في الأمور الإيمانية فالنهج يختلف، لا يمكننا أن نسلك في مسيرة الإيمان على هدي عقلنا فقط، بل أيضاً بتوجيه من نور الله وفعله الداخلي في نفوسنا.

عندما أقوم بفعل إيمان أركز على خبرتي الشخصية وعلاقتي الخاصة بالله. بيد أنني أثق أيضاً بما يوحى به إليّ العقل، إذ إنّ العقل والإيمان يتكاملان، ولا ينفي أحدهما الآخر.

لقد توجه الله إليّ بكلمة حيّة ومحبة تفاعلت في نفسي، فأجبت «بنعم» شخصية ملتزمة وطّدت ثقتي به. وقد وثق بي أولاً وأحبني، فمكنتني من أن أثق به وأحبه.

إننا إذا ما حدّدنا الإيمان «كفعل» نقوم به، علينا أن نفهمه كانطلاقة لعلاقة شخصية جديدة بين الله والمؤمن. فالله دعاني كمؤمن، بطرق مختلفة، داخلية وخارجية، إلى أن أدخل في علاقة خاصّة معه.

قبولي الدعوة يضع علاقتي بالله أمام أمرين:

الأول: في هذه العلاقة، كما في كل علاقة، هنالك إمكانيات ثلاث قد تتبلور في المستقبل: قد تنمو علاقتي بالله، أو أنها تبقى على حالها، كما أنها قد تتوقف. وعلاقة الإيمان عرضة دوماً لأزمات. وكما في كل أزمة قد يسلك المؤمن طريق «الخطر» فيتعرّض الإيمان للموت أو أنه يرى في الأزمة «تحدّ ومناسبة جديدة للتقدّم»، فيسير نحو عمق جديد يحدث نقلة نوعية في العلاقة بينه وبين ربه.

ثانياً: هنالك عوامل متعدّدة قد تؤثر في تلك المسيرة، منها النفسية وأخرى تتصل بتأثيرات المحيط الخارجي في الشخص. ولكنّ مستقبل

العلاقة هو، قبل كل شيء، رهن بالتواصل والتفاعل الذي يقوم بين المؤمن والله. شأنها في ذلك شأن كل علاقة بين شخصين. فهي تنمو بقدر ما نغذيها من خلال التواصل والتفاعل. التواصل بين الله والمؤمن، وعمق الحضور بينهما يبقى لب الإيمان ومعناه وهو غذاؤه ومصدر نموه.

١٨ آذار

الإيمان الذي لا ينمو يضعف شيئًا فشيئًا إلى أن يموت. شأن الإيمان في هذا شأن جذور الشجر. فهي إن لم تبحث عن عمق جديد لتتسّخ وتنمو تصبح عرضة إلى أن تذبل وتيبس. العلاقات الشخصية كائنات حيّة، ونموها رهن بديناميّة التطور فيها، رهن باكتشاف جمالات جديدة في الآخر والبوح له بأبعاد جديدة في ذاتي.

علاقة الحب، يقول القديس إغناطيوس دي لويولا، تقوم على تبادل الهدايا. وفي العلاقة الإيمانيّة يتوقّف التفاعل، إلى حد بعيد، على ما نسّميه حياة الصلاة. إذا تعذّر عليّ أن ألتقي الله

في الصلاة، فلن أتمكن من الحفاظ على علاقتي الخاصة به.

وما من علاقة شخصيّة إلّا وتعرض لأزمات، ولكنّ الأزمات في العلاقة تكتسب أهميّة خاصّة إذا ما تمّ التعامل معها بنجاح. إنّها السبيل إلى العبور بالعلاقة من الهشاشة إلى العمق والاستمراريّة. والأزمة في الإيمان يمكنها أن تنقله إلى عمق جديد في الأمانة والالتزام، فيصبح امتدادًا «للنعم» الأولى التي لفظها المؤمن والتي تحمل في طياتها التزامات عديدة ومتشعبة. فقد كتب مايكل كواست Michael Quoist في كتابه «صلوات»:

أنا أخشى أن أقول «نعم» يا ربّ لأنني أجهل إلى أين ستقودني؟

وأشعر كأنني أوقع على اتفاق ما قرأته!

أنا أخشى «النعم» التي قد تحتم عليّ التزامات جديدة لم تكن يومًا بالحسبان.

ويتابع الأب كواست قائلاً: «لن يفهم أحد هذه الصلاة إلّا بعد أن يكون قد اختبر صراعًا حقيقيًا مع الله.

الحياة إنما هي نقطة على خطّ الوجود الإنساني الذي يمتدّ من هنا وإلى ما لا نهاية.

شأني شأن أيّوب الذي ما كان يملك الأجوبة عن أسئلته حول مفهوم الألم والشر. ولكن أين كنت أنا عندما صنع الله العالم؟ ولكنني أفهم معنى الثقة وأثق تمامًا بالله الذي هو أبي وهو يحبّني. هل حدث لك يومًا أن طلبت من شخص أن يثق بك من دون أن تتمكّن من أن تشرح له الأمور كلّها بوضوح ودقّة؟ كان عليه أن يثق بك رغم عدم قدرتك على إيضاح كلّ شيء. أمام معضلة الألم أجد نفسي في هذا الموقف عينه والله يطرح عليّ السؤال: هل بإمكانك، بل هل تريد أن تثق بي؟

٢٠ آذار

أبحث عمّا هو حسن وإيجابيّ لدى الآخرين بين الناس وزهور الحقل بعض شبه. فمن السهل أن نمرّ من دون أن نفطن للخير والجمال الذي في كلّ منهما. من المهمّ أن يقطف كلّ إنسان زهرة من زهور الحقل ويؤمن النظر إليها،

قال أحدهم: ما أنا عليه عطية من الله وما أحقّقه هو هدية منّي إليه. الحقيقة أنّ الله يقدّم لي ولك الموادّ التي تمكّننا من أن نبني كاتدرائية لحبه وتمجيده وتبقى مسؤوليّة تشييد ذاك البناء على عاتقنا. يهيني الله كلّ يوم قطعًا جديدة لتلك الفسيفساء التي هي حياتي. من بين تلك القطع ما يتسبّب بالآلام ومنها ما هو حسن ومفرح. من بينها أيضًا ما لا لون له وأخرى رائعة الجمال بألوانها. والله وحده هو الذي يرى الصورة بمجمل أقسامها، يعرف ما سوف تتحلّى به تلك الفسيفساء من جمال عندما تكتمل. وأنا لن أختبر جمال حياتي بكامله حتّى أضع آخر قطعة في تلك الفسيفساء، تلك التي تكمل حياتي وهي قطعة موتي.

ليس بإمكاننا أن نقدّم مفهومًا لاهوتيًا مرضيًا لمعضلة الألم إذا ما اقتصر تفكيرنا على هذه الحياة والعالم الذي نعرفه. ما يحدث في هذا العالم يتحدّى العقل المفكّر، إذ إنّ غالبًا ما لا يبدو عادلاً ومنصفًا. ولكنّ المسيحيّ يعلم أنّ هذه

إلى رقة العروق في أوراقها، وطراوة خضرتها
وبهاء الألوان التي ترصعها. وإذا ما فعلت ذلك
فلا تنسى أن تعرض تلك الزهور لأشعة الشمس
وتأمل في دقة التوازن بين أجزائها كافة. إن كل
زهرة فريدة في رونقها.

جميل ما كتبه روي كرافت حين قال:
«أحبك... لأنك نظرت إلى ما في من ضعف
ولكنك ما حدثت فيه وتفحصته، بل سلطت
الضوء على ما هو جميل في وما من أحد حدث
فيه من قبل ولا رآه».

نعم إن كلاً منا يحب أن ينظر إليه الآخر عن
قرب ولكن ألا يتوقف عند غشاء الضعف الذي
يُخفي في غاليبتنا الكثير من الخير والجمال. عليّ
أن أجد في البحث لدى الآخرين عن الجمال
الذي لم يجهد في سبيله أحد ولا ثابر أحد
لاكتشاف ما هو فريد فيه. ولكن على كل باحث
عما هو إيجابي أن يعرف أنه قد يُنعت بشيء من
السذاجة لأن العالم لا يمكنه أن يتقبل بسهولة
تلك النظرة الإيجابية التي توجه سلوكه.

لقد فكرت غالباً في أن كل أزمة في العلاقة
تشكل في الواقع تحدياً لكل من طرفي 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، يعد فيه كل من الفريقين
انتصاراته والهزائم. ولكن مهما كان السبب
فواقع الأزمة لا يتبدل.

كل أزمة في العلاقة هي ناقوس خطر. إنها
تدعو كلاً من الفريقين إلى التعمق مرة أخرى في
معرفة الآخر. قد يكون حدث لك أن اختبرت
مثل هذه الأزمة، فتباعدتما حتى إنك تساءلت هل
كان من حب يوماً بينكما. وما دار بينكما من
كلام غاضب ولد شعوراً 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
تكتنها له. فنمت بينكما مرة أخرى علاقة
حميمة... وكأن أحكما اكتشف عمقاً جديداً
لدى الآخر، فكانت بداية جديدة لعلاقة جديدة.

إِنَّ مَنْ يَطْلُبُ لَا بَدَّ وَأَنْ يَجِدَ. وَيَبْدُو أَنَّنَا
جَمِيعًا نَعْتَرُ عَلَى مَا نَبْحَثُ عَنْهُ. فَكَأَنَّ مَا إِلَيْهِ
نَتَطَلَّعُ كَانَ دَائِمًا فِي مَتَانُولِ الْيَدِ، يَنْتَظِرُ أَنْ
نَكْتَشِفَهُ. وَيَبْدُو أَنَّ بَعْضًا مِنَّا قَدْ نَشَأُوا مِنْذُ
طُفُولَتِهِمْ وَهُمْ يَتَرَقَّبُونَ خَبِيَّةَ أَمَالِهِمْ. فَكَانَ لَهُمْ مَا
تَرَقَّبُوهُ. فَغَدَّتْ حَيَاتُهُمْ وَكَانَتْهَا مَجْمُوعَةٌ مِنْ
الْأَحْلَامِ الْمُنْدَثِرَةِ وَالْأَمَالِ الْخَائِبَةِ. أَبْطَالُهُمْ
دَائِمًا يُهْزَمُونَ وَكَأَنَّ أَرْجُلَهُمْ مِنْ خَزَفٍ وَمَتَاعِبُهُمْ
تَتَضَاعَفُ، وَأَيْنَمَا سَلَكَوا وَجَدُوا أَنْفُسَهُمْ فِي طَرِيقٍ
مَسْدُودٍ.

وَلِلْبَعْضِ الْآخَرِ تَوَجُّهُ مُخْتَلَفٌ تَمَامًا وَهُمْ
يَسِيرُونَ فِي طَرِيقِ رَحْبِ الْأَرْجَاءِ، مُنَاطِرُهُ خَلَابَةٌ
وَسَاكِنُوهُ أَنَاسٌ فِي غَايَةِ اللَّطْفِ. وَهُمْ يَعِيشُونَ فِي
عَالَمٍ كُلِّ مَا فِيهِ جَمِيلٌ وَمَحَبٌّ. يَمُرُّونَ بِبَعْضِ
الْفَتَرَاتِ الْعَصِيَّةِ بَيْنَ الْحَيْنِ وَالْآخِرِ وَلَكِنَّ الْأُمُورَ
تَسْتَقِيمُ لَهُمْ فِي نَهَايَةِ الْمَطَافِ. هَؤُلَاءِ يَعْرِفُونَ مَا
عِنَاهُ اللَّهُ عِنْدَمَا نَظَرَ إِلَى خَلِيقَتِهِ وَتَهَلَّلَ قَائِلًا: «إِنَّ
كُلَّ شَيْءٍ حَسَنٌ».

إِنَّ حِكْمَةَ الْقَدَمَاءِ تَرَى فِي مَعْرِفَةِ الذَّاتِ قِمَّةً
فِي الْحِكْمَةِ. وَعِنْدَمَا أُعْزِوْا مِشَاعِرِي وَسُلُوكِي إِلَى
مَوَاقِفِ الْآخَرِينَ أَوْ ظُرُوفِ الْحَيَاةِ، أَقْضِي بِأَلَّا
أَتَعَلَّمَ مِنْ سُلُوكِي وَمِشَاعِرِي أَيَّ شَيْءٍ عَنْ ذَاتِي.
«الْلَاثِمُ» يَلْقِي دَوْمًا بِالمَسْؤُولِيَّةِ عَلَى الْآخَرِينَ
وَعَلَى الْأَمَاكِنِ وَالْأَشْيَاءِ. «لَقَدْ أَفْقَدْتَنِي صَوَابِي».
«هَذَا الْمَكَانُ يُولِّدُ فِيَّ الْقَنُوطَ». «إِمْتِحَانُكَ
أَخَافُنِي». «إِنَّهُ جَعَلَنِي أَحْسَنَ بِضْعَفِي وَصَغِيرِي».
هَذَا هُوَ شَأْنُ «الْلَاثِمِ»: إِنَّهُ لَا يَنْفَكُ يَرْدُّ أَوْهَامًا،
أَرَادَهَا حَقَاقِقَ، لِأَنَّهُ وَضَعَ ذَاتَهُ خَارِجَ إِطَارِ لَعْبَةٍ
الْحَيَاةِ الْوَاقِعِيَّةِ، وَحَكَمَ بِذَلِكَ عَلَى نَفْسِهِ بِأَلَّا يَنْمُوَ
وَيَكْبُرَ. إِنَّ مَا يُمْكِنُ لِلْمَرْءِ تَحْقِيقَهُ مِنْ عِظَائِمِ بَقِي
صَعْبِ الْمَنَالِ إِلَى أَنْ يَتَحَوَّلَ الشَّخْصُ «الْلَاثِمُ»
إِلَى «مَسْؤُولٍ». النَّمُوُّ يَبْدَأُ فِيَّ عِنْدَمَا أَتَوَقَّفُ عَنْ
الْإِلْقَاءِ بِاللَّائِمَةِ عَلَى الْآخَرِينَ.

إِذَا مَا وَجَدَ شَخْصَ ذَاتِهِ فِي اِزْدِحَامِ سِيرِ
خَاطِقٍ قَدْ يَطْرَحُ مِثْلَ هَذَا السُّؤَالِ عَلَى نَفْسِهِ:

«عِنْدَمَا جَنَحَ ذَاكَ السَّائِقُ نَحْوِي وَتَخَطَّانِي،
لِمَاذَا انْتَفَضَتْ وَضَغَطَتْ عَلَى الزَّمُورِ بِقُوَّةِ مَرَّاتٍ

متتالية؟ لماذا أحسست بالغضب وقررت أن أُلْقَنه درسًا لو تمكّنت من اللحاق به والتوقف إلى جانبه في زحمة السير؟ ما هي النظرة والموقف أو العادة التي تكمن وراء ردّة فعليّ؟ أتراني أشعر بأنّ ذاك السائق تنقصه اللياقة؟ وهل خطري أنّه 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 التعرّف إلى ذواتنا بشكل أفضل.

٢٣ آذار

خلال السنوات العشر الأخيرة من حياتي علّمتني علاقتي مع المدمنين على الكحول أكثر ممّا تعلّمت من أيّ مصدر بشريّ آخر. أنا لست مدمنًا على الكحول، وأشعر من جرّاء ذلك كطفل أكسبه الحظّ بطاقة دخول مجانيّة إلى السينما، مكّنته من رؤية ما يدور في داخل الصالة من دون أن يدفع ثمنًا لذلك. وممّا تعلّمت أنّ 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 النموّ لا بديل عنه - عندما يفصل الإدمان بين المرء وواقع الحياة، يحول دون تمكّن الأخير من رؤية الواقع على حقيقته والتكلّم عن تلك الحقيقة كما هي، فيتوقّف من جرّاء ذلك في الشخصية كلّ نموّ - وكان أحد طلابي، الذي مكث في حال إدمان على الكحول سنوات ستّ، يردّد دائمًا على مسمعي: «تذكّر أنّني لم أعش سني المراهقة بشكل طبيعيّ» (حدثت بينه وبين الحياة قطيعة). فكان لا بدّ له من أن يللم شتات ذاته بعد ضياع دام طوال تلك السنوات ليسلك طريق النموّ 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. إنّها حواجز «وجيل وجدان» كالتهريب أو العقلنة مثلاً. إنّها محاولة دفاع عن الذات تؤلّ إلى عمليّة هروب من الواقع من خلال الاحتيال على النفس. «اللائم» كما «المدمن على الكحول» لا يكبر. وهذا الأخير يبنّي لنفسه عالمًا ضبابيًا وهو لا يشعر بسلام إلّا في عالمه ذاك. أمّا «اللائم» فيعيش في عالم مليء

بالتفسير الخاطئة لواقع الأمور. وهو يحاول البحث عن السلام من خلال إلقاءه مسؤولية حياته وسعادته على سواه من الناس.

٢٤ آذار

لقد حاولت أن أختصر نظرتي الروحية والإيمانية في حقائق خمس، سأعرضها في الأيام الخمس المقبلة.

الحقيقة الأولى: «الله محبة» (٤ : ١٦) عندما يدعو القديس يوحنا الله محبة فذلك يعني أن كل ما يمكن أن يصدر عنه أساسه المحبة وهدفه أيضًا كذلك. وكلّ فعل حبّ هو يصبو إلى العطاء والمشاركة. نحن لا نعرف الله لأننا لا ندرك معنى الحبّ وإننا نفهم حقيقة الحبّ فقط عندما نعرف الله والله هو الذي يكشف لنا ذاته. نحن نعرفه من خلال خبرة الإيمان، أي عندما نقبل ذاته التي يكشفها لنا.

الله مصدر كلّ حبّ، يقول القديس يوحنا (١ يو ٤ : ١٠) ونحن ندرك حبّ الله في يسوع

المسيح، لا سيّما في موته من أجلنا وقيامته (١ يو ٣ : ١٦) هذا الحدث فريد في حدّ ذاته: «ذلك لأنّ الله كان في المسيح مصالِحًا للناس وغير محاسب لهم على زلاتهم» (٢ : ٥ : ١٩) المسيح هو كلمة الحبّ الحيّة، إنّه أفضل صورة تظهر حقيقة الله للإنسان.

٢٥ آذار

الحقيقة الثانية في مختصر نظرتي الروحية - الإيمانية: «الله يحبّ كلّ منّا كما هو/هي». إنّ الحبّ الذي يهبني ملء الحياة ليس ذاك الذي ينظر إلى ما فعلت أو ما سوف أحقق في حياتي، بل إلى ما أنا عليه فقط. هذا هو نهج الحبّ الذي يتبعه الله في علاقته معي. هو يعرف أنّني غير كامل ولكنه ينظر إليّ كشخص في مسيرة ويتبناني حيث أنا في مسيرتي وكما أنا. وأبعد ما يمكن عن الواقع هو أن نتصوّر الله في حال غضب... يمكنك أن تشبه الله بالشمس؛ فمن طبيعة الشمس أن تعطي نورًا ودفئًا والله محبة فلا يمكنه إلّا أن يحبّ كما أنّه لا يستطيع أن يقدم لنا سوى نور

كلّ منّا من خلال ما مررنا به من ظروف وخبرات
انفرد بها كلّ منّا .

لقد علم الله منذ أن تكوّن كلّ منّا ما سوف
نتمكّن من تحقيقه في الحياة وما سنعجز عن
إنجازه، وهو كان على بينة ممّا سنعاني من
متاعب وما سوف يعترض مسيرتنا من مصاعب،
وهذا ما شاءت مشيئته أن تكون عليه حياة كلّ
منّا . ويسهر الله علينا ويرافق بعناية خاصّة كلّ
خطوة من خطواتنا : «فما من شعرة واحدة تسقط
من رؤوسنا بدون إرادته» . وشيئاً فشيئاً تأخذ
حياتنا شكلها المتناسق وكأنّها فسيفساء تتكامل
أقسامها، فتأخذ كلّ قطعة منها مكانها، إلى أن
تكتمل الصورة وتظهر على حقيقتها . وبينما نرتّب
قطع الفسيفساء علينا أن نتذكّر أنّ الذي أعطانا
كلّاً من تلك القطع يعرف ما ستكون عليه الصورة
من جمال عندما تأخذ فيها آخر قطعة مكانها .

٢٧ آذار

الحقيقة الرابعة هي : «إنّ تجاوزنا مع محبة
الله يتمثّل في محبة أحدها للآخر» . ليس في الله

لقد حببنا أنفسنا، بنسب مختلفة، عن نور
الله ودفع حبه، ولجأنا إلى أوهام تحول دون
التقائنا به . ولكنّ نوره لم يتوقّف عن الإشعاع ولا
حبه لنا تبدّل، فهو ما زال يقدّم لنا دوماً ما يمكننا
من تحقيق ذواتنا على أكمل وجه . يمكن لكلّ
إنسان، في أيّة لحظة من حياته، أن يعود إلى الله .
فمهما عظمت خطيئته أو ارتفعت حواجز الأنانيّة
في حياته، فحبّ الله له يبقى الأقوى . من المهمّ
جداً أن تبقى هذه الحقيقة دوماً نصب أعيننا كي لا
نفاجأ في الموت بما كان علينا أن نعرفه ونحن
على قيد الحياة، فلا يأتي حبنا لله متأخراً .

٢٦ آذار

الحقيقة الثالثة في نظرتي الروحية الإيمانية :
«عناية الله تدير حياة كلّ منّا» . نحن خلائق تخضع
حياتنا لعناصر الزمان والمكان . ولقد شاء الله في
عنايته أن نوجد حيث نحن وفي الزمن الذي نحن
فيه، مع كلّ ما يتحلّى به كلّ منّا من طاقات
ومواهب ورثناها من أهلنا أو تطوّرت في شخصيّة

من حاجة إلى شيء، ولكن يسوع يبين لنا أن تجاوبنا مع محبة الله لنا لا بد وأن يظهر في محبتنا للقريب. وهذه هي العلاقة التي يتميز بها تلاميذ يسوع. «أعطيتكم وصية جديدة: أحبوا بعضكم بعضاً. كما أحببتكم، أحبوا أنتم أيضاً بعضكم بعضاً. إذا أحب بعضكم بعضاً عرف الناس جميعاً أنكم تلاميذي». (يو ١٣ : ٣٤-٣٥) هذا يبدو بديهياً لمن قرأ العهد الجديد بتمعن. ولكن ما قد لا يكون واضحاً هو أن القدرة على الحب إنما هي أيضاً هبة لنا من لدن الله. نحن لا نكسب محبة الله من جراء حبنا بعضنا لبعض، ولكن نعمة الله هي التي تمكّننا من تلك المحبة.

لقد قال القديس يوحنا: «نحن نعلم أننا انتقلنا من الموت إلى الحياة لأننا نحب إخوتنا. من لا يحب يبقى رهن الموت». (١ يو ٣ : ١٤). إن رسالة يوحنا الأولى بأكملها هي وصف جميل لتلك الحقيقة العجيبة. والقديس بولس يشرح لنا في رسائله كم أن مواهب الله كثيرة، وفي الفصل الثالث عشر من رسالته الأولى إلى أهل كورنثس يشرح بإسهاب موهبة المحبة. وهناك أخيراً وصف الدينونة العظمى في الإنجيل بحسب

القديس متى، حيث يتكلم عن أولئك: الذين باركهم الله» وهم يأتون ليرثوا الملكوت فيقول: «تعالوا، يا من باركهم أبي، فرثوا الملكوت المعد لكم منذ إنشاء العالم: لأنني جعت فأطعمتموني، وعطشت فسقيتموني، وكنت غريباً فأويتموني، وعرياناً فكسوتموني، ومريضاً فعدتموني، وسجيناً فجئتم إليّ». فيجيبه الأبرار: «يا رب، متى رأيناك جائعاً فأطعمناك أو عطشاناً فسقيناك؟ ومتى رأيناك غريباً فأويناك أو عرياناً فكسوناك؟ ومتى رأيناك مريضاً أو سجيناً فجئنا إليك؟ فيجيبهم الملك: «الحق الحق أقول لكم: كلما صنعتُم شيئاً من ذلك لأحد إخوتي هؤلاء الصغار فلي قد صنعتُموه». (أنظر متى ٢٥).

٢٨ آذار

الحقيقة الخامسة والأخيرة في نظرتي الروحية الإيمانية: «الله هو مآلي». لبضع سنوات خلت، كانت سيّدة اسمها فلورنس تشادويك Florence Chadwick تقوم بمحاولة قطع القناة الإنكليزية سباحة. وقد أنهت محاولتها على

بعد بضع مئات الأمتار من الشاطئ. فأعزت إخفاقها في إكمال المسافة إلى الضباب الكثيف الذي كان يغطي المنطقة ذاك الصباح وقالت: «لو تمكنت من رؤية الشاطئ المقابل لأنهيث المسافة المتبقية بسهولة».

المسيحية ترى في الله الألف والياء، البداية والنهاية. نحن في هذه الدنيا في مسيرة نحو بيتنا الحقيقي. فما من نظرة متكاملة إلى تلك المسيرة من دون رؤية الشاطئ. عندما رأى بطرس يسوع على الجبل في حال تجليه الرائعة أتت ردة فعله طبيعية من الناحية البشرية إذ قال: حسن لنا أن نبني هنا ثلاث مضال ونستقر في هذه الحال إلى ما لا نهاية.

كانت ردة فعله طبيعية إذ إن كلاً منا يود لو يتوقف الزمن عندما نعيش حالاً من السعادة القصوى في الحياة. ولكن الزمن لن يتوقف وسرعان ما نجد أنفسنا ننزل من علو جبل تلك السعادة الهاربة. إذا كنا نفهم معنى الحياة والموت، فلا بد وأن نعي أننا سنصعد يوماً إلى جبل الرب ونبقى هناك للأبد. آنذاك يكون هذا الزمن قد توقف بالنسبة إلينا ونكون قد بلغنا الكمال الذي من أجله كانت رحلتنا في هذه

الدنيا. لقد كتب القديس بولس إلى أهل رومة يقول: «وأرى أن آلام الزمن الحاضر لا تعادل المجد الذي سيتجلى فينا». (روم ٨: ١٨)

٢٩ آذار

إن النظرة الروحية الإيمانية التي استعرضناها لا بد وأن تعطي الحياة معناها الحقيقي. فعين الإيمان فقط يمكنها أن تبصر ما هو في العمق، فتمكن المرء من أن يبني علاقة شخصية خاصة بالله من خلال جوانب حياته كافة. إنها لا تعزز وحدة الإنسان مع ربه وحسب، بل علاقته مع نفسه ومع أخيه الإنسان أيضاً. عندما ننظر إلى الإنسان نرى للوهلة الأولى مظهرًا خارجيًا. ولكن وراء هذا المنظر، أجميلاً كان أم لا، هنالك شخص له نهج حياة وفي عمق نفسه أحلام اندثرت وأخرى تُبنى، وخشية تقض مضجعه وحب يضيف على حياته آمالاً جديدة منعشة. وفي عمق أعماقه، في صميم وجوده، هناك اتخذ الله له مسكنًا. إن أعمق ما في وجود الخلائق كلها وجود الله فيها،

وهي تشارك في ذاك الوجود ومن خلالها يظهر الله للعالم بشكل جليّ. إنّه في النور الذي يسطع في الجوّ، وفي قوّة العاصفة التي تهبّ في البحر. وهو في أوّل صرخة لمولود جديد وآخر شهقة لإنسان يفارق الحياة. إنّ نبض الله هو دقات قلب المسكونة بأسرها.

في الرؤية الإيمانيّة المسيحيّة نلتقي الله في الفرح والحبّ كما نلتقيه في الألم. وما من شيء في الوجود إلّا ويستمدّ من الله كيانه. وكلّ حركة في الخليقة هي علامة حضور الله فيها. تلقاه في نور الأمل الساطع كما في ظلمة اليأس الكثيرة. هو في كلّ شخص يضحك أو يبكي كما أنك تجده أيضًا في عمق البحار وفي لمعان النجوم المبعثرة في أقصى السماوات. وما من صخر جبار أو هزيل إلّا ويُخبر عن عظمته. فالخليقة بأسرها تحمل في طيّاتها نفحة من حياته.

٣٠ آذار

إنّ يسوع يُسبغ علينا ذاك الحبّ عينه الذي به أحبّ أبناء زمانه. والأمثال على حبّه لنا متعدّدة

في الأناجيل. علينا أن نتذكّر ذلك لأنّ المسيح هو هو أمس واليوم وللأبد. يخبرنا القديس لوقا أنّ أحد المجرمين الذين صُلِبوا معه راح يشتمه فيقول: «أأست المسيح؟ فخلّص نفسك وخلصنا». فانتهره الآخر قال: «أما تخاف الله وأنت تعاني العقاب نفسه؟ أمّا نحن فعقابنا عدل لأننا نلقى ما تستوجه أعمالنا. أمّا هو فلم يعمل سوءًا». ثمّ راح يصلّي قائلاً: «أذكرني يا يسوع إذا ما جئت في ملكوتك». فقال له: «الحقّ أقول لك: ستكون اليوم معي في الفردوس». (لوقا ٢٣: ٣٩-٤٣).

إنّ يسوع، حتّى في لحظات نزاعه، ما كان منهمكًا بنفسه، بل بسواه. وكلماته لذلك الرجل كانت آخر ما نطق به قبل موته. أمّا رحمته فهي هي في أمس واليوم وللأبد.

٣١ آذار

إنّه لنيل جدًّا أن يتطلّع المرء دومًا إلى القمّة وأن يجدّ في سبيل بلوغها فلا يرضى لنفسه إلّا الأفضل، بل إنّ لفي ذلك نفح قداسة. وكلّما

أصغيت إلى نفسي أردد هذا الكلام في ذاتي، شعرت وكأنّ لهيب نار يسري في عروقي. ولكن سرعان ما يبدد الواقع كلّ مرّة نشوة الحماسة تلك ليبين لي أنّ الكمال لا يتعدى كونه نسج خيال. فكلّما حاولت بلوغ الكمال في تحقيق أمر ما فاجأتني الشوائب فيه وأحسست أنّ حماستي في سبيل الكمال تتحوّل إلى طعم من المرارة في حلقي، وأنّ في عمق أعماقي صوتاً يئنّ ويقول: «لكنّني حاولت بكلّ قواي وبذلت ما بوسعي وأعطيت كلّ شيء حتّى النهاية». ثمّ أجد نفسي رافعاً يديّ إلى السماء أناجي اليأس فيّ ولا من يسمع... لم يبق لي إلّا أن أقرّ بأنني غير كامل، وأنني معرّض للخطأ وأنّه من طبيعة الإنسان الضعيفة طبيعتي. لقد حاولت أن أخفي تلك الحقيقة عن ذاتي، بل كنت أنكرها لأظهر بمظهر من لا عيب فيه. ولكنّني كنت دائماً أعرف في عمق أعماقي أنّ ما يمكنني أن أحقّقه يبقى دوماً دون الأحلام التي طالما راودتني في حياتي، ويبقى الكمال الذي أنشد مجرد نسج من خيال، ولكنّني سأظلّ أسعى في سبيل الكمال حتّى النهاية.

الريح

الشخصية الأبرز بين الرسل كان سمعان بن يونا المشبه بالصخرة. والواقع أنَّ ذاك الرجل كان في الحقيقة أقرب إلى تلة رمل منه إلى صخرة. عندما دعاه المسيح كان سؤاله الأول: «ماذا عساه يكون لي أنا الذي تركت كل شيء؟» وبعد ثلاث سنوات، عندما أظهر يسوع لتلاميذه أنه يجب عليه أن يعاني آلاماً شديدة وأن يُقتل، انفرد به بطرس وجعل يعاتبه فيقول: «حاش لك يا رب، لا يصيبك هذا». فاضطرَّ يسوع آنذاك إلى أن يقول له الحقيقة بكلِّ قساوتها: «انسحب ورائي يا شيطان، فأنت لي حجر عثرة، لأنَّ أفكارك ليست أفكار الله، بل أفكار البشر» (متى ١٦: ٢١-٢٣).

وفي وقت العشاء الأخير، انتفض بطرس لما تنبأ عنه يسوع بأنه سوف ينكره، ولسان حاله يقول: «قد يتركك الآخرون كلهم، أمّا أنا فمستعدّ أن أموت معك ولن أنكرك أبداً». ولكن عندما تعرّفت إليه جارية وأكّدت أنه من أتباع يسوع، لم ينكره فحسب، بل حلف وقال إنه لم

يعرفه قَطُّ. وإذا كان يسوع خارجًا من دار رئيس الكهنة متَّجِّهًا نحو السجن والموت، كان بطرس ما زال يردّد للمرة الثالثة نكرانه ليسوع. فالتفت الربّ إلى بطرس، فتذكّر بطرس كلام الربّ، إذ قال له: «قبل أن يصيح الديك اليوم، تنكرني ثلاث مرّات». فخرج بطرس من الدار وبكى بكاءً مرًّا» (لوقا ٢٢: ٦١-٦٢).

٢ نيسان

عندما كان يسوع معلقًا على الصليب، لا بدّ وأن يكون قد أجال الطرف في الجمع بحثًا عن وجوه أصدقائه الأعزاء، أولئك الرسل الذين رافقوه طيلة سنوات رسالته، وفيهم وضع ثقته وأحبّهم، وهو الآن يقدّم حياته كلّها من أجلهم. ولكن بينما كان فاتحًا ذراعيه على الصليب وكأنّه يعانق العالم بأسره، كانوا هم يختبئون في العليّة وأبوابهم محكمة الإغلاق. كانوا يوم أحد الشعانين في أوج عزّهم وها هم الآن قد هربوا إلى ظلمة غرفة تفوقوا جميعًا في داخلها، والمسيح يموت وحيدًا. كانوا أصدقاءه في أيّام

عزّه. أمّا الآن وقد نُبذ وحُكِم عليه بالموت فقد تخلّوا عنه. بقي هو ملتزمًا بحبّهم، ذاك الحبّ الذي في آخر المطاف قوّة جديدة دفعت بهم إلى إكمال مسيرة نموّهم إلى أن بلغوا كلّهم ملء الحياة وضّحوا بدورهم بكلّ شيء في سبيل رسالته.

وفي صباح أحد القيامة عاد إليهم ليشرّكهم في مجد انتصاره على الموت. قال الله: «السلام معكم». أمّا هم فكانوا في خوف شديد وظنّوا أنّهم يرون روحًا. فكلّ ما تنبأ به عن قيامته، أيّام كان معهم، غاب عن أذهانهم وغرق في عالم النسيان. فراح يشاطرهم المأكّل والمشرب علّهم أدركوا حقيقة حضوره في ما بينهم. وبكلّ صبر قال لهم: «أنظروا إلى يدي ورجلي. أنا هو بنفسي. إلمسوني وانظروا، فإنّ الروح ليس له لحم ولا عظم كما ترون لي» (لو ٢٤: ٣٩).

لا بدّ وأنّ شعورًا عميقًا تملّكهم من جرّاء عطفه وحبّه وطول أناته. لقد هربوا وتركوه يموت وحيدًا، وها هو الآن يبحث عنهم مجدّدًا. وما من شكّ أنّ حبّه هذا فجّر فيهم حياة جديدة بدأوا على أثرها مسيرة جديدة معه، وأصبح كلّ منهم

على أهبة الاستعداد ليموت في سبيل الرسالة التي
عهد بها إليهم ليحملوها إلى أقطار المسكونة
كلها.

٣ نيسان

سلام لكم... السلام هو النعمة التي
حملها المسيح إلى رسله وإلينا من بعدهم. سلام
في كل عاصفة من عواصف حياتنا. سلام عندما
يغرق قلبنا في اليأس والفشل. سلام عندما يبدو
كل نور في عيوننا ظلامًا. سلام ونحن نترقب
بقلق نتائج جهودنا. سلام في الضجر الذي
يتسرب إلى حياتنا اليومية في مخاوفها وهمومها
التافهة. وفوق كل شيء، سلام في ضعفنا عندما
يُخيل إلينا أننا في كل عمل فاشلون. سلام
لكم... يردّد على مسامعنا: لا تخافوا.

«لا تضطرب قلوبكم. إنكم تؤمنون بالله
فآمنوا بي أيضًا... السلام استودعكم وسلامي
أعطيكم. لا أعطي أنا كما يعطي العالم. فلا
تضطرب قلوبكم ولا تفرزع» (يو ١٤: ١، ٢٧).
هديتي إليكم هي سلامي الذي استودعكم.

٤ نيسان

إذا كان كل منا قد خلق ليعيش ملء الحياة،
فلماذا يغلب أن نجد أنفسنا في موقع من يحاول
أن يتدبّر أمره بالتي هي أحسن؟ يبدو أننا والعديد
من الناس نفتقر في حياتنا إلى القدرة على عيش
ملء الحياة أو أننا أغفلنا ذلك في حياتنا ولم
نتمتع به. لقد أفسد أمر ما مسيرتنا وانطفأ الضوء
في مكان ما من الطريق. في القصيدة التي كتبها
أندره أوف André Auv بعنوان «إنها مخربة»،
يحاول الشاعر أن يصف ردّة فعله أمام موقف أمّ
شابة تحاول أن تشرح لطفلها كيف أنّ الآلة التي
تعوّد أن يستحصل منها على «الذرة المفرقة» لن
تعطيه الآن إياها «لأنّها مخربة»:

«لن تتمكّن يا بني من الحصول على الذرة
فالآلة مخربة. أنظر! لقد كُتب عليها:

«إنّه لا يفهم! لديه الفلوس لشراء الذرة وفي
نفسه حاجة إليها والذرة في الآلة أمام عينيه!

«ولكنّ أمرًا ما، في مكان ما، كان متعثرًا
لأنّه لم يستحصل على الذرة.

«عاد الطفل مع أمّه وفي عينيه دمعة».

«وأنا، يا إلهي، أشعر وكأنّي أودّ أن أبكي، أبكي على أناس أتوا إلى الدنيا وكانت قلوبهم مقفلة، مُحكمة الإقفال. الآلة مليئة بما هو حسن، وبما في الناس من حاجة إليه، ولكنّ تلك الآلة مخربة ولن تسمح بأن ينعم الناس بما في داخلها! ذلك لأنّ أمرًا ما، في مكان ما داخل تلك الآلة، قد تعرّث».

٥ نيسان

الشخص النامي، الذي يتمتّع بصحة نفسيّة سليمة، يتقبّل واقع ضعفه البشري. الإنسان في طبيعته عرضة لأن يخطئ، وهذا شأني وشأنك أيضًا. أليس من أجل ذلك نجد في أسفل القلم «محاية»؟ والإنسان النامي يتمتّع بالقدرة على التواصل لأنّه لا يخشى أن يُشرك الآخرين بصدق وانفتاح في حقيقة ذاته، لا بما هو جميل لديه فقط، بل بما في نفسه أيضًا من جراح تسبّب بها ضعفه.

من الواضح أنّ محاية طمس الجراح التي

فيها غالبًا ما تدفع بنا إلى التسرّ بالأعيب لا تنمّ عن صدق في نفوسنا. ولكّنه من جميل الأمور أنّ نهجًا آخر، هو في متناولي، يحمل في طياته بذور نموّ إيجابية وهو يركّز إلى قبول صادق لواقع الضعف الذي أنا عليه وللمحدودية التي هي في صميم الواقع الذي أعيش. إنّ مثل هذه الشفافيّة إنّما تُحدث اتزانًا في التوجّهات غير الصحيّة التي فيّ. الصدق والانفتاح والتصميم على إشراك الآخر في حقيقة ذاتي، في ما هو جميل فيّ وما هو أقلّ جمالًا، تجعل منّي شخصًا حقيقيًا، وتجعلني أختبر شيئًا من الوحدة مع ذاتي من شأنها أن تمكّني من بلوغ ملء القامة التي في متناولي.

٦ نيسان

إنّ أولى المستلزمات، التي يحتاج إليها المرء لكي يتعرّف إلى حقيقة رؤيته وإلى ما يشوّها، هي إرادة صادقة لمواجهة الوقائع كما هي. إنّها قضية جرأة وتواضع تشتمل على قدرة المرء أن يقول: «لقد أخطأت». وهذا ليس

بالسهل بالنسبة إلى العديد منّا. فإنّ فينا حاجة ماسة إلى احترام الآخرين لنا وموافقتهم على ما نعمل، ممّا يجعلنا نخشى أيّ أمر من شأنه أن يشوّه صورتنا أو يحطّ من قدرنا. يجب أن نكون على استعداد للاعتراف بالفوارق القائمة بين ما نحن عليه حقّاً والواقع الذي ندّعيه، بين «الأنا» الحقيقي «والأنا» الوهمي. قد أخدع الناس أحياناً بما أتوهم؛ أظهر أمامهم بمظهر الذكي، القدير، العميق، أو سوى ذلك. وأكاد أخدع نفسي أحياناً. أدفع إلى اللاوعي بالوقائع التي تتعذر عليّ مواجهتها، تماماً كما أتعامل مع مخاوفي ورغباتي التي لا قدرة لي على قبولها. إنّنا غالباً ما نقفل الباب بعناد أمام الحقيقة التي نحاول النفاذ إلى وعينا. نحن نخشى أن نعيش ونخشى أن نموت. أجل، إنّ الحاجة إلى الشجاعة والتواضع تبقى هي الأهمّ.

٧ نيسان

الحياة مسار، ولكلّ منّا مسيرته الخاصّة التي لم تبلغ فيها حتى الآن حدّ النضج الذي نصبو

إليه. أذكر أنّي قرأت يوماً كتابة على ملصق صغير في أحد المكاتب هذا نصّها: «أرجوك أن تتحلّى بالصبر في تعاملك معي، فالله لم ينته حتى الآن من تقويم ما اعوجّ فيّ». لم يُنهِ الله عمله حتى الآن مع أيّ منّا. وكلّ منّا في مسيرة نحو ذاته الحقيقيّة، نعمل كلّ يوم على إتمامها وتحقيق ما يكمن فينا من قدرات. وكم بنا من حاجة إلى الصبر وطول الأناة، صبر كلّ منّا على ذاته وطول أناة أحدنا على الآخر.

إنّ مسار نموّي الإنسانيّ لأشبه بمسار تقبّل الإنسان لحتميّة موته. ومن الضروريّ أن يسير كلّ منّا في طريق نموّه بالسرعة التي يشعر فيها بطمأنينة وارتياح. نحن نعرف أنّه ليس بإمكاننا أن نطلب من الطفل سلوكاً ينمّ عن الكثير من النضج، بل علينا أن نتقبّل الطفل كما هو ونبدأ التعامل معه من حيث هو. وكذلك مع المراهق، فليس من الحكمة أن نطلب منه الإذعان لكلّ ما نريده نحن، في حين أنّه يعيش مرحلة من النموّ يحاول فيها أن يتمرّس على التفكير بشيء من الاستقلاليّة.

كلّ منّا يمرّ، منذ تكوينه وحتى نهاية حياته،
بمراحل من النموّ هي عبارة عن سلسلة من ولادة
ونموّ، وموت، فولادة مرّة أخرى ونموّ وموت
ينقلنا إلى ولادة جديدة... وهكذا ننمو ونحقّق
ذواتنا. وكلّ تغيير يعني التخلّي عن قديم في سبيل
بلوغ مرحلة جديدة من النضج.

كلّ تغيير إذا ينطوي على موت في سبيل
حياة جديدة... وكم هو مهمّ أن يعي من يحبّني
أنّ بي حاجة إلى أن أقبل كما أنا وحيث أنا في
مسيرة نموّي الشخصي. إنّ سفرتي في الحياة تمرّ
بأودية لا يمكنني أن أففز فوقها ويتخلّلها أيضًا
جبال لا بدّ لي وأن أتسلّقها. وفي كلّ منّا حاجة
إلى بعض المساحات من الحرّيّة كي يعيش
اختبارات في الحياة قد لا تخلو من المصاعب
والأخطاء. فنموّي الشخصي لا بدّ وأن يمرّ في
قرارات اتخذها، منها المخطئ ومنها المصيب.
لكنّني، في النجاح كما في الفشل، أكتسب
قدرات جديدة تنقلني إلى مرحلة من النموّ أكثر
نضجًا من سابقتها.

الإنسان الذي يحاول، لا أن يتخطّى صعوبة
ما فحسب، بل أن يُخرج نفسه من واقع حياة
تنقصها الجدّيّة ليعتنق ملء الحياة، عليه أن يقوم
من جديد الرؤية التي تسير حياته. إنّ اعتناقنا ملء
الحياة هو دائمًا رهن بالرؤية التي نعتنق. ومن لا
يعيش ملء الحياة هو إنسان لا يرى الأمور على
حقيقتها. ولكنّ التخلّي عن رؤية في سبيل اعتناق
رؤية أخرى يمرّ دائمًا ببرهة من الضياع، باختبار
وجيز من الفوضى الذاتية، ولعلّ ذلك من
ضروريات النموّ.

هل حدث لك أن حاولت عبور ساقية متنقلاً
من صخرة إلى صخرة؟ عندما تحطّ رجلك على
إحدى الصخور تشعر بالطمأنينة، تحسّن أنّك في
أمان، تنعم بنشوة الأمان فلا تتقدّم. وعندما تقفز
من صخرة إلى صخرة تعيش اختباراً من التحديّ
يمتزج فيه الخطر بالخوف؛ فأنت في تلك البرهة
تسبح في الهواء ولا مرتكز لك البتّة. إنّ اختبار
أشبه بالخشية التي نُحسّها عندما يلوح لنا في
الأفق نور جديد، فنجد ذواتنا على أهبة القفز من

جمودنا نحو رؤية جديدة ونحو حياة متجددة. فكما أنه من البلاء أن نتظر من الطبيب شفاء أمراضنا حالاً ومن دون أيّ إزعاج، فمن الخطأ أيضاً أن نظنّ أنّ النموّ الإنسانيّ يحدث فجأة ومن دون عناء. فما من ولوج إلى حياة جديدة من دون ألم.

١٠ نيسان

إنّ كلّ إنسان يتمتّع، في مراحل الحياة كافّة، ولو ببعض من رؤية أو ما يشبه ذلك، إذ إنّ ذلك يشكّل نتيجة حتميّة لديناميّة العقل البشريّ. فالحواسّ تدرك وقائع محسوسة؛ ترى، تشمّ، تذوق، تسمع وتشعر ببعض الأحاسيس. كلّ ذلك ينقل إلى العقل وهو أيضاً يبدأ عمليّة تقويم لكلّ تلك المعطيات. فالعقل يحلّل كلّ ما تلتقطه الحواسّ وينظّم تلك الوقائع مقسّماً إيّاها إلى نماذج يستطيع إدراكها.

إنّ هذه العمليّة لأشبه بترتيب قطع فسيفساء. فالفسيفساء هي «واقعا». وهي لا تأتي كلّها دفعة واحدة، بل قطعة قطعة، معلّبة في «أيام». وكلّ

يوم يأتي بقطع جديدة وكلّ قطعة تأتي بجديد يساهم في فهم أوضح لصورة الواقع بكاملها. كلّنا يرتّب القطع بطريقة مختلفة لأنّ كلّ منا يرى الواقع من وجهة نظر خاصّة. فالخصائص التي لا غنى للمرء عنها في تكوين رؤية شاملة وواضحة إنّما هي الانفتاح والمرونة. والفخّ الذي يتحقّق تفاديه هو التصلّب.

الإنسان المتصلّب لا يمكنه أن يتعايش مع الشكّ، فهو يريد دائماً أن يوضح الصورة بكاملها في أسرع وقت ممكن. لذا فهو يجمع معاً بعض القطع فقط في نموذج ضيق وغير منسجم، من حاجة إلى أكثر من ذلك. وإذا ما اجتمعت لديه مزيد من القطع فسوف يروح يتخبّط فيها؛ هكذا كانت الأمور في السابق وهي الآن وهكذا ستبقى للأبد. وإذا ما أصغيت إلى مثل هؤلاء الناس، وجدتهم وكأنّهم يمتلكون حقائق أكثر من أيّ إنسان آخر. أمّا الإنسان المرن المنفتح فباستطاعته أن يتقبّل باستمرار قطعاً جديدة يجهد في ترتيبها مبدّلاً بعض النماذج التي عنده. إنّهُ على استعداد دائم لإعادة النظر في الأمور وإحداث ما يستوجب ذلك من تغيير.

فالحقائق الثابتة التي يمتلك تبدو أقل عددًا مما
يملك الإنسان المتصلّب، واستنتاجاته تبقى
عرضة للتغيير.

١١ نيسان

ليس الألم في حدّ ذاته شرًّا يجب تجنبه بأيّ
ثمن. إنّه بالأحرى معلّم يمكنه أن يلقّننا الكثير،
ويوجّهنا بطريقة ما، فيقول لنا أحيانًا أنّه علينا أن
نتغيّر، أن نحجم عن القيام بعمل ما ونصرف إلى
عمل آخر، أو أن نتقل في تفكيرنا من نهج إلى
نهج. وعندما نرفض الإصغاء إلى ما يقوله لنا
الألم، لا يبقى أمامنا سوى الهروب إلى أحد
المخدرات أو الاحتماء بأحد الخيارات التي
ذكرنا. وفي سلوكي هذا رفض لأن أصغي وأتعلّم
وأتغيّر.

وإذا ما سُمح لنا أن نصنّف البشر، وهذا من
الأمر التي أأبى اللجوء إليها، أمكننا أن نفرّق
بين الإنسان «النامي» والإنسان «المتحجّر» -
المتهرّب». إنّه التمييز بين الإنسان «المنفتح» على
النموّ وذاك الذي يؤثر «الانغلاق» على ذاته.

فالإنسان المنفتح لا يتهرّب من دروس الألم وهو
يعرف كيف يتقبّل التغيير ويتخذ في سبيل ذلك
الخطوات الضرورية. أمّا الإنسان المتحجّر فلن
يصغي إلى أمثولات الألم، بل يؤثر العيش في ما
يشبه السلام والطمأنينة ولكن من دون أن يجديه
ذلك نفعًا. إنّه يرضى بتفعيل عشرة بالمائة من
قدراته وأن يقضي العمر وكأنّه خارج حلبة
الحياة.

لدى الإنسان النامي القدرة على إيجاد ما
يُضفي على حياته قيمة وما يكسبه احترامًا لنفسه
وتقديرًا لما قدّمت له الحياة. فمن خلال حبّ
حقيقيّ ودائم يمكننا أن نرسّخ قبولنا لأنفسنا
وتقديرنا لما أوتينا من قدرات. إنّها الأسس
التي، إذا ما توفّرت، وفّرت لنا نموًّا وحقّقت فينا
سلامًا داخليًّا، وإذا ما افتقدناها افتقدنا معها ملء
الحياة، ولم نحقق سوى اليأس ممّا كان بإمكاننا
أن نكون. إنّنا سنموت قبل أن نتمكّن من العيش
حقًّا ولن يظهر مجدّد الله فينا بملء بهائه.

هل حدث لك أن طرحت على نفسك السؤال الصعب: «كيف ينتقي الإنسان الشر؟» كيف يرتكب الخطيئة؟ يمكن الإرادة أن تنتقي الخير فقط. إنني مقتنع، شخصيًا، بأنه، عندما تقدم إرادة حرّة على عمل فيه شرّ، يكون أيضًا، في ذلك العمل، نواح خيرة. فتدفع الإرادة بالعقل إلى التركيز فقط على النواحي الخيرة في العمل السيئ، وتصرف النظر عن النواحي السيئة، وكأنّها غير موجودة. وهذا ما يدفع بالعقل إلى أن يبرّر القيام بما كان يراه في الأصل شرًا. عندما أقوم بعمل سيئ، لا يمكنني أن أكون، في تلك اللحظة، متنبّها إلى الناحية السيئة من العمل؛ بل يكون عقلي مركّزًا على الخير فيه. وبالتالي، فالإرادة الحرّة تُستعمل، على الأرجح، في إرغام العقل على تبرير العمل، لا في تنفيذ العمل نفسه.

عليك أن تؤمن بكلّ قلبك بأنك لا تملك الحقيقة، كلّ الحقيقة. وعليك أن تدع الحياة تسألك. إنّ كلّ يوم وكلّ حدث وكلّ إنسان يحرك فيك شيئًا من الوعي يطرح عليك أسئلة جديدة. هل تحبّ ذاتك؟ هل تستطيع العيش بفرح؟ ما رأيك في الفشل؟ هل تعرّفت حقًا إلى الإنسانية عند الآخر وإلى الفريد في شخصيته؟ هلّا تمكّنت من اكتشاف «الغيريّة» عنده؟ هل أنت محبّ لغالبية الناس، أم أنّ غالبيتهم عبء عليك؟ إنّ أوّل شرط لبلوغ حياة جديدة ورؤية جديدة يكمن في استعدادك لسماع أسئلة الحياة ومحاولة الإجابة عنها.

من الضرورة بمكان أن تتعلّم كيف تصغي إلى إحساساتك وتدوّن بوعي ما ترى وتسمع وتشمّ وتذوق وتلمس في حياتك اليومية. عليك أن تصغي إلى ما يقول لك جسدك: عندما يكون

تعبًا أو مضطربًا. هذا الوعي الحسيّ هو شرط للوعي العاطفيّ لأنّ كلّ عاطفة هي تبصّر لواقع فيزيولوجيّ. وبعبارة أخرى، فالعاطفة قائمة بعضها في العقل وبعضها الآخر في الجسد. قال فريتز بيرلز Fritz Perls، «الوعي مرّة أخرى» لواقع حسّيّ «يكفي لأن يحلّ مشكلات العصبيّة».

سوف يقودنا هذا الوعي الحسيّ، إذا ما قبلناه، إلى أعماق مشاعرنا. فأعصابنا المضطربة والتعب وسوى ذلك من الحالات الجسديّة، كلّها طرق تصل بنا إلى الوعي العاطفيّ. فكلّ عاطفة، كما قلنا، لها في طبيعتها وجه فيزيولوجيّ. وردّات الفعل الفيزيولوجيّة هي من العاطفة بمثابة الرأس من جبل الجليد الذي يطفو على وجه المياه.

علينا أن نتعلّم، بأيّة طريقة ممكنة، كيف نبقى على اتّصال بمشاعرنا وعواطفنا.

١٥ نيسان

إنّ كافّة نظريّات علم النفس الحديثة تقول بأنّ سلوكنا العاطفيّ رهن بنظرتنا إلى الواقع

وفهمنا للحدث الذي نجمت عنه تلك العواطف. فطريقة فهمنا للواقع نفسها هي جزء لا يتجزأ من عاطفتنا لأنّ العواطف، في واقعها، مزيج من العوامل الفيزيولوجيّة والعقليّة. لذا عندما يتفحص المرء أعماق مشاعره، فهو في الوقت نفسه يسبر أغوار أفكاره وقناعاته. فالعواطف، في جزء منها، وليدة إدراكنا الشخصيّ. الوعي النفسيّ عندنا يترافق دومًا مع شعور عاطفيّ، لأنّنا عندما نكون في حال واعية فنحن لا نتوقّف عن التفكير. وقد يصعب علينا تصديق ذلك لأنّه غالبًا ما تكون ردّات فعلنا العاطفيّة خفيفة إلى حدّ يصعب علينا وعيها. ولكن إذا ما لجأنا إلى استعمال آلات ناسخة إلكترونيّة يمكننا أن نسجّل ردّات فعل عاطفيّة لا تتوقّف. ومثل تلك الآلات تسجّل أيضًا ردّات فعل فيزيولوجيّة لبعض العبارات مثال «أمّ، أب، حبّ، حرب، جنس...». ما أريد أن أقوله هنا أنّنا إذا ما أردنا أن نعي معتقداتنا ورؤيتنا عن كذب، فمن الضروريّ أن نكون على بينة من ردّات فعلنا العاطفيّة.

ونستغفر الآخر. ولكن آثار الاستغفار الإيجابية المذهلة على عملية التواصل سرعان ما تُنسينا ذلك العناء الذي يتبدد تمامًا أمام شعوري بالارتياح للتخلص من أعباء الماضي، وشعورك أنت بالاطمئنان نفسه لأنك تحررت من عبء الحقد الذي أثقل نفسك.

١٧ نيسان

عليّ، من دون شك، أن أسلك بحسب ما تمليه عليّ بصيرتي إذا ما كنت أريد أن أبذل طريقي القديمة التي بنيتها على الأوهام. ولكن مثل هذا السلوك لا يقبل المواربة، بل يتطلب التزامًا عميقًا، ودعمًا عاطفيًا، كما أنّ عليه أن يصبح قسمًا من طريقة حياتي. أنا لا أتعلّم حقيقة جديدة إلى أن ترسخ تلك الحقيقة في صلب سلوكي اليومي. وهذا ما يشكل ضغوطات تحدث أصواتًا هي أقرب إلى «الطقطقة» أو «السحق»، وما هي إلا بعض آثار «العناء».

لنفترض جدلاً أنني اعتبر ذاتي «حلّال» مشاكل العالم، وأنّ تلك هي دعوتي. لكنني

هنالك موضوع فهمي لنفسي وغفراني لذاتي. عندما فكّرت بهذا عن كثب شعرت بالكثير من الارتياح. فكما أنّه عليّ أن أتحمّل بروح اللطف والغفران نحوك، يجب أن أمارس الغفران واللطف عنيهما نحو ذاتي. فالتشعّبات في شخصيتي وعدم قدرتي على تحديد مدى مسؤوليتي بشكل وثيق يحتملان عليّ ذلك. أنا لا أنادي بالتهرب من المسؤولية، ولكنني أعرف كم من الصعب الوقوف بدقّة على النوايا الحقيقية الكامنة وراء سلوك كلّ منا.

المهمّ في الأمر أن أتمكّن من مواجهة ما هو خاطئ في سلوكي وأن أعتذر عمّا خلف ذلك من آلام ومتاعب لك. أمّا مدى مسؤوليتي الشخصية الحقيقية عمّا حدث، فستبقى من الأسرار الخفية، لا عليك فقط، بل وعليّ أنا أيضًا. لذا من المهمّ، وأنا أقرّ بمسؤوليتي وأتحمل نتائج أعمالي، أن أتابع جهودي لفهم نفسي والغفران لذاتي تمامًا كما أنفهمك أنت وأغفر لك.

علينا أحيانًا أن نجهد لتتخطّى ذواتنا

نحن، في غالبيتنا، نعتقد نظريًا، أنَّ العواطف، في حد ذاتها، ليست بالحقيقة، كما أنها ليست مدموغة بالخطأ. فالشعور بالضيق أو الانزعاج، واختبار الخوف والغضب، لا تضفي كلها على حياة المرء صفة أدبية، ولا تجعل الحياة حسنة أو سيئة. ولكن العديد منا لا يحتمل في حياته اليومية ما يستطيع قبوله بشكل نظري. نحن نُخضع عواطفنا لمراقبة قاسية. وإذا تعذر علينا قبول بعضها، كتبناها في لاوعينا. ورد في علم الطب «السيكوسوماتي» أنَّ كبت العواطف من أهم أسباب الإرهاق والمرض في مجتمعنا. والواقع أنَّ هنالك عواطف نأبى أن نقبلها. فنحن مثلاً قد نخجل من مخاوفنا، أو نشعر بالذنب أمام غضبنا أو رغباتنا العاطفية والجسدية.

وقبل أن يتمكن أي إنسان من أن يتحرر بما فيه الكفاية، ليستطيع الدخول في علاقة حميمة صادقة، عليه أن يحسن بقناعة راسخة أنَّ العواطف لا ترتدي طابعاً أدبياً، بل إنها مجرد واقع بشري. فغضبي وحسدي ورغباتي الجنسية

عندما أتبصر ملياً أرى كم أن تلك «الدعوة» غير عقلانية. فهي تعني أولاً أنَّ ليس لدى الآخرين النضج الكافي ولا العقل الراجح لحل مشاكلهم. ثمَّ أنَّ النيابة عن الآخرين في حل مشاكلهم تغذي عندهم روح التردد وتحول دون نضجهم الشخصي. كما أنَّها تغذي لديهم روح الاتكالية. وأخيراً أن أكون «حلال مشاكل» فذلك عمل غير واقعي وعبء ثقيل. إنَّه لمن البلاءة بمكان أن يحاول المرء حمل أثقال العالم على كاهله.

إنَّ الامتحان الحقيقي لنموي في هذا المضمار سيحدث عندما يأتي إليَّ مرة أخرى إنسان متردد اتكالي ويهمس في أذني سؤالاً بلهجة مأساوية: «ماذا يجب عليَّ أن أفعل؟ أرجوك قل لي». سيتطلب ذلك مني تصميمًا قويًا لأتمكن من السلوك بتبصر وعقلانية مبدلاً نهجي القديم لأجيب: «أنا لا أعرف ما يجب عليك أن تفعله. ماذا تظنَّ أنت أنَّ عليك فعله؟».

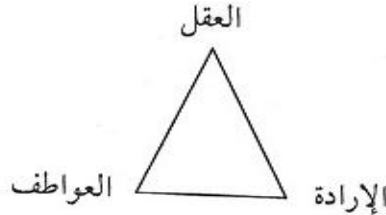
وكلّ مخاوفي... لا تجعل منّي شخصًا صالحًا أو غير صالح. من الضروريّ، بالطبع، أن يستوعب عقلي، وتتقبّل إرادتي كلّ تلك العواطف. ولكن، قبل أن يحصل ذلك، قبل أن أقرّر هل أنا سأستجيب إلى تلك الرغبات أم لا، عليّ أن أعي حقيقتها بوضوح. يجب أن أتمكّن من القول ببساطة، ومن دون الشعور بأيّ ذنب، إنّني خائف وغازب وإنّ رغبات جنسيّة تراودني.

ولكن قبل أن أبلغ المستوى الكافي من الحرّيّة الذي يُخولني أن أحقّق ذلك، عليّ أن أقنع ذاتي، كما قلت، بأنّ العواطف، في حدّ ذاتها، لا ترتدي طابعًا أدبيًّا، لا هي حسنة ولا هي سيّئة. وعليّ أن أقنع أيضًا بأنّ كلّ تلك العواطف هي قسم من الواقع البشريّ، يتلقّاها كلّ إنسان بالوراثة.

١٩ نيسان

أن لا نكبّ عواطفنا، ذلك يعني أن نخبرها ونقرّ بوجودها ونقبلها تمامًا. ولكنّ هذا

لا يعني أنّنا سندع تلك العواطف تُسيّرنا، وإلاّ أصبحت حياتنا مأساة متواصلة، تفتقر إلى النضج. أن أقرّ لنفسي وللآخرين بأنّي خائف لا يعني أنّي سأدع ذلك الخوف يسحقني. وأن أحسنّ أنّي غاضب وأعي ذاك الغضب لا يعني أنّي سأنهال ضربًا على أوّل شخص ألتقيه.



