



أحمد عبد المجيد

حوارات مع معلم روحاني
| عن السلام والطمأنينة

سلام

حوارات مع معلم روحاني
| عن السلام والطمأنينة

أحمد عبد المجيد

الرواق للنشر والتوزيع

إلى العالم الذي لم نفهمه كما يجب

ياربّ اهْدني في حيرتي، وأوصلني إلى نفسي، فلا أبحث عنها في الآخرين..
ياربّ وحدي لا أقدر، قد استنفدتُ السبل، فساعدني أنتَ.

لن أنسى أبدًا اليومَ الذي قابلته فيه.

أذكر أنني استيقظتُ في ذلك اليوم قبل موعدي، شاعرًا بطاقة غير عادية تسري بداخلي. لم أستطع الجلوس في فراشي ولا البقاء في البيت، فانتعلتُ حذائي ونزلتُ إلى الشارع بملابس خفيفة. كان الصبح في أوله، ما زالت هناك آثار لخيوط الظلام الراحلة، واستقبلني تيار هواء بارد فانتعشتُ، وأخذت أتمشى بلا هدف.

الشوارع خالية مغسولة بندى الصباح، سرتُ وسط زقزقة العصافير متأثرًا بما أراه حولي، وكأنَّ العالم صار ملكي، ملكي وحدي. شعرتُ أنني لم أعد أكره الحياة كما كنت قبل أن آوي إلى فراشي، لم يعد الحزن يُطبق على صدري، أنفاسي تنساب داخلي بسهولة فتنعش روحي.

تعبتُ من المشي فجلستُ على أريكة حجرية في موقف انتظار حافلات يقع على بُعد شارعين من بيتي، وأخذت أتأمل ما حولي مندهشًا. بدأ الناس يتوافدون والزحام يزداد، ظهرت الحافلات بضجيجها ودخان عوادمها، فتزاحم الناس علي أبوابها، وتعالق أبواق «الميكروباصات» وسباب ركاب السيارات، كلُّ هذا أحاط بي، ومع ذلك وجدتني أرمق كلَّ شيء بشغف، لم يتغيَّر شيء عمَّا تركته بالأمس، لكن يبدو أن نظرتي هي التي تغيَّرت.

في البداية، جلس بجواري صامتًا، كان لديه حضور يمكن الإحساس

به، شعرتُ بشيءٍ يجذبني لأنظر إليه دون كلِّ المتحلِّقين حولنا. كان يرتدي بذلة صيفية لم أعد أراها كثيرًا، يبدو في الخمسين من عمره، لحيته قصيرة غير مشدَّبة، ما زال أثر السواد فيها، لكنّه ضاع وسط اللون الرمادي. نظرته ثاقبة، فيها طيبة ورقة وتُشعُّ جاذبية غير مفهومة.

رمقني بنظرة باسمه حنون، شعرتُ معها وكأنه اطَّلَع على باطني وأدرك الحالة التي صرْتُ إليها، ثم لم يلبث أن هتف بمرح:

- صباحٌ طيبٌ للحياة، أليس كذلك؟

شعرتُ أني أعرفه وأرتاح إليه. وددتُ لو أتحدَّث معه طويلًا، أقصَّ عليه حكايتي وأطلب عونه ومساعدته لأظللَّ على تلك الحالة الجميلة التي تملؤني.

قلتُ محاولًا فتح بابٍ للحديث:

- اليوم، استيقظتُ شاعرًا أن العالم صديقي. من الغريب أن يشعر المرء بهذه السكينة وسط كلِّ هذا الصخب والضجيج!

ضحك وقال:

- يا صديقي الطيب، ما تراه حولك ليس إلا انعكاسًا لما انطبع في نفسك. الصخب والضجيج لا يوجدان إلا داخلك، أنت لا تشعر بهما الآن لأن ما في داخلك هادئ مستكين.

كلماته هزَّتني، بدالي وكأنه يملك حكمة كنت في أمسِّ الحاجة إليها. رمقتُ الناس حولنا، أولئك الذين يقفون متجهِّمين تعكس ملاحظهم الخواء الذي يملأ نفوسهم، وقلتُ بأسف:

- ليت جميع الناس يشعرون بما أشعر به الآن!

أجابني ببساطة:

- عندما يصلون سيشعرون.

سألته مندهشًا:

- يصلون إلى أين؟

- إلى المكان الذي أنت فيه الآن. أنت معهم هنا بجسدك، لكن

روحك صارت في مكان آخر.

- ولماذا لا يصلون؟

- لأنهم لا يريدون.

- وهل يرفض عاقل أن يصل إلى ما أشعر به الآن من سلام وسكينة؟

رمقني بدهشة وأجابني:

- ومن قال إنهم عاقلون؟ كلُّ الناس، تقريبًا كلُّ الناس، لا يريدون

الوصول إلى ما أنت فيه.

- لكن كلَّ الناس يبحثون عن الطمأنينة، كلَّ الناس يتمنون الوصول

إلى السلام، هناك من يئس من الوصول إليه في هذا العالم، وهناك من

ظَلَّ الأمل يحدوهم، لكنَّهم يشعرون أن الطريق طويل!

ابتسم وقال:

- البشر مساكين، كان يكفيهم أن يصدَّقوا، أن ينووا فيصِلُوا،

في التوّ واللحظة يصلون، لكنهم متشبثون بأدوارهم الأرضية، متمسكون بالقصة التي اختلقوها وصدّقوها.

سألته بفضول:

- وكيف وصلتُ أنا يا سيدي؟

- تلك نعمة أنعم عليك بها صاحب النعم، فتقبّلها كما هي ولا

تفكّر كثيرًا!

ظللنا نتحدّث لساعات، كلّ يوم كنتُ آتي إلى موقف الحافلات فأجده ينتظرنِي، أو يأتي بعد جلوسي بقليل، فنظّل صامتين نتأمّل ما حولنا. أحيانًا يُغمض عينيه ويغيب عن العالم وكأنّه يحلم، فأخشى أن أقاطعه، ثم أستغلّ فرصة مغادرة حافلة واخلو المكان من الناس لدقائق، فألقي عليه سؤالًا يشغلني، فأجده يفتح عينيه ويجيبني بهدوء، أو يفاجئني هو بسؤال غير متوقّع، ولما أعجز عن إجابته يشرح لي ما استغلق عليّ فهمه.

ظللنا نتحدّث وسط صخب العالم، من دون أن نلقي له بالًا.

بداية

١

وجدني ذات يوم مهمومًا، لم أقل شيئًا، لكنّه بالتأكيد لاحظ الحمل الذي فاضت به عيناى. جلس بجوارى على الأريكة الحجرية، وأخذ نفسًا عميقًا وهو يتأمل السماء، بينما حافلة تتحرك أمامنا ببطء ومحركها يهدر. بعد دقيقة صممتًا سألنى برقة عما بى، فانطلقتُ أجيبه:

- عندما التقينا أول مرة يا سيدي، كانت نفسي تفيض بالطمأنينة كبحيرة هادئة لا يعكّر سطحها شيءٌ، أما الآن.. الآن.. فلم أعد كذلك، على الأقل ليس بالدرجة نفسها. عاد القلق والإحباط والحزن يتسلّل إلى نفسي فيعكّر صفو الهدوء الذي كنتُ قد وصلتُ إليه!

هزّ رأسه متفهّمًا، وقال وهو يتابع بعينه شابًا يحاول اللحاق بحافلة انطلقت قبل وصوله:

- هذا أمر طبيعي يا صديقي، الإنسان نفسه فى صعود وهبوط طول

الوقت، خصوصًا عندما يختلط بالعالم ويتفاعل مع مشكلاته!
هتفتُ مؤكِّدًا:

- بالضبط يا سيدي، بالضبط، الناس يعيشون في صراعات دائمة،
كلَّ يوم تحمل لنا الأخبارُ أنباءَ الفواجع في كلِّ مكان، ألسنا في جحيم؟
ذات مرة قرأتُ أننا قد نكون مِننا منذ زمن والآن نحن في الجحيم
نتعذب بكلِّ هذا!

ضحك وقال رافعًا صوته لأسمعه مع وصول حافلة جديدة:

- من يدري يا صديقي؟ قد نكون في الجنَّة ونحن لا ندري!
هتفتُ مستغربًا:

- الجنَّة يا سيدي؟! كيف؟!!

- تخيِّل أنك تعيش الآن في الجنَّة ومضت بك آلاف السنين هناك
وأنت تتنعم نعيمًا لا نهاية له.. ألن تتوق نفسك لخوض مغامرة جديدة
ومختلفة؟ تخيِّل أنك طلبت أن تعيش حياة كاملة، كلَّ البشر قرروا - وهم
في الجنَّة - أن يلعبوا لعبة جديدة، أن يعيشوا حياة كاملة بكلِّ مسرَّاتها
وأحزانها، ألن تكون شبيهة بهذه الحياة؟

صمتُ مفكِّرًا، وأخذتُ أراقب نملة صغيرة كانت تسير بمحاذاة
حدائي وتقرب منه بحذر وكأنها تتشممه أو تتعرَّف إليه. هل تُفكِّر
في حملي إلى جحرها؟

تنحنحتُ بعد قليل وقلتُ له:

- لو كنتُ أعيش في الجنَّة ورغبتُ في أن أخوض تجربة الحياة الدنيا،

فلماذا أختار أن أعيش في تعاسة؟ سأختار أن أعيش حياة مليئة بالأحداث
السعيدة والنجاحات المذهلة، حياة عمادها السلام والطمأنينة وراحة
البال!

أغمض عينيهِ وتمتم بهدوء:

- عَشْها إِذن، ما الذي يمنعك!

تأملتُ جانب وجهه، والذبابة التي حطت على لحيته فلم يفكر في
نفضها. ولو هلة هممتُ أن أسأله عن نفسه وحياته وأسرته، أسأله عن
اسمه الذي لم أعرفه حتى الآن، لكنني استحييتُ أن أفعل. دائماً ما يهتمُّ
بسؤالي عن حالي وما أشعر به، لكنّه لم يسألني من قبل عن حياتي بعيداً
عن موقف الحافلات، وكأننا عندما نكون معاً نصبح خارج الزمان
والمكان، ولا تعيننا حياتنا الأرضية.

سألته بتردد:

- هل ... هل عيش حياة كهذه أمر ممكن يا سيدي؟

ظلّ ساكناً مغمض العينين، وكأنه لم يسمع سؤالي، حتى هممت أن
أعيده عليه، لكنّه لم يلبث أن انطلق يجيبني:

- أتخيّلك وأنت تسألني الآن، عيناك اللتان يرتسم فيهما تعبير الأمل
المتزج بالشك، أم هو الألم؟ أكاد أحزر أن نفسك تتوق إلى إجابة تخبرك
أن الأمر ممكن، وأنه ستكون هناك نهاية لكلّ تعبك، أن بإمكانك أن
تكون سعيداً طول الوقت، متعالياً فوق كلّ ألم.

فتح عينيهِ فجأة ورمقني مبتسماً، وهو يكمل:

- لكن إجابة كهذه، هل سترضيك؟ ألن يكون هناك صوت داخلك يهمس لك أن الأمر غير ممكن؟ كيف يكون ممكناً مع كل ما مررت به، مع كل ما تمرّ وستمرُّ به؟ صوت يقول لك بلهجة ناصح يهيمه أمرك: لا تنجرف وراء الأوهام وعشِ الواقع!

غمغمتُ بحذر:

- لعلّه صوت الوهم، أم هو صوت الشيطان؟

- هل سأصدمك إن أخبرتك أن هذا الصوت على حق؟ لا تندهش من كلامي، ربما بعدما تنتهي جلسائنا ستكتشف أن كل شيء على حق، حتى إن كان الشيء وضده، كل شيء في هذا العالم، ما دام قد صار موجوداً، فإن له الحق في الوجود، ما دام قد جاء فهناك حاجة إلى وجوده، وعندما تنتهي تلك الحاجة سيدبل ويختفي من نفسه، كأموج البحر التي تتكسر على الشاطئ. وما دام هذا الصوت - هذا الصوت الذي ليس سوى صوتك أنت - يهمس بداخلك بهذا الكلام، فهذا يعني أنك لست مستعداً للوصول إلى السلام النفسي، شيء عميق بداخلك يشعر أن الوقت لم يحن بعد.

لكن أتدري؟ السؤال في حدّ ذاته - سؤال: هل بالإمكان ذلك حقاً؟ - يثير استغرابي.

- لماذا يا سيدي؟

أجابني بابتسامة مشفقة:

- لأنه بالنسبة لي يا صديقي، ولكثيرين غيري، من بديهيات الحياة أن السلام النفسي موجود، والوصول إليه ربما يكون أسهل شيء في العالم، أتدري لماذا؟

لأنه الأصل، أساس الحالة التي نحن عليها كبشر، الحالة التي تأتي بها إلى العالم هي أننا في سلام مطلق، أتذكر عندما كنت طفلاً صغيراً؟ أتذكر جمال تلك الأيام، عندما لم تكن تحمل همّاً لشيء، ترمق العالم حولك بدهشة وانبهار، وتحاول طول الوقت استكشافه؟ هذه هي حالتنا الطبيعية؛ أنت وأنا وجميع هؤلاء الناس الذين يركضون وراء الحافلات، لكنك فقدتها مع الوقت، الصوت بداخلك جرفك بعيداً عنها. السلام هو الأصل، لكنك أحطت نفسك بأشياء أخرى ظننت راحتك فيها، فغطت على سلامك، ولم تعد تراه، صرت تعتقد أنه شيء بعيد ستصل إليه ذات يوم وفي حالة معينة وبعد جهد جهيد، بينما السلام - في الحقيقة - هو أصلك الذي جئت به، وجئت منه، هو ببساطة أنت.

كل ما يحتاج إليه الأمر هو أن تؤمن به، تصدّقه، تصدّق إمكانيته؛ لأنك إن لم تفعل لن تستعيده، ستظلّ محاطاً بالقمامة التي غمرت نفسك بها، ولن تكتشف أنك ترتدي ملابس العيد تحت كل هذا، سيظلّ الصوت يهمس لك: هل تصدّق فعلاً أن ملابس العيد موجودة تحت كل هذه القاذورات، وسط كل هذا الذباب؟ لا تكن ساذجاً!

لكنك ستكون ساذجاً فعلاً لو صدّقته؛ لأن ملابس العيد تحيط جسديك الآن، أنت فقط لا تذكر أنك ترتديها، ربما من آن لآخر تشعر بلمسها على جلدك، لكنك أغلب الوقت تصدّق ما تراه عينك، ما هو موجود أمامك مباشرة: أنك مغطى بالكثير من القمامة ويحيط بك الذباب!

إن لم تُصدّق هذا فربما لن يكون لكلامنا معنى؛ لأنني سأكلمك عن أشياء أنت تمنع نفسك من الشعور بها، على الرغم من أنك هي. وفي الحقيقة لن ألومك، أنا أتفهّمك؛ ليس لأنني كنت مثلك ذات يوم،

أنا كنت بالفعل مثلك ذات يوم، لكنني - فوق ذلك - كثيرًا ما تتابني أنا أيضًا الأسئلة نفسها: هل فعلاً ملابس العيد موجودة فوق جسدي تحت كل طبقات القمامة التي أحاطت بي طول سيري في طرقات الحياة؟ عندما أمتلك الشجاعة وأمدُّ يدي لأزيل ما علق بي، أجدها هناك، زاهية وجميلة فوق ما أتصوّر، لكن في أحيان أخرى أستسلم للصوت الهامس، أخشى لو أزلت ما علق بي أن أجد نفسي، تحت كل هذا، عاريًا لا يسترني شيء.

لذلك أنا أتفهمك، الإيمان ليس سهلًا؛ لذلك فهو لاء الذين يمتلكون شجاعة الإيمان، على الرغم من كل ما يحيط بهم، هم الذين يصلون، ويسعدون.

عدتُ أسأله بأمل:

- إذن يا سيدي، بإمكانني الوصول إلى السلام النفسي، أليس كذلك؟
عاد يغمض عينيه، وتمتم:

- لن أستطيع منحك إجابة قاطعة، على الرغم من أنني أعرف أنك تحبُّ الإجابات القاطعة، الإجابات السهلة المباشرة التي تقول «لا» أو «نعم»؛ لأن الأمر بالفعل يعتمد عليك، إن كنت تؤمن فسأقول لك: أجل، بالإمكان أن تصل إلى السلام النفسي، ربما تكون قد وصلت إليه الآن بينما نتحدّث، أما إن كنت تشكُّ، وهذا حقك، فستصل إليه بقدر الجزء الذي لم يصل إليه الشكُّ بعد.

الأمر باختصار أنك ستصل إلى السلام النفسي إن سمحت لنفسك بذلك.

وصمت، فصمتٌ.

٢

سألتُه بعد فترة صمت، وقد خلا المكان من الناس، إلا من رجل
عجوز يجلس في مقعد يقابلنا على الرصيف الآخر:

- هل هناك أشخاص وصلوا إلى السلام النفسي يا سيدي؟ لا أعني
أشخاصًا مثلي، ذاقوا نصيبًا منه ثم عادوا إلى سابق عهدهم، بل أشخاصًا
يعيشون طول الوقت في ذلك المكان!

بدا أنه فوجئ بسؤالِي؛ إذ إنه ضحك وأجاب:

- سؤال عجيب يا صديقي، تسألني إياه بشكِّ وكأنك تستبعد الأمر،
تمامًا كمن يسأل إن كان هناك من نجح في السفر عبر الزمن أو من
يستطيع فعلًا قراءة الكفِّ ومعرفة الغيب!

أحقًا تجد الأمر بعيدًا هكذا؟ ربما تعتقد أن قلة قليلة هم من فعلوها،
في وقتنا أو عبر التاريخ، قلة مختارة انكوت بالنار حتى بلغت مراتب
الملائكة والأنبياء، فوصلوا إلى السلام!

والموضوع أبسط من ذلك؛ هناك بالفعل من وصلوا إلى السلام النفسي، هناك ألوف فعلوها، ليسوا مخلوقات من طينة أخرى، ليسوا أولياء مخفيين يحفظون سرهم كي لا يكشف الناس عن سترهم، وكونك لا تراهم لا يعني أنهم غير موجودين، وكونهم موجودين لا يعني أنهم سيمشون في الشوارع يهتفون: نحن هنا!

- لكنني يا سيدي لم ألتق أحداً منهم، باستثناءك طبعاً!

- بالنسبة لهؤلاء، فحالة السكينة التي تغمرهم - كما أخبرتك - هي الأصل، الوضع الطبيعي الذي اكتشفوا أنهم عليه. صدق أو لا تصدق: هؤلاء الطيبون اكتشفوا في لحظة ما في حياتهم أن حياة التعاسة والمعاناة هي الحالة الاستثنائية، حياة التوتر والقلق والانغماس في صراعات الدنيا ومادياتها هي الشيء غير الطبيعي. تماماً كشخص تاه في سفره وقضى أياماً ينام في الشوارع، فلما عاد إلى بيته مبقع الثياب وجسده متلبّد بالعرق والتراب والأوساخ، وأخذ حماماً دافئاً وارتدى ملابس نظيفة واستلقى على سريره المريح؛ شعر أن هذا وضعه الطبيعي، وبدأت له أيام التشرد بعيدة كحلم سيئ مرّ به.

الحكمة التي لدى هؤلاء تجعلهم يرون الأمور بمنظور مختلف، هم ليسوا في مستواك ولا مستوى أصحابك، هم في مستوى آخر، يفهمون ويدركون ويشعرون بطريقة أخرى، يستقبلون الواقع بطريقة غير التي تستقبله بها، يفسّرون ما يقع لهم وحوّلهم بغير تفسيراتك. هؤلاء أشخاص مُنحوا قبساً من النور، مجرد قبس؛ لأن من يُمنحون النور كاملاً من طينة أخرى غير طينتنا، وهم قلة على مرّ العصور.

ارتفع صوت زمير عالٍ من عربة عبرت أمامنا، فرمقتها منزعجاً

حتى مررت، ثم سألته غير فاهم:

- أتعني يا سيدي أنهم مختلفون عنا، لذلك لا يختلطون بنا؟

- لا تُسئ فهمي، كلامي لا يعني أنهم مختلفون، هم منا وبيننا، كثيرون منهم بسطاء لو عرفتهم ستستغربهم. أحدهم كان مزارعًا بسيطًا، لم يلقَ حظًا من التعليم، التقية في فترة مبكرة من حياتي، وكنت وقتها أعتقد أن إظهار الحزن والاكتئاب وعدم الرضا عن أحوال العالم ومصير البشرية؛ هو من دلائل الثقافة والذكاء، فأدهشني هذا الرجل بتصاله مع نفسه، ووقتها اعتبرته سعيدًا بجهله، قلت لنفسي إنه لو فهم كما أفهم، لو عرف العالم بما فيه من شرور وآلام كما أعرف، لما ظلَّ على حاله، هذا رجل يعيش في سلام الحمقى، السلام الساذج الناتج عن الجهل لا المعرفة. ثم دارت الأيام واكتشفتُ كم كنت متغطرًا، كدجاجة تتباهى بنفسها أمام حمامة وديعة، دجاجة تشعر أن الحمامة ساذجة لأنها لم تتمش في أركان عشة الدجاج وترى أوضاعها السيئة، الرائحة الكريهة والطعام القليل والذبح القريب. كنتُ دجاجة لا تدرك أن الحمامة يمكنها أن تطير إلى أي مكان تشاء، وتأكل من أي مكان تحطُّ فيه، عالمها واسع، ليس كعالمي الضيق.

طلبتُ منه بحماس أن يخبرني أكثر عنهم، فأجابني برقة:

- سأحكى لك قصة أحدهم.. هذا الرجل عاش حتى سن الثلاثين كما تعيش أنت، أيامٌ أغلبها إحباط وتعاسة ولا معنى، وحدة لا تنتهي على الرغم من ضجيج العالم من حوله، أحيانًا كان يفكر في الانتحار لينهي كلَّ هذه الحياة العبثية، كان مُتعبًا بحق، وحدث ذات يوم أن ذهب إلى الجامعة التي يُحضر فيها دراساته العليا، ففوجئ بخبر أن

أستاذه المفضل، أستاذه الذي يحبه ويقدر عقله وآراءه، قد انتحر! هكذا ببساطة، هذا العقل العظيم انطفأ، فشعر صاحبنا بالوحدة أكثر وعادت فكرة الانتحار تراوده من جديد.

لكنه ذات ليلة، وبينما يتقلب في نومه، استيقظ قرب الفجر ورمق ما حوله، الغرفة هي نفسها، هناك ضوء خفيف يتسلل من النافذة. في تلك اللحظة حدث شيء غريب، بدت له الغرفة مختلفة، أخذ يرمق الكرسي والمنضدة القريبة والنافذة وهو يشعر بشعور جديد. لم يعد العالم في نظره كما كان، رآه بشكل جديد، شعر بحياة عاتية تسري في كل ما حوله، الألوان صارت أكثر بهاءً، وشعور عميق بالسلام يغمره. نهض من نومه، ونزل ليطمش في الشارع، ظلَّ ساعاتٍ يمشي ويتأمل ما حوله مذهولاً، ما كلُّ هذا الجمال؟ كيف لم يكن يرى كلَّ هذا من قبل؟! كان سعيداً جداً، لا يدري لماذا، تملؤه السكينة، السكينة التي ظن أنها لم تعد موجودة في العالم. ذهب إلى الحديقة، وجلس على أريكة حجرية تحيط بها الأشجار وتطلُّ على بحيرة يسبح فيها البط. ظلَّ يتأمل هذا المنظر ساعاتٍ، من دون أن يتحرك أو يفكر في شيءٍ آخر. ولمدة سنتين، لم يعد يفعل شيئاً سوى الذهاب يومياً إلى تلك الحديقة ليجلس على أريكته الحجرية ويراقب البط والأشجار، وشعور عميق بالسعادة يملؤه. هو نفسه لا يدري ماذا أصابه، فيما بعدُ سيدرك أن تلك الحالة التي جاءته هي الحالة التي يسعى الجميع إلى الوصول إليها، حالة السلام النفسي العميق. ظلَّ في تلك الحالة لمدة ستة أشهر، قبل أن تبدأ في التراجع، لكنه كان قد عرف طريقه. بدأ يحضر لقاءات تنويرية ويستمع إلى معلمين روحانيين، ثم تحوّل هو نفسه إلى معلم روحاني يلتقي الناس ويحاول إرشادهم من خلال تجربته وما توصل إليه.

استغربتُ من تشابه قصة هذا الرجل مع ما وقع لي، وسألته رغماً عني:

- هل هذا الرجل هو أنتَ يا سيدي؟

أكمل كأنه لم يسمعني:

- هذا شخص واحد وصل، ووصل بطريقة هو نفسه لا يدري ما هي، عندما يستعيد تلك اللحظة الاستثنائية، اللحظة التي استيقظ فيها من نومه ورأى العالم بشكل مختلف، يفسّر الأمر بأنه في تلك اللحظة كان قد وصل إلى قمة المعاناة النفسية، فانفصل لوهلة عن تلك المعاناة ليلتقط أنفاسه، وعندها رأى لمحة من العالم الحقيقي، العالم كما يجب أن يكون، مسالماً وادعاً جميلاً، فتمسك بتلك اللحظة ولم يفلتها. أنا شخصياً لا أعرف كيف وصل صاحبنا هذا إلى ما وصل إليه، المزارع البسيط الذي التقيته كان سيقول إنه رزقُ أرسله الله له، أما أنا فلا أعرف، ربما كان مستعداً للتلقي، فتلقى!

هذا مجرد واحد من آلاف يا صديقي، يمكنك أن تقرأ، في كتب التاريخ، سير الأولياء والصالحين وقصصهم المدهشة، أو ربما يحالفك الحظ - أو الرزق - فتلتقي بعض البسطاء المدهشين، ربما تجد أحدهم يجلس بجوارك في حافلة أو قطار، أو ربما تمرُّ به بينما يزرع أرضه ويرمق بدهشة كيف يأتيه الرزق من بذرة صغيرة لم تكن شيئاً، وربما لو كنت متواضعاً كفاية، ولم يغطَّ كبرُك على قلبك، فعندها قد تتعلم منه شيئاً أو شيئين.

ثم أخذ نفساً عميقاً وصمت، فصمتُ.

وجدته يراقب، بابتسامة حاملة، طفلاً صغيراً يشاكس أخته - التي تكبره بسنةٍ فيما يبدو - وهما ينتظران الحافلة بجوار أمهما، التي كانت ترمق ما حولها بقلق، فسألته بعد فترة صمت:

- أخبرني يا سيدي، ما الذي سأشعر به إذا وصلت إلى السلام النفسي؟

ارتسمت ابتسامة سعادة على وجهه، وأجابني وهو يرمق السماء

بنظرة امتنان:

- ماذا سيحدث إن سمحتَ لنفسك باستعادة طبيعتك المسالمة؟

في الوهلة الأولى، ستغمرك السكينة، ستشعر بطمأنينة عجيبة تسري في خلاياك، ثم سيبدأ الفرح. ستندهش في البداية لماذا أنت مبتهج هكذا! لم يحدث شيء، لم تحصل على شيء، لم تنجز شيئاً، لم يتغير شيء حولك، فلماذا أنت سعيد؟ ستبدأ في رؤية كل شيء حولك بمنظور

جديد، الأفكار التي ترهق عقلك ستتوقّف، بعد أن كنتَ ترمق درجات السُّلم وتسمع صوتًا داخل رأسك يقول: «هذه درجات السلم، صعدتُ عليها بالأمس وها أنا أصعد عليها من جديد، وسأشعر بالإرهاق عندما أصل إلى نهايتها». هذا الصوت الذي يتكلم طول الوقت في عقلك ويرهقك، هذا الصوت الذي من كثرة ثرثرته لم تعد تشعر به، لكن ثقل وجوده ما زلتَ تشعر به في روحك؛ هذا الصوت سيختفي، سترى درجات السلم فينتابك إدراك أنها موجودة، فقط موجودة، لن تفكر في أنها موجودة، ستدرك فقط أنها موجودة. ستخطو فوقها واحدة بعد الأخرى، وأنت تشعر أن هناك رابطًا ما يربطك بها، ما تراه في الخارج أنك أنت أنت وهي هي، الجدران كما هي، الأرضية كما هي، رصيف الشارع كما هو، لكنك ستشعر الآن أن هناك رابطًا أقوى يربطك بكل شيء. على مستوى ما، مستوى غير مرئي، هناك تواصل ما، ربما تشعر في تلك اللحظة، وربما لاحقًا، أن هناك شيئًا واحدًا يجمع بينك وبين هذه الأشياء، لن تشعر بها كأشياء بعد الآن، ولن تتوقّف طويلًا أمام هذا، لن تحلّل الأمر ولن تفكر فيه في رأسك، هناك مستوى مختلف من الإدراك يعمل بداخلك الآن، مستوى يجعلك ترى الأشياء وتدرکها من دون أن تُصنّفها، من دون أن تضع لها أسماء، تمامًا كما يحدث أحيانًا عندما ترفع عينيك إلى ساعة الحائط وتدرک فورًا أن الساعة هي الثالثة عصرًا، ينطبع ذلك في داخلك، من دون الحاجة ليسري الصوت داخل عقلك ليقول لك: الساعة الآن الثالثة عصرًا.

ستشعر بخفّة، وكأنّ أثقالًا كانت تشدُّك من يديك وقدميك وظهرك إلى الأرض، لكنّها الآن تلاشت، فصرتَ حرًّا. سينتابك شعور بالقدرة،

أن بإمكانك فعل أي شيء، يمكنك أن تقفز فتطير لو أردت، لكنك لن ترغب في هذا، لن ترغب في إثبات أي شيء، يكفيك شعور الاكتفاء الذي يملؤك، ستراجع رغباتك خطوة إلى الخلف، لن تعود مهمة كما كانت في السابق، إن جاءت فسيكون هذا أمرًا جميلًا، وإن لم تأت فسيكون هذا أيضًا أمرًا جميلًا، وكأنك شخص كان يتمنى أن يترقى في عمله، لكنه لما وجد حبيبته الأسطورية التي كان يتمناها، اكتفى بها ولم يعد بحاجة إلى شيء آخر.

سيندفع مع شعورك بالبهجة شعورٌ آخر لذيذ، شعور بالمحبة، ستشعر أنك تحب نفسك، أنك راضٍ عن نفسك، وستشعر بالمحبة والرضا عن كلِّ من حولك، عن كلِّ ما حولك، عن كلِّ الناس، عن كلِّ الأشياء، ستشعر أن كلَّ المشكلات، كلَّ الصراعات، كلَّ المخاوف، تتضاءل وتبتعد، وكأنك ترتفع في السماء فتري الأشياء تحتك تصغر وتصغر، ستفهم الأسباب التي دفعتك ودفعت الآخرين إلى تلك المشكلات والصراعات، ستشعر بالشفقة عليهم والحنان تجاههم لأنهم لا يعلمون، لو علموا لخرجوا من أنفسهم وضحكوا على ما كانوا يفعلون. سيغمرك شعور عميق بالتفهم لهم، ستودُّ - لو استطعت - أن تحتضنهم وتطمئنهم وتخبرهم أن كلَّ شيء سيكون بخير، لا داعي للقلق، كلَّ هذه الأشياء ليست سوى حماقات، كلَّ هذه الأمور ليست سوى أوهام، كلَّ مخاوفك، كلَّ مشكلاتك، كلَّ صراعاتك، كلَّ غضبك وضيقك وحزنك وألمك ومعاناتك، كلَّها كلها لم تكن سوى أوهام اصطنعتها لأنك كنت داخل الفيلم، كنت تلعب دورًا داخل الفيلم، وأدوار الأفلام تحتاج إلى الصراع، تحتاج إلى الدراما، تحتاج إلى أحداث

وتقلبات وتحوُّلات، تحتاج إلى كثيرٍ من المشاعر والتعقيدات. أما وقد أنهيت التصوير وصرتَ خارجَ الاستوديو؛ فلم تُعد بحاجة إلى كلِّ هذه الدراما. ستنفض رأسك لتنسى الشخصية التي كنت تؤديها وتستعيد نفسك الحقيقية. وستفاجأ بأن نفسك الحقيقية شديدة المرح، نفسك الحقيقية هي نفس طفل صغير يرمق ما حوله مندهشًا فرحًا مبهورًا، كلُّ شيء يبدو أمام ناظريك جديدًا لامعًا، ألوانه زاهية رائعة، يتوهج بالحياة، ويحيط به إطار من شيء جميل لن تفهمه الآن، لكنك تشعر به وتدرِّك وجوده.

هذا الطفل المخفي فيك، هذا الطفل الذي قمعته عميقًا بداخلك، هو السلام الذي غطَّيته بكثير من الأوحال، هو بهجة الوجود التي نسيتها عندما اعتدت العالم وفصلت نفسك عنه، بينما أنت وهو الشيء نفسه.

قلتُ بصوت متهدِّج:

- أريد الوصول إلى كلِّ هذا يا سيدي!

أغمض عينيه وهو يجيبني مختتمًا حديثه الطويل:

- استسلمِ إذن، وتسلَّح بالصبر؛ فالمستعجلون لا يصلون.

