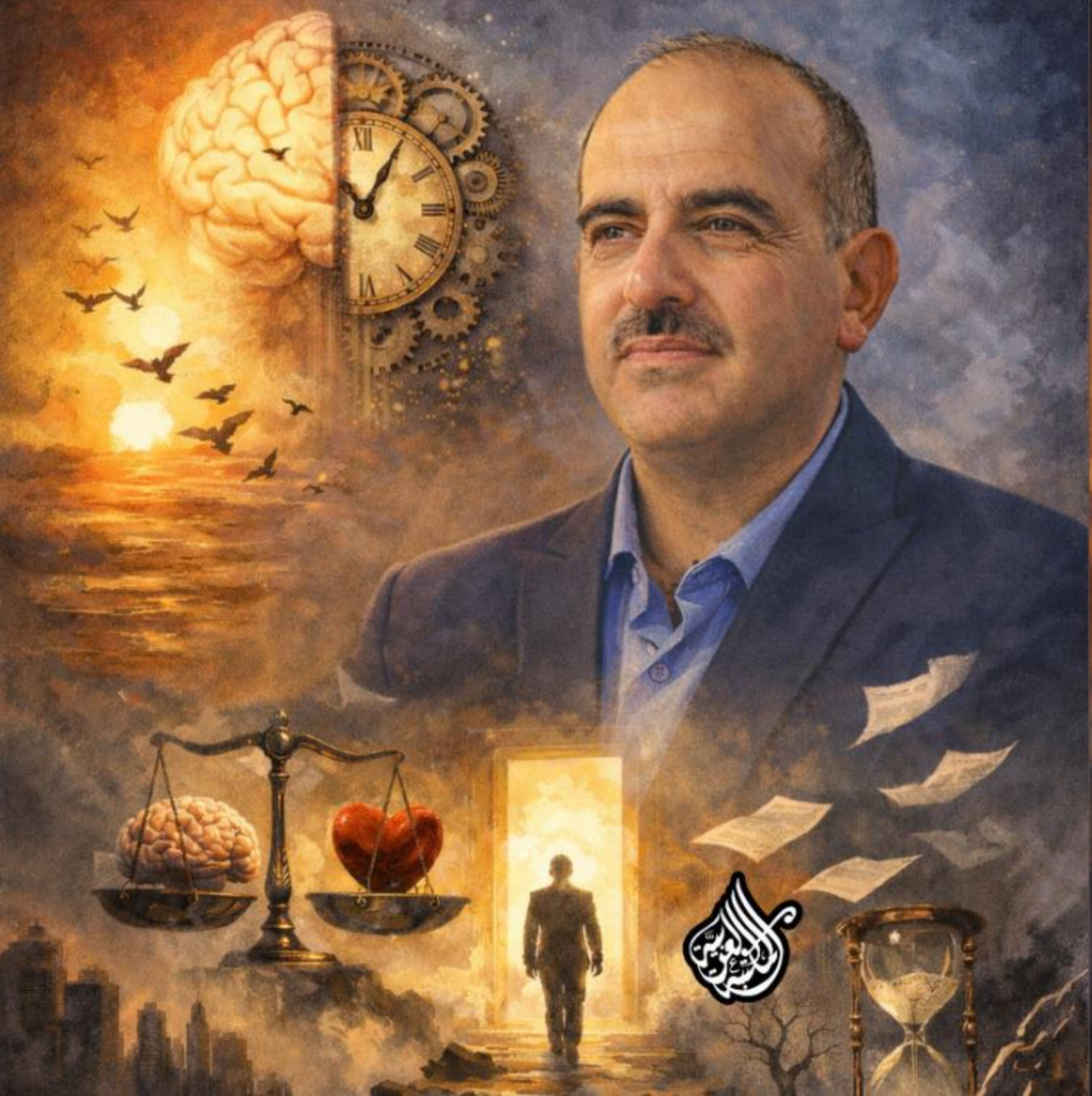


لمظة وعي

د. محمد محمود أسعد





لحظة وعي



لحظة وعي
د. محمد محمود أسعد

المكتبة العربية
المكتبة العربية
الأولى

23117 / 2025
978-977-9658-94-2

اسم الكتاب:

اسم الكاتب:

المراجعة اللغوية:

تصميم الغلاف:

الطبعة:

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

Gmail

almaktaba79@gmail.com

facebook

Facebook.com/almaktaba79



01030365801 – 01014977934

جميع الحقوق محفوظة

للمكتبة العربية للنشر والتوزيع، ولا يجوز استخدام أي من المواد التي
يتضمنها هذا الكتاب، أو استنساخها أو نقلها، كلياً أو جزئياً، في أي
شكل وبأي وسيلة، دون الحصول على إذن خطي من الناشر.

لحظتّ وعي

مجموعتّ مقالات

د. محمد محمود أسعد



إهداء

إلى كل من حافظ على ما تبقى من وعي وإدراك،
لإحياء ما يمكن أن يعود.

محمد،

إضاءة

لأن واقعنا صار أشبه ببحر هائج بالتناقضات والاضطرابات، صار الوعي لا يُوصف كمادة فلسفية ليكتب بل ليحس ويُعاش، من هنا جاءت فكرة هذا الكتاب كمحاولة لإيصال صوت العقل، الصوت الذي تترج فيه الأحاسيس مع الأفكار، والوقائع مع التأملات لتجد لها صدًى في قلوب المهتمين.

كتاب "لحظة وعي" ليس لتقديم النصائح ولا لسرد التجارب دون دراية، بل هو دعوة للتأمل، والتواصل مع الذات، ورؤية العالم من زوايا المختلفة.

صحيح أن مقالات الكتاب قد لا تلامس جميعها حياتنا الخاصة، لكنها من المؤكد أنها تخاطب عقولنا الناضجة وقلوبنا النابضة، تنبّهنا بحرص، وتهمس إلينا بمحبة، أحياناً تطرح علينا سؤالاً، وأحياناً أخرى تُشير إلى ألم تناسيناه أو سلوك تطبّعنا عليه دون أن ننتبه.

مقالات الكتاب في مجملها دعوة إلى ترجيح كفة العقل على كفة القلب، دعوة لتثقيل كفة التفكير أكثر من كفة العواطف. دعوة للعيش بسلام في لحظة وعي نطلق فيها العنان لعقولنا بالتفكير الحر دون الخوف من الآخر، فقد تكون أماننا فرصة من ممكن أن تكون الأخيرة في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.



عزيمي القارئ، لا اعرف إن كانت مقالتي هذه ستكون صدئاً لما
يجول في أعماقك؟ لكن أتمنى أن تكون وسيلة لتكتشف فيها نفسك من
جديد، فمهما كانت لحظة الوعي قصيرة عندي أو عندك لكنها حتماً
ستصنع الفرق.

المؤلف،،

دعوة للحظة وعي

عزيزي القارئ، هل تشعر أن الأيام تمر عليك بسرعة وتضيع منك؟
توقف قليلاً واسأل نفسك وكن صريحاً معها:
- ما هو السبب وراء هذا التسارع والضياع؟
هل السبب هو الروتين اليومي والتكرار الذي تعيشه، أم الانشغال
الزائد، أو تقدم العمر، أم أنه غياب الإدراك والحضور الذهني
(Mindfulness)¹؟

أعزائي القراء، لا يمكننا أن ننكر أن عقولنا صارت تزدهم بالمعلومات،
وقلوبنا أصبحت تضحج بالتطورات، لكن يبدو أن شيئاً ما بدأ يغيب عنا
بهدوء، شيء اسمه الوعي (Consciousness)². لا أقصد هنا بغياب الوعي
"الغيبوبة أو السبات" (Coma)³، وإنما "التغيب المؤقت للقدرة على التعبير
والإدراك". ولعل من أهم أسباب هذا الغياب تشتت الذهن جراء
ضغوطات الحياة ومتطلباتها.

لعلكم تتساءلون.. هل من طريقة لاسترجاع الوعي؟

¹ يحدث "غياب الحضور الذهني" عندما نفكر كثيراً في الماضي أو المستقبل، فيمر الوقت الحاضر دون أن نعيه.

² يُعرف الوعي على أنه الحالة التي نكون فيها منبهين ومدركين لما يحدث داخلنا وحولنا

³ الغيبوبة هي فقدان الوعي العميق الذي لا يتجاوب فيه المريض ولا يبي محيطه، فلا يمكنه الاستيقاظ أو الاستجابة لأي محفزات:

كالحديث معه، أو الإحساس بالألم، أو الشعور بالضوضاء حوله.



بالعادة، لا يُسترجع الوعي دفعة واحدة، بل يُعاد إلينا لحظة بلحظة عبر الانتباه لما يحدث حولنا. وغالبا ما يتم استرجاعه من خلال الوصول إلى اللحظة الحاضرة التي نعيشها، والجمع بين ثلاثية الحضور: عبر العودة إلى الجسد، وتنشيط العقل، وتغذية الروح.