في المثلث أعلاه، نرى القوى الثلاث التي يجب أن تتكامل في الإنسان، أي أن تصبح وحدة متناسقة، إذا كان للإنسان أن ينمو نحو اكتمال ذاته. وفي عمليّة التكامل، يحكم العقل هل يُستحسن أو يُعدّ ضروريًّا أن يسير الإنسان بتوجيهات عواطفه، ومن ثمّ، تضع الإرادة ذلك الحكم موضع التنفيذ. قد يكون عندي خوف كبير من أن أقول لك الحقيقة في موضوع ما. هذا واقع، فلا هو حسن ولا هو سيّئ، إنّّه عيش اختبار من الخوف. أسمح لنفسي بأن أحسنّ بهذا الخوف وأتعرّف إليه. ثمّ يحكم عقلي بأنّه عليّ

ألا أنصاع له، بل عليّ، مع خوفي، أن أقول لك الحقيقة. وتنفيذ الإرادة بالتالي حكم العقل فأقول لك الحقيقة.

ولكن إذا كنت أبغي حقًا صلة عميقة معك، وأودّ أن تتكوّن بيننا علاقة حميمة، عليّ أن أقول لك كلامًا يشبه الآتي: «إنّ لديّ أمرًا أخشى أن أقوله لك. إنني، في الحقيقة، لا أعرف سبب خوفي... فربّما كان جنبًا منّي... ولكنني أعرف أنّه يجب عليّ أن أكون صادقًا معك... هذه هي الحقيقة كما أراها...».

٢٠ نيسان

الفائدة الأولى من العلاقة الحميمة العميقة تبدو واضحة، إنّها «اللقاء» صادق بين شخصين. وهذا لا يعني فقط مشاركة في غنى الخبرات الشخصية، بل تعمّقًا في فهم الذات ووضوحًا في النظرة إلى الهوية الشخصية لكلّ من طرفي اللقاء.

يتساءل العديد منّا اليوم حول هويّتهم. هذا يعني أنّني في الواقع لا أعرف نفسي بوضوح

كإنسان. ولكن ممّا يميّزني كشخص هو ما أفكر فيه وما أحكم به وما أشعر به... إلخ. فإذا عبّرت عن تلك الأمور بحريّة وانفتاح، وبالوضوح والصراحة المطلوبة، فسوف أعي هويّتي بشكل أوضح، وأتعرّف إلى الآخر بشكل أعمق وأصدق. من حقائق علم النفس التي لم يعد هناك من خلاف في شأنها هي أنّني كإنسان أفهم حقًا من ذاتي ما أتمكّن أن أعبر عنه لشخص آخر.

٢١ نيسان

«الإنسان الكامل» لا يكبت عواطفه، بل يسمح لها بالظهور، على قدر المستطاع، ويقف على حقيقتها. إنّهُ يعيش واعيًا عمق عواطفه، ينصت إلى ما تهمس له عن حاجاته وعلاقاته بالآخرين، ولكن من دون أن يعني ذلك استسلامًا لها. لدى «الإنسان الكامل» اتزان بين عواطفه وعقله وإرادته. وعلى العواطف أن تتكامل مع نواحي الشخصية كافّة. وإذا كان من الضروري أن نعبر عن عواطفنا، فليس ضروريًا، بالطبع، أن

نعمل بما توصينا به.

الأهمية الكبرى لهذا القول تظهر جلياً عندما نتذكر:

أولاً: إِنَّ لآلام الحياة كلها والملذات صلة عميقة بالعواطف.

ثانياً: إِنَّ سلوك الإنسان قد يأتي، إلى حد بعيد، نتيجة لقواه العاطفية (مع أننا جميعاً نودّ أن نظهر بمظهر العقلانيين من دون سواه، ونشرح بكل موضوعية توجهاتنا المفضلة وكل أعمالنا).

ثالثاً: إِنَّ الأساس في غالبية النزاعات الشخصية هي الضغوط العاطفية. (الغضب، الحسد، الخيبة... إلخ) كما أنّ غالبية اللقاءات الشخصية تحصل من خلال نوع من التواصل العاطفي (العطف - الشعور بالحب والتجاذب، الإحساس مع الآخر...). وبعبارة أخرى، إنّ عواطفك وطريقة تعاملك معها تشكّل، على الأرجح، عاملاً أساسياً في نجاحك أو فشلك في مغامرة الحياة.

٢٢ نيسان

إِنَّ رذات الفعل عندنا هي ترجمة لواقع نعيشه. ولكن هذا لا يعني أنّ هذا الواقع سيئ أو غير مقبول. إِنَّ خشيتي من أن يكون بين ما أقول وما أفعل تباين ليس بأمر غير مرغوب فيه. هذا هو واقعي. فأنا قد أغضب مثلاً لرؤية رجل متسلّط وقويّ يتحكّم بشخص ضعيف لا قدرة له على الدفاع عن نفسه. وقد أجد أنّ ما يدفعني إلى الغضب إنّما هو نابع عن قناعة راسخة لديّ بأهمية العدل والحرية، وعن شفقة على أولئك المغلوب على أمرهم في هذه الدنيا.

المهم أن ندرك أنّ كلّ ردة فعل عاطفية تقول لنا شيئاً عن ذواتنا. علينا أن نتعلّم كيف نتقبل مسؤولية رذات فعلنا ولا نلقي بالملامة من جرّائها على الآخرين من دون أن نتعلّم منها عن ذواتنا شيئاً. إِنَّ ردة الفعل العاطفية لا تأتي متشابهة لدى الجميع، لأنّ في داخل كلّ منا واقعه العاطفي المميّز. وكلّما تعدّد الأشخاص الذين نتعامل معهم تعدّدت رذات الفعل التي نلاقي. ففي كلّ إنسان حاجاته ولكلّ تاريخه وتطلّعاته. لذا فإنّ

ردّات الفعل التي نحركها عندهم تختلف. وإذا ما أردت أن أتعرف بعمق أكثر إلى حاجاتي ونظرتي إلى ذاتي وواقعي النفسي ومشاعري وقيمي، فعليّ أن أصغي إلى عواطفني وأتعلّم ممّا تقوله لي.

٢٣ نيسان

هنالك ثلاثة أسباب تدفع بالمرء إلى كبت عواطفه. فنحن ندفن العواطف غير المستحبة لأننا:

١ - قد تربّينا على ذلك. فما سمعناه من أهلنا يتردّد في نفوسنا وكأنّه شريط مسجّل يرنّ صدهاء دومًا في آذاننا. وقد حصل ذلك في السنوات الخمس الأولى وشارك فيه، إلى جانب أهلنا، آخرون من أفراد العائلة. فالطفل الذي ينشأ في عائلة لا تؤثر التعبير عن العواطف سيكون عرضة لكبت عواطف الدفء والحنان. أمّا الطفل الذي ينشأ في عائلة تتكاثر بين أفرادها الصراعات والمشاكل فقد لا يتردّد في الإقرار بغضبه والتعبير عنه ولكنّه قد يكبت الشعور بالعطف أو الندم.

٢ - نضفي على العواطف بعدًا أدبيًا. نحن ننظر إلى بعض العواطف وكأنّها «حسنة» وإلى عواطف أخرى وكأنّها «سيئة»، وذلك قد اكتسبناه من المحيط الذي فيه ترعرعنا. إنّه حسن أن أشعر بالامتنان مثلاً، ولكنّ الشعور بالغضب أو الحسد أمر سيّئ وغالبًا ما نسمع الأهل يقولون لطفل مثلاً: «لا يحقّ لك أن تشعر هكذا» أو «يجب ألا تشعر بالغضب» أو «عليك أن تشفق على هذا الشخص أو ذاك». يبدو أن مجتمعا بأسره قد توافق على «مقاطعة» شعور واحد وهو شعور المرء بالشفقة على نفسه، بل إنّ ذلك الشعور قد أصبح، لسبب أجهله، مرادفًا لكلام بذيء.

٣ - نعيش في صراع بين ما به نشعر وما به نؤمن. إذا كانت «الرجولة» مثلاً تشكّل قسمًا مهمًّا من «نظرتي إلى ذاتي» أو من «هويتي»، فما من شك أنّ بعض العواطف ستتضارب مع تلك الصورة. فعليّ، في مثل هذه الحال، أن ألقى ببعض العواطف جانبًا كي أحافظ على شعوري «برجولتي». فأنا في السنوات الأربعين الأولى من حياتي ما كنت أقرّ بخوف من أيّ شيء أو أيّ إنسان.

دعاني أحد أصدقائي إلى حلقات وتمرارين تطبيقية في موضوع «الاتصال»، وذلك لمدة أسبوع كامل. وأعطاني كتيبًا يعدُّ بأن هذه الحلقات «ستجعل المشتركين يتعرفون بصدق إلى عواطفهم». أذكر أنّ ردّة فعلي كانت مخيفة. ولكنني عدت حالًا وطمأنت نفسي بأنني على اتصال تامّ بعواطفني. وفي اقتراع سريع فزت على نفسي بصوت مقابل لا شيء، واتفقت مع نفسي أنّه ليست في حاجة إلى مثل تلك الحلقات. أخيرًا، وبعد إلحاح من صديقي، وافقت على الذهاب «فقط لأرى ما الذي يقومون به في مثل تلك الحلقات». فأتت النتيجة ثورة «كوبرنيكية» قلبت حياتي فقلبتها رأسًا على عقب.

فكرت في نتائج ذلك الأسبوع، فبدأ لي واضحًا أنّي كنت أغشّ نفسي بنفسي في ما يخصّ عواطفني ودوافعي وأهدافي. كنت أحاول دائمًا أن أقول لعواطفني كيف يجب أن تكون، رافضًا أن أسمح لها بأن تظهر هي على حقيقتها. وكنت منشغلًا أحاول أن أكون في المجتمع كاهنًا

أقله هذا ما كنت به أفكر وعنه أفصح. ولكنّ معدتي التعيسة هي التي دفعت عن ذلك ثمنًا باهظًا. فأحشائي ما كانت تصدّق ما يقوله لها عقلي أو ينطق به لساني. لقد آثرت المكابرة في الحقيقة.

أنا أشعر أحيانًا بأن أسباب الكبت الثلاثة يمكن اختزالها بسبب واحد بسيط: إنّ ما فيّ إليه حاجة لأتمكّن من متابعة الحياة هو الحفاظ على احترامني لنفسي وتقديري لما أنا عليه. ولقد بنيت من حولي نظامًا يلبي تلك الحاجة الأساسية التي بها أشعر. ولكنني أقرّ بأنّ هذا البناء، سريع العطب وأنّه عليّ أن أحميه من أيّ خطر أداخليًا كان أم خارجيًا. فعواطفني التي تنبع من داخلي وتبدو وكأنّها لا تتوافق مع قبولي لذاتي تشكّل تهديدًا لنظرتي «السريعة العطب» إلى ذاتي. فعليّ آنذاك أن أرفض قبولها. وإذا بي أشعر بالآلام في الرأس أو المعدة أو «بحساسيات» أو جراثيم «رشوحات»... إنّ العواطف الدفينة أشبه بالشخص المرفوض؛ فهو يفرض علينا ثمنًا باهظًا لرفضه. إنّ غضب العواطف المكبوتة لغضب جهنمي.

قدّيسًا، فحبست حقيقتي عن الناس. كنت أَلعب دور الكاهن، أدور كإسطوانة أقول للناس ما سجّلته في نفسي في سني تدريبي. لم أقل للناس أبدًا كيف كنت أشعر في الحقيقة، بل أخفيت ذلك حتّى عن نفسي.

٢٥ نيسان

إذا ما شئنا أن نفهم ذواتنا، علينا أن نعي عواطفنا ونقبلها. ففهم العواطف هو المدخل إلى فهم الذات. وإذا ما شئنا أن ننمو كأشخاص، علينا أن نصغي إلى ما تقوله لنا عواطفنا. إنني أفهم ذاتي من خلال فهمي لعواطفني. وهناك حقيقة أساسية وهي أن لا أحد يمكنه أن يكون السبب وراء مشاعري أو مسؤولاً عنها. نحن نحاول أحيانًا أن نريح ذواتنا من خلال الإلقاء بمسؤوليّة ردّات فعلنا العاطفيّة على الآخرين. «لقد جعلتني أغضب...». «لقد جعلتني أخاف...». «لقد دفعتني إلى الحسد...». أمّا الواقع فهو أنّك لا تستطيع أن «تجعلني» شيئًا ما أو «تدفعني» إلى ردّة فعل عاطفيّة معيّنة. إنّ

باستطاعتك أن تثير عواطف قائمة فيّ وهي تنتظر من يحركها. إنّ التمييز بين «خلق» أو «إحداث» العواطف «وتحريكها» ليس لعبًا على الألفاظ، بل ينم عن حقيقة مهمّة علينا أن نقبلها. إذا ما كنت أعتقد أنّه بإمكانك أن «تجعلني» أغضب، ألقى باللائمة عليك كلّما غضبت فتصبح أنت المشكلة. وسوف لن أتعلّم من لقائنا شيئًا لأنني قرّرت أنّك أنت المخطئ عندما «دفعت» بي إلى الغضب. وأنا لا أرى أنّ فيّ حاجة إلى أن أ طرح أية أسئلة على ذاتي لأنّ المسؤوليّة بكاملها تقع على عاتقك أنت.

وإذا ما تبنّيت المقولة بأنّه في إمكان الآخرين فقط «تحريك» العواطف الموجودة فيّ، يمكنني آنذاك أن أتعلّم من كلّ خبرة عاطفيّة أمرّ بها. فأروح أتساءل مثلاً: لماذا شعرت بالخوف؟ لماذا أحسست بأنّ تلك الملاحظة كانت بمثابة تهديد لي؟ لماذا غضبت بهذا الشكل؟ هل حاولت، من خلال غضبي، أن أدافع عن نفسي؟ ما الذي كان فيّ سببًا لما حدث؟ لن يبدأ المرء التعامل مع عواطفه بنجاح إلّا بعد أن يقبل المسؤوليّة الكاملة عنها، فلا يعود

يسمح لنفسه بأن يلقي بمسؤولية تلك العواطف
على الآخرين. آنذاك يبدأ نموه لأنه يزداد اقتراباً
من ذاته.

٢٦ نيسان

إنّ المشاعر على حقيقتها تشكّل أوضح
صورة عن تاريخ الفرد وهي ليست مجرد نتيجة
لللقاء مع شخص أو تعامل مع واقع. فمشاعري
هي، إلى حدّ بعيد، وليدة اختبارات عشتها في
أيام طفولتي وصباي مع والديّ والمربين،
وخلفت في اللاوعي عندي ما هو أشبه
بالأشرطة التي تسجّلت عليها رسائل تطرح
بنفسها عليّ في البرهة المناسبة. ومع ما لتلك
«الأشرطة» من تأثير، إلّا أنّ ما تكبّدناه من آلام أو
نعماً به من حبّ، ما تعرّضنا له من خوف أو
حظينا به من تشجيع، في البيت أو المدرسة أو
أيّ مكان آخر، يبقى منشأ جذور شخصيتنا ومنبع
فراحتها.

أمّا إذا قصدت أن أفهم سبب ما أشعر به في
اللحظة الراهنة، فعليّ أن أبحث عن ذلك في ما

أنا مبصره الآن في الأشخاص من حولي أو في ما
يجول من أفكار في مخيلتي. فإذا ما نظرت إليك
كصديق مثلاً، أحسست بأمان في رفقتك.
المشاعر وليدة النظرة إلى الواقع، والنظرة إلى
الواقع هي نتيجة لتراكمات اختبارات الحياة
وللاختبار الآتية التي أعيش.

لذا عندما أشركك في مشاعري فأنا مشرك
لك في مجمل حياتي: في الأشخاص الذين
تركوا أثرهم في نفسي وفي الاختبارات التي
طبعت كياني... وإذا ما كنت في حال من الفرح
أو الجوع أو التعب أو الخوف وسلكت بطريقة
ما، فذلك يكون نتيجة لتفاعل بين تراكمات
الماضي وما يعرض الآن في حياتي. وفي كلّ
حال، عندما أبوح لك بمشاعري فإنّي أُلقي
بأعماق نفسي بين يديك وأحدّثك عن الطريق
الذي سلكته في حياتي حتّى وصلت إليك.

٢٧ نيسان

هل حدث لك أن راقبت شخصاً يسير على
حبل مشدود وهو يحمل «خشبة الاتزان»؟ وكيف

- أين أنا، أين أنت من «التراكمات النفسية»؟
- ١ - هل الأمور الصغيرة تُفقدك هدوءك؟
 - ٢ - هل تجد صعوبة في النوم؟
 - ٣ - هل تستيقظ في الصباح وأنت تشعر بالتعب والنعاس؟
 - ٤ - هل تتراكم الهموم عليك؟
 - ٥ - هل تُحسّ أحياناً وكأنك في سجن؟
 - ٦ - هل يحدث لك أن تتذمّر غالباً؟
 - ٧ - هل يتعرّض الأقربون إليك إلى «فشات خلق» منك، متتالية؟
 - ٨ - هل تتتابك آلام بشكل مضطرب (وجع في الرأس، تعثّر في الهضم، بعض الحساسيات، إلخ...)?

فإذا أجبت بنعم حتّى عن سؤال واحد من هذه الأسئلة، فقد تكون معرّضاً لتراكم الضغوطات النفسية عليك. ومما يتسبّب بتلك الضغوطات التعب والجوع والغضب والوحدة. ولكلّ منها آثارها على سلوكنا ومشاعرنا. وعندما نحسّ بأنّ هذه تتراكم علينا فذاك يعني أنّنا قد

أنّه ينتقل بكلّ تأنّ كي يحافظ على اتّزانه فلا يسقط؟ إنّ حياتنا لأشبه بهذه العملية، أنت وأنا نسير، كلّ في نهجه الخاصّ، الذي لا يخلو من المصاعب. الحياة تعني حركة، والحركة تحثّم التعامل مع الناس. والتعامل مع الناس لا بدّ وأن يصطدم ببعض العقبات، وهذه العقبات تؤوّل إلى تراكمات نفسية، بعضها إيجابيّ وبعضها سلبيّ، وهنا نحتاج إلى تلك «الخشبة» ليحافظ كلّ منا على اتّزانه.

نحن نفطن عادةً لوجود «تراكمات نفسية» عندما حين نشعر ببعض العوارض الجسدية، أو يصدر عنّا سلوك يصعب علينا فهمه. هذه العوارض غير العادية قد تحصل بسبب من الضغوطات أو التراكمات النفسية السلبية. عندما تتوالى الضغوطات علينا وتستمرّ لفترة من الزمن، ينتابنا شعور غير مريح، ونغدو عرضةً للإضرابات. فالأمور التي لا تُزعجنا عادةً تروح تتسبّب لنا «بهبات» غضب يصعب علينا فهمها. فإذا ما تجاوزتنا سيّارة مثلاً، ونحن في زحمة سير، غضبنا... وإذا فشلنا في عمل ما أو صدر عنّا أيّ خطأ، ألقينا باللائمة على الآخرين...

نقول أو نفعل ما من شأنه أن يحدث آثارًا سلبية
فيها وفي الآخرين. فقد تُحدث خللاً في عملية
التواصل في ما بيننا أو تخرب علاقات ثمينة
استغرق بناؤها زمناً طويلاً. فهذه الضغوطات
التي قد تُحدث خللاً كبيراً في حياتنا نشير إليها
بعبارة: «التراكمات النفسية».

٢٩ نيسان

ما من شك أنّ كل يوم جديد - الأشخاص
الذين نلتقي والأحداث التي بها نمزج - يطرح علينا
أسئلة جديدة إذا ما قرّرنا الدخول معه في حوار.
الإنسان المعوز سيسألني كم لي من القدرة على
الحب. وموت صديق يسألني عمّا به أؤمن وعن
دور هذا الإيمان في مواجهتي للوحشة ولفقدان
من أحب. إنسان جميل أو نهار جميل يسألني كم
أنا قادر على التنعم بالحياة. الوحدة تسألني كم
أنا راغب في العيش مع ذاتي وكم أحب ما أنا
عليه. نكتة جميلة تسألني كم لدي من القابلية
للضحك. والشخص الآتي إليّ من محيط غريب
يسألني عن قدرتي على فهم واقع الآخر

ومشاطرته أحاسيسه. الفشل والنجاح يسألانني
عمّا يعني لي كلّ منهما. والألم يسألني هل
بإمكاني أن أنمو من خلال المصاعب.
والانتقادات التي توجه إليّ تسألني عن
أحاسيسي ومقدار ثقتي بنفسي. وإخلاص
الآخرين لي وأمانتهم يسألانني عن مقدار
انفتاحي عليهم وحبّي لهم. أجل، إنّ كل يوم
يطرح عليّ العديد من التساؤلات. ولكنّ الأجوبة
في غالبيتها لا تأتي عفوية، لأننا نكون قد
استبعدناها عن وعينا الآني. أنا أُلجأ غالباً إلى
انتقاء العديد من الذكريات والأفكار والعواطف
وأدفعها في قبور مظلمة. إنّ «الأنا» الوهمي قد
نصب ذاته رقيباً عليّ، يسمح لي بالمواجهة فقط
مع أفكار وعواطف تبدو لي مقبولة، ويمنع عني
تلك التي قد تشكّل خطراً على كشف المزيف في
هويتي.

٣٠ نيسان

إنّ أؤمن هدية يمكننا أن نقدّمها لإنسان في
حياته هي المساهمة في ترسيخ تقديره لنفسه.

فهذه علامة احترام مني لشخصيتك وللخصوصية التي في سر إنسانيتك.

وعندما أحاول أن أقدم حبي لك، علي أن أتساءل هل ذلك الحب يحرك في الحقيقة أم هو محاولة لتكبيك وإدارة حياتك. ومن المفيد أن أطرح على ذاتي الأسئلة المحددة التالية: ما الأهم بالنسبة إلي، أن تكون أنت راضياً عن نفسك أم أن أكون أنا راضياً عنك؟ أن تبلغ الأهداف التي وضعتها لنفسك أم تلك التي أريدك أنا أن تحققها في حياتك؟

وهذه المساهمة لا تكون إلا من خلال الحب. ولكن من الأهمية بمكان أن يكون حبنا سبيلاً إلى تحرير الآخر، لا إلى تكبيله. علينا أن نسمح دائماً لمن نحب أن يكون ذاته. الحب يثبت الآخر في «آخريته»، ويأبى أن يملك الآخر أو يديره وكأنه لعبة في يديه. يجدر بنا هنا أن نذكر بما قاله فريدريك بارلز Frederick Perls: «إنك لم تأت إلى العالم لتعيش كما أريدك أن تعيش ولا أنا أتيت لأعيش كما تريدني أنت. فإذا حدث أن تلاقينا وتوافقنا، ففي ذلك جمال عظيم. ولكن إذا لم يحصل ذلك، فلا حول ولا قوة».

إن للحب والصداقة علاقة عضوية بالتححرر. ومن شأن كل منهما أن يكون مصدر قوة تؤول بالإنسان إلى تحقيق أفضل لما في ذاته بحسب رؤيته هو ومعرفته.

هذا يعني أنني، عندما أريد لك الأفضل وأحاول أن ألبّي ما فيك من حاجة، لا يسعني إلا أن أحترم حرّيتك في أن تحسّ كما تريد وتفكر أيضاً كما تشاء. فإذا ما كانت فرادتك تهمني كما تهمني فرادتي أنا، وهذا ما يفرضه الحب، فعلي أن أحترمها بوعي ودقة. وعندما أثبتك في ما تريد

عندما تتكلم عن طرق الدفاع عن الذات، أرجوك، انتبه! إن لدى الشخص الذي يستعملها أمرًا رأى من الضرورة أن يكتبه. هنالك بعض حقائق تعكّر صفو حياته، وهو بطريقة من الطرق يحاول أن يحافظ على صحته النفسية باستعماله طرقًا يخدع بها نفسه.

علينا نحن إذا أن ننتبه، وأن ننتبه جيدًا فلا نتولى مسؤولية تعريف الآخرين على حقيقة أوهامهم. لدى كل منا نزعة تدفع به إلى تمزيق أقنعة الآخرين وتحطيم خطوط دفاعهم وتركهم عراة، تتسلط عليهم الأضواء التي أنرناها. فنتائج ذلك قد تكون مأسوية. فإذا ما تفككت أوصالهم النفسية، من تراه يللم شتاتها ويعيد لحمه ذلك الإنسان مع نفسه مرة أخرى؟ من سيفعل؟ أترك تستطيع إلى ذلك سبيلًا؟

الناس لخدمة مآربنا، لإشباع رغباتنا، متوهمين أنّ ذاك هو في الحقيقة حبّ. إنّ الشاب الذي يدّعي حبّ فتاة، قد يوهم نفسه بأنّ الاستجابة لنزواته الخاصة هي التي تكون جوهر ذلك الحبّ. والفتاة التي تملأ فراغ وحدتها برفقة شابّ واهتمامه، قد تظنّ أنّ هذا الشعور المريح هو الحبّ. وكذلك الأب والأمّ اللذان يدفعان بأولادهما إلى ما هو، في ظنّهما، طريق النجاح، قد يحسبان ذلك حبًا. . . السؤال الأساسي يبقى دائمًا دائرًا حول نسيان الذات. أترى ذاك الشابّ أو تلك الشابة أو كلًّا من الوالدين بدوره ينسى ما ينفعه هو، كي يبحث فقط عن سعادة المحبوب ونموّه الشخصي؟ تلك ليست أسئلة نظرية. فواقع الحال أنّنا، في غالبيتنا، نجد من الصعب جدًّا، ونحن نغرق في حياتنا الخاصة، أن ندع حبة الحنطة تقع في الأرض وتموت، قبل أن تستحقّ الحياة والحبّ.

العديد من الناس الذين أعرفهم لا يفرّقون

لنبقّ في يقظة! فإنّه بإمكاننا أن نستعمل

بين الحب والشعور. إنهم «يقعون في الحب» تارة
«ويقعون خارج الحب» تارة أخرى. وما أن
تخفت شعلة حب في نفوسهم حتى تستعر شعلة
أخرى. أذكر فتاة قالت لي إن زوجها صارحها في
نهاية شهر العسل أن حبه لها قد انتهى، وكنت قد
باركت زواجهما منذ أسبوعين فقط. ففي ظني أن
مفهوم الحب عنده غير سليم في أساسه.

كلنا يعلم أن الشعور يتغير، فيبدو تارة قوياً
وتارة أخرى ضعيفاً. إنه كمقياس الضغط الجوي
يتبدل وفيه تتحكم العوامل الطبيعية... وكل
إنسان يماثل بين الشعور والحب يبقى عرضة هو
أيضاً لتبدل مستمر. لقد كتب الروائي الفرنسي
أناتول فرنس Anatole France يقول: «البداية في
الحب وحدها ممتعة. لذا نحن لا ننفك نبدأ مرة
أخرى، «فنقع» في الحب مرة بعد مرة». وعندما
يصبح الحب مجرد شعور يطوف المرء في الحياة
يبحث عبثاً، يصبح في الواقع وهماً طالما تغنى به
الشعراء والمطربون.

ما من شك في أن بين الحب والشعور
علاقة. وغالباً ما تأتي الانطلاقة في الحب وليدة
شعور قوي. فلا يمكنني (إلا إذا كنت من مصاف

الأبطال) أن أضع ارتياحك وطمأنيتك ونموك
على قدم المساواة مع ارتياحي وطمأنيتي ونموي
أنا ما لم أحس ببعض من الشعور نحوك. ولا بد
لنا، ونحن نعيش اختبار حب، من أن نمر بين
الحين والحين بفترات عاطفية مضطربة، فكأن
بهجة الربيع لا تحل إلا بعد أن يختبر المرء
عواصف الشتاء وبرده. وبينما يفقد الحب الشاب
شيئاً من بهجته ليتحول إلى كنز أثمن من الحب
الناضج، تأتي أيام يخلو الحب فيها من أية نشوة
عاطفية. ويحدث أحياناً أخرى أن تلبّد المشاعر
السلبية سماء عالماً. ولكن ما من شك في أن
العاطفة تبقى عاملاً أساسياً في إنماء الحب.

إنه لخطأ فادح أن يتحول الحب إلى مجرد
شعور. ولكن ما من علاقة تكتب لها الحياة إذا ما
خلت من مشاعر حب تدعم إرادة المرء على
الحب.

٤ أيار

إن كل منافسة من شأنها أن تقوّض علاقة
الحب وتضعف الحوار. وما يقوّي الحوار

والحبّ هو روح التعاون، الروح الذي يفترض أنّ كلّاً منّا ملتزم بالآخر ولنا الإرادة الصادقة في أن يحمل بعضنا أثقال بعض وأن يشاطر كلّ منّا الآخر في آلامه كما في الأفراح، ولسان حالنا يقول: «لقد ضحى كلّ منّا بذاته لنصبح واحداً ومعا سنعمل على مجابهة تحدّيات الحياة. سننجح أحياناً وأحياناً أخرى سنفشل ولكننا في الفشل كما في النجاح سنبقى معاً. وقد تحمل خبرتنا معاً أجمل الذكريات التي لا تُنسى، إنّه فرح التعاون، فرح الوحدة وفرح النجاح معاً».

إذا كان الحبّ يبدأ في تقدير الذات والفرح معاً بعطايا الله لنا، فالعمل معاً وحده يمكننا من أن نحقق ذلك الحبّ. سننظر في عيني لترى هنالك السبب الأساسي لفرحك وفي عينيك سأشاهد ما فيّ من جمال وقيمة. وأودّ لو كنت أوّل المدعوّين إلى وليمة فرحك كما أريدك في أوّل القادمين إلى احتفالي لأنّه لولاك لما كان لهذا الاحتفال أن يحدث. حيث الاتحاد والتعاون هناك يقطن الفرح.

إنّ حبّي لك لا ينفي حبّي لذاتي. بل بالعكس، فإنّ علم النفس يوضّح تماماً أنّه لا يمكنني أن أحبّك حقّاً إلّا إذا أحببت نفسي. إنّ من لا يحبّ نفسه إنسان حزين، يقضّ مضجعه فراغ لا ينفكّ يحاول أن يملأه. إنّه أشبه بشخص يعاني من آلام أسنانه، لا يمكنه أن يفكر إلّا بنفسه وبالطبيب الذي عنه يبحث كي يريحه من آلامه. إن لم يكن فيّ حبّ لنفسي، فسوف أستعمل الآخرين ولن أتمكن من حبّهم.

إنّ حبّي لك لا يعني تخلياً عن ذاتي. فقد أبذل ذاتي في سبيلك لأنّي أحبّك، ولكنه ليس بإمكانني أن أتخلّى عن هويّتي الشخصية. سوف أحاول أن أكون حيث فيك حاجة إليّ، وأن ألبّي ما فيك من حاجة، وأن أقول لك ما تحتاج إلى سماعه، ولكن دائماً ضمن التزامي علاقة مبنية على الانفتاح والصدق. وكجزء لا يتجزأ من حبّي لك، سوف أعرض عليك ما أفكر فيه وما أتمناه وما به أشعر، حتّى عندما أخشى ألا يروق لك أو يزعجك بعض ما أقول. إذا كنّا نلتزم بالصدق

العميق والانفتاح الكامل، فعلاقتنا لن تكون معقدة، ولن تحمل في طياتها مخططات خفية، ولا مشاعر في غير مكانها. ولن تشوّهها تصرفات المراهق فينا، الذي يفتقر إلى شجاعة الكلام فيفضح سلوكه ما يجول في داخله. لن يُحسن أحدنا أنه في أمان مع الآخر إلا إذا ما تعاهدنا حقاً على الصدق والانفتاح. وفي سوى ذلك تبقى حياتنا متعثرة، يشوبها الحذر، بدلاً من أن نطلق بقوة وحيوية.

٦ آيار

يمرّ كلّ ممّا، من وقت إلى وقت، في شعور بالوحشة والعزلة؛ إنه فراغ مؤلم في الداخل، يتحوّل إلى سجن لا يطاق. ولقد حدث لنا جميعاً أن أحسنا بغربة عن الآخرين، وعزلة عن الجماعة، في وحدة موحشة. وهذه الوحشة، ككلّ ألم فينا، تركز الانتباه على ذاتنا. فنحاول ملء فراغنا وإشباع جوعنا... نهيم نبحت عمّن يشاطرنا الحبّ.

وقد نقدّم لهم أشياء تهدف بوضوح إلى

استمالة حبّهم؛ نأتيهم ويدانا ممدودتان، واحدة لتقدّم لهم ما عندنا، والأخرى لتأخذ ما سيقدّمون هم لنا، وقد نوهم أنفسنا بأنّ ذاك هو الحبّ.

نحن نعلم أنّ فراغ وحشتنا لن يملأه سوى حبّ الآخرين. إنّ فينا حاجة إلى الشعور بالحبّ، ولكنّ المفارقة هي التالية: إذا حاولنا ملء فراغ وحشتنا في البحث عن حبّ الآخرين لنا، فلن نجد لذواتنا التعزية، بل سنقع في وحشة أعمق. لقد صدق من قال: «لن تشعر بأنّك مهمّ إلى أن تشعر بحبّ شخص لك». فالشخص الوحيد الذي يتمكّن من النمو هو ذاك الذي اختبر الحبّ. إنّها حقيقة مخيفة تلك التي تشير إلى أنّ مقدّرات نضج الإنسان ليست كلّها في يده، بل تبقى، إلى حدّ بعيد، رهن حبّ الآخرين له، أو إحجامهم عن هذا الحبّ. إنّنا، في غالبيتنا، وبدافع من حاجات مؤلمة فينا، وفراغ في ذواتنا، نروح نخاطب الحياة والآخرين بلغة الطالب المتوسّل. إنّنا نصبح، على حدّ قول C.S. Lewis في كتابه «مربع الحبّ»، «The Four Loves»: «أناساً يستحقّون الشفقة، إذ إنّهم يحاولون اكتساب الأصدقاء ولكنهم دائماً يفشلون...». نحن نعي

حاجتنا إلى الحبّ ونحاول البحث عن الحبّ الذي فينا حاجة إليه . ولكنّ المفارقة البارزة تبقى التالية: إذا بحثنا عن ذلك الحبّ، فلن نجده أبداً، وسنستمرّ في ضياع .

٧ آيات

قد يساعدنا الحبّ على التعامل بنجاح مع مشاكلنا، ولكن علينا أن نجابه الواقع ونعي أنّه، إذا كنّا نريد أن يحبّنا الآخرون، علينا أن نحول أنفسنا إلى أشخاص يستأهلون الحبّ . عندما يركّز المرء حياته على إشباع رغباته هو، وعندما يخرج باحثاً عن الحبّ الذي يسدّ حاجته هو، فالحكم عليه يبقى، مهما كثرت محاولات التخفيف والتفهّم، أنّه شخص أنانيّ، يجعل من نفسه محوراً لكلّ شيء . قد يستحقّ الشفقة ولكنّه لن يُحبّ . إنّهُ لا يركّز إلّا على ذاته، وما دام على هذا النهج، ستبقى قدرته على الحبّ متجمّدة، وهو يبقى، بدوره، طيلة حياته طفلاً .

ولكن إذا بحث شخص بالمقابل كيف يعطي الحبّ، لا كيف يأخذه، يصبح آنذاك محبباً، ولا

بدّ له في النهاية من أن يجد نفسه متمتعاً بحبّ الآخرين . نحن نعيش كلّنا في ظلّ قانون لا يتغيّر: الاهتمام بأنفسنا والتركيز على ذواتنا أمور من شأنها أن تزيد من عزلتنا وعمق ألم الوحشة في نفوسنا . إنّها لدوّامة فاسدة ومخيفة تلك التي تلقّنا: فكلّما بحثنا في وحشتنا عن حبّ الآخرين لنا، تعمّقت آلام تلك الوحشة فينا .

فالسبيل الوحيد إلى الإفلات من ذاك المدار الذي حبستنا فيه أنايتنا هو التوقّف عن الاهتمام بأنفسنا والبدء في حمل همّ الآخرين . لا شك أنّ ذلك بالغ الصعوبة . أن نحول نقطة الارتكاز من «الأنا» نحو «الآخر»، عمل قد يتطلّب جهداً يستغرق العمر كلّهُ . إنّ عمق الصعوبة يكمن في وضع الآخرين في المقدّمة، حيث تعودنا نحن أن نكون . علينا أن نتمرّس في تلبية حاجات الآخرين من غير أن نبحث عن تلبية حاجاتنا نحن .

٨ آيات

المشكلة أنّنا نعيش، في غالبيّتنا، وكأنّنا نصارع الغرق، ملتصقين دوماً برّمث النجاة . نحن

نعيش منشغفين بتحقيق ذواتنا، وكلّ ما نقوم به يهدف إلى تأمين سلامتنا وسعادتنا. إنّنا نجد السبيل إلى الأناثية ببراعة ودقة. فهذا الانشغال بالذات يشكّل عقبة كبرى في سبيل السعادة وتحقيق الذات، لأنّ سعادة الإنسان واكتماله لا تتحقّقان إلّا من خلال الحبّ الصادق. على كلّ منّا أن يتخذ قراره الأساسي في شأن طريقة الحياة التي يريد أن يعتنق. فإذا كان قرارنا أن نُمضي العمر في البحث عن سعادتنا نحن وتحقيق ذواتنا، فإنّنا نحو الفشل والخراب سائرون. وإذا شئنا أن نصرف حياتنا في مساعدة الآخرين على تحقيق ذواتهم والعيش بسعادة، وهذا هو معنى الحبّ، عند ذلك نبلغ سعادتنا ونحقّق ذواتنا.

الشخص الذي لا يبحث إلّا عن تحقيق ذاته، ولا يحبّ إلّا في سبيل تحقيق ذاته، سرعان ما يخيب أمله، لأنّه لا يزال يجعل من نفسه محور كلّ شيء. إنّ الإنسان يكبر بقدر ما يوسّع آفاقه، ومن يقرّر أن يحبّ آملاً أن يبلغ السعادة والاكتمال الذاتي من خلال هذا الحبّ، يقع في خيبة أمل كبرى لأنّ آفاقه لم تتخطّ ضيق نفسه. لا يمكننا إذاً أن نفهم هذا الحبّ كطريق

إلى اكتمال الذات، لأنّنا ما زلنا ندور حول أنفسنا، منطلقين دائماً من حاجتنا، لنعود من خلال الآخرين، إلى أنفسنا. لا يحقّ لنا أن نستعمل الآخرين كأدوات. إنّهم الهدف النهائي للحبّ. نحن نبذل النضج بقدر ما نتمكّن من الانتقال في التركيز بعيداً عن ذواتنا وعن الأناثية التي تريد أن تُخضع كلّ شيء لحاجتنا وسلامتنا.

٩ أيار

لا يتحقّق حبّ الآخرين إلّا عندما يتركّز تفكيرنا على الآخر، وعندما يكون الدافع الحقيقي لعملنا الاهتمام بالآخر، لا بأنفسنا. فإذا أحبّ إنسان على هذا النحو، فإنّه سيكون محبوباً بدوره، وعليه أن يقبل حبّ الآخرين له. ولكن من الضروريّ الابتعاد عن المخادعة التي تقوم على الحبّ في سبيل كسب حبّ الآخرين. عليّ أن أضحيّ بحياتي قبل أن أتمكّن من أن أريحها، يقول لي المسيح. إنّ الكسب الحقيقي هو في الحبّ المجانيّ فقط. عليّ أن أضحيّ بحياتي ولا يمكنني أن أفعل ذلك ما دامت حياتي

نصب عيني تشغل عقلي .

الحب يعني الاهتمام بالآخر وقبوله . إنها هبة الذات التي قد تصبح مذبذباً للمحركات . إن مقياس حبي للآخرين هو جعلهم محور تفكيري وشعوري وحياتي ، ولن أجد ذاتي إلا بقدر ما أنساها . إن الحب مكلف ومتطلب جداً . فالآلام الداخلية التي نعيش ، وآثار الجراح التي ورثنا ، والتناحر الذي يعم عالمنا ، كل هذه تزيد من صعوبة التضحية التي يفرضها الحب . ولكن ما في حب خارج تلك التضحية . والحب يعني كذلك توجيه تفكيري ، وكل ما أريد ، بعيداً عن مصلحتي الخاصة وفي اتجاه الآخرين . ولا حاجة إلى القول كم يدفع الإنسان من ذاته ثمناً باهظاً لهذا النهج .

١٠ أيار

... إذا كانت حياة الحب شاقة ، فهي ليست عقيمة ماحلة . إنه في الحقيقة النهج الوحيد الذي ينطوي على السعادة الحقيقية . فعمق اهتماماتها بعمق الحياة ، واتساعها يحيط

بالعالم كله ، وأما بعدها فحدوده الأبدية . إننا لن نكتمل إلا عندما نقرر أن نحب وننسى ذواتنا . وهذا الاكتمال يأتي كالنسيم الذي لا يرى ، فكأنه سر أشبه بنعمة الله ، لا نحس فيه ساعة يأتي ، ولكننا نتعرف إليه في ذواتنا ، ويشهد الآخرون لوجوده فينا . فالإنسان المحبوب في النهاية هو ذاك الذي ترك نفسه تنقاد للحب .

وكم من مرة نبحت عن الحب من دون تضحية ، ونسى أن التخلي عن الذات شرط أساسي لكي نصبح في عداد من يستحقون الحب . ولكن الإنسان الذي يتمكن من فهم مغالطة الحب بعمق ودقة ، فينذر نفسه لخدمة الآخرين من دون شرط ولا حساب ، هو وحده يختبر الحب ويبلغ الكمال .

١١ أيار

قد نتساءل أحياناً كيف يمكننا أن نحب ، إن لم نشعر بحب الآخرين لنا . إن بين الأسود والأبيض منطقة ضبابية . ففي كل منا قدرة على الحب ، قدرة على نقل التركيز من أنفسنا ، من

حاجاتنا نحن إلى سعادة الآخرين واكتمالهم. وبقدر ما نفعل ذلك نفسح المجال لتلك القدرة التي فينا لتتحرّر، وبذلك القدر نفسه نخبر الحب. وإذا ما تضاعف حبنا في البداية، فسوف نخبر الحب في ذلك الشخ نفسه؛ وهذا الحب، على شخه، سيدفع بنا، يوماً بعد يوم، بعيداً عن ذواتنا وفي اتجاه الحب نفسه. هذا هو التحدي الذي يواجهه كلّ منّا: علينا أن نحرك فينا كلّ قدرة على الحب، صغيرة كانت أم كبيرة. وبقدر ما نحن على استعداد أن نصرف الجهد ونلتزم بصدق، سنتلقّى بالمقابل حباً يكون لنا الغذاء والقوة. ولكن علينا أن نتذكّر دوماً أننا، عندما نعطي، لا نغفل ذلك أبداً وفي ذهننا تفكير بالمقابل الذي سيعطى لنا. عندما أبدأ أسأل: «ماذا عملت أنت في سبيلي؟» آنذاك يكون الحب فيّ قد بدأ ينتهي!

١٢ أيار

عندما خلق الله العالم رأى أنّ ذلك حسن جداً. ففي العالم نشهد عظمة الله. والله يدعو كلّاً

منّا ليرى، بأنّ عينه، كم أنّ العالم حسن حقاً. وهو يدعونا أيضاً للنعم بكلّ ما خلقه من أجلاً ولكنه يحذّرنا من ألا ندع «الأشياء» تملكنا. فإذا بالغت في حبك للأشياء فسرعان ما تبدأ تستعمل الأشخاص لتمتلك تلك الأشياء وتمتلك مزيداً منها. كرّس قلبك للحب وليكن حبك للأشخاص أولاً.

لقد وجّه الفيلسوف مارتن بوبر Martin Buber مجمل تفكيره نحو العلاقة بين «الأنا والأنت»، لا سيّما بعد أن عاش اختباراً مؤلماً جداً، أناه شابّ يوماً وطلب أن يتقابل معه وكان الفيلسوف في ذلك اليوم منهمكاً بكتابة محاضرة كان سيلقيها في مؤتمر بعد قليل، فرفض مقابلة ذلك الشاب. وفي تلك الليلة أقدم ذاك الشاب على قتل نفسه، فكان لانتحاره بالغ الأثر في نفس بوبر، ومرة أخرى تعلّم ما أهمّ أن يحب الأشخاص ويستعمل الأشياء.

إنّ التوازن بين حب الأشخاص واستعمال الأشياء يبقى غاية في الدقّة، إذ إنّه يُخشى، حين نبدأ نحبّ الأشياء بشغف، أن نبدأ أيضاً نستعمل الأشخاص لنحصل على تلك الأشياء وعلى

المزيد منها. لذا لا يقول الكتاب المقدس إنَّ
«المال هو أساس كلِّ الشرور» بل «حبُّ المال هو
أساس كلِّ الشرور». وحيث يكون كنزك، يكون
أيضًا قلبك. فعندما نصبح مثلاً مدمنين على
«التبجيل»، نسمح بالدخول إلى عالمنا فقط لكلِّ
مَن يدفع الثمن المطلوب لدخوله. وعندما تألف
نفوسنا التمتع دومًا بما يروق لنا، نقفل باب
عالمنا في وجه مَن قد يثقل علينا أو يقلق راحتنا،
وهكذا نتراجع أمام تحدّي الحبّ.

١٣ آيات

نقرأ في إنجيل القديس لوقا (لو ١ : ٢٦ /
٣٨) أنَّ ملاكًا طرح يومًا على فتاة شابة سؤالًا ما
كانت لتتظره: «أتريدين أن تصبحي أمًّا للمسيح
المخلص؟» فكّرت تلك الفتاة الشابة سريعًا
وطرحت على الملاك السؤال الوحيد الذي كان
يهتمها: «أهذي حقًا إرادة الله؟» أهذا ما يدعوني
الله إليه؟ كان همّها الأول أن تتمَّ إرادة الله في كلِّ
شيء. وعندما أكّد الملاك ذلك أجابت دون تردّد
أنّها طوع إرادة الله: «أنا أمة الربّ فليكن لي

بحسب قولك» (لو ١ : ٣٨). وفي تلك اللحظة
أخذ ابن الله المخلص جسده من جسدها بقوة
الروح القدس وسكن فيها.

عندما أجابت مريم الملاك بالإيجاب، لم
تكن تعي ما سوف يحتم عليها ذاك الالتزام من
تبعات. وما من شكّ أنّه، عندما أصبح جيلها
باديًّا للجميع، ما كان بوسعها أن تشرح ليوسف
ما الذي حدث، وهو الذي كان يفكر في تخليتها
سرًّا. وما من شكّ أنّها، عندما حملت طفلها بين
ذراعيها في تلك الليلة في مغارة من مغاور بيت
لحم، ما كانت تعلم ما سوف يكون، ولا خطر
ببالها أنّه سيغيّر مجرى تاريخ البشرية بأسرها.
وهكذا تعذّر عليها أيضًا فهم جوابه لها عندما
سألته بعد بحث عنه دام ثلاثة أيّام: «يا بُنَيَّ، لِمَ
صنعت بنا ذلك؟ فأنا وأبوك نبحت عنك
متلهّفين». «ألا تعلمّا أنّه يجب عليّ أن أكون
عند أبي؟» إنني على يقين من أنّ مريم لم تفهم من
ذلك الجواب شيئًا.

إنجيلية ندرك أنّ الاستمرار في الأمانة إنّما هو النجاح الأهمّ الذي يمكن المرء أن يحققه في الحياة.

١٥ آيار

إنّ أهمّ الطرق التي قد نلجأ إليها في سبيل الدفاع عن أنفسنا هي، في مجملها، عقبات تسيء إلى عملية التواصل لأنها تحاول أن تُخفي حقيقة نواحي الضعف التي فينا، فنقدّم إلى الآخر صورة غير صادقة عمّا نحن فيه. وبقدر ما نُخفي حقيقتنا، نسيء إلى قدرتنا على النمو الشخصي. إنّني لن أبلغ القدر من النضج الذي يمكنني بلوغه ما دمتُ أُلجأ إلى الاحتماء وراء حيل هي أشبه ببرقع أحجب به حقيقتي عن الآخرين. إنّها في النهاية، تفصل بين واقع الحياة وبينني...

منذ أن اكتشف الإنسان اللغة وهو يحسن بميل عنده إلى استعمالها، لا للتعبير فقط عن حقيقة ذاته، بل لطمس بعض معالم الواقع أيضًا. فنحن منذ الطفولة نميل إلى تجميل الصورة التي نعطيها عن أنفسنا، إذ من شأنها أن تعود علينا

لم تكن مريم مع يسوع في أحد الشعانين، فلا هي سمعت هتافات «هوشعنا» ولا اختبرت حماسة الجماهير واحتفاءها بدخوله أورشليم. فأخر ما تذكر الأناجيل عن مريم في ذلك الأسبوع وقوفها على أقدام الصليب وهي تشهد وحيدها يموت ببطء ميتة مؤلمة. وبعد ما أظلمت السماء، حملت مرتجفة جثة وحيدها بين ذراعيها.

لقد خلّد ميكل أنجلو ذلك المشهد في المنحوتة الرخامية الشهيرة وكأنّها عربون تقدير لتلك السيّدة واللتزامها بإرادة الله حتّى النهاية. وقد أطلق الفنّان على تلك المنحوتة اسم «بيتا» وهي لفظة إيطالية معناها «الأمانة». كانت مريم تلك السيّدة الأمانة التي قالت «نعم» للربّ وثبتت على عهدتها حتّى النهاية. لقد وثقت بحبّ الله لها وحكمته، ولو أنّها ما توقّعت يومًا أن يحدث لها مثل تلك المأساة التي حلّت بها.

والمسيحيّ الذي اعتنق فكر المسيح يعرف أنّ السيّد ما تكلم يومًا عن النجاح، بل عن «الأمانة» فقط. وعندما ننظر إلى حياتنا نظرة

بالمكافأة. وعندما نكبر، قد نجد في أنفسنا ميلاً إلى التلاعب في اللغة عواقبه وخيمة، فنقول لشخص مثلاً إننا نحبه وذلك لنتمكن من «استعماله»... ونحن غالباً ما نفعل ذلك لكي نُقنع أنفسنا بأننا أفضل ممّا نحن عليه. إنها في الحقيقة محاولة أخرى لتغطية ما نحن فيه من ضعف وما نشعر به من دونية في مواجهة الآخرين.

١٦ أيار

من الواضح أننا، قبل أن نفاهم عقلاً، علينا أن نتصارع. فالعواطف، إذا ما بقيت دفيئة، تقف عائقاً في وجه تبادل الأفكار بانفتاح وحرية والانصراف من ثم إلى هنالك. لا يمكنك أن تتعرف إليّ بوضوح وشفافية إلا عندما أبوح لك بمشاعري. فأفكاري وقناعاتي وقيمي ليست في الواقع دائماً من عندي، فقد اكتسبتها في الغالب من القراءة أو ورثتها عن أسلافي أو استقيتها ممّا سمعت أو استنشقت أو أخذتها عمّن قلّدت... فأفكاري ومواقفي تصقني في خانة ما، فأنا مثلاً

«إيرلنديّ» أو «ديمقراطيّ»، ولكن لن تظهر لك شفافيتي، ولا الأنا الحقيقي الذي يسمح بأن تقوم شراكة شخصية بيني وبينك. مشاعري وحدها تسمح بذلك، أسلية كانت أم إيجابية. إنّ مشاعري لأشبه ببصمات أناملتي، بلون عينيّ ونغمة صوتي: فهي فريدة ولن تكون لأحد سواي. فإذا ما شئت أن تتعرف إليّ، عليك أن تتعرف إلى مشاعري. ولن تتمكن من فهم أفكاري ونواياي وتوجهاتي على حقيقتها في الجدل إلا بعد أن تتعرف إليّ من خلال الحوار.

١٧ أيار

في حياتك وفي حياتي آلاف التحديثات تُطرح علينا داعيةً كلّاً منا إلى الخروج من عزلته. إنّ السيّد التي علّمتني في صفّ الحضانة قالت لي منذ فترة قصيرة إنني كنت من أكثر التلامذة التي علّمتهم خجلاً ومن أضعفهم بنيةً. طبعاً هي عرفت منّي الوجه الخارجي فقط، وما كانت لتفطن أنّ ذلك الطفل هو في حنايا ذاته خائف، متردد، وكثير الاهتمام بما يفكر فيه الآخرون،

وأنه كان يتجنب المخاطرة خشية أن يرفضه الآخرون، وكان يحاول إخفاء تلك الأمور كلها في صدره النحيل الضيق.

ومن نعم الله عليّ أنّ عديداً من الناس، نظير تلك المعلمة، تركوا بصماتهم في نفسي لأنهم عرفوا كيف يتعاملون معي بمزيج من الحب والتطلب. سألت أحدهم المذيع الشهير وولتر كرونكايت Walter Cronkite عن أهم شخص أثر في حياته بعد أفراد العائلة، فأجاب: أعتقد أنها معلمتي لما كنتُ في الصف الرابع. وفي ما يخصني أنا، فإني أكنّ كلّ العرفان لمعلمتي في الحضانة وللعديد من الذين، على مثالها، أقنعوني بأنني أستطيع أن أنجح ودفعوا بي بلطف كي أحاول.

١٨ أيار

تتميز في عملية الاتصال بين الأشخاص مستويات خمسة. ولفهم تلك المستويات، من المفيد أن نتخيل الإنسان وكأنه في سجن مظلم، وفي نفسه توق إلى الخروج من سجنه للقاء

الناس، ولكنه خائف. فالمستويات الخمسة، التي سنشرحها في الأيام المقبلة، تمثل خمس درجات من العزم على الخروج من الذات وخلق علاقات شخصية بالناس.

الشخص المحبوس - وهذا واقع كلّ إنسان - يعيش في سجنه منذ سنوات، ولكن من دون أن تكون الأبواب الحديدية يوماً مقفلة! بإمكانه أن يخرج من سجنه ولكنّ الزمن الذي قضاه في السجن علمه أن يخشى الأخطار التي قد تصادفه خارج سجنه. لقد أُلّف الشعور ببعض الأمان والحماية داخل جدران سجنه، حيث هو رهينة بملء إرادته. فظلام السجن يحبس عنه حتى فكرة واضحة عن نفسه، وهو لا يدري كيف سيظهر للملأ إذا ما جازف خارجاً إلى الضوء. وفوق كلّ شيء، إنه لا يعرف كيف سينظر العالم إليه، ولا يدري هل الناس الذين يتحركون في الخارج سيقبلونه في عالمهم. إنه يتمزق حيرة بين ما به من حاجة قويّة إلى الخروج ولقاء الناس، وخوف، لا يقلّ قوّة، من إمكانية رفض الآخرين له، إذا ما قرّر أن يضع حداً لعزله.

يذكرني هذا السجين بما قاله فيكتور فرنكل
- Victor Frankl - ، في كتابه: «بحث الإنسان
عن معنى»، عن رفاقه السجناء في مخيم داخو -
Dachau -

«كان بعضهم، يقول فرنكل، من الذين
يشوّقون بلهف كبير إلى الحرية، وكانوا قد قضوا
سنين طوالاً في السجن. عندما أُطلق سراحهم،
خرجوا إلى الضوء وفتحوا عيونهم بشيء من
العصبية، ثم قفلوا راجعين نحو ظلام السجن
الذي اعتادوا رؤيته لزمن طويل».

تلك هي صورة، ولو مأسوية، للمعضلة
التي نعيشها جميعاً، في فترة من حياتنا ونحن
نحاول المضي في مسيرة نموّنا الشخصي. إنّنا،
في غالبيتنا، نلبيّ بخجل كبير الدعوة إلى «لقاء»
الآخرين، لأننا نشعر بانزعاج عميق ونحن نُظهر
حقيقتنا الشخصية. يظهر بعضنا بمظهر الملبيّ
للدعوة فقط، والبعض الآخر يبدي شجاعة
ويُكمل المسيرة نحو الحرية، وبين الاثنين
محطّات كثيرة. ستكلّم لاحقاً، كما قلنا، عن

تلك المحطّات كمستويات خمسة في عملية
الاتّصال. وسنبداً بالمستوى الخامس الذي يمثّل
أقلّ قدر من إرادة الخروج من ذواتنا نحو
الآخرين. والمستويات الباقية تشير، نزولاً، إلى
قدر أكبر فأكبر من النجاح في المخاطرة نحو عالم
الآخرين.

٢٠ أيار

المستوى الخامس للتواصل يمثّل أضعف
استجابة للتحدّي الإنسانيّ، وأدنى مستوى من
الاتّصال البشريّ. ولا يحدث هنالك، في
الواقع، اتّصال حقيقيّ إلّا على سبيل
المصادفة. في هذا المستوى نستعمل دائماً
كلاماً مبتذلاً، لا يتخطّى سطحيّة المجاملة:
«كيف حالك؟»... «كيف حال العائلة؟»...
وقد نطلق بعبارات كالتالية: «يعجبني فسطانك
كثيراً...» «أمل أن نجتمع مرّة ثانية في وقت
قريب»، «تسرّني رؤيتك». في الواقع نحن لا
نعني شيئاً من كلّ ما قلناه أو سألنا عنه. وكم
يكون اندهاشنا كبيراً، إن بدأ الشخص الآخر

يجيبنا على «سؤالنا عن حاله» بدقة وتفصيل . من حسن الحظّ، فإنّ المحاور يُحسن عادة بسطحية الكلام، وقلة الصدق فيه، ويوفّر علينا الدهشة بإعطائه جوابًا متوقّعًا: «أنا بخير، شكرًا».

مثل هذا الحديث هو الذي يدور في حفلات الكوكتيل، واجتماعات النوادي، الحديث الذي يفترق إلى الاتصال بالآخر، ويخلو من أية مشاركة بين الأشخاص. يتكلمون ولكنّ كلّ منهم يلزم عزله، مطمئنًا إلى سلامته الخاصّة، ناعمًا في ادّعائه الشخصي، متماديًا في خداعه ومتستّرًا وراء حنكته. فأعضاء الجماعة يلتقون ليكون كلّ منهم في وحشته بحضور الآخرين. كلّ ذلك اختصره پول سيمون - Paul Simon - ببلاغة في قصيدته «أنغام الصمت»، وقد استعملت بفعاليّة كبرى في فيلم «المتخرّج»، قال:

«وفي ظلمات الليل العارية

شاهدت عشرة آلاف شخص

أشخاص ينطقون ولا يتكلمون

أشخاص يسمعون ولا ينصتون

أشخاص يكتبون أغنيات

لن تنشدا أبدًا

وما تجرّأ أحد أن يعكّر سكون
أنغام ذلك الصمت».

٢١ أيار

في المستوى الرابع من عمليّة التواصل، نحن لا نبتعد عن سجن وحشتنا لنقيم اتّصالًا حقيقيًا بالآخرين، لأننا لا نبوح بشيء عن ذواتنا، بل نكتفي بأن ننقل إلى الآخرين ما قال فلان أو ما فعل فلان... من دون أيّ تعليق، أو الإدلاء بوجهة نظر خاصّة. فكما أنّنا، في غاليبتنا، نختبي أحيانًا وراء كلام مبتذل، هكذا أيضًا نبحث عن ملجأ لنا وراء الكلام عن الآخرين، فلا نعطي شيئًا من ذواتنا ولا نطلب من أحد أن يعطي من ذاته شيئًا.

٢٢ أيار

في المستوى الثالث، أبدأ بالكشف عن شيء من نفسي. لقد قرّرت أن أخرج من مخبئي لأخاطر وأكشف لك عن أفكاري، وعن بعض

قد يفوت العديد منا أنه، بعد أن نفصح عن أفكارنا وأحكامنا وقراراتنا، لا يزال عندنا ما نشارك فيه الآخرين. ولكن، في الحقيقة، إن ما هو فريد عندي، وما يفرق بين الآخرين وبينني، ويجعل من اتصالي الشخصي اتصالاً يعرف عن خصوصية ذاتي، إنما يبقى في مستوى شعوري الخاص وعواطفني.

إذا كنت أريدك في الحقيقة أن تعرف من أنا، فلا يكفي أن أقول لك ما يجول في فكري، بل عليّ أن أبوح لك بعمق مشاعري، وهذا هو المستوى الرابع. إن أفكارني وأحكامي وقراراتي قد تكون كلها تقليدية. وإذا كنت أنتمي، مثلاً، إلى حزب سياسي كنت واحداً من مجموعة... أما مشاعري التي هي وراء أفكارني وأحكامي وقناعاتي، فأنفرد بها أنا لوحدي. ما من أحد يناصر حزباً سياسياً، أو يعتنق قناعات دينية، أو يلتزم بقضية بالشعور نفسه الذي عندي أو بالحماسة أو الخمول عينه. وما من أحد يختبر شعوري بالخيبة أو معاناتي أمام الخوف، أو

أحكامي الخاصة وقراراتي. ولكن من دون أن أرفع الرقابة تماماً عما أبوح به. وبينما أنا أفصح عن أفكارني... سأراقبك باهتمام. أريد أن أنفحص حرارة الماء قبل أن «أغطس». أريد أن أثبت من أنك ستقبلني مع أفكارني وأحكامي وقراراتي. فإذا رفعت حاجبيك مثلاً، أو أغمضت نصف عينيك، أو ثنأت أو التفت إلى الساعة في معصمك... فمن المرجح أنني سأراجع إلى مكان أكثر أماناً، كأن ألبأ إلى غطاء الصمت، أو أتناول موضوعاً آخر. وأخطر من كل ذلك، قد أبداً أقول لك ما أظن أنك تود أن تسمع مني، سأحاول أن أكون ما تريد!

ولكن قد يأتي يوم أشعر فيه أن في أعماقي توقاً إلى أن أنمو كإنسان، فتصبح لدي الشجاعة الكافية لأطرح أمامك ما في فكري وقلبي، وتلك ستكون ساعة الحقيقة عندي. وإذا ما فعلت، وبقيت، رغم ذلك، في غربة عنك، وأنت لا تعرف عني سوى القليل، فذاك يعني أنه عليّ أن أسير بك نحو عمق جديد في ذاتي.

يحسنّ بالآمي، وما من أحد يناهض الحرب
بالامتعاظ عينه أو يعيش وطنيته بالأمانة عينها.

إنّها مشاعري، على هذا المستوى من
الاتّصال، هي التي عليّ أن أشركك فيها، إذا
كنت أريد أن أقول لك في الحقيقة من أنا.

٢٤ آيار

إنّنا، في غالبيّتنا، نشعر بأنّ الناس لن
يمكنهم أن يتحمّلوا صدقاً كهذا في اتّصالهم
بالبّشرين. قد نفضّل أن ندافع عن مراوغتنا بحجّة
أنّ الصدق قد يجرح الآخرين. وبعد أن نكون قد
ألّبسنا قلة صدقنا حلّة نبيلة، نكتفي آنذاك
بالعلاقات السطحيّة. وهذا ما لا يحدث فقط
مع «معارف» عابرة مؤقّته، بل ومع أعضاء من
عائلاتنا، وهذا ما قد يزعزع العلاقة الصحيحة
داخل العائلة الواحدة. ونتيجة لذلك، فلا نحن
ننمو ولا نساعد أحداً على النمو. وفي أثناء ذلك
نبقى مرغمين على العيش مع عواطف مكبوتة. إنّهُ
لنّهج خطر، يحمل في طيّاته بذور خرابه. ولكي
يُكتَب لعلاقة أن تصبح لقاء شخصياً، يجب أن

تبنى على الصدق والانفتاح والصلة العميقة
الخاصّة، أمّا البديل فهو بقائي في سجنّي، أعيش
سائراً نحو الموت خطوة خطوة.