وصمت، فصمتُ.

الخالق

١

كان يوم الجمعة، والشوارع خالية، ومع ذلك وجدته جالساً على الأريكة الحجرية مغمض العينين. لم يكن هناك غيرنا، فجلستُ بجواره وقلتُ له من دون مقدمات:

- حدّثني عن الخالق!

لم يُفاجأ بسؤالي بعكس ما توقعتُ، ولم يسألني عن المناسبة، بل أجابني بهدوء من دون أن يفتح عينيه، وابتسامة رقيقة ترسم على شفثيه: - أنتَ لستَ بحاجة إلى من يحدّثك عنه، يكفيك أن تُنصتَ لما حولك، فتسمعه. ستراه في كلّ ما حولك، في اهتزاز وريقات الشجر، في زقزقة العصافير، في دقات قلبك، في شروق الشمس واکتھال القمر، ستراه في سرب من النمل يسير وهو يعرف طريقه جيّداً. ستشعر به في تتابع الزمن، في بذرة تُوضع في الأرض وبعد أسابيع تصير نبتة لم تكن هناك من قبل، ستجده في التغيّرات التي تطرأ على الحياة، في الملايين الذين

يموتون والملايين الذين يولدون كلَّ يوم.

أنتَ لستَ بحاجة إلى من يحدثك عنه؛ لأنه لصيق بك، لكنك تتغافل عنه، تسدُّ أذنيك وتُغمض عينيك عنه، وتعتقد أنك بحاجة إلى شخص غيرك يرشدك إليه!

قلت بصوت متهدج:

- لكنني أريد أن أعرفه!

- يا صديقي الكسول، الذي تاه عن حقيقة الحقائق.. اعرف نفسك،

فإذا عرفتَها.. عرفتَه.

وصمت، فصمتٌ مُجبرًا.

٢

عدتُ أسأله بتأثر:

- حدّثني عنه!

ظلّ صامتًا ثواني قبل أن يقول بحرارة:

- كأنك تسألني أن أخبرك عن كلِّ شيء! هو؟ هو كلُّ جمال العالم، رقة السحب وزرقة البحر وانتعاش نسيمات الهواء، هو كلُّ المحبّة التي وُجدت في الدنيا منذ أول قلب خفق، كلُّ المشاعر التي حملتها كلُّ الأمهات لكلِّ الأبناء، كلُّ العدالة التي أقيمت عبر كلِّ الأزمان فارتاحت نفس كلِّ مظلوم، كلُّ الوفرة التي وُجدت وستوجد في كلِّ مكان في الكون، هو الرحمة التي بها تسير الكواكب في أفلاكها، هو كلُّ بهجة، كلُّ سعادة طرقت قلبًا متعبًا فخفق بفرح، هو كلُّ أمان، كلُّ سكينه غمرت روحًا كانت قلقة فاطمأنت، كلُّ بصيرة طرقت قلب مؤمن فهتفت نفسه: «الآن عرفت!».

ثم صمتَ ووجدتُ عينيه تسرحان في سحابة تتحرَّك ببطء في السماء،
ثم عاد يقول لي:

- يا صديقي لا تكن أحمق كالرجل الذي قضى دهرًا يبحث عن
الخالق في أقوال السابقين، في تعاليم المتنورين، بين الناس وفي كتب
المتصوفة وفلسفات الشرقيين، ثم اكتشف في النهاية، لما تخلَّى عن كبريائه
وإرادته، أنه كان طول الوقت لصيقًا به؛ ذلك لأنه نسي، في خضمِّ
البحث المحموم، أن يُلقي نظرة داخل نفسه.

يا صديقي المسكين، كلُّ سعينا في الحياة، كلُّ ما فعله، كلُّ رغباتنا،
كلُّ ما نتمنى الحصول عليه، كلُّ الطموحات التي نبغي تحقيقها، كلُّ
الحبِّ الذي نودُّ أن نتبادلَه مع الآخرين، كلُّ هذا تعبير بصور مختلفة
عن محاولتنا الدؤوبة للاكتمال سعيًا إليه.. هو ولا أحد سواه!

ثم تسألني أن أحدثك عنه، وأنتَ تعرفه أكثر من نفسك؟ أنتَ
فقط نسيت، نسيت!

ثم صمتَ، وأغمض عينيه على دمعة سالت على وجنته، فصمتُ
متأثرًا.

٣

تعطلت حافلة قبل أن تصل إلى موقفنا، ونزل الركاب وبدؤوا ينتشرون في الشارع يبحثون عن وسيلة مواصلات أخرى. وجدته يرمق الحافلة مبتسمًا بإشفاق، وغمغم:

- الآلة التي يصنعها الإنسان تتعطل، أما ما يصنعه هو فلا يُعطل إلا لو أراد له ذلك. سبحانه، لا كامل سواه!

سألته بفضول:

- من هو؟ كيف هو؟ ما ماهيته؟

رمقني مأخوذاً، ثم هز رأسه مستغرباً وهو يجيبني:

- هو أكبر من كل تصور، لن يمكنك الإحاطة به في هذه الدنيا.

أغلب الناس عندما يذكرونه، تظهر في ذهنهم -ربما دون أن يعوا ذلك-

صورة لشخص حكيم يجلس في مكان ما، غالباً في السماء، يتابعنا ويراقبنا

ويعرف ما نفعل وما ننوي وما نفكر فيه، شخص يستاء من المسيئين، ويفرح بالمحسنين. هذه هي الصورة الذهنية التي تقفز إلى أذهان كثير من الناس من دون أن ينتبهوا لما يفعلونه، ربما لأن هذه طبيعة البشر، يُمثلون ما يفكرون فيه في صور مادية أو معنوية. بعض الناس يتمثلونه في شكل كتلة هائلة الحجم من النور الشفاف النقي، أو كشخص عملاق كالجبال.

ثم يضعون لهذا التصور الذهني، بشكل لا واع، صفات شخصية معينة، على حسب بيئتهم وثقافتهم وشخصيتهم وتجاربهم وما يودونه أن يكون؛ هناك من يتعاملون معه باعتبار أنه شخص قوي ومتجهّم وغازب، يريدنا أن نتبع أوامر معينة وإلا سيعاقبنا، وهناك من يرونه على العكس: شخصاً محبباً وعطوفاً يحنو علينا كأمهاتنا، وهناك من يرونه قاسياً غير مبالٍ بنا، يودُّ أن ينفذ مخطّطه للكون بغضّ النظر عن آلامنا ومعاناتنا. هناك ثقافات كاملة تتبنّى صورة من هذه الصور.

وهناك صور أخرى فردية تختلف من شخص لآخر، هناك من يعتقد، في قرارته، وإن كان في الغالب لا يعترف لنفسه بذلك، أن الخالق تخلّى عنه وخذله، قصر معه في كذا ولم يحقق له كذا، تركه في آلامه ومعاناته ولم يستجب له، لم يقف معه كما توقع منه، ولم يكن سيخسر شيئاً لو أنه فعل؛ لذلك فهناك أشخاص في خصومة معه، يشعرون في داخلهم بسخط وضيق من الدنيا والحياة والزمن الصعب، من دون أن يفسّروا لأنفسهم أنهم في الحقيقة ساخطون على الأقدار التي يعتقدون أنه خطّها لهم.

مشكلة كل هذا أننا نتعامل مع الخالق وكأنه شخص مثلنا، شخص أقوى منا ألف مرة، وأحكم وأعلم ألف مرة، لكنّه في النهاية شخص

مثلنا، لديه رؤية ووجهة نظر قد نتفق أو نختلف معها.

لكنه ليس كذلك، ليس مثلنا لنضع له «شخصية» معينة نراه من خلالها، ونفسر حوادث الحياة وتقلباتها عبرها. كلُّ الصور والشخصيات التي نسبغها عليه ونراه من خلالها هي في الواقع شيء آخر غيره. من يعبد الإله المتجهم الغاضب الذي ينتظر أن نخطئ ليعاقبنا، هو في الحقيقة يعبد إلهًا آخر ظنه واختلقه في عقله وتوجّه إليه، وكذلك من يعبد الإله المحبّ الحنون، أو من يعبد الإله غير المبالي، أو الإله المتخليّ الخاذل. نحن ببساطة نخلق في عقولنا أصنامًا طول الوقت ونتوجّه إليها، بينما هي ليست سوى وهم.

أما هو، فهو فوق كلِّ تخيّل، أكبر وأعظم من أي فكرة في ذهنك الآن عنه.. نَحَلِّ يا صديقي عن أي تصوّر لديك عنه، لا تفكّر فيه بمقاييس البشر القاصرة!

- لكن يا سيدي.. كيف نتعامل معه إذا كنا لن نتصوّره؟

- هذه مشكلة عالمنا بأبعاده المحدودة، أنا نفسي وأنا أتكلّم عنه الآن رسمتُ له صورة معينة. هذا عيب اللغة، اللغة هنا قاصرة عن التعبير الدقيق. مع ذلك، يمكنك تصوّره والإشارة إليه من خلال صفاته؛ فهو الرحمة المطلقة، القدرة المطلقة، العلم المطلق، العدل المطلق، الكرم المطلق، أول كلِّ شيء وآخر كلِّ شيء.

لن تدركه، مهما فعلت، سوى بقلبك. بصيرة قلبك ترى آثاره في كلِّ شيء، في نفسك، فيمن حولك، في العالم. وفي دخيلة نفسك أنت تدرك أنه قريبٌ منك، لصيقٌ بك، ربما بأكثر مما تتصوّر. ثم صمت، وعاد يتأمل الحافلة المعطّلة، فصمت.

٤

قلت له وقد أضناني التعب:

- أستحي منه، ذنوبي كثيرة وتقصيري لا حدود له!

فسألني بلهجة حانية:

- وهل خلقتك إلا ليحنو عليك إذا قصرت تجاهه؟

قلتُ بارتباك:

- أحبُّ أن أفكر فيه هكذا، لكنني في الحقيقة أخشى غضبه، أخشى

أن يعاقبني على أفعالي!

- يا صديقي الطيب، هو ليس سلطاناً غاضباً متجهماً ينتظر من يخطئ

ليسارع بعقابه. سيكون لك كما تتوقعه، كما تظنُّ به. إن ظننته رحيماً

فسيشملك برحمةٍ لن تجدها حتى لدى أمك، وإن توقَّعتَه غاضباً قاسياً

لن يتهاون معك؛ فستعيش أيامك في جحيم صنعتَه بنفسك ووضعتها

فيه . لا تجعل تقصيرك يحول بينك وبينه، هو ترك لك حرية أن تعصيه، أن تفعل ما تشاء، لكنك إن أتيتَه فتح لك أبواب مغفرته وتلقاك بلهفة، على الرغم من عدم حاجته إليك.

اعصيه إن شئت، لكن افعل ذلك وأنت تحبُّه، قُل له في قلبك: أنا أعصيك الآن لأنني ضعيف؛ لأن الدنيا أكبر مني؛ لأن إيماني بك ليس قويًّا كما أرجو، لكنني على الرغم من ذلك أحبُّك، وأعلم أنك تحبُّني، أعلم أنك رحيم بي، وستُحسن استقبالي إن عدتُ إليك.

يا صديقي المسكين، الذنب الأكبر من كلِّ ذنوبك أن تظن أنه لن يقبلك إذا أقبلت عليه، حتى وأنت مقصّر في حقّه.
ثم صمت، وأغمض عينيه، فصمت متأثراً.

٥

مرّت بنا سيّدة عجوز محنية الظهر ترتدي السواد، ومدّت يدها نحونا وهي تغمغم أنها تطلب حاجة لله. لم يتحرّك من مكانه ولم ينظر إليها، فأثار ذلك استغرابي، ومددتُ يدي إلى جيبي ومنحتُها ما فيه النصيب، فمضت راضية وهي تدعولي بأن يرزقني الله الرزق الحسن. تذكّرتُ المشكلات التي أتعرّض لها في عملي ودعائي المستمر أن تنتهي الأمور وتستقرّ، فسألته محتارًا:

- أدعو، يا سيدي، فلا يُستجاب لي.. الحياة ليست عادلة معي!

فرمقني معاتبًا:

- كلُّ الدعوات مجابة يا صديقي، لكننا نحن من لا نقبل الإجابة، وكثيرًا لا نتعرّف إليها حين تأتينا، فترحل عنا.

سألته مندهشًا:

- كيف يا سيدي، أيعقل أن أدعو، مثلاً، ليل نهار أن أصبح غنياً،
ثم أرفض، بعد ذلك، الغنى إذا جاءني؟

أجابني باسمًا، كأنه يخاطب طفلاً صغيراً:

- يا صديقي الطيب، الإجابة لن تأتيك مرة واحدة، الدنيا تسير
بالتدرُّج، والأشياء التي ستدوم تأتينا على دفعات، ما يأتينا مرة واحدة
قد يذهب مرة واحدة.

بداية الغنى جاءتك عندما وقعت لك مشكلات في عملك، فجأة
وجدت الأمور تتعقد بلا سبب، والجميع ضدك، وكل شيء يسير في
اتجاه طردك. كان لا بُدَّ أن تترتب الأمور لترك عملك وتبدأ عملك
الخاص، أو تجد فرصة أفضل في مكان آخر، ومن هنا يزداد رزقك.
لكنك لم تدرك ذلك، ظننت أن الحياة تضطهدك، تأففت وتألمت وسعيت
بكل جهدك كي يُبقوا عليك. فما حدث أن طريق الغنى الذي وُضع
لك لم يكتمل، أنت رفضت أخذ الخطوة الأولى، فبقيت في المكان نفسه،
مع فارق أنك خسرت كثيرًا في عملك.

كدتُ أسأله كيف عرف أن لديَّ مشكلات في عملي بينما لم أخبره
شيئاً عنها، ثم وجدتُ أن السؤال سيكون سخيفاً، فسكتُ وأنا أسمع
يكمل:

- انتبه جيداً، يا صديقي، لما تتمناه وما تدعو به، تأكد أولاً أنك
مستعد لتلقي عطاء المولى، وأنت قادر على رؤيته حين يأتي.
ثم صمت، فصمتُ مفكراً.

٦

فجأة اندلعت مشاجرة أمامنا بين شابين، واندفع الناس يحولون بينهما. لم أتابع كيف بدأ الأمر، لكنَّ الشتائم والصفعات المتبادلة قبضت قلبي. التفتُّ لأرى رد فعله، فوجدته يتابع ما يحدث بغير اهتمام، وكأنَّه يرمق مسلسلًا وجده في التلفاز بالصدفة في أثناء تقليب القنوات، وليست لديه النية لمتابعتة.

ولما هدا الأمر وانفضَّ الناس قلتُ له متشكِّيًا:

- أحيانًا يا سيدي أخشى أن يعتدي عليَّ أحدهم ويؤذيني. ينتابني الخوف من كلِّ ما حولي وأشعر بعدم الأمان!

رمقني مفكرًا، ثم سألني:

- ماذا لو قلتُ لك إنه سيتم تكليف فرقة خاصة لحمايتك؟

أجبتُه بحيرة:

- ربما سأشعر حينها ببعض الأمان.

استطرد:

- وماذا لو وُضعت حولك دائرة من عشرة مقاتلين أشداء، أفضل عشرة مقاتلين حاربوا عبر كل الأزمان، يرفعون أمامهم مدافع رشاشة أو يُشهبون سيوفًا، وينوون حمايتك بحياتهم؟ ماذا لو كان حول هؤلاء عشرة أسود ضخام تحيط بدائرتكم في دائرة أكبر، وتنوي الفتك بكل من يقترب منك ناويًا الشرّ؟ وماذا لو كان حول هؤلاء دائرة أكبر من عشرة مرّدة من الجن الخارقين، ينوون قلب الأرض عاليها سافلها بمن تسوّل له نفسه التفكير في إيدائك؟

ضحكتُ بدهشة وقلتُ:

- أعتقد أنني حينها سأنام قرير العين، لن تقوى جيوش العالم على المساس بي!

فقال لي:

- عندما تؤمنُ بالخالق حقًا، وتشعر به في قلبك، وتدرك حقيقة حفظه ورعايته لك؛ ستشعر أنك محاط بحماية وأنت محصّن من كل سوء. الآن أنت خائف وتشعر بعدم الأمان؛ لأنك لم تعثر عليه في قلبك بعد، فإذا عثرت عليه؛ لن يُشكّل لك العالم مشكلة بعد الآن.

وصمت، فصمتُ.



سألته وقد أعبتني الحيل:

- مشكلاتي كثيرة يا سيدي، والتراكمات في قلبي زادت على الحد،
حتى لم أعد أفرق بينها!

صمت مفكرًا، ثم قال لي:

- أخبرك بشيء إذا فعلته امتلأت نفسك بالطمأنينة، مهما كانت
الأعباء التي ترزح تحتها؟

أجبتُه بلهفة:

- بالطبع يا سيدي!

- تحدّث مع الخالق!

مهما كان ما تشعر به، مهما كانت آلامك، مهما كان ما يشغل بالك،
تحدّث إليه، اجلس مع نفسك وتحدّث إليه كما تفعل عندما تدعوه. تكلم

معهُ وَكَأَنَّكَ تَتَحَدَّثُ إِلَى نَفْسِكَ، وَكَأَنَّكَ تَفْضُضُ بِأَوْجَاعِكَ لَصَدِيقٍ أَوْ حَبِيبٍ، حَدِّثْهُ بِلِغَتِكَ الْبَسِيطَةِ، وَأَخْبِرْهُ بِهَا بِخَطَرِ عَلَى ذَهْنِكَ بِلا تَرْتِيبِ.

حَدِّثْهُ عَنِ آلامِكَ وَأَوْجَاعِكَ وَإِحْبَابَاتِكَ، أَحْلَامِكَ الَّتِي لَمْ تَتَحَقَّقْ حَتَّى الْآنَ، الْعَثْرَاتِ الَّتِي مَرَّرْتَ بِهَا خِلَالَ رِحْلَتِكَ فِي الْحَيَاةِ، خِذْ لَانَ الْأَصْدِقَاءِ وَالْأَحْبَابِ، كَلِّمْهُ عَنِ ضَعْفِكَ، عَنِ سَقَطَاتِكَ الْمُتَكَرِّرَةِ، عَنِ أَنْكَ لَمْ تُعَدِّ تَطِيقَ، عَنِ أَنْ مَشَوَارِ الْحَيَاةِ صَارَ أَكْبَرَ مِنْ قَدْرَتِكَ عَلَى الْإِحْتِمَالِ، كَلِّمْهُ عَنِ الْغَضَبِ الَّذِي يَمْلُؤُكَ، ضَيْقِكَ وَضَجْرِكَ وَشَعُورِكَ بِلا جِدْوَى مَا تَفْعَلُهُ. حَدِّثْهُ عَنِ مَشْكَلاتِكَ وَأَعْبَائِكَ الْمَادِيَةِ، الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَرَدْتَ الْحَصُولَ عَلَيْهَا وَلَمْ تَسْتَطِعْ، الْأُمُورِ الَّتِي تَشْعُرُ أَنْكَ مُحْرُومٌ مِنْهَا.

حَدِّثْهُ عَنِ مَخَافِكَ، مَشْكَلاتِكَ النَّفْسِيَةِ، النِّقْصِ الَّذِي تَشْعُرُ بِهِ فِي دَاخِلِكَ، مَسَاوِئِكَ الَّتِي تَخْشَى أَنْ تَصَارِحَ أَحَدًا بِهَا، صَارِحْهُ بِالْمَرَاتِ الَّتِي غَرَّتْ فِيهَا مِنْ أَصْدِقَائِكَ، حَقِدْتَ فِيهَا عَلَى مَنْ حَوْلِكَ، تَمَلَّقْتَ فِيهَا مِنْ هَمٍّ أَعْلَى مِنْكَ، حَدِّثْهُ عَنِ الْمَرَاتِ الَّتِي شَعُرْتَ فِيهَا أَنْكَ صَغِيرٌ وَضَيْئِلٌ، حَدِّثْهُ عَنِ الْمَرَاتِ الَّتِي كَرِهْتَ فِيهَا نَفْسَكَ!

حَدِّثْهُ عَنِ خَوْفِكَ مِنْهُ، تَقْصِيرِكَ مَعَهُ، حَدِّثْهُ حَتَّى عَنِ غَضَبِكَ تَجَاهَهُ! أَجَلٌ، لَا تَنْكُرْ، أَنْتَ لَا تَعْتَرِفُ لِنَفْسِكَ بِذَلِكَ، لَكِنَّكَ فِي أَعْمَاقِكَ غَاضِبٌ مِنْهُ، تُحْمَلُهُ مَسْئُولِيَّةً مَا أَنْتَ فِيهِ: لِمَاذَا لَمْ يَتْرَكَكَ تَسْعُدُ؟ لِمَاذَا لَمْ يَتْرَكَكَ تَنْجَحُ؟ لِمَاذَا وَضَعَ فِي طَرِيقِكَ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ آذَوْكَ وَالْعِرَاقِيلَ الَّتِي حَالَتْ بَيْنَكَ وَمَا تَرِيدُ؟ أَنْتَ تَعْتَقِدُ أَنَّهُ هُوَ الَّذِي فَعَلَ بِكَ كُلَّ هَذَا لِسَبَبٍ مَا، لِحِكْمَةٍ لَا تَدْرِكُهَا الْآنَ، رَبِّهَا لِيَبْتَلِيكَ وَيَمْحُصَّكَ.

بِسَبَبِ كُلِّ هَذَا هُنَاكَ غَضَبٌ مَكْبُوتٌ بِدَاخِلِكَ تَجَاهَهُ. أَخْبِرْهُ عَنِ غَضَبِكَ هَذَا، عَاتِبْهُ عِتَابَ الْمُحِبِّ، قُلْ لَهُ إِنَّكَ لَا تَفْهَمُ، ابْكِي وَأَنْتَ

تحدّثه، قل له كلّ شيء، ليس ضروريًا أن تتكلّم بلسانك، دع قلبك
يحدّثه، يخبره بعجزه وتعبه وإرهاقه من كلّ ما مررتَ وتمرّ به، ألقِ عليه
كلّ الحمول التي ضاق بها صدرك وناء بحملها ظهرك، صارحه بأنك
تعبتَ بحثًا عن سلامك الداخلي وراحة بالك، ولم تجدهما. اعترف
بعجزك، واطلب منه أن يساعدك لتصل وترتاح.

وعندما تنتهي قد تشعر أنك وُلدتَ من جديد.

ثم صمتَ، فصمتٌ مدهولًا.

أنت

)

رغمًا عني، ابتسمتُ وأنا أتابع مجموعة من الشباب، داخل إحدى الحافلات، يغنون بصوتٍ عالٍ والفرحة على وجوههم، وكأنهم لا يلقون بالآ للعالم.

رمقته فوجدته يتابعهم بدوره، ولما ابتعدت الحافلة بهم سألتُهُ:

- كيف وصل هؤلاء الفتية إلى ما هم فيه من سعادة يا سيدي، على الرغم من كل الظروف التي لا بُدَّ أنها تحيط بهم؟

أجابني:

- السعادة ليست شيئًا يصل إليه المرء يا صديقي الطيب.

سألته بحيرة:

- إذن، ما السعادة؟

- أتعرف الغاز، ذلك الذي نستخدمه في المنازل لنطهو طعامنا؟ الغاز لا رائحة له، لكنهم يضيفون له تلك الرائحة المميزة كي نستطيع التعرف إليه إذا حدث تسريب. السعادة الشيء نفسه، شعور أشبه بالبوصلية التي تدلُّك إن كنتَ بعيدًا أو قريبًا من نفسك. إن كنتَ أنتَ أنتَ حقًا ستشعر بالسعادة، وإن فقدتَ نفسك لن تشعر بها.

قلتُ متشكِّكًا:

- ولكنِّي يا سيدي أسعد عندما أحصل على أشياء جميلة، عندما يعاملني الناس بطريقة لطيفة، عندما أصل إلى ما أتمناه!

- وعندما تزول منك هذه الأشياء، أيا صديقي المسكين، تزول سعادتك، أليس كذلك؟

نحن ننتظر من الآخرين، من العالم، من كلِّ ما حولنا؛ أن يثبتوا لنا أننا أشخاص طيبون ناجحون ونستحق الخير والسعادة، ننتظر ابتساماتهم وتأكيداتهم وقبولهم. وهنا يكمن الشرُّ كلُّه، الألم كلُّه.

الدنيا ليس بمقدورها أن تسعدنا، الدنيا تعرض علينا سعادة مؤقتة، أشبه بالمخدر الذي يزول مفعوله مع الوقت. من بإمكانه منَّا الوصول إلى السعادة هو ذلك الشخص الذي باستطاعته أن يثور على كلِّ هذا، ويتخذ من ذاته ملاذًا أولًا وأخيرًا.

سألته بتردُّد:

- إذن أنتَ يا سيدي سعيد؟

- أنا سعيد، سعيد للا شيء سوى لأني سعيد. السعادة الحقَّة هي

السعادة التي لا تجد لها سببًا، أنت سعيد لأنك موجود؛ لأنك هنا؛ لأن جزءًا بداخلك يدرك حقيقتك، وهذا يكفي لجعل روحك تستعيد إحساسها بذاتها، فترقص خلاياك طربًا. السعادة التي تأتي بسبب حدوث الأشياء، السعادة المرتبطة بالخارج؛ حيث ذلك العالم المتغير المشروط غير الثابت، هي سعادة ترحل عند زوال أسبابها، السعادة الحقة لا تنتظر سببًا لتأتيك، تأتيك لأنك بدأت تُدرك، بدأت تفهم، بدأت الغشاوة تنزاح عن عينيك. هناك غيوم تحيط بك، تحجب عنك الرؤية، عندما تحدث فيها فجوة تنفذ منها أشعة الشمس، ولو بدرجة بسيطة، عندها تتذكر، وتمتلئ نفسك بالسعادة، سعادة صافية طعمها كالعسل.

عندما تجد نفسك يا صديقي؛ ستأتيك السعادة بغير حساب.

ثم صمت، فصمتٌ.

سألته فجأة:

- كيف أجد نفسي يا سيدي؟

همَّ بالحديث، ثم وجد أن صوته لن يكون مسموعاً بسبب هدير حافلة متوقفة بالقرب منا، فانتظر حتى ابتعدت وصار المكان أكثر هدوءاً، ثم هزَّ رأسه وهو يجيبني:

- مشروحك الأكبر في الحياة، يا صديقي، عرفت أم لم تعرف، هو أن تجد «أنت» الحقيقي. «أنت» المدفون تحت أكوام من الأقنعة التي اختلقتها لنفسك على مرّ الأيام، «أنت» الغائب بين عشرات الأدوار التي تلعبها طول الوقت، «أنت» المثقل بعدم اعترافك به؛ برفضك له. اخلع عن وجهك كلّ الأقنعة التي وضعتها عليه على مرّ الأيام. الثقل الذي تشعر به في روحك سببه كل تلك الأقنعة، أنت تضع الأقنعة وتنسى أنها موجودة، أقنعة ثقيلة بعضها فوق بعض، بينما وجهك الحقيقي

الذي جئتُ به إلى العالم ضاع تحت كلِّ هذا الزيف.

سألته وقد شعرتُ أن الأمر أكبر مني:

- وكيف أفعل هذا يا سيدي؟

- الوعي يا صديقي، الوعي. أن تدرك في البداية حجم الأوهام التي غمستَ نفسك فيها. أن تدرك أن اسمك ليس سوى عنوان منحوك إياه عند مولدك، ليستطيعوا تمييزك عن غيرك، لكنك لست اسمك، لست أسرتك، لست ما تملك، ولا ما تعرف، ولا ما تفعل، لست ما تعتقده عن نفسك، ولست حتى شخصيتك، شخصيتك الآن ليست سوى نسختك الحالية، منذ سنوات لم تكن كما أنت الآن، وبعد سنوات لن تكون كما أنت الآن، ستتغير بمرور التجارب. كلُّها أشياء متغيرة غير ثابتة، بينما أنت شيء أكبر من كلِّ هذا. حتى كلمة «شيء» ليست دقيقة في الوصف، لكنه قصور اللغة.

ربما أدق وصف يمكنك فهمه في هذه المرحلة أنك تنتمي إلى الوجود الإنساني الواسع، وربما ما هو أبعد. لست واحدًا صغيرًا، بل واحد أكبر.

وربما يومًا ما ستفهم، يومًا ما ستفهم جميعًا.

قلتُ له وقد بدأ اليأس يغزوني:

- لكنَّ الأمر صعبٌ جدًّا يا سيدي!

- حاول أن تكون أنت وكفى. ستجد صعوبة أيها صعوبة مع كلِّ الأقنعة التي تضعها، أو التي فرضت عليك. فقط حاول.. حاول!

ثم صمت، فصمتُ.

٣

ظلمتُ صامتًا أغلب الوقت أفكّر، إلى أن انتبه لانشغالي وسألني
عمًا بي، فأجبته:

- منذ فترة، يا سيدي، وأنا أفكّر في المغزى من الحياة، من وجودنا
في العالم، ما الهدف من كلّ هذا؟!
أجابني ببساطة:

- هدف الحياة، بكلّ ما يقع فيها، بكلّ آلامها وأفراحها، بكلّ حوادثها
وتقلُّباتها وتغيُّراتها: أن تتعرّف إلى نفسك. أنت هنا لتعرف نفسك، فإذا
عرفتها عرفتته، وأدركت كلّ شيء.
سألته متألّمًا:

- لكن.. كلّ هذه المعاناة، وكلّ هذا الألم! هل يجب أن أعاني لأعرف
نفسي؟

- بالطبع لا، المعاناة تنتج من غفلتك. الحياة تُربيك وتعلمك، ترسل لك طول الوقت ما تحتاج إليه من دروس وتجارب في تلك اللحظة. هناك أمور يجب أن تدركها وتفهمها، فإن لم تفعل، ظلت التجارب تتوالى عليك لتتعلم. إن تعلمت بسرعة وفهمت دروسك فستنتهي معاناتك.

ألا ترى كيف أن الناس تتوالى في حياتهم التجارب نفسها؟ يبدو ذلك كأوضح ما يكون في العلاقات، عندما نقابل النوعية نفسها من الأشخاص مرارًا وتكرارًا، ونتعرض معهم للتجارب نفسها. تترك المرأة حبيبها الذي لا يُقدِّرها وتقع بعد فترة في حبٍّ آخر لتكتشف أنه لا يختلف كثيرًا عن حبيبها السابق، يخرج الرجل من شراكة تعرض فيها للخداع، ليجد شريكًا جديدًا يخدعه لكن بطريقة أخرى. هل تعلم ذلك الرجل أو تلك المرأة الدرس؟ في الغالب لا، ما تفهمه المرأة من تجربتها أن كلَّ الرجال هكذا، بينما يعتقد الرجل أن كلَّ الناس يحاولون خداعه.

كم شخصًا تعرفه يمرُّ بالتجربة ذاتها مرارًا وتكرارًا ولكن بتفاصيل مختلفة؟ كلما امتلك شيئًا ثمينًا يفقده، كلما سافر لبلد جديد يتعرض للسرقة، هل كلُّ هذا صدفة؟ أغلب الناس هكذا؛ تظلُّ الحياة تُكرِّر لهم الدرس نفسه، بسيناريوهات مختلفة، حتى يفهموا ويتعلموا، فيرتقوا.

سألته بأمل:

- فإن ارتقوا يا سيدي، تنتهي معاناتهم؟

- إذا ارتقوا دخلوا في مرحلة جديدة أعلى، فتأتيهم نوعية مختلفة من

الدروس تتناسب مع مرحلتهم.

- إذن تستمر المعاناة!

- ولماذا تسميها معاناة؟ سمّها باسمها: دروس الترقّي، التطور.
عندما تدرك طبيعتها ستتعامل معها كفرص للصعود. ستدرك عندها
أن مأساتك كلّها، كلّ ما مررت به من مشكلات؛ كلّ هذا ليس سوى
إشارات أرسلتها لك الحياة لتجعلك تفهم نفسك وتكتشفها أكثر، الحياة
تحاول مساعدتك لتصل إلى هدفك الأكبر، لكن كلّ ما تراه أنت في
الأمر أنك تعاني. أنت كتلميذ صغير لا يرى في فروضه المدرسية سوى
وقت ضائع بعيداً عن اللعب، بينما هي وسيلة ليزداد علمه، وليجد
فرصاً أكبر في العمل تجلب له الرفاهية والراحة بقية عمره.

ثم صمت، فصمتُ.

٤

في أيام كثيرة، كنتُ أستعجل لقاءه، خصوصًا عندما يُتعبني سؤال لا أجد له إجابة، أو يثقل على نفسي شعور لا أعرف كيف أتعامل معه. وفي ذلك اليوم قلتُ له منزعًا ما إن جلستُ:

- أحيانًا يا سيدي أشعر أنني أكره نفسي!