دعونا نتساءل بصراحة ونجيب بصدق:

- هل حقاً نحن نُفكر جيداً قبل أن نقول شيئاً؟
- هل ندرك نتيجة ما نقوم به من أفعال؟
- هل ندرك ونتابع ما يجري حولنا؟ أم أننا فقط نُجيد تكرار الأقوال والأفعال كما يفعلها الآخرون، كأننا نرث أشياءهم، نقلدهم في تكرار ما يفعلون دون معرفة مسبقة بها أو تفكير في نتائجها.
- أليس الواجب علينا أن نكون أصحاب تفكير فيما نقول وأصحاب قرار فيما نفعل؟
- هل فعلاً نحن مدركون أن المعرفة أساس الوعي، والوعي أساس الإدراك، والإدراك أساس الحكمة، والحكمة أساس السلوك الرصين والقرار الصائب؟

صحيح أنني لست متشائماً لحدٍ كبير من الإجابات لكنني أيضاً لست متفائلاً كثيراً، لأننا وبصراحة شديدة فقدنا الكثير من الوعي والإدراك في هذا العالم المتسارع والمكتظ بعد أن أصبحت أيامنا مجرد ركض لاهث وراء الوسائل وتجاهل شبه متعمد للغايات. للأسف صرنا نتطلع للمال أكثر من أنفسنا، ونعظم الذكاء حتى لو كان سلبياً، ونُجافي التفكير بحكمة.



هل من أحد منكم يشاركني الرأي بأن استعادة ما تسرب منا من وعي والحفاظ على ما تبقى منه مهما كان ضئيلاً بات من أهم ما يجب علينا فعله لاستعادة البقية الباقية من إنسانيتنا في زحمة هذا العصر.

ليس من الصواب أن نقول إن في زحمة الحياة لم يتبق شيء من الوعي المطلوب إلا عند من رحم ربي، وأن الوعي أصبح عبئاً كليلاً على صاحبه، بل علينا أن ندرك أن القليل الصادق منه، خير من كثيره المُزَيَّف.

من الطبيعي جداً أن يكون هنالك اختلاف بالتفكير وتعارض بوجهات النظر بيننا نحن البشر، وعلينا احترام ذلك الاختلاف والتنوع بالآراء، لكن أليس من المنطق والإدراك الحقيقي لحاضرنا المحزون أن نوحّد الصف ونتفق على أساسيات الأمور على أقل تقدير؟

ما أحوجنا في هذا العصر أن نكون واعيين لما يدور حولنا، وألا ندع لحظات الغفلة والتردد تجعلنا عبرة لا ينفع معها الندم.

ما أحوجنا في هذا العصر أن نُحْيِي ما تبقى فينا من وعي لمواجهة موجات الغلو، وسعار التحريض، أن نُفَرِّق بين الغث والسمين في دعوات التحرر ومقارنة الأديان، وأن نكون سداً منيعاً أمام حملات التجهيل وتصنيع التفاهة التي راحت تزدهر أمام أعيننا في وسائل التواصل.

ما أحوجنا في هذا العصر إلى تجميل عقولنا قبل بيوتنا لأن الاهتمام برقي العقل والوعي والمعرفة بات أهم وأبقى من الاهتمام بالمظاهر الخارجية والزخارف المادية.

ما أحوجنا في هذا العصر إلى الرأفة ببعضنا البعض.. الرأفة في الحديث، الرأفة في الفعل، الرأفة في التمسك، والرأفة حتى في التخلي.



أعرف أن كثيرين منكم يتساءل الآن بينه وبين نفسه عن مقاصدي
فيما أقول وإلى ماذا أشير

أبدأ، كلماتي هذه هي مجرد دعوة صادقة وصريحة لي أولاً ولمن يود
للحظة وعي نرجح فيها كفة العقل على كفة القلب، دعوة لتثقيف كفة
التفكير أكثر من كفة العواطف. دعوة للعيش في لحظة وعي تُطلق فيها
العنان لعقولنا بالتفكير الحر دون الخوف من الآخر، فقد تكون أمامنا فرصة
- من ممكن أن تكون الأخيرة - في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

كلماتي هذه هي دعوة لأن نصنع أنفسنا بأيدينا لا بأيدي الآخرين، كي
لا نعيش بجلباب هم أخطاه لنا وألبسونا إياه مجبرين.

هي دعوة لأن نقف واعيين في وجه كل هذا العبث في حياتنا، في وجه
كل من يحاربنا بأرزاقنا، بأولادنا، وبمعتقداتنا؟

نعم لحظة وعي تبدأ من كل فرد فينا، من كل بيت، من كل مؤسسة..
لحظة نسترجع فيها فهمنا وإدراكنا لما حولنا.. لحظة نخلع فيها رداء
الاستضعاف، ونرتدي فيها رداء القوة والإيمان بمواردنا وقدراتنا.

دعونا نتأمل ونفكر فيما نحن فيه من يسر وعسر، ننظر إلى أنفسنا
ومجتمعنا بعينٍ صادقة لا تخشى المواجهة ولا تهاب قول الحق.

ليس من الضروري أن نفصح عن كل ما نعرف، لكنه من الضروري
جداً أن نعرف ماذا ومتى نقول ونفعل.

دعونا نبدأ يومنا هذا بوعي، ونقضيه بتخطيط. كي تُزهر أيامنا القادمة
ونعيش فيها قادة حقيقيين لأنفسنا ولمن حولنا.

نعم لنبدأ واعيين... ونستمر.. كي ننجح.

بعد أنا..

عزيزي القارئ لك أن تستغرب العنوان أعلاه، قد تقول: إنه مجرد عبارة فيه من النرجسية الشيء الكثير، أو أنه ضرب من الأنانية. لكن الأمر أبعد من ذلك بكثير. في الحقيقة جاء كخلاصة لما توصلت إليه دراسات علم النفس الحديثة ومفاهيم الذكاء العاطفي في التحفيز الذاتي التي تؤكد أن العقل يؤمن بما نغديه، فلتكن تغذيتنا له إيجابية فما تقوله لنفسك، وتؤمن به، وتسمى نحوه، يصبح جزءاً من واقعك اليومي. فأحسن القول عن نفسك تنال أثر ما تريد.

من الآن فصاعداً، ومن هذا المنطلق، نصيحتي لك قارئ العزيز حين تكتب أو تقول "أنا" اتبعها بعبارة إيجابية. كأن تقول مثلاً: أنا صبور، أنا سعيد، أنا ممتن، أنا ناجح، أنا شجاع، أنا ذكي.. هذه ليست نرجسية إنما هي برمجة ذاتية لعقلك الباطني على تصديق هذا التوجه، الذي سيدفعك لا شعورياً للعمل على رفع قدراتك ومهاراتك لتحقيق الثقة بنفسك والوصول إلى ما تصبو إليه.

"مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا، أَوْ لِيَصْمُتْ... "4 هذا إن قال المرء عن غيره، فكيف إن قال عن نفسه. أليس عليه أن ينتقي الكلمات الإيجابية المليئة بالأمل والنشاط والابتعاد عن السلبية والسوداوية، هل تعلم أن الكلمة التي تأتي بعد "أنا" ليست مجرد توصيف،

4 حديث شريف رواه أبو هريرة وأخرجه البخاري ومسلم



بل تعهد داخلي يقود صاحبه إلى تحول فكري وسلوكي يؤدي به إلى ما يرغب أن يكون عليه فعلاً.

حقيقة لا يمكن نكرانها.. رب كلمة تُقال عنك تجعلك مُحلقاً في السماء فتجاور فيها النجوم، وأخرى ترميك في القاع فتزاحم فيها الرماد والحطام. فكيف إن كنت أنت قائل هذه الكلمة.

ألا تستحق أن تعمل خيراً لنفسك؟

حذار أن تُقلل من أهمية الكلمات التي تقولها أو تكتبها عن نفسك.

لا تسمح للإحباط والتشاؤم أن يدفعاك لتقول: أنا فاشل، أنا ضعيف، أنا تعيس... فحتى هذه العبارات، رغم أنك قد ترددها في لحظات ضعف ويأس، إلا أنها تسلك طريقها إلى داخلك، وتؤثر على سلوكك ونظرتك لذاتك، وتقلل من أدائك من دون أن تشعر.

كن حذراً أشد الحذر أن تهزم نفسك بنفسك، إياك أن تسمح لكلماتك أن تهدمك، بل اجعلها تبنيك .

أنت وأنا ونحن جميعاً بحاجة للحظة وعي نختار فيها ما نريد وما نرضاه لأنفسنا.

لنَجْمَل كل شيء بعد "أنا ونحن"، لنضع بعدهما كل إيجابي نطمح فيه، نتخيله أنه يتحقق، عندئذ سنجد أنفسنا ماضين بخطى ثابتة نحو تحقيق ما فكرنا فيه وصبينا إليه.

نعم الوعي هو البداية الجميلة التي ستصنع الفرق

اصحَ يا نائمه

إذا كنت تتنعم بالعيش بين والديك
أو كنت تعيش حياة مستقرة مع أسرتك، ومع من حولك في جوار أو
عمل
أو كنت تتمتع بصحة جيدة لا تحتاج معها إلى أدوية كي تهدأ أو تنام،
أو كان كيس أدوية لا يكبر يوماً بعد آخر
أو كنت محظوظاً بدخل مادي معقول يكفي لتأمين احتياجاتك
الأساسية دون الحاجة إلى الاستدانة أو الاعتماد على الآخرين
أو كانت علاقاتك الاجتماعية وسمعتك بين الناس طيبة
أو كنت تنعم بالانتماء لوطن آمن يحترمك، أو تعيش في بلد يضمن لك
حقوقك وتأمين فيه على نفسك ومالك ومن حولك، وتستطيع الخروج منه
والعودة إليه متى شئت
إذا تحقق لك كل ما سبق أو بعض منه، فأنت - بلا شك - تعيش في
القمة..