٢٥ آيار

إنّ كلّ علاقة حقيقيّة وعميقة، وبوجه أخصّ
علاقة المتزوّجين، يجب أن تبنى على انفتاح كلّ
وصدق مطلق. والعلاقة «العميقة» تكون بالغة
الصعوبة أحياناً، ولكنّها، في تلك الأحيان،
نكون في أمسّ الحاجة إليها. في الصداقات
الحميمة، كما في العلاقة بين زوجين، يحدث،
من وقت إلى وقت انصهار عاطفيّ وشخصيّ تامّ.

ولكنّ الواقع البشريّ يحول دون استمرار
تلك الخبرة. إنّما هنالك فقط بعض برهات يبلغ
فيها اللقاء حدّ الاتّصال الكامل. آنذاك يحسنّ
الشخصان باندماج وجدانيّ شبه كامل؛ أعرف أنّ
صديقي يشاطرنني تماماً ردّات فعليّ، وأنّ سعادتي
هي تماماً سعادته وحزني حزنه. نصبح أشبه بالآتين
موسيقىيّين تعزفان لحناً واحداً، وهما مفعمتان
بالنغم نفسه، ومعاً تنشدهانه. هذا ما نعنيه عندما

نتكلّم عن المستوى الأوّل، مستوى القمّة في العلاقة.

٢٦ أيار

إنّ مثل من لا يعيش قمّة الخبرة في التواصل هو كمثل شخص يقيم في بيته وحيداً، وهنالك يشعر بالاطمئنان فلا يحاول الاتّصال بالآخرين الذين قد يجلبون عليه المتاعب. إنّه في أمان ولكنّه لا يفيد شيئاً من العالم الخارجيّ. هو يتنفّس ولكنّ الحياة الحقيقيّة تنقصه. حدث له أن نظر ذات يوم من نافذة منزله ليرى أناساً في الخارج يرقصون ويفرحون. إستوقفه ذاك المشهد فنسي للحال مخاوفه وترك بيته مندفعاً نحو عالم جديد، يستنشق هواءً جديداً وكأنّ أشعة الشمس ودفتها يلامسان وجهه للمرّة الأولى. ف شعر فجأة وكأنّ الحياة فيه قد تفجّرت ولن يتمكّن بعد من العودة إلى ما كان عليه، إلى الحياة الضيقة والوجود المتوقّع. وقد حدث ذلك لأنّ شخصاً في الخارج قد استهواه وأسقط من نفسه كلّ تلك الحواجز التي جعلت منه سجين نفسه.

على أثر عيش خبرة تواصل حقيقيّة يشعر كلّ من الفريقين بأنّ تغييراً قد حدث فيه لأنّ علاقته بالآخر قد اتّخذت بعداً جديداً جعله ينظر إليه بمنظار جديد.

٢٧ أيار

دعوني الآن أصف ما أعني «بالقمّة في الاختبار الشخصي» من خلال التواصل. لنفترض أولاً أنّك في «قمّة الاختبار الشخصي» تفتح على الآخر بشكل يدفع به من مواقعه الخاصّة التي استقرّ فيها إلى اختبار واقع جديد. فهذا الاختبار الجديد لن يكون مجرد معرفة أعمق لشخصك، ولكنّه سيّشكّل بالنسبة إلى الآخر اختباراً جديداً خاصّاً، من شأنه أن ينمّي قدرات الشخص الآخر، ويجعل منه إنساناً يتمتّع بحياة أعمق إذ إنّه يصبح أكثر قدرة على الانفتاح والحبّ.

ولما كانت المشاعر هي التي تحدّد «الأنّا» الحقيقي وتُظهره لك، فلا بدّ لي من أن أشاطرك تلك المشاعر بشفافيّة. وهذه المشاركة من شأنها أن تخوّلك التعرّف إليّ بشكل جديد والتعرّف إلى

نفسك، ممّا يُحدث فيك تغييرًا جديدًا. ربّما أتت تلك المشاركة من خلال التحدّث إليك عن أمر حصل لي أو من خلال التعبير عن حبّي لك، وما سيُحدث التغيير هو المضمون العاطفيّ لحديثي، إذ إنّهُ يفسح لك في المجال لتلتقيني من خلال خبرة شخصيّة. وإذا ما أبقيت على عواطفِي دفينّة، فسوف تنظر إليّ فقط من خلال مشاعرك أنت؛ إذا أخبرتك مثلاً أنّني فشلت في أمر ما من دون أن أعبر لك عن شعوري أمام هذا الفشل، فلا بدّ من أنّك ستنسب إليّ الشعور الذي تمرّ به أنت عندما تفشل، أمّا الحقيقة فليست هكذا أبدًا. لذلك عندما أنكر عليك عمق مشاعري، يحول ذلك دون تعرّفك إليّ، فلا تفيد من الخبرة التي كلّمتك عنها.

٢٨ أيّار

قد يتسبّب بعض الأشخاص أو الظروف بردّات فعل لديّ ولكنّ سلوكي الخاصّ يبقى نتيجة مواقف وتطلّعاتي الشخصيّة، تلك التي تكوّنت هي أيضًا من خلال ما تسجّل في وجداني

من انطباعات وما مرّ في حياتي من اختبارات. إنّ موافقي فريدة تمامًا كبصمات أناملِي، لذا لن تتطابق نظرتي إلى الواقع مع نظرة شخص آخر. إنّني لن أختبر الشعور نفسه وأنا أشهد وإيّاك الحدث نفسه. فقد تشعر أنت بشيء من الاستخفاف أمام ما حدث، بينما أنظر أنا إلى الأمر نفسه بجديّة بالغة. وقد يثير الشفقة في نفسك ما يولّد فيّ شعورًا بالغضب. وقد ترى أنت في الفشل مجالًا لتحدّ جديد في حين أشعر أنا أمام الفشل نفسه بكثير من الإحباط. إنّ اللائم، الذي يلقي بمسؤوليّة ما يقول وما يعمل على الآخرين، هو شخص لن يكبر أبدًا، وسيستمرّ في غربة عن ذاته، وفي منأى عن واقع الحياة. اللاثمون يُصرون على أنّ أحدًا سواهم يسيّر الأمور، لذا هم لا يواجهون ذواتهم أبدًا فلا يفتنوا لحقيقة ما في عمق نفوسهم.

إذا ما تأملنا في هذه الحقائق عن كذب، فلا بدّ وأنها ستؤثّر في طريقة اتّصالنا بالآخرين. فعوض أن أتوجّه إليك بلغة المخاطب فأقول مثلاً: أنت أغضبتي، أكلمك بلغة المخاطب فأقول: «أنا غاضب»، أو «إنّك عندما كلّمتني

انتابني شعور بالغضب». لغة المخاطب تتنكر لحقيقة ما قلناه في تحمّل المسؤولية الشخصية، بل إنها تحاول أن تولّد لديك شيئاً من الشعور بالذنب. فكأنك أنت، لا أنا، مسؤول عن سلوكي الذي لا يروق لي. فإذا كنت ممن ألفوا الدفاع عن أنفسهم في أيّ حال، دخلت معي في جدل عقيم هو أقرب إلى «حوار طرشان».

٢٩ آيار

عندما أحدثك في ما أشعر به أرمي إلى واحدة من ثلاث: التمويه عن النفس، أو الدفع بك إلى القيام بعمل ما، أو إشراكك حقاً في ما به أحسن، وهذا الإشراك هو الذي يعمّق التواصل في ما بيننا.

إذا ما حدثتك عن مشاعري فقط لأموّه عن نفسي أنا، لا أقدم لك شيئاً من ذاتي، بل أحالني أتصرف معك وكأنك «سلة مهملات» ألقي فيها ما لا يروق لي من مشاعر، فأشعر بشيء من الارتياح (في حين أنك تشعر أنت بثقل ما قد سقط عن كاهلي أنا!)

وإذا كان الحافز وراء بّوحي لك ببعض المشاعر أن أدفعك إلى القيام بعمل ما، فأنا، عن وعي أو لا وعي، أحاول التلاعب بمشاعرك. ربّما أردت أن أجعلك تحسنّ بالمسؤوليّة عمّا أحسنّ به من مشاعر، أو تشعر بالذنب من جرّاء ما أعانيه أنا، أو تغدق عليّ عطفاً وتعيرني اهتماماً أنا في أمسّ الحاجة إليه. هذا طبعاً ليس بهديّة منّي إليك، بل هو مجرد ابتزاز لك. نحن قد نحاول إنكار مثل هذه الحوافز أو إننا نعمل على تجميلها، ولكنّها لا بدّ وأن تظهر إلى العلن على حقيقتها، في آخر المطاف، وتتسبّب ببعض الآلام، ولو أنّها بدت كآلام التي تتسبّب بها الأشواك التي على أغصان الورود.

إنّ الحافز الوحيد الذي يمكن القبول به ليروح المرء بمشاعره هو ترسيخ التواصل بين شخصين. أحدثك عن مشاعري فقط لأنّي أريدك أن تتعرّف إلى عمق حقيقتي فيؤول ذلك إلى علاقة صادقة وعميقة فيما بيننا. إنّ كلّ ما دون ذلك في التعامل غير مقبول ولا هو محقّ، وهو غالباً ما يؤول إلى تخريب العلاقات الشخصية، لا إلى بنائها. ولكنتي أمل أنّك سوف تصغي حقاً عندما

أحدّثك فتلقى مشاعري لديك اللطف الذي
تستحقّ، وإنّني أعدك أيضًا بذلك.

٣٠ أيار

لقد قال أحدهم، وهو على شيء من الحقّ،
بأنّنا غالبًا ما لا نتباحث في المشكلات الحقيقية،
بل نحاول الإعراب عن مشاعرنا الخفية من خلال
أموار هامشيّة. قد يتدّمّر الزوج من امرأته بسبب ما
دفعته ثمنًا لثوب اشتريته، وقد تلقي هي باللائمة
عليه من جرّاء خزانة وعدها بإصلاحها وأخلف
بالوعد، ولكنّ الواقع أنّه لا ثمن الثوب ولا
تصليح الخزانة هما السبب الحقيقيّ في تدمّر كلّ
منهما، بل إنّ كلًّا يحاول تسجيل انتصار ما على
الآخر، علّه يعيد لنفسه بعضًا من اعتبار فقده في
جولة سابقة، وكلاهما، في كلّ حال، يدّعي أنّه
«يقول الحقيقة، كلّ الحقيقة ولا شيء سوى
الحقيقة»!

كم أعيش في خداع مع نفسي عندما أدّعي
أنّني أملك الحقيقة وأنا أعرف حقّ المعرفة أنّني
لا أدرك منها سوى قدر ضئيل جدًّا!

٣١ أيار

نحن في غالبيّتنا نميل إلى الانطلاق من
اختبار خاصّ نعيشه لنجعل منه قاعدة عامّة لسلوك
الآخرين. ننسى أنّ كلّ إنسان فريد في اختباره
وأنّ ردّات الفعل على كلّ حدث تختلف باختلاف
الأشخاص.

إنّني عندما ألبأ إلى مثل هذا النهج فذلك
يعني أنّ وعيي «الغيريّة» الآخر ما زال ضئيلاً وأنّني
ما فطنت بعد إلى الفريدة الشخصيّة التي يتمتّع بها
كلّ إنسان. لذا ما زلت أظنّ أنّ ما ينطبق عليّ
ينطبق على الجميع، وما يُزعجني يُزعجهم وما
يُفرحني يُفرحهم؛ فكأنّني أجعل من نفسي مقياسًا
لكلّ إنسان، وأنصب ذاتي ناطقًا باسم الناس
جميعًا.

ما من إنسان على الأرض يملك كلّ
الحقيقة. ولكن، إذا ما كنّا على استعداد لأن
نشارك الآخر في بعض الحقيقة التي لدينا، يصبح
آنذاك كلّ منّا على بينة أكبر من الحقيقة كلّها.

مثل ذلك كمثّل شخصين يقف كلّ منهما إلى

هنالك تصوّر هو أكثر الأوهام تخريبًا في مجال العلاقات الإنسانية، ألا وهو تفكيرنا في أنّه، إذا أنت ردة فعلنا العاطفية غير مقبولة، فسيكون ذلك سببًا للخلاف والشقاق. فإذا خطر ببالي، مثلاً، أن أقول لك إنّ حركة ما تعودت القيام بها إنّما تزعجني، أخشى من أن يثير ذلك غضبك. لذا أقرّر ألا أقول لك شيئاً، فتبقى علاقتنا في سلام. ومهما يكن من أمر، فإذا قلته لك، لن تتفهّم موقعي.

وهكذا أقرّر أن أبقى ما خطر لي في نفسي. ولكن كلّ مرّة أراك تقوم بتلك الحركة، يتسجّل ذلك في معدتي، وهي تعدّ ٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨... إلى أن يأتي يوم تفعل ما تعودت فعله دائماً، ولكن، هذه المرّة، «تقوم الدنيا وتقعُد!» والحقيقة أنّك لما كنت تقوم بتلك الحركة، كنت دومًا تُزعجني، ولكنّي كنت أكّدس ذلك في مكان ما من نفسي، بكلّ سرّيّة. وكنت، في الوقت نفسه، أتعلم أن أبغضك. وكانت مشاعري الطيبة نحوك تتحوّل شيئاً فشيئاً إلى شعور

أحد جانبي سياج حديديّ. أحد جانبي السياج مطلي بلون رماديّ والآخر بلون أخضر. فإذا ما أصرّ من هو في الجهة الخضراء على أن لون السياج أخضر، فلا بدّ وأن يلقي مقاومة ممّن هو في الجانب الآخر والذي يرى هو أيضًا أن السياج هو بلا شكّ رماديّ اللون. طبعًا كلّ منهما على حقّ في ما يقول ولكن أحداً منهما لا يملك الحقيقة كلّها. وهذا شأننا في الغالب عندما يخالف أحدهما الآخر في الرأي. من الصعب جدًّا أن يكون إنسان مخطئ تمامًا عندما يكون موضوع الجدل معقّدًا، ومن المرجّح أن يكون لدى كلّ من الفريقين جزء من الحقيقة قد يكبر أو يصغر.

بالغضب والمرارة.

وعندما حدث الانفجار في النهاية، وكأنه عاصفة عاطفية، لم يمكنك فهم ذلك، ورأيت أن ردة فعلي لا تتناسب أبدًا مع ما حصل. وبدت روابط حبنا ضعيفة، بل على وشك الانهيار. كل ذلك بدأ عندما قلت في نفسي: «لا أحب ما تفعل، ولكن من الأفضل أن ألزم الصمت، فيبقى السلام مخيمًا على علاقتنا». كل ذلك كان خدعة وكان من واجبي أن أفصح لك عن انزعاجي منذ البداية. أنا أشعر الآن أن طلاقًا عاطفيًا حدث بيننا، وكل ذلك لأنني أردت أن أحافظ على السلام بأي ثمن.

٢ حزينان

أنا لن أصبح ناضجًا بما فيه الكفاية لكي أدخل في علاقة صداقة حقيقية، إلا عندما أفهم وأقتنع بأنه لا يمكنني أن أحكم على نية إنسان آخر. يجب أن يكون لدي من التواضع والتعقل ما يجعلني أخشع أمام سرّ الإنسان وتشعبات شخصيته. وإذا حكمت عليك، فذلك يعني

أنني لم أنضج بعد ولا أصبحت أهلاً لأن أدخل في صداقة حقيقية معك.

فلا تحسب صراحتي معك حكمًا عليك، فإنها لا تحكم حتى عليّ أنا. إذا قلت لك مثلاً: «أنا لست مرتاحًا معك»، أكون قد صارحتك بما أشعر به، ولكنني ما عنيت أبدًا أنك أنت السبب في عدم ارتياحي. وربما كانت المشكلة في شعوري أنا بمركب نقص تجاهك، أو في تقديري الخاطئ لمستوى ذكائك. أنا ما قلت إن أحدها على خطأ، ولكنني بحث لك فقط بما أحسست به تجاهك في برهة من الزمن.

وهكذا سيكون الأمر إذا قلت لك إنني أشعر بغضب نحوك أو إن ما قلت قد آلمني. فربما كانت أنا التي جعلتني سريع التأثر، أم تراه الخوف عندي وشعوري بالاضطهاد؟ لست أدري، وقد يستحيل عليّ أن أثبت من ذلك. أن أجزم بالتأكيد، فذلك حكم. وكل ما يمكنني قوله هو أن ذلك كان شعوري ولا يزال.

ولو قلت لك إن عملاً ما قمت به قد أزعجني، فهذا لا يعني أن عملاً مزعج أو خاطئ، بل مجرد أنني أنا شعرت بانزعاج. وقد

يكون السبب في ذلك أَلَمًا عندي في الرأس أو المعدة، أو الأرق الذي أصابني ليلة البارحة. في الحقيقة لست أدري. كل ما أعرف هو أنني أحاول أن أقول لك إنَّ انزعاجًا يخالجني في هذه اللحظة.

٣ حزيران

كثيرة هي المخاطر التي تهدد الحوار. ولكن ما يجب تجنبه قبل كل شيء هو الحكم على الذات أو على الفريق الآخر في الحوار. لقد اعترفنا بأنَّه لا أحد في استطاعته أن يُحدث العواطف من لا شيء وأنَّ جلَّ ما يمكن عمله هو إيقاظ العواطف التي فينا. الحكم يخرَّب الحوار لأنني فيه أتهمك بأنك كنت السبب وراء ما أشعر به. أو أنني قد أفكر في أن بين ما عملته أنت وما به أشعر علاقة وثيقة تجعلني أظنَّ أنَّ «ردَّة فعلي على عملك كانت طبيعيَّة» والاستنتاج في كلا الحالين نتيجة حكم ولا بدَّ من أن يكون في كلَّ من الحكمين بعض خطأ.

لقد اتَّفَقنا مثلاً على أن نلتقي في موعد

محدّد ومكان ما. فوصلت أنت متأخراً نصف ساعة عن موعد اللقاء. وشعرت أنا بشيء من الغضب. فعليّ أن أقول لك إنَّ ردَّة فعل غاضبة تحدث فيّ عندما أجد نفسي مرغماً على الانتظار. ولكن حاول أن تفكّر في ما قد ينطوي عليه كلامي أو نغمات صوتي أو قسّمات وجهي من أحكام واتِّهامات.

«كان بإمكانك أن تحضر في الوقت المحدّد».

«لقد قلّلت من احترامي في سلوكك».

«لم تُعر مشاعري أيَّ اهتمام».

«أنت في الحقيقة لا تحبّني».

«إنَّك تحضر دائماً إلى المواعيد متأخراً».

«إنَّك أناني جدّاً».

«لقد فعلت ذلك لثُرّعجني أو تنتقم منّي».

«هذا هو السبب في عدم قدرتك على

اكتساب صداقات الآخرين».

«أنت تفتقر إلى بُعد في النظر».

لاحظ أنَّ كلَّ هذه الأحكام تضعني في موقع

متفوّق في الحوار. هذا هو النوع من «التمييز

المزعوم» الذي لا مكان له في حوار حقيقيّ. قد

تكون لك مشاعرك الخاصة كالارتباك أو الخيبة مثلاً. ولكنني عندما أقرر أنني على حق وأنني أتمتع بموقع أرفع من موقعك، يصبح من الواضح أنه عليّ الاهتمام بمشاعري، لا بمشاعرك أنت. الأحكام تقتل الحوار الحقيقي. والأحكام التي نطلقها غالباً ما تحتوي على انتقاد غير مباشر يحطم الثقة بالنفس وقبول الذات والقدرة على النعم بما لديّ من مواهب. وعندما يحدث ذلك يغفو الحبّ.

٤ حزينان

إذا كنت أودّ أن أقول لك من أنا، فمن الضروري أن أعبر لك عما أشعر به، أكنت أنوي أن أحقق ذاك الشعور أم لا. قد أقول لك إنني غاضب وأشرح لك أسباب غضبي، من دون أن يكون في شرحي حكم، ومن دون أن يكون في نيتي أن أنقاد لغضبي. وقد أقول لك إنني خائف وأشرح لك سبب خوفي من دون أن أنهار أمام ذاك الخوف. ولكن، في كلّ حال، إذا قرّرت أن أنفتح عليك، أصبح واجباً عليّ أن أفسح لك

المجال لتختبر واقعي الخاصّ، أغاضباً كنت أم خائفاً... لقد قيل: نعبر عن شعورنا بالكلام أو أنّه يظهر هو في سلوكنا والشعور أشبهه بالبخار يتراكم داخل «إبريق الشاي». فإذا ضاق الإبريق بالبخار تطاير غطاؤه. وكذلك هي الحال مع الإنسان، ينفجر فيه شيء ما إذا ما بلغ الكبت حدّه.

نحن لا ندفن عواطفنا ميتة، فإذا حاولنا دفنها تبقى حيّة في عقلنا اللاواعي وفي أحشائنا، فتقلقنا وتؤلمنا. والتعبير عنها مهمّ في بناء العلاقة بالآخر، ولكنه أمر أساسي أيضاً من الناحية الصحيّة.

٥ حزينان

لا شيء يمكنه أن يساعد الإنسان على الانفتاح وتحقيق ذاته، أو يجعله يدخل في معترك الحياة بجديّة، أكثر من اختبار حبّ غير مشروط. لقد عملنا طويلاً ونحن نتوهم أنّ أفضل ما يمكن أن يساعد على النموّ هي الانتقادات والعقاب. وهكذا برّرنا محاولة التخلص من نقائصنا

وحالات البؤس عندنا بطرق سلبية مؤذية. لقد أظهرت دراسة حديثة، على سبيل المثال، أن نحو ٨٠٪ من السجناء في الولايات المتحدة هم أناس تعرّضوا للعنف في طفولتهم. ولم يكتشف علم النفس إلا حديثاً أن الحب غير المشروط هو المناخ الأفضل للنمو الشخصي.

الإرادة الحرة هي بالطبع عامل مهم في حياة كل إنسان. وعلى كل إنسان أن يقرّر كيف يريد أن يكبر ويحاول بلوغ كمال ذاته. ولكن هنالك بعض الشروط الأساسية للنمو. أحد هذه الشروط وجود شخص يساعدني على الإيمان بذاتي والتعبير بحرية عما يجول في نفسي. وما من شخص يمكنه أن يفعل ذلك إلا إذا كان يحبني حقاً وبدون شروط.

٦ حزيران

قرأت منذ عدّة سنوات كتاباً يتناول فنّ الخطابة. فكان عنوان الفصل الأوّل منه «لا تحاول أبداً أن تجعل من نفسك خطيباً يفوق شخصك جودة لأنّ من يصغي إليك سيكتشف

ذلك سريعاً». فذكّرني هذا القول بتعريف للخطيب ينسب إلى كونتيليان Quintillian الذي قال: «الخطيب إنسان حسن يتكلّم جيّداً». وهذا يعني أنّه لا بدّ لخلفيات كلامنا من أن تظهر مهما حاولنا إخفاءها. قد يحدث أحياناً أن نشعر بأنّ الآخر أخطأ بعض الشيء في فهم ما إليه نرمي، ولكنّ شعور الآخرين حول ما نحن في صده حقّاً غالباً ما يكون مصيباً. فمَنْ أراد أن يحاور عليه أن يصغي إذاً بكلّ دقّة إلى الأسباب العميقة الكامنة وراء إرادة الحوار تلك. وهنالك، في نظري، ثلاثة حوافز للحوار يجدر بنا أن نعيدها اهتماماً خاصّاً.

التهوية: عندما نقرّر أن نبذل الهواء في غرفة، علينا أن نبدأ في الدفع خارجاً بالهواء الذي فيها، أن ننظّفها من الهواء المترسّب وروائحها. والعواطف كذلك قد تتراكم في داخلنا فنشعر أنّ فينا حاجة إلى أن ندفع بها إلى خارج، «إنّها فشة الخلق». وقد تأتي ساعة يصبح ذلك فيها ضرورة، ولكنّ الحوار يكون ناجحاً، وكذلك العلاقة، بقدر ما تتضاءل الحاجة إلى مثل ذلك السلوك.

إنَّ «فِشَّةَ الخلق» في عمقها لا تخلو من الأناثية. أريد أن أريح نفسي ممَّا قد تراكم في داخلي فألجأ إذاً إلى «استعمالك» «كمكب» للعواطف التي ترسَّبت في نفسي. أنا أفهم أن يلجأ المرء إلى ذلك من وقت إلى وقت. ولكن لا أحد ممَّا يودُّ أن «يُسْتعمل كمكب» بشكل دائم. إذا ما دفعت إليك بالعواطف التي تزعجني لكي أريح نفسي فالدافع لدي يكون أنانيًا. وإذا ما أصبحت تلك عادة فيّ فذلك يعني أن قدرتي على الحب والحوار أمست ضئيلة.

٧ حزيان

التلاعب: الحافز الثاني على الحوار هو البحث عن الاستفادة من الآخر بأساليب غير قويمه. لقد قلنا إنَّ الحبَّ من شأنه أن يحرِّر الإنسان. وهو يسأل: «ماذا يمكنني أن أفعل في سبيلك؟» «ما الذي تريدني أن أفعل من أجلك؟». أمَّا السؤال الذي يطرحه «المتلاعب» من دون أن يعبر عنه جهراً فهو: «ماذا يمكنك أن تفعل من أجلي؟» فالتلاعب كناية عن براعة في حمل الآخر

على إشباع رغباتي. سيأتي يوم، طبعًا، عندما أشعر أن فيّ حاجة إلى مساعدتك، إلى حضورك وإصغائك. فيجب ألا أتردّد آنذاك في أن أطلب إليك، من دون أن أخشى أن ألقى منك رفضًا.

التلاعب كحافز على الحوار يقوم بأن أصف لك مشاعري علّك تساعدني على التعامل معها بنجاح، أحاول أن أجعلك تشعر بشيء من المسؤولية عن حالي العاطفية. يمكنني مثلاً أن أقول لك إنني أشعر بشيء من الوحشة وأودُّ أن أبوح لك بذلك لأنني أريدك أن تكون على بينة من عمق مشاعري. ويمكنني أن أقول لك الشيء نفسه بطريقة ما أعني بها أنك مسؤول عن ملء الفراغ الذي به أشعر. فمن خلال نغمة في صوتي أو نظرة في عيني أجعلك تشعر بضرورة اهتمامك بي. أنا في الواقع أدفعك بطريقة عاطفية ملتوية إلى العمل على الاهتمام بمشاكلي.

٨ حزيان

الاتصال: إنَّ الحافز الوحيد الذي يؤول إلى الحوار الحقيقي هو الرغبة الحقيقية في الاتصال

بالآخر. لقد قلنا إنّ الاتصال يعني المشاركة، وأنا أشارك الآخر بذاتي فقط عندما أبوح بمشاعري. فيبقى الحافز الحقيقي الوحيد إلى الحوار رغبتني في أن أقدم إلى شخص آخر أؤمن ما لديّ؛ أن أبوح له/لها بذاتي بشفافية تعطي الحوار معناه الحقيقي.

أنا على يقين من أنك شعرت أحياناً، كما شعرت أنا، أن لا رغبة لدى الآخر في التهاور معك. حتّى أولئك الذين يحبّوننا ونحبّهم، أو هكذا نعتقد، لا يظهرون دوماً على استعداد للإصغاء إلى ما نقول. لقد التقيت العديد من الزوجات اللواتي يشعرن هكذا نحو أزواجهنّ ومن الأزواج الذين لديهم الشعور نفسه نحو زوجاتهم. وهكذا يشعر الشاب والفتاة عندما لا يبدي الأهل اهتماماً بهما. في اعتقادي أنّ غالبية تلك الحالات يمكن فهمها بأنّ الحوار الذي يتعرّش الآن إمّا لجأ سابقاً إلى الحوار في سبيل أحد الحوافز الاثنين: التهوية أو التلاعب. أنا أعرف من خبرتي الشخصية أنّني أشعر بعدم الارتياح عندما يحاول أحد أن يستعملني أو يوجّه سلوكي بطريقة ملتوية. أبدأ آنذاك ألتفت إلى ساعتني

وأبحث عن طريقة أنهي بها لقائي.

الإنسان اجتماعي في طبعه. وكأنّ قاعدة التواصل محفورة في قلوبنا. ولكنّ تلك الرغبة في أن أعرف الآخر وأن أعرفه ذاتي، لا تعني أنّني أرغب في أن أكون «مكبّ نفايات» أو «حلال مشاكل». ولا أحد منا يودّ أن يشعر بأنّ إنساناً آخر يحاول استخدامه.

٩ حزينان

لقد اتّضح لي باكراً جدّاً في حياتي، كما أتذكّر الآن، أنّ قلب الإنسان، ذاك الوعاء السريع العطب، يبقى فارغاً إلى أن يسكن الله فيه. أنا متشبّث من أنّ إيماني، وأنا طفل، كان صدى لإيمان أمّي، ولكنّه كان غير ذلك أيضاً. إنّها يد الله كانت تستوقفني. وكأنّ لطفها يداعب روحي، وكان هناك جوع. وعندما كان يطفئ أبي وأمّي أضواء بيتنا ليأويا إلى الفراش في سكون الليل، كنت أظنّ أنّ أضواء الحياة تنطفئ وخفقان العالم كلّهُ يتوقّف، ويغرق الجميع في سكون النوم. لذا يخفّ عمل الله في ذلك الوقت، فيصبح

باستطاعته أن يصغي إليّ بانتباه أكبر. أنا لا أذكر
كم مرّة حدث ذلك، ولكنّه حدث بضع مرّات
على الأقلّ. فأحسست كلّ مرّة بدفء مريح، إذ
كنت أظنّ أنّ الله قد ترك كلّ شيء ليكون بكلّيته
لي أنا وحدي.

وكان قلبي يخفق لشعوري بقرب الله منّي
عندما كنت آوي إلى بعض الأماكن الخفيّة.
وكانت تبدو لي وكأنّ لونا من الخرافة يلفّها، أو
ربّما كانت مخيّلة الطفل عندي تضيء عليها ثوبا
رائعا. وكنت أدرك إدراك الطفل، على سذاجته،
أنّ ذلك المكان هو بيت الله. وكم أعجبت بفرح
أن يكون الله قد فتح في بيته شبابيك زجاجها
ملوّن، وعطره بعطر كآته الطيب (ربّما كانت تلك
بقايا رائحة البخور وعطر زهور المذبح). كان
الغموض يشوب كلّ ما أرى وبه أشعر. ولكنّي
كنت على يقين، في قرارة نفسي، من أنّ في ما
أرى أبعد ممّا أرى. إنّها يد الله كانت تستوقفني.
وكانت أولى لمعات إيماني تلوح في أفقي،
وتوقّي إلى الله كان ينمو في أعماق نفسي.

أذكر أنّه عندما اقترب يوم مناولتي الأولى،
كتبت ذلك التاريخ على كفّ يدي بجبر لا يمحي.

ربّما كانت تلك مذكرة الطفل إلى نفسه. ولكنّي
أظنّ أنّه، حتّى في فترة بداية إيماني تلك، كنت
أشعر بأنّ لكلّ موعد لي مع الله أثرا خاصّا لا
يُمحى.

١٠ حزيران

أن أقول «نعم» لله فذاك ليس بالأمر البسيط.
لأنّ تبديل حياتي إلى حياة حبّ ليس أمرا بسيطاً
أو سهلاً. فإذا ما انتقيت الحبّ كمبدأ لحياتي،
أصبح الهاجس عندي والسؤال الكبير: ماذا يحتمّ
عليّ الحبّ أن أكون وأقول وأعمل؟ فإجابتي
الدائمة عن كلّ ما تطرح الحياة عليّ، ونظرتي إلى
كلّ إنسان يقترب منّي أو يدخل حياتي، وموقفني
من كلّ من يتطلّب من وقتي، وأعصابي وقلبي،
كلّ ذلك يجب أن يتغيّر ليصبح دائماً عمل حبّ.
ففي النهاية، ذاك «النعم» هو الذي يجعلني أفتح
على الله. إنّ انتقائي لمبدأ الحبّ كمبدأ لحياتي
يجعل كأس نفسي رحبة، فيسكب الله فيها هباته
ونعمه وقواه.

في السماء كذلك على الأرض». وهذا يختصر كل شيء. فما من شك لديّ أنّ القداسة تكمن في أن يُتِمَّ الإنسان إرادة الله في حياته. هذه علامة إيماننا وهي الشهادة على مقدار حبنا. فكثر الصلاة وحدها لا تؤول إلى القداسة، والقداسة هي مجرد شعور بأننا نعيش في وحدة مع الله بنعمة خاصة منه. المقياس الوحيد للقداسة أو للقرب من الله هو إرادة عزم صادق على تميم إرادته: «لتكن مشيئتك».

ففي الفصل السابع من إنجيل القديس متى يقول لنا يسوع: «ليس من يقول لي: يا رب يا رب يدخل ملكوت السماوات، بل من يعمل بمشيئة أبي الذي في السماوات».

١٣ حزيران

كانت العادة أيضًا في الأربعينات أن تقبل المدارس الإكليريكية الطلاب عند إنهايتهم المرحلة الثانوية. فذات يوم، وأنا في السنة الأخيرة، إذا بي أمام مرشد روحي، وسمعت نفسي أقول له: «إنني أريد أن أصبح كاهنًا. لو سئلت آنذاك، كما

عليّ أن أكون صادقًا مع ذاتي وأسائل نفسي بكل صراحة: هل أريد حقًا أن أعرف مشيئة الله وأعمل بها؟ أم أنني أريد أن يعمل الله بمشيئتي؟ أتراني أذهب إلى الله وأنا على يقين من أنني أريد أن أكتشف مشيئته وأتممها في حياتي؟ أم أنني أضع مخططاتي الخاصة أولًا وأروح أسأل الله بالحاح أن يحقق لي أحلامي؟

يبدو لي أنني لن أبحث عن إرادة الله وأعمل على إتمامها إلّا إذا ترسخت لديّ قناعة بأمرين أساسيين، أولهما أنّ الله يريدني أن أعيش سعيدًا أكثر ممّا أريد أنا، وثانيهما أنّ الله أعلم مني بكثير بما سوف يجلب لي السعادة الحقيقية.

١٢ حزيران

«إنّ سعادتني هي في أن أعمل مشيئتك يا رب. فهذاذا آت» (مزمو ١٤٠). نحن نلّو في الصلاة الرّبيّة مرارًا كلّ يوم: «لتكن مشيئتك كما

سألني هو، لماذا تريد أن تصبح كاهنًا، لأتي جوابي حذرًا وأسبابي غامضة. وربما حاولت الإدلاء بالشروحات المناسبة، ولو شابها بعض الغموض، لتلك الخبرة التي بها أحسست بيد الله تلمسني، وتيار نعمته يدفعني بهدوء وثبات في كل يوم من عمري. خُيِّل إليّ، لسبب ما، آنذاك، أن خدمة الله في الكهنوت هي أفضل ما يمكنني أن أفعل. والباقي بدا كلامًا بكلام (وكم كنت بارعًا في فنّ الكلام هذا!).

ما من أحد في عائلتي أو بين أصدقائي أخذني آنذاك على محمل الجد أو صدّق ما كنت أقول. حتّى أبي ذاته، الذي كان مثبّتًا، في قرارة نفسه، من أنني سأصبح محاميًا لامعًا، مكث حتّى لحظات ذهابي يشكّ في ما أقول. أذكر أنّه كان يروق لي أنّ الناس لم يصدّقوني. ما كنت أظهر بمظهر التقيّ، وكأني «من مصافّ الذين، منذ صباهم، وُجدوا ليكونوا في خدمة المذبح». لقد كنت «الملاك» والمناظر وعازف البيانو والراقص والبهلوان. ولكنّ قوّة حبّ الله التي لا تقاوم كانت تدفعني إلى ما هو أهمّ وتقودني إلى مكان أفضل.

في إحدى أمسيات الصيف، وأنا جالس إلى طاولتي أدرس، إذا بفراشة أتت تتخبّط على زجاج شباكّي، تحاول الوصول إلى الضوء الذي ينير طاولتي. ومرة بعد مرة كانت تلك الفراشة تندفع نحو الضوء، فتصطدم بالزجاج فتسقط. ولكنها تنهض وتدور وتحاول مجددًا. فطنت فجأة إلى أنّ تلك الفراشة، في خيبة فشلها، ترمز إلى محاولتي الوصول إلى الله. فكان بيني وبين وجه الله برقع عجيب وقد هجرني دَفْؤه وغابت عني لذة حضوره. أتراني غير أمين، أم تراه يطلب إليّ أن أنمي إيماني وأعَمّق جذوره؟ إنّ في كلّ متّأ ميلاً إلى البحث عن مؤاساة الله، لا عن إله المؤاساة. وربما كان ذلك مختبر الحياة والحبّ الذي يطلب إليّ من خلاله أن أتطهّر وأنضج.

كتب بول تيليش، Paul Tillich، أنّ دورة الموت والقيامة في المسيحية هي نفسها تتمثل في نموّ الإيمان أيضًا. فالإيمان العتيق يجب أن يموت، أن يلتهمه الشكّ، ولكن ليولد مكانه إيمان جديد أعمق.

وجوهنا أمام المذبح. فانبساط طالب الكهنوت على وجهه أمام المذبح يرمز إلى موته، إلى تحليه عن ذاته وعن كل ما يعود عليه بالفائدة والمنفعة الذاتية. ينهض عندما يدعو الأسقف، ونهوضه يعني أنه الآن يحيا للمسيح فقط ولخدمة ملكوته، وأن كهنوته ليس سوى اتحاد أعمق بالمسيح. إنه يُدعى، في الواقع، مسيحًا آخر. ومنذ ذلك الحين أعاني من البعد بين ما أقوله وما أنا ملتزم به فعلاً. وتلك المعاناة لم تكن في يوم رسامتي. كانت الشمس في ذلك اليوم تشع بكل أنوارها والاحتفال كان رائعاً، وأصبحت كاهناً. بكت أمي في ذلك اليوم وضممتني إلى صدرها طويلاً وفي عينيها بريق فخر واعتزاز.

١٦ حزيران

الإنسان قبل أن يستوقفه الله يكون شيئاً، وبعد ذلك يصبح كائنًا آخر. حتى عندما لا يكون التغيير مأسوياً، فاختبار حضور الله يترك دائماً أثراً لا يُمحى. إن العواطف الهياجة وإحياءات اللاوعي تجيء وتمضي. أما «زمن الرب» فتأبث أبداً.

أتيت إلى المذبح لأقبل سر الكهنوت، وأتت عاداتي معي، وانقساماتي على نفسي وكذلك غموض هويتي. وفي يوم رسامتي وهبت الله فقط قسمًا من ذاتي. لست أدري كم كان كبيراً أو صغيراً. ولم أحسن بخجل من ذاتي لأنه ما سبق لي أن وقفت أمام نفسي وصارحتها. إن للطبيعة البشرية حيلها البارعة في التغلب على الصعوبات والمشاكل. فالذاكرة تتقي ما تريد أن تتذكر، وكذلك العين ما تريد أن تشاهد. وإننا غالباً ما نسمع فقط ما نريد أن نسمع. وبعد أن قدّمت ذاتي محرقة عليّة لله، لم يعد بوسعي القبول، في سرّي، أن أبحث عن بعض أجزاء تلك التقدمة التي لم تُحرق. فما كانت المراوغة يوماً طريقتي في الحياة، ولكن كلامي عن الحياة غالباً ما كان أفضل ممّا تمكّنت من أن أحقق في عيشي.

فيوم رسامتي كانت الشمس دافئة مشعة، وكان الأهل والأصدقاء يحتشدون في كنيسة الرتبة. كنّا في بداية الاحتفال نبسط على

الإنسان الذي استوقفه الله حقًا لا ينسحب من الواقع ليعيش في برج عاجي وينعم وحده بحضور الله فيه، بل إنه يتعمق في وعيه للمحيط من حوله، فيرى بعينه الجديدتين جمال العالم، وينصت بشغف إلى موسيقاه وشعره فيكتشف الجمال من حوله يومًا بعد يوم. ولكنه يجد نفسه أيضًا على صلة أعمق بالحزن في قلوب الناس. ويحسن في نفسه بوعي جديد للواقع الذي يعيش. إنه يختبر نوعًا جديدًا من الحيوية. لقد قال القديس إيريناوس في الجيل الثاني: «إنَّ مجد الله يتجلّى في الإنسان الذي يعيش الحياة بملئها». فإذا ما استوقف الله إنسانًا، لا بدّ لذلك الإنسان من أن يقف ويقول «نعم للحياة» مرة أخرى.

الإنسان الذي انفتح على الله يزداد تحوّلًا، بفضل ذلك، إلى ما يشبه الله، أن يزداد حبًا. فيوحنا يقول: «الله محبة»... وكلّ محبّ مولود لله وعالم بالله... مَنْ أقام في المحبة أقام في الله، وأقام الله فيه». فأعظم خلق الله وأروع عجائبه يبقى دائمًا الإنسان المحبّ، الكائن الذي تحوّل من إنسان يأخذ إلى إنسان يعطي. ذاك هو جوهر وجود الله في الإنسان، وذاك هو عمل الله.

فموهبة الحبّ هي أعظم مواهب الروح.

١٧ حزيران

يخيّل إليّ أنّنا نحاول أحيانًا أن نملي على الله أفكارنا في الشهادة والخدمة، بدل أن نسلّم إليه إرادتنا لنكون رهن مشيئته. أترى أنّ أنايتنا قد شوّهت اختبارنا لحضور الله في حياتنا؟ أو أنّ أذاننا قد صممت لسماع السيّد يقول لنا: «إنّ مَنْ أراد أن يُحبي نفسه يهلكها؟»

أشعر أنّني فوّتت على نفسي فرصًا عديدة كان بوسعي ان أختبر فيها حضور الله في حياتي وذلك لأنّني كنت مفرطًا في انشغالي بذاتي. فما أصغيت إلى ما كان الله يطلب منّي لأنّني كنت منشغلًا في ما أريد أن أطلب منه. وما أتتني أجوبة من الله لأنّني كنت مخطئًا في طرح أسئلتي عليه.

إنّني أحسنّ في قرارة نفسي أنّ السبيل الأفضل إلى خبرة روحية حقيقية هو أن أسأل الله نعمة العطاء، نعمة المشاركة، أن أصلي لأتمكّن

من بلسمة الجراح وحمل العزاء إلى القلوب وإحلال المصالحة بين الناس، أن أعرف كيف أشجع رفيقاً في فشله، وأسند صديقاً في كبوته، وأجدد ثقتي بأخ في محنته، وأغفر لمن أساء إليّ وأعرب عن امتناني لمن خدمني. أصلي لأتغلب على الخوف وأقدّر الجمال في الطبيعة وفي الناس من حولي، وأن أقول لهؤلاء كم أنني أحبهم وأن أعيد هذا القول على مسامعهم مراراً.

أنا أخشى أن يكون قد فاتني مراراً صوت الله يناديني في مناسبات متكررة ومن خلال العديد من الناس الذين مروا في حياتي. ذلك لأنني كنت أخطئ في طرح الأسئلة أو طلب الأشياء. ومن المرجح أن انهماكي بالتكلم حال دون قدرتي على الإصغاء.

١٨ حزيران

إن في الصراحة الكلية مع الله قوة شفاء خاصة. لقد تكلم عالم النفس يونغ Jung عن الاضطراب العصبي وكأنه انقسام داخل الذات، حرب في الداخل، حدوث تفتت وتشردم.

والقدّيس بولس قال: «إنني أشعر في أعضائي بشريعة أخرى تحارب شريعة عقلي». إننا نجابه المشكلة الحقيقية عندما نبدأ نتساءل هل نقبل واقعنا البشري هذا، على ضعفه، وهل نشعر بارتياح ونحن بشر غامضون، يختلط الشرّ فينا دائماً بشيء من الخير، والخير فينا تلوّثه دائماً بعض شوائب الشرّ؟

يتأكّد لي أنّ ارتياحي في واقعي البشري هذا رهن بقبول الله لي كما أنا، كما أنني أشعر بأنّ قيمتي الحقيقية هي قيمتي في عين الله، وكلّ ما دون ذلك زائف لا حقيقة فيه. عليّ إذا أن أكون ذاتي مع الله، لأنّ سوى ذلك لا منفعة فيه. كما عليّ أن أفق موقفاً يثق بعظمته وتفهمه. ذاك هو الأساس وهو كذلك بداية كلّ صلاة.

١٩ حزيران

قال القدّيس أوغسطينس: «عندما نضرع إلى الله طالين، نكون نحن في أوج قوتنا وهو في قمة ضعفه». والسيد المسيح أكّد لنا أن «اطلبوا تجدوا. إقرعوا يفتح لكم. كلّ ما

تسألون باسمي تنالونه».

إنني غالبًا ما أشبه الله «بنقطة كهربائية». فورًا كلّ «نقطة» قوّة كهربائية مذهلة تنير غرفة، تدفئ منزلاً، تريك صورة... إلى ما هنالك... ولكّنا لا نحصل على الطاقة إلّا عندما نحقق اتّصالاً بها. نحن نعرف حقّ المعرفة أنّ قدرة الله حاضرة دائماً لتنير ظلمتنا وتجبر كسرنا وتملأ فراغنا وتقوّم اعوجاجنا وتشدّد عزيّمتنا وتخلق فينا قلوباً محبّة. وطريقة الاتّصال بهذه الطاقة هي الصلاة. فصاحب المزامير يؤكّد لنا: «الربّ قريب من كلّ من يدعو» (مزمور - ١٤٥ : ٦٨).

٢٠ حزيران

ليس فينا حاجة إلى وصف لاهوتيّ دقيق يصوّر لنا الله، لكي نبدأ الحوار معه. ولو كانت تلك هي الحال لما تمكّن أحد من البدء بذلك الحوار. أن نتعرّف إلى الله فتلك مسيرة في الحوار. نبدأ بأفكار غامضة، وأفكار مشوّهة ومخاوف لا أساس لها، نتوجّها كلّها بأحكامنا الشخصية المسبقة. ولكن، بشكل تدريجيّ،

نظهر له ذواتنا، ويظهر لنا ذاته، فنروح نصّح أفكارنا المخطئة وننفذ إلى حقيقته مرّة أخرى. نختبر مظاهر جديدة من سرّه، وهو الإله العطوف الذي لا ينسى أحداً، حتّى لو نسيت الأم طفلها، ثمرة أحشائها. أن نكون قد أخطأنا في نظرنا إلى الله، فذلك يعني أنّنا لم ننجح في مخاطبته. ولكنّ المثابرة على مثل هذه الصلاة هي التي تظهر لنا شيئاً فشيئاً حقيقة وجهه، إلى أن يأتي يوم «فيه أعرفه مثلما أنا أعرف».

أهمّ ما كان فيّ من حاجة لكي أبلغ هذه اللحظة من حياتي، هو اليقين بأنّ الله يريد حقاً أن يكون بقربي. كانت فيّ حاجة إلى أن أتخلّص من نظرتي إلى الإله البعيد اللامبالي، الغريب عني وعن قدراتي كلّها. وفوق كلّ شيء كانت فيّ حاجة إلى النجاح في صلاتي هذه. كان من الضروريّ أن أشعر بلمسة يد الله، أن أختبر أفكاره تمتدّ إلى عقلي، وصلابة قوّته ورغباته تسيطر على إرادتي. وأن أسمع صوته وأرى في ظلمة ليلي نوره وأنعم بسلامه في لحظات قلقي. آنذاك فقط، وفي تعرّجات رحمة الله، الإله الحاضر، القريب، عرفت حقاً أنّ الله يريدني أن أكون له وأن يكون هو قسمتي للأبد. آنذاك فقط،

وبعد هذا النجاح، عرفت أَن الله أصبح بالنسبة إليّ شخصاً جديداً، وأنا بدوري مَن أكون بعد هذا اللقاء كما كنت من قبله.

٢١ حزيران

أنا الآن أفهم الصلاة، بل أمارسها كلقاء حميم في علاقة حبٍّ، أخاطبه بصدق وأستمع إليه بثقة. الصدق في مخاطبة الله هو بدء الصلاة؛ هذا يضعني أمام الله، حيث يجب أن أكون. أنا أعتقد أَنَّ العطاء الأساسي في الحبِّ هو العطاء من الذات في الانفتاح على الآخر - وما من عطاء حقيقي من دون هذا الانفتاح. فالعلاقة الحقيقية مع الآخر تبدأ في اللحظة التي نقرّر فيها أن نضع ذواتنا الحقيقية أمام الآخر، لكي يرفضها أو يقبلها، كما تكون، في مختلف أحوالها والظروف. نحن لا نبدأ في عملية الحبِّ إلَّا عندما نبدأ في الانفتاح بصدق على الآخر. لأنَّ الحبَّ عطاء من «الذات» لا ممَّا عندنا. ما دمت أعطي فقط ممَّا أملك فعطائي ناقص، بل هو شبه عطاء، ولن يكتمل حقاً إلَّا عندما أعطي من ذاتي

في انفتاح صادق.

تبني العلاقة مع الله كما تبني كلَّ علاقة شخصية؛ أقبل أن أقول له في الحقيقة مَن أنا. لا يمكنني أن أضع ذاتي بين يديه وأنتظر منه أن يقبلني أو يرفضني، أن يحبَّني أو يعرض عني قبل أن أقول له مَن أنا. فقاعدة مارتن لوثر Luther الأولى في الصلاة هي: «لا تكذب على الله». عندما أحاور الله في الصلاة، يجب أن أُلقي بذاتي أمامه بكلِّ حقيقتها. عليّ أن أبوح له بعمق مشاعري، وأفكاري، ورغباتي، مهما كانت طبيعتها. قد لا تكون كما أريدها، ولكنها تبقى مشاعري أنا وأفكاري ورغباتي أنا، مع كلِّ ما فيها من صواب أو خطأ.

عندما بدأت أصلي هكذا إلى الله، طارحاً أمامه مشاعري بعري حقيقتها، عرفت آنذاك لماذا قادني الله إلى التمرّس على الاتصال بذاتي. وعرفت لماذا علّمني كيف أواكب مشاعري المتغيرة ورغباتي المتبدّلة. ولماذا مكّنتني من أن أبوح بها للآخرين. لقد أفادني ذلك في مجالات متعدّدة، ولكنه مكّنتني، بنوع أخصّ، من أن أخاطب إلهي بصدق. لقد حرّرتني من كذب تلك

الصبيغ المتبدلة، المحضرة مسبقاً، التي تخنق
التحدث الشخصي إلى الله في الصلاة. لقد
أطلعت على حقيقة موقعي منه، وأخبرته عن
إيماني أحياناً وعن قلة إيماني أحياناً أخرى، عن
قنوطي في الاستجابة لدعوته، عن امتعاضي من
استعمال الآخرين لي «كمنفعة عامة»، وكخادم
عليه جميع الواجبات وليس له أية حقوق. كما
أنني أفرغت أمامه كل عواطف النابضة، مدلياً
بحقيقتي دائماً من دون الادعاء أبداً أنني على
حق.

٢٢ حزيران

إذا لم تكن مخاطبة الله في الصلاة أمراً
سهلاً، فخبرتي تدلني على أنّ الإصغاء إليه في
حوار الصلاة أصعب. كيف يتصل بي الله ليظهر
لي ذاته؟ كيف يكشف لي عن ذاته بعد أن أكون
قد خاطبته بصدق عن ذاتي؟ هل عليّ أن أنتظر
ساعات وأياماً، بل أسابيع وسنوات، لأسمع
الجواب من الله عن انفتاحي عليه؟ أم أنّ هنالك
جواباً سريعاً ومباشراً؟ نعم أعتقد أنّ جواب الله

يأتي سريعاً ومباشراً.

أطرح على نفسي أسئلة كهذه: هل
باستطاعة الله أن يوحى لعقلي بفكرة جديدة
وبشكل آلي؟ وهل بإمكانه أن يخلق فيّ نظرة
جديدة إلى الحياة، فأراها كما هي، بفشلها
ونجاحها، بآلامها وبهجتها؟ وهل يقدر أن يضع
رغبات جديدة في قلبي وقوة جديدة في إرادتي؟
وهل يمكنه أن يلمس عواطف فيهدئها؟ ويهمس
في أذني عبارات تنفذ إلى نفسي وتملاً مخيلتي؟
وأخيراً هل يستطيع الله أن يُحيي ذكريات تكدّست
في عقلي ويعيدها إلى ذهني في لحظة حاجتي
إليها؟

كلّ هذه الأسئلة تبدو خطيرة لي. فإذا كانت
الاجوبة عن تلك الأسئلة بالإيجاب، فطريقتي في
الصلاة ناجعة. وإذا كانت الإجابة سلباً، فأقرّ
أنّذاك أنني على خطأ، وأن ليس لديّ ما أقدمه
إليكم.

أصلي إلى الله، أبوح له بسرّ هويتي،
وأصغي إليه ييوح لي، لا بحقيقته فقط، بل
بحقيقتي أنا أيضاً، بمعنى حياتي ومعنى العالم من
حولي. أنا أصغي إليه، وفي صمتي أحمل إليه

قدرات الإدراك التي فيّ والتي من خلالها يأتي إليّ.

٢٣ حزيران

بعد أن أقف بذاتي أمام الله، يأتي إليّ بعينين أرى كلّ شيء من خلال عينيه ونظرفته الإلهية إلى الأمور، يرسخ تلك النظرة في عقلي ويملأني من أفكاره. يوسّع رؤيائي ويجعلني أدرك ما هو مهمّ في الحياة، أفرق بين ما هو تافه في عينيه وما هو كبير. أنا كنت دائماً أحدد الوهم بأنه ارتباك بين المهمّ والتافه في الحياة. تتوتّر أعصابي وتكبر الأمور في عيني من غير قياس، خاصّة عندما يتهدّد أحد «كياني»، يتهدّد «الأنا» فيّ. أروح آنذاك أشنّ الحرب حيث أناس مسالمون، وأنازع في أمور ليست بموضوع نزاع. وأخبره بذلك، فيأتي، ويلمسه عطف، يملأ عقلي من فكره ورؤياه، فتبتدّد من نفسي الأوهام كلّها.

٢٤ حزيران

لقد اكتشفت، في السنوات الأربعين الماضية، أمراً واحداً عن نفسي وهو أنّي ضعيف. أقول هذا من دون ادّعاء ولا رياء، ولا تواضع زائف. أنا في الواقع إنسان ضعيف فيّ حاجة إلى من يفتديني. في زمن حماسيّ، بعد أن دخلت المدرسة الإكليريكية، اعتدت أن أقدم لله نهاري ساعة أستفيق من نومي. كنت أعده بيوم «لا نقص فيه»، بيوم كامل في الحبّ والخدمة. وفي صلاتي المسائية كنت أقدم له ندامتي. وقد طال بي الزمن قبل أن يخفّ اتكالي على قدرتي وتقوى به ثقتي فألقي حياتي بين يديه.

لمّا تجرأت على الإقرار بحقيقة ضعفي، آنذاك فقط بدأ الله يحولني إلى شخص يتمتّع بقوة خاصّة. في ضعفي تظهر قوّته. وقد دفع بي إلى قبول تحدّي التلمذة المكلف. كما أنّه أتى إليّ في الصلاة يملأ إرادتي برغبات جديدة. من المهمّ جدّاً، نفسياً وروحياً، أن تكون لدى الإنسان رغبات واضحة. فما من إنجاز في التاريخ، رأى النور إلّا من خلال رغبة واضحة في قلب

إنسان شجاع.

يأتي إليّ في أوقات صلاتي وأنا أنصت إليه، فتندفع قوّته فيّ، وتعمّق الرغبة عندي في الانتماء إليه، في أن أكون «منفعة عامّة»، «مضخّة ماء» لخدمة الملكوت، تمامًا كالْمسيح أيام سكن في ما بيننا.

٢٥ حزينان

عندما أكون في نقمة عاطفيّة، لا عزيمة عندي، وعندما أشعر بألم الوحدة المضني، وأحسّ بالانتقاد والفشل يحملان الحزن إلى نفسي، آنذاك يأتي حاملاً إليّ عونه ومواساته. وكأنّ قوّته الشفائيّة لمست عمق تعاسي. فإذا كان بوسعه أن يطهّر الأبرص فهو قدير، ولا شكّ، أن يحمل السلام إلى قلب بائس يائس. وكم من مرّة وجدت نفسي متوسّلاً إليه علّه يرفع فوق رأسي تلك اليد التي رفعها فوق بحيرة جناسرت، فيهدئ روعي كما سكّن هيجان العاصفة آنذاك. ولكنتي على يقين أيضًا من أنّ الله لا يأتي فقط ليحمل السلام إلى المتعبين، بل

ليحمل القلق أيضًا إلى أولئك الذين استراحوا في ذواتهم وتمادوا.

ويأتي أحيانًا، لا ليُزعجني، بل ليعيد ترتيب القيم عندي، أو ينهني إلى حاجة أخ أو أخت إليّ؛ وفي كلّ مرّة يأتي، يتحدّى في مجيئه القدرة عندي على النموّ. وما من مرّة سألته حياة هادئة لا متاعب فيها. فجلّ ما أسأله دائمًا سلامًا يفرّق بين التافه والمهمّ، وصحوة أتذكّر فيها دائمًا أنّه أحبّني ودعاني إلى أن أحبّ.

٢٦ حزينان

الناس الذين يؤمنون بأنّ الله يستطيع الدخول إلى عقولهم بأفكاره وتوجّهاته، وإلى إرادتهم بقوّته ورغباته، وإلى عواطفهم بسلامه، يتردّدون فجأة أمام فكرة تحريك الله لمخيّلته، فيسمعون في داخلهم كلامًا ويرون رؤى. لقد أخبرتني أمي يومًا، وكأنّها تبوح لي بسرّ، أنّ الله كلّها مرارًا وأعطاهم توجيهات دقيقة لحياتها. وقالت: «لن أبوح بذلك إلى أحد سواك مخافة أن يظنّ الآخرون أنّي أصبت بشيء من الجنون». وأذكر

أني طمأنتها بأن ذلك أصبح تقليدًا في العائلة،
لأنه حدث لي أنا أيضًا أن أحسست بيد الله في
داخلي، كما وشعرت مرارًا بأنه يغذي مخيلتي
بلمساته اللطيفة.

تلك كانت مشكلة جان دارك والأصوات
التي كانت تسمعها. وهذا ما لفت الانتباه إليه
جورج برنارد شو في روايته «القديسة جان»:

روبرت : ماذا تعني؟ أصوات؟
جان : أنا أسمع أصواتًا تقول لي ما يجب
أن أفعل.

إنها تأتي من الله.

روبرت : إنها تأتي من مخيلتك.

جان : بالطبع، هكذا رسائل الله تأتي إلينا.

وإذا كان من الصعب أحيانًا أن نفرّق بين
إحياءات نعمة الله وما نولد نحن في ذواتنا، فليس
ذلك بالسبب الكافي لكي ننكر عمل الله في
مخيلتنا. فالله يتصل بنا بواسطة قوّة مخيلتنا.

أذكر أنني سألت الله مرّة ما الذي يريد أن
يقوله لي أو يطلبه مني. كان ذلك في لحظة
حماسة داخلية، وقد أحسست أنني على استعداد
لسماع كلمة من لدنه. وفي سكون إصغائي سمعته

يقول: «إنني أحبك». أعرف ذلك، قلت في
نفسي، وفجأة بدا لي واضحًا أنني، في الحقيقة،
ما تقبلت ذلك في العمق، وأنّ تلك الحقيقة لم
ترسخ في داخلي وأنّ في حاجة إلى سماعها.
وفي لحظة النعمة تلك، أدركت حقًا ما كنت
أعرفه وهو أنّ الله كان دائمًا صبورًا عليّ وغفورًا،
من دون أن أكون قد رأيت حبه في ذلك...
عندما يتكلّم الله إلينا، نشعر دائمًا بشيء من
المفاجأة. وحقيقته تتضح لنا وترسخ فينا.

٢٧ حزيان

لقد قيل إنّ الحبّ مزيج من الذاكرة
والحدس. ولقد لاحظنا أنّ الخطأ الوحيد الذي
يرتكبه الإنسان هو الخطأ الذي لا يتعلّم منه شيئًا.
عندما يتحدث الله إلينا من خلال بعض مخزون
ذاكرتنا، يمكنه أن يحرك الحبّ فينا من خلال
ذكريات ومواقف عطف منه علينا في الماضي،
نافحًا فينا عزمًا جديدًا على مواجهة المستقبل.
وقد يذكّرنا بالماضي أيضًا ليوفّر علينا ألم السقوط
في الخطأ نفسه مرّة أخرى. أنا أشعر أنّ أساس

إيماني بالله وإحساسي بعرفان الجميل له هما نتيجة لذكريات محبته لي، ولتاريخ «حضوره في» ولمساته لروحي»، فكأنه يردد دائماً على مسمعي قائلًا: «كل ما أطلب هو أن تتذكر دائماً أنني أحبك».

٢٨ حزيران

من خلال قدراتنا المتعددة هذه يمكننا دائماً أن نعيش اختبار علاقة مباشرة بالله، نخاطبه ونصغي إليه. وما من شك في أن الإصغاء إلى الله بتبصر ودقة لأمر صعب. أنا لا أزال أختبر ذلك. ولكنني أعرف كم هي وافرة مجالات لقاء الله لمن يعرف حقاً كيف يصغي. وإنني على يقين من أننا، عندما نتعلم كيف نجلس بهدوء مع الله، ونستريح في حضوره المحب، يقول لنا بطريقة من الطرق، من هو، ومن نحن، وما نحن مدعوون إليه، وما الموقف الذي ينتظره منا نحوه ونحو بعضنا بعضاً.

هنالك أنواع أخرى من الصلاة، متعددة تعدد خبرات الناس. هنالك الصلاة التي ترى الله في الجمال، وتنصت إليه في الموسيقى والإيقاع،

وتحسن به في العلاقات الإنسانية. وهنالك صلاة التأمل وصلاة الصمت. ولكن الصلاة التي يتحدث فيها الإنسان إلى الله، صلاة الانفتاح المتبادل، هي، بالنسبة إليّ، المرتكز الأهم في حياتي. أجده في الطبيعة، وفيها أعبد. ألتقيه في الشعر والموسيقى، وفي إخوتي وأخواتي، وفي البرق والرعد أحسن بوجوده. أشعر به في عزلي وفي خضم ساحات مدينتي ألتقيه. ولكنني أرى أنني لو لم أختبره في «الصلاة - الحوار»، لما أحسست بوجوده في تلك الأماكن كلها، ولا سيما في نسيمات الروح التي تمر في سمائي وتكاد تختفي على كل أحد.

٢٩ حزيران

لبضع سنوات خلت، قرّر عدد من الباحثين أن يدرسوا بطريقة علمية كيفية التوصل إلى السعادة. فتتبعوا 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 وأن يحدّوا العامل المشترك في سعادتهم.