هزَّ رأسه متفهِّمًا:

- أجل، كثيرون هكذا. نحن لا نحبُّ أنفسنا، والمشكلة أننا لا ندرك ذلك. لا ندرك أننا ننقم عليها ونُحمِّلها مسؤولية كلِّ مشكلة مرَّت بنا، كلِّ فرصة ضاعت منا، كلِّ قرار وتصرف خاطئ ارتكبناه، وكلِّ شخص غير جدير بالثقة أدخلناه حياتنا. ونتيجة كلِّ هذا نشعر بالذنب، نشعر أننا لا نستحقُّ الخير والنجاح والسعادة، أننا يجب أن نُعاقب، يجب أن تتعرقل أمورنا وتتعثَّر مشاريعنا، أنه لا أمل لدينا ولا جدوى من فعل أي شيء.

- وماذا أفعل يا سيدي؟

- مشكلتك أنك ترفض نفسك ولا تقبلها. أنت لست مقتنعًا بأنك شخص جيد يستحق الخير، تنتظر من الآخرين أن يقنعوك بذلك، كلما فعلت أو قلت شيئًا تنتظر أن ترى المردود في أعين الناس، ل ترى إن كنت شخصًا جيدًا أم غير ذلك. ردود فعل الآخرين هي ما تهتمُّ؛ لأنك أنت نفسك لست مقتنعًا، لست مؤمنًا، لست واثقًا بنفسك.

اقبل نفسك كما أنت، اقبل حياتك كما هي، اقبل مواهبك وقدراتك كما هي، ولا تنتظر شيئًا من أحد، لا تفكر في علاقتك بالآخرين، بل اجعل جُلَّ تركيزك على علاقتك أنت بنفسك ونظرتك لها، فإن احترمت نفسك وأحببتها وقبلتها كما هي، فقد حلتَّ جُلَّ مشكلاتك.

سألته:

- وماذا عن الماضي؟

- الماضي انتهى ورحل إلى حال سبيله. أنت تعتقد أنه ما زال موجودًا، تُفكر فيه طول الوقت، تستعيد لحظات الإخفاق، أوقات الألم والخذلان، وتذكّر الراحلين. كلُّ هذا لم يعد سوى أفكار داخل ذهنك، تجترُّها فتجعل لها وجودًا ملموسًا في حياتك. تصالح مع ماضيك، ما مضى قد مضى، ابدأ من حيث أنت، هذا متاح دائمًا، وسيظل متاحًا طول الوقت.

«أنت» الآن لست «أنت» القديم، «أنت» القديم كان يمتلك وعيًا مختلفًا، اتخذ القرارات وتصرف وتكلم بناءً على ما كان عليه وقتها، فساحه إن كان قد أخفق، ساحه إن كان قد أساء الاختيار، فلا بُدَّ أنه بذل ما في وسعه بما أتيح له وقتها.

لا تقسُ على نفسك يا صديقي، سامحها واحنُ عليها، هدهدها وطيب خاطرها، كيف تنتظر عناقاً من أحدٍ وأنت لم تعانق يوماً نفسك! لا أقصد أن تحيط نفسك بذراعيك - وإن كان بإمكانك أن تفعل! - بل أن تمنح نفسك دفء العناق. ربّت على كتفك وامسح على ساعدك، أشعِر نفسك بالحبّ والعطف والتقبُّل، مهما كان فيك من نقص؛ تقبّله. اعمل على إصلاح نفسك لاحقاً، لكن افعل وأنت متفهم نقصك وعيوبك.

ومن آنٍ لآخر، اجلس مع نفسك وتذكّر أخطاءك، انوِ التراجع عنها، واندم عليها. الندم سيظهرك ممّا تراكم على روحك وأثقلها.

ومهما حدث، إيّاك أن تشكّ في نفسك أو تقلّل من قيمتها، في هذا العالم هناك عشرات سيحاولون التشكيك فيك والتقليل من شأنك، فلا تشترك معهم. دعهم يقوموا بدورهم، وقم أنت بدورك بأن تحبّ نفسك وتؤمن بها، ثق بها بلا حدود، اتركها تنطلق ولا تحدّ من أحلامها وتطلعاتها، فلا أحد يصل سوى أولئك الذين يتبعون نداء قلوبهم.

ثم صمت، فصمتٌ.

٥

سألني ذات مرة على حين فجأة:

- أتدري ما أكبر خطيئة؟

أجبتُه محاولاً تخمين ما في ذهنه:

- ألا أعرف نفسي؟

صحَّ لي:

- أكبر خطيئة أن تتنكَّر للطفل الذي في داخلك. كلُّ مشكلات أرواحنا يا صديقي جاءت من تنكُّرنا له. أتذكره؟ ذلك الطفل الذي كنته يوماً، عندما كانت نظرتك للعالم طازجة مندهشة، كلُّ شيء يبدو جديداً مثيراً، كلُّ شيء هو فرصة للغب والمرح، الانفعالات سريعة وتنتهي في وقتها، بعدها بدقائق تنساها، لا تحمل ثقل الماضي على ظهرك أو تجرُّه وراءك، أتذكر نظرة البراءة والسذاجة تلك؟ هكذا أريد لنا أن

نكون، وهكذا جئنا إلى العالم، ثم بدأنا في قمع هذا الطفل ومحاصرته،
ومن تلك اللحظة بدأت معاناتنا، بدأنا نرى العالم باللونين الأبيض
والأسود، بعدما كنا نراه ملونًا بألوان زاهية تنبض بالحياة.

عندما فقدت نظرة الطفل للعالم، تلك النظرة المفعمة بالدهشة
والرغبة في اللعب والاكتشاف؛ صرت تمرُّ على الأشياء بسرعة من
دون أن تفكر فيها، تتعامل مع كلِّ ما حولك باعتباره أمرًا مسلَّمًا به، لم
تعد تشعر بشيء أو تستطعمه لأنه لديك، موجود معك، يمكن إهماله
والتركيز على ما ليس في حوزتك، فإن صار معك أهملته بدوره لشيء
آخر ليس معك.

قد تكون مقيمًا في بلدٍ من أجمل بلاد العالم، لكنك لا ترى جماله ولا
تشعر به لأنه في متناول بصرك طول الوقت، قد تكون لديك زوجة
أو حبيبة رائعة، لكنك لا ترى روعتها لأنك اعتدتها، قد تكون لديك
موهبة فريدة أو شخصية لطيفة، لكنك لا تنتبه لها لأنك مشغول بالتفكير
في نظرة الناس لك.

الطفل ليس هكذا، الطفل في سنواته الأولى يرمق كلَّ ما حوله بدهشة
واستغراب وفرح، الطفل يمتنُّ لكلِّ شيء، يُظهر ذلك في فرحته الغامرة
إذا رأى أمه، إذا لعبت معه، إذا وجد شيئًا جديدًا قريبًا منه. وإذا كان
حزينًا ودفعت إليه بشيء سينسى حزنه في لحظة ويصبُّ تركيزه على شيء
الجديد وكأنه أهم ما في العالم، وإذا أعجبه سيضحك من أعماق قلبه.

سألته بحزن:

- وكيف أستعيد تلك الروح من جديد؟

أجابني بنظرة حاملة:

- عِشْ حياتك بدهشة دائمة، لا تأخذ شيئًا كأمر مُسَلَّم به، كُنْ ساذجًا نقيًا في رؤيتك للعالم، ألم تلاحظ أن بعض من يوجدون قربنا بينما نتحدَّث ينظرون إلينا نظرهم للمجانين؟ بالفعل أحاديثنا كذلك، ساذجة نقيّة يصعب على الواقعيين الذين تنكروا لطفولتهم أن يتفهّموها ويستوعبوا فحواها. كُنْ يا صديقي ساذجًا سذاجة الأطفال؛ فلؤم الكبار ومكرهم لا يمكنها مجارة تيار الحياة.

الطفل الصغير الذي قمعته ما زال موجودًا بداخلك، استعِده واعتذر له عن كلِّ السنين الماضية التي تركته فيها وحيدًا، طبّط عليه وأشعره بالأمان، اغمره بمحبّتك وتقبُّلك، واصبر عليه لأنه سيحتاج إلى وقت حتى يتعافى ويأمن لك من جديد. وتذكّر دومًا أن كلَّ ما تعانیه الآن جاءك لأنك رفضتَ طويلًا وجوده.

ثم صمت، فصمتُ.

في ذلك اليوم، استيقظتُ منقبض القلب، تغمرني مشاعر اكتئاب
وَألم لا أدري لها سببًا. طول الطريق إلى موقف الحافلات ظللتُ أفكرُ
في سبب تعكُّر مزاجي بهذا الشكل. عدم وجود سبب كان يزيد ضيقي
واختناقي، وعندما وصلتُ إلى مجلسنا وجدته قد سبقني إلى الأريكة
الحجرية، وأخذ يرمق السماء بنظرة حاملة وكأنه غاب عن العالم. سألتُه
وأنا أتخذ مجلسي بجواره:

- أحيانًا تزعجني المشاعر السلبية التي تنتابني، وأشعر أنني ما زلتُ
بعيدًا عن نفسي الكاملة، فماذا أفعل يا سيدي؟

أجابني من دون أن يُبعد وجهه عن سحابة تعلَّق بها بصره:

- تُخطئ عندما تُحاول وأد مشاعرك، المشاعر التي تأتيك في هذه
اللحظة مشاعر ضرورية، جاءتك نتيجة أشياء كثيرة فعلتها أو فكَّرتَ
فيها. مشاعر خُلقت وتجسَّدت في عالمنا من خلالك، وانتهى الأمر.

إنكارها قد يزيد الأمر سوءاً، وسيجعلك تعيش داخل قناع إضافي جديد.

سألته بحيرة:

- فماذا أفعل معها إذن؟ في أحيانٍ كثيرة لا أعرف سببها! فجأة أجدني

أشعر بالحزن والضيق أو القلق والتوتر!

- يا صديقي المسكين، مع الشاعر لا تُفكّر كثيرًا، لا تبحث عن

أسبابها ولا تناقشها أو تحللها. عِشها كما هي، أعطها حقها في الوجود

ثم اتركها ترحل. كُنْ نفسك يا صديقي، كُنْ مشاعرك كما هي، ولا تدع

شيئًا آخر. حينما تغضب، اغضب. حينما تحزن، احزن. حينما تكتب،

اكتب. لكن لا تظلّ طويلًا هكذا. لا تكذب على نفسك وتوهمها

بشعور أو معنى لست تشعر به حقًا.

كُنْ نفسك مع مشاعرك أو مع غيرها. لا تتحدّث بها لا تفهمه ولا

تعرفه، لا تضع في رأسك عقل غيرك وتتحدّث بأفكاره وتستخدم لغته

ومصطلحاته، تحدّث فقط بما استوعبته روحك، ولا تدع ما لست عليه

فعلًا. لا تتظاهر بالإيجابية أو تدع الثقافة وأنت لست كذلك.

كُنْ أنت ما خبرته بنفسك، لا ما خبره غيرك. كُنْ أنت أنت كما

أنت، ودع عنك الآخرين، فلن ينفعوك.

ثم صمت، فصمتُ.



وصل إلينا صوت عراق من حافلة توقفت أمامنا، وتداخلت الأصوات ما بين متوعد ومهدد ومَن يحاول تهدئة الأمر وإنهاء المشكلة. وددتُ لو أسدُّ أذنيَّ فلا تصل إليَّ أصواتهم، ورمقتُه بجواري فوجدته يتطلع إلى الأرض تحته وكأنه يراقب شيئاً لا أراه، من دون أن ينتبه للمعركة الناشبة على بُعد خطوات منا. فكَّرتُ أن الناس يحبُّون المشكلات، ولا يتوقَّفون عن اصطناعها، لكن هل تخلو الحياة من المشكلات والصراعات؟

سألته بعد وهلة:

- كيف أجد نفسي، يا سيدي، مع كلِّ المشكلات التي أقابلها في حياتي؟

رفع نظره إليَّ وأجابني مبتسماً:

- يا صديقي المسكين، سؤالك يحتاج إلى تعديل، قل: كيف أجد

نفسي مع كلِّ الأوهام التي ملأتُ بها حياتي؟!!

سألته مندهشًا:

- أو هام يا سيدي؟

- ما تعتقد أنه مأساتك، مأساتك كلها، معاناتك كلها، آلامك وأحزانك وإخفاقاتك، الأشخاص الخطأ الذين مرُّوا بك، الأحباب الذين تخلَّوا عنك؛ كلُّ هذا، كلُّ هذا ليس سوى سيناريوهات رسمتها بنفسك، وضعتها بدقة واحترافية القاصِّين.. فقط لتُسلي نفسك، وتشعر بقيمتك!

- لكن يا سيدي كلُّ هذه الأشياء وقعت لي فعلاً، فكيف أكون قد اختلقتها؟ لو أنني صعدتُ الآن إلى تلك الحافلة الواقفة أمامنا واشتركتُ في المعركة الدائرة هناك، ربما تصيبي لكمة طائشة! هل ستكون تلك اللكمة وهماً اختلقته؟!

- فلنفترض شيئاً يا صديقي، ونتعامل معه الآن، الآن فقط، على أنه حقيقة. افترض أن هذه الحياة ليست سوى حلم تحلم به، كلُّ ما يحدث لك ليس سوى حلم طويل تحلم به الآن وأنت نائم، ولن تلبث أن تستيقظ وتعود إلى حياتك الحقيقية، لكنك داخل الحلم تعتقد أن كلَّ شيء حقيقي. الأحداث التي تقع لك في الحلم، من الذي اختلقها وصنعها؟

أجبتُه بحيرة:

- بالتأكيد أنا!

- هكذا حالك مع مشكلاتك.. في يوم من الأيام، وفي لحظة لن تتعمدها، لن تسعى إليها ولن تحرص على بلوغها؛ ستتكشف الغمامة عن عينيك، ويتبدَّى لك أن كلَّ هذه الهموم والمشكلات ليست سوى

أوهام، لا وجود لها خارج ذهنك، وعندها ستدرك أن عقلك يتسلَّى،
ويحاول أن يشغل وقتك.

عدتُ أسأله بحيرة:

- لا أفهم يا سيدي، كيف تكون أوهامًا وأنا أشعر بها وأمسها حولي؟
- هي موجودة لأنك اخترتها، استدعيتها.. أنتَ أخبرتَ الحياة أنك
تحتاج إلى مشكلة كذا ومشكلة كذا لتكتمل تجربتك، فدفعتها إليك.
يحتاج المرء إلى كثير من التجارب والإخفاقات والآلام المتكررة كي
تقتنع نفسه الأرضية بما أدركته روحه منذ الوهلة الأولى؛ أن كلَّ هذا
غير ضروري، كلُّها أوهام، كلُّها غيوم، والحقيقة ما هي إلا غرفة مرايا
كبيرة تتشكَّل على أسطحها الصور بعشرات الأشكال وعشرات الزوايا.
ستفهم يا صديقي، يومًا ما ستفهم، لكن ليس الآن!

عدتُ أسأله:

- ألم تُقل لي، يا سيدي، إن الحياة ترسل لي مشكلاتي لأعرف من خلالها
نفسي أكثر؟ هل هي كذلك، أم هي أوهام اختلقتُها كما تخبرني الآن؟
أجابني مبتسمًا:

- لا فرق يا صديقي الطيب، لا فرق بينك وبين الحياة، كلاهما
الشيء نفسه.

ثم صمت، فصمتُ مفكَّرًا فيما قال.

و
م

١

كثرت مشاحنات الناس حولنا في محطة انتظار الحافلات، لا يمضي يوم إلا ونشهد واحدة أو اثنتين، وتزامن ذلك مع تزايد مشاداتي مع زملاء العمل لأسباب مختلفة. صارت أعصابي على المحك، ولذلك قلتُ له وقد بلغ بي الضيق مبلغه:

- لم أعد أحتمل التعامل مع الناس يا سيدي، ليتني أستطيع اعتزالهم!
فقال لي مبتسماً:

- وكأنك تقول إنك ستعتزل نفسك! لو أراد الخالق أن يخلقك وحدك ويضعك في كوكب لا يشاركك فيه أحد؛ لفعل!
سألتُه بلوَعَةً:

- لماذا إذن يتليني بهم؟

- يا صديقي المسكين، لا يوجد «أنا» و«هم». ما تراه حولك من

أنت أنت «أنت» وهم «هم»، هو «وهم» فرضته عليك طبيعة تجربتك الأرضية. نحن في الحقيقة كلُّ تجزأ وتبعثر؛ لذلك تهفو نفوسنا دومًا نحو الارتباط بالآخرين، من نظنهم الآخرين؛ لتتجمّع من جديد، ونعود قطعة واحدة، كما كنا يومًا.

- وهل كنا كذلك حقًا يا سيدي؟

رمقني بابتسامة مشفقة:

- أكبر خدعة اخترعها الإنسان وصدّقها هي اعتقاده أنه منفصل عمّا حوله، اعتقاده أنه فرد في مقابل المجموع، بينما كلُّ الناس، كلُّ البشر، حتى أولئك الذين رحلوا، وأولئك الذين سيأتون، كلُّهم كلُّهم، هم في النهاية الروح نفسها.

- لكن، يا سيدي، الناس مختلفون، لكلٍّ منهم شخصية وطبيعة متباينة، من الصعب عليّ تصديق أني أنا وذلك الرجل الذي كان يتعارك أمامنا منذ قليل؛ الشخص نفسه!

- ذلك أننا كلنا نلعب أدوارًا عشنا فيها وصدّقناها، أدوارًا حجبت عنا حقيقتنا. تخيّل ممثلًا عبقريًا طلب منه أن يقوم وحده بأداء جميع الأدوار في الفيلم، سيكون هو البطل والبطلة والشّرير وأبا البطلة وأمها وضابط الشرطة، فقبل التحديّ وتقمّص جميع الشخصيات، وظلّ يؤديها بالتبادل في موقع التصوير. ولما انتهى الفيلم، عاد إلى حياته وهو ما زال يتقمّص كلّ تلك الشخصيات، يؤديها كلّها في الوقت نفسه، يتكلّم ويردُّ على نفسه، يتقمّص شخصية البطل فيطلب من أبي البطلة أن يسمح لهما بالزواج، ثم يتقمّص دور الأب فيردُّ على نفسه بأن ذلك

غير ممكن، ثم يتقمَّص دور البطلة فيبكي ويتوسَّل لأبيها أن يوافق على زواجها بحبيبها، وهكذا. نسي نفسه وظلَّ مخلصًا للأدوار التي يلعبها.

قلتُ له مفكِّرًا:

- فهمتُ مثالك يا سيدي، لكن لا يمكنني إسقاطه على حالنا كبشر. ما أراه بعيني هو شخصيات منفصلة تتعامل مع بعضها، أب وأم وأطفالهما، مدير وموظفون يعملون تحت إمرته، زملاء في المدرسة والجامعة، كلُّها شخصيات قائمة بذاتها، وليسوا الشخص نفسه الذي يؤدي أدوارًا مختلفة!

هزَّ رأسه في أسف:

- ما زلتَ تعتمد على عينيك، ولا تستطيع رؤية ما وراء ذلك. سأوضِّح لك الأمر بطريقة أخرى: داخل جسمك هناك مليارات الحيوانات الصغيرة التي تعمل طول الوقت: عقلك وقلبك وورثتك وكبدك ومعدتك، شرايينك وأوردتك، مليارات من الخلايا، كريات دم حمراء وبيضاء وصفائح دموية. تخيَّل لو أن لكريّة دم حمراء وعيًا مثل الذي لديك، لربما ظنّت نفسها كائنًا قائمًا بذاته، تعيش حياتها وهي تعمل جاهدة في نقل الأكسجين للخلايا، وهناك كريات حمراء أخرى تفعل مثلها، قد تتعاون مع بعضها وتتنافس مع الأخريات، وستعيش هذا الوهم، وَهْم الانفصال، من دون أن تدرك أنها مع صديقاتها كريات الدم الحمراء الأخرى، ومع بقية أجزاء الجسم وخلاياه؛ تشكِّل كيانًا واحدًا هو أنت!

حالنا كبشر كحال هذه الكريّة، نسينا الأصل الذي جئنا منه وانغمسنا في أدوارنا.

سألتُه بدهشة:

- ومتى نتذكّر يا سيدي؟

ظلّ صامتًا يتأملني، ثم قال ببطء:

- هناك من يتذكّرون في الدنيا، أولئك الذين يفهمون ويدركون حقيقة الوهم الذي خلقوه بأنفسهم لأنفسهم، فتمتلىء صدورهم بالسلام والطمأنينة. وهناك من تمضي حياتهم وهم مستسلمون تمامًا لهذا الوهم، فلا يتذكّرون سوى في اللحظة الأولى بعد موتهم، عندما يعودون لما كانوا عليه في البداية.

ثم صمت، فصمتٌ مفكّرًا.

٢

في ذلك اليوم جئته غاضبًا، بعد سهرةٍ قضيتها مع أصدقاء الطفولة.
قلتُ له متشكيًا:

- أحدث أصدقائي بما تقوله لي يا سيدي، فيسخرون مني! أشعر
بالغيظ يملؤني منهم، وأتساءل: متى يدركون أنني على حق؟!
سألني:

- ومن قال إنك على حق؟

هتفتُ مندهشًا:

- ألسنا على الحق يا سيدي؟

أجابني بهدوء:

- كلُّ شيءٍ نسبي يا صديقي الطيب، لا توجد حقيقة واحدة، القمر

موجود في السماء، لكن كلاً منا سيراه حسب الزاوية التي ينظر منها، فلا تتعصب لشيء؛ فقد تُثبت لك الأيام أن رأيك لم يكن صواباً مطلقاً كما كنت تعتقد.

هناك مواقف في حياتنا من المهم أن نتوقف فيها لنسأل أنفسنا: أيهما الأهم لدينا: المحبة أم أن نكون على صواب؟ الحاجة إلى أن نكون على صواب تحركنا في كثير من المواقف، قد نمزق من أمامنا، مهما كان، إذا هدّد شعورنا بأننا الأصح، بأننا على حق. هل انتصارك الوهمي، هل استمرار شعورك بأنك على صواب، أهم لديك من دوام محبتك ومعزتك وودك لفلان أو علان، صديقك أو قريبك أو حبيبك؟ هل أنت ضعيف لهذه الدرجة أمام كبرك؛ كي تفقد صداقة أو معرفة لمجرد خلاف، حتى لو كان هذا الخلاف على ما تعتقده ثوابت لا خلاف حولها؟ صدقني يا صديقي، الأيام تمر، والمواقف تتغير، والآراء تتبدل، والندم غالباً ما يأتي في النهاية، فلا تُضيّع الصداقة والودّ والمحبة لمجرد أن تشعر بأنك منتصر وأنك على صواب. لا تُضيّعها لأجل أي شيء.

سألته بفضول:

- عندما أصل إلى السلام النفسي يا سيدي ويزداد وعيي، أَلن تدلني بصيرتي على الحق والصواب، حتى لو كان مخالفاً لمن حولي؟

- يا صديقي الطيب، عندما تصل ستدرك أنه ليس بالضرورة أن نكون على حق وغيرنا مخطئين، أو العكس، قد نكون كلنا على حق، أو كلنا مخطئين، في الوقت ذاته، على الرغم من اختلاف آرائنا.

ستدرك أيضاً أنه ليس بالضرورة أن أناقشك فيما أن أقنعك وإما أن

تقنعني؛ قد نكتشف في نهاية النقاش أن كلاً منا على صواب، أو كلاً منا على خطأ، على الرغم من اختلاف الآراء. ستدرك أنه ليس بالضرورة لتكون أمتنا أمة منتصرة، أن نغزو العالم ونُخضعه؛ يكفي أن نكون معتمدين على أنفسنا في كلِّ شيء، لدينا كفايتنا، ونتصرّف مع بعضنا، ومع غيرنا، بتحضُّر ورفقٍ؛ لنكون عظماء منتصرين.

عندما تصل، ستدرك أنه ليس ضروريًا، ولا مطلوبًا، أن تعيش حياتك بعقلية الصراع. وإن ضبّطت نفسك في أي وقت تتساءل مستنكرًا: كيف لا يرون ما أرى؟ كيف عميت بصائرهم فلا يرون الحقّ الواضح الذي أراه؟ كيف يعتنقون رأي كذا بينما الصواب في رأي كذا الذي أعتنقه؟ فاعلم أنك ينقصك الوعي والحكمة، وما زال أمامك ما تتعلّمه، فتواضع.

ثم صمت، فصمتٌ محرّجًا.

جئتُه في ذلك اليوم مغمومًا شاعرًا بالإحباط والهزيمة. انتظرتُ أن يسألني عمّا بي، ليقيني أنه يلاحظ تغيراتي، بل ويمزج ما يدور في خلدي، لكنه ظلَّ صامتًا، حتى ظننتُ أنه يتجاهلني، فتنحنحتُ وقلتُ له:

- أهلي يلاحظون التغير الذي يطرأ عليَّ بعد جلساتي معك يا سيدي. أبذل جهدًا كبيرًا في إقناعهم بما تخبرني به، ليصيروا مثلي، لكنهم غير مقتنعين، وأنا لن أياس من تغييرهم!

التفتَ إليَّ ببطء وغمغم لائئماً:

- لا تفرض عليهم قناعاتك التي لا يؤمنون بها. في هذه التجربة، تجربة الحياة، يلعب كل منا دورًا اختاره، وهذه نعمة عظيمة. أجل، حرية الاختيار نعمة عظيمة، فلا تحاول أن تسلبها من أصحابها!

سألته مندهشًا:

- لكنك أخبرتني يا سيدي أن هؤلاء نسوا حقيقتهم، أليس علينا أن نذكرهم بها؟

- هناك من اختاروا أن ينسوا، وهناك من اختاروا أن يتذكروا. هناك من اختاروا أن يعملوا لصالح البشرية، وهناك من اختاروا العمل لصالح أنفسهم، كلٌّ حرٌّ في اختياره، حتى لو كان اختياره يضرُّه من وجهة نظرنا. نحن لا نملك الحق في تغييره، ولا يجب علينا أن نفعل. يمكننا أن نذكره، ننصحه، لكن إذا كان مُصرًّا على اختياره فهو وما أراد. لا تتدخل يا صديقي في خيارات الناس.

قلتُ مدافعًا عن نفسي:

- لكنهم يتدخلون كثيرًا في خياراتي!

ابتسم وقال:

- أنت حرٌّ في خياراتك، وكذلك هم أحرار، فلا تسمح لهم بالتدخل في خياراتك، ولا تتدخل بدورك في خياراتهم. هذه تجربتهم، من حقهم أن يخوضوها ويتعلّموا من خلالها بالطريقة المناسبة لهم. عندما تصل، ستدرك أن مجرد تمنيك تغييرهم على غير إرادتهم ولو بينك وبين نفسك، قد يهوي بك درجة أو درجتين.

هتفتُ متفاجئًا:

- كيف يا سيدي؟! أنا أحبُّهم، ومن الطبيعي أن أتمنى لهم الخير، وأتصوّر ما سيكون عليه حالهم إن نجحتُ في تغييرهم!

- هذه مشاعر طيبة، لكن ما يحدث في الغالب أنك تتمنى تغييرهم

انتصارًا لنفسك، انتصارًا لما تعتقده وتؤمن به. تتمنى أن يتغير فلان ليدرك أنك كنت على صواب فيما نصحتَه به، تتمنى أن تراه نادمًا يعتذر لك لأنه لم ينتبه لصواب رأيك وقوة حجَّتِك. أنت هكذا لا تتمنى تغييرهم بقدر ما تُظهر عدم رضاك عن أن العالم لا يسير على هواك، والناس لا يكونون كما تريدُهم. لذلك احذري يا صديقي، ولا تتمنَّ تغيير الناس ولو بينك وبين نفسك، اتركهم كما هم ما دام هذا ما يريدونه. ادعُ لهم بالخير والهداية، تمنَّ لهم الخير، لكن لا تتدخل في خياراتهم.

ثم صمت، فصمتٌ.

٤

في طريقي إلى موقف الحافلات، مررتُ بمجموعة شباب يتحلّقون حول سيارة أحدهم ويتأملون المارة. صمتوا عندما مررتُ بهم، وإن ظلُّوا يرمقونني وكأنَّهم يكتُمون ضحكاتهم. هل هناك خطأ في ملابسي؟ عبرتُهم متوترًا وظللتُ أشعر بنظراتهم مصوّبة على ظهري، وقاومتُ أن ألتفت نحوهم لأتأكد من ظني.

وعندما وصلتُ إلى مجلسنا ارتميتُ على أريكتنا الحجرية، وقلتُ له شاعرًا باليأس:

- حاولتُ التعامل مع الناس باعتبارهم أنا، متجاوزًا وهم الانفصال،
كما نصحتني يا سيدي، لكنني ما زلتُ أخشاهم. أخشى آراءهم وانتقاداتهم،
وأنتظر رضاهم واعترافهم بي وبما أفعل!

قال لي متعاطفًا:

- يا صديقي المسكين، لا تهتم برأي الناس فيك ولا رؤيتهم لك، غالبًا هم ليسوا مهتمين بك بالقدر الذي تظنُّه. أنتَ تفعل هذا لأنك لستَ مقتنعًا بنفسك بالقدر الكافي، لذلك تنتظرهم أن يقتنعوا بك أولاً، لتقتنع أنتَ أيضًا!

لكن الحقيقة أنك لستَ بحاجة إلى اعترافهم ولا إعجابهم، أنتَ بحاجة إلى أن تتقبَّل نفسك وتعترف بها أولاً.

غمغمتُ بتوتر:

- لكن بعضهم مهمون لي، إن لم أرَ نظرة التقدير في أعينهم فلن أشعر أنني فعلتُ شيئًا، إن لم أجدهم جوارِي دومًا سأشعر أنني ينقصني شيء! - أنتَ لستَ بحاجة إلى أحد. اعتقادك أن وجود فلان أو إعلان قد يضيف إليك هو مجرد اعتقاد في ذهنك، قاعدة وضعتها لنفسك وصدَّقتها. تمامًا مثلما أن الحزن والألم والفقد والاحتياج هي حالات شعورية تطرأ عليك، لكنَّها ليست أنتَ، تأتي فترة وتزول مع الوقت، أو تعتقد أنتَ أنها تزول مع الوقت، كذلك هو احتياجك إلى غيرك.

وجود الأحاب الطيبين في حياتك جميل، إن بقوا فأهلاً بهم، أنتَ ما زلتَ كما أنتَ. إن رحلوا فهم أحرار، أنتَ أيضًا ما زلتَ كما أنتَ، لكنك فقط لا تعرف.

إن ظللتَ تنتظر نظرة التقدير في أعينهم فستستمر في وضع الأقنعة على روحك، مزيد من الأقنعة لترضيهم، ولا شيء يستحق أن تتكلَّف وتتصنَّع من أجله ما ليس فيك، لا شيء يستحق أن تكون مُزيَّفًا، غير حقيقي، من أجله.

سألته بأمل:

- أحقًا بإمكانني الوصول إلى هذه المرحلة يا سيدي؟

- أتدري ماذا سيحصل حينها تصل، يا صديقي، إلى المرحلة التي لا تكون فيها حريصًا على إيصال أي رسائل إلى الناس، لست مهتمًا بإقناعهم باختياراتك، أو حملهم على اعتناق مبادئك، أو جعلهم يحترمونك أو يرسمون انطباعات معينة عنك؟

حينها ستجد نفسك مشغولًا بما تحبُّه فعلًا، بما تؤدُّ فعله، بما تؤدُّ تركه على الأرض، ستستمتع بكلِّ شيء، ستصير الحياة كلعبة أطفال بين يديك.

عندها عِش جَنَّتْك التي حرمك منها، طويلاً، شبَّحُ الآخرين الذي صنَعته.

ثم صمت، فصمتُ.

٥

ذات يوم، أصابني الإحباط عندما اكتشفتُ أنني لا أتقدّم، ما زالت نفسي متقلّبة بعيدة، تمتلئ يوماً سلاماً وطمأنينة، وفي اليوم التالي تتقلّب على جمر القلق والخوف والحزن، لذلك عندما جلستُ بجواره في ذلك اليوم سألتُه:

- طريق السلام يبدو لي طويلاً، ويحتاج إلى أن أهدّب نفسي، وأنا متعب يا سيدي. أخبرني بشيء إن فعلته الآن أحسستُ بالسلام يغمرني! أجبني بعد وهلة:

- تريد أن تشعر بالسكينة والسلام الآن وفوراً؟ سامح. سامح الآن كلّ الناس. هتفتُ متفاجئاً:

- كلّ الناس؟ لكن.. لكن... لا أستطيع يا سيدي!

- إذن لا تطلب ما لا تقدر عليه. تريد أن تشعر بالسكينة والسلام من دون أن تدفع الثمن؟ اشعر في قلبك بالمحبة لكل الناس، في التو واللحظة، بلا قيد ولا شرط، حتى أولئك الذين آذوك وأضرّوا بك، أرسل لهم من قلبك رسالة خير، لا تحدّثهم، فقط تمنّ لهم الخير والأمان، تمنّ لكل الناس، في التو واللحظة، بلا قيد ولا شرط، تمنّ من قلبك. واستمتع بما تمنّيته لغيرك؛ لأنه سيحيئك في اللحظة نفسها التي عبر فيها قلبك.