احمد الله على ما أنت فيه، واستمتع بنعمه عليك بما يُرضيه، واشكره
كما ينبغي، وفكر ملياً بمن هم خلاف ما أنت عليه.
اصحَ ولا تنام على نعمِ أكرمك الله بها، تذكّر دائماً أن النعم تحتاج إلى
تقدير وحسن إدارة للحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، فالبقاء على القمة
ليس أمراً سهلاً كما تظن بل يحتاج لجهد كبير.



شَكَرُ اللهُ عَلَى نِعْمِهِ لَيْسَ بِكَلِمَاتٍ يَنْطَقُهَا اللِّسَانُ حَمْدًا لَهُ وَشَاءَ عَلَيْهِ وَحَسَبَ، بَلْ هُوَ اعْتِرَافٌ يَعْيشُ فِيهِ القَلْبُ بِأَنَّ الوَاهِبَ وَالصَّانِعَ هُوَ اللهُ، هُوَ اسْتِعْمَالُ بِالْجَوَارِحِ فِيمَا يَرْضِي اللهُ. أَلَيْسَ بِشُكْرِ اللهِ تَسْتَدَامُ النِّعْمَ وَتَزِيدُ. لَكِنْ إِنْ تَبَدَّلَ حَالُكَ وَخَسِرْتَ شَيْئًا مِمَّا أَنْتَ فِيهِ أَوْ رَاحَ عَنْكَ لَظَرَفٌ كُنْتَ أَنْتَ السَّبَبُ فِيهِ أَوْ لَسْتَ سَبَبًا فِيهِ، إِيَّاكَ أَنْ تَظُنَّ بِاللهِ ظَنَّ السُّوءِ وَتَرَى فِيهِ سَبَبًا لِمَا أَمْسَيْتَ عَلَيْهِ، فَمَنْ المَسْتَحِيلُ أَنْ يَسُوقَ اللهُ لِعِبَادِهِ شَيْئًا يَزْعَجُهُمْ وَيُؤَلِّمُهُمْ مَا دَامُوا مُسْتَقِيمِينَ عَلَى أَمْرِهِ وَالدَّلِيلُ عَلَى ذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى: {مَا يَفْعَلُ اللهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللهُ شَاكِرًا عَلِيمًا} 5.

شخصيًّا، لست متشائمًا في الحياة ولا أرى الأمور بسوداوية مثل كثيرين، لكنني أعرف أن النزول من القمة صعب جدًا لا يعرف صعوبته إلا من عاش فيه وعانى منه الأمرين.

حقيقة النزول من القمة مرة بطعم العلقم لأنها مصحوبة بالحسرة والإحباط. هذه الحقيقة ينبغي أن نضعها دومًا أمام أعيننا، نخاف منها، نحسب لها ألف حساب، ونستعد لها إن وقعت، إن وقعت علينا أن نعترف بوقوعها ونستعد للنهوض من جديد، حتى لا نقضي باقي أيامنا في اجترار ذكريات لا تقدم ولا تؤخر. ونعيش في آهات تؤرق القلب وتهدم البدن.

إن كنا نعيش في القمة، علينا أن نبذل قصارى جهدنا ونعمل المستحيل من أجل البقاء فيها أطول فترة ممكنة، لكن من الخطأ الذريع أن



نسى القاع ومن فيه، فأبي نسيان له أو تناسيه هو غرور يُصيب صاحبه
بأثارِ ضارة.

لنكن واعيين ونتعظ بدروس الآخرين الذين سقطوا من قبلنا، فما هو
قارون صاحب الثروة الطائلة التي قادته إلى الغطرسة وتجاهل مصدرها
وواهبها. كان مصيره الحسوف به وبداره الأرض، ليكون عبرة لمن يعتبر.
إذا غادرنا القمة، علينا ألا نُجيد الشكوى ولعن الظروف كما يفعل
الكثيرون عندما تتغير أحوالهم وتسوء ظروفهم. علينا أن نتقن فن إدارة
الأزمات، بدءاً بالاعتراف بها، ثم العمل على حلها، فالعاقل منا من كان
مسؤولاً عن تصرفاته ونتائجها مهما بلغت خيباته من شدة، إذا كان هو
السبب الرئيس فيها أو الجزء الأكبر منها.

لئن تركنا القمة مجبرين، علينا أن نتذكر دائماً أن الحياة رحلة متغيرة،
وأن النزول من القمة ليس نهاية المطاف، بل قد يكون بداية جديدة لنا
لتتعلم ونمو ونصل إلى قمة أخرى. قال تعالى: {وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا
سَعَى} ⁶، فالإنسان لا ينال إلا ما بذل له في الحياة من جهد وسعي، وهو
صاحب العمل والجزاء عليه، فلا يحمل عنه أحدٌ نتيجة عمله أو ذنبه.

إن نزلنا من القمة، علينا أن نكون واعيين ومنتهبين لما نحن فيه من
أزمات وما نحن أمامه من تحديات. علينا أن نحفظ بثقتنا بالله وإيماننا
بقدراتنا على تجاوز الصعاب مهما تراكمت، ومواجهة التحديات مهما
اشتدت.

6 سورة النجم، آية 39



أنت وأنا ونحن بأمس الحاجة للحظة وعي وإدراك وتقدير لما نحن فيه
من نعم ورازق.. لحظة تقينا الغطسة والمجود، وتدفعنا للشاء وطلب
الزيادة، وحتى للنهوض من جديد {إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن
كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ} 7

حين يصبح الألم وجعاً

لا يغيب عن بال أحد منا ذلك الشعور الخفي الذي يتسلل إلى النفس والجسد على هيئة ألم، ثم يتغلغل في الأعماق ويستمر ليتحول إلى وجع. كثيراً ما نستخدم كلمتي: "الألم والوجع" باعتبارهما مترادفتين، بينما هما في الحقيقة مختلفان، لا في المعنى فقط، بل في الأثر أيضاً. يُشبه البعض منا ألمه بالضيف المزعج الذي وإن أزعجه لحظة، لكنه يرحل بعد وقت قصير. أما وجعه، فيُشبهه بالزائر الثقيل الذي يفرض نفسه بلا دعوة، ثم يستقر طويلاً حتى يتحول إلى عبء نفسي وجسدي يصعب تحمّله.

ولعلي أرى في هذا الخصوص أن الألم هو الإحساس المؤقت بالانزعاج، بينما الوجع هو استمرارية ذلك الإحساس وتحوله إلى معاناة مزمنة. أبدأً، لا يمكن لأي منا مهما كان صلباً أن يُرحب بالألم أو الوجع، فهما لا يحملان في طبيتهما سوى التوتر والاضطراب. لذا، فإن التعامل معهما لا يكون بالترحاب، بل بالتجاهل أحياناً، وبالصبر والمقاومة في أحيان أخرى. ولعل هذا الرأي، الذي أقدمه هنا، ليس مفهوماً نهائياً، فقد يتفق بعضكم معي فيه وقد يخالفني آخرون. لكن واقعنا أصبح مليئاً بالأمثلة التي تؤكد هذا التمييز.

المغترب، على سبيل المثال، يشعر بألم الفقد في اللحظة التي يُغادر فيها وطنه وأحبّته. لكن ما يتحول إلى وجع حقيقي هو استمرار ذلك الفقد،



وطول أمد الغياب، وما يرافقه من حنين وقلق وخوف من النسيان أو
الفقدان.

والفقير العاجز عن تأمين أدنى متطلبات الحياة لأسرته من مأوى
ومأكل ومشرب، فإنه يتألم في لحظة العجز، لكن الوجد يتجذر فيه حين
يُصبح ذلك العجز يوميًا ومتكررًا، يطارد كرامته، ويشغل كاهله، ويُحوّل
حياته إلى دائرة من الإحباط.

الفارق بين الألم والوجد ليس فلسفياً ليفهم بل واقعاً يُعاش، بينهما
تقاطع مشاعر إنسانية كثيرة لا يمكن حصرها أو تصنيفها بسهولة. لكن
إدراك الفرق بينهما، ومحاولة فهمه، يُساعدنا على النظر بشكل أعمق إلى
معاناة الآخرين، بل إلى أنفسنا أيضاً.

لعل ما نحتاجه في هذا الخصوص هو الوعي بكيفية التعامل مع الألم
والوجد، لا بإنكار وجودهما، بل بمحاولة للحد من أسبابهما، وتوفير الدعم
النفسي والاجتماعي لمن يقع فريسة لهما. فالحياة بطبيعتها لا تخلو من
منغصات، لكن فهمنا للتمييز بين ما هو طارئ وما هو دائم، هو من يصنع
الفرق ويمنحنا المرونة للبقاء واستمرارية الأمل. فلحظة الوعي تُغيّر الواقع
وتصنع الفرق.



الدين والوطن

في زمن اللجوء والشتات الذي عشناه وعايشناه، لم يعد الحديث عن فراق الأرض مجرد حنين إلى طفولة أو تعلق بذكريات، بل أصبح مأساة إنسانية تتكرر كل يوم على خارطة هذا العالم المضطرب.

ملايين البشر غادروا أوطانهم، بعضهم طواعية بحثاً عن لقمة عيشٍ كريمة؛ وآخرون مجبرون هرباً من نيران الحرب ووطأة الاستبداد.

لكن، هل يبقى فراق الوطن هو أقصى ما قد يواجه الإنسان في حياته؟
"أيهما أصعب عليك يا أبي: فراق الوطن أم فراق الدين؟"

هذا السؤال طُرح عليّ مؤخراً، ليس من صحفيٍ قدير أو باحث جهبذ، بل من ولدي اليافع الذي فاجأني بسؤاله العفوي ذاك.