أتنتج هذا البحث، للوهلة الأولى، مخيبة للآمال، إذ إنّ 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 بعضهم الآخر استحصل على شهادة الدكتوراه. وبعضهم كان ينتمي إلى عائلات غنية بينما بعضهم الآخر وُلد في عائلات فقيرة جدًا. العامل الوحيد الذي بدا وكأنه يجمع في ما بينهم هو كون سبعين بالمائة منهم أتوا من بلدات عدد سكّانها لم يبلغ الخمسة عشر ألفاً. ولكنهم بعد أن أعادوا التدقيق في المعلومات مرّة أخرى عثروا على عامل واحد مهمّ وجامع، ألا وهو أنّ كلّ من هؤلاء الأشخاص كان يجهد في كلّ ظروف الحياة باحثاً عمّا هو حسن وإيجابي.

٣٠ حزيران

هو حسن وإيجابي في نفسه وفي الآخرين وفي ظروف الحياة كافّة. ويبدو أنّنا في الحقيقة نجد في واقع الحياة ما عنه نبحت. فإذا ما عزمنا أن نعثر على شرّ، عثرنا عليه، وقد نجده أيضًا متراكماً. ولكن إذا ما صمّمنا أن نبحت عمّا 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 عمّا هو حسن وجميل، فلا بدّ وأن نعثر في خفايا ذواتنا على ما يحمل إلى أنفسنا سلاماً ما سبق أن خطر ببال أحد. إنّنا نعثر على ما عنه نبحت. «رجلان تطلّعا من وراء قضبان السجن، فأبصر الاوّل أوحالاً وشاهد الثاني نجوماً».

قال أحد الوعاظ المتمرسين يوماً: «يحاول الناس دائماً أن يشرحوا معضلة الشرّ. وفي كلّ مّا حاجة إلى إدراك ذلك. ولكن هنالك معضلة أخرى يتوجّب علينا شرحها، ألا وهي المقدار العظيم ممّا هو خيرٌ وحسن في العالم من حولنا».

صاحب التوجّه الإيجابي إنسان ينظر إلى ما

الحيث

أَوَّلُ تَمْوِزٍ (يُولِيو)

... أتى يوم ودخلت الابتداء في الرهبانية
اليسوعية. وعندما أُخبر تلامذتي اليوم بما كانت
عليه الحياة هنالك في الأربعينات، أشعر بأنه من
الصعب عليهم أن يصدّقوا ما أقول. لن أضعك
أمام الامتحان، ولكنّي أوّكد لك أنّه من بداية
يومنا، في الخامسة صباحًا، إلى التحدّث طيلة
النهار باللاتينية، إلى الساعات الأربع التي كنّا
نقضي في الصلاة، مرورًا بفترات صمت طويلة،
كلّ ذلك كان يشكّل لغاليتنا صدمة مروّعة.

وبعدما تبدّدت بهجة التحدّي الجديد
واتّضح لي الثمن الحقيقي لتلك التلمذة،
داهمني شكّ عنيف، تبعه تردّد زعزع حياتي
وزرع الظلمة في كلّ زاوية من زوايا نفسي. أترى
وجود الله حقيقة؟ ويسوع المسيح، هل هو حقًا
ابن الله؟ وهل الإنجيل واقع أم هو نسج خيال؟
هرعت إلى الصلاة ولكنّي لم أجد هناك مَنْ
يكلمني. فإذا باختباري الله يتحوّل إلى وحشة قاتلة
وصمت عقيم: كلّ ما كان قد مضى، وليس في
الأفق من وعد بميلاد جديد. آنذاك تردّدت في

ذهني أصداء صوت جارنا بلجاجة وإلحاح: «الله غير موجود... الله غير موجود... الله غير موجود!».

٢ تمّوز

نظرت من حولي إلى قساوة ما يحيط بي ورحت أستعرض حياة الابتداء تلك بخشونة عيشها وثقل حرمانها، وفي نفسي حزن عميق؛ فكأنّ في قلبي جنازة مستمرة. لقد هجرني الله، وأنا وحيد في هذا المكان المقفر. ومعلّم الابتداء الذي كان عليه أن يقودني عبر تلك الصحراء، لم يُرهبه إلحادي المفاجئ. فنصح لي بالصبر وطول الأناة مع نفسي ومع الله. ظننت أنّه لم يفهم عمق مشكلتي ولا مدى وقعها في نفسي؛ إنّه لم يحسن بأنّ عالمي بأسره قد تزعزع.

هذا «الليل المظلم» من الشكّ دام أربعة أشهر طويلة، امتلأت كلّها بالفراغ والعقم. وبعد ذلك كانت بداية ما تبقي من حياتي، خبرة روحية شكّلت محور تاريخي الشخصي. في كلّ مساء، كان المبتدئون يقضون ربع ساعة في فحص

الضمير. كنّا نبحث في دقائق النهار عن كلّ خطأ، فعلاً أو إهمالاً، وكنت أشعر بأنّ الشيء الوحيد الذي لم يكن خطأ في نهاري كان تحضير المركع الذي كان خشبه ينحت ركبتني. وكنت أقول دائماً إنّ نصف المعركة في فحص الضمير هو تركيز المركع في الشكل المناسب!

٣ تمّوز

حدث ذلك مساء يوم جمعة في أوائل الربيع، وأنا أحاول تركيز ذلك المركع لأبدأ فحص الضمير المسائي. فأحسست، كما بنوبة قلبية، بوعي عميق لوجود الله فيّ. ما من أحد يستطيع أن ينقل اختباره الشخصي إلى إنسان آخر، وجلّ ما يمكنه أن يفعل هو تقديم تفكيره حول ذلك الاختبار. إنّ هذه حقيقة لا شكّ فيها. ما أستطيع قوله، محاولاً إشراككم في اختباري هذا، هو أنّني أحسست وكأنّني «بالون» يمتلئ فجأة من نسيم لذة وجود الله المحبّ، ويمتلئ إلى حدّ التمزّق، فشككت في قدرتي على تحمّل المزيد من نشوة ذلك الانخراط.

شعرت في عمق أعماقي بأن الله استوقفني وتملكني. وأنا أتكلّم إليكم، تزداد قناعاتي ترسّخاً بعدم قدرتي على إشراككم حقاً في ما أحسست به. فكلّ اختبار شخصي هو حقاً أعمق من أن ينقل إلى آخر، ونقل اختبار لقاء الله، في عمقه، أصعب بمقدار ما يصعب على الإنسان فهم سرّ الله. فالله لا زمن يحده ولا مكان، وما من عقل بشريّ يقدر أن يحيط بعظمته اللامتناهية. ولمسات ألوهيته تلك، التي تنقلنا لبضع لحظات قصار إلى جواره، لا يمكن لكلمات بشر أن تعبّر عن حقيقتها. كلّ ما يمكنني أن أقول لكم هو أنّه استوقفني وتملكني.

وإذا كان هنالك من شهر غسل في علاقة الإنسان برّبّه فذلك دام طيلة السنة التي تلت اختباري هذا. كانت لمسات يده تتردّد عليّ من وقت إلى وقت، وكانت دائماً تفاجئني، فتخلق في قلبي بهجة لا وصف لها. وحدث أن قرأت في تلك الفترة، وللمرة الأولى، قصيدة لجيرار مانلي هيكنز، Gerard Manley Hopkins، فكأنّي بها التعبير الشعريّ الصحيح عمّا كان يجول في نفسي:

«لقد تملكتني

يا الله! يا معطي الخبز والروح
يا مَنْ يخطّ للعالم حدوده ويكون للبحر
أواجه
يا سيّد الأحياء والأموات
لقد حبكت منّي العروق والعظام
وكوّنت جسمي
ولمّا أوشكت، في فزعي
أن أشوّه ما فعلت
هرعت إليّ بلمسة خلق جديدة من عندك
وإذا بي أشعر مرّة أخرى بلمسة لطف من
يدك
وأعود فألتقيك».

٤ تمّوز

قيل إنّ أفضل فرص النموّ والتقدّم قد تلج حياتنا متنكرة بزّي مشكلة. وللمشاكل طرقها في طرح التحديات علينا، فهي تحرك قدرات ما كنّا لنُدري بوجودها فينا. قد تُخرجنا المشاكل من رتابة في العيش فتفتح أمامنا آفاق جديدة

وإمكانات جديدة. وربما عاد الألم علينا بالنفع أكثر منه بالنجاح. ولكنني على يقين من أن الإفادة تكون عادةً على قدر التفاؤل بالخير. لذا علينا أن نبحث عما هو حسن في ظروف الحياة كافة فنجدّه.

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

سمعت كلّ هذه التفاصيل قبل أن ألتقيها. وعندما أخبرت أحد المحامين بذلك سألني هل

إن صديقتي تبغي الادّعاء على الشرطي لأنّ هذه التفاصيل من نوع الحوادث التي يمكنها أن تجني منها مليون دولارٍ من دون أيّ عناء. وأضاف أنّه على أهبة الاستعداد لأن يتسلّم دعواها.

ولمّا التقيت صديقتي وقصّت عليّ الخبر بنفسها، قالت لي: «لقد كان ذلك الاختبار من أهمّ ما تعرّضت له في حياتي كلّها لأنني بتّ أعرف حقّاً كيف يشعر المرء عندما يُفترى عليه ويُسجن من دون سبب. من الآن فصاعداً سيعني لي الأسبوع الذي سبق يوم القيامة أكثر ممّا كان يعني لي في الماضي، وسأتفهّم مثل هذه الآلام بشكل أعمق بكثير. كان رجال الأمن يردّدون بأنهم يقومون بواجبهم وكنت أقول لهم إنني أتفهّم ذلك».

٥ تَمُوز

نحن نتكلّم عن ضرورة العودة إلى اختبارنا الصعب لننظر فيه عن كثب ونستخرج منه ما هو حسن. ففي مثل هذه الحال نجد أنفسنا كمن «يُبروز» صورة ما فتظهر فيها آنذاك بعض

التفاصيل الدقيقة التي فاتنا الانتباه إليها. وعندما نستعرض مجددًا اختبارًا صعبًا مررنا به، يتيح لنا ذلك فرصة في أن نتعلم من ذلك الاختبار أمثولات فاتنا الانتباه 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 اختبارًا مؤلمًا ألم بهم. وفي الترداد يُطلب إليهم أن يبحثوا في ذلك الحدث أو ذلك الاختبار عما يمكنهم الاستفادة منه بطريقة من الطرق. إن الرسّام جيمز وستلر James Whistler مثلًا كان يرغب أن يصبح ضابطًا في الجيش فأخفق في الأكاديمية العسكرية وتسبب له ذلك بانقيار عصبي. فطلب إليه الطبيب النفسي أن يلجأ إلى الرسم كجزء من العلاج النفسي، فاكشف الموهبة التي كانت فيه. والمغني خوليو إغليزياس Julio Iglesias أيضًا كان يحلم بأن يحترف كرة القدم. فتعرض ذات يوم لحادثٍ تسبب له بشلل مؤقت. فأتته ممرضة بقيثارة علّها تخفف من ضجره، وكانت تلك بداية طريق آخر جديد قاده إلى حيث هو الآن. يبدو أنّه عندما يُوصد في وجهنا باب يُفتح أمامنا باب آخر. ولكن يبقى المهم أن نعرف كيف نهتدي إلى

ذاك الباب فندخل منه إلى حياة جديدة.

٦ تمّوز

هذا يعني أن لكلّ منّا رؤيته، لأنّ تلك هي طبيعة عقلنا وتلك هي نزعتة الغريزيّة إلى فهم الواقع. هنالك أيضًا حاجة خاصّة إلى الرؤية لأنّها تضيف على الحياة شيئًا من الثبات والتماسك، فهي تنير سبيلنا، ومن دونها نكون كمن أصيب بعمى نفسي، نتعثّر كلّما خطونا وكأننا نسير في طريق لم يسلكها أحد من قبلنا. وسرعان ما نتفكك وكأننا في ضياع.

وهذه الرؤية تكون بمثابة نور داخلي يضيء سبيلنا في التعاطي مع الناس ومع الأماكن والأشياء. وهي تصبح كذلك أساسًا لسلوكنا العاطفي. فسلوكنا العاطفي، كما قلنا، ينطلق من نظرنا إلى الوجود. ولا فرق في هذا بين نظرة صحيحة ونظرة خاطئة، لأنّ ردّة الفعل تأتي دومًا منسجمة مع تلك النظرة. فإذا ما وضع طفل حية من المطاط في الحديقة، فلا فرق إذا كانت حقيقية أم لا، لأنّ ردّة فعلي العاطفية تأتي من

نظرتي أنا إليها.

فالعواطف دومًا وليدة النظرة إلى الواقع وفهمه. ولكن ردّات الفعل العاطفيّة على الواقع لا بدّ وأن يكون لها وقعها على النظرة المستقبلية إلى الواقع وفهمه. أحدث لك أن كنت لوحذك في منزل منفرد، وسمعت ضجّة في الليل ما أمكنك تحديد مصدرها ولا فهمها؟ قد يكون الهواء أغلق مصراع النافذة. ولكن منذ ذاك الحين يصبح كلّ صوت غريب مصدر قلق، ويروح القلق يعكّر ما تسمع، فكأنك أدخلت ذاتك في دوامة تاريخيّة مقلقة.

٧ تمّوز

في زمن المسيح كان في العالم الكثير من القساوة والعذاب. وكان الأغنياء يُمضون الوقت في مآدب لا تنتهي والفقراء يغرقون في فقرهم ولا معين، وكان ثلثا سكّان العالم آنذاك يعيشون في العبوديّة ولا حول لهم ولا قوة، وكانت الرياضة المفضّلة آنذاك الاستمتاع بمراقبة متبارزين يتناحران إلى أن يسقط أحدهما مقلًا بجراحه

منهكًا. فينظر الفائز إلى الجماهير مستلهمًا رأيهم، سائلًا عمّا يريدونه أن يفعل بذلك الإنسان المنهوك المتخبّط بدمائه. فإذا ما حملوا في أيديهم الذهب والفلوس عنوا بهذا أنّ ذاك المبارز جيّد ومن المستحسن أن يتعافى لأنّ بإمكانه أن يصارع مجددًا «فيستعمل» لتسليّة الجماهير مرّة أخرى. ولكن إذا ما فرغت من الدراهم أيديهم، وأشار كلّ منهم بإبهامه إلى أسفل كانت تلك علامة للمتبارز المنتصر أن ينكبّ على خصمه المنهوك بسيفه لأن لا نفع للجماهير منه في المستقبل وكأنّ حياته عبء لأن لا مجال «لاستعماله» في سبيل تسليّة الجماهير مرّة أخرى.

ويخبرنا علماء التاريخ بأنّ أصوات الجماهير كانت تهزّ المدينة عندما ينتفضّ المبارز الفائز على خصمه ويقتله. تمامًا كما الجماهير تهبّ اليوم في الصباح لدى تسجيل الإصابة الراححة في مباراة كأس العالم لكرة القدم.

ذاك كان العالم الذي قال فيه الكتاب: «إنّ الله أحبّ العالم حتّى إنّه جاد بابنه الوحيد لكي لا

يهلك كلّ مَنْ يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية. فإنّ الله لم يُرسل ابنه إلى العالم ليدن العالم، بل ليخلص به العالم» (يو ٣/١٦-١٧). إنّ مجيء المسيح إلى العالم كان القمّة في الخير. فالعالم الذي رأى الله في خلقه «أنّه حسن»، مع كلّ تعاسته، ما زال فيه الكثير الكثير من الأمور الحسنة. هنالك في عمق كلّ قلب يرى الله بعضاً من الخير والجمال دفيناً.

ونحن الذين خلقنا الله على صورته ومثاله نشاطر الله فرحته كلّما اكتشفنا الخير والجمال الذي يُنتظر، في قلب كلّ بشر، والذي يبقى دفيناً هناك إلى أن تبصره عين تعرف كيف ترى ما هو خير وحسن وجميل.

٨ تمّوز

الكمالية معادلة مؤلمة، أمّا العمل في سبيل النموّ فليس كذلك. النموّ مسيرة يكشف خلالها المرء شيئاً فشيئاً قدرات جديدة لديه... مَنْ ينشد الكمالية ينقصه طول الأناة، ولكن مَنْ يعمل في سبيل النموّ يعلم أنّ رحلة الألف ميل تبدأ

بخطوة. فعوامل الزمن والصبر والتمرس هي في صلب عملية النموّ.

إذا ما قُيِّض لك أن تختار الدخول من خلال أحد بابين، أولهما يقودك إلى الكمال بشكل فوريّ والثاني إلى عملية نموّ حتّى الكمال بشكل تدريجيّ، أيّاً من الاتجاهين تُراك تسلك؟ قد تعجب إذا سمعت أنّ الغالبية الساحقة يفضلون سلوك النموّ التدريجيّ نحو الكمال. ذلك لأنّهم يشعرون، إذا ما اختاروا الدخول من الباب الأوّل، بأنّ مسيرتهم قد انتهت ولم يبق من مجال أمامهم للمزيد من التقدّم والنموّ. فالسير نحو الكمال بشكل تدريجيّ من شأنه أن يوفرّ لهم اختبار فرح التقدّم المستمرّ خلال مسيرة الحياة بكاملها. ستتعرفّ في المسيرة تلك إلى نجاحات صغيرة ومتتالية ولن تُرهق نفسك في تتبّع الكمالية.

من أفضل سبل النموّ التي يمكن سلوكها، أن يتذوّق المرء فرح المسيرة نحو الكمال عوض أن يهتمّ فقط بتحقيق الكمال في حدّ ذاته. وإنّني، إذ أخطّ هذه الأسطر، أحاول أن أعمل بالنصيحة التي أسدي بها إليك. أنا أعرف في عمق ذاتي أنّ

هنالك طريقة أفضل من طريقتي في طرح هذه الأفكار التي أقدمها لك، وقد تكون هي الطريقة الفضلى، ولكني لا أكتب وأمزق الأوراق سبع مرّات أو أكثر، بحثاً عن تلك الطريقة الفضلى، بل أحاول أن أتذوّق فرح مشاركتي إيّاك في أفكارٍ هذه، بالطريقة التي تبدو لي مقبولة، آملاً أن يعود ما أكتب بالنفع على عدد من الناس... هذا ما يشجّعني على متابعة المسيرة.

٩ تمّوز

مبدأ الحياة كناية عن هدف أو تطلّع عام أنتقيه ليصبح الأساس والموجّه لقراراتي. مثلاً: «إعمل الخير واجتنب الشرّ». فإذا كان هذا من مبادئ حياتي، عندما أجد نفسي أمام خيارين، أحدهما للخير والآخر للشرّ، أنتقي الأوّل وأميل عن الثاني.

أعتقد أنّ لدى كلّ منّا مبدأ يتميّز في أهميّته عن المبادئ الأخرى، فيصبح هو الموجّه لها. قد يكون من الصعب أن نتشله من أعماق اللاواعي عندنا، لتنفّخ كيانه، ولكن ليس هناك من شكّ

في وجوده. وكما أنّ في أعماق كلّ منّا حاجات وتطلّعات وقيّمات تشغلنا، فإنّ هناك أيضاً، في تعرّجات حياتنا اليومية، همّاً يبرز وكأنّه الأهمّ. ومبدأ الحياة هذا يطول كلّاً من قراراتنا، فكأنّه النغم البارز في قطعة موسيقية، يتردّد في كلّ جزء منها، وكأنّه اللحم لتلك الأجزاء كلّها. وبالطبع، يبقى لكلّ منّا، دون سواه، أن يجيب في أعماق نفسه عن السؤال: «ما هو مبدأ حياتي؟»

فبعض الناس مثلاً يبحثون، قبل كلّ شيء، عن سلامتهم. فيتجنّبون الأماكن الخطرة ومعها أيضاً الفرص التي كانت تنتظرهم هناك. قرّروا ألا يخاطروا. يلزمون بيوتهم عند المساء ويحبسون أنفسهم عن الآخرين ولسان حالهم يقول: «أجدر بنا أن نسلّم من أن نندم». وما يشبه ذلك ينطبق على إنسان مبدأ حياته الواجب، أو تقدير الآخرين، المال، الشهرة، النجاح، المرح، العلاقات الإنسانية، إرضاء الآخرين أو السلطة...

عليه أنا في آخر العمر هو ما نحن في صدد إقراره وتطبيقه في حياتنا اليوم. هنالك قرار أساسي، مبدأ الحياة، سيملّكنا يوماً حتّى عمق الدم الذي يجري في عروقنا. وما من شك في أننا سنموت تماماً كما عشنا.

١١ تمّوز

الكماليّة حال بشريّة غير صحيّة. والفارق بين من يدّعي الكماليّة والإنسانيّة والسليم أنّ هذا الأخير يتحكّم في حياته. أمّا الذي يدّعي الكماليّة فهو يعيش أبداً وكأنّه فقد حرّيته وهو يجدّ نفسه مرغماً على النجاح، على الكماليّة، فكأنّه مُقعد وكأنّ روحه في سجن.

الإنسان الذي يعيش في هاجس الكماليّة يقيس قيمته الخاصّة بما يُنجز. فيصبح كلّ خطأ إشارة إلى نقص في قيمته الخاصّة... فينتابه الخوف والذعر ممّا سيقوله عنه الآخرون، ويشعر بأنّه قد فقد احترامهم، فينغلق على ذاته ويغرق في حال من العصائيّة والوحشة المحزنة.

من المهمّ جدّاً أن نعي أننا خلّاق تتحكّم العادة فيهم. فعندما نفكّر في طريقة ما، أو نبحث عن خير ما، أو نلجأ إلى دافع ما، فنحن، في كلّ حال، نكون عادة عندنا، أو نرسّخ في أنفسنا عادة. ذلك كمن يحرث حقلاً، فكلّ حراثة تُحدث في الأرض عمقاً جديداً (هل حدث أن حاولت التخلّص من عادة ما؟ إذا أنت تفهم ما أحاول أن أقول).

هكذا هي الحال مع مبدأ الحياة، أيّا كان نوعه. فكلّما طبّقته مرّة ازدادت فيك العادة ترسّخاً. العادات تبدأ تتحكّم فينا عند بدء الحياة. هي تحدّد سلوكنا وتوجّه أفعالنا وردّات الفعل عندنا. وسوف نموت تماماً كما عشنا. فمنّ ظهر أنانيّاً متطلّباً أو متساهلاً سموحاً عندما أصبح كهلاً، بدأ يكون ما صار إليه منذ أن كان طفلاً. فالمُسنّ الراسخ في الرداءة، تماماً كالقديس المسنّ، كلاهما تمرّس على ما هو عليه الآن طيلة عمره، ولكن كلّاً منهما تمرّس على مبدأ الحياة الذي انتقاه. فما ستكون عليه أنت وما سأكون

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

يعتقد الكمالي أنّ قبول الآخرين له رهن بإنجازاته. فإذا ما فشل حقد حبّهم وفقد مع تقديرهم له تقديره لنفسه.

الكمالي لا يستطيع أن يقبل ذاته والآخرين كما هم، من دون شروط، ولا يسمح لنفسه بأن يفشل، لذا تراه يعيش في قلقٍ مضمّنٍ كلّما أقدم على عمل ما. فالآخر في نظره لا يمكنه أن يساعد أو يشجّع، بل هو يراقب دائمًا ويقوم.

عندما يطمح المرء إلى الكمالية يطمح إلى القمة. وهو يشعر بأنّ كلّ ما هو دون ذلك الفشل، قد يؤوّل إلى الإحباط، وآمال ضائعة تتحوّل شيئًا فشيئًا إلى غضب وخيبة. فنروح نعبر عن ذاك الإحباط وتلك الخيبة بسبل غير سليمة أو إنّنا ندفنها في أنفسنا لنُخفي الحقيقة عن الآخرين، فندفع من جرّاء ذلك الثمن باهظًا.

إنّ هذا السبيل الذي يؤوّل إلى تحطيم الذات سلكه العديد من الناس. يحضرني الآن مثّل سيّدة شابة التقيتها منذ بضع سنوات وأخبرتني في أوّل لقاء لنا أنّها حاولت الانتحار مرّتين. ولكنّها أكّدت لي أنّها بعد أن تحصل على شهادتها كمرّضة لن تشعر بالفراغ الذي يؤلمها اليوم. ولكنّها أنهت دروسها بنجاح وبقيت على ما كانت عليه فظنّنت أنّها أنّ الزواج سيملاً فراغ حياتها. ولكن سرعان ما راودها الشعور بالفراغ والعصابية من جديد. أكّدت لي أنّها أنّ الأولاد سيملاًون فراغها وبعد بضع سنوات أنجبت خلالها ثلاثة أولاد أتتني يوماً لتقول لي وهي

تبكي أن أولادها يكرهونها، بل يحترقونها.

وذات يوم هتف لي زوجها ليقول لي إنها ماتت، بل إنها قتلت نفسها. وفي رسالة تركتها على طاولة المطبخ كتبت تقول: «لا تحزن يا عزيزي، فإنك عملت كل ما في وسعك!» ثم سألتني: «هل أخبرتك أن الأولاد كانوا يكرهونها؟». أجبت: «نعم أخبرتني». «كانت تتمتع بإرادة حسنة جدًا وحاولت جاهدة أن تتخلص من الآلام التي كانت تقض مضجعها ولكنها لم تبح يومًا بالسبب الحقيقي الكامن وراء تلك الآلام. إنها كانت تسعى دومًا 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 إصبع الاتهام التي ما انفكت توجهه إليهم... إنها دفعت بنفسها إلى الإرهاق الجسدي والنفسي معًا... وبعد سنين طويلة من الصراع قتلت نفسها مودعة إيائي بعبارة بسيطة: «لا تحزن يا عزيزي، إنك فعلت كل ما في وسعك».

قال لي: «إنني حزين لفقدها»، وإنني حزين على كل إنسان يرفض القبول ببعض الشوائب في

نفسه وفي الآخرين. إنهم يموتون يومًا بعد يوم، وإذا أحجموا عن قتل ذواتهم فقد فقدوا اللذة في العيش وحبسوا أنفسهم في غياهب القنوط وراحوا ينتظرون قدوم الموت هناك. «إن هذا الموقف من الكمالية يقود الإنسان، عاجلاً أم آجلاً، إلى الانتحار».

١٣ تموز

عندما أنظر كإنسان إلى ما في داخلي، أو أحاول رؤية الواقع في الخارج، أبدأ في البحث عن ترتيب ما، عن نماذج أو حلقات نظامية، وأتعلّم أن أربط الأسباب بالنتائج. فأنا أبحث في الواقع عما يمكنني من استباق ما قد يحصل. فإذا ما تمكنت من التنبؤ بما سيكون، أصبح بإمكانني أن أتمتع بشيء من الأمان، إذ تتوفر لدي قدرة أكبر على اتخاذ القرارات المناسبة. وسرعان ما تأخذ أفعالي وردّات فعلي أشكالاً ونماذج تأتي وليدة نظرتي إلى الواقع والتفاعل معه. يصبح بإمكانني آنذاك أن أستبق الأمور فيأتي سلوكي متماسكاً منسجماً. وقد يقود بي الحفاظ على هذا

التماسك والانسجام أحياناً إلى سلوك سبيل كنت أفضل ألا أسلكها. وخلاف استباق الأمور والانسجام هو الفوضى. في الفوضى يتعدّر التنبؤ بما سيكون ويُفقد الانسجام في السلوك. وفي الفوضى ضياع للفكر وتشتت للروح. والمرء الذي يعيش فترة من الفوضى غالباً ما يحسّ وكأنّه فقد شيئاً من «الاتزان»، أو بعضاً من الوضوح في التوجّه. إنّ شعور الإنسان «بالفوضى» في ذاته لاختبار مُخيف.

١٤ تمّوز

فربّما كان الخوف من الشعور بالفوضى السبب الأهمّ لعدم رغبة المرء في التبديل الخاصّ برؤيته، حتّى عندما تتحوّل تلك الرؤية إلى قيود تكبّل حياته. ففي عمق سرّي خوف من أنّي، إذا ما تخلّيت عن رؤيتي تلك، حيث أنعم بشيء من أمان التنبؤ بما سيكون، سوف تعمّ الفوضى حياتي، فأعيش في ضياع وكأنّ ما من نور يضيء سبيلي. وإذا ما قرّرت أن أبدّل نظرتي السليّة إلى ذاتي فماذا يحتمّ ذلك عليّ؟ كيف يؤثّر ذلك على

علاقتي بالآخر؟ وإذا ما قرّرت أن أغيّر نظرتي إلى الآخر كإنسان غير صادق وغير أهل للثقة، فماذا يكون أثر ذلك في سلوكي نحو الآخر؟ فهل يصبح من المحتمّ عليّ أن أثق بالآخر؟ وهل سيصبح من الطبيعيّ أن أروح له ببعض من ذاتي؟

ولكن ما الذي يضمن لي أنّ التبديل سيؤول إلى الأفضل؟ أليست هي قصّة «عصفور في اليد أفضل من اثنين على الشجرة»؟ وهل من يرغب في تبديل واقع يعرفه بآخر يجله من دون أن يثق ولو قليلاً بأنّ جديده سيكون أفضل من قديمه؟ أنا أعرف ما أنا عليه الآن، أمّا في التغيير فلا علم لي بما سيصير من أمري، بما أنا خاسره أو بما قد أربح. ففي كلّ تغيير موت وولادة جديدة. فالموت عن قديم أعرفه في سبيل ولادة إلى جديد أجهله إنّما هي عمليّة مخيفة. وهنالك دوماً تلك اللحظة المخيفة بين الموت والولادة الجديدة حيث أكون قد فقدت كلّ شيء. فإذا ما تخلّيت عن رؤيتي السالفة، تلك التي أغدقت بعض المعنى على حياتي وكانت لي النور والطريق، فهل الرؤية الجديدة ستحفظ لي صفاء الحياة الذي أنا عليه؟

التي أصبحت بمثابة سجن لنا. إنَّ مثل هذا التوجّه في الحياة يُطلق على صاحبه صفة العصاوي. إنَّ الرؤية التي تشبّث بها الشخص المتصلّب بكلّ قواه، آملاً أن يعيش فيها بسلام وطمأنينة، قد أصبحت هي حدّ ذاتها مصدر قلق وكآبة.

١٦ تموز

إنَّ كلّ لحظة من حياتنا تشكّل صورة تتقاطع فيها أمور كثيرة. ففي وسط الصورة نجد، بالطبع، النظرة إلى الذات، وهناك العديد من التيارات والقوى التي تندفع نحو قلب الصورة وكأنّها أشعة تتسارع نحو القمة. وهؤلاء هم الأشخاص الذين نلتقيهم والأحداث التي تمرّ في حياتنا، ولنا في كلّ منها مصدر غنى. ولكن من يجد نفسه في موقف دفاع، رافضاً المجازفة، لأنّ الحياة قد جنت عليه وما زال ينسى آثار الجراح، فهذا قد يلجأ من خوفه إلى إحدى «عمليات الحماية». ونحن، في مثل هذه الحال، نراقب الواقع لنتقي من تلك التيارات والقوى التي تحيط بوجودنا ما لا يهدّدنا. وهكذا تسير حياة كلّ منا

ليس البقاء في عفن الماضي أمراً سهلاً. وإذا ما تشبّث المرء بالماضي، برؤية مبتورة، تحتمّ عليه التنكّر دوماً لكلّ خبرة أو معلومات جديدة لا تتناسب وتلك الرؤية. وكلّما ازدادت المعلومات والمعطيات التي تتضارب والرؤية الخاطئة، ازداد تشبّث المرء بتلك الرؤية، وهذا متعب، بل هو مرهق. وهو يتسبّب، خلال فترة من الزمن، بكثير من القلق الداخلي والتعب النفسي. وكلّما تراكمت المعطيات المعاكسة، تعاظم قدر الجهد المطلوب في الدفاع عن الذات بالتنكّر لوجود تلك المعطيات.

وهذا الضغط المتزايد في سبيل التنكّر للواقع بغية الحفاظ على الطمأنينة الذاتية يضاعف من الهدر في القوى. هذا ما يجعلنا نفترق يوماً بعد يوم إلى طاقة نحن في حاجة إليها كي نرغد في العيش وفي الحب. وبينما نحن نتخبّط بين الإقرار بهذا الواقع والتنكّر له، نحسّ ببوارد القلق والإرهاق وكأنّها أصبحت قسماً من حياتنا العادية. نحن نُرهق أنفسنا في الدفاع عن الرؤية

وكأننا في أرض سهلة. فتروح الأيام تتشابه وتمرّ وكأنّ الحياة أصبحت مجموعة من نسخ متشابهة. هذه هي الطريق إلى المرواحة حيث لا يبقى لنا سوى البحث عن بعض أمور تثيرنا أحياناً، وكأننا نجتمع بعض الرموز التي تولّد لدينا شعوراً بخصوصيّة موقعنا. فمثلنا في ذلك مثل لاعب كرة القدم المتقاعد الذي يمضي الوقت متأملاً في ما أحرز من كؤوس في أيام العزّ. تلك هي صورة الشخص الذي يعيش فقط بمعدّل عشرة بالمائة من حيويّته.

١٧ تمّوز

الإنسان كائن يمكنه أن يُحدث تغييراً في ذاته. تلك هي إحدى الفرائض الأساسيّة التي تعطي العلاج النفسيّ جاذبيّة خاصّة. إنّ حياتنا هي، إلى حدّ بعيد، رهن بإرادتنا. وأنا من طبعي نائر على كلّ ما هو قَدري وحتميّ في نظريّات علم النفس، فذاك يحوّلني إلى لعبة في يد الدهر وكأنّ حياتي قد سُجّلت على شريط يدور في غفلة منّي ومعه يمرّ عمري، ولا حول لي في الأمر ولا

قوّة. عندما أقبل هذا التحديّ أكون قد عزمت على تحمّل مسؤوليّة مستقبلي. أنا لست سجين الماضي، بل أنا رائد في توقي إلى صنع مستقبل زاهر.

سنستعرض في الأيام المقبلة بإيجاز أهمّ المبادئ الأساسيّة لمفهوم إيلس لفرضيّة «الأفكار المغلوطة» والعلاج النفسيّ الذي يتمّ من خلال إبدال تلك الأفكار برؤيا جديدة.

الأفكار المغلوطة (ويمكنك أن تسمّيها أيضاً أوهاماً أو تشويهاً للحقيقة) هي قناعات خاطئة، أفكار منقوصة، غير واقعيّة، ومواقف غير صحيحة. إنّها غالباً ما تأتي جماعات جماعات، إذ إنّ إحداها تقود إلى أخرى في نطاقها.

١٨ تمّوز

بعض الأفكار المغلوطة غير مؤذية أو خطيرة نسبياً، لأن ليس لها العمق في مشاعري وسلوكي. ولكن بعضها خبيث الأثر ومكبّل

لأنه يؤول إلى شعور سلبي مؤلم يمزق الشخصية
ويعطل التواصل مع المجتمع.

من الضروري أن تُحدّد الأفكار المغلوطة
قبل أن يُصار إلى تبديدها. وعندما تتمكن من
تحديدها بدقة تصبح واضحة وملموسة، مثلاً:
«يجب أن يؤيدني الجميع في ما أعمل وإلا
ارتابني شك في قيمتي الخاصة». أمّا الأوهام غير
الواضحة وغير المحددة، فهي، في الغالب،
أفكار غامضة من شأنها أن تُخفي المشكلة
الحقيقية. مثلاً: «أظنّ أنّ لديّ نزعة إلى الإفراط
في التفكير».

بإمكان المرء أن يعيش ملء الحياة بقدر ما
يتمكن من وعي تلك الأفكار المغلوطة المكبلة
ليبدلها أو ليبددها.

عندما يعي المرء إحدى أفكاره المغلوطة،
أو يفتن لأحد أوهامه، يكون آنذاك في حال من
اليقظة. وما يحدث في مثل تلك الحال أنّنا نفتن
فجأة لخلل كنّا نعيشه في فهمنا لبعض اختباراتنا
الشخصية. ونعي أنّنا كنّا مخطئين في تكوين
نظرتنا إلى واقع الحياة.

وحالات اليقظة تلك تتكاثر بقدر ما يكون
المرء منفتحاً ومرناً. وفي كلّ اختبار لحال من
اليقظة تنمو في الإنسان قدرة على عيش ملء
الحياة.

حال اليقظة قد تحدث في أيّ وقت وفي أيّة
ظروف. ومع أنّ هنالك طرقاً من شأنها أن تسهّل
تطورها، فما من سبيل عند المرء يخوله التحكّم
في إحداثها.

هذا النهج الذي نقترح، والذي من شأنه أن
يبدّد الأفكار المغلوطة، يمكن تسميته «العلاج
النفسيّ الرؤيويّ». إنّها طريقة يعزّز فيها المرء
نموّه الذاتيّ من دون أيّة مساعدة من أحد. سوف
نتكلّم عنها لاحقاً بالتفصيل. في فرضيّة «الأفكار
المغلوبة» ونهج «العلاج النفسيّ الرؤيويّ»، لا
تشكّل العواطف نقطة الارتكاز، بل تكون بمثابة
مؤشّرات. فإذا ما تكتفّت العواطف السلبية مثلاً
كانت مؤشّراً لوجود أفكار مغلوبة عند المرء.
فيصبح الهدف تبديد تلك الأفكار من خلال
اليقظة واستبدالها بمواقف صحيّة وواقعية. وقد

يكون الإعراب عن العواطف المكبوتة ضرورة،
ليتمكّن المرء من بلوغ تلك اليقظة التي إليها
يطمح.

يُقاس النجاح في «العلاج الرؤيوي» بقدر
تأثيره في نموّ في العيش بفعالية وفرح. ويُقاس
ذاك النموّ بإيجابية المواقف التي يطورها المرء
نحو الذات والآخرين، والحياة والعالم والله.
وما يكون تلك المواقف هي الرؤية التي للإنسان،
نظرتة إلى الواقع. تلك الرؤية التي تحدّد النهج
العاطفيّ في حياة الناس. وصحّة تلك الرؤية
وصوابيتها تخوّل وحدها المرء أن يعيش حقاً
بفرح وبفعالية.

٢٠ تمّوز

بعدما أوجزنا المبادئ التي تشكّل صلب
الأفكار المغلوطة والأسس للعلاج الرؤيويّ،
نعود الآن لتفحص عن كتب نهج ألبرت إيليس
الذي يركز أصلاً على الاعتقاد بأنّه يمكن ردّ
المشاكل النفسية والعاطفية إلى التشبّث بمفاهيم
خاطئة. وعندما أوجز إيليس أسس العلاج

النفسيّ الذي ابتكره وأسماه «العلاج العقلانيّ -
العاطفيّ»، قال فيه إنّه يركّز إلى أفكار ثلاثة:
١ - كلّ سلوك بشريّ يأتي كردّة فعل لحدث ما.
٢ - وردّة الفعل تأتي نتيجة لفهم الحدث وتقويمه
في ضوء معتقدات ثابتة. ٣ - وهي تترجم سلوكاً
عاطفياً معيّناً. ينتقد إيليس العديد من طرق العلاج
النفسيّ لأنّها تركز في اعتقاده إلى الفكرة الأولى
والثالثة وتُهمل الفكرة الثانية، أي كون ردّة الفعل
تأتي نتيجة لفهم الحدث وتقويمه في ضوء
معتقدات ثابتة. وهذا، في رأيه، أساسيّ جداً
في النهج الذي يتّبعه، «العلاج العقلانيّ -
العاطفيّ». يتعرّض العديد من الناس لحدث
واحد ولكنّ النتائج، أو ردّات الفعل العاطفية،
غالباً ما تأتي مختلفة كلّ الاختلاف. فلبعض
الناس قدرات فائقة على استيعاب المشاكل
الكبرى أو احتمالاتها. وبعضهم الآخر قد يدخل
في حال من الضياع إذا ما تعرّض لصعوبات
تافهة. فما من شكّ أنّ عنصراً ما يُحدث هذا
التمايز الكبير بين ردّة فعل وردّة فعل على حدث
واحد. وهذا ما يسمّيه إيليس «المعتقدات الثابتة»
وما أسميناه «الرؤية». إليكم هذا النموذج:

وتقويمي له، ممّا يمكن المرء من تبديد المفاهيم الخاطئة التي قد ترافق الحدث أو الاختبار.

تصبح آنذاك ردّة الفعل العاطفيّة مختلفة: يحافظ المرء على الثقة بالنفس وعلى السلام الشخصي، والتفهّم لكلّ منتقد.

٢٢ تمّوز

إنّي أوافق إيليس في الرأي على أنّ العديد من طرق العلاج النفسيّ وغالبية الناس أيضًا يهتمّون في حياتهم اليوميّة «بالحدث المحرّك» و«السلوك العاطفيّ» الناتج عن ذاك الحدث. عندما أشعر بعواطف سلبية قويّة، قلّما أفطن لاستعمال العلاج الرئويّ فأتفحص عن كُتب معتقداتي الثابتة. إنّنا نكاد لا نجهّد أبدًا في اكتشاف السبب الكامن وراء تلك العواطف. نحن نعرف أنّ ردّة فعل العديد من الناس على حدث ما قد تختلف عن ردّة فعلنا نحن. ولكن ذلك لا يحملنا على إعادة النظر في ما نحن عليه. ونحن غالبًا ما نبذّ هذا التحديّ بقولنا: «هذا ما

أ - الحدث المحرّك
- ألقى من أحد الناس معاملة قاسية ومجحفة وهو ينتقدني ويعرب عن عدم حبه لي.
ب - المعتقدات الثابتة
- يجب أن يحبّني الكلّ ويؤيّدني وإلا فقدت كلّ احترامي وتقديري لذاتي.

ج - السلوك العاطفيّ
- كم أنا تعيس! إنّي أشعر بالإحباط وفي نفسي حزن عميق.

وقد أضاف إيليس مؤخرًا إلى هذا النموذج فكرتين جديدتين بغية إعادة العقلانيّة إلى معتقداتنا والسلام العاطفيّ إلى نفوسنا:

د - التساؤل حول المفاهيم الخاطئة داخل معتقداتنا.

ليس من واجبي أن أُرضي كلّ إنسان، ولا هو ضروريّ أن أحظى بحبّ الآخرين وثنائهم لكي أحافظ على ثقتي بنفسي. فالمشكلة ليست فيّ، بل هي في منتقديّ.

هـ - يتبدّل الحدث أو الاختبار من جرّاء تأويلي

أنا عليه» أو «آسف ولكنّي هكذا!»، حتّى إنّ بعضنا يزعم أنّ الناس جميعًا يشعرون تمامًا كما نحن نشعر، ولكن بعضًا منهم فقط ينجحون في إخفاء ذلك الشعور.

تذكّر أنّ كلّ حدث محرّك لا بدّ له من أن يمرّ عبر معتقداتك الأساسية وهي فريدة، أعقلانيّة كانت أو لا عقلانيّة. والسلوك العاطفيّ الذي ينجم عن ذلك الحدث لا يقرّره الحدث نفسه، بل هو وليد معتقداتك الثابتة. ولكن هنالك دائمًا أمل، حتّى عندما تكون ردّة الفعل العاطفيّة سلبية إلى أقصى الحدود، إذ يبقى في إمكاننا أن نتساءل حول «معتقداتنا الثابتة» فنعي مفاهيمنا الخاطئة ونعمل على تغيير ما يجب تغييره.

٢٣ تمّوز

لنتفحص نموذجًا آخر:

- أ - الحدث المحرّك هو فشل (في المدرسة، في العمل، في تنفيذ مخطّاتنا، إلخ).
ب - أعتقد أنّ الفشل يشير إلى نقص فيّ. إنّهُ يقلّل من قيمتي الشخصية، بل يوقع في

شخصيّتي ضررًا مستديمًا.

- ج - يتبع ذلك سلوك عاطفيّ يتميّز بالحزن والإحباط والخيبة.

- د - التساؤل حول المفاهيم الخاطئة: أقوم باعتقادي وأرفض بقوة أن يكون الفشل إشارة إلى انعدام في قيمتي الشخصية. الفشل لا يحطّ من شخصي. الخطأ الوحيد هو ذاك الذي لا نتعلّم منه شيئًا. صحيح أنّ جهودي باءت بالفشل، ولكنّي لست فاشلاً. كلّ إنسان معرض للفشل، والإنسان الناجح هو من يتعلّم من فشله.

- هـ - لقد قيّم «حدث الفشل» وحوّل إلى اختبار مفيد ومجال للنموّ. وبسبب إعادة النظر في فهم الحدث تغيّرت ردّة الفعل العاطفيّة من «أنّها النهاية» (من الإحباط) إلى «سيكون تعاملّي مع حدث جديد مختلفًا» (إلى حماسة وتطلّع نحو المستقبل).

٢٤ تمّوز

إنّ الانفتاح على إنسان ما بشكل صادق

وكامل هو مطلب ضروري لبلوغ ملء النمو الإنساني. ولكن هنالك أسباب خاصة تجعل من وجود هذا الصديق شرطاً أساسياً لنجاح «العلاج الرويوي». أولاً لأنّ في كلّ منّا حاجة إلى التخلّص من بعض العواطف المزعجة قبل أن نتمكن من تفحص معتقداتنا والتوصل إلى اكتشاف أفكارنا المغلوطة المقلقة. هذا الصديق الحميم يعرف وحده كيف يساعد على التخلّص من تلك العواطف، لأنّ قربته منّا ومعرفته لنا يسمحان له بأن يستيق ما قد يحدث. وأيّ إنسان آخر قد ينصحنا بالآ نبكي ونضطرب من دون أن يفسح في المجال أمامنا لنعبّر عن تلك العواطف بحريّة كاملة. الصديق الحميم المحبّ حقاً وحده يسمح لنا بحريّة التعبير تلك.

يقول ألفرد أدلر إنّ العلاقة الإنسانية الدافئة وحدها تعطي الإنسان الشجاعة الكافية ليواجه أخطاءه ويفهمها. فإذا ما شعرنا بأنّ هنالك من يحبّنا من دون شرط أصبح بوسعنا أن نتقبّل أوهامنا ونواجهها. وهذا أحد المبادئ الأساسية في طريقة العلاج التي يتبعها كارل روجرز Carl Rogers: يصبح بإمكاننا أن نفهم ذاتنا ونتقبّل

بواقعية ما نحن عليه عندما يُفهمنا إنسان آخر ويقبلنا كما نحن. وبالتالي ينصح أدلر وآخرون من ليس بإمكانه الحصول على مثل هذا الصديق أن يحاول الالتحاق بجماعة تقبله وتحتضنه.

٢٥ تمّوز

والتحدّث إلى مثل هذا الصديق يساعدنا على اكتشاف أفكارنا المغلوطة بطريقة أخرى. علينا أن نحدّد المشكلة قبل أن نبدأ بالتكلّم عنها. ومن المرجّح أنّنا لن نُجهد أنفسنا في تحديد المشكلة وتشعباتها ما لم يكن في ودنا أن نبوح بها لشخص آخر. وستبقى مشاكلنا مبهمّة غامضة، ما دامت مدفونة في داخلنا. فمع الصديق الحميم نحن لا نكتفي بتحديد المشكلة، بل إنّنا نبوح بها أيضاً. وهذا البوح من الأهميّة بمكان. فالطريقة التي فيها نبوح بأمر ما غالباً ما تبين حقيقة تقويمنا له. والكلمات التي ننتقي في وصفنا المشكلة تُظهر موقعنا منها وردّة فعلنا عليها. نحن نفكّر من خلال الكلمات، وبواسطة الكلمات نخطّط لحياتنا، وكلماتنا في النهاية

تبوح بعمق هويتنا. لذا ينصح بعضهم بأن يردّد المرء في فترات معيّنة من النهار شعارات أو عبارات إيجابية مثلاً: «أنا أستطيع!...» «سوف أعمل!...» فإذا كنّا نحاول فهم واقع ما أو التكلّم عنه بشكل غير متّزن، فالتحدّث عنه إلى صديق من شأنه أن يساعد على النظر إليه بواقعية وإعادة الاتّزان إلى تفكيرنا.

٢٦ تَمُوز

كتبت لين كيين Lynn Caine، في كتابها «النافذة»، فصلاً بعنوان «عزيزتي الورقة الطيب النفسي». الإشارة هي إلى يومياتها التي كتبتها منذ وفاة زوجها. يبدو أنّ تدوينها الأحداث والعواطف التي اختبرتها قد عاد عليها بفوائد جمّة. فتدوين اليوميات هو مجال للتعبير عن العواطف ويشتمل على تحديد واضح للأمور وتعبير عنها كما ذكرنا آنفاً. القيام أمام ورقة أخطّ عليها كلماتي يبدو أقلّ تهديداً من مواجهة إنسان يحذّق في عيني وينتظر ما سأنفّوه به. «الورقة الطيب النفسي» أقلّ رهبة من الطيب النفسي

الحقيقي.

عندما أدوّن الحدث المحرّك لأحد أيّامي والخبرة العاطفية التي تنتج عنه، يمكنني العودة إليه في أيّ وقت، وفي برهة من السكون، لأمارس شيئاً من «العلاج الرؤيوي»، فأفحص معتقداتي أو رؤيتي وأتحرّى صوابيتها. فإذا ما مارس الناس بشكل منتظم وبلطف وثبات هذا النوع من تفحص الذات والرؤية الخاصة، فلا بدّ لهم أن يختبروا، كما اختبرت أنا مراراً، وعياً جديداً وتغيّراً فورياً لنهجهم العاطفي في الحياة. وبقدر ما تكون الكتابة دقيقة وحية تتوفّر الفرص لظهور الأفكار المغلوطة والتعرّف إليها.

٢٧ تَمُوز

إنّ الذين يكتبون في موضوع الأفكار الخاطئة يجمعون على أنّ تهديداً ما هو الذي يموّه الرؤية ويحدث الانحرافات فيها. ومواجهة التهديد من شأنها أن تقلّص الرؤية. فعندما أشعر أنّي مهدّد، ألجأ بعفوية إلى اتّخاذ مواقف دفاعية، ممّا يجعلني في الغالب عرضة لأن

أتجاهل بعض الدلائل التي تُقدّم إليّ (إنّه إغفال مقصود ومنتقى). فتلك الدلائل قد تدفع بي إلى تقويم رؤيتي وربّما إلى مواجهة أوهامي. وهي قد تشكّل تحدّيًا لي لأبدأ في التفكير والتغيير، ولكن يحلو لي أن أدافع عن نفسي بدل أن أتبصّر في واقعي. من المستحبّ جدًّا أن يكرّس المرء بعض الوقت في آخر كلّ يوم لـ «ليسترخي» ويستعرض ويقوم. ولكنّا في الغالب نعيش وكأنّ الزمن يحكم قبضته علينا. لكنّ هنالك بعض أوقات كتلك التي نقضيها في السفر أو في الاسترخاء الذي يسبق الرقاد، أو في انتظار إنسان تأخّر مجيئه، إلى ما هنالك، في مثل تلك الأوقات يعيش الإنسان في جوّ يتضاءل فيه التهديد وتُتسع الرؤية فيُفسح المجال لخلق جديد وإبداع جديد. ومثل هذه الأوقات لا تُثمّن لأنّها المدى الذي يسمح للمرء أن ينمو ويهتأ في حياة طمأنينة وسلام.

٢٨ تمّوز

أنت تعرف، ولا شكّ، أنّ مبادئ الإيرووديناميات (ذلك العلم الذي يدرس حركة

الهواء والقوى المؤثرة في الأجسام المتحرّكة عبر الهواء...) تنكر على «النحلة الطنانة» قدرتها على الطيران. فجنّاها الرقيقان النحيلان، يقول الاختصاصيون، لا يمكنان تلك النحلة الضخمة من الارتفاع عن الأرض. ولكن من حسن حظّها أنّها لا تعرف رأي الاختصاصيين. فعندما تؤمن بأمر ما دون أن تتفحص حقيقته، يصبح موقفك أداة لتثبيت حقيقة ما أنت مؤمن به. فما دمت تظنّ أنّك غير قادر، فأنت غير قادر. لذا يجب ألاّ تدع أحداً يقول لك، وفوق كلّ شيء لا تقل أنت لنفسك، أنّك لست بقادر. حاول فتختبر قدرتك من خلال ما تحقّق. أنا لست أعني هنا بالطبع أن تحاول الطيران، بل أن تتمرّس على التخلص من كلّ الانحرافات القديمة والأمور الكاذبة التي ما انفككت تهمس بها لنفسك من دون أن تتساءل يومًا حول صوابيّتها.

٢٩ تمّوز

حدّثني صديق لي عن اختبار له في بلاد البهاماز، حيث رأى يومًا جموعًا من الناس

ونحن نحاول أن نشقّ طريقنا الخاصة في الحياة،
ويأخذ على عاتقه أن يذكّرنا دائماً بذلك: «انتظر
كم ستعاني من البرد والألم في عالم كلّ ظلم.
إسأل مجرّب...». ونوع آخر يقف على
الرصيف ويلوّح، منه يسطع الإيمان بنفسه
والثقة بنا، ومن ملء فمه تنطلق الدعوة بالتوفيق.

٣٠ تمّوز

في التزامي بحبّ غير مشروط، أعذك بأن
أكون شخصاً، لا قطعة من المعجون يسهل عليك
أن تقولها كيفما تشاء. أن أكون شخصاً، فذلك
يعني أنّ لي حقوقاً وعليّ مسؤوليات. لي الحقّ
مثلاً أن أعبر عن أفكاري ومشاعري، أن يكون
لديّ خيارات يمكنني تحقيقها. كما يعني ذلك
أيضاً أنّ في حياتي مجالاً للحريّة الشخصية، وألاّ
يمسّ أحد ذلك المجال، وأنّ في صلب عمليّة
نفضجي الشخصي القدرة على اتّخاذ قراراتي
الخاصّة وتحمل مسؤولياتها. أنا لن أتخذ،
طبعاً، قرارات تلزمك أنت، بل تلك التي عليّ أنا
اتّخاذها، لأنّها تخصّني وحدي. تلك هي بعض

تزدحم حول أحد المرافئ. سأل عن سبب ذلك
الازدحام، فقبل له: «إنّ شاباً بنى لنفسه مركباً
وهو على وشك الانطلاق فيه لوحده في رحلة
حول العالم». وكان الجمع كلّ، من دون
استثناء، في حال من التشاؤم لم يحاول أحد
إخفاءها. الكلّ كان يذكر البحار الطموح بكلّ ما
يمكن أن يتعرّض له من مخاطر: «الشمس
ستكويك!... والخبز لن يكفيك!... والمركب
الذي بنيت لن يصمد في وجه العواصف... وفي
كلّ حال لن تبلغ هدفك!».

عندما سمع صديقي كلّ تلك التحذيرات
المضنية توجّه إلى ذلك الشاب المغامر، أحسن
بدافع قويّ في نفسه يحثّه على أن يزوده بشيء من
التشجيع والتفاؤل. لمّا بدأ القارب يتعدّد عن
الرصيف أسرع صديقي نحوه ملوّحاً بيديه وكأنّ
الثقة تندفق من يديه وكلّ جوارحه وأخذ يصرخ:
«أتمنّى لك سفرة موفقة! إنّك شخص غير عاديّ!
قلوبنا معك! ونحن نفخر بشجاعتك! وفّقك الله يا
أخي!».

يبدو لي أحياناً أنّ الناس ينقسمون إلى
نوعين. نوع يبحث عن كلّ مكروه قد يحدث لنا

لا يمكنني أن أدعك تستعملني أو تحاول،
 بحيلة منك، أن تغير حياتي. علينا أن نحَبّ
 الأشخاص ونستعمل الأشياء. وإنني شخص
 ولست شيئاً. إذا تركتك تستعملني فذلك ليس
 بفعل حبّ، لا لك ولا لنفسي. وإنني أرجو أن
 تكون على يقين من أنّي لن أسمح لنفسي أن
 أدينك أبداً، فليس باستطاعتي، لا الآن ولا في
 المستقبل، أن أعرف ما في نواياك. والطريق
 الوحيد إلى معرفة ما تُضمر هو أن أسألك أنت،
 وأنّي لن أسمح، لا لدموعك ولا لهبات غضبك
 أن تثنييني عن جهودي للتفاهم معك. وإذا ما
 أحسست بشكّ في أمرك، فسوف أواجهك
 بشعوري. وإذا حدث أن جرحتنني بموقف منك
 أو كلمة، فسوف تسمع صرخة ألمي. وعندما
 تثبتني أو تعزّيني أو تهتّني، فسوف أكرّر لك
 الشكر مدى الحياة. «الأنّا» الذي سيكون على
 اتصال بك لن يكون طبعة مختصرة عني ولا
 منقّحة.

إنّني فاعل، لا رادّ فعل. لذا عليّ أن أقرّر

الحقوق التي تعود لي كشخص والتي أودّ أن
 أحافظ عليها، وآمل منك أن تحترمها. كن على
 استعداد أن تجد فيّ شخصاً يمكنك أن تصطدم
 به. بالطبع، لك حقوقك المماثلة كلّها، وأنا
 سأحترمها بدقّة. ولن أحترمها فقط، بل سأنتظر
 منك أن تعيش دائماً وتحافظ على حقوقك
 وتفرض احترامها، إذا كان ذلك ضرورياً.

ورجائي أن تكون عندك الشجاعة كي تُفصح
 لي دائماً، إذا شئت، عن أفكارك وشعورك. أنا
 لا قدرة لي على معرفة ما تفكّر فيه وما به تُحسن.
 ولا يمكنني أن أحزر ما هي خياراتك، فعليك
 أنت أن تقول لي كلّ ذلك. فأنا لا أريد أن
 أفترض شيئاً بشأنك: إنّ في ذلك خطراً كبيراً. لا
 تظنّ أنّك تحبّني إذا تقلّبت لتطابق ما أريد، أو
 أرهقت نفسك في تعقيدات ظناً منك أنّ ذلك
 سيسعدني. وإذا فعلت، فمن المرجّح أنّك
 ستُعزّيني وسوف أضجر منك، وسوف أفتقد
 التحدّي عندك وفي علاقتنا.

من المهم أن يواكب الحب بعض الشعور، ولكن الحب نفسه ليس بشعور. ولو كان كذلك، لغدا عرضة لتقلبات كثيرة، والذين يحسبونه هكذا، يعيشون في حال من التقلب المستمر. الحب قرار والتزام، وأنا مدعو، كمسيحي، إلى أن أحب جميع الناس. وهذا يعني أنه عليّ أن أحترم كلّ شخص ألتقيه، على قدر المستطاع، فينمو ويحقق السعادة التي يبحث عنها. ولكن من غير الممكن أن أدخل في علاقة حب مع كلّ الناس. لذا عليّ أن أقرّر، وأن أقرّر بكلّ تأنّ، إلى من، وعلى أيّ مستوى من الالتزام، أودّ أن أقدم حبي.

عندما أتخذ مثل هذا القرار، وألقي التجاوب الذي أتمنى، أصبح، بملء حرّيتي، ملتزماً بسعادة من أحبّ وسلامته وارتياحه. ويصبح من واجبي أن أعمل، بكلّ قواي، على مساعدة هذا الشخص كي يحقق ما يراوده من أحلام نبيلة. هذا هو الالتزام في الحب. وعندما أسأل نفسي عن دور الحب في حياتي، عليّ أن

أنا دائماً كيف أتصرّف. لا يمكنني أن ألقى بهذه المسؤولية على عاتقك. وسوف أحاول أن أوفق، بقدر المستطاع، بين اللباقة والعطف من جهة، والصراحة والانفتاح من جهة أخرى. ولكن لا حقّ لي أن أساوم، لا في سلوكي ولا في علاقتي معك. فلا أفكاري يرسم الإيجار ولا مشاعري، ولن أسمح أن يستعملني أحد.

ومهما فرض علينا الحب، فهو لن يتطلب منا أن نكون «مماسح» كتلك التي توضع أمام باب المدخل، ولا أن نعمل دوماً لإرضاء الآخرين، ولا أن نبحث عن السلام بأيّ ثمن. فأثمن ما يمكن لحبي أن يقدم لك هو خلاصة ذات صادقة، من خلال انفتاح هو قمة في الصدق.

أَسْأَلُ بالتالي هل في حياتي شخص يَهْمَنِي أمر
سعادته ونموّه، أَقْلَهُ كما يَهْمَنِي أمر سعادتي أنا
ونموّي. فإذا أُجِبْتُ بالإيجاب عرفت آنذاك أنّ
الحبّ قد دخل حياتي.

ويمكنني أن أسأل نفسي أيضًا هل أنا على
استعداد لأن أبذل حياتي في سبيل شخص أو
قضية. لقد قال لنا يسوع إنّهُ ما من حبّ أعظم من
ذاك الحبّ: «ليس لأحد حبّ أعظم من أن يبذل
نفسه في سبيل أحبائه» (يو ١٥/١٣).

٢ آب

وهذا يعني أنّ حَبِّي قد يكون حَبًّا قاسيًا،
ولن تجده دائمًا رقيقًا وناعمًا. فقد طلب إليّ أن
أسايرك بكأس أخرى، وقد بدأت آثار الخمرة
تظهر على وجهك، وقد تدعوني إلى مشاركتك
في عمل هدام... طبعًا، إذا كنت أحبّك حقًا،
عليّ أن أقابل مثل هذه المطالب برفض قاطع.
وإذا رأيتك تتجه نحو تدمير ذاتك، عن طريق
الإدمان مثلاً، ستجد حَبِّي عنيفًا في المجابهة،
ولكن، عند الحاجة، سيكون حَبِّي لطيفًا. فإذا
حاولتَ مثلاً وفشلت، ووجدت نفسك، وأنت
في ظلمة الخيبة، وفيك حاجة إلى يد في يدك،
فهناك سوف أكون بانتظارك.

وقد أخطئ في فهمي إِيَّاكَ أحيانًا، وفي فهم
حاجاتك. لقد حدث لي ذلك مع الكثيرين في
الماضي. ولكّني أريدك أن تتذكّر دائمًا أنّ قراري
هو أن أحبّك، وأنّ التزامي التزام بسعادتك
الحقيقية الدائمة. ولقد أخذت على نفسي أن
أعمل دومًا في سبيل نموّك واكتمالك الذاتي.
وإذا حدث لي أن فشلت لقلة حكمة عندي، أو
لكثرة من الضعف فيّ، أرجو أن تسامحني،
وتتذكّر طيب نيتي. وكن على يقين من أنّي

الالتزام بالحبّ يحتمّ عليّ الكثير من
الإصغاء بكلّ اهتمام. إنّي أريد حقًا أن أكون
حيث فيك حاجة إليّ، وأن أساهم في إتمام ما
يقودك إلى سعادة حقيقية وإلى سلام وارتياح.
ولكي أستكشف حاجاتك، عليّ أن أنتبه، وأهتمّ
وأصغي إلى ما تقول وإلى ما لا يمكنك قوله.
ومع هذا كلّهُ، فالقرار النهائي في مبادرة الحبّ
يبقى قراري أنا.

سأحاول أن أحسن أمري.