- لكن يا سيدي، كيف أسامحهم بعد كل ما فعلوه؟

أجابني مبتسمًا:

- أنت تعتقد أنك إذا ساحت فسيضيع حقدك. الألم يملؤك، وتعيش على أمل أن تدور الدوائر على من آذوك، فتشعر بالراحة والتشفي، أليس كذلك؟

يا صديقي المسكين، أنت هكذا تُعذّب نفسك! الشخص الذي آذاك في الغالب يخوض حياته الآن مستمتعًا بدينياه، بينما أنت تتألم. تتألم لأنك ما زلت تتمسك بذكرى ما حدث، تشعر أنك لو أفلتتها فسيضيع حقدك، تظن أن المشاعر المؤلمة التي تملؤك الآن هي أضعف الإيمان، أنت لا تستطيع القصاص منه، فأقل ما تفعله أن تظلّ ناقمًا عليه. أنت في الحقيقة تؤذي نفسك، لا تؤذيته هو.

التسامح هو أن تتجاوز ما حدث، تدرك أن كل ما تشعر به، كل ما تفكر فيه؛ لن يغيّر شيئًا، فقط سيدمر أعصابك.

فتجاوز، سامح.

عدتُ أقول بإصرار:

- حتى لو فعلتُ يا سيدي، لن أستطيع التعامل معهم!
- أنتَ تخلط بين التسامح والتصالح، التسامح لا يعني أن تستعيد
صلتك بالأشخاص الذين آذوك أو أسأؤوا لك.

إعادة العلاقات مع من آذونا أو أسأؤوا إلينا قد تكون حماقة في
أغلب الحالات.

شخص تسبب لك في كلِّ هذا الألم، فلماذا تعود إليه؟

ربما قد يكون ذلك متاحًا في حالة تغيُّر ذلك الشخص، أو تراجعهُ عمَّا
فعل؛ ندم مثلاً أو اكتشاف خطأه؛ ففي هذه الحالة ستكون لديك الحرية
في قبول ذلك أو رفضه، وإن قبلتَ؛ فعليك أن تأخذ حذرًا جيدًا ولا
تسمح له، أو لأي شخص آخر، بإيذائك مجددًا. لكن في الحقيقة، معظم
الأشخاص لا يتغيرون بسهولة، يظلُّون أسرى الأدوار التي يلعبونها.

سألته بحيرة:

- ما التسامح إذن؟

- التسامح حالة شعورية، علاقة بين المرء ونفسه، حالة من تجاوز
الماضي. سامح من آذوك بمعنى ألا تظلَّ أسير الحالة نفسها من الألم
واجترار الذكريات، ألا تظلَّ أسير الشعور بالغضب تجاههم وتجاه
نفسك لأنك سمحتَ لهم بإيذائك.

هزرتُ رأسي وأنا أقول:

- لكنَّ الأمر صعبٌ يا سيدي، صعب!

- أجل، أعرف ذلك. التسامح حالة مرتفعة من الوعي، ليس بإمكان الجميع الوصول إليها. كثيرون سيرون الأمر مستحيلًا، أو على الأقل سيجدون في غاية الصعوبة، وقسم كبير منهم سيرون أنهم لا يحتاجون إليه أساسًا، وقد يغضبون إذا قيلت لهم مثل هذه الكلمات.

نسامح؟! بعد كل ما فعلوه بنا؟!!

لكن ألا تُخطئ أنت أيضًا وتتمنى أن يسامحك من أخطأت في حقهم؟
ألا تأمل طول الوقت أن يتجاوز الخالق عن معاصيك؟ نحن نخطئ
لنتعلم كيف نسامح الناس على أخطائهم.

يا صديقي العزيز، من سيملك الشجاعة لعزم النية على المسامحة،
فهو من سيراتاح بعد طول مشقة!
ثم صمت، فصمتُ متأملًا.

جلس بجوارنا رجلان كبيران في السن، وفي انتظار الحافلة بدأ في الكلام عن أحوال البلد، وانتقل بهما الحديث للسياسة، واحتدم النقاش بينهما، كلُّ منهما يأخذ جانب فريق ضد فريق، وارتفع صوتهما وبدا الانفعال عليهما. التفت أحدهما إليّ وسألني عن رأيي، فاستغربتُ أنه تجاهل رفيقي على الرغم من أنه يجلس بيني وبينهما، وقد بدأ بدوره يتجاهل متابعة نقاشهما. رددتُ على الرجل باقتضاب بكلام عام كي لا أتورط في النقاش، وعندما غادرا أريكتنا الحجرية بعد وصول حافلتها، التفتُ إليه وقلتُ:

- صرتُ أكره النقاش يا سيدي، كلما خضتُ نقاشًا مع أحد، خصوصًا في القضايا الجدلية، ينتهي الأمر وقد صار لديّ أعداء جدد!
سألني مستغربًا:

- لماذا اعتبرتهم أعداء؟ لماذا تصنّفهم هكذا؟ لا تصنّف الناس بهذا

الشكل، التصنيف فعل عنيف، فتوقّف عنه!

سألته بحيرة:

- لماذا تنهاني دومًا يا سيدي عن تصنيف الناس؟

- التصنيف يزيد من وهم الانفصال، أنت لا تنسى فقط أصلكم المشترك، وتضع حاجزًا بينك وبينهم، فيكون هناك «أنا» وهناك «هم»؛ ليس هذا فقط، أنت بالتصنيف تضع الناس في قوالب جاهزة ومغلقة لتزيد من انقسامهم وبُعدهم عنك. وهكذا يصير هناك «أعدائي» و«أصدقائي» و«حلفائي»، هناك «أصدقاء أعدائي» و«أعداء أصدقائي»، هناك «أعدائي المحتملون» و«أصدقائي المحتملون»، من «يوافقونني» ومن «لا يوافقونني» ومن «يقفون على الحياد»، «الأشرار» و«الطيبون»، هذا «عصبي» وهذا «هادئ» وهذا «مجنون»، هذه «ذات خلق» وهذه «منحلّة» وهذه «راقية» وهذه «رخيصة»، هذا «غني» وهذا «فقير». عشرات الأسماء، عشرات الصناديق التي نضع فيها الناس ونعتبرها هويّتهم التي نراهم من خلالها، وبناءً عليها نتخذ المواقف المختلفة تجاههم، نحبُّهم أو نكرههم أو نأخذ حذرنا منهم.

سألته بحيرة:

- لكن يا سيدي، أليس التصنيف مفيدًا؟ كيف سأفهم الناس إذا

لم أصنفهم؟

قال لي متفهّمًا:

- يمكنك بالطبع أن تُصنّف الناس لتفهمهم، تقول هؤلاء «زملائي»

في الدراسة، هؤلاء «أهل بلدي»، هؤلاء «جيراني»، لكن لا تصنّفهم
لتتخذ موقفاً منهم أو تحكم عليهم. يمكنك أن تصنّف الأفعال، فتقول
هذا فعل حسن وذاك قبيح، هذا فعل بطولي وذاك فعل جبان، لكن
لا تُصنّف صاحب الفعل وتخلق له هويّة في ذهنك بناءً على فعله،
الأفعال تجيء وتذهب وتتغيّر، لكن جوهر الإنسان أصيل وواحد،
لا يفسده الدور الذي اختار أن يلعبه، يمكنك أن تدين الدور، لكن
لا تُلغ قيمة صاحبه.

تعامل يا صديقي مع الناس من دون تصنيفهم، من دون أن تأخذ
منهم مواقف ذهنية، من دون أن تحكم عليهم أو تنتقدهم ولو بينك
وبين نفسك. جرّب أن تفعل ذلك لمدة يوم، يوم واحد فقط، وانظر
بماذا ستشعر، وكيف ستتغيّر.

ثم صمت، فصمتٌ.



في ذلك اليوم جرى كلُّ شيء بسرعة، قفز أحدهم من الحافلة قبل أن تمتدَّ الأيدي إليه، وسمعتُ من يصرخ أنه لصٌّ ويطلب من الناس أن يمسكوه. توقَّفت الحافلة، وأسرع مجموعة من الركَّاب في أثر اللص، بينما حاول بعض المشاة أن يقطعوا طريقه. بعد دقائق عادوا يمسكون بخناقه، وانطلقوا به إلى قسم الشرطة. ظللتُ أفكِّر فيما حدث، ثم التفتُّ إليه وسألته فجأة:

- كيف أتصرَّف إذا آذاني الناس يا سيدي؟

قطَّب حاجبيه وأجابني:

- لا تترك لهم فرصة ليفعلوا، احم نفسك جيدًا. أغلب الناس منغمسون تمامًا في لعب الأدوار التي يلعبونها، وبعض تلك الأدوار تسمح بمساحات من الإيذاء. هؤلاء لو أُتيحت لهم الفرصة سيحاولون إيذاءك، وعليك ألا تسمح لهم، أغلق في وجوههم أبواب ذلك.

سألته بحيرة:

- وماذا إذا نجحوا؟

- إذا آذوك فطَّبِّب جراحك، وأبعدهم عن حياتك كي لا يكرِّروا فعلتهم، فارقهم وأنتَ تحمل لهم في داخلك المحبَّة، المحبَّة لجوهرهم الذي نسوه. وسامحهم إن استطعت، فهم لا يعلمون.

عدتُ أسأله بحيرة:

- وهل أتعامل معهم طول الوقت بحذر؟

أجابني برقَّة:

- إن فعلتَ ستصبح مثلهم، تلعب دورًا يفصل بينك وبينهم. احمِ نفسك، لكن في الوقت نفسه تعامل معهم وأنتَ تدرك الأصل المشترك الذي يجمعكم. اضحك في وجوههم، طمئنهم، فهم يعيشون وهم الانفصال، يشعرون بالخوف والقلق، يراقبون المستقبل ويحنُّون للماضي ويضجرون بالحاضر، منغمسون في الأدوار التي يلعبونها، متطابقون معها، يظنون أنها هم، بينما أنتَ تفهم الآن؛ فطمئنهم. تعامل معهم كأشخاص فقدوا ذاكرتهم، كأطفال لا يعرفون صالحهم، كُنْ حنونًا معهم، تقبلهم وتفهمهم.

- لكنِّي لا أستطيع أن أكون هكذا معهم دائمًا، لو كانوا أطفالًا فالأطفال يؤذوننا ويضايقوننا أحيانًا، ولا يمكننا أن نتعامل معهم بحنوٍ طول الوقت!

ابتسم بشفقة وقال لي:

- يا صديقي المسكين، عندما تعاملهم هكذا فأنت لا تفضل عليهم،
أنت هكذا تُعامل نفسك، ليس فقط لأنك وإياهم في عالم الحقيقة الشيء
نفسه، ولكن لأن ما تفعله لهم يرتدّ تجاهك. أنت الآن تشعر بالشكّ
تجاههم وتخشاهم، فهذا ما ستجده في حياتك: الشكّ والخوف، أما
عندما تعاملهم بمحبّة، بحنو، بتفهم، فهذا ما ستعكسه لك الحياة،
ستجد المحبّة والحنو والتفهم في عالمك. عندما تسير في طريقك صباحًا
وتبتسم للعابرين، ستجد هذه الابتسامة طول يومك، لا أقصد أنك
ستجد من يبتسم لك بدوره، لكنك ستجد دفء الابتسامة وجمالها في
أحداث يومك، فمن قال إن ما تزرعه تحصده لم يكذب، كلّ ما تفعله
سيرتدّ إليك، خيرًا بخير وشرًا بشرّ.

ثم صمت، فصمتُ.

الديمومة

كان الجو في ذلك اليوم بديعًا، الحرارة معتدلة على الرغم من أننا في الصيف، وهناك نسائم من الهواء المنعش تهبُّ علينا من آنٍ لآخر، وحتى الناس توقّفوا عن مشاداتهم المعتادة، وكأنّ لا اعتدال الجو مفعول السحر في نفوسهم. قلتُ له ما يدور في ذهني:

- ما أسهل أن تمتلئ النفس بالسكينة في مثل هذا الجو يا سيدي!

أخذ نفسًا عميقًا بدا أنه يستمتع بكلّ ثانية فيه، وردّ عليّ:

- لكن، يا صديقي الطيب، ليست كلّ الأوقات هكذا، لو ربطت

سلامك الداخلي بصفاء الجو واستقرار الأحوال فلن يدوم طويلًا!

- ماذا أفعل إذن؟

أجابني مبتسمًا:

- تقبّل كلّ الأوقات كما هي. لن تصل إلى شيء، لن تمتلئ نفسك

بالسلام والطمأنينة قبل أن تعيش، تعيش حقًا وترى الحياة كما خلقها
المولى، لا كما تراها بعينك الشاردة.

سألته:

- تقصد أن أستمتع بحياتي يا سيدي؟

- أقصد أن تكون حاضرًا، تكون موجودًا وواعيًا بكل لحظة تمرُّ
بك، بغضّ النظر عن ماهيتها وتفاصيلها، هذا ما أسميه الديمومة، أن
تعيش الحياة كما هي، تعيشها لحظة بلحظة، بغضّ النظر عن الظروف،
بغضّ النظر عمّا يحدث الآن، سواءً أكان الطقس جميلًا أم سيئًا، سواءً
أكان الناس يعاملونك بلطف أم يتعاركون معك، سواءً أكنتَ تجلس
مع حبيبك أم تقف وسط الجو الخانق تنتظر دورك في طابور ما! تشهد
اللحظة وتنتبه لها بعمق وتتوقّف عن مصارعتها، فتكون في الديمومة.

سألته بحيرة:

- وكيف أصرعها يا سيدي؟

- بالهرب يا صديقي، أن تشرّد وتعيش في أماكن أخرى وأزمان
أخرى، تأخذك الأفكار ذات اليمين وذات الشمال، فتمضي بك الحياة
وأنت كالشبح، لا تعيشها حقًا، بل تعيش في أزمنة أخرى داخل ذهنك،
هذا ما أسميه الفناء، أنت تعيش الفناء لأنك لا تعيش حقًا، سأسألك
سؤالًا: هل تذكر تفاصيل ما مررتَ به في أثناء مجيئك إلى هنا؟

فكرتُ قليلًا محاولًا التذكُّر، ثم أجبتُه بحيرة:

- لم يحدث شيء مهم لأنتبه له يا سيدي، الطريق نفسه الذي أقطعه

كلّ يوم!

- بل وقع كثيرٌ، لكنك لم تكن منتبهًا، مرَّ بك عشرات الأشخاص،
والتقط أنفك كثيرًا من الروائح، ولمحت عيناك سيارات بألوان مختلفة
عبرت بك، وربما لفتت انتباهك قطة أو صرصور عبر أمامك بسرعة
قبل أن تدهسه، لكنك لن تذكر شيئًا من كلِّ هذا لأنك كنتَ في الغالب
تُفكِّر فيها ستتحدَّث فيه عندما تصل إلى هنا، أو شرد ذهنك مع شيء
وقع لك بالأمس، ففاتتك الحياة!

قلتُ له بحيرة:

- لكنني بشكل عام ذاكرتي ضعيفة يا سيدي، لا أذكر كثيرًا مما يمرُّ بي!
- هل كانت ذاكرتك هكذا دومًا؟ ذاكرتك ضعفت مع الوقت لأنك
لم تُعد تستخدمها، لم تُعد تنتبه لما يقع حولك، لم تُعد تعيش الديمة،
فضمرتُ لأنها ظنتك لست بحاجة إليها!
ثم صمت، فصمتُ.

٢

مرّت بنا سيدة تمسك بيد ابنها الذي بدا لي في الخامسة أو السادسة من عمره. كان الصغير يبدو مبتهجًا ويرمق ما حوله باهتمام.

وجدته يشير إليه ويقول لي وكأنّه فطن لأفكاري:

- ما زال يعيش في الديمومة، لم يعرف الفناء بعد.

سألته مستزيدًا:

- هلا شرحت لي أكثر ما تقصده بالديمومة يا سيدي؟

أجابني بهدوء:

- عندما كنت طفلًا يا صديقي، لم يكن هناك زمن. لم تكن تُقسّم

حياتك إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، كما ستفعل لاحقًا، عندما ستبدأ

تعاستك. لم يكن لديك ماضٍ؛ لأنك أتيت العالم لتوِّك ولم تصنع بعد

ما يكفي من الذكريات، ما يكفي من التاريخ، ولم تكن تتطلّع إلى شيء

سيحدث في المستقبل؛ لأنك كنت مستمتعًا بحاضرِك، الألعاب التي تحيط بك، اعتناء والديك بك، العالم العجيب الذي تستكشفه طول الوقت وتحاول أن تتحسَّسه بيديك وأسنانك. لم يكن لديك وقت لتفكر، فقط تتأمل وتستمتع، الحياة بالنسبة لك كانت وقتًا ممتعًا طويلًا، هذه هي الديمومة، الحاضر، اللحظة الحالية.

تغيَّر الأمر فيما بعدُ، عندما كبرتَ وبدأتَ تواجه صعوبات الحياة، هذه الصعوبات جعلتك تُفكرَ طويلًا في أوقاتك السعيدة فيما مضى، وهكذا عرفتَ مفهوم الماضي، الماضي الذي ستحنُّ إليه طول الوقت، ثم اكتشفتَ أن هناك أشياء تحدث لك، وعليك أن تتصرَّف معها، أشياء تأتي من المجهول وتفاجئك، عرفتَ أن هناك مستقبلًا غامضًا ينتظرك، قد تُحقِّق فيه ما تصبو إليه وقد تفشل أو تفقد مزيدًا من سعادتك. وهكذا، رويدًا رويدًا، تجذَّر مفهوم الزمن في نفسك، وصرتَ تعيش طول الوقت في زمن نفسي متخيَّل، ماضٍ تجترُّ ذكرياتك التي عشتها فيه، تحنُّ للسعيد منها وتشعر بالشجن لأنه لم يعد موجودًا، وتتألم بسبب التعيس منها لأن أثره ما زال في نفسك؛ أو مستقبل غامض لا تعرف كيف سيأتي، تخشاه أحيانًا وتأمل فيه أحيانًا أخرى، فقد يحوي خلاصك ممَّا تشعر به من حزن.

أما الحاضر، الزمن الحقيقي الذي أنت فيه الآن، فلا تشعر به، لا تشهده، تعيشه كشبح لا ينتمي إليه، على الرغم من أنه حقيقة واقعة. هذا هو الفناء بعينه، تعتقد أنك تعيش بينما أنت خارج الحياة.

بهجة الطفولة التي عشتها ذات يوم كانت نابعة من أنك وقتها -كأمر طبيعي- كنتَ تعيش بعمق في حاضرِك، لم تكن تعيش في الماضي

ولا المستقبل، فقط الحاضر، فقط اللحظة الحالية، لذلك كنت سعيدًا.
الحياة، فعليًا، ليست سوى الآن، اللحظة الحالية، لحظة حالية زائد
لحظة حالية زائد لحظة حالية... لحظة حالية مستمرة، عندما تُفكر في
الماضي وتذكره، فأنت تفعل ذلك الآن، في اللحظة الحالية، وعندما
تنظر إلى المستقبل وتنتظره، فأنت أيضًا تفعل ذلك الآن، في اللحظة
الحالية. الماضي عندما وقع كان لحظة حالية، والمستقبل عندما سيجيء،
سيجيء على شكل لحظة حالية. اللحظة الحالية لحظة دائمة، مستمرة،
ممتدة، لا يوجد غيرها، لذلك هي الديمومة.

قلتُ بأسف:

- الآن فهمتُ لماذا لم أعد أجد العالم وريديًا كما كان في طفولتي!

- عندما تعيش الفناء، عندما تتجاهل اللحظة الحالية وتشرد في
الماضي والمستقبل؛ فأنت تُضيع حياتك، تلك التي تقع فعليًا في اللحظة
الحالية! لذلك حياتك لم يعد لها طعم، صارت كالأطعمة المحفوظة
المليئة بالمواد الكيماوية، وربما لهذا يبدو لك دائمًا أن الحياة لم تُعد كما
كانت، وأن السنين الماضية كانت أجمل مما هي عليه الآن، الأمر بالفعل
كذلك، لكن ليس لأن العالم تغير، أنت من لم تُعد تشهد الديمومة كما
كنت في السابق، عندما كنت كذلك كان لكل شيء طعم، كل شيء يبدو
حيويًا ينبض بالحياة، أما الآن، ولأنك تعيش أغلب وقتك في الماضي
والمستقبل، في الفناء، فكل شيء يبدو أمامك باهتًا ثقيل الظل، تتمنى
أن يمرَّ سريعًا، فتفقد مزيدًا من الديمومة، وتنتظر أن يأتي الخلاص في
المستقبل، فلا يأتي؛ لأنك مستمر في تضييع الديمومة، فيأتيك المستقبل

في شكل لحظة حالية ولا يجدرك موجودًا تنتظره، بل يجدرك شاردًا في لحظة متخيَّلة قادمة، لا تعيشها أبدًا.

أنتَ في الغالب قضيتَ سنواتٍ طويلةً هكذا، سنواتٍ ضاعت ولا تذكر ماذا كنتَ تفعل خلالها، فقط صورة باهتة وأحداث مبتسرة ومشاعر مضطربة، أغلبها مشاعر ألم وقلق وتوتر، خوف مما سيأتي وحزن على ما فات، أو الأسوأ: ساعات من الشرود في ماذا سيحدث لو...؟ ماذا سيحدث لو كنتَ فعلتَ كذا أو قلتَ كذا؟ تتخيَّل نفسك في عوالم موازية تفعل أشياء كنتَ تتمنى أن تقوم بها، تتحدَّث مع أشخاص وددتَ لو تحدَّثتَ معهم، تحقِّق إنجازات تمنيتَ لو تحقَّقها.. وهكذا. ساعات تلو ساعات وأنتَ في غيبوبة مختارة، في حيوات متخيَّلة، لا تذكر عنها شيئًا الآن، وستظلُّ هكذا إلى أن تنتبه إلى أن الحياة الحقيقية تحدث الآن، فقط الآن.

ثم صمت، فصمتٌ.

٣

راقبتُ شابًا كان يسير أمامنا شاردًا، بالكاد يتفادى المارة في طريقه،
لكن ما دون ذلك فعيناه غائمتان وكأنَّه لا يرى ما حوله، ترى بماذا
يفكّر؟ ما العالم الذي يعيش فيه الآن؟
تنهَّدتُ وقلتُ له حائرًا:

- حاولتُ يا سيدي أن أشهد الديمومة ولم أعرف كيف أفعل! بدا
لي الأمر مستحيلًا وشعرتُ باليأس!
قال لي بـرِقَّة:

- في البداية، قد يكون الأمر في غاية الصعوبة، أن تنتزع نفسك من
عالم الشرود الذي اعتدته لتعطي انتباهك للآن، تحاول الوجود، لكن
عقلك يغافلك فتنتبه بعد دقائق لتكتشف أنك غائب تُفكّر في أشياء
أخرى، عقلك يحاول أن يهرب باستهاته، ذلك أن شهود اللحظة معناه

إيقاف التفكير، أن تطفىء عقلك وتوقف التفكير القهري الذي يسيطر عليك، ولا تعود إلى استخدامه إلا عندما تودُّ أنت ذلك فعلاً، ليعود إلى وظيفته الطبيعية: أداة تستخدمها عندما تحتاج إليها، ولا تستخدمك رغماً عنك.

- وماذا أفعل كي أعود نفسي على ذلك؟

أجابني بتؤدة:

- التمارين الروحانية الشرقية، كالتأمل، هدفها الأساسي أن تفعل ذلك: تساعدك على إيقاف أفكارك، أو تبطيئها، فتشهد اللحظة وتعيش حقيقتك؛ لذلك في التأمل التقليدي يكون عليك أن تجلس في مكان هادئ ولا تُفكر في شيء، أو تركّز تفكيرك على شيء واحد، شمعة مثلاً أو أي شيء أمامك، أو تراقب تنفُّسك وتضع كل تركيزك فيه.

إيقاف الأفكار أمرٌ يبدو ظاهرياً في غاية الصعوبة؛ لأنك اعتدت أن تشرد مع أفكارك، اعتدت أن تترك أفكارك تقودك، اعتدت سماع ذلك الصوت الذي يتكلم بشكل مستمر في رأسك، يقول لك أشياء لا تنتهي، كأنه شيطان يوسوس لك: «ستأخر على عملك، ما الذي سيحدث لك؟ هل يظن فلان أنه أفضل منك؟ لماذا قال لك كذا؟».. سلسلة لا تنتهي من الأفكار التي تتحرّك في رأسك جيئةً وذهاباً. عندما تكون في الديمومة تتوقّف هذه الأفكار، وعندما تعود لتلك الأفكار لا تكون في الديمومة.

لكن مجرد انتباهك لوجود هذه الأفكار، كبداية، فهذا في حدّ ذاته شيء عظيم، تكون قد قطعت به شوطاً لا بأس به. إدراك وجود التفكير

القهري، وملاحظته وقت حدوثه، يعينان أن هناك مستوى جديدًا من الوعي ينشأ لديك، فافرح؛ فقد وجدت عدوك، ووضعت يدك عليه. لا تقاومه ولا تحاول العراك معه؛ فلا فائدة من ذلك. راقبه، فقط راقبه، فكلُّ قوته تكمن في أن يخدعك ويجعلك تغيب في دوامته، تنغمس معه وتحزن وتغضب وتفرح حسبما يقول لك ويقول لك، لكن عندما يجذب تراقبه فقط، بحياد وبلا تفاعل، بلا مشاعر، سيظلُّ يعمل قليلًا، ثم سيأس منك ويتركك. بالطبع هذا لن يقع بين ليلة وضحاها، هذه رحلة قد تستغرق منك شهرًا وسنين إن لم تكن منتبهًا كفاية لملاحظته عندما يقع. في العادة يظلُّ المرء يسقط وينهض، تمضي أيام وهو منغمس مع تيار أفكاره، ويتبته لدقائق فيراقبها، ثم ينسى ويعود إلى حالة الغيبوبة، ثم ينتبه، وهكذا. جهاد لا ينتهي، قد يستمرّ مع البعض شهرًا أو سنين قبل أن يُشفوا منه نهائيًا.

قلتُ متفاجئًا:

- لكن... لكن هذا وقت طويل جدًا يا سيدي!

- قد تفعلها في أيام أو تفعلها في سنين.. في كلِّ الأحوال، النتيجة

تستحق ما ستبذله في سبيلها!

ثم صمت، فصمتُ.

٤

جئته في ذلك اليوم بمشكلة جديدة، قلتُ له بعد أن جلستُ:

- كلما حاولتُ أن أعيش الديمومة يا سيدي تهاجمني الأفكار رغبًا عني. بعض هذه الأفكار يجعلني أشعر بمشاعر سيئة، أتذكر أمورًا وأحزن أو أندم أو أمتلىء بالغضب!

قال لي:

- الأفكار دائمًا ستحاول جذبك إليها، تخيّل أن كلّ فكرة هي كائن حي حقيقي، أشبه بطفل صغير وجد نفسه فجأة في هذا العالم، وأنت من جلبته؛ لذلك سيعتبرك والده وسيحاول جذب انتباهك، وكالطفل الصغير ستُحدث الفكرة ضوضاء في رأسك، ستبكي وتتقافز وتصرخ: انتبه لي، أنا هنا!

سألته بحيرة:

- فماذا أفعل إذن؟

- تحمّل مسؤولية الطفل الذي جلبته إلى العالم، تقبّل وجود هذه الفكرة ولا تقاومها، مقاومتك لها تجعلها تزداد عنادًا، ولن تتركك. فقط اسمح لها بالمرور، تفهّم وجودها، فأنت من أوجدتها، لكن لا تولها اهتمامًا، لا تتعامل معها بجديّة، تعامل معها باعتبارها وهمًا، دخانًا، سرابًا، كلُّ هذه الأفكار تتظاهر بالأهمية، فلا تمنحها ما تريد. أي فكرة تعبر ذهنك الآن، أي فكرة، لا تأخذها بجديّة.

- لكن يا سيدي، كلُّ المخترعات والاكتشافات، كلُّ التكنولوجيا، كلُّ الأمور النافعة التي نشأت حضارتنا عليها؛ كلُّها جاءتنا من خلال تفكيرنا!

- يا صديقي الطيب، أنا لا أطلب منك أن تلغي عقلك، أنت أسأت فهمي. العقل أداة مهمة، لكن فقط إن استخدمته. ما يحدث فعلاً أن العقل هو ما يستخدمك طول الوقت، طول الوقت تعبرُ ذهنك أفكارٌ قهرية لا نهاية لها، أفكار تأخذك ذات اليمين وذات الشمال، أغانٍ تدور في ذهنك وحدها، أصوات تتحدّث إليك في أمور مختلفة، ذكريات تتداعى بلا رابط. هناك ضوضاء في رأسك طول الوقت، لدرجة أنك لم تعد تنتبه لها، أفكار قهرية تُجبرك على الاستماع لها. هذه هي الأفكار التي أنصحك بالألّا توليها اهتمامًا، أحرص ذلك الصوت الذي يصرخ في رأسك، وبعدها استخدم عقلك وتفكيرك - إن أردت - كما تشاء.

سألته مفكّرًا:

- الإلهام أيضًا عبارة عن صوت يهمس في رأسي، هل هناك فرق بين تلك الأفكار والإلهام؟

- الإلهام يختلف عن الأفكار القهرية، تلك الأخيرة أشبه بالغيوبة التي تسقط فيها من دون أن تشعر، كثقب أسود يجذبك نحوه باستمرار وإلحاح، بينما الإلهام أشبه ما يكون بالحدس الذي يقفز إلى روحك فجأة، عندما يأتيك تمتلئ روحك بالفرحة، تشعر كأن الغمامة أزيحت عن عينيك.

عدتُ أسأله بأمل:

- هل بإمكانني فعلاً، يا سيدي، أن أعيش من دون التفكير في كل شيء حولي؟

أجابني مبتسماً:

- فقط انظر حولك من دون أن تصنّف الأشياء التي تراها، من دون أن تطلق عليها أسماءها وصفاتها، دع فقط بصرك يستريح عليها. لا تنظر إلى الشجرة وتقول في نفسك: «أنا الآن أنظر إلى شجرة جميلة، أوراقها خضراء وأغصانها قوية»، لماذا تترك عقلك يحدثك عمّا حولك وكأنك لا تفهمه وتحتاج إلى من يترجمه لك؟ تعامل مع العالم بإدراكك، اشعر أن هذه شجرة، فقط، انظر إلى الساعة وأدرك أنها الآن السادسة مساءً، من دون أن تقول لنفسك هذا ذهنيًا.

ثم صمت، فصمتُ.

قلتُ له مُحَرَّجًا:

- بذلتُ جهدي يا سيدي لأكون في الديمومة، لكن، وعلى الرغم من إدراكي كلَّ ما علَّمتني، أجد أنه من الصعب عليَّ جدًّا أن أصل إلى هذا المستوى الذي تتحدَّث عنه!

رمقني بنظرة متسامحة، وغمغم:

- كلُّ شيء يحتاج إلى الوقت والصبر. نحن نعيش الآن وسط كثير من المشتتات، هواتفنا الذكية قريبة دائمًا من أيدينا، نسمع إشعاراتها فتتوتَّر وتنتابنا رغبة ملحَّة في التقاطها لنرى من أرسل لنا ماذا، يحدث هذا كلَّ دقيقة. ربما في الماضي، منذ عشرين عامًا، لم يكن الأمر بمثل هذه الصعوبة، كان بإمكان المرء أن يعيش الديمومة عندما ينغمس في مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب أو الحديث مع صديق، لكن الآن، ومع كلِّ هذه التكنولوجيا، فربما كان ذلك أصعب، لكنَّه ليس مستحيلًا.

من يفعلون يعيشون في جنة، لكن غالبية الناس يمكنهم ذلك لأوقات معينة، قد يصلون إليها أحياناً من دون أن يشعروا، وهم يشاهدون فيلمًا في السينما مثلاً، أو وهم يمارسون شيئاً معيناً، يتحدثون مع حبيب أو يمارسون الرياضة أو الجنس، عندها تركيزهم يكون بالكامل مُنصباً على الآن، لا يفكرون في شيء آخر؛ لذلك فهذه الأنشطة محببة لنا؛ لأننا نذوق من خلالها حلاوة الديمومة، السلام الذي تجلبه لنا الديمومة. ولهذا يحبُّ بعض الناس الشعور بالخطر، أن يخوضوا المغامرات، كأن يتسلَّقوا الجبال أو يركبوا ألعاب الملاهي؛ لأن هذه الأنشطة تجعلنا نشعر بالخطر على حياتنا، وفي تلك اللحظة يتوقَّف العقل عن وضعنا في غيبوبة التفكير القهري، ونصبح متبهرجين تماماً، حواسنا مشحونة بالكامل، نصبح بالكامل في الديمومة.