أمام دهشة السؤال وعمقه، وجدت نفسي أعيد النظر فيما ظننته من المسلمّات.

إن سؤال ولدي ذاك لم يكن بالبسيط، بل كان تلخيصاً لحالة وجودية يعيشها كثيرون من أبناء هذا العصر، لقد شجعني سؤاله على طرح عدة أسئلة أخرى عليّ وعليه منها:

هل حقاً نحن نحمل ديننا معنا أينما رحلنا؟ أم أن الغربة لا تسرق منا الأرض فقط، بل تُضعف علاقتنا مع من هو أُنقى وأرقى: ديننا وإيماننا؟

لدهشته هو أيضاً، لم أنتظر رده، بل أجبته بالحوار كدعوة له ولمن في سنه لمزيد من التفكّر والإدراك.



ألا ترى معي يا ولدي أن الوطن بكل ما يحمل من دفاء الذكريات وأمان الانتماء، يبقى قطعة من القلب! فكم من أفراد عاشوا صدمة الابتعاد عن أوطانهم، وتحملوا الابتعاد عنها بمرارة على أمل العودة إليها. بعضهم غادر أوطانهم وهم يخططون للرجوع إليها بعد عام أو اثنين محمّلين بالنجاح حاملين بالمال ليكملوا ما تبقى من أعمارهم في بلدانهم مع أحبّتهم. وآخرون لم يكن لديهم خيارات، غادروا أوطانهم هرباً من خطر، متشبّثين بأمل العودة ولو بعد.

ألا تتفق معي يا ولدي -رغم مرارة الفراق- يبقى الوطن مكاناً يمكن تعويضه ولو جزئياً على الأقل بالعيش في أرض أخرى تُوفّر الحد الأدنى من الكرامة والنجاة؟.

أما الدين يا ولدي فالأمر مختلف والفارق كبير. الدين هو ليس بأرض تُزار، بل هو وعي يسكننا حيثما نكون. الدين يا ولدي ليس مجرد طقوس تُمارس، بل هو إيمان عميق، وميزان للقيم، وملاذ روحى وسط عواصف الحياة. فهل يمكن للإنسان أن يفقد دينه ويبقى كما هو؟

هل تعلم يا ولدي في بعض الحالات يكون ترك الأوطان فرضاً وواجباً شرعياً على الإنسان: في حالة الاضطهاد الديني، وفي حالة التهديد بالخطر. قال تعالى في كتابه العزيز: {إِنَّ الَّذِينَ تَوَقَّأَهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا

فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً
فَتَهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا⁸.

فإذا كان بقاء الإنسان في وطنه يُهدد إيمانه بالله ويمنعه من إقامة شعائر دينه ويأخذه إلى الكفر والموبقات ومعصية الله ورسوله، فعلى ذلك الإنسان أن يغادر وطنه، وإذا لم يأمن الإنسان على نفسه وأهله، وبقاؤه في وطنه يُهدد حياته وحياة من حوله ويعرضهم لخطر كما يحصل في الحروب، والمجاعات، والأمراض المهلكة ولا يوجد سبيل إلى ذلك إلا بالانتقال، عندئذ يُصبح الخروج من الوطن والابتعاد عنه (جسدياً) واجباً شرعياً لحفظ النفس البشرية.

إما فيما يخص الدين، فالدين لا يُفارق إلا إذا الإنسان نفسه قرّر أن يتخلى عنه.

الوطن، قد تُفارقه قسراً. لكن الدين يجب أن يبقى في قلوبنا ما حيينا، يُؤنسنا في وحشتنا، ويشدّ من أزرنا في غربتنا. وإذا كان الوطن مكاناً للجسد، فالدين حتماً هو مأوى للروح.

لعلك تشاركني الرأي يا ولدي بأن الوطن ليس مقروناً بجغرافية وتضاريس محدودة، بل هو أكثر من أرض نأوي إليها متى نريد، بل هو الحُضن الآمن ومصدر الفخر والاعتزاز.. هو الأب والأم، والأخوة والأخوات، هو الزوج والرفيق، وهو الابن والجار، هو كل جميل نأنس فيه ونرتاح معه. أما الدين فهو ليس العبادات والشعائر وحسب، وهو ليس مجرد طقوس

8 سورة النساء. آية 97



تؤدّي وأوامر تُتبع، بل هو نداءٌ داخلي، ونُورٌ وضاء يسكن في الأعماق، هو عهدٌ خفيّ بين المخلوق والخالق.. هو الحياة حين تُروى بنور اليقين، وتُسقى من نبع الرحمة، وتُهَدَّب بوصايا الملكوت.

حذارٍ من فراق الدين يا ولدي، لأن في ذلك خسارة عظيمة. لا تعوّضها أرض، ولا يعيدها عمر. الوطن قد يُسترد، ويُبنى من جديد، لكن إذا ضاع الدين من قلوبنا، تُهنا في هذا العالم، ولو كنا مقيمين بين أهلنا وعلى أرضنا. كن واعياً يا ولدي وحافظ على دينك مهما عصفت بك الأنواء، وانتشرت حولك الرذائل، وأحاطت بك المغريات، فهو الوحيد الذي ينجيك ويهب لحياتك أين ما كنت المعنى والصفاء، ويجعلك دائماً أقرب إلى العودة، سواء لأرضك أو لنفسك.

بين البسط والمقام

بعد أن أمست العلاقات الإنسانية أكثر هشاشة وتقلبًا، لم تعد الروابط الاجتماعية بين البشر قائمة على الفطرة وحدها كما كانت في السابق، بل صارت أشبه بمنحنى بياني يعلو حينًا ويهبط أحيانًا كثيرة تأثرًا بظروف الحياة وضغوطاتها.

في هذا السياق، يطرح مقالِي هذا فكرة رمزية قد تكون غير مألوفة للبعض وقد تكون منكرة عند البعض الآخر: الفكرة تأتي استجابة لسؤال سألته لنفسي: لماذا لا نقيس علاقاتنا الإنسانية كما نقيس الكسور الرياضية؟

صحيح أن الفكرة تبدو غريبة بعض الشيء، لكنها تحمل في طياتها بُعدًا تحليليًا عميقًا. فكما أن الكسر الرياضي يتكوّن من بسطٍ ومقام، أحسب أنه يمكن للعلاقة الإنسانية أن تُقاس رمزيًا بمقدار ما يجمعنا في مقابل ما يُفترقنا.

شخصيًا، أرى في هذا المعادلة، أن يُمثل "البسط" كل ما تقدّمه في علاقاتنا من محبة، وإخلاص، وصدق، ودعم، وتضحية. بينما يأتي في "المقام" كل ما يُعكّر صفو تلك العلاقات من ضغوط نفسية، وخلافات، وصراعات ومصالح، وغيرة، وشكوك.

وعليه، فإن قوة أي علاقة إنسانية = ما يجمعنا ÷ ما يُفترقنا.



فكلما كان البسط أكبر من المقام، كانت العلاقة متينة، ومستقرة، وقابلة للنمو. وعلى العكس كلما تضائل البسط وازداد المقام، بدت العلاقة ضعيفة، ومنتزعة، ومعرضة للانهييار في أي لحظة.

هل يمكن تطبيق هذه المعادلة على الواقع الأسري؟

نعم يمكننا فعل ذلك، فإن أسقطنا هذا المفهوم على الأسرة، سنجد معياراً دقيقاً يعكس مدى تماسك أو انحلال ترابط أفرادها.

حين تَسود مشاعر الرحمة، والحنان، والتفاهم، والثقة، بين أفراد الأسرة الواحدة فإننا أمام علاقة قوية تعكس رقمًا صحيحًا في المعادلة. لكن إذا طغت الخلافات، وساد الفتور، وبانت الأنانية في التصرفات، فإن الناتج سيكون كسرًا يعكس الخلل في أساس البناء العائلي.

صحيح، أن الرياضيات لغة أرقام، لكنها قد تكون مرآة تعكس حقائق في العلاقات الإنسانية.

كم نحتاج اليوم كأفراد ومجتمعات إلى إدراك حقيقي لمفهوم ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾⁹.

كم نحتاج اليوم إلى إعادة تقييم لكسورنا الإنسانية كي نُعيد التوازن بين بسط الحب ومقام الفرقة.

أليست لحظة الوعي ستعدل المسار وتهدئ التائه منا؟

*



تحرير الأسعار.. صار عبئاً

في ظلّ ما يعانيه العالم من موجات غلاء متلاحقة لا يبدو أن لها نهاية ولا سقف، يعيش مواطنو العديد من الدول معاناة يومية بين توقف الأجور في مكانها منذ سنوات، وبين التسارع العالمي في زيادة أسعار السلع والخدمات بلا هوادة ولا رحمة.

للأسف، لم تكتفِ بعض الحكومات بعجزها عن ضبط الأسواق، بل سارعت إلى ربط أسعار السلع في أسواقها المحلية بالأسواق العالمية أو ما يسمى بتحرير أسعار السلع والخدمات أو تعويمها¹⁰ بحجج عدة منها تخفيف العبء عن ميزانياتها المرهقة، وتقليل العجز في ميزانها التجاري، ومواجهة التضخم، وزيادة التنافسية بين الشركات والمؤسسات العاملة في الداخل، متناسية أن دخل المواطن العامل لديها لا يزال محلياً بل ومدنياً أيضاً، ولا يواكب بأي حال من الأحوال هذا الربط العالمي المفروض قسراً.