٣ آب

في كلِّ منّا حاجة إلى أن يسمع رسالتين
تتردّدان في أعماق نفسه وأن يسجلهما في
وجدانه:

أولاً إنّه إنسان مسؤول وإنّه ثانياً يتمتّع بتقدير
الآخرين وثقتهم. رسالة الثقة قد تكون كالآتي:
«إنك شخص فريد وخلقته كونها الله على صورته
ومثاله وإنسان يتحلّى بقيمة شخصيّة مميزة». أمّا
رسالة المسؤولية فقد تترجم شعوراً بأنّي شخص
ناضج أتحمّل مسؤولية حياتي ومشاعري
ومواقفي. وما سوف أحققه في الحياة هو في
متناول يدي، وعندما أنظر في الصباح إلى
المرأة، أعني أنني أمام الشخص الذي يتحمّل
مسؤوليّة سعادتي.

لقد قيل في هاتين الرسالتين إنهما «الجدور
والأجنحة». علينا أن نهب الآخرين جذوراً
وأجنحة. فجدور الإنسان تكمن في الشعور

بالقيمة الشخصيّة، وفي الثقة بالنفس وفي الإيمان
بأنّه شخص فريد، هذا هو الحب الحقيقيّ، ذلك
الذي لا شروط له. أمّا الأجنحة فهي الإحساس
في أعماق نفسي بأنني أمتلك القدرة على أن أطير
وأحلّق، وأغرّد حيث أشاء، وكيفما أشاء،
فأضفي على الوجود دفئاً جديداً. أنا أعشق
الحياة بكلّ قواي فلا أوجّه الملامة إلى أحد من
جرائ فشل اختباري، بل أواجه كلّ شيء بروح
المسؤوليّة الكاملة إلى ما حدث أو قد يحدث في
حياتي.

أن يُحسن المرء بجدوره فذلك يعني أنّه
راسخ في كيانه ويعرف ما يريد من الحياة، وأن
يشعر بأنّ له أجنحة فذلك يعني أنّه على أهبة
الاستعداد لتحقيق ما تدعوه الحياة إلى القيام به.

٤ آب

الحبّ نوعان: مشروط أو غير مشروط. إمّا
أن أضع شروطاً لحبيّ لك وإمّا أن لا أفعل.
وبقدر ما أضع من الشروط، أحبس عنك حبيّ.
أنا لا أقدم إليك هديّة، بل شيئاً مقابل شيء،

بينما الحب الحقيقي يكون دائماً هدية مجانية.

إنّ ما تعني هدية حبّي لك هو أنّي أريد أن أشاطرك ما هو خير عندي. إنّك لم تُفز بسباق ولا برهنت لي أنّك أهل لذلك. فالقضية ليست قضية استحقاق لحيّ. وأنا لا أتوهم أنّ أيّاً منّا هو أفضل إنسان في الدنيا. حتّى إنّني لا أفترض أنّنا أفضل الناس تجانساً، بل أنا على يقين من أنّه، في مكان ما من الدنيا، يوجد شخص قد يكون «أفضل» لك منّي، أو آخر «أفضل» لي منك. ولكن ليست هذه هي القضية. القضية هي أنّني انتقيتك ووهبتك حبّي، وأنت انتقيتني ووهبتني حبّك. هذه هي التربة الوحيدة التي فيها يخصب الحب. «أنت وأنا نودّ أن نفتحم الحياة معاً».

الرسالة الأساسية للحب غير المشروط هي رسالة تحرير الآخر: باستطاعتك أن تكون ذاتك، وأن تعبّر بكلّ ثقة عمّا تفكر فيه وتشعر به، من دون أن تخشى الحرمان من ذلك الحب. إنّك لن تعاقب على صراحتك وانفتاحك. فإنّ حبّي لا يفرض عليك، لا ثمن دخول ولا بدل إيجار، وليس هنالك من حاجة إلى دفعة في

الحساب... وقد يأتي يوم تختلف فيه آراؤنا، ونُحسّ بمشاعر مقلقة فيما بيننا. وقد يأتي يوم تفصل فيه بيننا مسافات نفسية أو جسدية. ولكنّي عاهدتك الالتزام بك. هذا خطّ حياتي ولن أحيده عنه أبداً. لذا بإمكانك أن تكون حرّاً وتعبر لي عن الإيجابيّ في ردّات فعلك والسلبيّ أيضاً، وعن الحار في عواطفك وسواه. أنا لا يمكنني أن أستبق ردّات فعلك، ولا أن أضمن قوّتي، ولكن أمراً واحداً أعرفه، وهذا ما أريدك أنت أن تعرفه: «إنّني لن أرذلك أبداً!» لقد ألزمت نفسي بنموّك وسعادتك، ووعدتك بدوام حبّي.

ه أب

في السنين العشر الأخيرة من حياة أمّي دارت بيني وبينها أحاديث كثيرة وتبادلنا الكثير من الأسرار. فقلت لها يوماً إنّني أشعر في قرارة نفسي بخوف من الموت. فأملت رأسها ببطء على الوسادة ونظرت إليّ بعطف كبير وتفهم عميق وهمست لي بصوتها الخافت: «منذ أن بلغ كلّ من أولادي قسماً وافراً من الاستقلالية، ما عدت

أخشى الموت. كان همّي ألا أغادركم أطفالاً. ولكن هل تعلم ممّا أخاف اليوم؟ أنا أخاف من الألم. أراني عاجزة عن أن أواجه ميتة مؤلمة. واحدة سألت المسيح وقلت له: «عندما تأتي لتأخذني إليك أرجو أن تدخل بيتي على «رؤوس أصابع رجلبك» وأنا في نومي فتطبع على ثغري قبلة لطيفة تحمّلني إليك. إنني لا أريد أن أذهب إليك متألّمة».

ماتت والدتي عن عمر يناهز الثمانية والثمانين... وكانت طبعاً في رقاد عميق. فأناها السيّد وكأنّه يتسلّل نحو سريرها وطبع على ثغرها قبلة لطيفة تماماً كما سألته: ذلك أنّه ما كان ليردّ لها طلباً.

وطوال الساعات الأربع والعشرين الأخيرة، وقد غرقت في غيوبة عميقة، جلست بقربها محتضناً يداها بين كفّي ورحت أستعيد ذكريات طفولتي وأيام الصبي، وكما كانت يداها تشفيان بلمستهما اللطيفة، وكما أخاطت لي من ثياب وكما من وجبات طعام هيأت، وكما من «السندويشات» حضّرت لي كلّ صباح وكانت تلفّها بتلك الأوراق المشمّعة كي أتغذّي منها في

مدرستي. وتلك اليدان أيضاً ربطتا شريط أوّل حذاء انتعلته... وكم من مرّة غسلتا جسمي وعلى جبيني وضعتا الخرقات المبلّلة الباردة عندما كانت الحمى تتتابني. وهي هي تلك اليدان صفعتا مؤخّرتي عندما استوجب الأمر ذلك، كما أنّها لاطفت محيّي عندما كانت فيّ إلى لطفها حاجة.

٦ آب

عندما نفكّر في حبّ الآخرين لنا نتمنّى، بل نجزم، أنّنا نريده حبّاً من دون شروط. أنا لا أريدك أن تحبّني بسبب ما يمكنني أن أقدم إليك، أو لأنّني أحتاج مع ما تبغيه منّي. أنا لا أودّ أن أسير على وقع خطاك أنت، بل أريدك أن تحبّني كما أنا، في كبري وفي ضعفي، في صحتي وفي المرض، في غناي وفي فقري، وفي الظروف السيّئة كما في الظروف الحسنة. أريدك أن تحبّني من دون شروط. فأنا لا يمكنني أن أبيعك نفسي لأشتري حبّك.

ولكن عندما نفكّر في الحبّ الذي نوّد أن

نعطي، قد لا تتجلى لنا الأمور في الوضوح نفسه. غالبيتنا تؤثر التريث ولو قليلاً، مخافة ألا تسير الأمور كما نشاء. أن أعد بأمانة غير مشروطة، فذلك التزام مخيف جداً. نودّ أن نبقي الباب الخلفيّ مفتوحاً ليكون هنالك مجالات للإفلات. كم هو سهل أن يكون الإنسان طليقاً كالفراشة، ينتقل من زهرة إلى زهرة! وكم هو صعب أن يخاطر المرء في التزام غير مشروط. فكأننا نأبى الالتصاق في مكان واحد، ونؤثر العيش كرحالة، نتنقل من خيمة إلى خيمة.

٧ آب

في الفيلم «الفراشات أيضاً حرة»، تقول الحورية الهاربة من حبسها الأعمى: «إنك لا تبصر إذا أنت مقعد!» فيجيب الشاب، في لحظة من أعماق ما جاء في حوار ذلك الفيلم، قائلاً: «لا لست بمقعد، بل أنا لا أبصر. إنك أنت المقعدة لأن لا قدرة لك على الالتزام بشخص، لا قدرة لك على الانتماء».

إن الالتزام بالحب، أيًا كان مستواه، يجب

أن يستمر: إنه رهان الحياة. إذا كنت حقاً صديقك، فلا يمكنني أن أكون صديقك «ما دمت...» أو «إلى أن...»، بل أبقى في صداقتك ما بقيت الحياة واستمرت.

لا قيمة لحبّ عندي إلا لذلك الحبّ الذي لا ينتهي. ويجب أن أعرف هل حبّك لي حقيقيّ قبل أن أتخلّى عن «حمائتي الذاتية» وأنزع البرقع عن وجهي وأقرر أن أتوقف عن التمثيل واللجوء إلى الألاعيب المضلّة. أنا لا أستطيع أن أخرج من ذاتي إلى حبّ مؤقت وتجريبيّ، إلى علاقة تتحكم فيها شروط طُبعت بأحرف صغيرة كتلك التي في أسفل العقود، علّها تشكّل مخرجاً يتمكن المرء من خلاله أن يفسخ العقد متى يشاء.

٨ آب

قد يكون الخوف الأكبر من الالتزام بلا شروط عائداً إلى الخشية من أنّ ذلك سوف يُنقص من استقلاليّتي الشخصية وهويّتي الخاصة. أخشى أن أرغم على التخلّي عمّا يميّزني عن سواي ويخدم مصالحتي الشخصية. في الواقع،

إذا تحققت تلك المخاوف، فلن يكون هنالك علاقة حب، لأن العلاقة تحتم وجود شخصين. في كتاب «النبي»، يؤكد جبران خليل جبران أن الحب غير المشروط لا يعني التصاق جزيرتين في أرض واحدة. إن علاقة الحب في رأيه أشبه بجزيرتين منفصلتين تغسل مياه الحب الواحدة شاطئيهما. وفي كلمات رينير ماريّا رالك: Rainer Maria Rilke «الحب أشبه بشخصين، كل منهما في وحدة، قرّرا أن يتقابلا فيحمي أحدهما الآخر ويلتقيان في عمق ذواتهما». قد يتخلّى أحد الشخصين عن هويته للآخر، ربّما لقلّة احترامه لنفسه، أو لحاجة عميقة فيه إلى حماية الآخر، ولكن هذا لا يكون أبداً باسم الحب الحقيقي.

٩ آب

يُحكى أنّه في حقبة ما من الزمن، كانت إيرلندا مملكة ولم يكن للملك الحاكم أولاد. فطلب من معاونيه أن يعلّقوا على الأشجار في كافّة أنحاء المملكة إعلانات تدعو من يرى نفسه أهلاً لأن يكون وليّ عهد الملك أن يحضر لمقابلة

الملك - ولكن على كلّ من يتقدّم أن يتحلّى بصفتين أساسيتين: أن يكون محباً لله ومحباً لإخوته البشر.

رأى شابّ ذلك الإعلان وشعر أنّه يتحلّى بالصفتين اللتين ذكرهما الملك. ولكنّه كان فقيراً لا يملك الثياب التي تليق بالملك ولا غير قادر على شراء ما يلزم من زاد للسفر. فقرّر أن يستعطي ويقترض إلى أن يوفرّ لنفسه تلك الحاجيات. وما أن توفرّ كلّ شيء لديه حتّى سار نحو القصر، ولما أصبح على مقربة منه رأى إلى جانب الطريق فقيراً يستعطي وهو يرتجف من البرد ولا يرتدي سوى بعض الثياب الرثة. فامتدّت يده نحو ذلك الشابّ وبصوت مرتجف قال: «أنا جائع والبرد يلفحني فهل لك أن تساعدني؟»

فرّق قلب الشابّ فخلع ثوبه الجديد وبذله بالخرق التي كان الفقير يرتديها. وبكلّ عفوية وكرم أعطى الزاد الذي كان يحمله للفقير. إنّه كان حقاً محباً لله وإخوته البشر.

فقيرًا لأختبر حقيقة الحب الذي في قلبك،
فتيقنت أنك تحب الله وإخوتك البشر، لذلك
أنت أهل لثروت ملكي.

١١ آب

في الفصل الخامس والعشرين من إنجيل
القدّيس متى، يصف يسوع الدينونة العظمى:
«... يقول الملك للذين عن يمينه: «تعالوا يا مَنْ
باركهم أبي، فرتثوا الملكوت المعد لكم منذ إنشاء
العالم: لأنّي جعت فأطعمتموني، وعطشت
فسقيتموني...» فيجيبه الأبرار: «يا ربّ متى
رأيناك جائعًا فأطعمناك، وعطشانًا فسقيناك؟»

أمّا جواب يسوع فهو في الواقع هكذا:

«أنا كنت المتسوّل القابع على جانب طريق
حياتك. ما أتيتك بعظمة الله وبهائه، بل كمتسوّل
فقير جئت إليك. كنت أبحث عن الحب في قلبك
وكنت أودّ أن أعرف هل بإمكانك أن تفتح يديك
وقلبك للحاجات التي في جارك. فحيث يكون
كنزك، يكون قلبك، وأنا كنت أودّ أن أعرف أين

تابع ذلك الشاب الذي تكلمت عنه
الأسطورة الإيرلندية (في قراءة يوم أمس) سيره
نحو القصر وهو يرتدي تلك الثياب وفي نفسه
بعض التردّد وقد أعطى ذلك الفقير زاده بأكمله.
ولمّا بلغ القصر استقبله البوّاب وأتى به إلى غرفة
الانتظار. وبعد وقت ليس بقصير أحضر إلى
ديوان الملك، فانحنى بكلّ احترام ولمّا وقعت
عيناه على الملك امتلأ عجبًا وقال بكلّ عفوية:
- «أنت... أنت الفقير الذي كان يستعطي في
الطريق»

- أجاب الملك: نعم، أنا كنت ذلك الفقير.
- ولكنك لست بفقير حقًا، بل أنت الملك.
- نعم أنا الملك.

- سأله الشاب: ولماذا صنعت ذلك؟
- لأنّي أردت أن أتيقن من أنك في الحقيقة تحب
الله وتحبّ إخوتك البشر. وكنت أعلم أنّي لو
أتيتك بحلّة الملك وبالتاج المرصّع، لقمت
بكلّ ما طلبته منك من دون تردّد، وبقيت
قدرتك الحقيقية على الحب خافية عليّ. أتيتك

هو قلبك. لقد وجدت في قلبك الكثير من الحب. لذلك سيكون لك مكان في ملكوتي للأبد. سوف تملك السعادة التي لم ترها عين ولا سمعت بها أذن ولا خطرت على قلب بشر. تعالى إلى بيت أبيك حيث أعددت لك مكانًا خاصًا بك أنت».

في النهاية، في تلك البرهة العظمى، سيسألني الله عن أمر واحد، ألا وهو الحب الذي في قلبي.

١٢ آب

إنَّ ما قاله عالم النفس هاري ستاك سولفن Harry Stack Sullivan في علاقة الحب الحقيقية يمكن أن نتبناه كتحديد جيّد للموضوع: «عندما تصبح سعادة الآخر وطمأنينته مهمة في نظرك تمامًا كسعادتك أنت وطمأنينتك، آنذاك أنت حقًا تحبه». وهمّي أن أراك مرتاحًا وفرحًا ومطمئنًا ليس هو مجردّ شعور. فالمشاعر آتية وعابرة ومتغيرة. أما الحب فهو قرار (أنا سأحبك) والتزام (سوف أقول وأفعل ما بوسعي لتكون أنت

مرتاحًا وفرحًا ومطمئنًا). وبكلام آخر، أنا أقدر أن أحبك كحبي لنفسي، وسأعمل ما بوسعي كي أحقق ذلك.

هذا هو الحب. وهذا هو الحب الذي يجب أن يكون المحرك لكلّ عمليّة تواصل، وما يكمن وراء أعمالنا يظهر في نتائجها. «من ثمارهم تعرفونهم». وإذا كان الهدف ممّا أقوم به هو الحب فأول ما يتوجّب عليّ هو أن أنظر إليك بعين الحب. والحب ليس بأعمى، بل هو ثاقب النظر جدًّا. فالإنسان الذي يحبّ يبصر في الآخر أشياء تبقى خفية على عيون لا يسكنها الحب. أنا أحدّق في عينيك لأكون على بينة من الحاجات التي فيك. فقد تكون بك حاجة يومًا إلى أن أفرح معك بنجاح أحرزته. وفي يوم آخر، أرى من واجبي أن أجالسك في غرفة مظلمة وأصغي إلى متاعبك وآلامك. وفي مناسبة أخرى، ألبي حاجة فيك إلى العطف والحنان أو إلى القساوة والتطلّب.. ومهما كانت فيك الحاجات، سأكون حاضرًا لتلبية ما بوسعي أن ألبي.

فجأة في حادث سير . وفي الليلة التي سبقت دفن
ابنه كتب رسالة قصيرة وأخفاها في زاوية نعش
ابنه، هذا نصّها:

ولدي العزيز،

أنا ما قلت لك يوماً كم أنني أحبيتك، وكم
لك من مكانة في قلبي . وما أخبرتك أبداً عن
الدور العظيم الذي قمتَ به في حياتي . ظننت
أنني سأجد الوقت المناسب لذلك؛ ربّما عندما
تتخرّج من المدرسة أو الجامعة أو عندما تتزوّج
وتغادر المنزل . والآن وقد عاجلتك المنيّة ولن
يكون لنا معاً بعد من «وقت مناسب» أقول لك فيه
ما أريد، ارتأيت أن أكتب هذه الرسالة آملاً أن
يرسل الله أحد ملائكته فيقرأها عليك . أوّد الآن
أن أقول لك كم إنني أحبك وكم أنا حزين لأنني
ما أعربت لك عن ذلك الحبّ عندما كنّا معاً .

أبوك

١٤ آب

إنّ أهمّ سبب يحول دون تعبيرنا عن عواطفنا

كان والدي رجلاً طيّباً ولكن لم يكن في
استطاعته أن يعرب عن مشاعره البتّة، بل كان
يُخفي كلّ شيء وراء حاجز من الكلام يقطع فيه
الطريق على الإعراب عن مشاعره . فمات ودُفنت
معه جميع أسرارهِ ومشاعره . وأحسست بشيء من
الفراغ لأنّ كلينا أخفى للأبد عن الآخر مشاعر
عميقة ومهمّة .

قبل أن يموت أبي، ما كنت أقدر ولا كنت
أفهم قيمة الانفتاح العاطفيّ . ولكنني عندما
أدركت أنّه ما من علاقة حقيقيّة تنمو من دون
ذلك، قرّرت أن أسلك مع والدي سلوكاً مغايراً .
ومنذ ذلك الحين وخلال سني شيخوختها،
قضيت وإياها ساعات طوال يتحدّث فيها أحدا
إلى الآخر بصدق عمّا يشعر به . وعندما أغمضت
عينها للمرة الأخيرة، أحسست وأنا أبكيها بأنّ
أشياء جميلة من ذاتها باقية معي، وكان حزني
يمتزج من جرّاء ذلك بشيء من العزاء العميق لما
شعرت به حينما بكيت أبي .

وذكرني هذا باب أسرّ إليّ يوماً أنّه فقد ابنه

هو الهروب من الإقرار بحقيقتها لسبب من الأسباب. نحن نخشى سوء تفكير الآخرين فينا، ونخشى رفضهم لنا وعقابهم، بشكل من الأشكال، على الصراحة في التعبير عن عواطفنا. لقد تعودنا أن نرفض بعض العواطف وكأنها ليست منا، أو كأننا نخجل منها. ونحن الآن نبرّر موقفنا بالقول إننا لو فعلنا لما تفهمنا أحد ولتسببت صراحتنا بمشاكل كثيرة في علاقاتنا بالآخرين. ولكن في كلّ هذه الأسباب بعض التحايل، وصممتا يُدخل العلاقة في جوّ من الخداع. فكل من يبنى علاقة على غير الانفتاح والصدق هو كمن يبنى على الرمل. فمثل تلك العلاقة لن تصمد أمام عامل الوقت، ولن تعود بالنفع على أيّ من الفريقين.

١٥ آب

إن كنت أحبّك حقًا، قد تسمع منّي أحيانًا ما لا يرضيك. لأنّ الحبّ يتطلّب منّي أن أواجهك ببعض الأمور وأن أتحدّثك، وهذا لن يكون سهلًا في نظرك ونظري. ولكن إذا كان

الحبّ هو الهدف من العلاقة بيننا، فسأحاول أن أقول وأفعل ما من شأنه أن يعود عليك بالراحة والفرح والطمأنينة. ولكن أرجو أن تتحلّى بالصبر قليلًا، لأنّه قد يأتي يوم أجد فيه نفسي في حيرة. آنذاك سأقدّم إليك ولكن بأيّد مرتجفة، ما أراه مناسبًا أملًا أن يكون ذلك هو الأفضل لك حقًا. وأمل أنّك ستكون رحيماً وغفوراً إذا ما حدث لي أن أخطأت الهدف أحياناً. فقد يأتي يوم تتغلب فيه آلامي وأنايتي على النوايا الطيبة لديّ، فيصدر عني ما لا ترضى عنه أنت وما لا أريده أنا.

ولكن إذا كان الحبّ هو حقًا المحرك لما أقوم به، فسوف أحافظ دائماً على أمرين مهمّين في تعاملتي معك:

- ١ - سأكون صادقاً وصريحاً معك.
- ٢ - سأعمل على إبراز ما هو فريد عندك فتزداد إيجابية في نظرتك إلى نفسك.

١٦ آب

عندما أكون على استعداد أن أظهر لك ذاتي

على حقيقتها، في ضعفي كما في قوّتي، آنذاك يتمّ التواصل في ما بيننا. وعندما يفتح المرء، لا بدّ وأن يكون لانفتاحه أثره الإيجابي في الآخرين. في الصدق عدوى وذلك شأنه شأن كلّ ما هو إنسانيّ. فعندما أخرج من عزلي لأنفتح عليك بصدق، لا بدّ وأنك ستبادلني الموقف نفسه.

وعندما أتكلّم بصدق عمّا هو إيجابيّ عندي وعمّا فيّ من ضعف، يشعر الآخر حالاً بشيء من الاطمئنان في نفسه لأنّه يعرف أنني أظهر له ذاتي على حقيقتها، وهذا ما يشجّعه على أن ينزع أقنعتة هو أيضًا، ويُفصح بصدق عن حقيقة ذاته. فيختبر، من خلال المخاطرة في الانفتاح، فرح الشفافية ونشوة الحرّية.

١٧ آب

التواصل تبادل حرّ للهدايا؛ يقدّم المتكلّم إلى المصغي بعضًا من ذاته حين يبادل الكلام بصدق، فيتسلم المصغي تلك الهدية بلطف وتفهم، ويأتي هذا التجاوب بمثابة هدية يقدّمها

المصغي بدوره إلى المتكلّم. ومن أجل هذا الموقف المشجّع وتلك الهدية اللطيفة، أرى من البديهيّ أنّه عليّ أن أعرب عن تقديري وامتناني.

عندما تصغي إليّ، عليك أولًا أن تنسى ذاتك لبعض الوقت كي تهني الوقت الذي احتاج إليه.

أنا أنظر إلى الإصغاء أحيانًا وكأنّه أمر يتعلّق «بمساحة» ما في الحياة. عندما أصغي أعطي الآخر في حياتي مساحة يتحرّك فيها، وفيها يجلس ويستريح ويكشف لي عن أوراقه التي يودّ أن يمعن النظر في فهمها. إنّ من يحسن الإصغاء ليس بالحمل الذي يقدّم ذاته ذبيحة في سبيل الآخر، بل هو إنسان يودّ أن يتعرّف إلى عمق حقيقة الآخر. نحن غالبًا ما نتذمّر «لأنّ أحدًا لا يصغي إلينا، وإلى المشاكل التي نعيشها، لأنّ أحدًا لا يهتمّ أمر ما يجول في نفوسنا». إلّا أنّ من يحسن الإصغاء يهتمّ بما فيه الكفاية فيطرح جانبًا ما هو مهمّ بالنسبة إليه ليواكبن في ما أنا فيه من متاعب وهموم. لذا عليّ أن أعرب له عن عرفاني وشكري لأنّه أفسح لي في المجال لأشركه في المساحات الداخلية التي أودّ أن أدخله إليها.

وَمَنْ يَصْغِي إِلَيَّ بِإِمْعَانٍ يُنْسَحَ لِي فِي الْمَجَالِ
لَأَكُونَ ذَاتِي. أَنَا أَعْرِفُ حَقَّ الْمَعْرِفَةِ أَنَّ أَحَدَنَا
يَخْتَلِفُ عَنِ الْآخَرِ؛ فَأَفْكَارُكَ لَيْسَتْ أَفْكَارِي وَلَا
مَخَافُكَ مَخَافِي. وَأَنْ مَا يَشْكَلُ عَيْنًا عَلَيَّ قَدْ لَا
يَتَسَبَّبُ لَكَ بِأَيِّ هَمٍّ. وَمَا يُؤْلَمُنِي وَيُغْضِبُنِي قَدْ يَمُرُّ
بِكَ مِنْ دُونِ أَنْ يَتْرَكَ أَيَّ أَثَرٍ فِي نَفْسِكَ. وَمَعَ ذَلِكَ
كَلِّهِ فَأَنْتَ تَسْمَحُ لِي بِأَنْ أَخْتَلِفَ عَنْكَ مِنْ دُونِ أَنْ
نَقِيمَ الْحَوَاجِزَ بَيْنَنَا.

إِنَّ مَنْ يَحْسِنُ الْإِصْغَاءَ لَا يَقْبَلُنِي فَقَطْ كَمَا
أَنَا، بَلْ يَعْمَلُ جَاهِدًا لِيرَى الْأُمُورَ مِنْ خِلَالِ عَيْنِي
وَيَشْعُرُ بِمَخَافِي كَمَا أَحْسَنَ أَنَا بِهَا. وَعِنْدَمَا يَقُولُ
لِي إِنَّهُ «يُدْرِكُ مَا أَنَا عَلَيْهِ» أَحْسَنَ فِي عَمَقِ ذَاتِي بِأَنَّهُ
حَقًّا يَفْهَمُنِي.

أَنَا عَلَى يَقِينٍ مِنْ أَنَّهُ لَا بَدْ وَأَنْ حَدَثَ لَكَ،
كَمَا حَدَثَ لِي مَرَارًا، أَنْ قُلْتَ لِمَنْ كَانَ يَصْغِي
إِلَيْكَ: «إِنِّي لَا أَبْغِي مِنْكَ أَنْ تَوَافِقَنِي فِي كُلِّ مَا
أَقُولُ، بَلْ أَنْ تَتَعَرَّفَ إِلَى الطَّرِيقِ الَّذِي أَسْلُكُ،
فَلَا أَشْعُرُ بِأَنِّي وَحِيدٌ فِي مَسِيرَتِي». وَفِي مِثْلِ هَذِهِ
الْحَالِ لَا بَدْ وَأَنْ يَشْعُرَ الْمَرْءُ بِالْعَرَفَانِ وَالتَّقْدِيرِ.

وعندما أشكرُكَ لَأَنَّكَ أَصْغَيْتَ إِلَيَّ فَذَلِكَ
يَعْنِي أَنِّي مَا طَلَبْتُ إِلَيْكَ سِوَى الْإِصْغَاءِ، وَلَمْ
أَسْأَلْكَ أَنْ تَحْلُلْ لِي مَشَاكِلِي مِثْلًا وَلَا أَنَا حَاولْتُ
التَّلَاعِبَ بِمَشَاعِرِكَ أَوْ امْتِحَانَ قُدْرَتِكَ عَلَى الْقِيَامِ
بِأَيِّ شَيْءٍ.

طَلَبْتُ إِلَيْكَ أَنْ تَتَخَلَّى، وَلَوْ إِلَى حِينٍ، عَنِ
بِرْنَامِجِكَ الْخَاصِّ لِتَشَاطُرِنِي بَعْضَ الْمَتَاعِبِ الَّتِي
تُثْقَلُنِي، لِتَقْبَلُنِي كَمَا أَنَا، كَشَخْصٍ مُخْتَلِفٍ عَنْكَ.
وَشُكْرِي لَكَ هُوَ إِقْرَارُ بَكْلٍّ مَا قَدَّمْتُ إِلَيَّ وَتَأْكِيدُ
لَكَ لَشُعُورِي بِعَرَفَانِ الْجَمِيلِ.

الفائدة الأولى من العلاقة الحميمة العميقة
تبدو واضحة: إِنَّهَا «لِقَاءٌ» صَادِقٌ بَيْنَ شَخْصَيْنِ.
وهذا لَا يَعْنِي فَقَطْ مِشَارَكَةً فِي غِنَى الْخُبَرَاتِ
الشَّخْصِيَّةِ، بَلْ تَعَمُّقًا فِي فَهْمِ الذَّاتِ وَوُضُوحًا فِي
النَّظَرَةِ إِلَى الْهُوِيَّةِ الشَّخْصِيَّةِ لِكُلِّ مَنْ طَرَفِي اللَّقَاءِ.

يتساءل العديد منّا اليوم حول هويتهم. هذا يعني أنني في الواقع لا أعرف نفسي بوضوح كإنسان. إنَّ ما يميّزني كشخص هو ما أفكر فيه وما أحكم فيه وما أشعر به... إلخ. فإذا عبّرت عن تلك الأمور بحريّة وانفتاح، وبالوضوح والصراحة المطلوبة، فسوف أعي هويتي بشكل أوضح، وأتعرّف إلى الآخر بشكل أعمق وأصدق. من حقائق علم النفس التي لم يعد هناك من خلاف في شأنها، أنني كإنسان أفهم حقًا من ذاتي ما أتمكن أن أعبر عنه لشخص آخر.

٢١ آب

العلاقة الصادقة ستُحدث تجاوبًا صادقًا ومنفتحًا عند الآخر. وهذا التجاوب ضرورة إذا كان للعلاقة أن تصبح صلة حقيقية متبادلة. إنَّ عالم النفس كولدبرونر - Goldbrunner - يدّعي، بشيء من التباهي، أنَّ في إمكانه التوصل بمدة قصيرة جدًّا، لا تتعدّى بضع دقائق، إلى الوقوف على عمق ما يجول في خاطر الإنسان. طريقته لا تركز على طرح الأسئلة، إذ إنَّ الاستفسار قد

يحدث شيئًا من الخوف عند الآخر فيضعه في موقف دفاع، بل إنَّ أساسها قناعة راسخة عنده وهي أنّه إذا أردنا أن نجعل الشخص الآخر يتعامل معنا بانفتاح وصدق، علينا أن نبدأ ونفتح عليه ونعبر له بصدق عن مشاعرنا.

إنَّ الشخص يرجع صدى الشخص الآخر قال: إذا كنت أريد أن أخرج من ظلمة سجن، وأبوح بأعمق ما عندي لشخص آخر، فالنتيجة دائمًا حتمية وفورية: يشعر الشخص الآخر بالقدرة على التحدّث إليّ عن نفسه بانفتاح وصراحة. وبعد أن يكون قد أصغى إلى سرّ عاطفي وعمقها، تنمو لديه الشجاعة على التعبير عن عمق عواطفه هو. هذا، في نهاية المطاف، ما نعني عندما نتكلّم عن «اللقاء».

٢٢ آب

لن يكون حبّك فاعلاً إلا بقدر ما لديّ من الاستعداد كي أبوح لك بما في نفسي. وعندما تقول لي، بطريقة من الطرق، إنَّك تحبّني، فذاك يعني أنّك تعرفني، لأنَّ حبّك لي يتضاءل بقدر ما

أخفي عنك ذاتي. فباستطاعتك أن تحبني حقًا
بقدر ما تتعرف إلى حقيقتي فقط.

إنه لحقيقة أن كل عملية اتصال، يكثر فيها
اللفظ ويتضاءل الصدق، تقع في الإفراط
العاطفي. ولكن في الصدق من دون لطف
إفراط في القسوة. إنه لمن قواعد الحوار
الأساسية أن يعبر المرء عن عواطفه عندما يشعر
بها وأن يوجه التعبير إلى الشخص المعني بها.
ولكن، في كل حال، يبقى تأثير اللطف كبيراً من
خلال الطريقة التي يتم بها الاتصال.

٢٣ آب

يلاحظ روجيرز أن كلاً منا غالباً ما يشبه في
حياته ذاك الرجل الذي سقط في البئر وسُجن
فيها، فنحن بالوحدة وتفاهة الحياة أحياناً. وفي
وحدتنا نشعر بالقنوط وفقدان الأمل، وكأن
البديل هو أن يموت كل منا وحيداً من دون أن
يدرّي بوجوده أحد. ولكنه يأبى ذلك فيعود يخبط
بكمّيه الداميتين جدران الناس الذين لجأ كل منهم
إلى عالمه الخاص وأقفل الباب على نفسه، علّه

يخترق جدار ذلك السجن فيصل عالمه بعالم
آخر.

آنذاك لا بدّ وأنّ أحداً سوف يصغي.
وعندما يكون الإصغاء حقيقياً لا يكتفي من يصغي
إليّ بأن يسمع ما أقول، بل هو يؤكد لي أنّه
يفهمني كشخص، أنّه يفهم ما أقوله ويعي
بالأخصّ ما يجول في فكري وما يخالجني من
مشاعر. آنذاك أحسنّ وكأنّ نسمة من الحياة
جديدة سرت في عروقي لأنّ أحداً قد تعرف إلى
ما قاسيته ووقف على حقيقة وجودي وعمق
مشاعري.

إنّ كلّاً منا، كما قال أحدهم، هو أشبه
بكائن مركّب تختلط في ذاته تأثيرات الأماكن التي
لجأ إليها والاختبارات الشخصية التي عاشها.
وكلّ منا في ذلك أشبه بكمبيوتر جبار سجّلت فيه
ملايين الرسائل، وهذا ما حدث في عقلنا وفي
جهازنا العصبيّ، وبسبب من اللاوعي عندنا تزيد
الأمور تعقيداً، إذ إنّ اللاوعي أشبه بمخزن كبير
تراكمت فيه معطيات لا ندري وجودها فينا وهي
لا تنفك تؤثر في سلوكنا تأثيراً بالغاً.

يخيّل إليّ أحياناً أنّ «الإصغاء والتعلّم»

اللذين نتكلم عنهما هما أشبه بقطع مفقودة من صورة مركبة. عندما أصغي بصدق واهتمام ويوح الآخر لي بحقيقة ما من ذاته، قد لا أفهم من تلك الحقيقة إلا القليل. ولكن إذا ما تابعت الإصغاء واستمررت في البوح، تروح القطع تتركز شيئاً فشيئاً في أماكنها فتصبح الصورة شيئاً فشيئاً أوضح وأكمل. طبعاً نحن لن نتمكن يوماً من الولوج إلى سرّ إنسان آخر لنفهمه فهماً كاملاً، وإننا في الحقيقة لعاجزون حتى عن فهم أنفسنا على كامل حقيقتها. ولكن إذا ما أحسن الإنسان في أعماق نفسه بأن شخصاً آخر قام بجهد خاص ليفهمه ويقبله، فلا بدّ وأن يحدث ذلك الجهد تغييراً عميقاً في شخصيته. إنها في الحقيقة لهديّة ثمينة جداً.

٢٤ آب

تمرّ بهذا القول مرور الكرام، لأنك أنت أيضاً لا تملك عيوناً تخفي وراءها آلة تصوير بالأشعة).

وربّما كان من المفيد هنا أن نذكر بالفرق بين الحكم على الشخص والحكم على عمله. فإذا رأيت شخصاً يسرق فلوساً، بإمكانني أن أحكم أنّ هذا العمل خطأ أدبي، ولكّني لا أستطيع أن أحكم على الشخص نفسه. الله وحده يمكنه أن يحكم ويحدّد المسؤولية. ولكن إذا تعدّر الحكم، في المقابل، بصوابيّة العمل أو عدم صوابيّته، استحال الكلام عن الموضوعيّة في علم الأخلاق. نحن لا نريد أن نقع في المقولة التي تدّعي بأنّ الحقيقة تكمن فقط في نظرة الشخص إلى الشيء، وأنّه لا وجود لأمر صحيح أو غير صحيح بشكل موضوعي. ولكن، في كلّ حال، يبقى الحكم في مسؤوليّة الأشخاص من نطاق عمل الله.

٢٥ آب

ما أشدّ أفكارنا ومشاعرنا تشعباً، وكأنّ كلّنا منّا عالم في ذاته، يختلف عن سواه حتى إنّه

إذا كان لديّ النضج الكافي لكي ألق عن إصدار الأحكام، فسلوكي هذا سيظهر جلياً. وإذا أردت أن أعرف نيّة شخص أو عمق دوافعه أو ردّة فعله فالطريق واحد، عليّ أن أسأله هو (أرجو ألا

كلنا يعرف أهمية «الحضور» الشخصي،
أهمية مجالسة شخص آخر. وهذا لا يشير إلى
مجرد «المجاورة»، بل يعني تلاقياً في العمق
ويحتّم وعياً خاصاً وتركيزاً على ما يشرك فيه
أحدنا الآخر.

ولكنه من الصعب جداً أن أُوهم الآخر بأنني
أصغي إليه وأنا منشغل عنه في أمور أخرى. إنه
يُحسّ في أعماق نفسه أنني لست حاضراً.
الحدث يدرك ما لا تبصره العين. فإذا كنت
تتساءل في نفسك كم سيطول حديثي، لا بدّ وأن
أشعر بذلك. وإذا كنت تفضّل القيام بعمل ما بدل
أن تصغي إليّ فلن يخفى ذلك عليّ.

أنا لن أخاطر في الانفتاح إذا ما شعرت
بأنك منشغل عني في أمور أخرى ولن أبادر في
البوح لك بما في قرارة نفسي وأنت تراقب الوقت
أو تحاول التطرّق إلى موضوع آخر. ولن أشركك
في فرحي أو نجاحي إذا كنت غير مستعدّ لأن
تشارطني بهجة العيد.

يجعل ولوج أحدنا إلى عالم الآخر غاية في
الصعوبة، لا سيّما عندما نحاول أن نقف على
حقيقة ما يجول في خاطر الآخر من مشاعر
وأفكار. لا يمكنني أن أنفذ إلى حقيقة ما أنت
عليه من خلال ما هو ظاهر على وجهك. لقد
قدّمتنا مرّة (نحن جان ولوريتا) سلسلة من
الأحاديث في أستراليا، على مدى ثلاثة أيام
متتالية. وغالباً ما تحدّثنا معاً خلال هذه الفترة عن
رجل جلس في مؤخّر الغرفة من دون أن تظهر على
محيّاه أيّة علامة ولا هو ابتسم لما كنّا نظنّها نكات
مضحكة جداً. فظننا أنّ شيئاً من أحاديثنا لم يصله
ولا أثرنا فيه بشيء. وعند نهاية اللقاءات أتى إلينا،
وبعد أن عرّف نفسه بالاسم والعمل (وهو كان
طبيباً) راح يبيكي: وبعد أن استعاد بعضاً من هدوئه
قال لنا كم كان سعيداً وهو يصغي إلينا وكم أنّ
أحاديثنا فتحت أمامه آفاقاً جديدة، وأنّه سوف
يشرك بعضاً ممّن يحبّ بتلك الأفكار والمشاعر
التي تركت في نفسه أطيب الآثار. نظر أحدنا إلى
الآخر وكلّ منّا يردّد في أعماق نفسه: «لا يمكنك
أن تعرف ما يجول في ذهن الإنسان ولا أن تحكم
على نواياه. وإن حاولت فسوف تجد نفسك مخطئاً
وسيكون خطأك في الغالب فادحاً».

التأهب المستمر لأن أكون في ما هو
للآخر! هذا في الحقيقة ما حاولنا الإشارة إليه.
كلنا اختبرنا الشعور بالخيبة عندما نطرق بابًا ولا
نلقى جوابًا. عندما أهتف إلى صديق، وفي
النفس حاجة ماسة إليه، فأجده منشغلًا، وأعيد
الكرة مرارًا فأسأم الصوت الذي يردّد صدى
الانشغال عني وفي نفسي توق عميق إلى أن أشرك
ذاك الصديق بما يجول في نفسي. ويعد أن أكرّر
محاولة الاتصال وألقى تكرارًا الانشغال، أصرف
النظر عن المشاركة وأحتفظ بما في نفسي لنفسي.

٢٧ آب

هنالك مثل هنديّ يذكّرنا بأننا، إذا شئنا أن
نفهم إنسانًا آخر، علينا أن نتعلّ حذاءه ونسير فيه
مسافة ميل. ونحن نوّد أن نذكر، إضافةً إلى هذا
المثل، أنه لا يمكنني أن أنتعل حذاء شخص آخر
من دون أن أخلع حذائي أولًا. عليّ أن أقوم
بجهد حثيث كي أتحرّر من ذاتي لأتمكّن من
الإصغاء إلى الآخر، ومن الولوج إلى عمق ذاته
والوعي لما يجول في نفسه. إن هذا الأمر في

غاية الصعوبة، ولكنّ التمرّس على الإصغاء بعمق
يمكنني، في نهاية المطاف، من تحقيق نجاحات
ما كنت لأحلم بها في مواكبة الآخرين والولوج
إلى عمق همومهم ومتاعبهم. وهذه من الأمور
التي يقدرها الأهل والأصدقاء والغرباء على
السواء.

تعال إذاً نتبادل الأحذية ونسير معًا ولو ميلًا
واحدًا!

٢٨ آب

الإصغاء وحده غير كاف، بل يجب أن
ترسّخ عندي الإرادة على التعلّم. وهذا ليس
بالأمر السهل لأنه يحتم عليّ أن أخرج من ذاتي،
أن أضع جانبًا، لبعض الوقت، ما أنا عليه،
لأسير نحوك وأحاول بصدق أن أدخل في صميم
العالم الذي هو عالمك وأعرب بصدق عن تفهّمي
إيّاك. آنذاك ستشعر بالارتياح والامتنان، ذلك
لأنني أصغيت إليك لألج إلى عمق حقيقة ذاتك.
ولم يقتصر إصغائي على الحاجة إلى الإجابة
بسطحية عمّا أوحى به إليّ للوهلة الأولى ما

تلفّظت به من كلمات أو أعربت عنه من مشاعر.

يقول كارل روجرز Carl Rogers، أحد أهم علماء النفس الأميركيين في القرن العشرين، إننا نحن البشر العاديين أشبه بشخص سقط في بئر عميقة لا ماء فيها. وفي عمق البئر أخذ يعيش حالات من القلق العميق واليأس لشعوره بأنه لن يتمكن من النجاة... فراح يضرب بكفيه جدار البئر علّ أحدًا في الخارج يسمع. بدا له أنّ كلّ محاولاته لا بدّ فاشلة... وأنّ أحدًا سيكتشف يومًا أنّ إنسانًا سقط في هذه البئر وقضى ولم يدر بوجوده أحد! ولكنه عاد يطرق الجدران ويدها تدميان... إلى أن سمع في آخر المطاف صوتًا من خارج جدران البئر، فأحسنّ وكأنّ فرحًا كبيرًا قد تفجّر في نفسه وخالجه شعور بالارتياح لأنّ أحدًا أخذ علمًا بوجوده حيث هو، ولسان حاله يقول: الشكر لله على أنّ أحدًا أحسنّ بوجودي.

٢٩ آب

غالبًا ما نقارن بين الشعور الصادق مع الآخر من جهة، والشفقة أو اللامبالاة من جهة

أخرى. ففي الشفقة أشارك الآخر في شعوره وآلامه ولكن مع شيء من نظرة فوقية. لذلك نجد أنّ الشفقة موقف مرفوض في غالبية الأحيان. واللامبالاة أيضًا أشبه بالباب المغلق، فكأنك تقول للآخر: «ما أنت عليه لا يهمّني». وهذا الموقف غالبًا ما يكون جارحًا ومؤلمًا.

أمّا في الشعور الصادق مع الآخر فإنني أشاركه في عمق خبرته الشخصية وأفكاره ومشاعره ومواقفه، وأحاول أن أضع نفسي في مكانه. فمن خلال قدرتي على التفكير واستعمال المخيلة، ألتقي الآخر في أفكاره وتطلّعاته، وأشاطره مشاعره. إنني أحاول أن أعيش الخبرة التي يمرّ هو فيها.

إنّه الولوج إلى عمق كيان الآخر، حيث يصبح لهذا الكيان صدى حقيقي في نفسي. وإنّ هذه القدرة، ككلّ تلك القدرات التي تشدّ أوصال التواصل بين الناس، فهي تخضع لسنة التطوّر والنموّ. وأهمّ ما يحول دون ذلك الشعور الصادق مع الآخر هو اعتقادي بأنّه صورة عني، يرى الأمور كما أراها ويفكر كما أفكر أنا، ويواجه الحياة تمامًا على طريقتي. لذلك وجب عليّ، إذا

ما أردت أن أطوّر قدرتي على ذلك الشعور، أن أعي تمامًا غيريّة الآخر وفراة كلّ إنسان، وأن أدع جانبًا غرائزي الشخصية والمقياس الذي أقيس به الأمور، لأعي ما يدور في فلك الآخر وما يجول في نفسه. فهذا الشعور الصادق يشكّل القدرة الأهمّ التي تركز إليها عمليّة الإصغاء إلى الآخر.

٣٠ آب

مخاوف متعدّدة تُبقينا في غربة سجننا المنفرد. عند بعضنا خوف من الانهيار والإجهاش بالبكاء كالطفل. وعند بعضنا الآخر تردّد وخشية من أنّ الآخر لن يقدر أهميّة سرّي. نحن نتصوّر عادة كم يكون ألمنا عميقًا إذا ما قوبل سرّ بُحنا به باللامبالاة، بعدم التفهم، بالصدمة، بالغضب أو الاستهزاء. قد يحقّ للشخص الذي ائتمنته على سرّي فيبوح به لمن لا يجوز أن ينكشف لهم.

ربّما حدث لي يومًا أن أخرجت بعضًا منّي من العتمة إلى الضوء لتراه عين شخص آخر.

وربّما تعذّر على ذلك الشخص تفهّمي، فأفلت مسرعًا، وكلّي ندم وألم، عائداً إلى عزلي العاطفيّة الخائفة. وربّما حدث، في لحظات أخرى، أنّ أحدًا سمع بسرّي فتقبّله بيدين وديعتين واحتضنه، وما زلت أذكر ما قاله لي مشجّعًا وفي صوته نغمة المحبّ، وفي عينيه نظرة المتفهم. أنا ما زلت أذكر ذلك البريق في عينيه، وكيف احتضن يدي بين يديه ضاعطًا عليها بلطف ليقول لي إنّّه قد تفهّمني. كان ذلك اختبارًا عظيمًا شعرت على أثره بحرّيّة كبيرة ودقّة من الحياة جديدة. أن يصغي إليّ إنسان ويحترمني بجديّة ويفهمني، فذاك يلبي حاجة هائلة عندي.

٣١ آب

هل حدث لك أن حاولت التحوّل في أمر مهمّ مع صديق لك وأنتما في محطة للقطار ووقتكما ضيق؟ ومع ضيق الوقت هناك ناس يتراحمون وكلّهم يسرع نحو قطاره! وبعضهم يمرّ على مقربة منكما إلى حدّ يسمح له أن يسمع ما

تقولانه؟ لو حدث لك ذلك، لا بدّ وأن تكون
متزعجًا، بل تشعر بشيء من الضيق. هذا ما أعني
عندما أتكلّم عن الأوقات الخاصّة والحضور
المكثّف والعميق التي تحتّمها عمليّة التواصل
الجيدة.

نوعيّة الوقت هذه تعني أنّك لا تشعر بضغط
قصر الزمن، ولا «بهرج الناس ومرجهم» من
حولك. وفيها يمكنك البحث بهدوء عن الكلمات
التي تعبّر بدقّة عن فكرك وتعرب بصدق عن
مشاعرك. وهنالك الهدوء الذي يمكنك من أن
تتصل بعمق ذاتك. فالأعراب بصدق عن الأفكار
والمشاعر هو في أفضل الظروف صعب، حتّى
عندما تتوفّر لديك السكينة ومتّسع من الوقت في
آن.

وحين أحاول أن أفصح لك عن أمور دفتها
في عمق نفسي لفترة طويلة من الزمن، لا بدّ وأن
أشعر بشيء من الرهبة والتردد. فوفرة الوقت
والسكينة تسهّلان عليّ الدخول إلى ذاتي والبحث
بصفاء عمّا أريد أن أبوح به. وقد علّمتني الخبرة
أنّ التواصل أسهل عندما أسير بهدوء في حديقة
واسعة أو على شاطئ البحر، أو عندما أكون في

السيّارة في سفر طويل، أو عندما أجلس في هدأة
المساء وقد انتهيت من عناء مشاغل النهار
ومتاعبه.

لنا أن نفرط في الأكل أو نتوقف عنه تمامًا، وغالبًا ما نلجأ إلى الإفراط وكأنا فقدنا القدرة على تقدير الأمور... ثم قد يتعذر علينا تحمّل أيّ ضجيج أو التعاطي مع ممازحة الآخرين لنا. وتصبح آية «حبة» أشبه «بقبة». ونروح نقول ما لا نعبه أو نسيء فهم نوايا الآخرين... فيصعب التعامل معنا، إذ إننا، وقد فقدنا بعضًا من «عقلانيتنا»، نصبح على يقين ثابت بأننا في كلّ شيء على حقّ.

٢ أيلول

إنّ جسدنا أشبه بكمبيوتر بيولوجي يسجّل كلّ ما يحدث فينا. وعندما نجس مشاعرنا في أعماق ذواتنا، قد نوهم الآخرين بأنّ كلّ شيء على ما يرام، ولكننا لن نتمكن من إيهام أجسادنا بذلك. وعضلاتنا وأعصابنا تعي تمامًا ما نحن في صده، فتضطرب أعصابنا، وعضلاتنا تشنّج.

وهكذا نرهب أجسادنا بأثقال نأبى أن نخفّف منها من خلال عمليّة تواصل صادقة ومنفتحة.

عندما تتراكم علينا المتاعب وتستمرّ، تتزايد الضغوطات فتضعف أعصابنا وتختفّ قدرتنا على التعاطي بعقلانيّة مع الأمور العاديّة وغالبًا ما نمرض... ويؤكّد الدكتور هانس سيلبي Hans Selye، وهو عالم كبير في موضوع «الضغوطات النفسية»، أنّ لتلك الضغوطات دورها الهامّ في تطوّر كلّ مرض يصاب به الإنسان.

بيد أنّنا هنا نبحث في تأثير «التراكمات النفسية» السلبية على عمليّة التواصل. فازدياد تلك التراكمات بشكل غير عاديّ يحدث خللاً في نظرنا إلى واقع الأمور. فعندما يفرط إنسان بشرب الخمر مثلاً، نقول: «إنّ الخمرة تتكلّم». وهكذا أيضًا، إذا ما تراكمت الضغوطات النفسية على إنسان، يمكننا أن نقول: «إنّ التراكمات النفسية تتكلّم».

نحن قد لا نعي وجود تلك «التراكمات» إلّا بعد أن نصاب بخلل، في موقع ما من جسدنا، (كالرأس أو المعدة أو الظهر أو البشرة...)، فالجسد يبعث إلينا برسائل منبهة... وقد يحدث

التمرّس على فنّ التواصل من الأمور المهمّة في حياتنا. وهو يكاد إن يكون في أهميّة الأكل وممارسة التمارين الرياضية، إذا ما شئنا أن نعيش الحياة بملئها. التواصل هو الذي يُبقي على الحياة في علاقاتنا، تمامًا كما أنّ الطعام وممارسة الرياضة يغذيان حياة الجسد. فكما أنّنا نأخذ من الطعام والراحة قسطًا كافيًا لنكون في صحّة جيّدة، علينا أيضًا أن نعمل على إنماء قدراتنا على التواصل فتستمرّ علاقاتنا وتنمو.

إنّ أفضل ما يمكن القيام به لمواجهة أيّة أزمة في العلاقات هي أن نتابع التمرّس في تطوير قدراتنا على إتقان فنّ التواصل.

إنّ للفظّة «أزمة» في اللغة الصينية معنيّين؛ فهي تشير أولاً إلى «الخطر». أمّا المعنى الثاني فهو «المناسبة لانطلاقة جديدة». فرجاؤنا ألاّ تشكّل الأزمات التي تواجهون خطرًا على صحّة علاقاتكم، بل تكون دائمًا بمثابة محطة تنطلقون منها لتحقيقوا في حياتكم تقدّمًا وفي علاقاتكم نموًا جديدًا.

إنّ الانفتاح الحقيقي لا بدّ وأن يسهّل علينا تطوير قدرات جديدة أهمّها اثنتين: وعي الضغوطات السلبية والقدرة على تقويمها. فالضغوطات النفسيّة، يمكن أن تشكّل فينا قوّة سلبية وقوّة إيجابيّة - وهذا أشبه بأوتار القيثارّة، فهي إذا شدّت كثيرًا تقطعت وإذا لم تشدّ بما فيه الكفاية ما تمكّنت من إحداث أيّ نغم... نحن نواجه الضغوطات في حياتنا بطريقة تفرضها علينا مفاهيمنا الشخصيّة والقيّم التي نؤمن بها، وهذا ما يجعلنا نتعامل معها بإيجابيّة أو سلبية.

وإذا ما أصغيت بانتباه إلى ما يقوله لي جسدي، ازدادت فطنة إلى تأثيرات الأحداث عليّ؛ فقد تزداد الضغوطات عليّ عندما أشعر بخطر الفشل؛ أو أحسنّ بالأم في رأسي كلّما وجدت نفسي في مواجهة أو خلاف مع الآخرين. وقد أشعر بالغضب إذا ما خاب أمني في تحقيق أمر كان من المنتظر أن أحقّقه. قرأت حديثًا في إحدى المجلّات المتخصّصة بعلم النفس ما مفاده أنّ نظرتنا إلى الوقت هي التي تتحكّم في حياتنا. فمنّا من يعيش في الماضي ومنّا من يعيش في الحاضر، وآخرون يعيشون فقط في المستقبل.

من شكّ في أنّ حياة كلّ منّا تبقى، إلى حدّ بعيد،
وليدة أولئك الذين يحبّوننا... كما أنّها تتأثّر
أيضاً بالذين يأبون أن يبادلونا الحبّ.

٥ أيلول

الكاتب الإنكليزيّ جيلبير كيث شسترتون،
Gilbert Keith Chesterton، قال مرّة: إنّ مشكلة
التبشير بالإنجيل (البشريّ) مزدوجة. أولاًها أنّه
لا يبدو خبراً جديداً للعديد من الناس، فقد
سمعوه مراراً من قبل، وثانيها أنّ غالبية الناس لا
تجد فيه «البشريّ».

أنا أشعر في أعماق نفسي بأنّ في هذا القول
الكثير من الحقيقة. فالعديد من المواعظ التي
إليها نصغي تأتي بعيدة كلّ البعد عن هموم الناس
الحياتيّة، والمثّل التي تدعو إلى تحقيقها تفوق
قدرة جميع الناس، إلى حدّ يتحتّم فيه الفشل، مع
كلّ ما يتبع الفشل من شعور بالذنب. أنا،
بالطبع، لست من المنادين بالمساومة في روح
التضحية وفي المبادئ الأدبيّة. فلو فعلتُ لكان
ذلك أسوأ من كلّ شيء. فالسؤال المطروح هو

إنّه لمن المهمّ جدّاً أن يتمكّن كلّ منّا من
الإعراب عن حقيقة مشاعره: «هذا ما أنا عليه،
أكان ذلك لخيري أو لم يكن». عندما ألتزم
بالصدق مع ذاتي ومع الآخر، وعندما أقرّر أن
أخلع عن وجهي تلك الأقنعة التي تفصل بيني
وبين الناس من حولي، آنذاك أتمكّن من أن أحبّ
وأن أقبّل حبّ الناس لي. وهنا تبدأ النظرة
الصحيحة إلى الذات وينشط النموّ. عندما أكون
صادقاً وأتبادل الحبّ مع الآخر، آنذاك أدخل في
صميم عرس الحياة.

قال لي أحدهم يوماً: «إنّني سأحبّك حتّى
ولو كنت إنساناً شريراً». فاجأني كلامه وما
عرفت بماذا أجيب، ولكنني شعرت بشيء من
الارتياح الداخليّ. وبعد أن فكّرت بذاك الكلام
مليّاً وجدت فيه إعراباً واضحاً عن حبّ غير
مشروط. ما كان عليّ أن أعمل شيئاً لأستحقّ ذاك
الحبّ. ما كان عليّ حتّى أن أكون ذا مسلك
حسن، بل أحببت كما أنا. إنّني على يقين من أنّه
من هذا النوع من الحبّ تتبع الحياة الحقيقيّة. وما

الآتي: هل الحب هو في الحقيقة السبيل إلى اكتمال الذات؟ إذا اخترت الحب كمبدأ حياتي الشخصية، أتراني أشعر برضى، وأحسن بنشوة حقيقة؟ وهل كل ما يقوله الإنجيل في الحب يصمد حقًا أمام تجربة الحياة؟ إذا بحثت عما يُريحني أنا ويُسعدني، أتراني في الحقيقة أفقد الفرح والسعادة كليهما، وهل لحة الحنطة حقًا أن تقع في الأرض وتموت قبل أن تبلغ سعادتها وملء الحياة؟ وهل تطويب الإنجيل للزهد بالذات والحب من دون شروط هو السبيل إلى الفرح الحقيقي؟ هنالك، ولا شك، أسئلة عملية كثيرة، أسئلة تثير اليوم الكثير من الجدل.

٦ أيلول

هذه هي الأزمة الكبرى التي تواجه المجتمع المعاصر: هل حياة الحب، تلك التي تحتم التزامًا من دون شروط بشخص آخر، هي في الحقيقة الطريق الشخصي الصحيح إلى الكمال البشري، أم أن على الإنسان أن يبقى حرًا، بعيدًا عن أعباء مثل تلك العلاقات؟ فيكون المجال

أمامه فسيحًا ليختبر اللذة والسلطة وكل ما يمكن للحياة أن تقدم له عدا ذلك؟ هل أن التهافت على إشباع الرغبات الشخصية أفضل نهج لتحقيق الذات، أم ترى المعنى العميق للحياة يحقق من خلال الالتزام بعلاقة حب دائمة؟ أألزم ذاتي وكل حياتي بصراحة وثبات، أم تراني أفضل تجنب اتخاذ قرارات تقيدني «إلى الأبد»؟.

إن المجتمع المعاصر لم يطوّب الحب كمبدأ للحياة، وسبيل إلى تحقيق معنى لها. بل إن المكتبات تعجّ بالكتب التي تحاول أن تدحض ذلك. ففي طرق العيش التي يعتنقها العديد من الناس اليوم، كما في تبريرها، تساؤل ملح ومستمرّ حول واقع - بل إمكانية - وجود حب حقيقي دائم. يصدر العديد من الكتب اليوم، ومن أكثرها رواجًا تلك التي تنادي بضرورة اعتناق السبل التي تشبع لذة الإنسان وتلبي كل رغباته في الحياة. فالذهنية السائدة تتجسّد في سؤال يطرح دائمًا بالحاح: ما الإفادة لي من ذلك؟

٨ أيلول

نتيجةً لفلسفة الأنانية السائدة، أخذ العديد من الناس يعيدون النظر في تقويم نهجهم في الحياة. إنهم يعيشون خبرة حياتهم الآن بالمقياس الجديد: ماذا تراني جنيت من الحياة لنفسي؟ لذا فإن أعدادًا مخيفة من الناس يغرقون في مستنقعات تملأها كآبة الندم المتأخر على حياة عاشوها، ووظائف التزموا بها، وعلى زواج عقدوه وعائلة كَوْنوها. إنهم يشعرون وكأنهم أخذوا على حين غرة، فوقعوا فريسة احتيال ما، حرّمهم الكثير من حقّهم في السعادة ولذات الحياة. «أنت تأتي إلى الحياة مرّة واحدة، فعليك أن تغرف منها ملء ما تطوله يداك... وتحفظ به لنفسك». ينظرون إلى ما طالت يداهم، فيشعرون بقلق، ويعيشون في هاجس الخوف من أن «القطار قد سبقهم». وقد مرّت بهم، من غير رجعة، لذا نذ عيش كان من حقّهم على الحياة أن يُحسنوا الاستفادة منها. إنّ في أعماقهم حزنًا وتحسّرًا وتساؤلًا عن سبب ذاك الخلل عندهم. وتتوالى على شفاههم تساؤلات حزينة: أترى هذا

لقد تهافت العديد من الكتاب ينتهزون الفرصة، يقدّمون النصائح صفحات متتالية، في أفضل السبل لإشباع الرغبات الشخصية وتحقيق الذات. «سأحوّل هذه الحجارة خبزًا... سأحرّرك من التخبّط في التزاماتك ومسؤولياتك الشخصية!» لقد قدّم أولئك الكتاب جميع التعليمات عن طرق الاهتمام بالشخص الأهم (أنا، أنا، أنا!) وعن سبل الوصول إلى السلطة والحفاظ عليها، لا سيّما من خلال إلقاء الرعب في نفوس الآخرين. لقد أعطوا المجد، كلّ المجد، «للفضائل» الأنانية. وصوّروا الحياة وكأنّها سباق في قطع الأعناق ينتهي فيه «الخيرون آخريّن!» وأغرقوا في الكتب التي تتطرّق إلى دقائق الأمور الجنسيّة جيلاً كان الجنس قد خيم على حياته، علّهم يزيّدونه لذة فوق لذة.

هؤلاء الكتاب أنزلوا الحبّ والزواج والعائلة إلى مرتبة «الأفكار العتيقة». فالشائع

اليوم طرق خلاقة في الطلاق؛ كيف يمكن أن
ينجم عن موت علاقة عميقة واقع جديد جميل
ومريح. ولقد ذهبت جماعة إلى حدّ ابتكار
«احتفال» بالطلاق. ويحاول هؤلاء الكتاب أن
يدفعوا بنا إلى اقتلاع جذورنا القديمة لتخلق فينا
ذات جديدة مثيرة! ولطالما ألحوا علينا كي نسلط
الانتباه على ذواتنا، فنكون أحبّاء أنفسنا الآن
وللأبد.