سألته بحيرة:

- لكننا نحتاج إلى التفكير في الماضي والمستقبل يا سيدي، إن لم أفعل فكيف سأرتب حياتي وأخطِّط لمستقبلي؟

- لا أقصد يا صديقي أنك ليس عليك التفكير ولا التخطيط للمستقبل، لكن إن فعلت؛ فافعل من خلال «الآن»، من خلال الديمومة، وأنت شاهدٌ عليها، وأنت واع بها وبما تفعله، وليس على شكل شرود وقلق وتوتر وخوف مما هو آتٍ. ما نفعله غالباً أننا نعيش طول الوقت في الماضي والمستقبل، ونزور الحاضر زيارات خاطفة، وكأننا نائمون أغلب الوقت، ونستيقظ لدقائق فنتلَّف حولنا مندهشين، ثم نعود لنغطَّ في نومنا. الوضع الطبيعي والصحِّي أن تكون مستيقظاً طول اليوم، وتنام قليلاً، ثم تعود للاستيقاظ. وأن تشهد الديمومة معناه أن تعيش في

الحاضر، وتقوم بزياراتٍ للماضي والمستقبل إذا دعت الضرورة.

أتعرف أيضًا؟ أحيانًا يكون غيابك عن الديمومة في شكل تفكير في اللحظة التي ستأتي بعد ثانية واحدة، تقترب مثلًا من المصعد، وذهنك يفكر فيما سيحدث عندما تصل إليه: هل سأجده موجودًا أم سيكون في طابق أعلى، أنت لا تكون حينها تمامًا في الديمومة، الديمومة هي أن تكون منتبهًا لكل خطوة تخطوها وتشعر بها، أن تكون هذه اللحظة، هذه الثانية، هي أهم شيء في العالم، كأنك لا تملك غيرها، كأنها حياتك كاملة، كأن ما تقوم به الآن هو الشيء الوحيد الذي تملكه، ترفع يدك لتلتقط كوب الماء، فيكون ارتفاع ساعدك هو الشيء الوحيد المهم، وكأنك لا تفعل ولن تفعل شيئًا آخر سواه، لا يقفز تفكيرك إلى تخيل وصول يدك إلى كوب الماء، أو تخيل طعمه في فمك عندما تشربه، لا شيء سوى ارتفاع ساعدك، تشعر بسريان طاقة الحياة في يدك، نبض الدماء في عروقك، أحيانًا ستقع في خطأ أن تفكر في هذه الأمور، يفكر عقلك: «أنا الآن أفعل كذا»، «أنا الآن يجب عليّ عدم التفكير في شيء سوى الديمومة»، فتسقط في فخ التفكير ولا تكون في الديمومة. كل هذه الأشياء التي أصفها لك، يا صديقي، يجب ألا تفكر فيها، بل أن تدركها، تشعر بها كإدراك في روحك لا عقلك، تعيش كل لحظة بلحظتها، لا تستبق اللحظة للحظة تالية لها، ولو كانت تقع بعدها بثانية، عندها ستشعر بحلاوة لا يمكن وصفها، ستشعر بأمان ودفء، ستشعر بطمأنينة، وسيملوك السلام.

ثم صمتَ وأغمض عينيه، فصمتُ.

٦

ابتدرته قائلاً ما إن جلستُ بجواره:

- مارستُ التأمل يا سيدي، وراقبتُ تنفُسي، كما نصحتني. في أول ربع ساعة عانيتُ التشُّتُّ المستمر، لكنَّ تيار أفكارٍ بدأ يقلُّ بعدها، حتى شعرتُ بشعور جميل ورائع!

علَّق مبتسماً:

- يمكنك أن تفعل الشيء نفسه في أثناء الصلاة، هذا ما نسميه الخشوع، أن يكون تركيزك كله فيما تفعل، وتنسى الدنيا حتى تنتهي من الصلاة.

سألته بحيرة:

- لكن الصلاة أو التأمل هي أوقات قصيرة، لا تكفي لأجد نفسي في الديمومة طول الوقت كما تنصحتني!

- لا تستصغر ما تفعله يا صديقي، ولا تستعجل؛ فالأبنية العملاقة
تكوّنت من حجارة صغيرة رُصّت بجوار بعضها على مرّ الأيام. لكن إن
أردت أن تعيش الديمومة لوقتٍ أطول، جرّب أن تولي انتباهك لجسدك،
ركّز على ما يقع في داخلك، انتبه لنبضات قلبك، لسريان دفء الحياة في
يديك، في ساقيك، في كلّ جسمك، انتبه لأنفاسك، كيف تدخل عبر
فتحتي أنفك، وتعبر قصبتيك الهوائية ثم تملأ رئتيك، ثم كيف تفرها.
عندما تنتبه لجسمك تكون في اللحظة، ستدرك عندها أن قوة الحياة
كامنة داخلك، وأنت لست سوى فجوة يأتي عبرها شيءٌ أكبر منك
إلى هذا العالم ويتجلّى فيه، وكأنّك ثقب في جدار غرفة مظلمة، يتدفّق
عبره نورُ العالم إلى تلك الغرفة، أو كأنّك طرف من طرفيات كمبيوتر
مركزي عملاق، شاشة صغيرة تظهر عبرها أوامر الجهاز الأم. عند
هذا ستجد نفسك في الديمومة، منتبهًا لما يقع الآن.

سألته:

- وهل أركّز كذلك على ما أقوم به، وعلى ما يوجد حولي؟

- سيكون هذا شيئًا جميلًا، لكن في الحقيقة، يا صديقي، ما يقع الآن
ليس هو الديمومة، ما يقع الآن هو ما يتجلّى عبر الديمومة، لكنه ليس
هي، الديمومة - أو الحياة، بعبارة أخرى - أكبر من هذا، يمكنك أن
تقول إنها المساحة التي يتجلّى فيها العالم لنا الآن، انتباهك لهذه التجليات
المختلفة قد يقودك للانتباه إلى المساحة التي تقع فيها، تمشي في الشارع
مثلًا، فتنتبه لمن يعبرون حولك، السيارات التي تمرُّ بك، ضوء الشمس
الذي ينصبُّ على رأسك، أصوات الباعة الجائلين، أبواق السيارات،
عراك الناس، كلّ هذه الأشياء هي تجلّيات مختلفة تحويها الديمومة.

اقبلها كلَّها واعترف بوجودها، أظهر امتنانك لكلِّ الأشياء التي تأتي بها
الديمومة، للحياة التي تكونها الديمومة، عندها أنت حاضر وموجود
في الآن، في قلب الحياة.

مشكلتنا مع الديمومة، مع اللحظة الحالية، أننا في الغالب إما أن
نرفضها، نتضايق من شيء حدث لأنه ما كان ينبغي أن يحدث؛ وإما
أن نعتبرها مجرد وسيلة للحظة آتية ننتظرها، نقف مثلاً في طابور من
الطوابير ونشعر بضيق ورغبة في أن ينتهي هذا الأمر ويمرَّ الوقت سريعاً
حتى يأتي دورنا، هكذا نحن نضحّي باللحظة ونعتبرها مجرد وسيلة
نصل من خلالها إلى لحظة آتية نعتقد أنها أهم.

في كلِّ الأحوال، علينا أن نقبل الديمومة ونرحب بها، مهما كان ما
يحدث خلالها؛ لأن ما يحدث خلالها وقع وانتهى الأمر.. رفضه والتبرُّم
منه، الشعور بالغضب أو الملل منه.. لن يأتي بفائدة.

توقّف عن مصارعة ما يحدث في الديمومة يا صديقي؛ ارض بكلِّ
ما وقع، وإلا ستظلّ في حرب عبثية دائمة، لن تخرج منها إلا بزوال
راحة البال!

ثم صمت، فصمتٌ.



سألتُه:

- أوصني، يا سيدي، بنصائح تعينني على أن أكون في الديمومة!

طالعني بهدوء:

- يا صديقي الطيب، أنتَ تعلم الآن أن فكرة الماضي والحاضر والمستقبل، هذا التقسيم الزمني، مجرد وهم اخترعناه نحن البشر لننظّم حياتنا، لكنّ الحياة تحدث مرة واحدة في لحظة واحدة، كلُّ هذا العالم بكلِّ ما فيه، من فجر الخليقة وإلى لحظة الفناء، كلُّ هذا وقع في لحظة واحدة وانتهى. لكننا نراه بشكلٍ متتالٍ لنستطيع استيعابه؛ لذلك عليك أن تكون حاضرًا طول الوقت لتعيش حقًّا؛ لأنك لو لم تفعل فستضيع حياتك لحظة تلو لحظة.

ذكّر نفسك دومًا أن الديمومة هي الحقيقة الوحيدة، هي الحياة،

فأقبلها بكل ما فيها. لا تخلط بين الديمومة وما يحدث خلالها، ما يقع خلالها من أحداث وأشياء ليس سوى القناع الذي ترتديه. الديمومة هي المساحة التي تتجلى فيها الحياة، لكنها ليست ما يجري فيها وتراه أمامك الآن، تمامًا كالصفحة التي تحوي رسومًا جميلة تُمثل مناظر طبيعية رائعة، هذه الرسومات موجودة على الصفحة وتملؤها، لكن الصفحة ليست هي. إن لم تفهم هذا الآن ستفهمه لاحقًا، عندما تشعر به روحك وتلمسه بنفسك.

صديق الديمومة وتحالف معها، قل لنفسك دومًا إن الديمومة صديقتي، الديمومة حبيبتي، كلما حاولت الاقتراب منها تقترب مني أكثر. لتعيش الديمومة، عليك أن تنتبه للحظة الحالية، تُركّز عليها، تُنصت لها، عليك أن تسمح لما هو موجود الآن، سواء مشاعرك أو ما يحدث لك، تسمح له أن يكون ويأخذ مساحته، أقبله!

لتعيش الديمومة، عليك التركيز على جسدك، أعضائك، تنفُّسك، الأصوات من حولك، عليك أن تُسكِّت أفكارك وتوقفها.

لتعيش الديمومة، عليك أن تحبَّ اللحظة الحالية. استشعر ذلك، قل لها: أنا أحبُّك وأتحالف معك وليس لديّ سواك؛ لأنك فعلاً ليس لديك سواها، لا توجد لحظة قبلها ولا لحظة بعدها، استسلم لها، تقبل ما يدور فيها، ولا تتمنَّ أو تُفكِّر في تغييرها.

ثم صمت، فصمتٌ محاولاً التركيز على تنفُّسي.

التسليم

١

سألني لما رأي، وكنتُ قد غبتُ عنه لفترة:

- أين كنتَ يا صديقي الطيب؟

حاولتُ كتم غضبي وأنا أجيبه:

- مشكلات يا سيدي، مشكلات كثيرة! كلما أقدمتُ على مشروع
تتعرقل الأمور، لم أعد أطيع ذلك، أشعر أنني لا أسيطر على شيء، لا
شيء يسير كما أريد!

صمتَ قليلاً، ثم قال لي:

- يا صديقي المسكين، لماذا تحاول لعب دور ليس لك؟ أنتَ لستَ
معنيًا بالسيطرة على أي شيء، وليس بإمكانك التحكم في كل شيء،
يمكنك أن تختار، لكن ليس بإمكانك أن تتحكم!

سألته بحيرة:

- لم أفهم قصدك يا سيدي!

- في الحياة، أنت تتعرض لمواقف وأحداث كثيرة، وفي كل مرة تختار طريقة تفاعلِكَ مع الموقف أو الحدث، تختار مثلًا أن تتزوج فلانة أو علانة، تختار ما إن كنت ستنهض بعد السقوط أم ستظل في المكان نفسه، تختار كيف سيكون رد فعلك تجاه المصائب والنوائب التي تمرُّ بها، لكن بعدها تسير الأمور حسب النظام الذي يسير به العالم.

- أي نظام يا سيدي؟

أجابني بترؤ، وكأنه يزن كلماته قبل نطقها:

- هناك نظام يُدير العالم، نظام دقيق تحكمه قوانين معينة، قوانين روحانية ربما تحدثنا عن بعضها في سياق كلامنا، وربما سنتطرق لبعضها الآخر لاحقًا.. المهم أن هذا النظام يعمل لصالحك، يريد للعالم أن يتسع ويزدهر، ولأنك - كإنسان - العامل المحرِّك في خطة توسُّع الكون، فهذا النظام يحاول أن يقدِّم لك كلَّ ما تحتاج إليه في تجربتك؛ ذلك أنه يهيمه أن يعيش البشرُ كلَّ التجارب الممكنة، يجربوا كلَّ شيء، وترك لكلِّ واحدٍ منهم أن يختار طبيعة التجربة التي يودُّ أن يعيشها خلال حياته على هذه الأرض، مهما كان اختيارك فسيحترمه، إن اخترت أن تعيش سعيدًا، سيقدم لك كلَّ سيناريوهات السعادة الممكنة، إن اخترت أن تعيش تعيشًا فسيتفنن في أن يقدم لك سيناريوهات التعاسة التي تحتاج إليها. لكن عندما يأتيك سيناريو اخترته، وبعد بدء التجربة، ليس بإمكانك أن تُغيِّر تفاصيل ما يقع لك، تفاصيل التجربة، تمامًا مثلما بإمكانك أن تختار مشاهدة فيلم معين، لكن ليس بإمكانك تغيير الأحداث التي تقع فيه.

قلتُ له بحيرة بالغة:

- أشعر أنني ضعتُ منك يا سيدي، لم أعد أفهم شيئاً!

ابتسم وقال برقة:

- ما أقصده، يا صديقي، أن ما يقع في حياتك الآن هو نتيجة لكلِّ

خياراتك السابقة.

- وكيف أختار يا سيدي؟

- الاختيار عملية معقّدة والحديث فيها يطول، لكنّه باختصار يحدث

أغلب الوقت بشكل لا واع، عندما تريد روحك شيئاً بشغف ووضوح.

هل تذكر عندما افترضنا أن الحياة قد تكون حلماً طويلاً؟ كيف تأتيك

الأحلام عندما تنام؟

فكّرتُ قليلاً وأجبتّه:

- عندما تشغلني أشياء معينة في أثناء يومي أو قبل نومي، قد تأتيني

في أحلامي.

قال ببساطة:

بالضبط، وهذا ما يحدث هنا، هكذا تتم اختياراتك من دون أن تشعر.

- لكن يا سيدي هناك أشياء تحدث من دون أن أختارها، الكلية

التي ألتحق بها تأتيني بسبب امتحانات الثانوية العامة التي لم أضعها،

الفتاة التي أتزوجها قد تكون خيارى الوحيد لأنى لا أملك الإمكانيات

المادية للزواج بالفتاة الأخرى التي أحبّها، الأشخاص الذين يدخلون

حياتي ويخرجون منها، المشكلات التي تصيبني فجأة من دون أن أسعى
إليها، وهلم جرًّا!

ابتسم وقال:

- أنتَ تعتقد أنك لم تختَرها، لكن صدَّقني يا صديقي، كلُّ شيء أنتَ
اخترته، لكنَّك لا تعرف أنك فعلت!

ثم صمتَ، فصمتُ مجبرًا.

٢

ظَلَّ السُّؤال يُلحُّ عَلَيَّ منذَ حَدِيثنا بِالأمس، وَاسْتغللتُ لِحظةً خِلا
فِيها موقِف الحافِلات مِن النّاس وَساده الهدوء، لِأَسأله:

- ولماذا يا سيدي ليس بمقدوري السيطرة أو التحكُّم في حياتي؟

رمقني بدهشة لوهلة ثم لم يلبث أن أجابني:

- تسألني، يا صديقي، لماذا لا تستطيع التحكُّم بأحداث حياتك!
حالك كحال معظمنا نحن البشر، يحرِّكنا غرورنا، نشعر في داخلنا - من
دون أن نعترف لأنفسنا - أننا آلهة صغيرة، نريد أن نسيطر على كلِّ جزئية
صغيرة في حياتنا، نريد أن يكون كلُّ شيء كما نوذُّ بالضبط، وإن خرج
شيء عن السيناريو الذي نتوقَّعه؛ نشور ونغضب وتمتلىء نفوسنا بالعجز!

سألته بدهشة:

- ألم تخبرني، يا سيدي، ذات مرة أننا من نصنع أقدارنا؟ لماذا تلومني

الآن على رغبتى فى التحكُّم فى حياتى؟ ألسْتُ من يصنعها؟

- أن تصنع قدرك معناه أن لديك حرية الاختيار، فى كلِّ مرحلة من مراحل حياتك بإمكانك اختيار المسار الذى تسير فيه، تقع لك أحداثٌ تشعر أنه لا يد لك فيها، لكن يظلُّ بمقدورك اختيار رد فعلك تجاهها. أما التحكُّم فى كلِّ شيء فهو وهم السيطرة، ذلك الوهم المسيطر على البشرية والنابع من «الأنا».. وقد نتحدَّث عن «الأنا» لاحقاً، لكن ما أودُّ قوله الآن: إن صنع قدرك هو شيء ينبع من إيمانك بالخالق، إيمانك بأنه منحك حرية الاختيار فيما يمرُّ عليك فى حياتك، وهو شيء روحاني جميل، أما السيطرة والتحكُّم فنابعان من إيمانك واعتمادك على ذاتك.

هل أخبرك بشيء فى غاية الغرابة؟ أنت بإمكانك أن تختار التحكُّم فى حياتك، يمكنك أن تحاول، الحرية التى لديك تتيح لك حتى هذا الاختيار. لكنك إن فعلت ستوكلُ إلى نفسك، لن تتدخَّل الحياة المسخَّرة لك لحمايتك وتقديم العون لك. تعتقد أنك قادر؟ خُضِ التجربة إذن، وانظر ماذا باستطاعتك أن تفعل!

قد تنجح فى ذلك، كثيرون يفعلون، لكنهم كمن يسافر بسيارته من دون حزام أمان ودون إطارات احتياطية أو معدَّات إصلاح، قد يصل إلى وجهته سالمًا، وقد تتعرَّض سيارته لحادث أو تتعطلَّ به.

سألته مستوضحًا:

- تعنى، يا سيدي، أن الأفضل أن أتوقَّف عن محاولات السيطرة الوهمية تلك، وأسلمَّ أمري للمولى فى كلِّ ما أفعل؟

- أتدري ما سيحدث إن فعلت؟ إن سلَّمتَ فعلاً وتقبَّلتَ كلَّ ما

أنتَ فيه وما يقع لك؟ سيكون الأمر أشبه بالسحر!

ستُفاجأ بأن حياتك، تلك التي تعبتَ كثيرًا في محاولات إصلاحها، تترتب من نفسها، كلُّ الأمور الخاطئة تنصلح وحدها، كلُّ شيء يوضع في مكانه الصحيح، والأشياء التي كنتَ تسعى جاهدًا إلى التحكم فيها والسيطرة عليها، إذا بها تأتيك من نفسها في الوقت المناسب، السيناريوهات التي كنتَ تريد للأمر بالقوة أن تسير عليها، إذا بسيناريوهات أخرى أفضل وأكمل منها تظهر أمامك. سيصبح كلُّ شيء مثاليًا، إلى أن تعود لتتدخل فيه بإرادتك فتفسده من جديد!

سألته متشككًا:

- كلُّ هذا يا سيدي!؟

- يا صديقي الطيب، الإنسان جاء إلى هذا العالم ليعمره ويتوسّع فيه، ومن أجل ذلك يحصل على كلِّ المساعدة التي يحتاج إليها. أنتَ إن أحضرتَ شخصًا ليدير شركتك، ألن تمنحه كلَّ الصلاحيات التي يحتاج إليها للقيام بمهمته لتنجح الشركة؟ ألن تُقدّم له كلَّ ما يجعله مرتاحًا في عمله؟ هكذا هي الحياة مع الإنسان، تنتظر أن ترى ما الذي يريده، ما الذي يطلبه ليستطيع إكمال مسيرته، وتدفعه إليه. لكن كثيرًا من البشر - وباللعجب - يطلبون أن يعيشوا في ألم وتعاسة مستمرّين؛ لأنهم يعتقدون أن هذا هو الوضع الطبيعي لهم، أنهم لا يستحقون سوى ذلك، فتمنحهم الحياة ما يريدون. الوضع الطبيعي لك كإنسان أن تعيش حياة آمنة يملؤها السلام والسعادة والطمأنينة، أما من يختارون العكس فبإمكانهم العودة في أي لحظة إلى وضعهم الطبيعي، بأن يسلموا

تمامًا ويتوقَّفوا عن استخدام إرادتهم؛ لأنهم اعتادوا أن يستخدموها في الاتجاه الخاطئ، يمكنهم أن يعودوا لاستخدامها لاحقًا عندما تنضبط الأمور ويعتادون استخدامها في الاتجاه الصحيح.

الأمر يشبه أن تمسك قطعة «فلين» وتدفعها بيدك تحت الماء، الوضع الطبيعي لتلك القطعة أن تطفو، لكنك تُرغمها أن تظلَّ تحت الماء، ولو رفعتَ يدك عنها، إن لم تفعل لها شيئًا، إن لم تتدخل؛ ستعود من نفسها لتطفو.

يا صديقي الطيب، كلُّ شيء سيكون على ما يرام إن تركته يكون كذلك، إن تركته يكون كما هو.
ثم صمت، فصمتٌ متعجبًا.

٣

لما وجدني مهمومًا ذات يوم سألني:

- أخبرك بشيء إن فعلته زال همُّك؟

قلتُ له بلهفة:

- أرجوك يا سيدي!

- سلِّم لما أنتَ فيه! مهما كان ما تشعر به، مهما كان ما تمرُّ به الآن، سلِّم! ما دمتَ لا تقدر على الوصول إلى حل فالأمر فوق طاقتك، فوق إمكاناتك، فاتركه لمن يملك أن يحلَّ كلَّ مشكلاتك، اعترف بعجزك وقلة حيلتك وسلِّم له.

كبرياؤك قد تمنعك من التسليم، كيف أسلِّم وأنا من أنا؟ تتجبر وتعتقد أنك القادر على فعل كلِّ شيء، لا بأس، ستظلُّ هكذا إلى أن تدرك أن إرادتك لا تتحكَّم في الكون. وعندما تُسلِّم وتعرف بهزيمتك، بأن

الأمر فوق طاقتك، قد تُفاجأ بأن الأمور تُحلُّ من نفسها وكأنَّه السحر!
أحياناً يا صديقي في انهزامك وخضوعك يكون صلاح روحك.
قلتُ له بحيرة:

- لكنِّي يا سيدي أشعر أني غير قادر على تسليم كهذا!

- إذن سلِّم يا صديقي لعدم قدرتك على التسليم!

يمكنك أن تفعل ذلك الآن، يمكنك أن تفعله في أي وقت، وطول الوقت، استحضر أي شيء يزعجك وسلِّم له، انو أنك لن تفعل شيئاً لتحلَّه لأنك اكتشفت أنك لا حول لك ولا قوة، اتركه كما هو، وستُفاجأ عندها بالراحة تغزو نفسك، ولن يزعجك هذا الشيء بعد الآن. من المدهش حقاً أن التسليم والرضا والتجاوز تحلُّ أكثر القضايا تعقيداً، تلك التي ظننا أنها استوطنت بداخلنا ولن تنتهي أبداً.

يا صديقي الطيب، أحياناً تمرُّ بنا عواصف لا نملك صدّها، وإذا تركتها تمرُّ من دون أن تقاومها فستمرُّ بسلام. دع كلَّ شيء يمر، وسيمر!
ثم صمت، فصمتٌ مسلماً.

٤

قلتُ له في ذلك اليوم متضايقًا:

- فعلتُ كما قلتَ يا سيدي؛ بعدما فشل مشروعِي سلَّمتُ ولم أفعل شيئًا، لكن ظلَّ كلُّ شيء كما هو!

رمقني بدهشة، ثم ضحك وقال:

- يا صديقي الطيب، هل فهمتَ من كلامي أن عليك الجلوس في مكانك من دون أن تفعل شيئًا؟ هل تتصوَّر أن السماء ستُلقي عليك مشروعًا جديدًا من العدم؟
سألته بحيرة:

- ماذا كنتَ تقصد إذن يا سيدي؟

- ما أقصده بالتسليم ألا تبكي على اللبن المسكوب. ما يفعله الناس عادة أنهم يظلمون أسرى ما وقع لهم، فشل مشروعك أو تعرَّضتَ لموقف

سيءٌ أو تركتكَ حبيبتك، فتظلُّ طول الوقت تندب حظك وتلوم العالم على ما حدث. اقبل ما وقع وتصالح معه، اعترضك عليه لن يغيّر شيئاً، ما حدث قد حدث وانتهى الأمر، ومن غير المجدي أن تظلّ رافضاً له.

التسليم، يا صديقي، هو موقف داخلي، أن تدرك من داخلك بعمق أن ما وقع لك قد وقع نتيجة كلِّ اختياراتك السابقة، نتيجة كلِّ اختيارات البشر السابقة، وما كان بالإمكان تلافيه لأنه ببساطة وقع!

التسليم ليس معناه أن تتوقّف عن فعل شيء جديد، إذا فشل مشروعك فتقبّل ذلك وابدأ في مشروع جديد، ابدأ فيه وأنت مُسلم أيضاً، أي واعتمادك على القوة الحقيقية في هذا العالم، لا على نفسك، ابدأ فيه وأنت مُتقبّل جميع الاحتمالات الواردة، إذا نجحت فالحمد لله، إذا تعرقلت الأمور لسبب أو لآخر فأيضاً الحمد لله، أنت مُتقبّل كلِّ ما ستأتي به الحياة، تتمنى السيناريوهات التي تعتقدها الأفضل، لكن إن جاءك شيء آخر فلا بأس، أنت تسير مع تيار الحياة لا ضده.

سألته:

- وما الأمور التي إذا فعلتها، يا سيدي، كنت بعيداً عن التسليم، لأنّته لها وأحاول تجنبها؟

- إذا شعرت بعدم الرضا فأنت لست مُسلماً في تلك اللحظة، إذا شعرت بالحزن أو الغضب أو الاستياء من موقف حدث لك أو من شخص تعاملت معه؛ فأنت لست مُسلماً. إذا شعرت أن العالم يعاندك ويسير عكس ما تريد، أو أن حال البشر في انحدار؛ فأنت لست مُسلماً. أي شعور يتتابك مفاده أن الأمور ما كان يجب أن تسير هكذا فهو عكس التسليم.

كُلُّ الألم، يا صديقي، يأتي من عبارة «ما كان ينبغي لكل هذا أن يحدث»، فيا ليتك تملك القوة كي تُعرض عنها إذا جاءتك!
ثم أخذ نفسًا وأنهى كلامه قائلاً:

- يا صديقي الجميل، التسليم الذي يسير به كلُّ شيء في الكون هو أن تسعى من دون أن تشغل بالنتيجة، أن تدرك من الصانع الحقيقي في هذا العالم، وتعرف أنك أدواته. الأداة لن تشغل نفسها بالنتيجة التي ينوي الصانع الوصول إليها، ولن تتوقَّف عن العمل اعتمادًا على وجود الصانع، ذلك أنه إذا توقَّفت الأداة عن فعل شيء توقَّف الصانع أيضًا. الأداة يجب أن تعي ذلك وتعمل على أساسه ليأتي العمل متوهِّجًا، ويدوم.

ثم صمت، فصمتٌ.

٥

كلّ يوم كنتُ أتحرّى السؤال الذي سأسأله له، وكان هو ينتظر
سؤالي؛ إذ أجده يلتفتُ إليّ من وقت لآخر وكأنّه يترقب متى سأتكلم.
وفي ذلك اليوم اخترتُ أن أسأله:

- أخبرني يا سيدي، ما الذي أفعله لأسلم للوضع الذي أنا فيه؟

أجابني ضاحكًا:

- لا تفعل شيئًا!

ولمّا وجدني أرمقه بإحباط، استطرد:

- التسليم يقتضي ألا تفعل شيئًا، تُوقّف جميع المشاعر التي اعتدت
التعامل مع المواقف بها، تتوقّف عن الغضب والضيق والاستياء والحزن
والقلق والإحباط، تتوقّف عن الشعور بأن كلّ هذا ما كان ينبغي له أن
يحدث، أو تمنّي أن تجري الأمور بطريقة أخرى، وهكذا.

قلت شاعرًا بالعجز:

- لكن، يا سيدي، كيف أوقف هذه المشاعر الجارفة؟ الأمر يحتاج

إلى وعي أعلى بمراحل من وعي الإنسان العادي!

- لا يحتاج الأمر إلا إلى النية، أن تنوي بصدق أن تتقبل ما وقع، تتقبل

ما أنت فيه مهما كان، تنوي أن تراجع عن محاولاتك النفسية للسيطرة والتحكّم في مجريات الأمور؛ فتزول كل تلك المشاعر من نفسها.

يمكنك أن تفعلها بأن تُذكر نفسك دومًا بمعاني التسليم، بأنك

تسمح للأمور أن تكون كما هي، تقبلها كما هي، أن ما وقع قد وقع وانتهى الأمر، ولن تستطيع تغييره، بل يمكنك العمل على ما هو قادم.

يمكنك أن تفعلها كذلك بأن تردّد ذكرًا معينًا، تقول: «لا حول

ولا قوة إلا بالله» مئات المرات، وأنت تتفكّر في معناها وتستشعره؛

أنك لست قويًا لتستطيع تحقيق شيء، ليست لديك القدرة على أن

تحول دون وقوع شيء، كل القدرة بيد المولى، الذي منحك قبسًا منها،

فوضك لتفعل الأشياء وتقوم بالأمور في هذه الدنيا؛ لذلك فهي نابعة

منه هو وليست منك أنت. عندما تدرك وتستوعب معنى «لا حول

ولا قوة إلا بالله» بعد ترديدها مئات المرات، آلاف المرات، وقلبك

حاضر يستشعر معناها؛ ستجد نفسك قد سلّمت من دون أن تبذل

جهدًا، وعندها سيبدأ العالم في التغيّر في عينيك.

ثم صمت مغمضًا عينيه، وشفتهان تتمتان بشيء ما، فصمت متأملًا.

في ذلك اليوم سألتُهُ:

- كيف أمارس التسليم في عملي يا سيدي؟ أنا أعمل كما...

قاطعني قبل أن أكمل:

- بغضّ النظر عن عملك...

ثم أخذ نفسًا وأكمل:

- مهما كان ما تقوم به، ذكّر نفسك دائمًا قبل عملك وفي أثناءه أنك لست أنت من تقوم به، أنت فقط تستسلم لقوة أعلى منك لتعمل من خلاله. أنت مجرد معبر، جسر بين عالمين، وكلّ ما عليك فعله أن تترك الأمور الجميلة تناسب للعالم من خلاله.

قلتُ له متردّدًا:

- بصراحة يا سيدي، في أحيان كثيرة يكون هدفي مما أقوم به أن

أحصل على استحسان الناس وتقديرهم، وأصاب بالإحباط عندما
لا أجد ذلك!

- هذا أمر طبيعي، الإنسان تميل نفسه دومًا للبحث عن التقدير
والإعجاب، لكن هل أدلك على شيء أفضل من ذلك؟ انو أن يكون
عملك من أجل إفادة الناس، لا الشهرة والمجد الشخصي، عندها لن
تتضايق إذا لم يمدحك أو يقدرك أحد، بل أكثر من ذلك؛ لن تتضايق
إذا انتقد أحدهم عملك بقسوة أو تجاهله، فالأمر لم يعد بخصوصك.
سألته:

- وماذا سيحدث لعملي إذا استسلمت وتركت الأمور الجميلة
تنساب من خلالي؟

- نتيجة عملك ستكون مبهرة، سينبض بالحياة ويمتلئ بروح مدهشة
تدوم عبر الأجيال. جميع الأعمال العظيمة عبر التاريخ، الرسائل
الكبرى والنظريات العلمية والإنتاجات الفنية؛ المباني واللوحات
والموسيقى والمؤلفات؛ كلُّها أنتجها أصحابها في حالة التسليم هذه،
في الغالب من دون أن يتعمدوا ذلك، ربما كانوا منهمكين في عملهم
بمحبة وشغف لدرجة نسوا معها العالم من حولهم وتجاوزوا ذواتهم،
فسمحوا للعظمة أن تتجلى عبرهم.

هكذا ستكون نتيجة عملك، فيها حيوية وجاذبية وتكامل ستعجب
منها لاحقًا، وستظل تتساءل: كيف جئت أنا بهذا العمل؟!!

قبل هذا كنت عندما لا تصيب النجاح الذي تتمناه، خصوصًا في
البدايات، ومع نجاح الآخرين من حولك؛ تشعر بالغيرة والحسد،

وتمتلىء نفسك بالضيق، لكن عندما تُسَلِّم ستدرك أن المسألة مسألة رزق في المقام الأول، هم رزقهم أتاهاهم، وأنتَ رزقك لم يأتِكَ بعدُ، فليس عليك أن تنظر إلى رزق غيرك. وإذا مُدح غيرك على عمله، أو جاءه خير؛ ستفرح له، فهذا رزقه. لن تشعر بالغيرة والحسد تجاهه؛ لأنك صرتَ تُدرك أن كليهما يركض في مضمار سباقه الخاص، فلا مجال للمقارنة.

ثم صمتَ، فصمتُ.



قلتُ له بألم:

- يا سيدي، أبي مريض ويعاني في مرضه، أحاول أن أُسَلِّم في هذه الظروف لكنني لا أستطيع، المصاب أكبر من قدرتي على التسليم!

أجابني بإشفاق:

- يا صديقي الطيب، ومن لا يجزن في مثل هذه الظروف؟ هل تعتقد أن التسليم يعني أن تكون آلة لا تحزن ولا تتألم؟ عِشْ حزنك وتقبَّله؛ فهذه طبيعة تجربتنا الإنسانية، نحن نمُرُّ بجميع أنواع المشاعر، لنختبر الحياة في جميع حالاتها، أو بما تسمح به حدود تجربتنا.