لقد تحوّلت محاولات بعض الحكومات لحماية نفسها من أعباء الدعم إلى فرض عبء أكبر على المواطن البسيط لديها الذي وجد نفسه عاجزاً عن تأمين حاجاته الأساسية، في ظلّ رواتب لا تصمد إلا لأيام معدودة من الشهر. أما باقي الأيام، فتتركه فريسةً للقلق، والديون، والاستدانة، وربما الجوع.

10 تعويم الأسعار والخدمات: يعني تحريرها من أي تدخل حكومي مباشر، بحيث تُترك أسعار السلع والخدمات لتتحدد بحرية كاملة وفقاً

لقوى العرض والطلب في السوق، وتصبح الأسعار متغيرة حسب تقلبات السوق وأحوال الإنتاج والتوزيع والاستهلاك.



الحقيقة تقول أن هنالك فجوة كبيرة في عدة بلدان عربية بين الأجور المعطاة والأسعار المتصاعدة فيها وقد اتسعت هذه الفجوة إلى حدٍّ مرعب، حتى باتت تُهدد كرامة المواطن وأمنه المجتمعي.

للأسف، لم تعد المشكلة فقط في غلاء الأسعار بين ليلة وضحاها، بل في انعدام التوازن بين ما يأخذ المواطن وبين ما يُطلب منه. فبأي منطق تطلب حكومات تلك البلدان من مواطنيها أن يصمدوا في وجه هذا الغلاء المتصاعد، في حين أنها لا تسعى إلى أي حل أو وسيلة متاحة للحد من كابوس الغلاء ووحش التضخم¹¹؟

تبريرات ارتفاع الأسعار عند التجار باتت متكررة ومملة: كلفة الإنتاج، رسوم الاستيراد، تقلبات السوق... لكن، هل تنفع مثل هذه التبريرات عندما تكون النتيجة صادمة؟ حين تُداس كرامة الإنسان تحت وطأة الفقر والحاجة؟ حين يتحوّل العجز عن شراء الغذاء والدواء إلى وجع وواقع يومي مأساوي؟

إن استمرار هذا الوضع واتساع الفجوة لا يمكن أن يؤديان إلا إلى انفجار. فالجوع يُولّد الغضب، والظلم يولّد النقمة، وإذا لم تُسارع الحكومات صاحبة الشأن إلى اتخاذ خطوات واقعية وجادة – كتحسين الأجور، أو دعم السلع الأساسية، أو إعادة النظر في سياساتها الاقتصادية، وتشجيع الإنتاج المحلي بشكل عملي ومدروس، وضبط هيجان الأسعار –

11 التضخم (Inflation): ارتفاع في أسعار السلع والخدمات بشكل عام، مما يؤدي إلى انخفاض في قيمة العملة المتداولة، وهذا بدوره

يعني تراجع في القدرة الشرائية



فإنها تفتح عليها أبوابًا لا تُغلق من الاضطراب، إلى الجريمة، والتفكك، واليأس.

أيتها الحكومات المعنية.. أصحاب الدخل المحدود عندكم لا يطالبون بالكثير. لأنهم لا يعرفون الترف، هم لا يطالبون بالكماليات. إنهم فقط يريدون أن يعيشوا بكرامة.. يأكلوا، ويعلموا أبناءهم، ويعالجوا مرضاهم، دون ذل أو هوان.

هم لا يطالبون برفاهية. إنما يتطلعون لأبسط حقوق الإنسان في هذا الحياة.

هم يطالبون بلحظة وعي بمسؤولياتكم تجاههم كي ليلمسوا ولو تحسنًا بسيطًا في حياتهم.

جوهر الإنسان لا يختبئ

"الإناء بما فيه ينضح"

لا أدري لماذا أتذكر هذا المثل العربي القديم كلما رأيت أحدهم يحاول أن يتخفى خلف ابتسامة أو تصرفات منمقة. ربما لأن الزمن علّمني، أو هكذا أظن: أن الحقيقة لا تستطيع أن تظل محتبئة طويلاً مهما اجتهدنا في إخفائها.

في لحظة مصارحة مع النفس، تساءلت: ما السر الذي يجعل هذا المثل حياً فينا رغم مرور القرون العديدة على قائله؛ الشاعر سعد بن الصيفي التميمي "حيص بيص"؟ أليس لأننا ندرك في أعماقنا أن الداخل لا بد أن ينعكس على الخارج يوماً ما؟ بل لماذا لا نكف عن الاستشهاد به في زمن صار الزيف فيه رائجاً، والتصنع عادة، والوجوه أشبه بالأقنعة؟ صحيح أننا نتفنن أحياناً في صناعة صورة مثالية لأنفسنا أمام الناس، لكن، في اختبار حقيقي أو موقف صعب، ينكشف المستور.

لكل إنسان منا مهما تصنع مواقفًا يُمتحن فيها، فجأة تخرج منه طباعه الحقيقية مهما عمل لإحجامها، مهما حاول الادعاء والتخفي تظهر الحقيقة الصادمة. قد ترى شخصاً لطيفاً ودوداً لأقصى الحدود في بيئتك الاجتماعية أو المهنية، ثم تكتشفه عند أول خلاف أو مشادة معه، كيف انقلب فجأة رأساً على عقب. أو العكس تماماً، أحياناً تعتقد أن شخصاً عادياً



لا يكاد يُرى بين جموع المتحلقين حولك، فإذا بحضوره يصبح منقذًا وسندًا حين تحتاج إليه في أزمة. فكما قيل في الأزمات تظهر الرجال. هكذا هم البشر: لا أحد يستطيع الاستمرار في التمثيل طويلاً. من هنا أقول لنفسي ولكل من يقرأ كلماتي هذه: لا تُراهن على القناع. الأهم أن تعتني بالجوهر، أن تزرع في نفسك صدق نية، وحنان قلب، وإخلاص عمل.

صحيح أنك تحاول السيطرة على ما يظهر منك حين تأتي لحظة الحقيقة؛ لكن كل ما خزنته داخلك سيطفو على السطح عاجلاً أم آجلاً. قال تعالى: { أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أوديةً بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُهُ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ }¹²، ما أروع ضرب هذا المثل: الحق في ثباته والباطل في اضمحلاله! ها هو الزبد يعلو فوق السطح بسرعة لكنه يختفي بعد قليل، بينما يبقى الماء النافع مستقرًا يُثْمِر ويُعْمِر الأرض.

لا تكن زبدًا عابراً ولا صوتاً بلا صدى، بل اصنع الفارق بوعيك، بصمتك قبل كلماتك، بتصرفاتك قبل مظاهرك. عبّر عما فيك... فقط احرص أن يكون ما فيك خيراً يستحق أن يظهر. كن واعياً تسمو.

¹² سورة الرعد، آية 17



الكل شركاء

ليس من المنطق بشيء أن نُعلي من شأن شخص بعينه حين يُحقق نجاحًا في عمل تشاركي، أو نُحمّل آخر كامل المسؤولية عندما يتسبب في إخفاق. بمعنى أكثر وضوحًا، لماذا نُرجع النجاح إلى الأفراد الذين يتصدرون المشهد، ونُحمّل الإخفاقات لمسؤول واحد بعينه.

أليست الحقيقة التي يغفل عنها كثيرون منا هي أن لا نجاح يُبنى بيد واحدة، ولا فشل ينتج عن قرار منفرد، فالواقع يفرض علينا نظرة أكثر شمولية وقراءة أكثر عمقًا. لأن النجاح — سواء على مستوى الشركات أو المجتمعات أو حتى الأفراد — لا يتحقق بمجهود فردي منعزل، كما أن الفشل لا ينشأ عن قرار فردي خاطئ، كل خطوة نُحرزها للأمام أو نتعثر فيها، هي نتيجة لمنظومة كاملة من الشركاء.

إن بيئة العمل وأسس الميكانيكا¹³، تؤكدان أن التروس الصغيرة تصنع الإنجاز أو على أقل تقدير تُشارك فيه. ولعل هذا ينطبق تمامًا على أداء الأسر والشركات والمجتمعات.

حين تُحقق شركة أو مؤسسة عاملة أرباحًا قياسية أو توسعًا ملحوظًا، تتسارع الأنظار إلى الإشادة بالإدارة العليا وخططها الاستراتيجية. وربما يُمنَح المدير التنفيذي جوائز القيادة والإبداع. لا شك أن للإدارة العليا دورًا

13 الميكانيكا: فرع من فروع العلوم التي تهتم بدراسة الأجسام المادية عندما تؤثر عليها قوة وتحركها من مكان إلى مكان آخر. ترجع

أصول والقواعد العلمية للميكانيكا إلى أرسطو وأرخميدس في اليونان القديمة.



محوريًا في ذلك، لكن الصورة ليست مكتملة إذا لم يُنظر إلى منظومة العمل ككل.

أليس من الظلم أن يُهمش دور الموظفين الذين نفذوا الخطط، ويُغيب نشاط فرق المبيعات التي اشتغلت تحت ضغوطات العمل، وتُنسى دقة المحاسبين الذين دققوا التفاصيل، ويُهمَل أداء عمال الإنتاج الذين حافظوا على الجودة؟ أليس جميعهم شركاء فعليين في النجاح؟ وعلى الجانب الآخر، حين تتعثر الشركة أو تنهار، فإن تحميل المسؤولية فقط لصانع القرار أمر غير عادل. ربما وراء ذلك الانهيار كان سوء تواصل داخلي، أو تخاذل في أداء بعض الفرق، أو غياب في الروح الجماعية التي أوصلت إلى تلك النتيجة.