٩ أيلول

أن أتحمّل المسؤولية الكاملة عمّا أقوم به،
عن مشاعري وعن موافقي من كلّ ما يعرض لي
في حياتي، فتلك هي الخطوة الأخيرة نحو النضج
الإنساني. أمّا الإلقاء باللائمة في موافقي على
الآخرين أو على الظروف، فهو سلوك قديم قدّم
البشرية. لقد شبّ العديد من بيننا على الإلقاء
باللائمة على الآخرين في فشلنا. ونحن نحاول
دائمًا أن نبرّر سلوكًا غير مرضٍ نحو الآخر بحجّة
أنّه هو الذي دفعنا إليه، فكأنّني أردّ له «قسطًا من
دين له عليّ». لقد تعلّمنا أن نجد سببًا يخفّف من

وطأة ألمنا حين نفشل، فنلقي باللائمة على
الظروف... أو على النجوم. والمُحزن في الأمر
أنّ مَنْ يُلقي بوزر فشله على سواه إنّما هو إنسان
يعيش في عالم الأوهام. لذلك فأمثال هؤلاء لن
يتعرّفوا البتّة إلى أنفسهم، ولن ينضجوا أبدًا. إنهم
لن يكبروا. من حقائق الحياة أنّ نموّ الإنسان يبدأ
بالأحجام عن ملامة الآخرين لما حلّ به من
فشل. إنّ تحمّل مسؤولية الحياة كاملة هو نقيض
ملامة الآخرين على فشلنا. إنّ مَنْ يتحمّل
مسؤوليّة حياته يعرف أنّ السبب في سلوكه أو
ردّات فعله إنّما يكمن في ذاته هو. هذه، بكلّ
وضوح، هي الخطوة الأخيرة نحو النضج
الإنساني. وتحمّل المسؤولية يبقى السبيل
الأفضل إلى النموّ الذاتيّ.

١٠ أيلول

كلّ ممّا يعرف من خلال تجربته الخاصّة أنّه
لا يتمتّع في الحياة بحريّة كاملة. فردّات فعلنا
تخرج أحيانًا عن رقابتنا، وعواطفنا لا تنصاع
دائمًا لإرادتنا. وهناك ظروف لا يمكننا فيها أن

لقد ألف العديد من بيننا التفكير بأنّ عواطفنا خارجة عن مسؤوليتنا. لربّما كان الأمر كذلك في زمن الطفولة ولم يكن بعد قد تكون فينا «شخص بالغ» يتفهّم ما نتلقّاه من رسائل وما تولّد تلك الرسائل من مشاعر فينا.

أمّا وقد بلغنا مرحلة النضج، فباستطاعتنا الآن أن نختبر تلك العواطف على حقيقتها بكلّ حرّية وأن نقرّر كيف نعبر عنها بشكل ناضج 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 يؤوّل إلى ردّة فعل معيّنة، ولما كان الأمر كذلك لو لم نكوّن من عقل وجسد. فإذا ما رأيت فيك صديقاً شعرت برّدّة فعل مريحة نحوك، وأحسست بفرح للقيام. ولكن إذا ما حسبتك عدوّاً، انكمشت عضلاتي وتصارعت دقّات قلبي وشعرت بخوف منك ومما قد تخطّط لي، ولجأت إلى الهروب.

نكون كما نريد، ولا أن نعمل ما نشاء أو نتفوّه فقط بما نودّ أن نتفوّه به. نحن في الغالب سجناء عاداتنا، وهي تبدو وكأنّ لا حول لنا ولا قوّة في تغييرها. إنّ لماضيّنا من الثقل ما يُرهق حاضرتنا كما أنّ لحاضرتنا ثقلًا لا بدّ وأن يُضني غدنا. نحن نضحك ساعة نعرف أنّه علينا أن نبكي ونفرط بالمأكل والمشرب ونحن ندرك أنّ ذلك يؤذينا. نتكتم ونغضب ساعة نعلم أنّ التعبير عن الأمور بهدوء هو النهج الأسلم. ماذا نعني إذا «بتحمّل المسؤولية كاملة»؟

نحن نسلّم بأنّ حرّيتنا منقوصة، فقد نشأنا على أمور ما منذ طفولتنا، وما نشأنا عليه يحدّد من حرّيتنا منقوصة، فقد نشأنا على أمور ما منذ طفولتنا، وما نشأنا عليه يحدّد من حرّيتنا. وقد تمرّسنا ببعض العادات زمنًا طويلًا وكنا لها دائماً أمناء. والعادات أيضًا تحدّد من حرّية الانتفاء عندنا. ويحدث أحيانًا أنّ الكسل أيضًا يتحكّم فينا. فعلينا أن نقرّ مع الرسول بولس بأنّ الصلاح الذي «أريده لا أعمله والشرّ الذي لا أريده إياه أعمل» وأنّ فيّ «شريعة أخرى تتجاذبني».

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

١٢ أيلول

عندما أحاول تقويم سلوكي العاطفي وردّات فعلي، أجدني أمام خيارين لا ثالث لهما؛ إما أن أتحمّل مسؤولية سلوكي هذا أو ألقى باللائمة من جرّائه على شخص آخر. ولكلّ من الخيارين نتائج. يمكن لصراحتي أن تضعني على طريق النضج، وقد تقودني العقلانية إلى الانفلات من الواقع. فإذا ما تبنّيت مسؤولية سلوكي وردّات فعلي العاطفية، تعرّفت إلى عمق ذاتي وكبرت. وإذا ما حاولت أن أشرح سلوكي العاطفي وأبرّره، ملقيًا باللائمة من جرّائه على الآخرين أو على الظروف، فلن أتمكن من أن أليج عمق ذاتي ووعي حقيقة ما أنا عليه. وسوف يكون لذلك

تأثير سلبي على نموي إذا ما استقررت في عدم إقراري بمسؤولية أعمالي. تذكر: «إنّ نمونا الذاتي يبدأ حيث نتوقّف عن ملامة الآخرين وتحميلهم مسؤولية سلوكنا الشخصي».

لاحظ كم تختلف أحيانًا ردّات فعلنا على السلوك الواحد أو الموقف نفسه من شخص يزعجنا أو يثير غضبنا، يجد فيه آخر ما يستحقّ الشفقة. ومردّد ذلك كلّ النظرة إلى الآخر. فإذا ما بدا لي الآخر وكأنّه يتعمّد إزعاجي أو إثارة غضبي، أنت ردة فعلي العاطفية على سلوكه استنكارًا أو غضبًا أو استهزاء. ولكن إذا ما بدا لي محرومًا أو مريضًا فمن الأرجح أنّه سيلقى مني عطفًا واهتمامًا.

١٣ أيلول

ترتكز صحّة الإنسان على رؤيته قبل كلّ شيء، وعلى مواقفه الأساسية من الوجود، فالصحّة لا تتمثّل فقط في غياب العوارض المرضية. وكذلك الحرّية الحقيقية، فجزورها قائمة في رؤية الإنسان الأساسية، في نظرته إلى

الوجود، وهي لا تقوم على عدم حصول إكراه خارجي. أنا أرى المسيح يعيش حياة من الحرية تثير الإعجاب وما ذلك سوى نتيجة لرؤيته الأساسية، لموقفه الأساسي من الوجود: هو حرّ إلى حدّ معاشته البغايا والمنبوذين، كما أنّه أعرب بكلّ حرّية عن خوفه العميق أمام الموت من دون أن يسلبه ذلك الخوف حرّية قراره بأن يقدّم حياته كفعل حبّ ولسان حاله يقول لكلّ منا: «إذا ما جعلت من رسالتي (رؤيتي) الأساس لحياتك، آنذاك ستعرف الحقّ والحقّ يحرّرك!».

وما هي الرؤية التي تكمن وراء رسالة المسيح ونهج حياته؟ قد تشمل تلك الرؤية أموراً كثيرة، ولكن ما هو يقين أنّها دعوة إلى عيش ملء الحياة. «أمّا أنا فقد أتيت لتكون الحياة للناس وتفيض فيهم» (يو ١٠/١٠).

١٤ أيلول

هذا يعني أنّ كلّ ما يعملّه الله هو محبة. فكما أنّ الشمس ترمي بدفئها ونورها على من ينتظر، فكذلك الله يُغدق بدفئه ونوره على كلّ

الذين يقبلونهما. هذا يعني أنّ الله لا يغضب، ولا يعاقب. عندما نبتعد عن الله وننكر لحبه من جرّاء خطئنا، تتغيّر نحن، أمّا الله فباقي على ما هو عليه، ثابت على حبه اللامتناهي. والحبّ مشاركة، مشاركة في الذات وفي الحياة. وهدف الله من خلقنا هو مشاركة كلّ منا في ذاته وفي حياته. فالله في أبوّته يدعونا لتكون عائلته الإنسانية، لتكون جماعة محبة، يعمل كلّ فرد من أفرادها في سبيل سعادة الكلّ.

١٥ أيلول

الله الذي هو محبة خلقك على صورته ومثاله. فالحبّ دعوتك، بل إنّ قدرك. وهو كمال طبعك البشري. والحبّ هبة من الله، إنّهُ أسمى ثمار الروح.

ومن الضروريّ أن تدرك أهمّية حبّك لنفسك. فلذلك أولوية منطقية إن لم تكن كرونولوجية. فإذا لم تحبّ نفسك، ملأت نفسك الآلام، آلام تدفع بك لتركز الانتباه على نفسك. الآلام المبرحة تضيق آفاق وعينا. فإذا

فشلت في حبك لنفسك فلن تنجح لا في حب الله ولا في حب قريبك. لذا عليك أن تعرف كيف تقدم لنفسك ما تقدم لمن تحب: عليك أن تقرر نفسك بما هو حسن لديك وتثبته. وعليك أن تتفهم بلطف ما هو ضعيف ومحدود في ذاتك. وعليك أن تعي حاجاتك وتحاول الاستجابة لها: الفيزيولوجية منها والنفسية والروحية.

وبينما أنت تتمرس على حبك لنفسك، عليك أن تتعلم أيضًا كيف توافق بين اهتمامك بنفسك واهتمامك بالآخرين. «كل ما عمله لأحد أخوتي هؤلاء الصغار فلي عمله». وتذكر أن نجاحك في حب الآخرين رهن بانفتاحك على قبول حب الله لك، كما أنه رهن بحقيقة حبك لنفسك. ومقياس نجاحك في الحياة سيبقى، في النهاية، عمق حبك ومدى رفته وشفافيته.

١٦ أيلول

يقول الرب: لقد قطعت معك عهدًا والتزمت بحبك للأبد. التزمت بأن أقدم لك الأفضل. وسوف تجدني محبًا، مشجعًا،

ومقويًا، ولكني سأكون أيضًا متطلبًا. سأتي إليك أحيانًا لمواساتك في مصابك، وأحيانًا أخرى لأدخل في نفسك قلقلًا يسلب منك رفاهيتك. ولكن مهما فعلت فسوف أفعله دومًا في سبيل حبك وحنك على النمو. سأكون حاضرًا معك نورًا لظلمتك وقوة لضعفك. وسأتيك لأملأ فراغك وأجبر كسرك وأشفي سقمك وأقوم ما التوى فيك وأحيي كل صلاح لديك. فابق على اتحادك بي، واقبل حبي هذا وأنعم بصدقتي ودفتي، وكن قويًا بقوتي فتحمل ثمرًا كبيرًا، وتكمن فيك الحياة.

١٧ أيلول

قال الرب: إنخرط في الحياة وعشها مليًا. ولكن تذكر، في الوقت نفسه، أنك في سفر. أنت في الطريق إلى بيت أبدي أعدته لك. لقد بدأت تعيش الحياة الأبدية ولكنها لم تكتمل فيك حتى الآن. فهناك آلام لا تزال تُفرض عليك. ولكن تذكر أن آلام هذا الزمن ليست بشيء في مقابل المجد الذي سوف يتجلى فيك يومًا. فما

رأته عين ولا سمعت به أذن ولا خطر على قلب بشر، ما أعدّه الله من فرح لك لأنك قرّرت أن تقبل هديّة حبّي لك. وفي طريقك إلى بيتنا الأبديّ، تمتّع بالمسيرة. تنعم بما لديك وافرح به وزد على فرحك فرحاً جديداً في السعادة التي إليها تصبو. وقل «نعم» بقوة للحياة والحبّ في كلّ زمن. سوف تتسلّق قمّتي يوماً ولن تبقى فيك حاجة بعد إلى عدّ الساعات والأيام. ستصبح أنت وجميع أولادي لي وأصبح أنا لكم إلى ما لا نهاية.

١٨ أيلول

تلك هي، في نظري، الرؤية الأساسيّة التي تطرحها علينا الأناجيل المسيحيّة (البُشرى). إنّها تقدّم لنا نظرة إلى الحياة وإلى الموت - رؤية للوجود. وتجمع تلك الرؤية في طيّاتها بين الطمأنينة والتحدّي. إنّها تُشبع حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمان، كما أنّها تقدّم له هدفاً لحياته ومعنى. إنّنا نجد فيها مرتكزاً لفهم أنفسنا وفهم إخوتنا وأخواتنا في العائلة البشريّة، كما أنّها

تُرشدنا إلى اكتشاف معنى الحياة والعالم والتعرّف إلى الله كأب محبّ لكلّ منّا. إنّها تطرح على المؤمن نهجاً للتعامل مع الواقع، تقدّم له مجموعة من المعتقدات تتكامل في ما بينها، تمكّنه من شرح الأحداث المحرّكة في حياتنا على تنوّعها. إنّها تأكيد لماهيّة الوجود تأتينا من لدن مبدع الكون بأكمله.

رؤية الحياة الدينيّة هذه تبقى، في نظر بعضهم، مجرد فكرة رائعة، أشبه بنظّارتين وردّتي اللون جميلتين، تخفّفان من وقع قساوة الحياة على أعيننا. أمّا العامل الفاصل فيبقى الاختبار الروحي الشخصي. أثر يد الله في حياتي. على المرء أن يكون منخرطاً بكلّ جدّيّة في نهج الروح، مصغيّاً إلى إرشاداته، إذ إنّ الروح وحده يستطيع أن يجعل من الإنسان شخصاً مؤمناً. فالإيمان ليس احتكاماً إلى المنطق ولا هو يركز إلى فكر طبيعيّ. إنّ اختبار لا يحدث إلّا بإيماء من الروح. نعمة الله وحدها تستطيع أن تعطي الرسالة المسيحيّة أبعاداً تتخطّى كونها مجموعة قوانين يُهتدى بها لتغدو مصدر هناء لأناس أتقياء وطيّعين.

بأنَّ الله كان بالمسيح مصالِحًا للبشر وغير محاسبٍ لهم على زلَّاتهم ومستودعًا إِيَّانا كلمة المصالحة» (٢ قو ٥/١٦-١٩).

كان لهذا التبدُّل الكامل أثره العميق في حياة بولس ممَّا جعله يقول في اختباره الشخصي لعلاقته بالله:

«فما أنا أحيَّا بعد ذلك

بل المسيح يحيا في» (غلاطية ٢/٢٠).

٢٠ أيلول

إنَّ في كلِّ منَّا حاجة إلى رؤية من خلالها ننظر إلى واقع الحياة. فعندما نحاول أن نفهم ذواتنا والآخرين، والحياة والعالم والله، لا بدَّ لنا من أن نقوم ببعض التفسير أو التقويم. وفي ذلك كله تبقى بعض القواعد وإمكانية استباق ما سوف يكون ضرورة. فلا يمكن الإنسان أن ينعم في حياة تعمَّها الفوضى، ولمسة الروح هي التي تُكسب الإنسان القدرة على التركيز والوضوح فتمكَّنه من توضيح رؤيته وبلوغ ملء الحياة.

الإيمان الحي لا يمكنه البتَّة أن ينمو نتيجة لمهارة بشرية مكتسبة. نحن لا نكتسب الإيمان مثلاً كما نتعلَّم العزف على البيانو. أنا أوَّمن عندما يستوقفني روح الرب. ففعل الروح في مثل هذا الشخص عميق حتى إنَّه جعل القديس بولس يقول فيه إنَّه «خليقة جديدة»، إنَّه إنسان جديد. أمَّا الشخص الذي لم يتجدَّد بالروح، فحياته، في نظر بولس، «تبقى حياة بحسب الجسد». كما أنَّ حياة من تجدد بالروح هي «حياة بحسب الروح».

يقول يسوع، إنَّ الروح هو الذي يُكسبنا حدسًا بأنَّ الله يثبِّتنا ويعضدنا. وبالروح ندرك أنَّنا أبناء الله الأحباء. وهذا الروح نفسه هو الذي يصرخ من أعماق نفوسنا: «يا أبانا!». «فنحن لا نعرف أحدًا بعد اليوم معرفةً بشرية. فإذا كنَّا قد عرفنا المسيح يومًا معرفةً بشرية، فلنسا نعرفه الآن هذه المعرفة. فإذا كان أحد في المسيح، فإنَّه خلق جديد. قد زالت الأشياء القديمة وها قد جاءت أشياء جديدة، وهذا كلُّه من الله الذي صالحنا بالمسيح وأعطانا خدمة المصالحة، ذلك

وسفر التكوين، أوّل أسفار الكتاب المقدّس، يصف في كلماته الأولى، روح الربّ وهو ينظّم خواء الخليقة الأولى.

«في البدء خلق الله السماوات والأرض وكانت الأرض خاوية خالية

وعلى وجه الغمر ظلام

وروح الربّ يرفّ على وجه المياه» (تكوين

١/١-٢).

روح الربّ يحوّل الخواء والفوضى إلى جمال في الخليقة. وبعد ثمانية فصول، وفي الكلام عن الطوفان، الروح نفسه يجعل مياه الطوفان تنخفض. وهنا أيضًا يعيد تنظيم الخليقة بعد أن عمّتها فوضى المياه. وهو يعدّ على لسان النبيّ يوشع بأنّه: «سيكون بعد هذه أنّي أفيض روحي على كلّ بشر» (يوشع ١/٣).

٢١ أيلول

يأتي الروح في يوم العنصرة ليحوّل تلامذة المسيح الجبناء التائبين إلى رسل اتّضحت أفكارهم وترسّخت معتقداتهم. لقد تحوّل

ضياعهم إلى وضوح في هدفة الحياة. إنّ روح الله يوجّه المسيحيّين الأوّلين؛ يثبت لكنيستته قادة، يشفي المرضى، يُنعش القلوب، يهب الشعوب قدرة على الحبّ تفجّر فيهم قوّة جديدة من شأنها أن تجدد وجه الأرض.

إنّ لمسة الروح هذه تبدّل كلّ شيء في الإنسان وفي العالم من حوله.

فإذا بالإنسان خليفة جديدة، وإذا بوحى الله الذي قد يبدو خيالًا قد أصبح واقعًا: إنّ لمسة الروح تثمر اتزانًا وسلامًا وانتظامًا، فتبدّد الفوضى التي في رؤية الإنسان للواقع. إنّ لمسات الروح تترك دائمًا في عواطف الإنسان ونهج سلوكه آثارًا عميقة. هو يختبر نوعًا جديدًا من الوحدة الداخليّة، «وحدة الروح برباط السلام» (أفسس ٣/٤). إنّهُ يصبح خليفة جديدة تسير بقوّة الروح في أرجاء عالم الله الرائع وتنعم بملء الحياة التي دعا الله إليها أبنائه.

إلى أن... شرط أن...». إن في أسفل العقد شروطاً كُتبت بأحرف صغيرة جداً، وعلى الحب، قبل ذلك، أن يتقيد بكل تلك الشروط وإلا تمّ فسخ العقد وكأنه لم يكن. في الحب المشروط تهديد للآخر بأنّ الحب سوف يتوقف إذا حدث أيّ خطأ. في الحب المشروط يبدو المرء وكأنه أمام ميزان كفتاه فارغتان وهو يقول للآخر: «إذا وضعت ما لديك أن تقدّم في إحدى كفتي الميزان أضع آنذاك ما لديّ في الكفة الأخرى. ولكن كن على يقين من أنّي لن أدعك تغلبنني، فأنا أراقب ما تعمل. فإذا أبيت أن تلتقيني في منتصف الطريق فلن أترك المكان الذي أنا فيه». طبعاً مثل هذا الحب لن تُكتب له الحياة.

إنّ 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 بأنّه يستعملنا، فنقول له: «أنت ما أحببتني قط، بل أحببت وجهي الجميل ما دام جميلاً. وأحببت ثيابي النظيفة وطلبت إليّ أن أحافظ على نظافتها. وأحببت علاماتي العالية وأوضححت لي بأنّ الفشل غير مقبول. لقد أحببت ما فيّ من قدرات ولكنك ما أحببتني أنا. كنت

حقيقة الله، كما أجدها في التعاليم اليهودية - المسيحية وكما أوّمن بها شخصياً، هي أنّه يحبّني من دون شروط، أنّه يقول لي بلسان نبيّه أشعيا: «لقد أحببتك حقاً، وحبّي لك لن ينضب! وإذا نسيت أمّ طفلها، ثمرة أحشائها، فلن أنساك أبداً... لقد حفرت اسمك على كفّ يدي كي لا أنساك». يمكننا بالطبع أن نرفض الله وننتكر لحبه. وإذا ما حدث لك أن قدّمت حبك لشخص فرفضه، يمكنك أن تعرف ماذا تعني ذلك. فالتنكر لحبّ الله يشكّل واقع الخطيئة. ولكنّ الله يبقى هو هو وحبّه لنا لا يتغيّر أبداً. رفضنا له لا يتسبّب بأيّ نقص فيه وذراعه أبداً مفتوحتان ترحبان بنا.

إنّ من أهمّ شروط الحبّ أن يكون بلا شروط. لأنّ الحبّ المشروط ليس بحبّ حقيقيّ، إنّه تعاقد: «سوف أستمرّ في حبّي لك ما دام...

دائمًا 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 خارجًا».

٢٤ أيلول

الحب في طبيعته غير مشروط. ولكن ما العمل إذا ما أحببت شخصًا لا ألقى منه سوى خيانات متتالية؟ فهل الحب غير المشروط يغفر ويستمر في الحب؟ إن الإجابة عن هذا السؤال المهم ليست بسيطة. الحب طبعًا لا يطلب إلي أن أكون ساذجًا. لذا علي أن أقرر ماذا يفرض علي الحب أن أقول وأن أفعل، وكيف يتطلب مني أن أكون. المسألة هنا ليست قضية غفران. طبعًا أنا أغفر لك لأنّ الحب لا يضع حدودًا للغفران. ولكن السؤال يبقى: «ما هو الأفضل لك ولي؟» وهذا ما يجب علي فعله.

علي 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 فنّ وليس هو علمًا. لذا قد لا نجد لأسئلتنا دائمًا أجوبة واضحة. والحب في كلّ حال لا يعدنا دائمًا بطريق فرشت بالورود.

فإذا ما تخلّيت عنك لأنك خذلتنني، 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 علي 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 مضطرًا 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.

٢٥ أيلول

مهما كانت درجة نموّك ومهما كانت

مشاغلِكَ، فالله يُبَيِّنكَ في الخير الذي أنت فاعله
ويلمس بحنانه ضعفَكَ، فحبّه ثابت للأبد. إنّه
يحبُّكَ وليس عليك أن تتغيّر أو تنمو أو تكون
صالحًا لكي يحبُّكَ، بل أنت محبوب على حبّه
يمكنكَ من أن تتغيّر وتنمو وتصبح صالحًا. إنّ
فهمكَ لحبّه غير المشروط يرتدي أهميّة قصوى.
وعليك فقط أن تتذكّر أناسًا مثل:

بطرس «الصخرة»، الذي غالبًا ما كان أشبه
«بتلّة الرمل»، يرفع صوته متنكرًا لذلك الذي أغدق
عليه حبًّا خاصًّا.

وزكّا، ذلك القزم الذي كان يجبي الجزية
للرومان ويبتزّ بني قومه.

مريم المجدليّة، تلك المرأة «الشبكة».

يعقوب ويوحنا اللذان كانا يظهران كطفلين
أحيانًا، وفي غاية السخف أحيانًا أخرى، كما
تراهما في تلك المناسبة التي قصدا فيها خراب
بلدة بكاملها لأنّها ما أحسنت استقبالهم!
فأكسبهما ذلك، مع السخرية، لقب «بني الرعد».

وأندراوس الذي كان ساذجًا، فظنّ أنّ
خمس خبزات وسمكتين ستشبع آلاف الناس.

وتوما الذي أصبح شكّه مضرب مثل.

ومرتا، مرتا التي كانت تُقلق الجميع
بتذمّرها وهمماتها.

والمرأة التي أخذت في زنى والتي عاشت
في قلق رهيب إلى أن أنقذها يسوع من الموت
وغفر لها خطيئتها.

واللصّ على الصليب الذي صلّى، ربّما
للمرّة الأولى، فكان من الربّ أن وعده حالًا
بالملكوت.

الرجل الأعمى، الذي لم يعرف مَنْ هو
يسوع وجلّ ما عرف أنّه كان أعمى وأصبح الآن
يبصر!

الصبيّ الكسيح الذي كان في جسده حاجة
إلى الشفاء ولكن كان يجب أن تُغفر خطاياَه قبل
أن يُشفى من مرضه.

الابن الضالّ الذي ظهر قاسي القلب في
البداية، ولكنّه تاب عائداً إلى بيته عندما جاع
ليجد والدًا ينتظره بقلب مفتوح وذراعين
مبسوطتين.

شاوّل الطرسوسيّ الذي كان «صدره ينفث تهديدًا وتقتيلًا لتلاميذ المسيح» إلى أن التقى المسيح وهو في طريقه إلى دمشق فاكشف فيه السيّد المحبّ.

الله في المسيح أحبّ هؤلاء كلّهم، قوّاهم، غفر لهم، شجّعهم، وطرح عليهم كما يطرح اليوم على الملايين أمثالهم وأمثالنا، التحديّات التي من شأنها أن تقود إلى العظمة والسلام وملء الحياة.

٢٦ أيلول

لقد شاء المسيح أن يموت كما عاش: محبًا بلا شروط.

على كلّ صليب يُعلّق عليه المسيح وقلبه مفتوح، وذراعا ممدودتان ليضمّ إلى صدره كلّ ضعيف ومتألّم في هذا العالم، يجب أن تُحفر الكتابة التالية: «هذا ما أعني عندما أقول إنّي أحبّك»!

إذا كان مثل الابن الضالّ قصّة حبّ غير

مشروط، فالمسيح على الصليب هو صورة ذلك الحبّ. كما في الحبّ نفسه، ففي شخص المسيح يجتمع الدفء والتحدّي. ففي الدفء اختبار ارتياح ولا أعماق. إنّ سلامه وتفهمه يرافقاننا دائمًا، لا سيّما في تلك اللحظات التي نشعر فيها بعمق ضعفنا: «تباعد عني يا سيّد»، قال بطرس وكأنّه ينوح، «لأنّني رجل خاطئ». ولكنّ الحبّ غير المشروط لا يتباعد أبدًا. وجّل ما سأل يسوع بطرس، وما يسأل كلّ منّا: «أتُحبّني؟» إنّّه لا يسأل عن الضعف فينا، بل عن حبنا. إنّ هذا في الحقيقة لمريح. وهذا هو التحدّي: «ليحبّ أحدكم الآخر كما أحببتكم أنا!».

٢٧ أيلول

في سرد وقائع ما عُرف «بتجربة المسيح»، (لوقا ١/٤-١٣)، يوضح يسوع في بداية حياته العلنيّة للناس مبدأ حياته. وبوضوح أكثر، نراه يرفض مبادئ ثلاثة عرضها الشيطان عليه. إنّيظّر يسوع حتّى سنّ الثلاثين كي يبدأ حياته العلنيّة،

كما كان يفعل كلّ معلّم في إسرائيل، في تلك الآونة. وقبل أن يبدأ يسوع حياته العلنية قاده الروح إلى الصحراء.

التجربة الأولى كانت دعوة المسيح ليعتنق اللذة مبدأ حياته. كان يسوع قد أقام في البرية أربعين يومًا، ولم يأكل شيئًا، فلما انقضت أحسن بالجوع. وعُدّ الشيطان له كان إشباع جوعه الجسديّ، فأتى جواب يسوع: «في الحياة ما هو أهمّ من الخبز بكثير».

فصعد به إبليس إلى مكان مرتفع، «وأراه جميع ممالك الأرض في لحظة من الزمن» ووعدّه بالسلطان على كلّ تلك الممالك وشعوبها. فرفض يسوع مبدأ الحياة هذا أيضًا: «الربّ إلهك تسجد وإياه وحده تعبد». فالمسيح لا يعمل لا في سبيل اللذة ولا طمعًا بسلطان.

فمضى به الشيطان إلى شرفة الهيكل وطلب إليه أن يلقي بنفسه من هناك، لأنّه مكتوب: «يوصي ملائكته بك ليحفظوك». الشيطان يحاول، أمّا تصميم المسيح فلا يتزعزع. إنّهُ لن يفرط بمسؤوليته الشخصية عن حياته. فالتجربة الثالثة، في نظري، تعني، في ما تعني، أنّنا لسنا

بالحقيقة أحرارًا. وفيها محاولة لحملنا على القبول بأنّ هنالك حتمية تجعلنا نبرّر تهرّبنا من المسؤولية. فجواب المسيح واضح: «لا تجربنّ الربّ إلهك».

لقد شاء المسيح أن يوضح لنا مبدأ حياته ويعلمه بعزم، وكأنّه يقول: «لن أعيش للسعي إلى اللذة أو السلطة، ولن أسمح بأن يتحمّل آخر مسؤولية حياتي وأعمالي».

٢٨ أيلول

ما يعملُه الحبّ:
الحبّ يقبلُك كما أنت،
يشجّع ما هو حسن. فيك وفريد،
يهتمّ بك ويقلق عليك،
يدفع بك لتعطي الأفضل،
يواكبك في عمق مشاعرك،
يشجّعك على الثقة بنفسك.
الحبّ حلِيم في تعامله معك،
يحترم السرّ الذي إنتمتته عليه.
إنّه مترفّق وهو يدافع عنك دائمًا في الحقّ.

ما لا يعمله 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 طيباً نفسياً لك.

لا يكون قبوله لك بمثابة إنعام من لدنه،

ولا يتطلب منك يوماً بعد يوم أن تبرهن عن صدقك ومحبتك.

لا يجد في نفسه حاجة إلى أن يكون دائماً على حق،

ولا يحدد ويمتنع عن مواجهتك.

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 ليلتي الله حاجاتك وينميك.

يجد الحب فيك فضائل لم يكتشفها أحد سواه،

يُشركك في أعماق ذاته،

ويقف إلى جانبك عندما تكون بك حاجة إلى مَنْ 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 وهو يتفهّمك في «أيامك الصعبة».

لا يعاقبك بحقد إذا ما أخطأت،

ولا يدون 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 يصب عليك غضبه وكأنك «مستوعب
مهملات».

ولا يتخلى 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 يهم
فلائحتك هي تلك التي تدون فيها ما تراه أنت
مهمًا).

٣٠ أيلول

هذا، في نظري، ما أراد يسوع أن يوضّحه
لبطرس وتلاميذه. فطيلة حياته معهم، ولا سيّما
في أثناء العشاء السريّ، في اللحظات الأخيرة
من وجوده معهم، أراد أن يشدّد على الحقيقة
التالية: إنّ مملكتي مملكة حبّ! لا مكان فيها
للمنافسة والتسلّط. ولا هي مرتع للذة ولا ملجأ
لمن يرفض مجابهة الحياة. فالشرط الوحيد
لدخول الملكوت إنّما هو اعتناق الحبّ كمبدأ
للحياة. وهنالك علامة واحدة تشير إلى هوية
المسيحيّ:

«إذا أحبّ بعضكم بعضًا عرف الناس جميعًا
أنكم تلاميذي» (يو ١٣/٥).

هذا ما حاول يسوع تبيانه لبطرس عندما قال
له: «إذا لم أغسلك فلا نصيب لك معي» (يو
١٣/٨). فالسلطة الوحيدة في ملكوتي هي سلطة
الحبّ! وعلى أثر الجدل السخيف بين التلاميذ
في من هو الأهمّ بينهم، غسل يسوع أرجلهم
وقال لهم: الحقّ الحقّ أقول لكم: ما كان العبد
أعظم من سيّده، ولا كان الرسول أعظم من

مرسله . أمّا وقد علمتم هذا، فطوبى لكم إذا عملتم به» . (يو ١٣/١٢-١٧) .

عليّ أن أطرح على ذاتي السؤال نفسه مرّة بعد مرّة: أتراني أفهم حقّاً؟ أتراني أوّمن حقّاً أنّ يسوع دعاني لأتخذ من الحبّ، مبدئه في الحياة، مبدأ لحياتي؟ أتراني أفهم حقّاً أنّ هذا الالتزام هو الطريق الوحيد إلى السعادة الحقيقيّة؟ تلك هي الأسئلة التي تبقى الأجوبة عنها راقدة في عمق ذاتي . وعليّ أن أحاول البحث عنها حيث هي . وهذه، بالنسبة إليّ، قضية حياة أو موت .

الخریف

أول تشرين الأول (أكتوبر)

من الحقائق الأساسية في الحياة توق عميق إلى الكمال في الإنسانية، إلى عيش ملء الحياة. وأعظم رهبة تتاب الإنسان هي رهبة من ضياع فرحة الحياة. إنَّ صلاتي تختلف باختلاف اختبار حياتي اليومي وحاجاتها، وأنا لا أنفك أردده كل يوم: «يا إلهي، ويا أبي، لا تدعني أموت قبل أن أعيش ملء الحياة وأعرف عمق الحب». وهذه صلاتي من أجلك أيضًا. إنِّي أضع هذه الأفكار بين يديك، تدفع بي رغبة عميقة إلى أن أراك تعيش ملء الحياة. لقد عثرت على ما أظنه شيئًا حسنًا، منشطًا، ينعش الحياة، وأود أن أشركك في اكتشاف هذا.

في سياق حياتي، وأنا أبحث جادًا عما يحقق ملء الحياة فيّ، تعلّمت أنّ أهمّ لحظات وجودي وأبعدها أثرًا في حياتي هي تلك التي أحسست فيها أنني «أبصرت» جديدًا. ونفاذ البصيرة هذا، الذي يعطي عالمي أبعادًا جديدة ويعمّق مشاركتي في الحياة، يفاجئني كفرحة عيد قد نسيته. وهو يطلّ أحيانًا، متسللًا كالفجر،

وفي جعبته هدية من نور وحياة. لقد شعرت بفرح كبير وتناغم عميق مع روح العالم النفسي كارل يونغ Carl Jung عندما اكتشفت كونه أضاف إلى الفضائل الثلاث: الإيمان والرجاء والمحبة، فضيلة جديدة هي فضيلة «التبصر».

من الضروري، طبعاً، أن يمتحن «التبصر» في مختبرات الحياة. فكل معرفة لا تبدل في نوعية الحياة عقيمة، وفي قيمتها شك. وكل مرة يحصل تبديل عميق في نمط الحياة، يمكن، بالمقابل، العودة بهذا التبديل إلى «تبصر» جديد أو إدراك جديد. تلك كانت مسيرتي في الحياة ومما لا شك فيه أن ذلك يشكّل نمطاً في صلب مسيرة كل إنسان.

٢ تشرين الأول

نحن نصغي غالباً بعقلنا فقط، فتتفحص ما يقدم لنا من معطيات ونحاول أن ندرك منطق الأمور، فتتحوّل مشاعر الآخر عندنا إلى مشكلات، وكأنّ ما ينتج عن المعطيات من شعور يبقى خارج سياق الحوار الذي نحن فيه.

إننا عندما نصغي إلى الوقائع فقط ندرك جزءاً مما يجول في نفس الآخر، أما الحقيقة الكاملة فتبقى محجوبة عنا... لذلك نحن مدعوون، عندما تُطرح علينا الأسئلة، لا إلى أن نجيب فقط عن السؤال، بل إلى أن نردّ أيضاً على السائل، أن نتفاعل مع الحال النفسية التي تكمن وراء الأفكار التي تُطرح.

إنّ ما يحول دون ولوجي إلى عمق مشاعر الآخر، وهو يكلمني، هو انشغالي بالأمور الأخرى من حولي. وأهمّ من ذلك انشغالي بما يجول في نفسي من ردّات فعل على كلامه، أو ما ينتظرني من مشاغل. وانشغالي هذا لا بدّ وأن يظهر بشكل من الأشكال في تحركاتي أو على قسّمات وجهي... والرسالة التي يتلّغها الآخر، في مثل هذه الحال، بسيطة جدّاً: «أنا آسف ولكنك لا تتمتع لديّ الآن بكثير من الأهمية».

وقد علّمتني خبرتي أنّني عندما أخرج من ذاتي إلى لقاء شخص آخر، لا بدّ وأن أعود ببعض الجديد الذي يُغنيني. عندما أعيش، ولو لفترة قصيرة، في عالم إنسان آخر، لا بدّ وأن أحمل من تلك الذات بعضاً ممّا هو فريد لديها.

إنها خبرة تزيد من غنى الذي يعطي والذي يأخذ
في آن.

٣ تشرين الأول

قصتي هذه ترقى إلى سنوات خلت، يوم
كنت في ألمانيا، أحاول أن أتملك لغة أبنائها.
كان لي الحظ أن أقيم، لفترة من الزمن، في دير
للاهبات، في منطقة نائية من مقاطعة بافاريا،
وكانت هناك راهبة نحيلة البنية، ابنة أربعة
وثمانين عامًا، تسهر على ترتيب غرفتي. وكنت
كلما غادرت تلك الغرفة تأتي تنظفها، لا أعني
تنظيفًا سطحيًا، بل كانت تشمّع خشب أرضها،
وتلمّع مفروشاتها، إلى آخر ما هنالك من أعمال.
وحدث يومًا أتت عدت إلى غرفتي، بعد نزهة
قصيرة، لأجد الأخت «شوستر» على ركبتيها.
تُنهي تشميع الأرض وتلميعها. فقررت أن
أمازحها، فقلت ضاحكًا: «يا أختي إنك
ترهقين نفسك في العمل!».

فانتصبت تلك الأخت العزيزة المندفعة على
ركبتيها، وشخصت بنظرها إليّ وخاطبتني بجديّة

كادت أن تتحوّل إلى خطورة، قالت: ألا تعلم أنّ
ثمن السماء ليس برخيص؟!.

بارك الله فيها، فقد تدرّبت على الإيمان،
وأمّنت حقًا، من كلّ قلبها، أنّ ثمن الحياة الأبدية
عيش على الأرض تظللّه المشقّة. علينا أن ندفع
ثمن السماء، وأنّه في الحقيقة لباهظ. فأنا على
يقين من أنّ السماء الآن ملك لتلك الأخت
الطّيبة، فقد عاشت، بكلّ أمانة، بحسب
معتقداتها. فما من شكّ أنّ في السماء قطعة
سُجّلت خصيصًا لأرواح كتلك التي للأخت
شوستر. ولكن لا يسعني أن أصدّق أنّ هذا
السعي الدؤوب، المكتتب، لنيل مقام في
السماء، هو في الحقيقة طريقة الحياة التي
انتدبنا إليها الربّ. كما أنّي لا أعتقد أنّ الله يريدنا
أن نُدمي في الزحف رُكبنا وأيدينا لنحصل على
قطعة في السماء عندما نقتطع من الأرض. فالله لا
يفرض على المرء «قطعة من لحمه» ثمنًا للحياة
الأبدية. أنا أعتقد حقًا أنّ الحياة الأبدية قد بدأت
فيها وهي تنمو في ظلّ أمانتنا لله الذي يحيا في
داخلنا، وأنّ لنا في ذلك عيدًا دائمًا. نحن
أغصان في كرمه المسيح (انظر يو ١٥/٥).

إننا ننمو وننضج كأشخاص من خلال طرق متعدّدة. ولكنّ النموّ الشخصي يأتي بنوع خاصّ من خلال ممارسة اثنتين من قدراتنا: العقل والإرادة. يجب أن يُسمح لنا بأن نفكّر ونقرّر. وهذا يعني بالطبع أنّنا سنُخطئ أحياناً في التفكير وفي التقرير. وهذا جزء من حياة كلّ إنسان. فمن دون إمكانية التقرير مع خطر الوقوع في الخطأ، لا مجال لتحقيق النضج الذي يصبو كلّ منا إليه.

هنالك طريق لن يقود بي إلى النموّ وهو أن أسير باستمرار على هدي عقل آخر وبتوجيه إرادة غير إرادتي.

أنا لن أكبر أبداً إذا تركت أحداً يفكّر عني ويتخذ عني القرارات في حياتي، وبالتالي عليّ أن أحرص بدوري على ألا أفكّر عن سواي مخافة أن أسيء إلى مسيرة نضجهم ولا أن أقوم مقام الآخر في اتخاذ القرار خشية أن أنمي فيه روح الاتكالية فأكون حجر عثرة في سبيل نموّه.

إنّ وعي تلك الحقيقة أضاف بعداً جديداً، لا إلى حياتي فقط، بل إلى تفكيري في الطبيعة البشرية أيضاً. كنت قد تيقّنت أنّ الحبّ هو الحلقة الأساسية في مسيرة العيش العميق الحيّ، وأنّ نجاحه رهن بإرادتي على العمل لإنجاحه. بدا لي جلياً أنّ عملية الاتصال هي للحبّ نبع الحياة، وأنّ الخبرة والتعبير عن العواطف هما بمثابة اللبّ من عملية الاتصال. ووعيت أيضاً أنّ ما من أحد يمكنه أن يحدث عواطف في شخص آخر، بل جلّ ما يستطيع المرء تحقيقه، هو عملية توعية لتلك العواطف الراقدة في انتظار من يوقظها.

وبعد أن انتقلت من تبصّر إلى تبصّر، وفي كلّ تبصّر عمق فهم جديد يكشف لي أرضاً جديدة، بقي يراودني سؤال واحد: ماذا لو قرّر المرء أن يعمل بوحى كلّ تبصّر، ويختبر الوحدة والخوف والغضب... بعمق، ويعبّر عنها بنضج، ماذا بعد ذلك؟ فهل مجرد التعبير عن تلك العواطف السلبية المضنية يكفي لإحداث

تغيير إيجابي في نمط ردّات الفعل عند المرء؟ من علماء النفس مَنْ يجيب بالإيجاب عن هذا السؤال، ومنهم مَنْ يرى عكس ذلك. أمّا خبرتي الخاصة، مع نفسي ومع الآخرين، فتقودني إلى الاعتقاد بأنّ تغييراً في نمط شعور سلبي لا يحصل إلا من خلال التفكير الذي يبدّل في النظرة إلى الواقع، يبدّل في الرؤية.

يبدو لي الآن بديهياً أنّ ردّات أفعالنا العاطفية ليست قسمًا ثابتًا من كيّنا، بل إنّها تنبع من نظرتنا إلى أنفسنا، إلى الآخرين وإلى الحياة والعالم والله. هذه النظرة تتحوّل إلى محور للحياة، في إطاره نعمل ونتحرّك. ومن خلال أفكارنا ومواقفنا، تنبثق ردّات أفعالنا العاطفية. فالعواطف السلبية، إذا كانت ثابتة، تشير إلى أنّ هناك وهماً في تفكيرنا وتقلّبًا في رؤيتنا.

٦ تشرين الأوّل

«الإنسان الكامل» يستطيع الخروج من ذاته، وعنده القدرة على الالتزام. وهو في خروجه من ذاته وفي التزامه دائماً حرّ. «الإنسان الكامل»

بالطبع شخص حرّ. هناك العديد من «محبّي الناس» بيننا، الذين يهبون من وقتهم وممّا عندهم، وكأنّهم مُدمنون «مرغمون» على العطاء. يبدو أنّ فيهم حاجة تدفع بهم إلى ذلك وتقضّ مضجعهم، فكأنّ قلّة أو شعوراً بالذنب قد تملّكهم وهو يشدّهم من أنفسهم من عمل خير إلى عمل خير آخر. «الإنسان الكامل» يخرج من ذاته نحو الآخرين ونحو الله نفسه، لا بدافع قسريّ قلق، بل بعمل حرّ، لمجرّد أنّه قرّر أن يفعل ذلك.

الفيلسوف مارتن هيدغير - Martin Heidegger -، وفي حديث عن الاتّحاد في الحبّ، يحذّر من خطرين يُخشى على النموّ منهما: الارتياح المكتفي بذاته الذي يرضى بما هو، والنقيض لذلك، أي الحركة التي لا تعرف الهدوء، فتقفز من إلهاء إلى إلهاء، بحثاً عن شيء ما في الأفق. النتيجة في رأي هيدغير هي دائماً هجر للذات. في الحبّ، علينا أن نعتق ونشغف بالذي هو، ونطمح في الوقت نفسه لنبلغ ما هو أكمل. ذاك هو الاتّزان الذي يبلغه «الإنسان الكامل» بين «ما هو» وما «سوف يكون».

«الإنسان الكامل» لا يعتبر نفسه ملتصقًا بمن
أو ما يحب، وكأنّهم ملحقات لذاته. كبريال
مارسل - Gabriel Marcel، في كتابه «ما أنا وما
أملك»، يأسف كيف أنّ حضارتنا تعلّمتنا أن نملك
الأشياء، بينما عليها أن تعلّمتنا كيف نتجرّد منها.
فالإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة حقيقية، ولا
يمكنه أن يكون حرًا من دون أن يتمرّس على
التجرّد.

٧ تشرين الأوّل

«الإنسان الكامل» شخص فاعل لا راّد
فعل. يخبر الصحفيّ سدني هاريس - Sydney
Harris - قصّة حدثت لصديق له مع بائع صحف:

«سلم صديقه على بائع الصحف بكلّ
تهذيب، فبادره بائع الصحف برّد قاسٍ دافعًا
بالصحيفة في وجهه. أخذ صديق هاريس
الصحيفة بكلّ تهذيب وابتسم متمنيًا لبائع
الصحف وقتًا طيبًا. وتابع الصديقان طريقيهما،
ودار بينهما في الطريق الحديث التالي:

سأل هاريس صديقه قائلاً:
- هل يتعامل معك بهذه الوقاحة دائماً؟
- نعم بكلّ أسف.
- وهل أنت تبادله بالتهذيب نفسه؟
- نعم.
- لِمَ أنت لطيف معه إلى هذا الحدّ، مع أنّه
يعاملك عكس ذلك تمامًا؟
- لأنّي لا أريده هو أن يقرّر عني كيف
سأتصرّف أنا.

٨ تشرين الأوّل

كلّما تمرّست على الاتكاليّة ألفتها، وقد
تجعلني أشعر بأنّ فيك حاجة دائمة إليّ؛ فُتسرّ
أنت بأنّني أخفّف من عنائك، وأشعر أنا ببعض
النشوة من جرّاء إعرابك لي عن شكرك العميق،
فأطرب لذلك وقد أوهم نفسي بأنّني أقدم إليك
خدمة هامة.

ولكن سرعان ما تجد أنّك تقوم باستمرار
بدور «المحتاج إلى مساعد» وأقوم أنا بدور
«المساعد». وهكذا أشجّعك على الاتكاليّة

وأحول دون بلوغك النصيح الذي أنت قادر على تحقيقه.

٩ تشرين الأول

هذا يوحي بأن «الإنسان الكامل» هو سيد نفسه، ولا يميل مع كلّ ربح تهبّ، ولا هو سجين صفائر الآخرين وغضبهم ونقمتهم، وحقدهم على الناس. فالأجواء لا تؤثر فيه بقدر ما يؤثر هو في الأجواء.

إننا، في غالبيتنا، نشعر مع الأسف وكأننا مركب يتيه بين الأمواج. نفقد الاتزان عند هبوب الرياح واهتياج الأمواج. نتفوّه بعبارات كهذه: «لقد جعلني أحقّ بكلّ عنف». «أنت في الحقيقة تُزعجني كثيرًا». «ملاحظتها أخرجتني جدًّا». «هذا الطقس يُتعب أعصابي». «مجرد مشاهدته تُحزنني».

لاحظ أنّ الأمور التي ذكرناها «تؤثر بطريقة ما فيّ وفي عواطفني». ليس عندي ما أقوله عن غضبي وحزني وتعب أعصابي... وكسائر الناس، أكتفي بإلقاء اللوم على الآخرين، وعلى الظروف وسوء الحظّ. «الإنسان الكامل» يعرف، كما قال شكسبير في بوليوس قيصر: «إنّ المشكلة، يا عزيزي بروتس، ليست في نجمنا،

فماذا تفعل إذا عندما يأتيك شخص هو في صدد اتخاذ قرار مستقبليّ بعد أن أرغم على ترك عمله لأنّه رفض الانصياع إلى أوامر رئيسه؟ أجد نفسي عادة، في مثل هذه الحال، أحول دون اتباعي ميلاً فيّ إلى الإسدال بالنصح والإفراط بالشروحات، فأجيب عن طلبه بسؤال أوجّهه إليه: «ليس لديّ الحلّ لما تطلب، ولكن ما رأيك أنت في الأمر؟ ما هي إمكانيّات الحلّ في نظرك؟» وقد أضيف، بعد أن أفسح له في المجال كي يفكر بعض الشيء: هل خطر ببالك أن تتدرّب في الكلّيّة على عمل آخر في سوق العمل حاجة إليه؟ أتظنّ أنّ موقفك ممّن يمثلون السلطة تأثر بالعلاقة القائمة بينك وبين والدك؟

عندما يأتي شخص يبحث عن بعض المعلومات، من الطبيعيّ أن أقدمها إليه إذا ما كانت لديّ. ولكن عندما يحاول الإفادة من المعلومات ليتخذ قراراً ما، فذلك، يقع، في الأساس، على عاتقه هو.

بل فينا...» يمكننا أن نرتفع فوق غبار المعركة اليومية التي تخنق العديد منّا وتُعمي عيوننا. وهذا بالضبط ما هو مطلوب في مسيرة نموّ كل شخص.

١٠ تشرين الأول

يدعو الله كلّ منّا إلى أن نعيش الحياة بملئها، فننعم من لدنه بسلام عميق. وعندما يعكّر صفو ذلك السلام ألم، أجسدياً كان أم عاطفياً أو روحياً، ففي ذلك دعوة إلى وقفة تأمل تقود بي إلى داخل ذاتي، أسألك نفسي عما هو فيّ. إنّه لمن الضرورة بمكان أن أطرح هذا السؤال على نفسي بشجاعة وصدق. أنا لست مسؤولاً عن أن أغيّر الآخر، ولا العالم من حولي ولا أيضاً موقع النجوم التي فوق. ولكنّه بإمكانني أن أغيّر ذاتي.

ففي وقفة تأمل وصلاة، يمكنني أن أعود بالألم الذي فيّ إلى حقيقة موقعي من الحياة ومن الآخر ومن الله. قد يكون ذلك الموقف سليماً ولكنّه مؤلم في آن. ولكن إذا كان بين حياتك وحياتي وجه شبه، فلا بدّ وأن نكتشف، كما

يحدث لي غالباً، أن موقعي لا يمتّ إلى مبادئي المسيحية بصلة وأنّ ذلك البعد عن الحقيقة التي تحرّرتني هو السبب الكامن وراء ألمي.

فرجوعي إلى ذاتي ووقوفني على حقيقة الحال التي أنا فيها بداية طريق العودة إلى ذلك السلام الذي من شأنه أن يبدّد من نفسي كلّ ألم.

١١ تشرين الأول

إنّ مسيرة التضج رهن بطريقة تعاملنا مع المصاعب والتحديات. الإنسان غير الناضج لا يرى إلا المصاعب: إنّها تصدم بصره فيتعذّر عليه تخطّيها. وأهمّ من ذلك، فإنّه يحجم عن التبصّر في موقفه منها. المصاعب تمرّ ولكن موقفنا منها يبقى. يذكّرنا هذا بقول وليم جيمس William James: «في السماء إله يغفر لنا سيئاتنا، أمّا الطبيعة البشرية فهي لا تنسى». موافقنا من المصاعب محفورة في نفوسنا وأجسادنا. فكلّ ردّة فعل، أيّا كانت درجة نضجها، تتفاعل لتكون بداية عادة جديدة فينا. ومن خلال المواقف وردّات الفعل الناضجة، نتمرّس على التضج

الذي يحدّد كيّاننا . وكذلك المواقف المتتالية التي تفتقر إلى النضج، فهي أيضًا تلقي بدورها في أرضنا .

على المسيحيّ أن يقبل ذاته دائمًا كإنسان في سفر، ويعي أنّه لا بدّ للمسافر من أن يعرف الفشل . ومن الضروريّ أن تخضع المثل دائمًا لامتحان الخبرة . وهكذا، فمثلنا التي تبدو لنا في الغالب جميلة جدًّا، سرعان ما تتحوّل إلى صراع، إلى نكران للذات، إلى معركة لضبط النفس، إلى إرادة البدء مجدّدًا على أثر فشل وإلى قبول واع لسرّ الصليب .

المشكلة في العمق لا تكمن في حادث فشل ظرفيّ، بل في ردّة الفعل عندنا على هذا الفشل . إنّ ردّة فعل الإنسان المسيحيّ يجب أن تأتي دائمًا محصّنة بثقة عميقة، مبنية على قناعة راسخة بأنّ الله يقف دائمًا إلى جانبه، وأنّ حبّ الله أقوى من أيّ ضعف عند الإنسان . ولا بدّ لمسيرة النضج من أن تصطدم ببعض العقبات، وتتعرّض لبعض الكبوات . ولكنّ الفشل الوحيد الحقيقيّ يكمن في الانهزام . عندما تقوى المتاعب، على المسيحيّ أن يصبح أقوى، عليه أن يكون دائمًا

أكبر من المشكلة . وفي النهاية سيُفضي به تصميمه على الحبّ إلى أمام صليب الحبّ المتجسّد، وهناك، في المسيح المنتصر، يجد لنفسه الغلبة .

١٢ تشرين الأوّل

إنّني غالبًا ما أفكّر في رجال ونساء كبار وكيف أنّهم، في تخطيهم ذواتهم تركوا بصماتهم في التاريخ، ومنهم من أحدث تغييرًا كبيرًا في وجه الدنيا . ما كان حدث لو أنّ كريستوفر كولومبوس قال في نفسه: «هل من الممكن أن يكون الكلّ مخطئ، وأنا وحدي على حقّ؟ وماذا لو فشلت محاولتي وضعت في عرض البحار؟ ماذا سيقول الناس عني؟» .

وماذا لو أنّ توماس جيفرسن استسلم لمخاوفه وقال: «أن أكتب إعلان الاستقلال لدولة جديدة؟ هل بإمكانني أن أفعل ذلك؟ ما حدث لي لو فعلت ذلك من قبل!» .

قد تقول في نفسك: «هذا صحيح، ولكنني لست بكريستوفر كولومبوس ولا أنا توماس

جيفرسن». في هذه الحال اسمح لي أن أجييك :
«صحيح، ولكن أحدهما لم يكن ما هو عليه قبل
أن يجاذف في محاولة تخطي ذاته».

١٣ تشرين الأول

نحن غالبًا ما ننسى أن كل إنسان يحمل في
ذاته ميلاً طبعياً إلى النمو. فالنمو الشخصي يشبه
النمو الفيزيولوجي إلى حد ما. فعندما ننظر إلى
جسد طفل، نعرف أنه، إذا ما توفّر له الوقت
والاهتمام اللازمان، سوف ينمو إلى ملء قامته.
وكذلك هي الحال في النمو الشخصي.
فالإنسان، الذي بلغ مرحلة ما في مسيرة نموه
هذه، لا بدّ وأن يُكمل المسيرة نحو النضج، إذا
ما توفّرت له المساحة الزمنية والاهتمام الشخصي
الذي يحتاج إليهما. والغذاء الضروري للنمو
الشخصي هو قبول الآخرين لنا وتشجيعهم.
فالإنسان لا يمكنه أن ينمو في جوّ يرفضه، إذ إنّ
المجال الطبيعيّ لنموه الشخصي إنّما هو احتضان
المحيط البشريّ له، وقبوله هو لذاته.

الحقيقة أننا عندما نجابه بالرفض وعدم

الرضى، يتكوّن لدينا، أنت وأنا، موقف يحملنا
على التوقّف حيث نحن لأننا نفتقر إلى الحاجة أو
القدرة على التقدّم والنمو، وكأنّ قوّة قد انتزعت
منّا... إنّ بي حاجة إلى أن أقبل كما أنا فتكون
لديّ القدرة على السير قدماً نحو ما يمكنني أن
أكون. قبولك لي واحترامك لمسيرتي أنجح بكثير
من أية نصائح يمكنك أن تقدّمها لي.

١٤ تشرين الأول

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة يفيد كل
الإفادة من كافّة مؤهلاته وقواه. فهو ينمي قواه
الداخلية ويفيد منها كما أنّه يعمل جاهداً ليكون
فاعلاً حيث هو. إنّّه يعيش بسلام مع ذاته، وهو
منفتح على كامل الخبرة البشرية ويعبر عن حقيقته
ببساطة وشفافية. إنّ مثل هؤلاء الأشخاص أناس
تنبض الحياة في قلوبهم، والعقل عندهم والإرادة
في يقظة دائمة. في العديد منّا خشية تكاد أن
تكون طبيعية من الاندفاع في الحياة بملء قوانا.
نحن نفضّل، باسم الإيمان، أن نغيب من الحياة
ما نحن متيقّنون من هضمه. أمّا الإنسان الذي

يعيش ملء الحياة، فهو ينخرط في الحياة بقوة،
واثقًا بأنَّ مَنْ يوظّف كلَّ طاقاته بجديّة يحصد نموًّا
مترنًا لا يعرف الضياع ولا الفوضى.

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة حيّ في
جميع حواسّه، يرى جمال العالم ويضطرب
للموسيقى والشعر. هو ينعم بأريج كلّ يوم
جديد، ويتذوّق عذوبة كلّ ساعة من حياته،
والقبح من حوله يُحزنه ويؤذيه. إنّ في تسلّق
الجبل صراعًا ولكنّ المنظر من رأس الجبل
رائع. الإنسان الذي يعيش ملء الحياة فسيح
المختلّة، مرح المزاج، مرهف الشعور، وهو
يعرف كيف يواجه الألم كما أنّه يتقن التّنعّم
بالفرح. إنّ لم يفقد بهجة الدهش وفي قلبه رقة
لطف ودفع حنان.

١٥ تشرين الأوّل

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة حيّ في
عقله. هو يعي أهميّة قول سقراط وحكمته:
«الحياة التي لم تُفهم لا تستحقّ أن تعاش». وهو
يفكّر باستمرار، ويتساءل عن معنى الحياة،

ويصغي إلى ما تطرح عليه الحياة من أسئلة. فيه
قلب يخفق بقوة وله إرادة لا تخشى الصعاب.
يحبّ كثيرًا وفي حبّه صدق. إنّ يحترم نفسه،
وعلى هذا الاحترام يبدأ بناء الحبّ. الإنسان
الذي يعيش ملء الحياة إنسان يقدرّ نعمة الحياة
وما وضع فيه الله من قدرات. ويقدرّ نعم الآخرين
ويقلقّ عليهم. فسعادتهم ونجاحهم وسلامة
عيشهم في صلب همومه. إنّ ملتزم بالأمانة
الصادقة لمن يحبّ.

إنّ لأمثال هؤلاء الناس فرح الحياة، ولهم
فيها دائمًا بهجة عيد. فحياتهم ليست مسيرة
جنازيّة مستمرة، بل إنّهم في كلّ غد على موعد
جديد مع الحياة. للحياة عندهم معناها وللموت
أيضًا معناه. وساعة يأتي يجد فيهم قلوبًا مفعمة
بالامتنان لكلّ ما كان، ولما كانوا هم عليه،
ولخبرة حياتهم الجميلة. فكأنّ ابتسامة تعمّ
كيانهم بأكمله وهم يستعرضون حياتهم. والعالم
من بعدهم سيبقى مكانًا تحلو فيه الحياة، ويعمه
الفرح وروح الإنسانية، لأنّهم هنا عاشوا وهنا
ضحكوا وأحبّوا.

يمكنه أن يحقق ملء الحياة في ذاته .

المراحل الخمس هي :

- ١ - أن يقبل الإنسان نفسه .
- ٢ - أن يعيش ذاته .
- ٣ - أن ينسى ذاته في الحب .
- ٤ - أن يكون مؤمناً .
- ٥ - أن يشعر بالانتماء .

ما من شك أنّ كلّ نموّ يبدأ بقبول فرح للذات . ولأبقي الإنسان رهينة ألم دائم وحرب داخلية متواصلة . وبقدر ما نقبل أنفسنا ، نتحرّر من الخوف ، من عدم قبول الآخرين لنا ، نتحرّر فتنمو ثقتنا بأنفسنا . ولكثنا ، إذا ما عشنا فقط لأنفسنا ، فسرعان ما تتحوّل حياتنا كلّها إلى سجن صغير . علينا أن نتعلّم كيف نخرج من ذواتنا لندخل في علاقات مع الآخرين ، والعلاقات هي دوماً رهن بمستوى الصدق والشفافية عند الإنسان . وإذا ما خرج الإنسان من ذاته ليكون في صلة حبّ ، عليه أن يطور تلك الصلة ليعيش اختبار إيمان بشخص أو بقضية . وذلك الاختبار يعطي حياته معنى ويفعّمها بها جس رسالة . وبقدر ما تمتلئ الحياة برسالة ومعنى ، يتطور عند المرء

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة ، ولأنّه يفعل ، يختبر الفشل كما يختبر النجاح ، ويتعرّض للألم كما يعيش الفرح . لديه أسئلة متعدّدة وقلة من الأجوبة . هو يبكي ويضحك ، يحلم ويأمل . ولكنّ الخبرة الوحيدة التي تبقى غريبة عن حياته هي خبرة السلبية واللامبالاة . إنّهُ يقول «نعم» للحياة بكلّ قواه ، ويستجيب لدعوة الحبّ من دون تردّد . يحسّ بنبضات الحياة والنموّ تدفع به نحو التجدّد ، وهو يعمل باستمرار ، فعقله متيقّظ وفي قلبه شوق إلى التطوّر .

كيف السبيل إلى مثل هذه الحال ؟ إنّ الحكمة المعاصرة تشير إلى مراحل خمس تسير بالإنسان نحو طريقة الحياة تلك . كلّ مرحلة تُبنى على سابقتها ، ولكن من دون أن يتوقّف النموّ تماماً في أية مرحلة من المراحل . فكلّ مرحلة ، في حدّ ذاتها ، تبقى هدفاً لا ننفكّ نصبو إليه . وفي كلّ مرحلة ، خطوة جديدة في صلب الرؤية ودخول أعمق في محور الحياة ، ووعي أوضح أو نفاذ بصيرة . وبقدر ما يتعمّق المرء في وعيه ،

شعور بالانتماء، وتصبح الجماعة حقيقة وواقعًا.
لننظر في الأيام المقبلة عن كتب في كل من تلك
المراحل الخمس.

١٧ تشرين الأول

يقبل الإنسان نفسه

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة يقبل نفسه
ويحب ذاته كما هو. هو لا يعيش في انتظار غد
قد لا يأتي، يظهر هو فيه كما يود أن يكون. إنه
يشعر، كما أنت وأنا نشعر، عندما نلتقي شخصًا
نقدّر ونحب. يرى ما هو حسن في حياته، ويقدر
حتى صغائر الأمور من قدرته على الابتسامة، إلى
أكبر القدرات عنده، يقدر ما هو في أساس طبيعه
وما حققه هو بتعبه. وعندما تصدر عنه الصغائر
يتعامل مع ذاته بعطف ووداعة. يحاول أن يفهم
من دون أن يدين. يفرض على نفسه نظامًا قاسيًا
ولكن بوداعة.