لا بُدَّ أنك في داخلك تشعر بالهلع، تخشى أن تفقد والدك. أو ربما أنتَ فقدتَ من قبلُ عزيزًا بالفعل، وانشرح قلبك بسبب هذا. لا بُدَّ أنك شعرتَ بالحيرة وعدم الفهم، لماذا يحدث هذا؟ لماذا يصيبني هذا؟

لماذا يتألم من أحبُّ؟ وربما عجزك عن مساعدتهم أو التخفيف عنهم
يزيد من معاناتك.

لكن أليس هذا أفضل وقت تعود فيه إلى التسليم؛ التسليم بأنك
عاجز، التسليم بأنك لا تفهم، التسليم بأنك لا تستطيع المساعدة،
التسليم بأن الأمور تجري مجرى لا تستطيع إدراك الحكمة من ورائه؟
في مثل هذه المواقف، يا صديقي المسكين، وما أكثرها، ليس أمامنا
سوى التسليم، التسليم بأننا حزانى حائرون، ضعفاء لا نملك شيئاً،
عاجزون عن إيجاد الحلول.

سلّم، يا صديقي الطيب، أمام مصاب من تحبُّ، سلّم أمام الملك
وعجزك، فينسب تيار خفيف من السلام بداخلك. وإن استطعت أن
تسلّم بعمق، قد ينسب تيار السلام هذا منك إلى من حولك، من دون
أن تفعل شيئاً، فيهدأ روعهم قليلاً، من دون أن يدركوا كيف حدث هذا.
ثم صمت بعد أن ربّت على كتفي متعاطفاً، فصمتُ مسلماً.

المحبة

١

قطعة صغيرة عبرت من تحت قدمي فجأة، فرفعتُ ساقي بشكل لا إرادي. أخذتُ تلعب أمامي غير ملقية بالآلي، إلى أن ظهرتُ أمها فجأة فحملتها من أسفل عنقها بحزم ثم انطلقت بها بعيداً.

قلتُ له وأنا أراقبها تبتعد بابنتها:

- ما أروع حبّ الأم لأبنائها!

ابتسم وسألني برقة:

- أتعرف يا صديقي ممّ صنّع هذا العالم؟

أجبتُه بحيرة:

- لا أعرف يا سيدي!

- هذا العالم الذي نعيش فيه مصنوعٌ من المحبّة، عندما خلقه المولى

في بداية كل شيء، جعل له طيفاً من المحبة كظله. كان العالم واحداً ثم تفتت وتشظى في كل اتجاه، كل أجزاءه كانت تبتعد عن بعضها؛ لأن الدنيا لا تكون إلا هكذا، تجربتنا لن تكون ما لم نفقد وحدتنا الأولى، ما لم نعانٍ لتذكرها ونستعيدها. ظل كل شيء يبتعد عن أجزاءه، لكن طيف المحبة ظل خلف كل هذا، الأجزاء تتباعد لكن خيوط المحبة بينها ما زالت قائمة، تتمدد بابتعادها من دون أن تنقطع.

بهذه المحبة، يحدث التجاذب بين كل شيء في العالم.. بهذه المحبة، تدور الإلكترونات حول أنوية الذرات، وتتجمع الذرات معاً لتكوّن الجزيئات، وتتقارب الجزيئات ليتجلّى من خلالها العالم كما نراه، بكل تنوعه واختلافه.

بهذه المحبة، تدور الكواكب في أفلاكها حول نجومها، وتدور النجوم حول مركز مجرتنا، وتدور المجرات حول مركز الكون. كل شيء في هذا الكون يدور حول شيء أكبر؛ لأن كل شيء يحنُّ بمحبته إلى الخلق الأول. بهذه المحبة الأولى يحبُّ كل حبيب محبوبه ويشتاق إليه، من هذه المحبة الأولى جاءت محبة الأمهات لأبنائهن، محبة الناس لأوطانهم، ميل النفس للحق والخير والجمال. ما نراه حباً بين اثنين ليس سوى شوق للاتحاد الأول الذي كان عليه العالم ذات يوم.

ولهذا، يا صديقي الطيب، أنا أحب نفسي؛ لأنها جزء من هذا العالم المقدس في أصله، أحبها مستمداً هذه المحبة من المحبة الأولى التي تغمر العالم وتتخلله، ولأني أحب نفسي أحبك أنت أيضاً؛ لأنك أنا، لكن بشكل مختلف، بتجلٍ مختلف، وأحب هؤلاء الناس الذين يتجمعون

ويتفرقون حولنا، وأولئك الذين لم أرهم بعدُ، وأولئك الذين لن أراهم
أبدًا، أحبُّ تلك القطعة وابتتها، وأحبُّ جميع الحيوانات، جميع الحشرات،
أحبُّ الأرض والسماء، والشمس والقمر والنجوم، أحبُّ الصحاري
والغابات والأنهار والبحار، أحبُّ الحشائش والأشجار، أحبُّ الهواء
الذي نتنفسه، والماء الذي نشربه، أحبُّ العالم والوجود، أحبُّ كلَّ
شيءٍ، أحبُّ كلَّ شيءٍ لأنني أحبُّ نفسي وأحبُّ جميع صورها وتجلياتها
المختلفة، أحبُّ كلَّ شيءٍ لأنني أنتمي إليه وينتمي إليَّ.
ثم صمت، فصمتُ متأملًا في نفسي.

تابعتُ بنظري شابًا وفتاةً يمشيان متجاورين وقد أمسكا بكفّي
بعضهما، لم يكونا منتبهين لما حولهما، رأسا هما متجاوران ويتبادلان الكلام
همسًا وهما يختلسان النظر لبعضهما. التفتُ إليه فوجدته يرمقني لائمًا
على تطفلي بالنظرات على العاشقين، فقلتُ بسرعة لأداري حرجي:
- الحبُّ مبهج يا سيدي، أليس جميلًا أن يجد المرءُ توأمَ روحه؟

ابتسم بإشفاق وقال لي:

- ليتك، أيا صديقي الطيب، تدرك حقيقة الحبِّ. الحبُّ مظلوم إذ
حصروه في معانٍ ضيقة للغاية، الحبُّ ليس فقط انجذابًا بين ذكر وأنثى،
بالعكس قد يكون حبُّ الرجل والمرأة لبعضهما أمرًا آخر غير الحبِّ، قد
لا يعدو أن يكون شعورًا بالنقص ينتابهما فيحاولان تعويضه بالاندماج
معًا، يبحث كلُّ منهما عما يفتقده لدى الآخر، ولما لا يجده تتعكَّر العلاقة،
وتزداد المشكلات، وتظهر الغيرة. كلُّ طرف يحاول إجبار الآخر ليكون

كما يريد، ليتماثل مع الصورة التي يعتقد أنها ستشبعه، لكنه لا يشبع،
لا أحد يشبع؛ لأنهم يخوضون في بحر آخر غير بحر المحبة الحقّة!
سألته بفضول:

- وما تلك المحبة يا سيدي؟

- المحبة الحقّة هي تلك التي تكون بلا سبب ولا غرض. الرجل
الذي يتعلّق قلبه بفتاة أحلامه، إنها يفعل ذلك لأنه في قرارته يعتقد
أنه معها سيجد شيئاً يفتقده، شيئاً يُشبع حاجة عميقة في ذاته، يتوقّع
أنه معها سيشعر بالسعادة أو الأمان أو الاكتمال، وإذا رحلت يتعب
ويتعذّب ويعاني في بعدها. وغالباً ما تكون مشاعره تجاهها متقلّبة، تعتمد
على طريقة معاملتها له، إذا أحسنت إليه تصفو نفسه لها ويمنحها حبه
خالصاً، وإذا ضايقتة ينقم عليها وتتبخّر مشاعره إلى أن تصالحه. علاقة
قائمة على ردود الأفعال: إن كنت طيباً معي سأحبك، وإن ضايقتني
سأكرهك. في كلّ العلاقات الإنسانية نجد هذا الشرط، بين الأصدقاء
والأقارب والإخوة والزملاء. هذه ليست محبة حقّة يا صديقي، المحبة
ليس فيها شروط.

في المحبة الحقّة، أنت تحبّ محبوبك لأنه هو هو، تحبه بلا سبب، ومن
دون انتظار مقابل، تحبه حباً لا ينطفئ بمرور الوقت أو تغير الحال،
تحبه، سواء بقي أم رحل، سواء أحسن إليك أم أساء، تحبه لأنك تدرك
بعمق أصلكما المشترك، تحبه لأنك تدرك أنه أنت لكن بملامح مختلفة،
تحبه فقط لأنك تحبّ أن تحبه. هذه مرحلة عالية لا يصل إليها سوى
قلّة من البشر؛ لأن الغالبية يقفون عند مرتبة الحبّ الأولى، الحبّ بين
الذكر والأنثى، ولا يدركون وجود ما هو أعلى. هذه مرحلة لا يصل

إليها سوى قلّة، ومع ذلك تصل إليها أغلب الأمهات مع أبنائهن، حبُّ الأم لابنها هو أقرب مثال للمحبّة الحقّة، لكنّها محبّة حقّة غير مكتملة؛ لأن الأم تقصرها فقط على أبنائها، بينما المحبّة الحقّة كالضوء الذي تنتشر أشعته في كلّ مكان، من يصل إليها يحبُّ كلّ شيء، تمتلئ نفسه عدوبة ووداعة ورقة، تمتلئ نفسه بالرحمة تجاه كلّ شيء.

سألته بلهفة:



- وكيف أصل إليها يا سيدي؟

- أفضِ الحبَّ قدر استطاعتك على كلّ شيء. كُنْ محبًّا كريماً، استشعر الحبَّ تجاه كلّ مَنْ حولك، تجاه كلّ ما حولك، املاً العالم محبّةً من دون أن تنتظر سبباً أو مقابلاً، أظهر الحبَّ في كلّ أقوالك وتصرفاتك، كُنْ محبّةً تمشي على الأرض.

ثم صمت، فصمتُ بقلبٍ ممتلئ.

في ذلك اليوم، أتيتُهُ والخرج يملؤني، ولم أدِر كيف أبدأ حديثي معه. انتظرتُ أكثر من مرة أن يخلو موقف الحافلات من المارة ويهدأ الجو، لكن في كلِّ مرة كنتُ أُحجم عن بدء الحديث، إلى أن وجدته يسألني برقة:

- هل تريد أن تسألني في شيءٍ يا صديقي الطيب؟

لم أندهِش من تخمينه لما يعترك في صدري، ترددتُ قليلاً ثم قلتُ له مرتبكاً:

- في الحقيقة يا سيدي.. هناك.. تلك الفتاة.. أحبُّها منذ فترة، لكن.. الآن أخشى أن ما بيننا ليس محبةً حقّة، ولا أدري هل عليّ أن... أعني...

صمتُ لحظاتٍ لأستجمع شتات نفسي، ثم سألتُهُ:

- هل عليّ أن أتجنّب هذا النوع من الحبِّ يا سيدي، أقصد الحب

الرومانسي؟

ضحك بدهشة وسألني:

- وهل بإمكانك أن تفعل؟ هذا الحبُّ محطة أساسية في تجربتنا لا بُدَّ من المرور بها، وكثيرون منا يحتاجون إليه لأنهم من خلاله يطلَّعون على لمحة، مجرد لمحة، من المحبَّة الحقَّة التي جئنا منها ونعيش بها ونحن لا ندري. وإذا كان هؤلاء منتبهين كفايةً فقد يقودهم حبُّهم إلى درجة أعلى، تقرِّبهم من المحبَّة الحقَّة.

سألته بلهفة:

- كيف يا سيدي؟

- أغلبنا يعيش حياته من دون أن يدرك مفهوم المحبَّة الحقَّة، قد تميل نفوسنا إلى أقاربنا وأصدقائنا وزملائنا، لكنَّ هذه المشاعر لا تصل بنا إلى مشاعر الوحدة والذوبان في العالم التي هي أساس المحبَّة الحقَّة. نطلُّ هكذا إلى أن نقع في الحبِّ، فتتعلَّم معنى أن تنصهر أرواحنا في روح أخرى قد لا تربطنا بصاحبها قرابة أو صداقة أو زمالة، شخص ليس نحن، لكننا نشعر أنه نحن، ونودُّ لو نربط مصيرنا بمصيره. عندها نصير أمام طريقتين: إما أن نستغلَّ هذه العلاقة في إشباع حاجاتنا النفسيَّة والحسيَّة، أو نأخذها إلى بُعد آخر، فإذا فعلنا انتقلنا من الحبِّ إلى العشق؛ الرغبة في التعاشق والامتزاج مع الحبيب حتى نصير روحًا واحدة، كما كنا في الأصل. عندها سيرى العاشق العالم بمنظور مختلف، فإذا أمعن النظر، ولم ينشغل بتفاصيل العلاقة نفسها، قد ينكشف عنه الغطاء ويرى خيوط المحبَّة الحقَّة التي تربط العالم ببعضه.

أسرعتُ أسأله لأستوضح منه:

- ما الذي تقصده بانشغاله بتفاصيل العلاقة يا سيدي؟

- في أحيانٍ كثيرة، يا صديقي، يقع المحبُّون في حبِّ العلاقة ذاتها لا في حبِّ بعضهم. القصص والروايات والأغاني والأفلام التي تعرض العلاقات الرومانسية أثَّرت في الناس فصاروا، من دون أن يدروا، يحاولون محاكاتها، لا عيش العلاقة كما هي، تشتهي نفوسهم أن يعيشوا الألم والهجر والسهد والغدر وغيرها من مشاعر تأثروا وهم يسمعون مطربهم يتغنون بها. بأمور كهذه قد ينشغل العاشق عن تجربته الرائعة بـ«دراما» يختلقها، على الرغم من أنه ليس بحاجة إليها.

في كلِّ الأحوال، على العاشق أن يكون كريماً مع معشوقه!

انتظرتُ أن يكمل، فلمَّا لم يفعل سألتُه:

- كيف يكون كريماً يا سيدي؟

- إذا أحسن إليك أحدٌ يا صديقي، ألا تحسن إليه؟ ألا تحمل جميله في عنقك وتحاول ردّه إليه مرات ومرات؟ فما بالك بمن يحمل لك مشاعر طيبة ويعتبرك قطعة من روحه؟! ألا تحسن إليه بدورك؟

كُنْ كريماً مع محبوبك، كُنْ لينا معه في القول والفعل، لا تُحدِّثه بما تعرف أنه يسيئه، ولا تأتِ بتصرفات تعلم أنها ستضايقه. تجاوز عن أخطائه وسامحه، وحاول دائماً أن تسعده وتدخل البهجة على قلبه، وإذا ضايقته أو أسأتِ إليه فسارع بالاعتذار منه، ولا تكرر خطأك مرة أخرى. أشعره بالأمان، ولا تبخل عليه بكلمة طيبة، ولا تتعامل معه بمنطق «أنا فعلتُ كذا بينما أنت لم تفعل كذا»، لا تحاسبه وتقارن بين أفعالك وأفعاله، لا تُفكِّر بمنطق «لماذا أفعل أنا كلَّ هذا وهو لا يفعل

لي شيئاً؟!»، كُنْ أنت المبادر ولا تنتظر رد فعله.

وافعل هذا مع كلِّ الناس؛ لأنك عندما تعرف المحبَّة الحَقَّة ستدرك
أن العالم كلَّه، بكلِّ مَنْ فيه وما فيه، هو محبوبك، هو توأم روحك.
ثم صمت، فصمتُ متأثراً.

٤

ضايقني وقوع عدّة مشادات أماننا، وأخذتُ أراقب وجوه الناس
فوجدتهم يبدوون عابسين متجهمين، يتدافعون ما إن تأتي الحافلة حتى
ليكاد بعضهم يدهس بعضًا.

التفتُ إليه وسألته بإحباط:

- لماذا يا سيدي لا يحبُّ الناسُ بعضهم بعضًا؟ لماذا يمتلئ العالم
بكلِّ تلك الكراهية؟

أجابني ببساطة:

- لأنهم نسوا أنفسهم فسيطرت «الأنا» عليهم.

سألته مستغربًا:

- «الأنا»؟!!

- وأنتَ صغير كنتَ تتعامل مع الحياة بعفوية ونقاء؛ ذلك أنك لم تُطِل المسافة بينك وبين عالم الروح الذي أتيتَ منه؛ لذلك دائماً ما نجد في الأطفال، حتى صغار الحيوانات، شيئاً جميلاً نقيّاً يُنعش الروح؛ لأنهم ما زالوا متصلين بالعالم الذي جاؤوا منه. لكنك وبينما تكبر كنتَ تنسى وتبتعد عن الأصل، كل يوم تتعامل فيه مع الناس كانت تتشكّل لديك شخصية، تاريخ، تصوّرٌ لديك عن نفسك؛ أنا فلان ابن فلان، من عائلة كذا، فعلتُ كذا وكذا، ولديّ كذا وكذا. شخصية أرضية تتناسب مع تجربتك وما مررتَ به. هذه الشخصية، هذه «الأنا» المزيفة، تجعلك تعرف نفسك من خلال ما تملكه وما تفعله وما تعرفه، من خلال رأي الناس فيك ورؤيتهم لك، تحنُّك دوماً على السعي إلى الزيادة؛ لأن هذه الزيادة تُشعرها بالأمان؛ زيادة المال والممتلكات، زيادة الإنجازات، زيادة المعارف والخبرات، وتخشى أن ينقص ما لديها، إن فقدتَ أو خسرتَ شيئاً تملكه «أنا» بالجزع؛ ذلك أنها تشعر وكأنك خسرتَ جزءاً من كيانك واقتربتَ درجةً من الفناء. وهكذا تتحوّل الحياة بالنسبة لها إلى رغبة مستمرة في الزيادة وخوف مستمر من الفقد.

سألته حائراً:

- وما علاقة هذه «الأنا» بكراهية الناس لبعضهم؟

- «الأنا» هي الهوية التي خلقتها لنفسك بعد أن نسيتَ أصلك الذي جئتَ منه، كيان نفسي يعتقد أنه ملاكك الحارس، ويحاول الحفاظ على نفسه من خلال الحفاظ عليك بالطرق التي يعتقد أنها الأفضل لك. «الأنا» تتحدّث إليك أغلب الوقت، تهمس في أذنك متظاهرة أن صوتها

هو صوتك أنت. عندما تسمع نفسك تُفكّر وتقول: «هل أهانني فلان بما قاله؟»، «كيف يجرؤ علان على أن يتصرف معي هكذا؟ ألا يعلم من أنا؟»، «لماذا لم تُعجّب بي فلانة؟ أنا أشعر بإهانة شديدة»، فهذا صوت «الأنا»، لا صوتك، «الأنا» تتحدّث متظاهرة بأنها أنت، فانتبه!

«الأنا» تضع الحواجز بينك وبين الآخرين؛ لأن وظيفتها الأهم هي حمايتك، وبالنسبة لها فأنت مُعرّض للخطر طول الوقت من قبل الناس، وهكذا يصبح هناك «أنا» وهناك «هم»، و«أنا» يجب أن ينتصر على «هم»، «أنا» يجب أن يكون أكثر تميّزاً من «هم»، الحياة بالنسبة لـ«الأنا» مضمار سباق بينك وبينهم، فتعيش دائماً في قلق أن يتفوّق عليك أحد أو يتجاوزك.

«الأنا» تجعلك تعيش حياتك في صراع وقلق وخوف، تريدك أن تكون دومًا على صواب، تُشعرك بالإهانة إذا خطأك أحد أو أظهر عيبًا في وجهة نظرك، وفي وسط كل هذا تنسى المحبّة الحقّة، أي محبّة والآخرين يترصدون بك وقد يقلّلون من شأنك؟

وكلما مضى الوقت تزداد بُعدًا، وتفقد نفسك، وتفقد صلتك ببقية العالم.

لهذا ما عاد الناس يحبّون بعضهم؛ لأنهم مع الوقت يصيرون «أناوات» تسير على قدمين، ترمق ما حولها بحذر وشك خوفًا من أن يدهسها أحد. ثم صمت، فصمتٌ متأملًا.

جلس بجوارنا شابان أخذتا يتناقشان بانفعال حول فيلم شاهداه في السينما، الأول كان يراه عظيمًا لا تشوبه شائبة، بينما الثاني متحفّظ، لديه مأخذ عليه، وكلاهما منفعّل يحاول باستماتة إقناع الآخر برأيه. هممتُ أن أتدخل لأخبرهما أن إصرار كلٍّ منهما على صواب رأيه إنما ينبع من «الأنا»، وبإمكانهما أن يتوقّفَا عن الاستماع لها، لكنني وجدتُ الصمت أفضل، فصمتُ. وبينما أتابع الجدال بينهما وجدتُ نفسي أرى «الأنا» في كلٍّ منهما تتحدّث بانفعال؛ انفصل طيفان عنهما، بملاحظتهما نفسيهما، واستمرّا في انفعالهما، بينما بقياهما في الخلف يراقبان طيفيهما بحزن وقلق.

وعندما غادرانا وركبا حافلتها، التفتُّ إليه وسألته متحمسًا:

- هل سيعود الناس إلى طبيعتهم المحبّة، يا سيدي، إذا أدركوا تلاعب

«الأنا» بهم؟

أجابني بتؤدة:

- الناس، أغلب الناس، منغمسون في لعب أدوار معينة اختلقتها لهم «الأنا» لتدور حياتهم حولها، ولن يعرفوا المحبة الحقة ويتجاوزوا وهم الانفصال ما لم يتخطوها. بعض هذه الأدوار مشتق مما يقومون به؛ دور المدير، دور الأب، دور الطبيب، دور ربة المنزل، دور طالب المدرسة. وبعضها يأتي مما يعتقدونه حول أنفسهم، أو ما يعتقدون أن الناس يعتقدونه عنهم؛ دور المثقف، دور الرجل الصالح، دور الفتاة الحسنة، دور الشخص الساخر. وبعضها أدوار قائمة على ما لديهم؛ دور صاحب السيارة، مالك الفيلا، مؤسس الشركة، مقتني الهاتف الحديث. وبعضها أدوار مؤقتة، يلعبونها لوقت معين في ظروف معينة؛ دور زبون المطعم، دور مرتاد السينما، دور راكب الحافلة، دور الغاضب الذي يتعارك في طابور الانتظار.

يتماثل الناس مع هذه الأدوار ويتطابقون معها، فتصبح هويتهم التي لا يمكنهم أن يروا أنفسهم إلا من خلالها. حياتنا في الغالب مركبة من عدة أدوار تنتقل بينها، أو نعيشها معاً: «أنا فلان الطبيب، الأب، المثقف، الذي يشجع فريق الكرة الفلاني».

سألته مستغرباً:

- وهل هناك مشكلة في هذه الأشياء يا سيدي؟ أليس من الطبيعي أن أكون أباً وأمتين مهنة معينة أخلص لها؟

- هذه الأدوار ليست مشكلة في ذاتها، المشكلة تأتي عندما تعتقد أنها أنت، تستبدلها بنفسك، فتنسى جوهرك الحقيقي، تصبح الدور لا الشخص. أنت لست مهنتك، لست شخصيتك، لست صفاتك،

لستَ ما تملك، لستَ ما تعتقده عن نفسك، أو ما يعتقده الناس عنك، كلُّ هذه الأمور هي أدوار تقتضيها تجربة الحياة، أدوات مُنحت لك لتستعين بها على أداء وظيفتك في السنين التي مُنحت لك على الأرض، فلا تكُن كالرجل الأحمق الذي منحوه ساعة ليعرف بها الوقت، فأخذ يمشي بين الناس وكلما سأله أحد عن نفسه كان يشير إلى الساعة ويقول بحماس: «أنا الساعة»!

ضحكتُ وسألته:

- هل عليّ إذن أن أتوقّف عن لعب هذه الأدوار؟

- بالطبع لا! إن فعلتَ توقّفتَ الحياة، ولكن كُنْ متنبهًا لنفسك في أثناء قيامك بأدوارك المختلفة، انتبه كي لا تخلط بين نفسك وبين الدور الذي تقوم به، إذا وجدتَ نفسك تخلط بين مهنتك كطبيب وبين كينونتك، فتوقّف وذكّر نفسك أن هذا دور تلعبه، دور عظيم ومهم ومفيد، لكنّه ليس حقيقتك، ليس ما تستمد منه إحساسك بكينونتك.

عدتُ أسأله:

- إذن لو توقّفنا جميعًا عن التماهي مع أدوارنا سينتهي تأثير «الأنا» علينا ونعود إلى المحبّة الحقّة؟

- لو حدث هذا، فستظلُّ هناك «الأنا» الجماعية.

كررتُ ما قال مستغربًا:

- «الأنا» الجماعية؟!!

- أجل يا صديقي، وهذه أخطر وأشدّ تدميرًا. كما أن لكلِّ واحدٍ منا

«أنا» تحرّكه وتخلق له هويّة زائفة تحاول أن تحميها لتحميه؛ فالجماعات أيضاً لديها «أنا» خاصة بها. كلُّ جماعة، كلُّ جنسية أو عرق، كلُّ دين أو طائفة، كلُّ جمعية أو فرقة رياضية، حتى المؤسسات والشركات.. كلُّ هؤلاء تتكوّن لديهم «أنا» كبرى خاصة بهم، وكأنهم كيان واحد متماسك في مقابل الجماعات والكيانات الأخرى، وتبدأ «الأنا» في ممارسة دورها المعتاد الذي تمارسه مع كلِّ واحدٍ منا، لكن هذه المرة مع الجماعة ككل: جماعتنا أفضل من جماعتكم، جماعتنا ستتصر على جماعتكم، تاريخنا وإنجازاتنا وما ندعو إليه خيرٌ من تاريخكم وإنجازاتكم وما تدعون إليه. من هنا ينشأ أسوأ ما اخترعه الإنسان: الكراهية والتعصّب. كلُّ هذه الجماعات قد تكون جيدة ومحترمة ولا بأس بالانتماء إليها، لكن عندما يبدأ المنتمون إليها يتعاملون بـ«الأنا» الجماعية الخاصة بجماعتهم، تتسلّل لنفوسهم الكراهية، ويدافعون عن جماعتهم دفاع المستميت، وهم لا يدركون أنهم في الواقع يدافعون عن أنفسهم، عن الهويّة المختلقة التي أقنعتهم «الأنا» الجماعية بها. ربما جماعتهم هذه تدعوهم في الأصل إلى المحبّة والرحمة والتسامح، لكنهم مع سيطرة «الأنا» الجماعية عليهم ينسون ذلك وينغمسون في الكراهية ومحاولة إثبات أنهم الأفضل والأقوى والأروع.

كلُّ حرب أو قتال نشأ بين البشر منذ فجر التاريخ إلى الآن كانت «الأنا» الجماعية تقف وراءه وتدعمه.

ثم صمت، فصمتٌ.

قلتُ له:

- ما زلتُ لا أفهم يا سيدي كيف يترك الناس لـ «الأنا» السبيل للسيطرة عليهم! إذا كان لديك عدو أليس من السهل أن تراقبه وتحذر منه؟

ابتسم وقال مشفقاً:

- يا صديقي الطيب «الأنا» ليست واضحة كما تعتقد، «الأنا» كالحرباء، تتشكّل في أشكال لا يمكن توقُّعها. يمكنك أن تقول إن «الأنا» تعيش على لفت الأنظار، تسعى إلى أن تكون مرئية وتتعطّش لعبارات التقدير والاعتراف والمديح، وفي سبيل ذلك قد تحكُّك على لعب أدوارٍ نفسية تتخفّى وراءها، وهذه الأدوار ليست كالأدوار الأخرى التقليدية، تلك القائمة على ما نفعله وما نملكه وما نعتقده عن أنفسنا، بل هي أدوار خفيّة؛ فمثلاً عندما تكون «الأنا» قوية واثقة بنفسها تدفعك إلى لعب دور المتكبّر أو المغرور، وعندما تكون أقل ثقة تدفعك إلى أن تكون

نحجولاً منطويًا؛ ذلك أنها تريدك أن تكون مرئيًا لكنّها في الوقت نفسه تخشى أن تتعرّض للأذى إن فعلت.

الكبر الذي تدفعك «الأنا» إليه قد يكون بدوره متخفيًا في صور من الصعب ملاحظتها؛ لأن ظاهرها عكسه. من ذلك مثلاً: الشخص الذي يُظهر التواضع، ويعتقد صادقًا أنه متواضع، لكنّه ليس كذلك؛ لأنه بينما يمارس تواضعه يتحرّق من داخله ليتم مدحه وتقديمه. يقول ظاهريًا إنه لا يستحق تقديرنا، وإنه لم يفعل ما يستدعي شكرنا؛ بينما داخله يصرخ بأنه يستحق وفعل ما يستحق، ويا ليتكم تمتلكون من الكياسة ما يجعلكم تدركون ذلك من دون أن أضطر للتصريح به!

ومن أنواع الكبر الخفي: الكبر التديني، أو الروحاني. شخص متدين ويعتقد في قراراته - لأنه يؤدي العبادات كاملة - أنه قريب إلى خالقه أكثر من الآخرين، وأن الآخرين أقلّ منه لأنهم مقصّرون في عباداتهم، أو لا يشغل الدين بالهم ويشكّل عماد حياتهم مثله؛ لذلك فهو أفضل منهم. أو شخص روحانيته عالية، فيعتقد في قراراته أنه أقرب للحقيقة من الغافلين قساة القلوب، أنه المختار المميّز ذو الوعي الأعلى.

هؤلاء الأشخاص يظنون أنهم يفعلون شيئًا صالحًا يطمئنون له، بينما هم في الحقيقة خاضعون لـ«الأنا»، ويفعلون عكس ما يعلنون.

«الأنا» أيضًا في سبيل الحصول على التعاطف قد تجعلك تلعب دور الضحية، تظنّ تحكي قصتك المأساوية مرارًا وتكرارًا لمن تلتقيهم وأنت متلهّف لرؤية الشفقة والتعاطف في أعينهم، رأيتم كم عانيتُ؟ رأيتم ما مررتُ به؟ رأيتم كم تعبتُ؟

بعض الناس لا يجبُ لعب دور الضحية، وبدلًا من ذلك يحاول

لفت الأنظار من خلال إثارة المشكلات، أن يكون مشاغباً حاداً يسير عكس السائد ويسخر من الجميع، كالطفل الذي يدبذب بقدميه ليلفت انتباه أبويه.

سألته بدهشة:

- إذن، يا سيدي، عليّ ألا أتعاطف مع مآسي الناس ومشكلاتهم كي لا أشجّع «الأنا» لديهم على لفت الانتباه والحصول على الاهتمام؟

- لا يا صديقي الطيب، تعاطفك مع إخوتك البشر الذين لم يجدوا أنفسهم بعد؛ أمر ضروري ومهم. كثيرون لديهم مشكلاتهم ومآسيهم وبحاجة إلى من يحنو عليهم، هذا هو المكان المناسب للعطاء والمحبة الحقة. أما من تدفعه «الأنا» ليعيش دور الضحية ففي الغالب ستجد أغلب كلامه يدور حول مشكلاته ومعاناته، لا يريد من يساعده ليخرج ممّا هو فيه، بالعكس سيقاوم أي حل وسيحاول إثبات أنه لا فائدة؛ ذلك أنه يجد نفسه في هذا الدور: «أنا شخص محكوم عليه بالمعاناة إلى الأبد، فاصمتوا واستمعوا إلى قصة معاناتي، لا أريد منكم شيئاً آخر!».

- وكيف أتعامل مع شخص كهذا يا سيدي؟

أجابني بهدوء:

- كما تنتبه للأدوار التي تلعبها، كُنْ متنبهاً كذلك للأدوار التي يلعبها الناس، وإن وجدت أحدها قد يؤذيك نفسياً أو جسدياً، ولم يكن بإمكانك مساعدة ذلك الشخص ليستيقظ ويدرك طبيعة الدور الذي يلعبه؛ فعليك أن تحمي نفسك، ابتعد عن صاحب الدور إلى أن يتوقف عن لعبه.

سألته بحيرة:

- ألا يتعارض هذا مع المحبة الحقة التي يجب أن أحملها له؟

- وهل ستبعده عن حياتك وأنت تكرهه؟ ابتعد وقلبك لا يحمل
له سوى المحبة والدعوات الطيبة بأن يجد نفسه يوماً. لا تنس أنك قبل
أن تحبه عليك أن تحب نفسك حقاً، ومحبتك الحقة لنفسك تقتضي أن
تحميها من أدوار الناس التي قد تؤذيها.

ثم صمت، فصمتُ.