ما أقصده من كل هذا القول هو أن النجاح المؤسسي المقصود لم يكن يومًا قرارًا من مكتب في الطابق العلوي، بل هو نتيجة تشارك وتكامل بين الجميع. فإن تعثرت المؤسسة، فلا يكفي أن نبحث عن رأس الهرم لتُعلّق عليه أسباب الإخفاق، بل يجب أن نُعيد النظر في الروح الجماعية: هل كانت متماسكة؟ هل ساد التفاهم؟ هل أُنجزت المهام بروح الفريق لا الفرد؟

نعم، إن أي نجاح مؤسسي أشبه بألة معقدة، لا تعمل بسلاسة إلا إذا تعاونت كل أجزائها معًا.

هل تعلم عزيزي القارئ أن هذا المفهوم ينطبق تمامًا على بيوتنا وأسرنا، خاصة في مجال التعليم والتحصيل الدراسي لدى أولادنا. فالمنزل كما نعرف أنه أول مؤسسة يختبر فيها الإنسان معاني الشراكة. حين يُحرز الطالب



نتائجاً ممتازة، يتلقى الثناء والمدح ممن حوله، وتفخر الأسرة بإنجازه. ولكن في الواقع، هذه النجاح لا يُبنى على جهد الطالب وحده. لكن خلف هذا التفوق كان هناك دعمٌ خفي: أمٌ سهرت، وأبٌ تابع، وأجواءٌ أسرية داعمة، واهتمامٌ مبكر بالتعليم. فالدعم العاطفي الذي قدمه الأبوان، والمناخ المنزلي الهادئ الذي وفرته الأسرة، والمرافقة اليومية في الواجبات، وغرس قيمة التعليم منذ الصغر، كلها عوامل أسهمت في تشكيل هذا النجاح عند الطالب.

وبالمقابل، حين يتعثر الابن أو يفشل دراسياً، فإن من السذاجة أن نلقي اللوم كله عليه. لا بد من مراجعة دور الأهل: هل كانوا شركاء حقيقيين في رحلة التعليم؟ هل جلسوا مع ابنهم واستمعوا لهومومهم؟ هل قدّموا له الدعم النفسي والمعنوي؟ هل كانوا حاضرين معه بما يكفي؟ هل راقبوا سلوكياته واهتماماته؟ هل شاركوه التحديات؟ هل وقّروا له البيئة المناسبة؟

كم من فشل مدرسي كان سببه الإهمال لا التقصير. في كثير من الحالات، يكون الإهمال الأسري أو الضغط الزائد أو انعدام التوازن سبباً مباشراً للفشل.

الشراكة الأسرية هنا لا تعني السيطرة، بل الحضور والتفاعل والمساندة. هل تعرف عزيزي القارئ، أن الكثير من حالات الفشل الدراسي تعود إلى غياب الدعم وفقد التوازن في البيت؟ وليس فقط إلى تقصير الطالب. وهل تعرف أيضاً أنه لا يوجد نهضة وطن بلا شراكة مجتمعية؟

فد تتساءل كيف؟



ببساطة أقول إن مفهوم الشراكة لا يقتصر على المؤسسات العاملة والعائلات، بل يشمل أيضاً المجتمع كله. فلا يمكن لحكومة وحدها مهما كانت قوية ومتوازنة أن تُحقق التغيير المجتمعي دون مشاركة مواطنيها. ليس نجاح أي مشروع وطني أو حملة توعوية يعتمد بالأساس على تفاعل الجماهير كونهم جزء لا يتجزأ من الحل؟

ثمة حقيقة لا يمكن نكرانها هي أن المجتمعات التي تنهض بحق وتتطور هي تلك التي يشعر كل فرد فيها بالمسؤولية والمشاركة، فلا ينتظر حلولاً من الآخرين، بل يُبادر ويُشارك قدر استطاعته، ويُحاسب نفسه إن قصر كما يُحاسب المسؤولين.

كما أن خراب بلد أي بلد ليس منوطاً فقط باستبداد قيادته وتراقص حمقى يُصفقون لها، وإنما أيضاً بسبب سكوت الشعب عن أبسط حقوقها في العدل والعيش الكريم.

إن نهضة البلدان لا تصنعها قرارات من الأعلى فقط، بل تحتاج إلى تفاعل شعبي يعكس الإحساس بالانتماء والمسؤولية، لأن الشعور بالمسؤولية الجماعية هو ما يخلق الفرق.

في نهاية المطاف، تبقى الحقيقة راسخة أن النجاح مشروع جماعي، والفشل كذلك. لا يكفي أن نُثني على الفرد الناجح ونتغاضى عن دعموه، كما لا ينبغي أن نُدين من تعثر دون أن نسأل: ماذا كان دورنا؟

خلاصة القول، لا نجاح يُنسب لفرد بشكل عام، ولا فشل يتحمّله شخص واحد. نحن جميعاً نُشكّل النتيجة: سواء في العمل، أو في البيت، أو في الوطن. الشراكة لا تعني بالضرورة أن نقف في الصف ذاته، بل أن نؤمن



جميعاً أننا جزء من الصورة، وأن ما نفعله أو نُقَصِّر فيه ينعكس على الجميع .
حين ندرك ذلك، لا شك أننا سنصبح أكثر صدقاً، وعدلاً، وطمسكاً.
وسندرك أن النجاح الحقيقي لا يُحتفل به وحده، بل يُشكر عليه الجميع.
لنكن واعيين لنصنع الفرق.

البساطة أم الدروشة!

مرة قال لي صديق مقرب: "هل ترى أن البساطة شكل من أشكال الدروشة؟"

أجبتُه مبتسماً: "لا يا عزيزي، البساطة وجهة نظر في أسلوب العيش في الحياة، أما الدروشة فهي انسحاب من الواقع الذي نعيش فيه" لاشك أن كثيرين منا يقعون في هذا الخلط، يظنون أن العيش بهدوء والاكتفاء باليسير، وتقليل متطلبات الحياة هو شكل من أشكال الهروب. لكن ما يغيب عنهم أن البساطة لا تعني أبداً السذاجة وقلة الإدراك، بل هي وعي عميق بما هو ضروري، وقدرة على فرز الأصيل من الزائف، والمهم من العابر، والشمين من الغث.

على عكس الدروشة التي تترك صاحبها تائهاً بين التسليم والغفلة، تأتي البساطة لتمنحه انزانياً داخلية، وتفتح له نوافذ الرؤية الصافية في عالم مفعم بالحياة والضحج.

البساطة هي ليست انكفاء وانعزال عن الآخرين، بل عيشٌ شفيف بينهم، فيه عمق دون تعقيد، ورضا دون بلادة.

كثيرون منا يخلطون بين مفهومي البساطة والدروشة، فيما يظن البعض أنهما مترادفان أو وجهان لعملة واحدة، تأتي الحقيقة مغايرة تماماً لذلك. فالدروشة، في كثير من الأحيان، تعني التخلي عن التفكير النقدي والانخراط في حالة من السذاجة واللامبالاة تجاه تعقيدات الواقع الذي



نعيشه. أما البساطة؛ فهي فن راقٍ ينطوي على إدراكٍ واعٍ للحياة، وقدرة على تجريدتها من الزوائد دون فقدان جوهرها.

البساطة يا صديقي هي اختيار متزن يمنحنا متعة العيش بأبسط تعقيد وأقل كلفة، دون أن نفرط في اتزان عقل أو إقصاء جمال. فبينما تنكفي الدروشة على نفسها، تفتح البساطة على العالم والحياة وتدعونا للعيش بصفاء ويسر.

كل بسيط ليس درويشاً، لكن كل درويش يظن أنه بسيط، وهذه مشكلة أخرى.

كن بسيطاً يا صديقي واستمتع بالحياة ولا تكن درويشاً فتنسى نفسك وتنسى أن تعيش الحياة.

كن واعياً لتصنع نفسك أمام الآخرين.

العلاقات لا تُمحي

كنا نجلس على مقعد خشبي قديم في الحديقة الصغيرة أسفل بناء مسكننا، فجأة نظر إليّ جاري وقال بصوتٍ مبسوح وهو يحدّق في البعيد:
- أحياناً، لا بد أن تمحو كل شيء لتبدأ من جديد

لا أعرف إن كان جاري يرى شيئاً أنا لا أراه، شيئاً لم يكن حاضراً في المكان معنا بل ساكناً في أعماقه، أشبه بغصّة، أو ندم، أو لعلّه خيبة تطل برأسها من بين ثنايا الذكريات.

كان مساءً هادئاً تتسلل فيه سمات ربيعية خفيفة، لكنّ وجه جاري كان عاصفاً، مضطرباً، كأنّ الهواء لا يمر برئتيه، يكاد يختنق بأبسط شيء.
أجبتّه مجاملاً:

"نعم"...

كلمة واحدة فقط، نطقتها لكن بالطبع بدون أي موافقة، بل كانت مجرد تهدئة في محاولة مبدئية وإيجابية تعلمتها بدورات الذكاء العاطفي التدريبية لفهم ما يجول في أعماق الرجل. كنت أعرفه، وأعرف أن الغضب حين يتملكه يُفقدّه توازنه.

"نعم" كانت بمثابة صمام أمان، وتفريغ بسيط لشحنة من الألم كادت أن توشك على الانفجار.