إن النبع الذي منه يستقي المرء ملء الحياة
إنما ينبت في الداخل. وعلّمنا علم النفس أن
قبول الذات والنظرة الإيجابية إلى النفس والفرح

الداخلي في الحياة، كلّها تشكّل الأساس الذي
عليه تُبنى الحياة الحقيقية والنبع الذي فيه يبدأ
كمال الإنسان.

١٨ تشرين الأول

يعيش الإنسان ذاته

الإنسان الذي يحاول أن يعيش ملء الحياة
شخص تحرّر عندما قبل ذاته، فأصبح بإمكانه أن
يعيش حقيقته بشفافية، إذ إنه ما من إنسان يمكن أن
يخاطر في تحمّل مسؤوليّة العيش بشفافية إلا إذا
عرف كيف يقبل ذاته بفرح. في الإنسان توق إلى
أن يكون ذاته. ولكن ارتداء الأقنعة أمر قد يُغري،
لأنه يسهّل الحياة ويُنِي من حولنا سياجات توفّر
علينا الكثير من الأذى، ولكنها تقيم حاجزًا بين
الواقع وبيننا، فتشوّه رؤية الواقع عندنا، وتخفّف
من قدرتنا على الحياة. إذا كان بإمكانني أن أعيش
ذاتي فهذا يعني أنني أصبحت حرًا أفصح عما أشعر
به وأفكر فيه. والشخص الصادق ينحو إلى
الاستقلالية في التفكير والقرار. وقد تخطّى
الحاجة الملحة إلى موافقة الآخرين على ما هو

وعلى ما يعمل. لا يبيع نفسه إلى أحد، وليست عواطفه وأفكاره وقراراته برسم الإيجار. شعاره في طريقة عيشه: «كن صادقًا مع نفسك».

١٩ تشرين الأول

ينسى الإنسان ذاته في الحب

بعد أن يقبل الإنسان نفسه ويعيش ذاته بصدق، ينطلق في محاولته أن يعيش ملء الحياة، نحو التمرّس على نسيان الذات وإتقان فنّ الحب. يتعلّم كيف يخرج من ذاته كي يشاطر الآخرين همّهم بصدق. إنّ حجم عالم المرأة بحجم قلبه. ونحن نشعر بارتياح في واقعنا بقدر ما تعلّمنا أن نحبه. فالمرأة أو الرجل الذي يعيش بصدق، يخرج من عالم الأنانية الضعيف الظالم الذي لا يتسع إلّا لشخص واحد. هم يعيشون الآخرين عن قرب ويشاطرونهم آلامهم وأفراحهم بكلّ عفوية. وفي ولوجهم إلى عالم الآخرين بصدق وعفوية، يكبر عالمهم، ومدى خبرتهم الإنسانية يتسع. إنهم يعيشون خبرة لا يستحقّها سوى أولئك الذين التزموا بالآخرين وأحبّوهم

حبًا «لا أعظم منه»، حبّ من هو مستعدّ لأن يبذل نفسه في سبيل من يحبّ.

أن يكون الإنسان محبًا، فهذا لا يعني أنّه يدور يعمل الخير ويدوّن ذلك ليفتخر به، وكأنّه يستعمل الآخرين كمطيّة لأنانيّته. الإنسان الذي يحبّ حقًا، يتعلّم كيف يجعل من الآخر، لا من ذاته، محور الاهتمام. هو يعمل ويأبى الظهور على المسرح، بل يبقى دائمًا وراء الكواليس. فإذا لم يكن اهتمامنا بالآخر صادقًا، فحبّنا لا يعني شيئًا. وما من إنسان يمكنه أن يتعلّم كيف يعيش، إن لم يتعلّم كيف يحبّ.

٢٠ تشرين الأول

يكون الإنسان مؤمنًا

بعد أن يكون الإنسان قد تعلّم كيف يتخطّى ذاته، آنذاك يبدأ يكتشف معنى لحياته. هذا المعنى هو ما سمّاه فيكتور فرنكل Victor Frankl «دعوة خاصّة أو رسالة حياة». إنّها قضية التزام بشخص يؤمن به أو بقضية يجتد في سبيلها قواه. هذا الإيمان - الالتزام هو الذي يعطي حياة

الإنسان نهجها، فيأخذ كل جهد معناه وقيّمته الخاصة. وإذا ما كرس الإنسان نفسه لمثل تلك المهمة، فلا بدّ وأن يرتفع فوق ثقافة صغائر الأمور التي تنهش معنى الحياة فتشوّهه. وإذا ما خلت حياة امرئ من المعنى، تحوّل همّه من خدمة الآخرين إلى ذر الرماد في عيونهم. وقد يلجأ إلى اختبارات متعدّدة، يبحث دائماً من خلالها عمّا يحطّم التراتبيّة الفارغة المقلقة في حياته. ولربّما بلغ به الأمر إلى ضياع في أدغال أوهام خلقها فيه مخدّر أو مسكّر. الطبيعة البشريّة تمقت الفراغ. فأما أن يكون لنا قضية نؤمن بها، وأما أن نقضي ما تبقى من العمر في محاولة تعويض عن فشل نعيشه في عمق أعماقنا.

٢١ تشرين الأوّل

أشخاص، شراكة في ما هو أثمن شيء لديهم: أنفسهم. يعرف أحدهم الآخر والكلّ منفتح على الكلّ. بينهم شركة حياة وحبّ. مثل هؤلاء الأشخاص يشعرون بالانتماء إلى عائلاتهم، إلى أبناء دينهم وإلى العائلة البشريّة بأجمعها. وهناك أفراد يشعرون بسلام إذا ما اجتمعوا بهم، وأماكن إذا غابوا عنها شعرت بغيابهم وإذا ماتوا بكّت على فقدهم. هم يفرحون بالعطاء كما بالأخذ. وإذا ما عزلنا أنفسنا نحسّ بأننا نفتقر. فيدفع ذلك بنا إلى وحدة وغربة، حيث لا مجال للحياة. في الطبيعة البشريّة قاعدة لا مفرّ منها: «نحن لا يمكن أن نكون أقلّ من أفراد، ولكننا لا نكون يوماً فقط مجرد أفراد. فما من امرئ يستطيع أن يكون جزيرة. الفراشات حرّة، أما نحن فبنا حاجة إلى قلب آخر تأوي إليه قلوبنا...»

٢٢ تشرين الأوّل

في مسيرة النّموّ الإنسانيّ، يبقى الأساس محور الحياة، أي مدى التطلّع العاديّ إلى الإنسان، تلك النظرة الأساسيّة إلى الذات، إلى

يشعر الإنسان بالانتماء

العنصر الخامس والأخير الذي يُساهم في نموّ الإنسان الذي يعيش ملء الحياة إنّما هو «مكان إليه ينتمي» و«إحساس بالانتماء إلى جماعة». الجماعة هنا تعني وحدة بين

الآخرين والحياة والعالم، وإلى الله. إن في مدى رؤيتي حدود لما يمكنني تحقيقه.

وبالتالي، إذا كان لك أو لي أن نبلغ في نموًا ملء الإنسانية ويصبح كل منا مليئًا بالحياة، فعلى كل منا أن يعي حقيقة رؤيته ويعمل بصبر ونشاط على تقويم ما اعوجَّ فيها وتشذيب ما وُجب تشذيبه. من هنا ينطلق كل نمو حقيقي. قد يحاول الإنسان الخجول أن يُخفي خجله وراء ثقة في النفس مزعومة، ولكن هذه الحال لا تتعدى كونها برقًا يرتديه المرء مكان برق آخر. ولن يحدث نمو حقيقي في أحدنا إلى أن نغيّر نظرنا إلى الواقع وتبدّل عندنا الرؤية.

٢٣ تشرين الأول

الإنسان الذي يعيش ملء الحياة ينعم في ما قد يحسن به الآخرون أنه واجب أو عمل شاق. ليس هو مرغّم أن يعمل، بل إنه يريد ذلك حقًا. إنه على علم بالأشواك ولكنه يركّز على الورود. ولكل يوم جديده، فما من يوم يكون نسخة عن يوم آخر. وما من إنسان هو اليوم ما كان عليه

البارحة. وبما أن الرؤية لدى الناس منفتحة على كل جديد، فالذين يعيشون ملء الحياة هم أبدًا في ترقّب لوعي أبعاد جديدة. وتلك الأبعاد تُنعشهم وتجدد نظرهم إلى الحياة.

إنّبه! أراني وأنا أتحدّث عن الأشخاص الذين يعيشون ملء الحياة، وعن رؤيتهم وأسئلتهم الأساسية، أراني أشعر ببعض الارتباك. لا أودّ أن أظهر بمظهر من يتكلّم عن مثل أعلى لا يمتّ إلى الواقع بصلة. فمن الممكن أن يسكر بعضهم من الإفراط في التفاؤل، فكأن كل شيء هو دائمًا على ما يرام، وأن الحياة كلّها جمال! فلا شكّ أنّ مثل هؤلاء فقدوا علاقتهم بالواقع. أنا أعرف تاجرًا غنيًا جدًا يتوقّع أن يكون الجواب في كلّ أمر يُسأل عنه «عظيمًا»! وهناك العديد ممّن يدّعون المعرفة في علم النفس يقولون لنا بلهجة الخبراء الكبار أنّ كلّ ما علينا أن نعمل هو أن نتفائل ونفكر بشكل إيجابي. علينا أن نناسي فشلنا وأن نسير في طريق الورود. وهذا كفيل بأن يغيّر كل شيء! فهذا ولا شكّ هراء خطر.

إنه هراء واضح لأنّ تبديل التفكير في الواقع قد يغيّر في الموقف تجاه الواقع، ولكن ليس

بإمكانه أن يغيّر الوقائع ذاتها. فالحزن عند فقد حبيب يبقى مؤلماً. ومرارة الفشل لا تبدّد، ورفض الآخرين لنا لا ينفك يؤلمنا. وما من شك أنّ الأشخاص الذين يعيشون ملء الحياة يحسّون «بوخز سهام القدر الشائن». إنّ الألم يزيدهم عمقاً، ورقة شعور ورحمة؛ ولكنهم يتألّمون.

٢٤ تشرين الأوّل

ما من شك في أنّ لتوقّعاتي الأثر العميق في إحلال 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 إنّ السعادة تنبع من الداخل.

نحن في غالبيتنا رومنتيقيّون فاشلون. والمؤسف أنّ موت الآمال الرومنطيقيّة أمر عسير. نحن نستمرّ في نسج أحلام لا تمتّ إلى الواقع بصلة، ونروح نخفي حقيقة الواقع وراء أقنعة من الألوان الزاهية. نبنى قصوراً في السماء وننقع أنفسنا بأنّ السعادة أشبه بمعادلة سحرية،

فإذا ما عرفنا المعادلة ملكنا السعادة. ولكنّ القنوط سرعان ما يداهمنّا كلّما بحثنا عن السعادة في عالم الأشياء أو انتظرناها حتّى من أيدي البشر.

٢٥ تشرين الأوّل

لقد أخبرني أحد أصدقائي، وهو مبشّر إنجيلي، أنّه عندما أصبح المسيح حقيقة بالنسبة إليه، وكان آنذاك في سنّ المراهقة، قصد الصفّ ذات صباح، قبل أن يحضر رفاقه إلى الصفّ، وكتب على اللوح بأحرف كبيرة جدّاً: يسوع المسيح هو الجواب! وعندما عاد ليدخل الصفّ مع رفاقه في وقت لاحق، وجد أنّ أحدهم كتب تحت كتابته: «نعم، ولكن ما هو السؤال؟» «نعم» تساءل هو أيضاً، «ما هو السؤال».

وعندما كبر صديقي اكتشف أنّه ليس هنالك فقط سؤال واحد. الحياة تطرح علينا أسئلة متعدّدة، في نظر عالم النفس فيكتور فرنكل. الحياة تسألني كم أستطيع أن أحبّ، وكم أستطيع أن أفرح وأن أحتمل. وتسألني الحياة

هل أنا أحب نفسي وأحب الآخرين. والحياة اليومية تدعوني إلى أن أفرق بين ما هو مهم في الحياة وما ليس مهمًا: أن أحدد الأوليات في حياتي. تفرض الحياة عليّ أن أخضع لحكم ضميري: أن أنتقي ما هو صحيح وأبتعد عما يبدو لي خطأ. وربما كان السؤال الأعمق الذي تطرحه الحياة عليّ هو معنى حياتي. على كلِّ منا أن يجد لنفسه هدفًا في الحياة من شأنه أن يجعل منه شخصًا مميزًا وله قيمة خاصة. عليّ أن أؤمن بأنَّ حياتي سوف تغيّر شيئًا ما وتحدث فرقًا في حياة إنسان آخر.

بالطبع، ليس هنالك من أجوبة واضحة وبسيطة تُعطى تلقائيًا. ينصحنا الشاعر الألماني رينر ماريّا ريلكه Rainer Maria Rilke بالصبر في التعامل مع مشاكلنا العاطفية التي لم نجد لها حلًا حتّى الآن. إنّه يوصينا بأن نتمرّس على حبّ الأسئلة فيما نحن نبحث عن أجوبة لها. والنموّ يحصل دومًا بشكل تدريجيّ، مع أنّ هنالك لحظات من نفاذ البصيرة والوحي الإلهيّ.

إنّ صديقي الإنجيليّ، وقد أصبح اليوم رجلًا مسنًا، يقول لي إنّه يعرف الآن أكثر بكثير

عن الأسئلة المتعدّدة التي تطرحها علينا الحياة. لقد طرحت علينا الحياة أسئلة حول قيمة حياتنا وأولوياتها، حول رؤياه وأحلامه، حول شجاعته وقدرته على الحبّ. «ولكن» قال لي وهو ينظر من فوق نظّاراته «عن جميع الأسئلة التي تطرحها الحياة: يسوع المسيح هو الجواب!».

٢٦ تشرين الأوّل

إنّ السؤال، الذي به نواجه سائر الناس وظروف الحياة، لا يُطرح بالطبع هو نفسه بشكل دائم وقاطع. إنّ لغاليتنا القدرة على التغيير. وأمّا الرؤية التي توجّه حياتنا فهي نظرنا العادية إلى الأمور، ونحن نكاد أن نكون أبناء العادة. فمن جرّاء العادة نحن نتبع في حياتنا نمطًا يتّسم بالتكرار. فتوق الإنسان إلى الوحدة الذاتيّة، إلى موقف متكامل من الحياة، يقود بنا إلى اعتناق نمط معيّن وثابت في تعاملنا مع الواقع. «فالسؤال الأساسي» أو «الهاجس» يبقى في كلّ حال نتيجة لنظرنا الأساسيّة إلى الوجود.

السؤال الذي يطرحه الإنسان الذي يعيش

المشكلة، يا عزيزي بروتس، لا تكمن في نجومنا، ولا هي في مطالب الناس التي لا تنتهي. المشكلة الحقيقية في داخلنا. فالسؤال الأساسي يبقى: «أتريد حقاً أن تحب؟ وهل تقبل أن تكون «منفعة عامة»، مضخة الماء العمومية التي وُضعت ليستعملها الجميع بحرّية؟ أتريد حقاً أن تدع المسيح يتجسّد مرّة أخرى في «إنسانيتك»؟ المسيح هو «الشخص الذي تخلّى عن ذاته في سبيل الآخرين». فإذا وهبته ذاك فهو سيضعك حالاً في خدمة الآخرين، بشكل من الأشكال. فهل تريد حقاً أن تجنّد نفسك لحياة الحبّ هذه؟ ليس باستطاعتك أن تحقّق ذلك وحدك، بل عليه هو أن يحقق ذلك فيك. فهلاًّ تمكّن إيمانك من أن يطلق قوّة الله في حياتك؟ تلك هي الأسئلة التي تتصل بالموضوع حقاً.

أنا الآن على يقين، أكثر منّي في أيّ وقت مضى، أنّ قوّة الحبّ تأتي من الله. فلا أحد يمكن أن يحبّ إلّا إذا كان الله يعمل فيه. وإني أسمع المسيح يقول: «أنتم لا تستطيعون أن

ملء الحياة هو: كيف يمكنني أن أنعم بهذا الشخص، بذاك المكان أو الظرف أو التحدي؟ ليس المقصود هنا بالطبع اعتناق مذهب المتعة أو حبّ الذات، ولا أنّ التّنعّم يشير فقط إلى النشوة الجنسية أو العاطفية، ولو كانت تشكّل قسمًا من ذلك. فالشرط الأساسي للاستمتاع الحقيقي في الحياة هو أن تبقى سائر القوى الإنسانية متّقدة فينا - الحواس، العواطف، العقل والإرادة والقلب - فليس بإمكانني أن أدع الحواس أو العواطف تنمو على حساب العقل أو القلب.

إنّ سؤالِي «كيف يمكنني أن أنعم في هذا الأمر أو ذاك؟» يتضمّن موقفًا إيجابيًا، ويشتمل على روح خلاقة، وهذا السؤال الأساسي هو أيضًا متعدّد الجوانب: كيف يمكنني أن آخذ الأفضل وأن أعطي الأفضل؟ كيف يمكنني من خلال ذلك أن أنمو وأن أساعد الإنسان الآخر كي ينمو؟ كيف يمكنني أن أعيش هذا الاختبار بعمق؟ ما هي المجالات التي تسمح لي أن أُحبّ وأن أُحَبّ خلال هذا النهار أو في ذاك اللقاء أو تلك المناسبة؟

تثمروا إن لم تثبتوا في... أنا الكرمة وأنتم الأغصان... فإنكم، بمعزل عني، لا تستطيعون أن تعملوا شيئاً». وأسمع القديس يوحنا يقول أيضاً إن من يعرف الحب هو وحده يعرف الله. والقديس بولس هو أيضاً يصف الحب كأرفع وأعظم هبات الروح. وأينما وجدت الحب وجدت الله. وجدته يعمل في عقول الناس وقلوبهم ومن خلال سواعدهم.

خبرتي مع الله هي التي أحدثت هذا التغيير فيّ أنا أيضاً. وأنا لا أزال إنساناً أناثياً جداً، فالله لم ينتهِ حتى الآن من العمل فيّ. قد لا يرى الآخرون فيّ أثر اختباري لله، ولكنهم لو عرفوني قبل ذلك، لقدروا الفرق بين ما كنت عليه من قبل وما صرت إليه الآن. والمسيرة نحو الألوهة، التي يحققها الله فينا، فيجعلنا يوماً بعد يوم على صورته ومثاله، هي مسيرة بطيئة، تدريجية وفي الغالب مؤلمة. أنا لا أزال رجلاً، ولكن الله قد استوقفني وبدّل فيّ بعض الشيء. هذا أساس رجائي. والله الذي استوقفني في الأمس سيتابع العمل في حياتي، وسأواكب هذا العمل دائماً، وسوف يكون حضوره فيّ أعمق.

في فترات متفرقة من حياتي، وأنا أحاول التعامل مع الآخرين والتواصل معهم، كنت أراقب ذاتي وأسائل نفسي: «أهذا هو الشخص الذي أريد أن أكون؟». أرجو أن تستفيد من هذا النهج بقدر ما أفادني أنا. فقد كان بالنسبة إليّ أشبه بمن يرتدي نظارات جديدة تعيد إليه صفاء بصره. إن السؤال: «أهذا هو الشخص الذي أريد أن أكون؟ ما زال يحدث فيّ تغييراً عميقاً. فإنني عندما أطرحه على نفسي يصبح من غير المعقول أن أبقى قابلاً في عالمي الضيق التافه المسكين».

وعندما أطرحه على نفسي أسأل الله أن يعينني كي أبلغ ما أصبو إليه، وأن أطبق في حياتي كل ما أنصح به الآخرين. وأسأله أيضاً أن يحولني إلى حقيقة ذاتي. فأنا عندما لا أكون ذاتي لا أكون شيئاً، بل تغدو حياتي برمّتها مسرحية متواصلة. وكم أخشى أن يدركني الموت وأنا لا أزال على خشبة المسرح. آنذاك سأمسح عن وجهي المساحيق وأخلع الثياب وأعيد الكلمات إلى مؤلفها وأذهب والحضور يصفقون لشخص

زعم أنه حقيقيّ. أنا أدرك أنني عندما أموت، لن يسألني الله عن الأوسمة، بل سيبحث في جسدي عن آثار الجراح. آنذاك أودّ أن أتذكّر الأيام التي كنت فيها صادقًا مع ذاتي ومنفتحًا على الآخرين بكامل حقيقتي وحبّي. أودّ أن أتذكّر الأوقات التي فيها كسرت للجائعين خبز الشراكة في الحبّ وأرويت عطش الظامئين من ماء التفهّم والإصغاء. ولكلّ مسجون داخل نفسه مددت يد العطف والحنان تقول له: «تعال اخرج. لا تخف لأنك في أمان». في نهاية سفري أودّ أن أتذكّر الأوقات التي فيها عرفت كيف أحبّ وكيف أبلسم الجراح. أوليس هذا أفضل من مسرحيات كثيرة؟».

٢٩ تشرين الأوّل

الحبّ، خلافًا للمال، لا يخزّن. ففي علاقة الحبّ يجب أن يستمرّ الحبيبان في تعاضد متبادل يشعر كلّ منهما من خلاله بقيمته الشخصية. وعندما يُحرّم أحدهما من ذلك فترة طويلة يتسرّب آنذاك إلى نفسه شعور بالإفلاس،

ويروح يبحث عن الخيارات التي من شأنها أن تخفّف من آلام ذاك الحرمان. فالمشكلة في عمقها مشكلة عاطفيّة: ما هو شعوري نحو ذاتي، نحو قيمتي الشخصية، نحو حياتي بمجملها؟ وكلّ ما تبقى هو نتيجة لذلك. كلّ ما قد أحسنّ به من مشاكل عاطفيّة، أيّا كان نوعها، إنّما هو تعبير عن هذا الألم الأساسيّ في نفسي.

٣٠ تشرين الأوّل

إنّ معنى الحياة يمكنه أن ينبع فقط من اختبار حبّ. وهذا يعني التزامًا صادقًا بشخص آخر. الحبّ يرفض أن يسأل: «ماذا تُراني آخذ من الحياة؟» إنّ اختبار الحبّ يوضّح للإنسان تلك العبارة التي قالها القديس فرنسيس الأسيزيّ، والتي غالبًا ما نسمعها: «إنّنا نأخذ فقط عندما نعطي». الأنانيّة والتركيز على الذات يقودان فقط إلى فقدان الذات. تلك هي معادلة غريبة ومؤلمة، يجب أن نفطن لها. إنّ أعظم ما كشفته الشخصانيّة المعاصرة هو أنّي شخص أبلغ ملء ذاتي فقط إذا ما أنعم عليّ شخص آخر بهبة

«تثبيت ذاتي». فإذا ما أحجم الآخرون عن تقديري، تعذر عليّ أن أقدر ذاتي. فعالم النفس فكتور فرنكل Victor Frankl قدّم في هذا المعنى نصيحة فائقة الأهمية عندما قال: «إنّ الاحترام الحقيقي للذات، والشعور بهويّة شخصيّة، ينجمان عن الاحترام الحقيقي للعقل الذي يأتي من أولئك الذين نحب!».

٣١ تشرين الأول

أن أهب ذاتي في الحب، فذلك يخلق عندي شعورًا بالفرح عميقًا بأنني جعلت حياتي تثمر ثمرًا مهمًا. ويمكنني أن أعيش وعندي ذكريات جميلة وفرح بأنني أسهمت في إنعاش حياة أناس آخرين بالحب، وأني قد أحسنت التجارة بالوزنات التي ائتمني الله عليها. تحقيق الحب يتطلب وقتًا، وهو يفرض لذلك تاريخًا من العطاء والأخذ، من الضحك والبكاء، من الحياة والموت. إنّه لا يعدّ أبدًا بسعادة آنية، بل بشعور بالاكتمال الذاتي في نهاية المطاف. الحب يعني إيمانًا بشخص أو بقضية. إنّه يفترض إرادة

للصراع، للعمل وللعذاب، وإنّه مشاركة في الفرحه أيضًا. أنا لا أعتقد أنّ بشرًا في التاريخ بلغ كمال ذاته من خلال العيش في همّ واحد: «ماذا تُراني آخذ من الحياة؟».

إنّها طبعًا معادلة الإنجيل: فالاكتمال الحقيقي واكتمال الذات هما نتيجة حبّ صادق مخلص. وهذه كلّها ملك لأولئك الذين يعرفون كيف يتخطّون ذواتهم، ولا يستطيع اختبارها إلّا من يؤثّر العطاء على الأخذ.

التعرّف إلى الذات، علاوة على كونه نهجًا جميلًا
لصلاة خاصة وصادقة. وبما أنّ كلّ ما لدينا هو
عطية من الله، قد يكون من المفيد أن نبدأ
بالتوسّل إليه كي يعيننا على أن نصلي. «أيّها الربّ
المحبّ، هب لي النور فأعرف نفسي وأعرفك.
وأفهم العلاقة التي تجمع بيننا. وتقبّل شكري لك
على محبّتك وعونك». ثمّ حاول أن تطرح على
نفسك بعض الأسئلة التي من شأنها أن تساعدك
على التفكير: مَنْ أنا؟ ما هو الشعور الذي
يتملّكني الآن؟ ما هي المشاعر والأفكار التي
راودتني خلال الساعات الأربع والعشرين
الماضية؟ ما هي أهمّ خبرة عشتها، ومَنْ هو
الشخص الذي ترك فيّ أبلغ أثر، في هذه الفترة؟
ما الذي أفرحني حقًا، وما الذي أحزنني؟ وإذا ما
عدت في حياتي إلى الوراء، إلى الماضي
القريب، ما هي الأهداف التي سيّرت حياتي
في الأسابيع الماضية؟ ماذا حاولت أن أحقق؟ أن
أربح؟ ما هي الأمور التي حاولت الهرب من
مواجهتها؟ وباختصار، ما الذي أحاول القيام به
في حياتي؟ وهل هذا حقًا ما أصبو إليه؟

طرق الصلاة تتعدّد بتعدّد الأشخاص. لقد
تعرّفت حديثًا إلى تلك الطريقة التي تقوم في أن
يتأمل المرء في صورة عادية من العالم الذي
يعيش فيه كزهرة أو بيت... فتقتلني الزهرة إلى
ما توحى به من جمال ونقاء وحبّ، والبيت
يحملني كذلك إلى التفكير بالدفء العائليّ وإلى
أن أتذكّر ما يهتئ الربّ في منازل ملكوته، ممّا
«لم تره عين ولم تسمع به أذن ولا خطر على قلب
بشر»... ويقودني عقلي وقلبي إلى مشاهد
أخرى، ومن خلالها إلى لقاءات مع الله من
جِراء ما صنعت يداه.

وما أودّ أن أقترح عليك الآن يشبه بعض
الشيء ذاك النهج الذي ذكرناه. إبدأ بالحديث مع
الله بصدق عمّا أنت عليه في هذه اللحظة
الحاضرة. نحن عندما نفكّر نجسّد تفكيرنا في
كلمات، فحاول إذًا أن تقول له ما أنت عليه الآن
بكلماتك الخاصة. قد يبدو ذلك صعبًا في بادئ
الأمر. ولكنك حين تلج إلى عمق طبّات الذات
الداخلية، تعي أهميّة هذا التمرّس في سبيل

باللائمة على الآخرين. وتفرض علينا الوحدة أيضًا: أن نصمد حيث نحن في حين نؤثر الهروب، وأن نقرّ بما فينا من ضعف ونحن نفضّل أن نكذب على ذواتنا والآخرين، وأن نواجه الآخرين بالحقيقة حين يكون من الأسهل أن نبحث عن سلام معهم بأيّ ثمن. فكلّ من هذه الأمور التي يفرضها الحبّ لا تحمل إلينا الطمأنينة والسعادة بشكل آني ومباشر. فهي تحمل أولًا ألمًا وصراعًا. نعم، الحبّ يثمر إذا ما عملنا في سبيله. وفي الحبّ نسعى إلى تحقيق الصدق والشفافية في ذواتنا، وهذه أمور مكلفة وصعبة المنال. فالناس الذين يتهافون وراء الحبّ كما يندفعون وراء فراشة السعادة يجدون في آخر المطاف أيديهم فارغة وقلوبهم عطشى. إنّ الشرط الأهمّ في إنجاح الحبّ ليس البحث عن السعادة، بل العمل في سبيل الوحدة.

٣ تشرين الثاني

مسيرة الحبّ تقع في مراحل ثلاث، أو ثلاث محطات مهمّة:

عندما نعيد إلى الحبّ «معناه» أو هدفه الأساسي، يصبح من المهمّ أن نبحث عن الوحدة، لا عن السعادة. إنّ مَنْ قرّر المضيّ في مسيرة الحبّ، عليه أن يعمل في سبيل تلك الشفافية التي تؤوّل إلى الشراكة والتواصل والتي فيها يكمن أساس الحبّ. فالسعادة، كما يقول لنا فيكتور فرنكل، لا تدخل حياة الإنسان إلّا نتيجة لأمر آخر:

«السعادة كالفراشة، تهرب منك إذا ما اندفعت وراءها. ولكن إذا ما انصرفنا إلى الاهتمام بأمور أخرى، أتت بلطف وخطّت على كتفك».

إذا ما أردنا أن نجد السعادة في الحبّ، علينا أن نبحث عن الوحدة وعن الشراكة، تلك الوحدة التي غالبًا ما تفرض علينا أمورًا كثيرة لا تخلو من الألم: فهي تتطلب صدقًا، وقت يكون من الأسهل أن نكذب ولو قليلًا، وتفرض كلاً ما في حين كنّا نودّ أن نصمت، وتدعونا إلى تقبّل الشعور بالارتباك عندما نرتكب خطأ بدل الإلقاء

١ - اللطف: وهو تأكيد حارّ «أنّي سأكون إلى جانبك، لأنّك مهمّ في نظري».

٢ - التشجيع: تأكيد جديد لقدرتك واكتفائك الذاتي.

٣ - التحدي: الحثّ على العمل بحبّ وحزم.

لقد قيل: الحبّ فنّ. وهذا يعني أنّه ليس هو من صيغة مسبقة توفرّ له النجاح، ويمكن اللجوء إليها. فعلى كلّ امرئ أن يواجه واقع العلاقة كلّ مرّة بقراءة جديدة، فيقرّر ما يتوجّب عمله، وما هي الطريقة الفضلى لذلك. فكما أنّ الفنّان - الرسّام يتخذ لنفسه وسائل يُحدث بواسطتها تأثيراً في الآخر، فعلى الفنّان - المحبّ كذلك أن يتحمّس الواقع فيقرّر متى يكون هنالك حاجة إلى المزيد من اللطف أو التشجيع، أو التحدي. وهذا لن يكون بالأمر السهل.

لقد قال أحدهم، وفي كلامه الكثير من الحكمة: «لا يهتمّ الإنسان بما تعرف حتّى يدرك كم أنت مستعدّ حقاً أن تهتمّ به». أنا على يقين من أنّ هذا هو أساس الحبّ: إهتمام صريح بسعادة من تحبّ، وتثبيته في قيمته الشخصية. وكلّ بناء على غير هذه الأسس هو بناء على الرمل. يجب

أن أكون على يقين من أنّك تريد سعادتي حقاً ونمويّ، أنّك في الحقيقة «حاضر لي». وإلاّ لما أفسحت المجال أمامك كي تلج إلى داخلي.

يجب أن أقنع بأنّي شخص بالنسبة إليك، ولست شيئاً يُستعمل، ولا حالة تُدرس أو مشكلة تُبحث عن حلّ. لذا فأول ما يُنتظر من الحبّ هو أن يكشف عن أمور ثلاثة: إنّك تهمني حقاً وتهمني سعادتك. وسوف أعمل معك حتّى تبلغ مرتجاك، وتحقّق ذاتك. إنّك في الحقيقة شخص يتمتّع بقيمة فريدة.

٤ تشرين الثاني

أنا أعترف بأنّي، لفترة طويلة من حياتي، كنت أفكر في أنّ الأعمال الحسنة هي أساس الحبّ، حتّى إنّني توهّمت أنّي أحبّ الآخرين حقاً، عندما أقوم مقامهم بأعمال هي من واجبه، وفي متناول قدراتهم. فإذا كان الشخص خجولاً، كنت آخذ على نفسي أن أطالب له بحقه، كي أخفّف عليه بعض الأسي. وللمتروّد كنت المقرّر، وللباحث عن جواب كنت

المجيب. وكلّ مَنْ أتاني بمشكلة وجد لديّ حلًّا لها سريعًا. لم أدع الآخرين يجهدون ما فيه الكفاية كي يذوقوا طعم الانتصار على مشاكلهم وعلى ذواتهم.

ظهرت لي الحقيقة شيئًا فشيئًا، وبدأ ذلك يوم قال أحدهم: «أعط الإنسان سمكة فتكفيه طعامًا ليومه. علّمه اصطياد السمك فيكتفي من الطعام طيلة حياته». التطبيق كان واضحًا. فالشخص الخجول والمتردد، وكلّ الذين يصادفون مصاعب في حياتهم، قد يتمنّون بل هم يطلبون. إلينا أن نتحمّل عنهم أعباء ما يواجهون. وقد يقول كلّ منهم: «لا قدرة لي على...». وهم في الحقيقة يعنون: «إنهم لا يريدون أن يُرهقوا أنفسهم». فقد يحاولون بشّى الطرق أن يحمّلوا أثقالهم الآخرين. ونحن، الأشخاص العاديين، نبقي عرضة للسقوط في مثل هذه التجارب. إننا نشعر بشيء من النشوة عندما نجيب حالًا: «طبعًا سأفعل لك ما تريده متي. أو عندما نقدّم النصح قائلين: «هذا ما يجب عليك أن تفعل...». والأجوبة الصحيحة، في مثل هذه الحالات، لا تحمل في طياتها مكافأة

آنية كبرى، وقد تأتي على الشكل التالي: «باستطاعتك أن تقوم بذلك أنت... أنا لا أعرف ما يجب أن تفعل. إنّ لديك من الذكاء ما يكفي لاتّخاذ قراراتك. ماذا تظنّ أنّه عليك أن تفعل؟»

من حقائق الحبّ العميقة، التي يصعب علينا فهمها أحيانًا، هي أنّ الحبّ يحمل إلينا الحرّية. الحبّ يعطي الإنسان جذورًا (شعورًا بالانتماء) وأجنحة (إحساسًا بالاستقلالية والحرّية). وهو يوفرّ للإنسان حاجته الأساسية إلى الإيمان بنفسه، والثقة بقدرته على مجابهة المشاكل ورفع تحدّيات الحياة. هذا ما نعني بالمرحلة الثانية من الحبّ: التشجيع. إنّها ترسخ في الشخص المحبوب وعيًا أعمق لقدراته، وقوّته واكتفائه الذاتي. التشجيع يوحى إلى الشخص المحبوب ما مفاده: «إنّ لديك القدرة على النجاح في ما تعمل!».

٥ تشرين الثاني

التحدّي هو المرحلة الأخيرة من الحبّ.

بعد إظهار العطف («إني إلى جانبك!») وتثبيت الشجاعة («إنّ لديك القدرة على النجاح في ما تعمل»), على الحبّ الحقيقيّ أن يدعو المحبوب إلى «الاجتهاد»، إلى النموّ، متخطيًا حدوده القديمة، محاولاً تحقيق ما كان يعتبره حتّى الآن بالغ الصعوبة. عليه أن يدعو إلى الارتفاع فوق الخوف، ويتخلّى عن الحقد، ويطلق الشعور المكبوت، ويواجه الصعوبة، ويقدم اعتذاراً مؤلماً.

إذا كان التشجيع يساعد المحبوب على وعي قدرته، فالتحدّي يدفعه بحبّ إلى استعمال تلك القدرة: «حاول، اجتهد، اعمل على تحقيق ما تريد». فإذا نجحت، رأيتني في الصفّ الأماميّ، أصفّق لك بحماسة. وإذا فشلت وجدتني جالساً إلى جانبك. لن أتركك وحيداً. فحاول بكلّ ما لديك من قدرة، فإمكانك أن تنجح!».

٦ تشرين الثاني

أشياء جميلة كثيرة يمكن أن تقال في

الحبّ. مثلاً: «الحبّ يقسم العبد إلى اثنين». وهنالك قول رهبانيّ مأثور: «حيث يكون الحبّ، يحلو التعب ويتبدّد العناء». نحن نُرهق أحياناً الأشخاص الذين نحبّ، ولكننا دائماً نشرب نخبهم: «آه لو كان فينا حبّ...» علينا أن نشرب نخب الحبّ دائماً، إنّه سرّ معنى الحياة. ومن واجبنا أن نبقيه قريباً من الواقع، فلا ندع الرومنطيّة تهيمن فيه.

حقيقة الحبّ، على ما أعتقد، أنّه منبع الارتياح، ولكنّه في الوقت نفسه تحدّ عظيم. الحبّ يتحدّاني في الحال أن أخرج من ذاتي. فهو سينقلني من «اللهو» الصبيانيّ، إلى قمة العطاء في سبيل شخص أو قضية، من خلال حبّ كريم لا ينتهي. الحبّ يدفعني إلى التركيز على حاجات الأشخاص الذين أحبّ. وهذا يتطلّب منّي أن أعرف كيف أصغي، ويحتّم عليّ أحياناً أن أتخلّى، ولو إلى حين، عمّا يُسعدني، لأتمكن من الاهتمام بحاجات من أحبّ. وأنّ نوع العلاقة التي تهب الحياة للحبّ، تحتّم عليّ الاتصال بذاتي، بعمق مشاعري وأفكاري، كي أشرك الآخرين فيها، من خلال انفتاح أقدم عليه

بكثير من الخوف والرغبة. الحب يضعني في خطر. إنه يعرضني لردات فعل صادقة من أناس سمحت لهم باختراق خطوط دفاعي. وإذا كنت قد بنيت سياجات واقية من حولي، فمن شأن الحب أن يتكفل بإسقاطها جميعاً.

٧ تشرين الثاني

السعادة التي يختبرها المرء على طريق الحب، «التي قلّ سالكوها»، تبقى فريدة في طبيعتها. عندما أُحب شخصاً في الحقيقة، تأخذ حياتي معنى عميقاً جديداً. عندما يلج الحب حياة امرئ تتحوّل وحدته إلى حضور دافئ، وغرته إلى شعور بقيمة الذات والثقة بالنفس. وهو ما نسميه اليوم «شعوراً بالهوية». ولقد أصبح من البديهي القول إنه بإمكاننا أن نعرف ونحب في ذاتنا فقط ما نحن على استعداد لأن نشارك فيه الآخرين. والشخص الذي لا يعرف الحب، ويهيم في الدنيا، لا هدف عنده، يجد في الحب شعوراً بالانتماء ومقاماً يُحسن فيه وكأنه في بيته».

إنّ انطلاقي في الحب، نحو شخص آخر،

فيه بعض المخاطرة. والخطر الحقيقي يكمن في رفض الآخر لي وعدم تفهمه لحقيقتي. وفي هذا يختبر المرء ألم الفراق بدءاً بالفراق المؤقت، وانتهاءً بالفرقة الدائمة في الموت. فكلّ مَنْ نظر إلى سلامته الخاصة كشرط في الحياة لا جدل فيه هو شخص أبى أن يدفع ثمن الحب وهو لن يدوق طعم غناه أبداً. وكلّ مَنْ حبس نفسه في «شرقة» لحماية ذاته والدفاع عنها، مبقياً ذاته دائماً على مسافة مريحة من الآخرين، محتفظاً بمقتضياته الخاصة، وبخصوصياته كافة، سيجد ثمن الحب باهظاً جداً، ويبقى للأبد سجين خوفه.

٨ تشرين الثاني

منذ نحو اثنتي عشرة سنة، وقفت يوماً في الجامعة أراقب طلابي يدخلون، للمرة الأولى، صفّ اللاهوت العقائدي. كان ذلك أول لقاء لي مع طمي (الذي سأقصد عليكم مسيرتي معه في الأيام المقبلة). رفّت عينايا آنذاك وانتفض عقلي، إذ رأيته يمشط شعره الشاحب المتدلّي فوق كتفيه حتّى ظهره. لم أر من قبل شاباً شعره

طويل كشعر طمي. كان ذاك الزيّ قد بدأ ينتشر في تلك الفترة. أنا أعرف أنّ المهمّ ليس ما هو فوق الرأس، بل ما في داخله؛ ولكنّي، ذلك اليوم، لم أكن مهياً لما شاهدت، فانقلبت عواطفني، وصنّفت طمي حالاً في خانة (غ) خانة الصنف الغريب... والغريب جداً.

٩ تشرين الثاني

وتبيّن لي في وقت لاحق أنّ طمي كان الشخص المميّز بالحاده في صفّ اللاهوت العقائديّ! فكان المعارض الدائم، والساحر الدائم، والمثابر في نكران وجود إله محبّ، لا شروط لحبه. تعايشنا في سلام نسبيّ طيلة فصل الدرس، غير أنّ وجوده غالباً ما كان يُزعجني كثيراً. وعندما أتى، في نهاية الفصل، ليقدم الامتحان النهائيّ، سألني بصوت فيه بعض الشكّ، ولا يخلو تماماً من السخرية، قائلاً: «أتراني سألتقي الربّ يوماً، في رأيك؟» قرّرت في الحال أن أحمل جوابي صدمة قويّة، فأجبت «لا»، بكلّ تأكيد. فبدأ متعجباً وقال لي: «ظننت أنّك كنت تحاول دفعي إلى ذلك!» تركته يتعد بعض الخطوات ثمّ ناديته، فالتفت إليّ، فقلت له آنذاك: «يا طمي أنا لا أظنّ أنّك ستجد الله،

ولكنّي على يقين تامّ من أنّه هو لن ينفكّ يبحث عنك حتّى يلتقيك!» فهزّ بكتفيه قليلاً، وترك صفيّ، وخرج من حياتي (إلى حين). وأحسست بشيء من الخيبة لعدم تجاوبه مع ما ظننت أنّه كان جواباً ذكيّاً.

سمعت يوماً أنّ طمي تخرّج. وشعرت ببعض الامتنان لسماعي الخبر. ثمّ بلغني خبر محزن: إنّ طمي مصاب بسرطان قاتل. وقبل أن أذهب إليه، أتى هو إليّ. وعندما دخل مكتبتي بدا منهمكاً، وقد تساقط شعره الطويل نتيجة العلاج الكيميائيّ. ولكنّي أبصرت في عينيه بريقاً من النور، وللمرة الأولى أحسست أنّ في صوته قوّة خاصة. فبادرته بالقول، دون أن أفكر مليّاً: «كنت غالباً أفكر فيك يا طمي، وقد سمعت منذ قليل أنّك مريض».

- «نعم، قال لي، أنا مريض ومرضي عضال. إنّ في رثيّ سرطاناً، ولم يبق لي في هذه الحياة سوى أسابيع معدودة».

- «هل بإمكانك أن تقول لي أكثر عن مرضك؟»
- «أجل، ماذا تريد أن تعرف؟»
- «كيف تشعر وأنت ابن الرابعة والعشرين، ومشرف على الموت!»
- «إنّ في الحياة أسوأ من ذلك.»
- «ما الذي يمكن أن يكون أسوأ من ذلك؟»
- «مثلاً أن أكون ابن الخمسين ولا قيّم عندي ولا مثل. أن أكون ابن الخمسين وأفكر أنّ السكر والنساء والفلوس هي الأمور المهمة في الحياة.»

١٠ تشرين الثاني

فأخذت أستعيد ذكرياتي، وكيف أنّي صيّت طمي تحت حرف (غ) كشخص غريب. (أنا أحلف أنّي، كلّما رفضت شخصاً بتصنيفي له، يعيده الله إلى حياتي ليلقنني درساً جديداً). وتابع طمي يقول: «إنّ الذي حملني على العودة إليك، هو ما قلته لي آخر يوم التقيتك في الصفّ (لقد تذكر!) سألتك هل تعتقد أنّي سألتقي الله يوماً، فقلت «لا»! فتعجّبت من جوابك. ولكنك

قلت لي بعد ذلك: «ولكنّه هو لن ينفكّ يبحث عنك حتّى يلتقيك». فكّرت ملياً بذلك، مع أنّ بحثي عن الله آنذاك كان يفتقر إلى الجدّة.

«ولكن عندما أخبرني الأطباء أنّني مصاب بداء السرطان، بدأت أبحث عن الله بكلّ جدّة. وكلّما تفشّى المرض فيّ، ضاعفت قرع باب السماء بقوة. ولكنّ الله لم يُخرج، ولم يحدث شيء أبداً. هل حدث لك أن جاهدت طويلاً، بكلّ قواك، وفشلت؟ نشعر بالقنوط، ونفقد إرادة المثابرة، ثمّ نفقد كلّ أمل. إستيقظت ذات صباح، وبدلاً من أن أرسل بعض صرخات جديدة أُلقي بها فوق حائط القرميد العالي، نحو إله قد يكون هنالك أو لا يكون، قرّرت أن أتوقّف عن كلّ شيء. قرّرت ألا أهتمّ بعد اليوم بالله، وبالحياة الأخرى أو بأيّ شيء يشبه ذلك.

١١ تشرين الثاني

«قرّرت أن أصرف ما تبقى لديّ من وقت في أمور أكثر فائدة». فكّرت فيك وفي صفّك. وتذكّرت أنّك قلت لنا، فيما قلت: «الحزن كلّ

برؤية دموعه والإحساس بضمّي إلى صدره
وسماعه يقول لي إنه يحبني.

١٢ تشرين الثاني

«توجّهي إلى أمّي وأخي الصغير كان أقلّ
صعوبة. بكيا معي هما أيضًا، وتعانقنا طويلًا،
ورحنا نقول بعضنا لبعض أمورًا جميلة جدًا
وحقيقية. أشركنا بعضنا في أمور كان كلّ منا
يحتفظ بها سرًّا في نفسه منذ سنوات كثيرة. وإنّي
أسفت لأمر واحد: وهو أنّي انتظرت هذا الوقت
كلّه. فيها أنا مشرف على الموت، وقد بدأت الآن
فقط أنفتح حقًّا على الأشخاص الذين أحببت.

«ثمّ التفت يومًا وإذا الله إلى جانبي. لم يأت
إلّي عندما توسّلت إليه. كنت، على ما أعتقد،
كمدرّب حيوانات يحمل طوقًا كبيرًا ويدعو
الحيوان إلى المرور فيه... هيا... إقفز...
إنّي أعطيك ثلاثة أيام... ثلاثة أسابيع... يبدو
أن الله يحقق ما يريد كيفما يشاء وساعة يشاء.

«ولكن المهمّ أنّه كان هناك. إنه لقيني. لقد

الحزن في أن نعبر الحياة من غير أن نحبّ.
وهناك حزن آخر يكاد يساويه، وهو أن نعبر
الحياة ونترك الدنيا من غير أن نقول لمن نحبّ
أننا نحبّهم».

«بدأت بالشخص الأصعب: والدي، كان
يقرأ الصحيفة عندما اقتربت منه:

- «يا أبي...»
- «نعم، ماذا؟ قال هذا وتابع القراءة».
- «أريد أن أتكلّم إليك».
- «تكلم، قل لي ما تريد»
- «ما أريد هو غاية في الأهميّة».

نزلت الصحيفة قليلًا:

- «ماذا؟»
- «يا أبي، إنّي أحبّك. أردتك أن تعرف ذلك».

ثمّ ابتسم طمي ومال بنظره نحوي وبدت
البهجة في عينيه وكان دفء فرح كبير يفيض من
قلبه: «سقطت الصحيفة فجأة إلى الأرض، ثمّ
حصل أمران ما عرفتهما عند والدي من قبل.
بكي، ثمّ ضمّني إليه وقبلني. فتحدّثنا طوال ذلك
الليل، مع أنّه كان سيذهب إلى عمله في صباح
الغد. وكم أحسست بارتياح عميق بقرب والدي،

كنت على حق. إنه لقيني بعد أن توقفت عن البحث عنه».

أجبت وفي صوتي ارتجاف من كاد يبكي:
«يا طمي، إنك تنطق بأمور هي غاية في أهميتها
وشموليتها. في نظري، ما تقوله هنا يعني أن
أفضل سبيل إلى لقاء الله، هو ألا نحاول امتلاكه،
وآلا نقيمه منقذاً لنا من المصاعب، يسكب في
قلوبنا العزاء ساعة نحتاج إليه، بل إن أفضل
السبل إليه انفتاح على الحب. أنت تعرف أن هذا
من قول القديس يوحنا. إنه قال:

«الله محبة».

من أقام في المحبة

أقام في الله وأقام الله فيه».

١٣ تشرين الثاني

«يا طمي، هل لي أن أطلب إليك خدمة؟
أنت تعرف أنك لما كنت في صفّي كنت تشكّل
إزعاجاً حقيقياً. ولكن بإمكانك أن تعوّض عليّ
الآن وتزيد. هل بوسعك أن تأتي إلى صفّي

وتقول لطلاب اللاهوت العقائديّ ما قلته لي
الآن؟ فلو قلتُ لهم ذلك أنا، لما كان لكلامي
الوقع الذي سيركه فيهم كلامك أنت».

- «في الحقيقة، شعرت أنه بإمكانني التكلّم
إليك بما أحسست، ولكنّي لا أعرف هل لديّ
الاستعداد الكافي للتحدّث في الشيء نفسه مع
طلابك».

- «فكّر في الأمر، يا طمي. وإذا شعرت أن
لديك مثل هذا الاستعداد، فسأكون في انتظارك
وقت ما تشاء».

بعد بضعة أيام، كلمني طمي ليقول إنه
مستعدّ، وسوف يتحدّث إلى صفّي، إكراماً لله
ولي. حدّدنا الزمان، ولكنه لم يأت. إنه كان
على موعد أهمّ بكثير من موعدني. إن حياته،
بالطبع، لم تنتهِ بالموت، بل هي تبدّلت. لقد
خطأ خطواته الكبرى من الإيمان إلى الرؤيا،
ليجد هناك ما لم تره عين ولم تسمع به أذن ولا
خطر على قلب بشر.

قبل أن يموت، تحدّثنا مرّة أخيرة فقال لي:
- «لن أتمكن من المجيء إلى صفّك».

- «أعرف ذلك يا طمي».

- «فهلّا قلت لهم عني ما كنت أودّ أن أقوله لهم أنا؟ أرجوك... أخبرهم... بل أخبر العالم كله».

- «سأفعل يا طمي، سوف أحاول، سوف أعمل جاهداً كي أنجح في ذلك».

فإلى كلّ منكم، أنتم الذين تكرّمتم عليّ بسماع هذه الشهادة في الحبّ، إليكم جميعاً خالص شكري. وأنت يا طمي، حيث أنت في بهجة رحاب السماء الجميلة، أطمئنك: «لقد قلت لهم... وبكلّ ما أعطاني الله من قوّة وعون، أخبرتهم».

١٤ تشرين الثاني

الإنسان الذي قرّر أن يكون صادقاً في تعاطيه مع الآخرين يوفّر على نفسه الجهد المضنيّ الذي تفرضه عملية كبت مستمرّة، وهو لا يشعر أنّ فيه حاجة إلى أن يرتدي دائماً أقنعة مزيفة، أو يرى نفسه مرغماً على اللجوء إلى حيل الوجدان المضلّة. إنّه يقوم بما يسمّيه «داغ همرشلد»:

«أطول رحلة» في الحياة، الرحلة إلى داخل الذات. ولا يخشى أن يعرب للآخرين عمّا يكشفه في تلك الرحلة ولسان حاله يقول: «هذه حقيقة ما أنا عليه، لا أكثر ولا أقلّ. إذا كان بإمكانك أن تأتي وتفرح معي فذلك حسن. أنا لن أجهّد لأظهر لك ما تودّ أن تراه، بل سوف أكون ذاتي وأظهر لك حقيقة ما أنا عليه».

١٥ تشرين الثاني

إذا كان في الشخص المريض حاجة إلى الطبيب المختصّ ففي كلّنا حاجة إلى ذلك العلاج المقوّي الذي نسمّيه الصداقة. كلّ منّا مجموعة حاجات ودوافع عجيبة ومشعّبة، تريد أن تتفاعل وتظهر. نحن نريد أن نعبر عمّا في أنفسنا، ولكن من دون أن نتعرّض لرفض الآخرين لنا. فالمشاكل التي تنطوي في أعماقنا تبقى في ظلمتنا الداخلية، غير واضحة، وبالتالي مضرّة. ونحن لا نفطن جيّداً لتلك الأمور التي تُقلّقنا، إلى أن نحدّد أبعادها من خلال التحدّث عنها إلى صديق. وهي تبقى ضبابيّة وأشبه بالدخان ما

دامت منطقية فينا. ولكننا، عندما نفتتح لنشارك الآخرين في ما نحن عليه، آنذاك تأخذ الأمور في الانقشاع، فننمو وتنمو فينا القدرة على قبول ذواتنا.

ولكن أقنعنا والحوار التي نحيط بها ذواتنا قد تجعل ذلك صعباً. فنحن نُقنع أنفسنا بأن ما من أحد حولنا يمكن أن يؤتمن على ما في ذواتنا. ولكن هذه لا تتعدى كونها أعداءاً تعودنا ترداها. إننا في الواقع خائفون من الآخرين، من عدم تفهمهم لنا ومن رفضهم لما نود أن نشرکہم فيه. لذا ننتظر ومنتظر طويلاً، ونحن متفوقون خلف حوارنا، نُطلّ على العالم من نافذة برجنا، علّ حبيباً يمرّ، فينسلنا حبّه لنا، وتريحنا قوة الاطمئنان عنده.

١٦ تشرين الثاني

هناك نوعان من التواصل يختلف أحدهما عن الآخر في مضمونه. الأول هو المشاركة في المشاعر أو العواطف ونسميه حواراً. أما الثاني فهو المشاركة في الأفكار والقيم والتخطيط

والتقرير، وكلها أمور يطغى عليها الطابع العقلاني. وأودّ أن أسمّي ذلك جدالاً. قد لا يوافقني بعضهم في هذا التمييز، وهو قد ينطوي في الواقع على شيء من المزاجية. ولكن ما يهمني حقاً هو أن أوضح ما أنا في صده وهو في نظري بالغ الأهمية.

ما أودّ أن أقول هو أنّه من الضروري أن تحدث بين شريكين في الحب عملية «غسل قلوب» (الحوار) قبل أن يتمكنوا من الدخول في التفكير معاً (الجدال) حول مخططات وقرارات وقيم. فالفرضية التي تكمن وراء هذا التمييز، وإعطاء الأولوية للحوار هما أنّ المشاكل التي تخرب علاقة الحب إنما هي دائماً عاطفية. يمكن علاقة الحب أن تستمر وتنمو بين شخصين وأن يكون بينهما تباين في وجهات النظر حول أمور متعدّدة. فالتباين في القناعات العقلانية لا يشكّل عائقاً في وجه علاقة الحب إلّا إذا بدأ أحد الطرفين يشعر بأنّه مهّد عاطفياً.

معي تشاركني في انتصاراتك ومأسيك، في مرارة
آلامك ونشوة ابتهاجك، تساعدني على مجابهة
تلك الأمور في نفسي والنمو بثبات نحو وحدتي
مع ذاتي. إنني في حاجة إلى صدقك وانفتاحك،
كما أنك أنت في حاجة إلى صدقي وانفتاحي.
فهل لك أن تساعدني؟ أنا أعدك بأنني سأحاول
مساعدتك، سأحاول أن أقول لك حقًا من أنا.

١٨ تشرين الثاني

نحن في غالبتنا ننشأ في جوّ يميل إلى
الإلقاء باللائمة على الآخرين من جرّاء ما يحدث
من سلبيات في حياتنا. فأروح أشكو مثلاً من أنّ
«الآخر يُغضبني». وأحاول أن أجد أسباباً لبعض
ردّات فعلي في مواقف الآخرين أو سلوكهم،
فكأنّ مسؤولية سلوكي تقع على عاتقهم، وأن لا
حول لي ولا قوة في ما يصدر عني من ردّات
فعل. يبدو من الصعب عليّ أن أنظر إلى الوراء
وأعترف بأنّ مسؤولية ما صدر عني من كلام أو
تصرّف تقع على عاتقي أنا وما هي من مسؤولية
الآخرين. فإذا ما تمكّنت من عبور الخطّ الذي

إنّه لمن الضروري جدّاً أن نفهم أنّه لا شيء
في كلّ ما قيل يدفعني إلى الحكم على الآخرين أو
يعذرني إذا ما فعلت ذلك. يمكنني أن أقول لك
من أنا، أن أعبر عن عواطفِي بصدق وصراحة،
وهذه أفضل خدمة أستطيع تأديتها لك ولنفسي،
حتّى ولو كانت أفكارِي وعواطفِي لا تروق لك.
وسوف أسلك هذا السبيل بلا انقطاع ما دام ذلك
رهن إرادتي.

وخلاف ذلك هو بمثابة تنصّبي لنفسي
كحاكم على أوهامك؛ إنّه قيام بدور الإله. وإنّه
ليس من واجبي أن أكون كفيل صدقك ونزاهتك،
فهذا شأنك أنت. جلّ أمني أن يعطيك صدقي
معك ومع نفسي دفْعاً جديداً يساعدك على سلوك
الطريق عينه. وإذا كان بإمكانني أن أجابه خطيئتي،
وأن أقرّ لك بغروري وخوفي، وأن أبوح لك
بأسراري المخجلة، فلربّما تمكّنت من أن تقبل
تلك الأمور في نفسك وتبوح بها لي إذا شئت
ذلك.

إنّه لطريق ثنائي الاتجاه. إذا كنت صادقاً

يفصل بين الذين يلقون اللائمة على الآخرين في كل شيء، والذين قرروا أن يتحملوا مسؤولية أقوالهم وأفعالهم. آنذاك أكون قد أصبحت من مصاف الناضجين. فمواجهة الواقع على حقيقته بصدق وشجاعة يبقى السبيل الوحيد إلى النمو الشخصي والنضج الإنساني.

١٩ تشرين الثاني

لقد أسر إليّ صديق لي، طيب، بحاجة في نفسه قال: «كم أودّ أن أقف يومًا على شرفة تطلّ على العالم بأسره لأقول للبشرية جمعاء حقيقة ما أنا عليه، بل كلّ تلك الحقيقة من دون زيادة أو نقصان، وأسأل العالم هل هنالك من يقبل حقًا ما أنا عليه».

فأجبته أنّ في كلّ منّا حاجة إلى أن نلقي بالأقنعة جانبًا ونظهر للآخر تمامًا كما نحن. كلّنا يودّ لو كان بإمكانه أن يعيش حقيقة ذاته. فعدم الصدق مُتعب، وعندما نبدأ في التلاعب يصبح من الصعب علينا أن نعود إلى الشفافية التي نتوق إليها. ولكن كم هو جميل أن يتمكن المرء من أن

يكون ذاته وأن يتقبله الآخرون كما هو، فيختبر الشعور بالحرية والاطمئنان ونشوة الحقيقة في آن.

إنّ مثل هذا الواقع من شأنه أن يدفع بي إلى قبول تحدّيات جديدة تجعلني أخطو خارج المناطق التي ألفت العيش فيها. إنّ ثمن الصدق يبدو باهظًا وصعب المنال جدًّا إلى أن أبدأ في التمرّس عليه. فعندما أواجه ضعفي وأتعرّف عن كذب إلى الجراح التي في نفسي ولا أخاف الإفصاح عن هذا وتلك، آنذاك أختبر جرعة من الحياة الجديدة، فالحقيقة والحرية توأمان، وفيهما يتجلّى ما هو فريد في ذاتنا.

٢٠ تشرين الثاني

اللقاء ضرورة حتمية للنمو الشخصي، فهو يتعدّى همّ الأشخاص والمشاكل وحلولها، إلى شراكة، بل إلى اتحاد. أنا أفتح نفسي وعالمي لك كي تدخل إليّ، وأنت تفتح لي شخصك وعالمك لأدخل أنا أيضًا إليك. لقد اختبرتني، في العمق، كشخص، وهكذا اختبارك، وذلك

لأنك قلت لي مَنْ أنت وقلت لك مَنْ أنا. فمثل هذه العلاقة هي الطريق الأوحـد إلى اللقاء الحميم.

هذا النوع من التواصل هو السبيل الأوحـد إلى عمق عـين العلاقة الإنسانية. فالشراكة العميقة والحقيقية مع صديق لي ضرورية لنمو كل منا. ونحن في علاقاتنا غالبًا ما ننشغل في الأمور العادية لحلّ المشاكل اليومية والتخطيط للمستقبل... بيد أن الأهم في علاقتنا هي تلك الشراكة العميقة في ما بيننا، إنفتاح أحـدنا على الآخر بصدق وشفافية.

٢١ تشرين الثاني

نحن غالبًا ما نعيش في خشية من أن نكون ذواتنا ونغرق في كثير من الألم الذي نشعر به عندما نقدم على ذلك. أنا قد أعيش في طريقي إلى طبيب الأسنان آلامًا أعمق من تلك التي اختبرها وأنا في الكرسي أمامه! «إنّ همّ المشكلة غالبًا ما يكون أكبر منها».

أن أواجه ما فيّ من ضعف وما في نفسي من جراح، وأن أقف بصدق أمام المخاوف التي تتابني وما تمرّست عليه من سلوك يفتقر إلى النضج، فذلك يُكسبني شعورًا عميقًا بنشوة من الحياة الجديدة والفريدة في آن. فإذا ما أدخلتك إلى «قدس أقداس نفسي» وبادلتني الصديق في التواصل، تعرّفت أنت إليّ واختبرت أني أنا على حقيقتك، فتسود الشفافية في ما بيننا وينتصر فينا النهج الذي ينمي.

آنذاك يتبدّد الخوف الذي فيك منّي فلا تشعر بعد الآن أنّ فيك حاجة إلى أن تصوّرني على غير ما أنا عليه. ستعرف أنّي من مصاف الذين يخطئون وأنّه لا حاجة بي إلى أن أخفي عنك ما في نفسي من ضعف. إنّ بعضًا منّي يؤمن وبعضني الآخر يعيش في شكّ. أعيش في الحبّ حينًا وفي الأنانية أحيانًا، أثق بنفسني ولكن يتتابني أيضًا شعور بالاضطراب. أفخر بما أنا عليه ولكنني أعني أنّ التواصل يبقى ضرورة في حياتي.