راقبتُ ورقة شجر يتلاعب بها النسيم ويحرّكها من مكان لآخر
فوق الرصيف إلى أن وصلت أسفل قدمي. كان جالسًا بجواري يرمق
السحاب في السماء، فتحنّحتُ وسألته:

- ألا توجد فائدة لـ«الأنا» يا سيدي؟ هل هي شرٌّ مطلق يجب علينا
التخلُّص منه مهما كان الثمن؟

عاد ببصره من السماء إلى وجهي وأجابني مبتسمًا:

- كلُّ شيء في الحياة ضروري يا صديقي الطيب، حتى الشرّ ضروري
ويلعب دورًا مقدّسًا. «الأنا» أيضًا مهمة لأنه لولاها لتوقّفت الحياة.
حركة الحياة قائمة على التدافع، وجزء كبير من هذا التدافع يأتي من وجود
«الأنا». هناك من يحاولون التخلُّص منها نهائيًا، وبعضهم ينجحون،
وتدري ماذا يحدث لهم؟ يعيشون في سلام تام، لكنهم يخرجون من

تدافع الحياة، يخرجون من الشارع المزدحم بالسيارات ويعسكرون على جانب الطريق. تصبح حياتهم هادئة ساكنة. ربما هذا جميل، لكن ما فائدة الحياة من دون مغامرة؟

الأفضل من ذلك أن تُحَيِّد «الأنا»، تستخدمها لصالحك وتتلافى محاولات السيطرة عليك وفصلك عن حقيقتك.

سألته:

- وكيف أفعل يا سيدي؟

- راقبها دائماً، حاول تمييز صوتها الذي يتظاهر بأنه صوتك، وإذا اكتشفتها راقبها مبتسماً، ستضحك على تصرفاتها وأفعالها، سيبدو لك كل هذا صبيانياً، وعندما تدرك هي أنك منتبه لها تضحك عليها، ستخجل من نفسها وتتوقّف وتنزوي؛ لأنك صرتَ واعياً بها.

الأدوار التي تعيشها في حياتك مارسها بوعي، مارس دورك وأنت تدرك أنك ممثل يؤدي ما عليه فعله، يندمج فيه لكنّه لا ينسى حقيقته، لا ينسى أن لديه حياة أخرى حقيقية خارج هذا الدور. أحياناً، يا صديقي، علينا أن نندمج في أدوارنا، وإلا استغرب الناس منّا. أنت ستصل ذات يوم إلى درجات أعلى مما أنت عليه الآن، فهل ستُظهر للناس ما أنت عليه؟ لو رأوك كما أنت حينها قد يستغربونك وينبذونك، أو يحيطونك ويتمسّحون بك طلباً للبركة. الحكمة وقتها تقتضي أن تبدو عادياً مثلهم، تؤدي دورك بإخلاص، تغضب وتتعارك وتنفعل وتنفجر، تنغمس في دورك، لكن من دون أن تنسى لحظة أن كل هذا ليس سوى وهم، دور تؤديه في هذه التجربة التي اخترت أن تخوضها.

والأفضل من هذا أن تلجأ للمحبة، «الأنا» تخشى المحبة وتذوي في وجودها. «الأنا» تحاول فصلك عن الناس، فإن تعاملت معهم بالمحبة زالت الحواجز الخفية التي وضعتها «الأنا» بينك وبينهم، ولم يعد لوجودها مبرر. طالما تشعر بالمحبة تجاه العالم فأنت بعيد عن سيطرة «الأنا». ستجد بداخلك صوتاً يقول لك: كيف تحبهم وقد فعلوا كذا؟ كيف تحبهم وهم ضدك؟ كيف تحبهم بعد أن خانوك أو غدروا بك أو خذلوك؟ لماذا تحبهم وهم لا يحبونك؟ هذا ليس صوتك، هذا صوت «الأنا» تدافع عن وجودها وتحاول منعك من دفنها بعيداً، فلا تنصت لها واملا نفسك بالمحبة لكل شيء، لكل شخص، لكل معنى، أغرق عالمك بالمحبة ليتعافى ويصح، أفض المحبة على كل شيء ليتقدس ويتبارك.

وصمت وعاد لتأمل السماء، فصمت.

الامتحان

١

جلس بجوارنا رجل تبدو التعاسةُ على وجهه، كان أشبه بالميت الحي، ووجوده نشر طاقة قائمة شعرتُ بها. بعد قليل لحق به شاب لطيف يبدو أنه ابنه. نهض الرجل ومضى مع ابنه بوجهٍ خاوي.
التفتُ إليه وسألتُه:

- لماذا، يا سيدي، نعيش في تعاسة أغلب الوقت؟ لماذا السعادة شحيحة في حياتنا؟

أجابني وهو يتابع ابتعاد الأب والابن:

- لأننا لسنا أذكاء كفايةً لنرى كمّ النعم التي تملأ حياتنا وتحيط بنا من جميع الجهات. تركيزنا كلُّه منصبٌّ على ما ينقصنا. هذا الرجل تعيس ربما لأنه فقد وظيفته أو لديه مشكلات مادية أو لم يعد يشعر بجدوى حياته، مشكلاته تشغل باله تمامًا، فلا يلتفت للنعم التي تملأ عالمه!

سألته بحيرة:

- لكن، يا سيدي، أي نعم في حياة هذا البائس؟

أجابني مشيرًا بيده حوله:

- بعيدًا عن نعمة وجود هذا الابن في حياته، تأمل كل شيء وستجد فيه نعمًا مخفية وظاهرة، أليس الهواء الذي تتنفسه نعمة؟ أليس الماء الذي تشربه نعمة؟ السماء التي تظللنا وتحمينا من إشعاعات الكون الضارة، أليست نعمة؟ الأرض التي نمشي عليها، تحملنا فوقها أحياء وفي جوفها إذا انتهت تجربتنا، وتُنبِت لنا الفواكه والخضراوات التي نعيش عليها، أليست نعمة؟ الحافلات والسيارات التي قصّرت علينا المسافات، أليست نعمة؟ ولماذا نذهب بعيدًا؟ انظر إلى نفسك، بصرك وسمعك، قدرتك على التفكير والفهم، قدميك اللتين تحملانك إلى أي مكان تريده، أصابعك التي تقبض بها على الأشياء، شعرك وملامح وجهك، شعورك بالدفء والأمان والحرية، كل هذه نعم، نعم عظيمة.

قلت له بحرج:

- هذه بالفعل نعم عظيمة، لكن جميع البشر يشتركون فيها، حصلنا عليها منذ مولدنا، فأين النعم الجديدة؟

ضحك متعجبًا ورمقني باستغراب:

- أنت لا تشعر بقيمة النعم الكبرى، تريد نعمًا خاصة بك وحدك. هل أُعدّد لك النعم التي مررت بها منذ استيقاظك وحتى وصولك إلى هنا؟ استيقظت حيًّا، وكان من الممكن أن تموت في أثناء نومك، وعندما فتحت عينيك وجدت نفسك في فراش وثير ودافئ، وفوقك سقف

يحميك ويسترِكَ عن أعين الناس. وجدتَ ماءً في الصنبور لتغتسل،
وبعيداً عن نعمة الماء التي يتشاركها جميع البشر، فهناك نعمة وجود
مواسير تحمل لك الماء من آلاف الأمتار إلى بيتك. في الماضي كانوا يشترُون
الماء من سقاءٍ يحمله إليهم يومياً، وكان عليهم استخدامه بحكمة كي
لا ينفد قبل عودة السقاء. أنت الآن تجد الماء تحت طلبك في أي وقت
تحتاج إليه. الماسورة التي تحمل لك الماء هناك من استخراج معدنها
وصاغها في هذا الشكل، وهناك من مدها عبر البيوت، وهناك من قام
بتحلية تلك المياه لتصبح صالحة لاستخدامك. هل ترى كم نعمة في
غسيلك وجهك فقط؟ هل أعددت لك النعم الموجودة في الفطور الذي
تناولته؟ هل أعددت لك النعم التي عشتها - من دون أن تدري - في
طريقك من بيتك إلى هنا؟ ملابسك المهدمة التي تجعل الناس يرتاحون
لك، حذاءك الذي يحفظ قدميك من حرارة الأرض والحصى، درجات
السلم التي كنت ستتعثّر بها لولا قدرتك على التوازن، السيارة التي
كان من الممكن أن تدهسك لولا انتباهك، ابتسامة الطفلة الصغيرة
التي مرّت بك مع أمها وأدخلت على نفسك البهجة فتفاءلت بيومك،
الفكرة السعيدة التي خطرت على بالك فابتسمت، نسمة الهواء التي
هبت عليك فانتعشت، أصدقاؤك الذين يهتمون لأمرك وستقابلهم
آخر النهار وستشعر بينهم أنك مميّز ومحبوب، أمك التي تدعو لك
دائماً، وعندما ستعود ليلاً ستجدها قد أعدت لك مائدة عشاء عامرة،
كلُّ لقمة طيبة تضعها في فمك منها وتشعر بلذتها تحمل نعمة عظيمة.
لو أعددت لك النعم التي تتنعم بها في كل لحظة من حياتك لما وجدتُ
وقتاً لذلك، آلاف النعم بلا مبالغة!
ثم صمت، فصمتٌ محرّجاً.

٢

في اليوم التالي، وجدنا الرجل التعيس نفسه وقد جاء في الموعد نفسه، أخذتُ أرمقه مستطلعًا محاولًا تخمين النعم التي في حياته، ثم خجلتُ من تظفلي عليه فأشحتُ ببصري بعيدًا، حتى استقلَّ حافلته وغادرنا. التفتُ إليه وسألته بحيرة:

- ما دامت كلُّ هذه النعم في حياتنا يا سيدي، فلماذا لا نتبه لها؟
أجابني ببساطة:

- لأننا نعتبرها حقًا مكتسبًا لنا، شيئًا صار ملكنا للأبد، لسنا بحاجة إلى الانتباه له وتقديره. اعتدناها، صارت أمورًا مسلمًا بها في حياتنا حتى إننا ما عدنا نلاحظها، نمرُّ عليها مرور الكرام من دون أن نتوقف عندها، لم نعد نشعر بها، وكأَنَّها غير موجودة. لن نلاحظها ما لم نخسرها أو نفقدها؛ لذلك يصاب بعضنا بالأمراض من آنٍ لآخر، ليستعيد إحساسه بالنعم التي لم يعد يشعر بها.

بيننا الحقيقة، يا صديقي الطيب، أننا لا نمتلك شيئاً، جننا إلى هذا العالم عرايا وسنغادره عرايا، بلا أي شيء. كل ما تعتقد أنه ملكك، كل مالك وممتلكاتك وملابسك وأدواتك وأجهزتك الإلكترونية، كل هذه أشياء مُنحت لك مؤقتاً لتستعين بها على تجربتك في هذه الحياة، وستؤخذ منك في الوقت المناسب، حتى جسدك، هذا الذي تعتقد أنه ينتمي إليك أكثر من أي شيء آخر، حتى هذا الجسد ليس ملكك، بل أُعيرَ لك لتعيش به حياتك، وسيؤخذ منك عند انتهاء تجربتك. ليس لك من حياتك كلها سوى حق الانتفاع، وكل شيء يمكن أن يؤخذ منك في أي لحظة، فلا تأمن وتعتقد أنه صار حقاً مكتسباً لك، وتهمله.

بدلاً من ذلك، انظر حولك يا صديقي، تأمل كل شيء بعين الدهشة الأولى، تذكّر دوماً أن كل هذه الأشياء ليست دائمة، فقدّرها وامتنّ لها.

سألته مستغرباً:

- أمتنُّ لها؟

- إذا منحك أحدهم شيئاً جميلاً، أليس من الأدب أن تشكره؟ ألن تكون فظاظاً منك أن تأخذ هديته من دون أن تقول له شيئاً طيباً؟ هكذا هي هدية الحياة، الثمن الوحيد المطلوب منك مقابل استخدام النعم الموجودة في عالمك أن تنتبه لها وتقدرها وتمتنّ لها، هكذا أنت تحترم الخالق وتقدر صنعته، فيتبارك ما لديك ويزداد.

ثم صمت، فصمت.

في ذلك اليوم سألتُهُ:

- ظننتُ أنني قادر على الامتنان يا سيدي، لكنني بالأمس وجدت أنني لا أعرف كيف أمتنُّ للنعم التي في حياتي!
ابتسم وقال برقة:

- الامتنان، يا صديقي الطيب، ليس كلمة شكر تقولها بلسانك، بل شعور صادق يسري داخلك، شعور نابع من إدراكك أن هذه النعمة لم تكن في الأصل معك، وأنت مُنحتها تكررًا وتفضُّلاً بلا حول منك ولا قوة، شعور بالرضا والشكر والتقدير. استشعر الامتنان مع أبسط الأشياء في حياتك.. مثلاً: هذا الهاتف الذي تحمله في يدك، استشعر الامتنان لأنه يُسهّل عليك حياتك ويصلك بأحبائك، استشعر الامتنان للتكنولوجيا التي صُنعت بها، استشعر الامتنان لمن اخترعه، لمن صنعه، لمن نقله من بلده إليك، استشعر الامتنان حتى للبائع الذي باعه لك.. وقبل كلِّ هذا،

استشعر الامتنان للخالق الذي خلق كلُّ هؤلاء. كلُّ أداة في حياتك هناك ألوف من البشر تضافروا لتصير معك، كلُّ اختراع هناك مئات من العلماء عبر التاريخ أسهموا فيه، كلُّ واحد منهم أضاف شيئاً، وأتى من بعده ليبنى عليه، وهكذا حتى يومنا هذا. امتنّ لجسدك، لوجهك، لشعر رأسك، لعقلك وقلبك ورتبتك، امتنّ لعظمك وعضلاتك ودمك، امتنّ لعملها طول الوقت ليستمر نبض الحياة بداخلك، امتنّ لحواسك ومشاعرك وأفكارك، امتنّ لأنك من خلالها تعرف العالم وتفهمه، امتنّ لأساتذتك وزملائك وأهلك وأصدقائك، امتنّ لوجودهم بجوارك ومعك، للثقة التي وضعوها فيك والمحبة التي منحوك إياها، امتنّ لكلِّ كتاب قرأته وكلِّ درس تعلمته، امتنّ للعصر الذي وُلدت فيه؛ ففيه من العلوم والتكنولوجيا ما لم يجده أجدادك، كلُّ عصر يأتي أفضل من سابقه، وتلك نعمة تستحق الامتنان. ستجد من يقولون إن عصرهم هذا أسوأ العصور، أسوأ الأزمان، لكنَّ هؤلاء غير منصفين، الخير والشرُّ يزدادان في العالم بالمقدار نفسه، وهم لا يرون سوى الشرِّ، بينما أنت ستمتِنُّ للخير الذي يملأ العالم.

امتنّ، يا صديقي الطيب، حتى لقدرتك على الامتنان.

ثم صمت، فصمتٌ.

٤

كان النهارُ جميلاً بصورة غير عادية، شعرتُ أن العالم ينضح بالألوان الجميلة الزاهية، وسمعتُ أصوات العصافير فازدادت نفسي سعادة، وشعرتُ بالامتنان للراحة التي أحسُّها. وعلى أريكتنا الحجرية وجدتهُ جالساً يراقب حافلة تبتعد، فقلتُ له بحماس:

- هناك سعادة غريبة تناسب في نفسي كلما استشعرتُ الامتنان لأي شيء يا سيدي!

فهزَّ رأسه مبتسماً وقال:

- أخبرك أيضاً بأمر عجيب؟ كلما استشعرتُ الامتنان تجاه شيء، تجده يزداد في حياتك! أظهر امتنانك لوجود صديق مخلص وستجد صداقاتك تزداد وتصير أكثر متانة، أظهر امتنانك لموقف أسعدك وستزداد المواقف التي تُسعدك، أظهر امتنانك للمال الذي معك، حتى إن كان قليلاً، فيزيد ويصبح أكثر بركة.

تخيّل أن الحياة نادل في مطعم يريد أن يخدمك ويلبي احتياجاتك، لكنّ اللغة الوحيدة التي يمكنكما التواصل بها هي شعورك بالامتنان. إذا شعرت بالامتنان تجاه شيءٍ تعتبر الحياة هذه إشارةً منك مفادها أنك تريد مزيداً منه، فتمنحك إياه. ناهيك عن شعور السعادة الصافي الذي يرتبط بامتنانك؛ ذلك أنك بالامتنان تقرب أكثر من نفسك الحقيقية، فتحرّك السعادة بداخلك لتخبرك أنك صرتَ دانيًا.

أخبرك بأمرٍ أغرب؟ إذا شعرتَ بالامتنان تجاه شيءٍ ليس معك، قد تحصل عليه!

سألته بدهشة:

- كيف يا سيدي؟!

- إذا شعرتَ بالامتنان تجاه الشيء وكأنّه صار معك، فسيصير معك. إذا كنتَ مريضًا واستشعرتَ الامتنان تجاه الشفاء، ستُشفى! إذا كنتَ تعيسًا واستشعرتَ الامتنان تجاه السعادة، ستُسعد! ذلك أن الامتنان هنا يصاحبه شعور عميق باليقين، أنتَ تمتنُّ للشيء وكأنّه تحقق بالفعل، والحياة إذا جئتها باليقين القوي الصادق الذي لا تشوبه شائبة؛ لا تملك سوى أن تُلبّي.

ثم صمت، فصمتٌ متعجبًا.

كان اليوم جمعة، وموقف الحافلات شبه خالٍ من الناس، فانتهزتُ الهدوء السائد وأخذتُ أحدثُ بحمّاس عن المواقف التي لمستُ فيها كيف أن الامتنان يزيد ما لديّ وينمّيهِ، وصارحتُ بما أنوي فعله لأزيد أشياء أخرى في حياتي كنت أتمنى أن تزيد، وسألته عمّا أفعله ليصبح امتناني أكثر قوة، وهو يستمع إليّ صامتًا، إلى أن قاطعني فجأة:

- مهلاً يا صديقي، مهلاً! أخشى أنك صرتَ تتحدّث عن الامتنان بلهجة يشوبها شيء من الطمع، تراه مجرد وسيلة لتنمية ما لديك وزيادته، من تتحدّث الآن «الأنا» وليس أنتَ، «الأنا» التي تشعر أنها ناقصة وتحتاج إلى زيادة ما لديها لتكتمل.

أحياناً عندما تقترب من نفسك وترتقي روحانيّاً، ستُفاجأ بقدرتك على فعل أشياء لم تكن تحظر على بالك، وقد تحدث لك أمور كنت تعدّها في السابق معجزات، وعندها تتحرّك «الأنا»؛ لأن كلّ هذا يثير شهيتها،

وعن طريقها ينتابك شعور بالقدرة، بأنك تستطيع فعل أي شيء وأن الكون رهن إشارتك، وبعد أن كنت تفتن لجوهر الأمور وما وراء الأشياء، ستعود من جديد للتعلق بالفتات، وعندئذ تفقد كل شيء، كشخص توقّف عن تناول الطعام حتى خفّ وزنه واستطاع أن يطير، فلما طار احتفل بذلك بأن أكل كثيرًا، فزاد وزنه وسقط!

وها قد بدأ هذا معك بالطمع فيما سيجلبه لك الامتنان من خيرات! شعرت بالخجل، وقلتُ له:

- فعلاً يا سيدي، كلُّ ما أفكّر فيه هو كيف أمتن أكثر ليزيد ما معي أكثر!

- انتبه لألا عيب «الأنا». «أنت» الحقيقي لن يسعى إلى الامتنان لأنه يرغب في الحصول على هذا وذاك، لن يسعى إليه طمعاً في المقابل، وإنما لأنه يشعر بالفعل بالتقدير للأشياء الرائعة التي تمتلئ بها حياته، ويودُّ أن يقدم لها كلمة شكر في شكل شعور عميق بالامتنان. «أنت» الحقيقي يدرك أن الزيادة والنهاء اللذين يأتي بهما الامتنان ليسا هما الهدف، هما فقط مكافآت جانبية، لكنّ المكافأة الحقيقية أن تكون نفسك، أن تسمو روحك بالامتنان وتسري مع تيار الحياة، شعور السعادة الذي تشعر به عندما تمتنُّ هو مؤشر لذلك، أنك الآن تقترب من نفسك، من أصلك، هذا هو الأمر الذي يجب أن تتمسك به وتذكره عندما تمتنُّ. افرح بالخير الذي تناله والرزق الذي يزيد بامتنانك، لكن تذكر دومًا أنه ليس مناط الأمر ولا الهدف من ورائه.

ثم صمت، فصمتٌ محرّجًا.

٦

كنتُ شاردًا في طريقي لموقف الحافلات، واصطدمتُ بشاب فسقط هاتفي على الأرض. أسرع الشاب بالتقاطه وناولني إياه مبتسمًا، فأخذته منه وشعرتُ بالامتنان تجاهه من دون أن أقول شيئًا، فرمقني باستغراب ومضى.

ولما جلستُ بجواره قلتُ له:

- شعرتُ بالامتنان تجاه فتى ساعدني، لكن يبدو أنه تضايق لأني لم أشكره!

ضحك وقال:

- من حقّه أن يتضايق، كان عليك أن تمتنَّ له بالقول. الامتنان، يا صديقي الطيب، ليس دائمًا شعورًا يسري بداخلك تجاه شيء موجود في حياتك. أجل أخبرتك من قبل أن الامتنان شعور في الأساس، لكنَّ

الشعور أحيانًا لا يكتمل سوى بالعمل، امتنانك لن يظهر ما لم يتخذ شكل قول أو فعل. أن تقول لمن تحبهم إنك ممتن لوجودهم في حياتك، أن تقول لمن أحسنوا إليك إنك ممتن لما فعلوه، أن تقول لمن ساعدوك إنك ممتن لما بذلوه. هناك أشياء يجب أن تشاركها مع الناس لتكون ممتنًا لوجودها، المعرفة التي لديك لن تكون ممتنًا لها ما لم تنشرها بين الناس، السلام الذي تشعر به لن تكون ممتنًا له ما لم تسع إلى نقله لمن حولك، المال الذي معك لن تكون ممتنًا له ما لم تمنح جزءًا منه لمن يحتاجون إليه. شعورك بالامتنان هو الأساس، لكن في أحيان كثيرة لن تكون ممتنًا ما لم تكن معطاءً بالقول والفعل. كثيرٌ من الناس ليسوا قادرين على الفعل، وليسوا معتادين على القول، بل إن أغلبهم لا يدركون معنى الامتنان في الأساس، ولو أدركوه ينسونه ولا يعملون به، وبالكد يتذكرونه على فترات متباعدة.

قلتُ بحرج:

- أنا بالفعل، وفي أوقات كثيرة، أنسى أن أمتنَّ للناس والأشياء في حياتي!

قال مبتسمًا:

- الإنسان مخلوق من نسيان، لو كان بإمكانه أن يتذكَّر لعاش في الجنة لا على الأرض. اجعل الامتنان عادة في حياتك حتى يصير شعورك الطبيعي، ولا تحتاج إلى تذكير نفسك به، وعندها ستمتلى حياتك بالبركة والخير والسعادة. لكن حتى ذلك الحين يمكنك أن تُخصِّص أوقاتًا في يومك للامتنان، أوقاتًا تتذكَّر فيها الأشياء التي أنت ممتن لها في حياتك،

وستُفاجأ بكثرتها. ابدأ يومك بالامتنان وأنه به. تذكّر في فراشك قبل النوم الأشياء التي أنت ممتنٌّ لها في يومك، الأشخاص الذين قابلتهم وأسعدوك أو أضافوا لك، المواقف اللطيفة التي مرّت بك، الكلمات الطيبة التي وُجّهت لك، المشاعر الجميلة التي شعرتَ بها، التيسير الذي وجدته في أثناء قضاء مصالحك، التوفيق الذي هُديتَ إليه، نسمات الهواء العليلة التي لفحتْ وجهك. وعندما تستيقظ فكّر في الأشياء التي ستمتُنُّ لها عندما تحدث، الأشخاص الذين ستُقابلهم، النجاحات التي ستُحرزها، المغامرات التي ستخوضها، الدروس التي ستتعلمها، المشاعر التي ستختبرها، وكُن واثقاً بأن هذا ما ستجده فعلاً.

ثم صمت، فصمتٌ.



كان الجو حارًا في ذلك اليوم، وكنت عطشانًا، فتركته وذهبتُ أبحث عن ماء أشربه. مشيتُ لآخر الشارع ولم أجد أي مبرّد مياه، فعدتُ إلى موقف الحافلات محبطًا. جلستُ جواره، وانتظرتُ أن يسألني عمّا بي، لكنّه ظلّ مسلطًا نظره على طابور نمل يسير أمام أريكتنا، فتنحنحتُ وسألته:

- لماذا، يا سيدي، يمتلئ العالم بالشحّ؟ لماذا لا توجد مياه وغذاء
يكفيان الجميع؟

رمقني باستغراب ثم سألني:

- أتدري كيف يأتي الشحُّ إلى العالم؟

هزرتُ رأسي نافيًا، فاستطرد:

- إذا امتنَّ الإنسان يزداد ما لديه، وإذا سخط ولم يرض فتح على

نفسه بابًا من الشحّ وقلة البركة سيلتهم عالمه. السخط يأتي بعكس ما يأتي به الامتنان، تمتلئ نفس المرء بالسخط والضيق بعالمه فتزداد أوضاعه سوءًا، فإذا زاد سخطه زاد عالمه انحدرًا، وتظللُّ الأمور هكذا، هذه دائرة حزينة لا يكسرها سوى شخص شجاع وواعٍ.

الشحُّ موجود في نفس الإنسان الذي اختار أن يعيش حياته في سخط، أما الحياة فلا تعرف الشحّ، العالم مبني على الكرم ومليء بالوفرة، هناك وفرة في كلِّ شيء، انظر حولك وستكتشف ذلك بنفسك. ألا ترى اتساع السماء وانبساط الأرض؟ ألا ترى الماء يفيض في البحار والمحيطات والأنهار؟ ألا ترى الأشجار والنباتات تملأ الغابات والحقول؟ ألا ترى الثلوج تغطي القطبين؟ هناك وفرة في كلِّ شيء يا صديقي.. وفرة في السلام والأمان والطمأنينة، وفرة في النجاح والتوفيق والغنى، وفرة في السعادة والبهجة والمتعة، وفرة في المحبة والجمال والصحة، وفرة في الإبداع والعبقريّة والتفوّق، وفرة في الفرص والحظوظ، كلُّ شيء موجود بوفرة وإذا مددت يدك وأخذت منه يزيد ولا ينقص.

سألته متشككًا:

- إذا كان الأمر كذلك، فلماذا لا تأتينا الفرص سوى مرات معدودة، وإذا لم ننتبه لها لا تعود؟ لماذا هناك جفاف ومجاعات وأراضٍ جدباء؟ لماذا هناك بلاد فقيرة لا يجد أهلها القوت؟ أين الوفرة لديهم؟!

- الفرص متوافرة طول الوقت، أشبه ما تكون بشهب السماء التي تتوالى وراء بعضها، إن أفلتت واحدة وجدت أخرى وراءها، تمامًا مثل موقف الحافلات هذا، إن فاتتك حافلة يمكنك أن تركب التي تليها.

أما الجفاف والفقر والمجاعات، فهل كان الأمر دائماً هكذا؟ لن تجد شحاً وضيقاً في مكان إلا وتجد الإنسان قد تدخل فيه بعمله. في العالم ما يكفي الجميع، لكنَّ البعض يستأثرون من دون البعض الآخر، البعض يظلمون ويطغون على البعض الآخر. أي ظاهرة شحّ في العالم؛ التلوُّث والتصحرُّ وانحسار الغابات والمجاعات والاحتباس الحراري، كلُّها ستجد الإنسان مسؤولاً عنها في النهاية، فإذا رفع يده التأمّت الجروح وعاد كلُّ شيء لأصله؛ ذلك أن الكوكب يشفي نفسه، تماماً كجسم الإنسان، إذا تُركت له الفرصة لذلك.

لا تدع للشحّ سبيلاً لعالمك يا صديقي الطيب، أغلق الأبواب في وجهه بالرضا بما أنت فيه، والامتنان للنعم التي في حياتك.
قلتُ له بحيرة:

- قد أستطيع أنا وأنتَ يا سيدي أن نمتنَّ للنعم التي في حياتنا ولا نسخط، لكن ماذا عن الفقراء؟ ماذا عمّن لا يجدون قوت يومهم؟ ماذا عمّن تهدّمت بيوتهم ويعيشون في العراء؟ ماذا عن المرضى الذين يعانون؟ ماذا يفعل هؤلاء؟

- مهما بدت لك حياتك خاوية يا صديقي المسكين، مهما كانت الظروف التي تعيش فيها، فلا تدعها تُعم عينيك عن النعم التي لديك. إن كنتَ فقيراً فامتنَّ لنعمة وجود سقف يسترک، إن كنتَ تعيش في العراء بعد تهدُّم منزلک، فامتنَّ لنعمة أنك لم تكن فيه عندما تهدّم، مهما كانت ظروفك يا صديقي فعلى الأقل لديك قدمان تحملانك لكلِّ مكان، ويمكنك أن تشعر وتأمل وتحبّ، وهذه نعم عظيمة. حتى إذا كنتَ

مشلولًا ومحرومًا من تلك النعم، فعلى الأقل لديك نعمة النفس الذي يدخل صدرك، أي إنسان حي لديه هذه النعمة. مهما كانت ظروفك؛ امتنّ لأقل القليل في حياتك، فتحسّن أمورك رويدًا رويدًا. لكن ما يحدث أن أغلب الناس لا يستطيعون، لا يمكنهم تجاهل ظروفهم الصعبة ورؤية الجيد في حياتهم؛ لذلك يستمرون في الوضع نفسه.

نحن نعيش في عالم من الوفرة يا صديقي، لا ينقصنا سوى أن نُصدّق بذلك فنجده. مشكلتنا الدائمة أننا نحتاج إلى رؤية الشيء أولاً ثم نصدّقه، والوفرة لا تمنح نفسها سوى لمن يُصدّق أولاً.

فكّرتُ قليلاً، ثم سألتُه:

- وماذا يحدث إن صدّقتُ بوجود الوفرة؟

- ستشعر بالرضا والأمان؛ فكلُّ ما تحتاج إليه موجود وسيأتيك في الوقت المناسب، ولن تنظر إلى ما في يد غيرك. أغلب الناس يعتقدون في قراراتهم بالندرة والمحدودية؛ لذلك يجزعون إذا ما أحرز أحدٌ نجاحًا أو أصاب خيرًا، يعتقدون أنه هكذا يأخذ جزءًا من نجاحهم أو نصيبهم المنتظر، العالم بالنسبة لهم كعكة محدودة، إذا تناول البعض أجزاء منها نقصت وكادت تنفذ. إذا آمنتَ بالوفرة فستفرح لنجاح غيرك، لن تنقم عليه أو تحسده أو تشعر بالمرارة لأنه وصل وتحقق وأنتَ لا، بل إنك إن امتلكتَ الحكمة الكافية فستمتنّ لنجاحه، ستمتّنّ لنجاح الناجحين؛ لأنهم زادوا من رقعة النجاح في العالم، وبطريقةٍ ما أسهموا في تمهيد الطريق لك، خلقوا عالمًا جديدًا صار نجاحك فيه أسهل.

ثم صمتَ، فصمتُ.

الحياة

١

قلتُ له مختارًا:

- أحيانًا يا سيدي لا أفهم الحياة، أشعر أن بها كثيرًا من التناقضات!

ردَّ عليَّ بهدوء:

- الحياة ليست عالمًا واحدًا يا صديقي الطيب، الحياة عوالم كثيرة، مختلفة ومتداخلة، خطوط كثيرة لا حصر لها، في المكان نفسه قد تجد شخصين ينتمي كل منهما إلى دُنيا مختلفة، هذا يعيش في بلد مزدهر وذاك يعيش في بلد مدمر، وهو في النهاية البلد نفسه، هذا ومن معه يعيشون في علاقات مبهجة، وذاك ومن معه فقدوا الثقة بكلِّ شيء، أبعاد مختلفة ومتجاورة، وكلُّها حقيقية لأصحابها، والمخطئ من تشدُّه حياة أقلَّ من حياته ليسير في خطِّها.

ألم تلاحظ من قبلُ أنك في كل مرحلة من حياتك كان هناك أشخاص معينون يحيطون بك، ثم يختفون تدريجيًّا ومع الوقت يحيط بك أشخاص

آخرون؟ صديق كان معك منذ سنوات في كلِّ خطواتك والآن لا تعرف عنه شيئاً؟ السبب أن عالمكما التقيا في فترة من الفترات، حدث التجاذب لأنكما كنتما بحاجة إلى بعضكما. كلٌّ من في حياتك أنتِ دعوتهم إلى الدخول أو وارتب الباب لهم، لا أحد ظهر في عالمك بالصدفة. فلما انتهى التجاذب حدث التباعد، واختلفت العوالم. أنتِ الآن في عالم آخر مختلف عن عالمه، وإن تذكَّرتَه ستبدو لك الذكرى بعيدة وكأنها قادمة من حلم. الأشخاص الذين في حياتك الآن قد يستمر بعضهم معك في عالمك، والآخرون سينتقلون لعوالم أخرى، أو ستركهم أنتِ في عالمك القديم وتنتقل إلى عالم آخر.