مرت لحظات، وأنا اصغي إليه بامعان، ثم تنهّدت وقلت بهدوءٍ
محسوب:

- لكن ليس كل ما نبنيه يمكن هدمه بسهولة... لو كان البناء متهاكاً،
فنعم صحيحة، لأن بإمكاننا هدمه وإعادة بنائه من جديد. لكن
فيما يتعلق بالعلاقات الإنسانية، فالأمر مختلف، أليس كذلك؟.

فجأة، بدا لي جاري أنه قد توقّف عن سماعي حينما وقف ونظر إليّ
بحيرة، وقتها أيقنت أنه لم يكن ينتظر منّي فلسفة في الأقوال والردود، كان
يريد مني فقط أن أستمّ معه العالم، وألّعن معه الخيبة.
لكنه رغم كل ذلك رجع وجلس.
قلت له متابعاً:

- العلاقات يا جاري، لا تنتهي حين تُقرر التخلص منها، بل تبقى مخبأة
في داخلنا، في تفاصيلنا، في ذكرياتنا، في الأماكن التي شهدت
ضحكاتنا ودموعنا. العلاقات ليست كبناءٍ نضعه في المخطط، ثم
نبدأ إنجازها، وإذا تصدع نهدمه. العلاقات أشبه بشيء ينمو فينا، إن
قلعناه، تبقى جذوره فينا، تؤلمنا كلما تذكرناها.

أطرق رأسه. ولم يُجب. كأنه كان يُحاول أن يستوعب ما أقول. كأن
كلماتي تسللت إلى داخله، إلى حيث الجرح، فرتّبت على كتفه بلين، ولم أقل
شيئاً.

مرت لحظة صمت، ثم تشاركنا بعدها النقاش، كلٌّ على طريقته.
أردت أن أمدّ يدي إلى كتفه مرة ثانية، وأقول له ناصحاً:

- حذارِ أن تلغي كل شيء، أنت بحاجة للحظة وعي تنقل فيها ما
يؤلمك إلى خارج قلبك، وتضعه هناك، على الرف، كشيء من الماضي
لا يُنسى لكن لا يؤذيك كل يوم.

لكنني لم أفعل ولم أقول، فلم يكن الوقت مناسباً معه للوعظ.
هو فقط قال، وكأنه يُسلم قبل أن يغادر:
- تعبت.

همست له بثقة:
- أعرف.

ثم افترقنا، لا شيء قيل أكثر، لكن الكثير كان يُفهم.

*

لا تستسلم

لا أحد يُولد في الصدارة، ولا أحد يختار المرتبة الأخيرة. كل واحد منا يُمنح فرصة البدء في مضمار الحياة بالطريقة نفسها. نبدأ بشغف وأمل، نحلم بأن نكون في الصدارة، نتقدم لا لإغاطة الآخرين أو لعرقلة مسيرتهم، بل لأننا نطمح أن نصل لأهدافنا بقلب مطمئن دون أن نؤذي أحدًا أو نضيّع أعمارنا بلا جدوى.

من طبيعتنا أن نسعى ونجتهد في شبابنا كي نرتاح بشيخوختنا. مثل الأشجار الصغيرة التي تمت جذورها بحثًا عن القوة والثبات، نسعى كذلك نحن لنؤسس ما يعيننا في مواجهة حاضرنا ومستقبلنا، نجرب كل الطرق المتاحة ونكافح من أجل مكان تحت شمس الحياة.

الحكيم يدرك أن الراحة تأتي في النهاية، لا في البداية. الحياة مثل سباق طويل؛ نبذل فيه قصارى جهدنا في البداية، وإذا وصلنا للمراحل الأخيرة نصبح مطمئنين أننا لم نُقصر. بشيء.

ولكن، أحيانًا نجد أنفسنا بعد كل هذا السعي في آخر الصف، ليس لأننا أهملنا وتوقفنا، بل لأن من وثقنا بهم خذلونا. ربما كانت خيانة متعمدة أو مجرد غلطة، لكن النتيجة واحدة: لقد تضررنا وخسرنا جهدنا، وعدنا إلى نقطة البداية.



أليس علينا أن نتساءل: أكان سبب رجوعنا لنقطة البداية طيبة
قلوبنا أم سوء إدارة منا؟ هل كان علينا أن نخطأ أكثر؟ أو نتوقع السقوط
قبل أن يحدث؟ أو أننا وثقنا بمن لا يستحق؟

للأسف، الخسارة هنا أبداً ليست فقط فقدان المكان والماديات، بل
ضياح الثقة أيضاً. الخسارة أصبحت مزدوجة: خسرتنا بثقتنا بمن حولنا،
وفقدنا ثمرة جهدنا.

لكن رغم كل ذلك، هل ينبغي علينا أن نستسلم ونتوقف عن السعي؟
في لحظات الحيرة، نهمس لأنفسنا بضرورة الابتعاد. ومع ذلك، من
الخطأ الاعتقاد أن الفشل هو مجرد خسارة السباق. الفشل الحقيقي هو البقاء
في الوراء دون محاولة جديدة. النجاح أن تنهض بعد السقوط وتعاود
الركض مهما ألمك الطريق.

علينا أن نتعلم من دروس الآخرين، فأعظم العدائين ليسوا من يصلون
أولاً، بل من يكملون طريقهم رغم الألم وخيانة البعض. لا بأس بالتراجع أو
السقوط أو التأخير، المهم ألا ننسى النهوض من جديد.

علينا أن ندرك أن السباق ليس للفوز بالمراكز فقط، بل للانتصار على
فكرة الاستسلام. الحياة لا تمجد من لم يسقط قط، بل تحترم من يسقط ثم
يقف ويواصل المسير.

نصيحتي لكل من يقرأ كلماتي هذه أن يكون أيضاً واعياً في أشد درجات
سقوطه وألا يستسلم، وألا يمنح لأحدٍ ثقته العمياء. وأن يتحدث ويشرك
همومه، ويعاود السير من جديد في طريقه. فكل خطوة للأمام، مهما كانت
صغيرة، هي انتصار على الهزيمة.

الهروب ليس حلاً

لا يخفى على أحد منا تكرار مشهد هروب البعض من مواجهة صعوباتهم اليومية حينما يميلون إلى تجاهل المشكلات التي وقعوا فيها، بينما تدفع شدة الإحساس بالعجز وفقد الأمل عند البعض لاتخاذ قرارات مأساوية قد تودي بحياتهم. بالطبع فكلا الحلين خطأ كبير، ويبقى التساؤل الذي يفرض نفسه في هذا الحال:

هل يمنح الهروب من المشكلة راحة حقيقية أو يعطي حلاً فعلياً؟ أم هو مجرد تجاهل غير مسؤول لما يحدث من حولنا؟

لا أعرف لماذا خطرت ببالي نظرية الحصان الميت¹⁴ التي تُشير إلى أن بعض البشر تفضل البقاء في حالة إنكار للواقع وتضييع الوقت والجهد في محاولات فاشلة، بدلاً من الاعتراف بالمشكلة من البداية ومعالجتها.

جميعنا يدرك أن وجود المشكلات في حياتنا اليومية جزء طبيعي منها، فالحياة بكل ما تحمله من تعقيدات وضغوطات تضعنا في مواجهة مشاكل جديدة ومتكررة.

صحيح أن الهروب من مشكلة غالباً ما يعطي شعوراً مؤقتاً بالهدوء من مواجهة عاصفة هوجاء، لكن في رأي الشخصي إن ترحيل المواجهة يزيد

14 نظرية الحصان الميت (Dead Horse Theory) تفيد بأن بعض الناس أو المؤسسات أو الشعوب تتعامل مع مشكلة هم فيها على

إنها غير مفهومة لهم أو لا يعيشون فيها، فبدل الاعتراف بحقيقة وقوعهم فيها يتجاهلون وتفتنون في تبريرها.



الطين بلة، ويعقد المشكلة ذاتها لبقاء أسباب النشوء والآثار كما هي دون حل مما يزيد من شدة أثرها تدريجيًا.

لن أكون ورديا كما يفعل الكثيرون في تهميش وقوع المشكلة واعتبارها أمرا طبيعيا يحدث لكل منا، بل أراها كما هي مشكلة في حد ذاتها جاءت نتيجة خطأ قمنا فيه، ولكن ما يزيد من حدتها هو تجاهلها وعدم الاعتراف بوجودها وعدم المسارعة في حلها، ولعل ما يزيد من حدتها أكثر هو ترحيلها إلى قابل الأيام الأمر الذي يُولد مشكلة إضافية يتعاضم أثرها كلما امتد ترحيلها أكثر.

صحيح إن تجاهل بعض الخلافات البسيطة قد يُسهم مؤقتًا في استمرار العلاقات أو تهدئة الوضع، إلا أنه لا يصلح لأن يكون حلاً جذرياً لمشاكل كبيرة. لذا فإن المواجهة ضرورة لا خيار ولها أثر بالغ كونها تمنح الإنسان الفرصة لفهم أسباب المشكلة بعمق، وتتيح له البحث عن حلول عملية وفعالة تمنع تكرارها مستقبلاً.

أرى أن الوقاية من الوقوع بمشكلة تبدأ بالوعي، ومعالجة المشكلة تبدأ بالاعتراف بها. ومعالجة المشكلات خطوات أول ما تتطلب معالجة المشكلات التحلي بالشجاعة ثم اتخاذ عدة خطوات يجب اتباعها:

- الاعتراف بالمشكلة بوضوح وعدم إنكارها أو التقليل من شأنها.
- تحليل أسباب المشكلة بعقلانية بعيداً عن الانفعال.
- تخطيط الحلول عبر وضع خطوات عملية وتحديد الأولويات.