المنكمش، وواقعيتك كانت تروّض نفحة الفرح فيّ. وهكذا بدت صداقتنا مثالية، فكأننا التقينا نصفين كان يبحث أحدهما عن الآخر ليكتمل. ولكنّي الآن، عندما أريدك أن تشاركني في تطلّعاتي الفكرية، يُزعجني كونك لا تعبر حججي الموضوعية أهميتها. وعندما أظهر لك قلة المنطق في عواطفك، لا تعبر كلامي أية أهمية. في البداية كان أحدهما يكمل الآخر جيّدًا. أمّا الآن، فرغبتك في التوجّه نحو الآخرين، والازدياد في توجّهاتي الداخلية التي تبحث عن شيء من الخلوة، تبدو وكأنّها تباعد في ما بيننا.

سنحافظ على صداقتنا بالطبع، ففي متناول يدينا ما هو غاية في الجمال، وهو يحمل في طياته مكافأة من أبهى ما يصبو إليه الإنسان. علينا ألاّ نغيّر الآن. فأحدنا ما زال يستطيع مشاركة الآخر في كلّ الأمور التي التقينا حولها، عندما قلت لك من أنا وقلت لي من أنت، مع فارق واحد وهو أنّ مشاركتنا الآن أعمق لأنّ كلّنا قد اكتسب عمقًا جديدًا في ذاته. وإذا تابعت الاستماع إليك بالدهشة والفرح عينهما، كما في البداية، وكذلك

إنّ الصداقة والثقة المتبادلة تغذي الصراحة المتبادلة وتحمل كلّ يوم شيئًا جديدًا، لأنّ الإنسان، في طبعه، يتجدّد كلّ يوم وينمو. صديقي وأنا نكبر، فتتّضح الفروقات بيننا، لأننا لا نكبر لنصبح شخصًا واحدًا، بل كلّ منا يكبر ليصبح ذاته الخاصة. أكتشف أنّ صديقي يتدوّق أمورًا مختلفة، وله عواطف وتطلّعات وردّات فعل وخبرات، تختلف كلّها عمّا فيّ. أكتشف أنّي لا أستطيع أن أقول له من أنا مرّة واحدة وأنتهي. فانفتاح أحدنا على الآخر بصدق عمل متواصل، لأنّ كلّنا يتغيّر من دون توقّف.

قد تكون الأشياء التي شدّنتني إليك في بادئ الأمر هي نفسها تعمل اليوم على تعكير التواصل بيننا. في البداية بدت نزعتك العاطفية وكأنّها تخلق اتزانًا في توجّهاتي العقلانية، وسلوكك المرح المنفتح كان يعوّض عن سلوكي

أنت، فصداقتنا ستزيد رسوخًا وجذورًا ستتعمق كل يوم. فالخيوط المعدنية لشراكتنا الأولى ستحوّل إلى سبائك ذهبيّة، فنصبح على يقين من أنّه ما من حاجة إلى أن يُخفي أحداً شيئاً عن الآخر، لأننا قد تشاركنا في كلّ شيء...

٢٤ تشرين الثاني

«تخطّي الذات»؛ وهذا يعني أن أخرج من الأطر التي حبست نفسي فيها لزمان طويل، أن أحلم أحلاماً جديدة كانت تبدو في الماضي غير ممكنة، وأن أطمح إلى ما كان خارج نطاق طموحي. وأن أحاول تحقيق ما لم أجرؤ يوماً على التفكير في القيام به، وألاّ يتّسني بعد اليوم عن المجاذفة خوفاً من الفشل. وهذا يعني أيضاً أن أستكشف أماكن كانت من قبل خارج نطاق تفكيري وعملي. وهذا يصحّ بنوع خاصّ في بداية الطريق، ذلك أنّ تخطّي الذات يتطلب منّي أن أفكر بطموح وأعمل بشجاعة.

عندما أحاول أن أتخطّى ذاتي وأخرج من المألوف في حياتي، لا بدّ وأن يبدأ الطفل فيّ

محاولات إقناعي بالتراجع، فيروح بصوّر لي كلّ الأمور السيّئة التي يمكن أن تُتّبع عن هذه المجاذفة، وكأنّ العالم كلّهُ سيتساقط على رأسي. ولكن إذا ما تحلّيت بما يكفي من الطموح والشجاعة، سيتراجع الطفل فيّ والعالم لن يتساقط على رأسي. وسيشعّ نطاق تفكيري وأشعر بالكثير من الارتياح من جرّاء الجديد الذي تمكّنت من تحقيقه. وهناك قدرات جديدة ستظهر ما كنت أحلم بوجودها فيّ. هل تذكر يوماً تمكّنت فيه من القيام بعمل جديد لوحدك للمرّة الأولى؟ وكيف أنّ نفحة من الثقة بالنفس أفعمت نفسك؟ هذا ما يحدث عندما نجرؤ على تخطّي النفس وتحقيق نجاح جديد.

٢٥ تشرين الثاني

قد تقول في نفسك: «ماذا عن تلك الأيام التي تبدو وكأن لا شيء فيها يسير كما يرام؟». كلّنا يمرّ بفترات نشعر فيها بما يشبه الانقطاع في عمليّة التواصل. ولكن هذا لا يعني أنّ الحال ستستمرّ هكذا إلى ما لا نهاية. ليس هذا ما علّمنا

لقد علّمتني خبرتي أهميّة تلك الفسحات من الوقت التي ترتدي طابعاً خاصّاً، وحدث ذلك في السنوات الأخيرة من حياة والدتي، إذ كنت أزورها مرّة في الأسبوع وكانت طريحة الفراش . كنت أجلس إلى جانب سريرها، ونحن في البيت لوحداً وما من مجال للتقلُّل أو من أمر يحوّل انتباه أحدها عن الآخر . كنت أبدأ عادة بالكلام عن أمور تجول في نفسي كصعوبات أختبرها في طبعي، كانتقالي السريع مثلاً من حالة نفسيّة إلى حالة أخرى، أو شعوري بالخوف من الموت، إلى ما هنالك، وكانت والدتي تُحسن الإصغاء... وكلّنا يعرف أنّ في الانفتاح الصادق بعض عدوى، فتأخذ والدتي تحدّثني عمّا يجول في نفسها وعمّا تشعر به، وكيف أنّها ما كانت تخشى الموت، بل تُرعبها فكرة الألم .

إنّ المخاطرة في الانفتاح أكثر حكمة من أن نتخفّى وراء الأقنعة والحواجز، ونعيش آلاماً تتردّد أصدائها في سلوكنا لأننا نأبى أن نُفصح عنها في كلامنا . وإذا أردنا أن نحبّ الآخرين

هذه الفترات ليست سوى أزمت عابرة قد يتسبّب فيها تراكم في المتاعب تجعل الإنسان ينشغل في ذاته إلى حدّ يصعب فيه الانفتاح وتعتثر لديه عمليّة التواصل .

وعندما نكون في أزمة، قد يصعب علينا التواصل بفعاليّة . فلا نحن نتكلّم كما اعتدنا أن نتكلّم ولا نحن نعرف كيف نصغي، فنشعر بشيء من المرارة وقد انتابنا الإحباط . نروح نشكي من أنّنا دائماً في تراجع وأنّه لا نفع من أيّة محاولة... لقد أعدت الكرة مراراً من دون جدوى، فسُئمت الحياة وأنا على وشك الاستقالة من كلّ شيء .

يجب أن أعي أنّ لموقفي من الأزمات تأثيره العميق في ما تؤول تلك الأزمات إليه . فإذا ما قرّرت أنّه يجب ألاّ تحدث أزمات في عمليّة التواصل، انتقلت من مفاجأة مؤلمة إلى مفاجأة أشدّ إيلاّماً . وإذا ما بنيت لي عالماً رومنتيقياً يفتقر إلى الواقعيّة، لا بدّ وأن أجد نفسي أمام صدمات مع الواقع متتالية تدفع بي نحو شيء من العبثيّة، فكأنّ كلّ أزمة إنّما هي نهاية كلّ شيء .

حقًا، علينا أن نذكّر أنّ المشاكل التي نكتبها، أو نحاول أن نُسكت فيها، إنّما تشكّل عوائق كبرى لمثل هذا الحبّ. إنّها كالآلام الأسنان فيها، تُبقينا منغلقيين على ذاتنا، وتحول دون تحرّرنّا لنعيش ذاتنا فنتمكّن من الانطلاق نحو الآخرين.

٢٧ تشرين الثاني

إنّ لمسة خفيفة تعبّر أحيانًا عن عاطفة دفاء تعجز كلمات كثيرة عن الإعراب عنها. وكلّنا يعرف أهميّة حمل الطفل وشعوره بدفاء جسد أبيه وأمه - ومن الأطفال من يمرض ويموت إذا ما حُرّم تمامًا بعد ولادته من الشعور بهذا الدفاء. وهذا الحرمان قد يتسبّب أيضًا بالكثير من الحساسيات وبعض المشاكل عند الطفل في النطق والتعلّم. واللمس يبقى من أولى سبل التواصل وأقواها، عند الطفل كما عند الإنسان البالغ.

من الأمور المسلّم بها في علم النفس الحديث أنّه بين «اللمس» والإحساس بالاطمئنان والثقة علاقة وثيقة. عندما تضمّ الأمّ طفلها إلى

صدرها أو عندما يحتضنه والده، ما من شكّ أنّه يحسّ بأنّه مقبول ويشعر بأنّه في هذه الدنيا في أمان.

هناك من يسبّب لهم اللمس شيئًا من الارتباك. فهم ينظرون إليه وكأنّه استباحة لمداهم الخاصّ. فمن المرجّح أنّهم ما تعودوا في العائلة، حيث نشأوا، أن يعبروا بهذه الطريقة.

ويرتبط هذا النوع من التعبير في أذهان بعضهم بأبعاد جنسيّة. ذلك أنّ مجتمعنا أصبح مهووسًا بالجنس. ومن المهمّ أن يحصل تمييز في هذا الأمر وألاّ يلحق بتعبير من هذا النوع شيء من الشكّ والسلبية.

٢٨ تشرين الثاني

ما سوف أعرضه ليس قسمًا من الحوار، بل يحتوي على حكم وقرار، وفيه شيء من السحر يتشّل الحوار من الانهيار ويحييه. إنّهُ طلب بسيط: «هل لك أن تسامحني؟». إنّ تخريب

الإقرار بالذنب والاعتذار سرعان ما يُزيلان الكثير من الحواجز التي تعيق عملية التواصل. الاعتذار الصادق يُسقط حائلًا كل وسائل الدفاع التي لو استمرت لقصت على الحوار بشكل قاطع. في الاعتذار نعترف بالضعف الذي فينا، وهذا ما يجعل الاعتذار صعبًا، إذ إنَّ كلاً منا يخشى، في قرارة نفسه، الإقرار بخطئه.

وهذا الخوف يختلف باختلاف الأشخاص. فمَن يُقلقه فقدان احترام الآخرين له. وهنالك مَن يخشى سوء استعمال الاعتذار: «أنا لا أريدك أن تذكّرني بخطيئتي عندما يحلو لك ذلك، وأن تعاقبني بسبب من صراحتي في التعامل معك». إنَّ الصعوبة التي نجدها في الاعتذار ترتبط في المشاعر الدونية فينا.

يقول ألفريد أدلر Alfred Adler إنَّنا نصرف القسط الأكبر من طاقاتنا لنبرهن أنَّنا أشخاص محترمون.

الحوار والحبَّ غالبًا ما يبدأ في ما أسميه «جرحًا في النفس»؛ أتكلّم معك بشيء من التعالي مثلاً أو أقول لك كلامًا جارحًا. وقد لا أقدر وقع نهجي أو كلامي عليك، وكم تسببت لك بشعور بالانسحاق. وقد لا تعبّر لي عن ألمك ولكنتك تُظهر لي شيئًا من العدائية. والخطر يكمن هنا في أن ننزل في لعبة تعادل، فتتطاير الشرارات ذهابًا وإيابًا. وعندما نبدأ بذلك تنقطع خطوط الاتصال بيننا فتتجرع العلاقة وتكبر الحاجة فينا إلى الشفاء. لقد أصابت الجراح مَن عمق الذات.

ما أودّ أن أقوله هو أنَّ غالبية تلك العلاقات الضعيفة المنهكة قد تنعش بشكل عجائبي من خلال إطلاق طلب صادق: «هل لك أن تسامحني؟». عندما أطرح السؤال أنا لا أحمل نفسي كل المسؤولية ولا أقرّر مَن هو مخطئ أو مَن هو على حقّ. أنا أطلب منك فقط أن تقبلني مجددًا في كنف حبّك الذي عنه رحلت. إنَّ اعترافي بأنَّ فيّ حاجة إلى الغفران هو السبيل الأنجع إلى تضميد جراح الروح.

في اعتقادي أنَّ الخوف من فقدان الاحترام هو السبب الأساس الذي يثني عن الإقرار بأنني خطئْتُ وأنني آسف على ذلك. عندما أحاول أن أتذكر آخر مرة اعتذرت فيها، قد أضطرَّ أن أعود إلى فترة معينة. وأنا غالبًا ما أحسّ، في قرارة نفسي، بشيء من الغبن، لأنك وقد أسأت إليّ مرّات عديدة وكان لي عليك فيها حقّ الاعتذار، لم تقرّ لي مرة بخطئك نحوي. فلماذا إذاً تنتظر أنت منّي اعتذارًا كلّ مرة أخطئ فيها إليك؟ إنها القصة القديمة الجديدة: هل أكون في حياتي «فاعلًا» أم «راذّ فعل»؟ أثّراني أدع سلوك الآخر يُملّي سلوكي عليّ؟ أم أكون أنا مبادرًا وحرًّا في سلوكي؟ إنّ جزءًا من صعوبة الاعتذار تتصل بصعوبة الصدق مع ذواتنا. فقبل أن أتمكن من الإقرار بذنبي والاعتذار، عليّ أن أتعرف بصدق إلى أخطائي وحدود قدراتي. ومن دون جهد متواصل للحفاظ على صدقي مع ذاتي، أبقى عرضة لأن أغشّ نفسي وأخفي عنك الحقيقة.

مهما تغنّى الشعراء بالحبّ أو قال فيه الساخرون، فهو يبقى الجواب الأساسي عن معضلة الوجود البشريّ. وفيه نجد السبيل الأهمّ إلى سعادة الإنسان واكتمال حياته. أن أحيا فذلك يعني أن أحبّ. ولكن لدى «الساخرين» إحصاءات لا يمكن لأحد أن يتجاهلها. أنا لا أنكلم عن الدعاوى المترامية في محاكم الزواج، بل عن التفكّك في العائلة، عن الخلافات بين الأخ وأخيه وبين الأهل وأولادهم، إلخ... فإذا كان الحبّ حقًّا هو الجواب، يبدو واضحًا أنّ الجهود التي يبذلها الناس في سبيل إقامة علاقات حبّ غير كافية.. الحبّ يثمر على قدر ما نعمل في سبيل إنجاحه. ولكن لماذا يفشل الحبّ في العديد من الأحوال؟ ما هو الجهد الذي يتطلّبه إنجاح الحبّ ولمّ التردّد أحيانًا في بذل ذلك الجهد؟

الحبّ يعني أمورًا كثيرة ويحقّق الكثير. أمّا نموه فيكون في الأساس من خلال المشاركة. فبقدر ما يلتزم شخص بآخر في علاقة حبّ،

يشارك كلّ منهما في حياة الآخر. والمشاركة هي تواصل قبل كل شيء وتعني لقاء بين شخصين. فإذا ما أشركتك في سرّي أكون قد جعلت من هذا السرّ مجالاً للشراكة بيننا. وبقدر ما أشركك في ذاتي وشركتني في ذاتك، يصبح لكلّ منا بعض من ذاته في الآخر. وبقدر ما نتبادل ويأبى أحدهما مشاطرة الآخر بشفاقة، يتضاءل الحب بيننا.

٢ كانون الأول

وحيدان يحمي أحدهما الآخر فتتلاصق حياتهما لتحمي كلّ منهما الأخرى وتنمّيها. إنّه الواقع الوحيد الذي يستحقّ أن يُطلق عليه اسم الحب. فتسقط شيئاً فشيئاً تلك الصورة التي بُني عليها الحب في أوّل الأمر، ليكتشف كلّ من الحبيين حقيقة الآخر التي تفوق تلك الصورة جمالاً. فكلّ منهما على استعداد لأن يقبل الآخر ويحترمه في «غيريته»، وأن يقدر نظرة الآخر إلى الحياة ويتعاون وإياه على تحقيق تلك «الذات» الخاصة الفريدة التي خلُق ليحقّقها.

ويحسب كلّ منهما نفسه سعيداً، بل محظوظاً، إن تسنّى له أن يعاون الآخر في العبور إلى ذاته الحقيقية. هكذا صوّر ريكل Rikl في شاعريته طبيعة علاقة الحب الحقيقية:

الحب... تلك الصرخة التي تتوق إلى حمل الآخر على بلوغ ملء قامته، على أن يصبح مهماً في ذاته، على أن يكون عالمه فيصبح في ذاته عالماً يتفانى في سبيل آخر. إنّها لدعوة عظيمة، بل رائعة تلك التي تخاطب الشخص لتتدبه إلى مثل تلك العظام. وحيدان يحيي أحدهما الآخر فتتلاصق حياتهما لتحمي كلّ منهما الأخرى وتنمّيها.

٣ كانون الأول

إنّ الذين يعملون على مساعدة الآخرين هم غالباً ما يخفون عن أنفسهم وعن الآخرين ما في نفوسهم من حاجة إلى مَنْ يساعدهم أحياناً. يظهرون بمظهر الشخصية «المتزنة المتكاملة» مخافة أن يمدّ إليهم أحد يد المساعدة، فتتكشف حقيقتهم. كم أودّ أن أكتب يوماً كتاباً بعنوان

«اعترافات منقذ سابق».

إنَّ كلَّ مَنْ لعب هذا الدور يعرف حقَّ المعرفة كم فيه من مشقَّة؛ فلا أحد يملك الأجوبة عن كلِّ الأسئلة ولا بإمكان أحد استنباط الحلول لجميع المشاكل. ولكن التخلّي عن هذا الدور يصبح أشبه بانسلاخ المرء عن هويّته. وكلّ من هؤلاء الذين تعودوا أن «يستريحوا في اتكاليّتهم» يُصرون على أن يستمرّ «المنقذ» في القيام بدوره دوره وكأنّهم يشعرون «بأنّ الله إلى جانبهم» يحمل إليهم الحلّ لكلِّ مشكلة والجواب عن كلّ سؤال.

عندما يحبسني الناس أو أحبس نفسي في مثل هذا الدور أجدني غير قادر على الاعتراف بحدود قدراتي ومواجهة ضعفي لأنّ في ذلك تهديد «للهويّة» التي خلعت على نفسي «والدور» الذي قرّرت أن أقوم به وأن «أحافظ عليه بأيّ ثمن».

والمأساة في ذلك كلّ أنّه ما من أحد أمكنه التعرّف إلى حقيقة ذاتي ولا أنا عرفت نفسي على حقيقتها. ما كان بإمكانني أن أدخل في علاقة حقيقية مع أحد لأنّ مثل تلك العلاقة تفرض المساواة، ولا يمكن «للمنقذ» أن يسمح بذلك،

لأنّ المساواة في مثل هذه الحال تفسد كلّ شيء.

٤ كانون الأوّل

إنّني أختبر باستمرار حقيقتك التي تتجدّد دائماً أبداً وتنمو باضطراب، وأنت تختبر حقيقتي أنا. ونحن، أحياناً من خلال الآخر، نختبر معاً حقيقة الله الذي قال يوماً:

«ليس حسناً أن يكون الإنسان وحيداً».

«فالتفاتة منك ولو خفيفة

تنفذ إلى عمق ذاتي فأنتفتح،

حتّى ولو كنت قد أغلقت نفسي

كَيْدٍ مشدودة الأصابع

فإنّك أنت تفتحنى ورقةً ورقةً كما الربيع

يلفح بسرّه الوردية الأولى فتفتّح».

الشخص «الكامل الإنسانيّة» على اتّصال عميق وذو معنى مع العالم خارج ذاته.

هو لا يصغي فقط إلى نفسه، بل ينصت أيضاً إلى أصوات العالم من حوله. وخبرته الشخصية تزيد إشباعاً مع اتّساع إلى ما لا نهاية،

من خلال شعوره المرهف بحقيقة الآخرين. هو يولد مرة أخرى مع مطلع كل ربيع، ويُحسّ بعمق أسرار الحياة الكبرى: الولادة، النمو، الحب، الألم والموت. قلبه يرقص مع الشباب المحب وهو يعرف أيضًا بعضًا من النشوة التي تجتاحهم. ويعرف أيضًا فلسفة العزلة واليأس، ووحشة الألم الذي لا ينتهي، والأجراس لا تفرع إلا وتفرع له بشكل عجيب.

٥ كانون الأول

إنّ خيبة أمل كبرى تتابنا عندما نوهم أنفسنا أنّه بقدر ما نُحدث تغييرًا إيجابيًا في ذاتنا نحصل على قدر مماثل من محبة الله لنا. عندما أفكر هكذا أجد نفسي في مسيرة مستمرة نحو الله ولكن من دون أن أستريح في كنفه.

عندما كنت في الإكليريكية، كنت أعد الله كل صباح بأن يكون يومي متميزًا، بل كاملاً، وكنت مقتنعًا بذلك. ولكنني في كل مساء كنت أجد نفسي معتذرًا عما صدر عني من ضعف في النهار. كنت بشيء من السذاجة أقول لله: «إذا

أمكنني أن أتغير، بل أن أكون كاملاً فسوف تحبني أكثر». وبالطبع لم أتمكن يومًا من تحقيق ذلك الحلم لأنني كنت أظنّ أنّ الله لا يحبّ سوى الكاملين من بين الناس، وأنّه يتعامل بحذر مع أمثالنا ممّن لم يحققوا سوى بعض من إنسانيتهم. فمثل هذا الموقف إنّما هو من وحي الشرير.

لذا أخالني أسمع الله يقول لي: «إنّك مُخطئ في تفكيرك، بل قلبت الأمر رأسًا على عقب، ليس لك أن تتغير كي أحبّك، بل عليك أن تعي كم أنّي أحبّك كي يصبح بإمكانك أن تبدل في سلوكك ونمط حياتك. إنّ وعيك لحقيقة حبيّ لك يُكسبك زخمًا جديدًا في حياتك. ولكنك إذا ما رحت تحاول أن تتغير ذاتك لكي تكسب حبيّ لك فستُرهق نفسك من دون جدوى، وربما أصبت بالإحباط من جرّاء فشلك المتكرّر. عليك أن تعي حقيقة هامة وهي أنّني وهبتك حبيّ بكلّيته كهدية لك مجانية، فلست في حاجة إلى أن تكسب ذلك الحبّ، بل أن تقبله وتتعهده بكلّ أمانة. آنذاك ستمكن من إحداث تغيير في سلوكك ونهج حياتك».

على يقين من أنني ما جئت لأحلّ الناموس، بل لأكمّله، ولأخضع الشريعة كلّها، بل لأرفعها كلّها فتختصر في وصيّة واحدة كبرى: الحبّ! بإمكانك أن تُخضع نفسك للشريعة بكلّ دقائقها، ولكن من دون حبّ. أمّا العكس فليس صحيحًا. إذا كنت حقًا تحبّ فستحفظ الشريعة: لن تسرق ولن تكذب ولن تقتل، إن كنت في الحقيقة تحبّ». تلك كانت باختصار أجوبة يسوع، إذا لم تكن تلك جميع كلماته.

٧ كانون الأول

كان يسوع يقول لكلّ من أتباعه ما معناه: «لا تتعامل مع الله بحسب حرفيّة الشريعة. فتلك طريقة تتعامل فيها مع شخص تخافه. إنّ خوفك من السلطة خوف من عقابها. لذا أنت تقوم بكلّ ما تطلبه منك كي تحفظ نفسك. ويمكنك القول آنذاك: «لقد أتممت كلّ ما طُلب منّي. لذا لا يمكنكم أن تُنزلوا بي أيّ عقاب!». ليس هذا، في الحقيقة، بجواب حبّ، لا لله ولا للقريب. إنّ جواب شخص ضعيف خائف، أعجز من أن

يشير القديس بولس إلى يسوع على أنّه: «صورة الله الذي لا يرى». (لو ١٥/١). وكان يسوع في نظر معاصريه معلّمًا، وكان من شأنه، بحسب التقليد، أن يصرف معظم وقته في الاهتمام بأمور الشريعة. ولكنّ المسيح ما انفكّ يتكلّم عن الحبّ، فكان ذلك مصدر إزعاج لمعاصريه. وكانوا يحاولون حمله على أن يصبح مفسّرًا للشريعة، وراحوا يعرضون عليه قضايا قانونيّة ليحكم فيها: «أيّها المعلّم الصالح، لقد سقط ثور في حفرة يوم السبت، ونريد أن نعرف هل يحقّ لنا أن ننشله... أيّها المعلّم الصالح، هل دَفَعَ الجزية لرومة واجب علينا أم لا؟... أيّها المعلّم الصالح، لقد أخذت هذه المرأة في زنى، وفي الشريعة، من الواجب أن تُرجم حتّى الموت... فما هو رأيك؟... أيّها المعلّم الصالح، ماذا تقول بكذا وكذا؟...»

وما انفكّ يسوع يردّد على مسامعهم أنّ مثل هذا الاهتمام بحرف الشريعة يقتل فيها روح الحبّ. كان يقول لهم: «لا تضطربوا»، بل كونوا

الحب يعطى بشروط أو بلا شروط. ولكن
الحب غير المشروط وحده يحدث تبدلاً ثابتاً في
حياة من يحب.

يتحدث الدكتور سولفن في كتابه «مفاهيم
الطب النفسي العصرية» عن «تطوير القدرة على
الحب الذي يسميه الأعجوبة الهائلة». والشعور
بالحب، في نظره، هو السبب الأساسي لتلك
الأعجوبة. الحب، قبل التحدي، هو الذي يدفع
بالمرء إلى التغير. وعندما تتوفر للإنسان فسحة
حب بلا شروط، تسقط آنذاك جميع الحواجز
التي تحول دون خلق علاقة بينه وبين الآخرين.

ذلك كمثال تلك الزوجة التي كان حب
زوجها لها مشروطاً باستطاعتها أن تحفظ على
بيتها نظيفاً بشكل دائم. أما هي فكانت تقول إن
فيها حاجة إلى أن تشعر بأن حبها لها غير مشروط
لكي تأخذ من ذلك الحب قوة تمكنها من الحفاظ
دوماً على نظافة بيتها. فإذا ما اتضح لك ما تعنيه
تلك السيدة وتفهمتم موقفها فهمت ما نحن في
صدده. الحب غير المشروط وحده يمكن المرء

يتحمل أي قلق شخصي. فالله ما دعاك يوماً
لتخضع له بخوف، بل لتجبه بكل قلبك، وكل
نفسك، وكل قوتك وكل ذهنك، ولتحب قريبك
حبك لنفسك!!

ولكنهم لم يفهموا. وفوق ذلك كله دار
بينهم حديث على انفراد، حول عطفه على
الخطاة. وكيف أنه اختلط بالجباة والبغايا، وأكل
وشرب مع العديد ممن نبذهم المجتمع.

لقد نظر إلى نفسه «كراع صالح يحب خرافه
الضالة ويبحث عنها». إنه «الطبيب الإلهي»، ولم
يأت ليُعنى بالأصحاء والأغنياء، بل بالفقير
والمريض والمعوز. ولقد أحدث يوماً ما يشبه
الفضيحة، في بيت سمعان الفريسي، حين سمح
لامرأة فاسقة أن تسكب دموعها على قدميه
وتمسحهما بشعر رأسها. والأفطع من ذلك أنه
مدحها من أجل حبها. وقال أيضاً إنه حيثما تعلن
البشارة في العالم كله، يحدث أيضاً بما صنعت
هذه المرأة إحياء لذكراها. هذا في الحقيقة قد
تخطى المعقول!

من التغير والنمو.

٩ كانون الأول

كلّنا يعرف أنّ من الناس مَنْ يستمتعون في الحياة أكثر من سواهم، وأظنّ أنّنا نعرف أيضًا أنّ هؤلاء ليسوا بالضرورة «أوفر حظًا» أو أكثر هبات ممّن لا يعرفون طعم الفرح. ذلك بأنّ بعضنا قرّر بأن ينعم بالحياة وبعضنا الآخر أن يتصارع وإياها.

التصميم على التنعم بالحياة موقف غالبًا ما نكتسبه في سنّ الطفولة. فكأنّا أتينا الدنيا ونحن نسأل: «لِمَ الحياة؟» فأتتنا الإجابة من حيث لا ندري، وكانت الاستنتاجات... من المستحيل طبعًا أن أحدّد بدقّة مصدر تلك الإجابة، ولكن المهمّ أنّي حصلت عليها. وقد لا يكون ما سمعته هو ما قيل لي، ولكنّ ما سمعته أقنعتني وتحول إلى إجابتي الخاصّة عن السؤال الأساسي الذي طرحته على نفسي، وإذا بتلك الإجابة تصبح الأساس لموقفي من الحياة.

وسرعان ما تعلّمت كيف أنظر إلى الوجود، وإلى حياتي نفسها، من خلال تلك النظّارات التي ارتديت فأصبحت هي نافذتي إلى الحياة، أتوقّع من خلالها أن تكون حياتي فسحة أمل أتمتع بها وأفرح، أو سلسلة من الأيام أتألّم فيها وأحزن. والأمل كما الألم هما من نسيج مُخيّلي. وهذا الموقف من الحياة تكوّن فيّ، على الأرجح، أيام كنت في سنّ الطفولة، وأتى نتيجة إحياءات الآخرين إليّ وتقبّلي لها. وسرعان ما أصبح جزءًا لا يتجزأ من حياتي، يميل بي نحو القلق أو يحملني على العيش باطمئنان أو يدعني أتأرجح بين هذا وذاك.

١٠ كانون الأول

تحدث بين المؤمنين انقسامات عميقة حول طبيعة العلاقة بالله. هل من تواصل حقيقيّ بينه وبين الإنسان؟ منهم مَنْ ينكر ذلك ومنهم مَنْ يؤكّده. ومن بيننا مَنْ يؤمن بوجود علاقة وثيقة بين الله والإنسان، وهنالك مَنْ يسلك وكأنّ الله شخص صامت وبعيد، يفصل بيننا وبينه حائط

مرتفع نقذف إليه من فوق ذلك الحائط أحياناً ببعض صلوات أو تقدمات آمليين في أنه يُصغي ولكن من دون أن نتظر منه في العمق جواباً.

السؤال خطير لأنّ كلّ علاقة ترتكز على التواصل، سواء أكانت علاقة بين إنسان وإنسان أم علاقة بين الإنسان وربّه. والفارق أنّ التواصل بين الإنسان والله نسّميه صلاة.

١١ كانون الأوّل

ليس التواصل من الأمور السهلة. ونحن في غالبيتنا، مع الأسف، نضع أقنعتنا على وجوهنا ونرتدي أبهى الحلل ونروح نمثّل أدواراً ألفناها جيّداً وتمرّسنا على القيام بها. والمشكلة تكمن في أنّ الأقنعة والحلل والأدوات لا تمتّ إلى عمق حقيقتنا الشخصية بصلة، بل إنّها نتيجة لتأقلمنا مع الواقع وهي تشكّل عقبات في وجه المشاركة الحقيقية والحوار الصادق. كلّ يعرف ما أقول، أقلّه بشكل نظريّ.

وما دمت «أمثّل»، فلا مجال لدخولك معي

في علاقة حقيقية لأنّني لم أقدم لك شخصاً حقيقياً يمكنك أن تتعامل معه. لذا نروح نعيش وكأنّنا على مسرح نبادل كلمات تعلّمها كلّ منا عن ظهر قلبه. والحال هي هي في علاقتنا بالله. يمكننا أن نخلق علاقة حقيقية بالله فقط عندما نكون صادقين وشفّافين. وهذا ليس بالأمر السهل، أن أكون منفتحاً وصادقاً فذلك يتطلّب الكثير من الوقت والمعاناة.

الصلوات على أنواع. تماماً كما أنّ سبل التواصل متنوّعة. ولكن تبقى الصلاة دائماً وجهاً من وجوه الحوار. قد لا يكون حواراً كلامياً لأنّنا غالباً ما نعبر للآخرين من خلال ابتسامة أو عناق عن مشاعر يصعب التعبير عنها بالكلمات. ولكنّ الحركات وتعايير الوجه غالباً 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 إطار التواصل، وجوهر التواصل يبقى دائماً المشاركة الصادقة في الذات الحقيقية.

نحن نشعر أحياناً أن بإمكاننا أن نصلي بصمت وبدون كلام. ولكن هنالك شرطاً أساسياً يتعدّر علينا من دون تحقيقه أن نصلي، ألا وهو التوق الصادق إلى الصلاة. نحن نخشى التقرب من الله لأنّ القرب منه يدفع بنا إلى ألف تساؤل وتساؤل. ماذا نراه يقول لي عندما أقترّب منه؟ ماذا عساه يطلب إليّ؟ المجهول دائماً مصدر خوف. وفي حال التقرب من الله يصبح الخطر أعظم لأنّ حياتي برمتها في الميزان فهو قد يقلبها رأساً على عقب ويعيد تنظيم قيمي كلّها مرّة أخرى.

ولئنني في كلّ حوار أراني متساوياً مع محاورتي: أفكاري توازي أفكاره. وأنا أتخذ قراراتي بمعزل عنه. أمّا في الحوار مع الله فالأمر غير ذلك، إذ إنه يقول: «توقف وتذكر أنني الله». قال ألبر إينشتاين Albert Einstein: «عندما اقترب من الله، عليّ أن أخلع نعلي من رجلي لأنّ الأرض التي أنا سائر عليها أرض مقدّسة».

من الشروط الأساسية للصلاة الاستسلام. هذه الكلمة وحدها ترعبنا. ولكنّ الواقع أنّ هذا الموقف من الله أمر لا بدّ منه في كلّ صلاة. هذا ما استوقفني في حياة امرأة كتبت قصّتها بنفسها وقرأتها منذ زمن، وهي تخبر كيف أنّها ولدت وترعرعت في عائلة فقيرة إلى أن التقت شاباً قرّرت وإياه أن يتزوّجا. وكان ميسور الحال فاتّخذاً لهما منزلاً في منطقة جميلة راقية. وما إن ولدت طفلها الأول وجوّ العائلة يفيض بالبهجة، حتّى أحسّت يوماً بأنّها مريضة. وبعد أن أخضعت للفحوصات والتحاليل أتاها الطبيب كئيّبا ليحمل إليها خبراً ما كانت تنتظر سماعه البتّة: «لقد توقّف كبدك عن العمل تماماً». فأجابته وفي صوته ارتجاف وصراع: «أأنت تقول لي إنني أشرف على الموت؟» فخفض عينيه وقال بصوت هادئ مرتجف: «لقد عملنا كلّ ما في وسعنا». ثمّ غادر غرفتها ومضى.

شعرت أنّ نار الغضب تتأجّج في داخلها. وهي في قمة الغضب، أرادت أن تعبّر الله عن

رفضها له وللحال التي هي فيها. فوقفت وتوجّهت نحو الكنيسة في المستشفى وهي في وهنها تسند يدها إلى حائط الممشى الذي يفصل بين غرفتها والكنيسة، فقد شاءت هذه المرأة أن تكون المقابلة معه وجهاً إلى وجهه. وصلت إلى الكنيسة ولم يكن هناك أحد فتقدّمت نحو الهيكل وهي تردّد الحديث الذي تريد أن تجابه الله به: «إنّك إله كاذب مزيف. أنت تقول للناس منذ ألفي سنة إنّك «الحب». ولكن ما إن يجد إنسان شيئاً من السعادة حتّى تأتيه مصيبة تعيده إلى بؤسه وشقاه. لقد أردت أن أقول لك إنّني عرفتك الآن على حقيقتك وأنّ كل شيء بالنسبة إليّ قد انتهى».

وبينما هي تقترب من الهيكل، إذا بها تهوى من ضعفها وتسقط. فوجدت نفسها أمام عبارة كتبت على السجادة أمام باب الهيكل: «أيّها الربّ يسوع، ارحمني أنا الخاطئة» قرأت تلك العبارة وردّدتها، وفجأة تبدّد غضبها وتبحّرت كلمات العنف التي كانت تريد أن تجابه الله بها. ووجدت نفسها تسند رأسها بيديها وتردّد «أيّها الربّ يسوع ارحمني أنا الخاطئة». ثمّ توقفت

وراحت تصغي بصمت وفي عمق نفسها سمعت صوتاً يقول لها: «إنّ ما حدث لك دعوة من الله لتسلّم حياتك إليه. يعمل الأطباء هنا ما في وسعهم ولكنني أنا الذي سوف يشفيك».

وفي ظلمة تلك الليلة كان موعدها مع الله فأسلمت إليه أمرها وألقت بحياتها بين يديه.

عادت إلى غرفتها وغرقت في سبات عميق. وعندما أجريت لها الفحوصات في اليوم التالي عاد إليها الأطباء ليقولوا لها إنّ كبدها عاد يعمل مجدّداً! لقد قادها الله إلى حافة الهاوية، تماماً كما فعل بآتيوب في العهد القديم، ولكنه فعل ذلك ليحملها على الاستسلام لإرادته. إنّ شرط أساسي لكلّ صلاة. لتكن مشيئتك! ولكنه موقف مخيف يجعل المرء يشعر وكأنّه عريان من كلّ ما يمكنه أن يدافع به عن نفسه. هنا تسقط العقبات وتكشف الأقنعة ويبقى صوت الله يدوي: «توقف وتذكّر أنّي الله».

١٤ كانون الأوّل

لكلّ ممّا فكرته الخاصّة عن الله ولكن قد لا

إنّ الضعف الذي فينا يجعلنا غالبًا نعيش في
 فزع مستمرّ من الله. وكذلك من الذين يعرفون
 الضعف الذي فينا. ما من شكّ في أنّنا ضعفاء
 وأنّنا ندفع من جرّاء ذلك أحيانًا ثمنًا باهظًا، وقد
 يدفع الآخرون أيضًا بعضًا من ثمن أخطائنا. فإمّا
 أن نقرّ بواقعنا هذا ونتصالح معه وإمّا أن نرتدي
 الأقنعة ونمشي ونعيش في عداة مستمرّة مع
 أنفسنا. وفي المصالحة هذه مواجهة للواقع
 وانطلاق برفقة الراعي الصالح الذي لا ينفكّ
 يبحث عن الخروف الضالّ حتّى يجده.

كم من مرّة قرأت في الإنجيل مثل الابن
 الضالّ (لوقا ١٥/١١-٣٢) وكم شعرت بأنّني
 أحيانًا بددت مواهيبي في صغائر الأمور التي تشير
 إلى «قدرتي» وتشير في الواقع، طبعًا، إلى
 سطحيّتي وعدم النضج عندي. ولكنّي كنت دومًا
 أسلك طريق بيت أبي مرّة أخرى «علّه يقبلني
 كأحد أجراءه»، وقد وجدته دومًا ينتظرني وذراعه
 مفتوحتان وقلبه يخفق فرحًا لأنّني عدت إليه. لقد
 سلكت هذا الطريق مرارًا وفي كلّ مرّة كنت أختبر

نعبّر عنها كلّنا بالكلمات عينها. بيد أنّ فهمنا لله
 ليس عقلائيًا بالدرجة الأولى، ونحن لا نعرف
 المصدر الحقيقيّ لمفهومنا له. ولكن لهذا
 المفهوم تأثيراته العميقة في حياتنا. فهو قد
 يدفعنا إلى الأمام أو يشدّنا إلى موقف متردّد أو
 متحجّج. نحن نقرأ في سفر التكوين أنّ الله خلق
 الإنسان على صورته ومثاله، ولكنّا نحن أيضًا
 نخلق في أذهاننا صورة الله هي على صورتنا
 البشريّة ومثالها. وهي تأتي نتيجة تفاعلات
 عناصر متعدّدة فينا: آراء الأهل ومدّرسي الدين
 واختباراتنا الشخصيّة وعلاقاتنا بمن هو ممّا في
 موقع السلطة... كلّ هذه تجعلنا نخلع على الله
 أدوارًا مختلفة: فهو يومًا شخص عيل صبره،
 ويومًا آخر شخص مترفع عن قضايا البشر، وصور
 أخرى متعدّدة نخالها فيه وهي بعيدة كلّ البعد عن
 حقيقته. والحقيقة أنّ الله محبّة، تلك هي طبيعته
 وهذا ما تعلّمنا إياه الكتب المقدّسة. وحبّ الله
 يفوق كلّ فهم وكلّ تصوّر وأنّ أمرًا واحدًا نعرفه
 وهو أنّ كلّ ما يصدر عن الله إنّما أساسه الحبّ.

عطف الله وجهه ورحمته .

١٦ كانون الأول

أخبرني مؤخرًا أحد أصدقائي قصّة السمكتين اللتين كانتا تسبحان في المحيط . إحداهما كبيرة والأخرى صغيرة . أنت السمكة الصغيرة وسألت أختها : «أين هو المحيط؟» فأجابت السمكة الكبيرة : «أنت تسبحين فيه» . لم تفهم السمكة الصغيرة وسألت مرّة أخرى : «أريد أن أعرف أين هو المحيط؟» فأجابت السمكة الكبيرة مجدّدًا : «أنت الآن في المحيط» . فذهبت السمكة الصغيرة تبحث مجدّدًا عمّن يجيب عن سؤالها .

يقارن صديقي السمكة الصغيرة بَمَن يسأل : «أين هو عالم الروح؟» فيجيبه كما أجابت السمكة الكبيرة ، «إنّك في هذا العالم» . يقول فكتور فرانكل Victor Frankl إنّ علم النفس الحديث أمضى نصف قرن يبحث في أمور العقل والجسد وأهمّل كلّ ما يمتّ إلى الروح بصلة . إنّهُ أهمّل عالم الروح .

والواقع أنّنا جسد وعقل وروح . فعندما يمرض الجسد نذهب به إلى الطبيب ، وعندما يمرض العقل نستشير العالم النفسي . ولكنّ الأرواح أيضًا تمرض ، فهي تمامًا كالجسد تجوع وتعطش وفيها حاجة إلى الغذاء والتمارين المنتظمة . ولكن تُرى ما هي علامات مرض الروح؟ يبدأ المرء يبغض الناس ويغذي الأحقاد ولا يجد في حياته وعمله أيّ معنى . فيبدو وكأنّ ما من شيء يُفرحه . ويجد نفسه ضعيفًا عندما تكون فيه حاجة إلى القوّة ويروح يتذرّع ويلقي باللائمة على سواه . إنّهُ يجد نفسه في فراغ ممّا يسمّيه الكتاب «مواهب الروح» : الحبّ أو المحبّة ، والسعادة . والسلام وطول الأناة والصداقة والرحمة والرفق والصدق والسيطرة على الذات .

نحن خلّقنا وفي أنفسنا فراغات لا يملأها سوى الله . وإذا ما أيقنا أنّ نلجأ إليه كي يملأها ، لا بدّ وأن نحاول نحن ، بما فينا من ضعف ، أن نملأها بأنفسنا فنروح نتبجح أحيانًا وتكاذب أحيانًا أخرى ونُسيء الكلام عن الآخرين . . . نتسابق إلى المركز الأوّل ، إلى السيطرة على

الآخرين، ونتهافت على كل ما يلدّ ويطيّب،
ولكننا نجد أنفسنا في نهاية المطاف نتخبّط في
فراغ مؤلم لا يملأه سوى الله.

١٧ كانون الأول

إن كلمة ساعة ترتدي عادة معنى بسيطاً يشير
إلى الوقت. أمّا في الكتاب المقدّس فإنّ «ساعة
الله» تحمل معنى روحياً خاصاً. إنها تشير إلى
نقطة تحوّل في حياة إنسان أو في تاريخ البشرية
من خلال عمل خاصّ يقوم به الله. وأنا الآن في
عمري المتقدّم أعلم حقّ العلم أنّه ليس بإمكانني
أن أعرف مسبقاً متى تأتي «ساعة الله» كما أنّه ليس
باستطاعتي أن أفرض الوقت الذي فيه يتدخل الله
في حياتي بطريقة خاصّة. لذلك فهو يطلب إلينا
أن نعيش في يقظة. فالله سيأتي إليك وإليّ متى
يشاء وكيفما يشاء. إنّنا نحاول أحياناً أن نفرض
على الله سلوكاً معيَّناً وكأننا نريده مطواعاً كالألة.
ولكننا سرعان ما نكتشف، وبألم عميق أحياناً،
أنّ الله ليس كذلك. وإنّ الأوقات والأزمنة كلّها
رهن إرادته وأنّ طريقه ليست دائماً طرقنا. فما

علينا نحن سوى أن نكون متيقّظين مستعدين لأن
نتقبّل تلك اللحظات. ويبدو لي أحياناً أنّ الله
يتدخل عندما تقترب من حدود اليأس وعدم
القدرة على تحمّل أعباء الحياة. ولكن قسماً من
الثقة التي لنا بالله أنّه سوف يأتي في اللحظة
المناسبة والطريقة الفضلى. عليك أن تسمح لي
بأن أكون ما أشاء وعليّ أن أدعك تكون ما تريد
أن تكون، وعلى كلّ منا أن يقبل الله في حياته كما
يشاء الله أن يأتي ومتى يشاء.

١٨ كانون الأول

إنّي متبّئت من أنّ الله يتّصل بنا من خلال
منافذ عدّة. أفكر في الكتاب المقدّس، كيف أنّه
يُشكّل بكامله سجلاً لمثل تلك الاختبارات
الروحية، وكيف أنّ الله يدخل تاريخ البشرية
بقوّة ليستوقف الناس ويتكلّم إليهم. أنا أوّمن
أيضاً بأنّ الإله نفسه حاضر ويتوق أن يتكلّم إليك
وإليّ، تماماً كما تشوّق إلى الكلام مع إبراهيم
واسحق ويعقوب وأشعيا وإرميا.

إنّه تكلم إلى العديد من قبلنا، وإيحاءاته

أثمرت في العديد من الناس حياة جميلة وأعمالاً كبيرة. أنا كنت دائماً على يقين من أنّ الله هو الذي استوقف بولس على طريق دمشق، وتبع أوغسطينس المتردد حتى أعماق ضعفه، وأوحى إلى إغناطيوس دي لويولا أن يدع السيف جانباً ويتحوّل إلى مناضل في سبيل ملكوت الله. نعم، بالتأكيد، إنّ الله هو الذي صنع جميع تلك الآيات في أولئك البشر العظام.

١٩ كانون الأوّل

إنني غالباً ما كنت أتساءل: «أثرى سيأتي الله يوماً إليّ؟» وكان من الصعب عليّ أن أفهم ذلك إلى أن توقفت عن طرح السؤال الخطأ، وبدأت أطرح السؤال الحقيقي. كنت دائماً أسأل: مَنْ أنا، يا إلهي، حتى تأتي إليّ بعطف ومودة؟ من أين لي أن أرثدي هذه الأهميّة في نظرك؟ ماذا تراني أستطيع أن أقدم إليك؟ كنت مقبداً في اهتمامي بنفسي. والسؤال الحقيقي هو بالطبع: مَنْ أنت يا إلهي؟ سبحانه، تأتي إليّ وتكلمني، وتُفهم قلبي وعقلي بأفكارك، وتمكّنني

من رؤية العالم من خلال عينيك، وتملأ ضعف إرادتي بقوّتك ورغباتك، وتفيض في هذا الإناء الخزفيّ نعمتك؟ سبحانه ربّي، تتقبّل من يدي الخبز والسمك تسدّ به عوّز الجائعين في العالم كلّهُ. مَنْ أنت يا إلهي؟ أرني وجهك، خذني أنا وحياتي كلّها بين يديك، فتضطرم نارك فيّ وتلاطف لمساتك المهذّبة وجه روحي العطشى.

٢٠ كانون الأوّل

ولكلّ منا نظرة إلى الله فريدة ومحدودة، غالباً ما تشوّها خبرتنا الإنسانيّة. فالخوف من الله ومن انتقامه يولّد فينا اشمئزاً يحول دون قبولنا إيّاه في حياتنا. وكلّ صلة تُبنى على الخوف تبقى سريعة العطب؛ فالخوف لم يشكّل يوماً أساساً متيناً لعلاقة الإنسان مع الإنسان ولا للقاء الإنسان مع ربّه. لذلك أنت وصيّة الله الثانية بأن يحبّ بعضنا بعضاً. فالحبّ الإنسانيّ المجانيّ هو المدخل الصحيح إلى كيان الله. فإذا ما أراد الإنسان أن يبلغ إلى الله الذي هو عطاء دائم، عليه أن يدخل إليه من باب العطاء

الإنساني المجاني.

٢١ كانون الأول

إذا لم يرفض المرء تلك الصورة صورة الله المشوّهة، صورة الإله المخيف المتجهّم، فلن يتمكن من أن يحبّ الله، لأنّ مثل ذاك الإله لا يمكن أن يُحبّ؛ إنّه لا يوحى العطف ولا الثقة ولا الارتياح، ولن يشعر الإنسان برغبة في الانتماء إليه. الإنسان الذي يخدم لأنّه يخاف، لا لأنّه يحبّ، هو إنسان يتعامل مع الله وفق حسابات واضحة؛ يخفّف من عطائه وصلاته إلى أدنى الحدود المقبولة، وكأنّه يحاول أن يختلس لنفسه مكاناً في السماء بأرخص ثمن ممكن. إنّه يحوّل الحياة من رحلة حبّ إلى لعبة تجارة دقيقة.

٢٢ كانون الأول

يتميّز النضج العقليّ في القدرة على تكوين تفكير شخصيّ، مستقلّ، مقرون بالاحترام لآراء الآخرين. ويتميّز أيضاً في القدرة على اتخاذ

القرارات الخاصّة، باستقلاليّة وحزم، مع احترام الوقائع وآراء الآخرين. والشخص الذي يتحلّى بالنضج العقليّ يبقى على استعداد أن يغيّر في رأيه، ويبدّل في مخطّطاته، إذا ما بدا له ذلك حكيمًا في ضوء معطيات جديدة ومهمّة. له تفكيره الشخصي، وقراراته المستقلّة وهو يتحمّل مسؤوليّتها. وهو دائماً على استعداد لتحمل المسؤولية والإقرار بالحقيقة ولو كانت مؤلمة. وهو جدّيّ متطلّب من ذاته. المشاكل لا تُقلقه بقدر ما تدفع به إلى تحليلها واستعراض الخيارات واتّخاذ القرار وتنفيذه والالتزام بكلّ ما ينتج عن ذلك.

٢٣ كانون الأول

يتميّز النضج العاطفيّ بقدرة الإنسان على تقبّل عواطفه والسيطرة عليها. فالشخص الذي يتمتّع بالنضج العاطفيّ يستطيع أن يتخطّى أوضاعاً عاطفيّة صعبة، من دون أن يتعثّر. وهو يعرف كيف يتعامل مع ذلك الواقع بموضوعيّة. إنّه يعبر عمّا يُقلقه عوضاً عن أن يغضب في قلبه. يتقبّل

الانتقاد بهدوء وصفاء، يواجه الأمور الصعبة ولا يتهرّب من القيام بما قد يُزعج. وهو أخيراً متحرّر من القلق والصبيانيّة. لقد كتب مارتن بيك Martin Peck في كتابه «معنى الطبّ النفسي» ما مفاده: الشخص «الراديكالي» الذي يريد أن يقلب الدنيا كلّها رأساً على عقب، ومثله الإنسان «المحافظ» الذي يرفض أيّة مخاطرة ويريد أن يبقى كلّ شيء على حاله، يعمل كلّ منهما في عكس التغيير، وكلاهما يفتقر إلى النضج العاطفيّ.

٢٤ كانون الأوّل

يتميّز النضج الاجتماعيّ، أوّل ما يتميّز، بالقدرة على الانفتاح على الآخرين والاتّصال بهم، وخلق علاقات صادقة وعميقة بهم. فالإنسان الناضج اجتماعياً يعرف كيف يخلق توازناً بين الاتكاليّة والعداويّة في العلاقة بعائلته وأصدقائه. يحاول أن يتعايش مع متطلّبات المجتمع، ولا يتردّد في التعاطي بإيجابية مع متطلّبات جماعته الجديدة وتطلّعاتها. إنّه يرى في

العمل فائدة ولذّة، ويعرف كيف يتخطّى ما هو ممملّ فيه. «الإنسان الناضج والمليء بالحياة صورة ينجلي فيها مجد الله».

٢٥ كانون الأوّل

في التقليد المسيحيّ القديم أنّ الله يرسل كلّ إنسان إلى العالم

ليحمل إلى عالمه رسالة خاصّة
ويُتخف الدنيا بنعمة جديدة
ولكي يُغدق على بعض من الناس فعل حبّ.

وما من أحد يمكنه أن يحمل رسالة إلى العالم

ولا أن يُتخف الدنيا بنعمة
أو يُغدق على الناس فعل حبّ
إلاّ مَنْ قبل حبّ الله له وكان أداة مطواعة بين يديه.

وفي ذلك التقليد المسيحيّ القديم نفسه أنّ الرسالة، كالنعمة وفعل الحبّ، تصل من خلال قلة من الناس إلى جموع وافرة.

وكلّ ذلك بحسب تصميم الله في حياتي وحياتك.

وإذ نتذكّر، في هذا اليوم المقدّس، كيف أنّ الله أحبّ العالم حتّى إنّه أرسل ابنه الوحيد إلينا، أودّ أن أقول لكلّ منكم، أنتم الذين تعرّفت إليهم في حياتي:

«لقد بلغت رسالتك إليّ

ونعمتك التي استودعتني ما زالت تُنعش نفسي

وفعل حبّك ينير ظلمتي.

فشكراً لك على رسالتك ونعمتك وحبّك ولك في هذا العيد شكري وصلاتي وخالص حبّي».

٢٦ كانون الأوّل

أيّها الربّ إله حياتي ها إنّي أقف أمامك وعقلي يعجّ بالأفكار وقلبي يعبق بالمشاعر، تُنعشه الأفراس حيناً وتُقلقه الأحزان حيناً آخر.

أرى أمامي عالمين عزيزين على قلبي حدث

بينهما بعض التباعد، علم النفس وعلم اللاهوت: عالم البشر وعالم الله. العديد من إخوتي وأخواتي ينشد لكلّ داء في علم النفس دواء والكثير ممّا يفعلون إنّما هو حسن، ولكن من الآلام ما يستمرّ ويتفاقم. ومن بينهم من يبدو أحياناً وكأنّه أعمى يقود أعمى. لكلّ من هؤلاء أودّ أن أقول: «أنت لست بجسد وعقل فقط، بل إنك روح أيضاً. لذا ليس بإمكانك أن تتناسى حضور الله في قلبك، وتجاهل العطش الروحي الذي في نفسك. نعم، يا ربّ أنت الكرمّة ونحن الأغصان، وإذا انفصلنا عنك لا يمكننا أن نعمل شيئاً، وفي نفس كلّ منّا فراغ لا يملأه سواك».

وأنظر أيضاً إلى عالم اللاهوت فأرى بعضاً من إخوتي وأخواتي يحاول أن يكون روحانيّاً ويُهمل ما استودعه الله من قدرات إنسانيّة، وكان منهم من يريد أن يصبح قديساً خارج إنسانيّته. أترأه نسي أنّ الله إنّما يتمجّد حقّاً في الإنسان الذي يعرف كيف يفرح في جمال خلق الله ويحقّق أكبر قدر ممكن ممّا أنعم الله عليه من قدرات؟

طرح أحدهم يومًا سؤالًا على الكاتب الإنكليزي المعروف كيلبرت تشسترتن Gilbert Chesterton قائلًا: «لو كان يسوع عائشًا في عصرنا، ماذا تُراه كان يفعل؟». فأجاب: «إنَّ يسوع يعيش في عالمنا اليوم، إنَّه معنا وهو ما انفك يُظهر حبه لكلِّ منا».

السؤال أساسي والجواب غاية في الأهمية. أترى أنَّ يسوع معلّم يهوديٍّ عاش منذ ألفي سنة ومات، أم أنَّه السيّد القائم من الموت؟ هل أوَّمن حقًا بأنَّه الآن معي كما كان مع أهل بيت لحم والناصرة وكفرناحوم وأورشليم؟ ألم يقل لنا: «هأنذا معكم طوال الأيام إلى نهاية العالم»؟

إنِّي أوَّمن بأنَّه حاضر في حياتي وسأعمل جاهدًا كي تترسخ بيني وبينه علاقة شخصية خاصّة.

أيُّها الربِّ إلهي اخلق فيَّ قلبًا يتوق فقط إلى تميم مشيئتك في الحياة.

عندما خلقت العالم كنتُ أنا في ذهنك. وفي حبِّك اللامتناهي علمتَ زمن ولادتي وساعة موتي، وما ستغدق عليَّ من نِعَم في حياتي، كما أنَّك أدركت الضعف الذي سيكون فيَّ. فهذه كلّها جزء من سهرك عليَّ.

أعدك أن أعمل في حياتي على بنيان صرح للحبِّ فأمجِّدك من أجل حبِّك لي. إنَّ كلّ ما لديّ هو هبة مجانيّة من لدنك، وكلّ ما أقوم به من جهد في الحياة أريده هديّة منِّي إليك.

أما عن المستقبل فأودُّ أن ألقى بذاتي بين يديك بكلِّ ثقة، أقدم لك كلّ ما سأحرزه من نجاح وما سيُتابني من فشل، ما سأسعد به من فرح وما سأُكبِّده من متاعب وآلام. إنِّي أحسُّ برهبة عميقة وأنا أقطع هذا العهد على نفسي، ولكنني على يقين من أنَّك تحبُّني وأنَّك أدري منِّي بما يؤوّل بي إلى الخير والسعادة.

يا أبت القدّوس، لقد خلقتني على صورتك
وشئت أن تكون حياتي فعل حبّ. أمام كلّ قرار
أو عمل، هبني أن أسأل دائماً عمّا يفرضه ذلك
الحبّ عليّ، علّني أحفظ نقاء صورتك التي فيّ.
هبني نوراً من لدنك لأرى وقوة لأسلك الطريق
الذي يؤول بي إليك.

أعطني أن أكون دوماً على استعداد لأقبل ما
ترسله إليّ. أنا أدرك أنّ شعرة واحدة من رأسي لا
تسقط من دون إرادتك وكم أودّ ألا أتردد أبداً في
الانصياع لإرادتك في حياتي. سأحاول جاهداً
أن أقوم بالدور الذي عهدت به إليّ في بناء
ملكوتك علّني أضيف إلى هذا العالم بعضاً من
السعادة التي هي منك.

هبني أخيراً، أيّها السيّد إلهي، أن أكون
أميناً لعهدي الذي قطعته لك وأميناً حتّى النهاية.
كم أرجو أن تُكتب على قبري يوماً العبارة التالية:

«لقد قال «نعم» لربّه

وكان أميناً لعهدّه حتّى النهاية».

أخبرني أحدهم قصّة ذكرّتني بشيء من خبرة
الإيمان في حياتي.

بينما كان طفل يُمسك بخيوط طيّارته الورقيّة
وقد ارتفعت عاليّاً في الفضاء، إذا بغيمة ظلّلتها
فحجبتها عن الأنظار.

مرّ بذلك الطفل رجل رآه يمسك بخيوط
وعيناه شاخصتان إلى فوق. ولكنّه ما رأى في
السماء شيئاً. فسأل عمّا يفعل فأجابه قائلاً:

«إنّني ممسك بطيّارتي الورقيّة التي ظلّلتها
تلك الغيمة البيضاء». فقال له: «أنا لا أرى طيّارة
في الفضاء فكيف يمكنك أن تتحقّق من ذلك؟»
فأجابه الطفل: «وأنا أيضاً لا أراها، لكنّي أشعر
من وقت إلى آخر بقوة تضغط على الخيط الذي
في يدي فأعرف أنّ طيّارتي ما زالت هناك».

وأنا أدرك أيضاً أنّ هناك يدّاً تضغط على
يدي وتقودني على دروب الحياة وتقلّبات
فصولها. وأعرف أنّ نوراً يضيء سبيلي خطوة
خطوة، إنّّه الله يسير معي. هو يمسك بيدي ويدي

الأخرى تمسك بيدك، وعلى هدى الله نسير معًا .
ومن وقت إلى وقت أحسن بأن يدًا تضغط على
يدي فأذكّر أنني لست وحيدًا في مسيرتي . فشكرًا
لله وشكرًا لك .

٣١ كانون الأول

أعظم هبة يجود بها الله على الإنسان هي
هبة الحياة .

وأفزع إثم يمكن للمرء أن يقتطفه هو أن يعيد
تلك الهدية، في آخر المطاف، كما بلغته، ومن
دون بطاقة شكر .

فهرس المحتويات

| | |
|-----|--------------------------|
| ٥ | مقدمة الكتاب |
| ٧ | الشتاء |
| ٩ | أول كانون الثاني (يناير) |
| ٥٢ | أول شباط (فبراير) |
| ٩٢ | أول آذار (مارس) |
| ١٣٧ | الربيع |
| ١٣٩ | أول نيسان (أبريل) |
| ١٨٢ | أول أيار (مايو) |
| ٢٢٣ | أول حزيران (يونيو) |
| ٢٦٥ | الصيف |
| ٢٦٧ | أول تمّوز (يوليو) |
| ٣١٣ | أول آب (أغسطس) |
| ٣٥٤ | أول أيلول (سبتمبر) |

الخريف ٣٩٥

أول تشرين الأول (أكتوبر) ٣٩٧

أول تشرين الثاني (نوفمبر) ٤٤٠

أول كانون الأول (ديسمبر) ٤٨١

الصف والإخراج : شركة الطبع والنشر اللبنانية
(خليل الديك وأولاده)

الطباعة : مطبعة ليزار

٨٨٤ - ٣ - ٢٠٠٢ / ٨ / ٣١

انه لجميل جدًا أن تقدم الى المرء في كل يوم من
ايام السنة فكرة طيبة، أو تطرح عليه تحديًا جديدًا،
أو تلقي في قلبه نضجة من الرجاء ... هذا ما يحاول
الأب جان باول أن يقدم اليك من خلال كتابه
الحديد هذا.

للأب جان باول موهبة خاصة في القدرة على
مساعدة الإنسان كي يؤمن بذاته، وهو يؤكد في هذا
الكتاب أن حياة نعيشها بالفتاح وحب وشجاعة
واتكال على نعمة الله ومحبه، تتحول في كل يوم من
ايامها الى مغامرة ملؤها الفرح والطمأنينة
والسلام.

رحلة في فصول الحياة كتاب يجدر بك أن
تقنيه في تناول يدك، تزوره في كل يوم لتنهل منه
نضجات طيبة من الفرح والرجاء، تعضدك في
مواجهة تعرجات الحياة وفي تقلبات فصولها، كما في
متاعب ايامها والافراح.

ISBN 2-7214-1106-3



9 782721 411068

سنوات
دار المشرق ش.م.ل.



ص.ب. ٩٤٦
رياض الوضاح - بيروت ٢٠١٠

التوزيع:
المكتبة الشرقية ش.م.ل.



ص.ب. ١٠٥٥ - بيروت - لبنان