سألته غير فاهم:

- وكيف يجمعنا مكان واحد وتكون عوالمنا مختلفة؟! -

- لأن الحياة تحترم خياراتنا وتترك كلاً منا يصنع عالمه الذي أراده. هل تتوقع أن يختار جميع الناس الاختيارات نفسها؟ اختلافهم سيجعلهم يخلقون عوالم مختلفة يعيشون من خلالها تجاربهم الكثيرة. حتى الشخص الواحد قد يجعله اختياراته يعيش في مستويات مختلفة. أجل، الحياة مستويات، في أحد المستويات قد تكون أنتِ عبقرياً، وفي مستوى آخر قد تبدو للناظر مجرد أبله، فسبحان من وضع كلا المعنيين المتناقضين في الشخص نفسه.

انظر حولك وأخبرني كيف يرانا هؤلاء الناس الذين ينتظرون الحافلات لو أتيح لهم أن يستمعوا لفحوى حديثنا، بعضهم سيرتجف قلبه من تأثره بما نقول، وسيرغب في ترك حياته ليتبعنا ويستمع إلينا، وبعضهم سيرانا مجرد مجنونين نقول كلاماً ساذجاً وغير واقعي.

لذلك، عندما ترى شخصًا مختلفًا عنك، في أي شيء، تقبله؛ فهذا الاختلاف جزء من الحياة. لا تحاول أن تجعل الجميع مثلك، لا تغضب عندما تجد لديهم آراء وأفكارًا ومناهج مختلفة عما لديك. الشخص الذي تسيطر عليه «الأنا» سيجد في ذلك إهانة له، ولن يستطيع الصبر عليه، سيسعى إلى مواجهة الاختلاف وقمعه والقضاء عليه، سيرى في ذلك انتصارًا لما يؤمن به، وسيتمنى لو كان كل الناس صورة أخرى متكررة منه. بينما الشخص الذي اقترب من نفسه درجة أو درجتين سيتقبل الاختلاف ويتركه كما هو؛ لأنه يدرك التنوع الذي تقوم عليه الحياة، قد لا يفهم الغرض منه، لكنه يتقبله كما هو. أما من عرف نفسه فسيفرح بالاختلاف ويرحب به؛ ذلك أنه هو والحياة شيء واحد، وكما أن الحياة تحترم خياراتنا، فكذلك من وجد نفسه، سيحترم خيارات الناس ويباركها.

سألته بدهشة:

- حتى إن كانت تلك الخيارات خاطئة؟!!

- في ذلك المستوى، لا يوجد صواب وخطأ يا صديقي المسكين، كل خيار جاء إلى العالم ليخدم حاجة معينة وليوضع في موضع معين في لوحة «بازل» عملاقة.

تفهم، يا صديقي، اختلاف الناس وتفاوتهم، تفهم عوالم الحياة ومستوياتها، فلولا ذلك لما اكتملت تجربة الإنسان على الأرض. لو كان الناس متطابقين لتجمدت الحياة وما تحرك شيء، فامتد لما تعتقد أنه تناقض وارض به.

ثم صمت، فصمت مفكرًا.

٢

سألته ذات يوم وأنا أتابعه يتأمل سرباً من النمل يسير على طول
الرصيف أمامنا:

- لماذا، يا سيدي، أجلك دومًا مستغرقًا في تأمل السماء أو النمل؟

ضحك وأجابني بمرح:

- أنا أتأمل الطبيعة، وأنت، يا صديقي الطيب، تتأملني!

الطبيعة التي حولنا، بكل تنوعاتها الهائلة؛ من حشرات وحيوانات
ونباتات، من صحارٍ وجبال وغيابات، من أنهار وبحار وسماء، قد تراها
جامدة لا فائدة منها سوى الزينة، لكنّها في الحقيقة تجلّي الحياة في شكلها
الأول الخام، الذي لم يتغيّر كما تغيّر الإنسان، لم تطمر نفسها في المادية
وتنسى أصلها، ما زالت محتفظة بجوهرها وطبيعتها المذهلة، وبتأملها
ستبدأ تشعر بالحياة السارية فيها، ومع الوقت ستدرك الصلة التي تربط

بينكما، ذلك أنكما وراء الشكل الظاهر، وراء شكلك أنت كإنسان لديه جسد ورأس ويدان وقدمان، ووراء شكل الشجرة أو البحيرة أو القطة؛ أنتما الشيء ذاته، الجوهر العظيم نفسه الذي لم يعد واعياً بحقيقته المقدسة.

ما يحدث، يا صديقي الطيب، عندما تتأمل الطبيعة، أنك تستعيد نفسك وأنت لا تدري ومن دون أن تتعمّد. كثيرٌ من الناس الذين تسميهم أنت «مَن وصلوا إلى السلام النفسي»، فعلوا ذلك بعفوية ومن دون قصد؛ لأنهم ظلُّوا طويلاً يتأملون في الطبيعة، يجلسون بين الأشجار أو أمام البحيرات أو يرعون الأغنام، وساعة تلو ساعة، ويوماً وراء يوم، وسنة وراء سنة؛ يحدث التحوُّل داخلهم من دون أن يشعروا. أغلب الناس يدركون هذه الحقيقة، لكن من دون أن يعوا أبعادها؛ لذلك تهفو النفوس إلى الأماكن الطبيعية، ويجب الناس السفر إلى الأماكن ذات الطبيعة الساحرة، التي لم يفسدها الإنسان بمبانيه الحجرية الجامدة.

ضحكتُ وقلتُ:

- لكنك يا سيدي تقضي وقتك هنا ولم تسافر إلى تلك الأماكن!

- صحيح يا صديقي، لسنا بحاجة إلى الذهاب إلى مكان بعينه؛ فالطبيعة حولنا دائماً بصور مختلفة، السماء فوقنا في كلِّ مكان، وهناك أشجار في كلِّ شارع، وكائنات لطيفة توجد قربنا دوماً، كأصدقائي النمل أو صديقتك القطة وابنتها الصغيرة. الطبيعة معطاءة وموجودة في أي مكان.

الطبيعة نعمة عظيمة تُركت لنا لتذكّر من خلالها أنفسنا.

ثم صمتَ وعاد يتأمل النمل، فصمتُ وأخذتُ أراقبه معه.

٣

في ذلك اليوم، فكَّرتُ في طريق سريع أصل من خلاله إلى مبتغاي،
تأملتُ في حياتي فوجدتها مليئة بالفاهيات، وفكَّرتُ أن تلك الأشياء
تُشوِّش عليَّ؛ أموالِي وممتلكاتي، أهدافي وتطلعاتي، شهواتي ورغباتي.
وعندما وصلتُ إلى مجلسنا كنت قد اتخذتُ قرارِي. قلتُ له بفخر:
- سأنسلخ عن عالمي يا سيدي، سأترك كلَّ شيءٍ ورائي وأعيش
عيشة الزهاد!

سألني باستغراب:

- ولماذا تفعل ذلك يا صديقي العجيب؟!

سألته حائرًا:

- أليس عليَّ أن أزهد وأترك كلَّ شيءٍ لترتقي روحي؟

أجابني ببساطة:

- كثيرون يهربون من الاختبار بالزهد. ما أسهل أن تترك كل شيء لتهرب من تمحيصات الحياة! لكن الأصعب أن تعيش حياتك وأنت مدرك حقيقتك، حولك كل شيء من دون أن تتعلّق به. القلب منوط الأمر، فإن أخرجت الأشياء من قلبك، فما حاجتُك إلى تركها؟ لا تكن كذلك الشاب الذي فرّ من مدينته كي لا يرى حبيبته، لكن صورتها ظلّت مطبوعة في قلبه أينما ذهب، فكأنّه لم يفعل شيئاً.

أخرج تعلقك بالدنيا من قلبك، وعش بعدها دنياك كما تحب. هذا يحتاج إلى جهاد أشدّ من جهادك لتترك كل شيء خلفك، الطريقان أمامك، فاختر الطريق الذي ترى فيه صلاحك.

قلتُ بخجل:

- على الأقل سأمتنع عن الجنس لبقية حياتي! أشعر أن هذا الفعل يعيدني للأرض كلما اقتربتُ من السماء، وأكره نفسي عندما أجد أنني أفكر فيه أو يستولي عليّ!

ضحك وقال لي:

- يا صديقي المسكين، الجنس ليس فعلاً متدنياً أو حيوانياً لتتعامل معه هكذا، نحن من جعلناه كذلك بخوفنا منه وتعاملنا معه كذيلة محرّمة، نمارسه مضطرين ونحن نشعر بالعار منه، ونرفض نفوسنا التي نحنُ إليه. نحترقه ونحتقر ممارسته، ونتظاهر بأنه لا يشغلنا لأننا أكبر وأسمى منه، وإذا أردنا الإساءة لبعضنا نستخدم شتائم مشتقة منه،

وكأنه وصمة عار نحاول أن نتناساها. لكنّه غريزة طبيعية، فعل حياة طبيعي، ليس عارًا ولا رذيلة، لو كان كذلك لما جبلنا الخالق عليه، فتقبّل وجوده وحاجتك إليه.

قلتُ بحيرة بالغة:

- لكن يا سيدي، أغلب الشرور تُرتكب في سبيله، مشكلات نفسية كثيرة تنشأ بسببه. لو لم يكن موجودًا ألن يكون العالم أفضل؟

أجابني مبتسمًا:

- سيكون العالم مملًا خاويًا. الجنس كالطعام، في الحقيقة هو أرقى من الطعام، لكنني أحاول فقط تقريب الصورة لك. هل إذا أسرف قومٌ في تناول الطعام وأساؤوا استخدامه، هل إذا ألقوه في وجوه بعضهم واستخدموه لإيذاء بعضهم؛ يصبح الطعام سيئًا؟

هزرتُ رأسي أن لا، فأكمل:

- الجنس علاقة إنسانية راقية إذا وضعتّه في إطاره السليم، بوابة من بوابات الحياة، من خلاله جننا وعمّرنا هذا العالم، نزهة عن الممارسات المسرفة ولا تُحمّله أخطاء الآخرين. تعامل معه كفعل حب، من خلاله نستعيد لمحة لما يجب أن نكون عليه، ذلك أنك عندما تتحد مع محبوبك تستعيد الصورة الأولى التي كنتما عليها في الأصل، عندما كنتما واحدًا.

البعض يتعاملون معه كوسيلة للشعور بالتقبّل الذي يفتقدونه، لا يهمهم الفعل ذاته، لكنهم يسعون إلى الشعور بأنهم مرغوبون وأن أجسادهم مقبولة، والبعض يعتبرونه وسيلة لإثبات الذات والقدرات

أمام الشريك، كلُّ ما يهمهم هو النجاح في الفعل ونيل الاستحسان، أن يكونوا أفضل من غيرهم، أو على الأقل ليسوا أقل منهم، يمارسونه من خلال «الأنا»، فيكونون في حماقتهم كأولئك الذين يتباهون بقدرتهم على تناول الطعام أكثر من الآخرين.

الجنس ليس هكذا، لا تتعامل معه كعار أو خطيئة، لا تتعامل معه كوسيلة للتباهي وإثبات القدرات وتقبُّل النفس، الجنس ليس سوى حب، عندما تتأبك الرغبة اعلم أن جسدك يذكرك أن الوقت قد حان لتُظهر الحبَّ لمحبوبك، أنتَ تقضي أغلب الوقت تمنح محبوبك المحبَّة من خلال مشاعرك وكلماتك، لكن جسدك يودُّ أيضًا أن يشارك من وقتٍ لآخر في إظهار هذا الحب والاحتفال به؛ لذلك مارس فعل الحب بحب، مارسه وأنت تعيش الديمومة، عِشْ كُلَّ لحظة واستمتع بها، تعامل مع جسد محبوبك بإجلال، تذكّر أنك من خلاله تتعامل مع الحياة.

وأظهر امتنانك لمحبوبك على تلك التجربة؛ فمعًا شهدتما الحياة في صورتها البكر، معًا صرتما واحدًا، كما كنتما في الأصل.

ثم صمت، فصمتٌ مُحَرِّجًا.

٤

رجل كان يقف على بُعد خطوات منا ينتظر الحافلة، اهتزت يده التي تمسك بهاتفه المحمول الموضوع على أذنه ونظرة ذهول تعتلي عينيه، وأخذ يغمغم بلهجة غير مصدقة محدثًا شخصًا ما على الطرف الآخر من الهاتف: «مات؟ هل مات؟».. ثم سقط على ركبتيه، وأسرع من حوله يسندونه ويواسونه بينما الدموع تملأ عينيه. كان الموقف مؤثرًا، شعرتُ معه بانقباضة في قلبي وامتلاأت نفسي بالخوف من المجهول. التفتُ إليه فوجدته يتابع الرجل المكلوم بنظرة إشفاق وهو يتمتم بكلمات لم أسمعها.

قلتُ له عندما ابتعد الناس وجاء من أخذ الرجل المسكين إلى مكان ما:

- الموت مزلزل يا سيدي!

قال بابتسامة باهتة:

- الإنسان ينسى يا صديقي الطيب، طول الوقت ينسى، فيأتي الموت ليهزّه ويذكّره، عندما نسمع بموت أحدهم نجزع، للموت هيبة تنزع عن صاحبه خطايا، ولا تُبقي سوى كلّ جميل وحسن. ينسى العدو عداوته، ويبالغ المحبُّ في إطرائه، ويغالي في صفات الفقيد وفِعاله. لا تدري إن كان ذلك لأن الفقيد ما عاد ينافسنا على الدنيا، أم لأننا تذكّرنا أن الموت ما زال حيًّا.

في الحقيقة، لسنا نحن من نجزع، لكنّها «الأنا» التي تخشى أن تفسى، «الأنا» إذا فقدت شيئًا تفزع، فما بالك بأن تفقد كلّ شيء؟!!

وعند الموت، إما أن نستسلم لقلق «الأنا» ونزداد خوفًا واضطرابًا، وإما أن يكون الموت فرصة جديدة لتذكّر حقيقتنا، فإذا فعلنا نزلت علينا الطمأنينة.

سألته متعجبًا:

- الطمأنينة يا سيدي؟ كيف ونحن نتحدّث عن نهاية الحياة؟!!

- الموت ليس نهاية الحياة يا صديقي المسكين، الحياة لا نهاية لها، كانت موجودة قبل مجيئنا إلى هذه الدنيا، وستظل موجودة بعد رحيلنا عنها. الموت ليس سوى نهاية رحلتنا القصيرة في هذا العالم، نهاية مرحلة من رحلة طويلة قطعنا شوطًا منها، وبداية لرحلة أخرى في عالم آخر. أنت تجزع لأنك لا تعرف شيئًا عن ذلك العالم الجديد، ولأنك تخشى ملابسات الموت، تشفق على نفسك من الألم والمفاجأة والمجهول القادم. هذه طبيعة الإنسان، الإنسان صار مغرورًا بعمق في هذه الأرض، في مادية هذه الأرض، فصار تذكّر أنه في الأصل روح مقدّسة جاءت العالم

لتخوض تجربة سريعة ثم ستعود لأصلها - صار تذكر هذا أمرًا صعبًا
ويبدو غير واقعي. بالنسبة لـ «الأنا» فهذه الدنيا هي كل ما لديها، هذا
الجسد هو كل ما لديها، والأدوار التي تلعبها هي كل ما لديها، فإذا
فقدت كل هذا مرة واحدة فهذا كابوس الكوابيس لها.
سألته بقلق:

- وماذا أفعل يا سيدي لأستطيع مواجهة الموت؟

- الموت ليس شرًا أو عدوًا يا صديقي لتواجهه، ولن يأتيك سوى
في الوقت المناسب الذي أخبروك به قبل أن تنزل روحك إلى العالم
وتتجسد داخل طفل صغير يتكوّن في رحم أمك التي اخترتها. الموت
هو استيقاظ من حلم طويل انغمست فيه ونسيت كل شيء، وعندما
تستيقظ قد تضحك على كل هذا، ألسنت تضحك أحيانًا عندما تستيقظ
في الصباح وتذكر أطيافاً من حلم كنت تتصرّف داخله بجديّة شديدة
وأنت تعتقد أنه حياتك الحقيقية؟ داخل الحلم أنت لا تدرك أن كل
هذا وهمّ تعيشه وأنت نائم، وكذلك هي الدنيا.

فلا تجزع يا صديقي.. الموت ليس عدوك الذي يتربّص بك و ينتظر
أن تسهو عنه لينال منك. كل ما عليك فعله أن تتذكر حقيقتك، عندها
ستتخلص من الوهم الذي نسجته «الأنا» حولك، وستدرك أنك شيء
أبدي لا يمكن إيذاؤه، وإلى أن تصل إلى ذلك لا تكتم مشاعرك، إن
شعرت بالخوف من الموت فعش خوفك، إن امتلأت نفسك بالحزن
والألم على رحيل حبيب فعش ألمك وحزنك، لكن لا تتركه يستول
عليك طويلاً.

الموت ليس مشكلة الموتى يا صديقي الطيب، الموت مشكلة الأحياء؛
لأنهم يعانون عندما يرحل حبيبهم، يفتقدونه ويشتاقون إليه ويدركون
أنهم لن يروه في القريب.

سألته:

- وماذا أفعل يا سيدي إذا كان لديّ حبيب يعاني أو يموت؟ كيف
أخفف عنه؟

أخذ نفسًا عميقًا وأجابني:

- ما أصعب تلك التجربة! أن تشهد حبيبًا يغادر عالمنا، قد تراه يتألم
ويعاني وأنت لا تملك أن تفعل شيئًا، ستشعر بالعجز واللاجدوى، لكنك
لن تفيدته هكذا. إن أردت أن تساعد حقا فكن نفسك في حضوره. عيش
الديمومة، كن خاشعًا، فأنت تشهد الآن لحظة عظيمة، هناك روح مقدسة
على وشك العودة لأصلها. حبيبك حينها سيكون شفافًا، موجودًا بين
عالمين، قد يرتفع عنه الحجاب الأرضي ويرى ما لا يمكن رؤيته، لكنه
ربما لن يفهم شيئًا بسبب انشغاله بوضعه. في تلك اللحظة المقدسة كن
حاضرًا، املا نفسك بالخشوع والمحبة لتودعه كما يجب وتسهل عليه
تلك اللحظات المربكة. تمنّ له رحلة طيبة، وادعُ له بالرحمة، وتخيل
مدى الفرحة التي سيعيشها في عالمه الجديد عندما يفتح عينيه هناك
فيجد كل شيء مختلفًا عما خبره معكم في الدنيا.

ثم صمت، فصمتُ حائرًا.

٥

بدأ غيابه يزيد، تمرُّ الأيام ولا أجده، وأصبحتُ أخشى أن يأتي اليوم الذي لا أراه فيه مرة أخرى، ولم أدِرِ ما أقوله له؛ لذلك سألتُه في يوم وجدته فيه بعد غياب طال خمسة أيام:

- ماذا أفعل، يا سيدي، إذا وجدتُ نفسي في تجربة سيئة؟!

تطلَّع إليَّ قليلاً، وشعرتُ أنه خَمَّن ما أخشاه، ثم قال لي:

- لا توجد تجربة سيئة يا صديقي المسكين، أنتَ من تُصنِّف الأحداث حسب هوائك، حسب ما تعتقده، لكن أي شيء يأتيك في هذه الحياة يكون هدفه واحداً: أن تعرف نفسك، قد يكون بداخلك نقص تحتاج إلى استكمالهِ، أو معنى تفتقر إلى تعلُّمه وفهمه لتنتقل إلى مرحلة أخرى داخل الحياة، فتأتيك تجربة مناسبة تمنحك درساً تحتاج إليه، فلا تجزع، لا تشغلنك تفاصيل التجربة عمَّا وراءها، حاول استخلاص الدرس

فينتهي كلُّ شيء، وتجد نفسك في وضعٍ أفضل مما كنت عليه قبل أن تخوض ما خضته.

تذكر دومًا أن العالم يختبرك، فلا تجزع. كلُّ هذا سيمر، كما مرَّ ما قبله.
سألته بانفعال:

- ولماذا، يا سيدي، عليَّ أن أخوض تلك التجارب والاختبارات
لأنتقل إلى مرحلة أخرى؟ لماذا لا أظلُّ في مرحلتي الحالية نفسها آمنًا
مطمئنًا؟!

ابتسم بإشفاق وأجابني:

- تنتقل إلى مرحلة أخرى يا صديقي لأنك تطلب ذلك. لا تندهش،
أنت تطلب من الحياة أشياء طول الوقت من دون أن تدري، ويحدث
أحيانًا أن تقول للحياة، على مستوى الروح، إنك الآن مستعد لمرحلة
أعلى، مستعد لتحقيق حلم أكبر، أو لتحمل مسؤولية أكبر، فتختبرك
الحياة لترى إن كنت صادقًا حقًا. أحيانًا تختبر الحياة جدِّيتك بطرق
عجيبة، فإن نجحت؛ فُتِحَتْ لك الأبواب التي كانت مغلقة!

- وماذا لو سقطتُ في الاختبار؟

- ليس عيبًا أن نسقط لوهلة أمام اختبارات الحياة وتمحيصاتها،
المهم أن نستعيد توازننا سريعًا وندرك رسالة الاختبار. لا مشكلة أن
نخطئ، نحن جئنا إلى الحياة لتتعلم من أخطائنا، المهم ألا نلوم أنفسنا
طويلاً إذا أدركنا خطأنا وأصلحناه.

عدتُ أقول بإحباط:

- الأمر صعب يا سيدي، إن كانت الحياة ستختبرني قبل تحقيق أحلامي، فربما أعيد النظر في تلك الأحلام!

رمقني باستغراب:

- ومن قال يا صديقي إن تحقيق الأحلام أمر سهل، أو إنك حينما تنوي حلمًا ستجد نفسك وقد حَقَّقْتَهُ ببساطة؟ الأحلام لا تهب نفسها بسهولة، ولا تمنح نفسها إلا لمن يستحقها. من أجل ذلك ستختبر جدِّيتك وصدارتك بها أكثر من مرة قبل أن تُلقِي بنفسها بين ذراعيك، ستجد العراقيل في طريقك وطول مشوارك، تمامًا كحواجز مضمار سباق الخيل، الحصان الذي يتعثَّر ولا يستطيع القفز فوقها، الحصان الذي لا يمتلك صبرًا وشغفًا للوصول إلى خط النهاية، هو بالقطع حصان لا يستحق إكمال السباق. الأحلام لا تمنح نفسها إلا لمن لديه الشغف الكافي ليكمل إلى النهاية.

ثم أغمض عينيه وصمت، فصمتٌ مُجَبَّرًا.

أردتُ، من جديد، أن أفتح معه الحديث حول غيابه الذي زاد، فلم أجد شيئاً أقوله. كنا دوماً عندما نلتقي نتكلم وكأنا لم نغادر المكان، لا نتبادل السلامات ولا المجاملات، وكأنا خارج نطاق الزمان والمكان؛ لذلك فالحديث عن أمور شخصية لا علاقة لها بفتح مجال للنقاش كان يبدو لي غريباً وغير مقبول.

استحييتُ أن أسأله عن غيابه، أو عن احتمال اختفائه، واكتفيتُ بأن غمغمتُ حزينا:

- الفراق مؤلم يا سيدي، وأنا أشفق على نفسي من الألم!

ابتسم متعاطفاً وقال:

- الألم ليس شراً يا صديقي، أحياناً نحتاج إليه لنُشفى من الأمراض التي جلبناها لأنفسنا! الخبز ينضج بالنار، والنفس الشاردة تنضج بالألم.

سألته بصوت متهدج:

- وماذا أفعل إن أتاني الألم؟

- تقبله، لا تتعامل معه كضيف ثقيل غير مرغوب فيه، انظر إلى ما وراءه، إلى السبب الذي جاءك لأجله، عندما يمرض الجسد ترتفع حرارته، هناك معركة تقع داخله، حركة داخلية لا تراها، لكنك تشعر بها من ارتفاع حرارتك، أنت تدرك أن جسدك يتشافي وكل ما عليك أن تساعده بالراحة وأخذ الدواء، ثم تصبر حتى يعود كل شيء إلى وضعه الطبيعي. كذلك الألم عندما يأتيك، تقبله واصبر عليه، مقاومته والصراع معه سيزيدانه، خفف عن نفسك بالطرق المتاحة لك، لكن لا تنس أن تنظر إلى سبب الألم، وإن كان بإمكانك علاج السبب فيها ونعمت، وإن كان الأمر خارج قدرتك فعليك بالتسليم.

قلتُ بإحباط:

- أحياناً أتمنى أن تتوقف الحياة عند لحظة معينة، أفكر أن أجلس في مكاني من دون أن أفعل شيئاً، فليبق كل شيء كما هو؛ لأن ما هو قادم قد لا يكون ساراً!

- لكن، يا صديقي، ليس الهدف من حياتك أن تظل هكذا، فتكون كمن كُلف بمهمة فتكاسل عن أدائها.

تذكرُ دومًا: الاختيار لديك طول الوقت، والحياة فيها كل شيء، وسيقع فيها كل شيء. كل الأدوار موجودة سلفاً تنتظر من يختارها. فلا تتبرع بأن تكون جندي الحياة الذي يجلب إلى العالم الحقد والحسد

والغُلَّ والخوف والألم والمعاناة، كُنْ جندي الحياة الذي يأتي على يديه
الجمال والسعادة والرضا والمحبة، كُنْ جندي الحياة الذي يأتي على
يديه السلام.

ثم صمت، فصمتُ.



مضى أسبوعان من دون أن أجده في مكاننا، فلما وجدته أقبلتُ عليه
كأنِّي تائه في الصحراء وجد الماء. احتضنته بشوق وعيناى تدمعان،
فتلقاني مرحبًا مبتسمًا. كنت أشعر أن النهاية وشيكة؛ لذلك سألتُه بأمل:

- هل سيسود السلام في العالم يومًا يا سيدي؟

فأجابني ببساطة:

- لا، إن ساد السلام فسينتهي العالم، لن تكون هناك تجربة يخوضها
الإنسان. هدف الحياة أن يعرف الإنسان نفسه ويتذكر حقيقته؛ لذلك
يخوض تجارب مختلفة، والتجربة تأتي من تدافع البشر، من صراعهم
وطموحاتهم ورغبتهم في أن يعلو بعضهم فوق بعض. فإذا وصلوا
جميعًا إلى السلام فلن تكون هناك حاجة إلى استمرار الحياة.

سيظلُّ دومًا هناك نقيضان: نور وظلام، خير وشرٌّ، معرفة وجهل،

محبة وكره، وفاء وغدر، جمال وقبح، سلام ومعاناة. كلُّ شيء يكتمل
بنقيضه، ولولا النقيض ما عرفنا ذلك الشيء.

قلتُ بإحباط:

- إذن فستستمر المعاناة وسنظلُّ نتألم!

- تقبَّل ذلك يا صديقي الطيب، تقبَّل وجود الشرِّ في العالم، تقبَّل
وجود المعاناة والكراهية والألم، تقبَّل وجود الجهل والغباء وقلَّة الوعي،
كلُّ هذه أشياء ضرورية لاكتمال تجربة الحياة. اسعَ إلى زيادة الخير، اسعَ
إلى زيادة السلام والمحبة والوعي، لكن تقبَّل وجود النقائص وكُنْ
حكيمًا كفايةً لتعترف بضرورتها.

قلتُ بضيق:

- كان يراودني أمل أن أملأ العالم سلامًا، فلا يبقى مكان لحزن أو
ألم أو معاناة!

- يا صديقي المسكين، لا تكُنْ أحمق كالرجل الذي طمح إلى أن
يقضي على كلِّ الأفاعي والهوام الضارة في العالم، وفي ظنه أنه هكذا
سيفيد الناس. إن نجح في مسعاه فسيقضي على الحياة على الأرض؛
لأن كلَّ كائن يلعب دورًا في سلسلة متكاملة ومتوازنة داخل الطبيعة،
الأفاعي مثلًا تتغذَّى على القوارض، فإن اختفت - كما يتمنى صاحبنا -
فستزداد أعداد القوارض وتقضي على المحاصيل الزراعية، ومع الوقت
ستحدث مجاعات، وقد ينتهي الأمر بانقراض الإنسان. صاحبنا لم يرَ
في الأفاعي سوى مصدر شرٍّ لأنها تؤذي الناس، ولم يمتلك الوعي
ليرى الصورة الأكبر والدور الذي تلعبه في توازن الحياة على الأرض.

وهكذا أنت، لا تربي في الحزن والألم والمعاناة سوى شرور عليها
أن تنتهي، بينما هذه الأشياء ضرورية؛ لأنه من دونها يختل التوازن.
سألته بحيرة:

- هل يعني هذا أنه يجب أن يكون هناك القدر نفسه من السعداء
والتعساء ليحدث التوازن؟

ضحك وأجابني بمرح:

- لا تأخذ الأمر بهذا الشكل الحسابي الصارم؛ لأن واقع الأمر أكثر
تعقيداً من ذلك، لا يوجد شخص تعيس تمامًا، كل إنسان هو خليط
من مشاعر متباينة. ومع ذلك، يا صديقي الطموح، فالتوازن لا يعني
أن تكون كفتا الميزان متساويتين بالمقدار نفسه؛ لأن واقع الأمر الآن
أن عدد البشر التعساء في العالم أكبر بكثير من عدد السعداء، وجود
شخص مثلك يجعلنا نأمل في أن تميل الكفة لصالح الجانب الآخر،
جانب الوعي الذي يجلب مزيداً من السلام والسعادة والمحبة إلى العالم،
لكن الحزن لن ينتهي تمامًا، التعاسة والمعاناة لن تنتهيا تمامًا، ستظلان
موجودتين حتى ولو بكمية أقل مما سبق.

فإن كنت تطمح إلى شيء فاجعل طموحك أن تجلب مزيداً من
السلام والمحبة إلى العالم.

سألته وأنا أوشك على البكاء:

- أوصني يا سيدي!

ابتسم وقال برقة:

- عيش الحياة، يا صديقي الحبيب، ببهجة الأطفال ومرحهم، اجعل

العالم لعبتك ولا تأخذ الدنيا بجديّة. عِشِ الحياة بعنفوان، عِشِ تجاربك
لآخرها، جرّب ولا تترك خوفك أو «الأنا» يتحكّمًا بك. تعامل مع
الحياة كمطعم رائع فيه أجمل أكلات العالم، لا تُقبل على أكلة واحدة،
بل جرّب جميع الأكلات، جرّب جميع المشاعر، قلب جميع الأفكار
واقبل منها ما يناسبك، ولا ترفض ما لا تقبله، اسمح لكل شيء أن
يكون موجودًا؛ لأنه موجود بالفعل، سماحك أو رفضك له لن يفرق
معه، لكنّه سيجعلك تقف أمام تدفق الحياة. إن لم يعجبك شيء اسع
إلى تغييره إن أردت، لكن وأنت متقبّل وجوده ومتفهمه.

تذكّر دومًا أنك لست مجرد أفكار تسري في ذهنك، لست عناوين
وضعتها لنفسك أو وضعها لك الناس، أنت أكبر من كل هذا، أنت
وعي، إدراك.

كُن مَحَبَّةً تمشي على الأرض، شاهِد في كل شخص، في كل شيء،
تجليًا آخر لك، وأحبيه واحترمه كما تحب نفسك وتحترمها.

استمتع بالحياة يا صديقي، استمتع بالنعم المبتوثة فيها، عِشِ الديمومة
قدر استطاعتك، اجعل أنفاسك دومًا عميقة، واستشعر روعة الهواء
وهو يملأ صدرك، وازفره بامتنان. وعندما تشرب الماء، انس العالم
واجعل تركيزك فيها تشربه، اشعر بسريان الماء داخل فمك، كُن حاضرًا
منتبهًا لنعمة الحياة التي تملؤك في تلك اللحظة.

اقبل الحياة بكل ما فيها، احتضن العالم بروحك واشعر بمحبّتك
وامتنانك له، وكُن أنت أنت كما أنت، ودع عنك أي شيء آخر.

وبعد أن صمت، نهض ومشى مبتعدًا، فظلمتُ أتابعه بنظري ودمعتان
ترقرقان في عيني.

في الأسابيع التالية، واطبْتُ على الحضور لموقف الحافلات، فأقضي أغلب نهاري على أريكتنا الحجرية منتظرًا مجيئه بأمل، يمضي الناس حولي، يذهبون ويجيئون، أراهم يصعدون الحافلة ماضين إلى أشغالهم، وبعد بضع ساعات يهبطون من حافلة أخرى عائدين إلى بيوتهم، وهو لا يظهر.

وإلى الآن، ما زلت أشتاق لمجلسي بجواره نتأمل الناس والسماء، ونتبادل الأحاديث كلما خلا المكان قليلاً من الناس. لكنني احترمتُ رغبته في الابتعاد، وإن كنتُ أعاود المرور بموقف الحافلات من آنٍ لآخر على أمل أن أجده يوماً ينتظرني كعادته لأقول له: قد سجلتُ كلماتك الطيبة يا سيدي كي لا أنساها، أنا أحبُّك، وممتنٌ كثيرًا لمرورك بحياتي! فيبتسم ويقول لي شيئًا جميلًا رائعًا مثله، يبدوه بـ«يا صديقي الطيب»!

المحتويات

١٣	بداية
٣١	١. الخالق
٤٩	٢. أنت
٧١	٣. هُم
٩٧	٤. الديمة
١٢١	٥. التسليم
١٤٣	٦. المربة
١٦٩	٧. الامتنان
١٨٩	٨. الحياة