- الاستفادة من تجارب الآخرين ومشاركة المشكلات مع أشخاص نشق برأيهم أو مختصين.
- تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي لإيجاد حلول مبتكرة تتجاوز الأساليب التقليدية.

هل تعلم عزيزي القارئ أن لمواجهة المشكلات والتعامل الجاد معها فوائد جمة لأنها تمنح أصحابها فرصاً لاكتساب خبرات جديدة، وتعزيز الثقة بالنفس، وتمتين الروابط الاجتماعية مع الآخرين. فكل تحدٍ جديد هو فرصة للتعلم والتطور، فمن يدير الأزمات بشجاعة ووعي عادة ما يُشار إليه بالبنان، وفي هذا السياق يتجلى الفرق جلياً بين القائد والمدير. ففوق مبادئ الإدارة الحديثة، يتعامل المدير مع المشكلات بعقلية تقليدية، بينما يسعى القائد لتقديم حلول مبتكرة وإبداعية.

إن مواجهة المشكلات تتيح للانسان تحقيق نتائج أفضل وأكثر استدامة، وتُكسبه خبرة قيادية تساعده على التعامل مع تحديات المستقبل وتعزز من أدائه وتكيفه مع المتغيرات.

شخصياً، أرى أن الحل الحقيقي لأي مشكلة يكمن في المواجهة الواعية لها والعمل الجاد لحلها وليس الهروب منها، لأن الهروب هو مجرد مسكن مؤقت يزيد من تعقيد الأمور ومضاعفة المعاناة. وهو أداه الضعفاء، لأن في كل مشكلة فرصة للنجاح والتطور الشخصي المستقبلي.

أرى أن من الوعي بمكان أن تمتلك الشجاعة بتراجعنا عن الخطأ ونتكيف مع المسار الجديد في حياتنا ولو كان أقل بكثير من ماضينا لنحفظ ديننا وديدننا.

الإنسان بين الفطرة والتأثير

كلنا يعلم علم اليقين أن الإنسان أي إنسان منا يُولد على فطرة نقية صافية، وهو أشبه بذلك بالمادة الخام التي لم تصل إليها يد العبث أو التصنيع، وهي بذلك قابلة لأي تشكيل يرغب فيه الصانع، فتراه يُخرج منها ما هو نفيس وما هو دون ذلك بكثير وكل ذلك حسب إدارته ومهارته.

أليست تلك الفطرة توافق المحجة البيضاء¹⁵ في نقائها؟ أليس المولود حين ولادته هو أشبه بوعاء فارغ؟ لا يحمل في داخله شيئاً من معرفة وقيم وسلوكيات، وإنما تبدأ تلك المضامين بالتشكل تدريجياً لديه مع مرور الزمن، وفقاً لما يكتسبه من تأثيرات من بيئته المحيطة.

عند الولادة، لا يملك الطفل الصغير أي معرفة مسبقة، هو أشبه بحوالة فارغة تماماً من الأفكار والمعتقدات والعادات، لكن مع مرور الزمن تبدأ هذه العناصر بالتشكل لديه والتراكم عنده.

لعل سائل يسأل: بالعادة من يملأ هذا الحوالة؟ ومن يوجه هذا الكائن الفطري نحو الخير أو الشر، نحو البناء أو التدمير؟

لا شك أن عملية تشكيل الطفل تمر بعدة مراحل، تبدأ أولاً من البيت، من حضن والديه، ثم تتسع الدائرة لتشمل الأقران في المدرسة

15 المحجة البيضاء: الطريق الواضح الذي تركه لنا رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم حينما قال: "ترككم على البيضاء ليلها

كنهارها لا يزيغ عنها بعدي إلا هالك" رواه العرياض بن سارية وأخرجه باختلاف يسير: أبو داود، والترمذي، وابن ماجه،

وأحمد.



والمجتمع حتى يبلغ مرحلة النضج والإدراك ويبدأ بالتمييز بين الصالح والطالح مما اكتسب.

يُعتبر دور الأسرة في التشكيل المبكر للطفل حجر الأساس في البناء، وهنا لا بد أن نشير للدور الهام الذي تلعبه الأسرة في هذا التشكيل من خلال الوالدين، لأنهما أول من يمسك بزمام التأثير في حياة أطفالهم. ففي أحضانهم يتعلمون كلماتهم الأولى، وتنبت في نفوسهم القيم الأولى، وتتكون نظرتهم المبدئية عن الحياة.

إن الوالدين هما أول من يصوغ شخصية أطفالهم، وأول من يوجهونهم ويرسمون لهم ملامح عالمهم الأول. لقد عبّر سيدنا محمد ﷺ عن هذا المعنى ببلاغة موجزة في حديثه الشريف: "ما من مولود إلا يُولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه¹⁶". ولعل هذا الحديث يضع بين أيدينا حقيقة مهمة مفادها أن الطفل يُولد بفطرة سليمة، وإيمان فطري نقي، وأي انحراف عن الفطرة السليمة لا يكون ذاتياً، وإنما هو نتيجة لتدخل تربوي خارجي. وبناء عليه، تعتبر التربية الأسرية هي اللبنة الأولى والأهم في بناء تكوين شخصية الإنسان.

بعد دور الأسرة يأتي دور البيئة الاجتماعية من أقران وأصدقاء. فالأصحاب والجيران وزملاء المدرسة لهم تأثير لا يُستهان به على تربية وسلوك الطفل، وقد قيل قديماً: "قل لي من تُرافق، أقل لك من أنت"¹⁷،

16 حديث شريف رواه أبو هريرة، وأخرجاه البخاري ومسلم باختلاف يسير

17 مثل شعبي ورد بعدة صيغ ولهجات تعبيراً عن مضمون واحد يُعتبر قاعدة رئيسية في التربية والتوجيه لأهمية الرفقة في حياة



تعبيراً عن مدى تأثير الرفقة في التشكيل النفسي والسلوكي للفرد. فالصاحب قد يكون مصدرًا للخير أو بآبًا للانحراف، وهنا تظهر ضرورة التوجيه الأسري والرقابة والتربية الاجتماعية المتزنة. ولقد حصّ ديننا الحنيف على حسن اختيار الأصحاب، قال رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يُخالل"¹⁸. فالصحبة مُعدية في خيرها وشرها، والصاحبُ صاحب.

بعد الأسرة والبيئة الاجتماعية يأتي دور البيئة التعليمية في تشكيل سلوك الفرد، فلا يقل تأثير المدرسة أهمية عن تأثير الأسرة والأصدقاء في تشكيل شخصية الطفل، فالمدرسة إما أن تكون بيئة تربي الطفل وتحفزه على التفكير والنمو الصحيح، فتكون في ذلك لبنة قوية في بناء شخصية سوية، أو أن تكون بيئة سلبية تركز السلوكيات الضارة والمفاهيم المغلوطة، مما يؤدي به إلى نتائج سلبية على المدى البعيد.

في حياتنا العامة نواجه الكثير من الأمثلة كدليل على مدى تأثير البيئات الثلاثة المذكورة أعلاه على تشكيل وصياغة شخصية الطفل، وهي من تحدد مساره المستقبلي. لهذا، فإن المسؤولية الأخلاقية والتربوية تقع على عاتق الأسرة أولاً، ثم على المجتمع والمؤسسات التربوية لاحقاً. فصالح

الفرد.

18 حديث شريف رواه أبو هريرة، وأخرجه أبو داود، والترمذي، وأحمد



هذه العناصر الثلاثة هو الخطوة الأولى نحو تكوين إنسان سوي، مسؤول، ومتوازن على درجة كافية من الوعي تُمكنه من إعادة النظر في كل ما يكتسبه. بعد هذا التشيكل يكمن التحدي الأكبر عند الفرد نفسه، عليه أن يُدرك جذور أفكاره وسلوكياته، وأن يسعى نحو تهذيبها وتصحيح مسارها متى لزم الأمر.

أليست لحظة الوعي بمسؤولية تنشئة الطفل تصنع الفرق في حياته ومستقبله. أليست لحظة وعي عند الطفل عندما يكبر تصنع الفرق في فرز وتميز ما اكتسبه من تأثيرات في بيئته المحيطة.

*

التوازن... صمّام أمان

يقول الأولون: "كل شيء إذا زاد عن حده، انقلب إلى ضده."¹⁹، رغم بساطته يختصر هذا المثل واحدة من أعظم الحقائق في حياتنا البشرية ألا وهي: "غياب التوازن يعني وجود الخلل".

إن حقيقة النجاح ان تعيش متوازناً في مختلف جوانب الحياة، وحين تفتقد التوازن في نمط حياتك، تتأثر علاقاتك، وتزعزع روابطك بالآخرين، ويبدأ ذلك الخلل بالتسلل تدريجياً إلى أفكارك وسلوكياتك.

ولهذا، فإن التوازن ليس مجرد خيار، بل هو ضرورة، وخاصةً في العلاقات الإنسانية التي لا تستقيم بالفراغ ولا تحتل الضغط المستمر.

إن المبالغة غير المتزنة تُنهك الإنسان ولا تحقق له الغاية. فمثلا العبادة ليست فقط صلاة دائمة أو صيام متواصل، بل هي سلوك يومي متزن.

أن تعمل بإخلاص، أن تقول الكلمة الطيبة، أن تُحسن إلى غيرك، أن تعيش بحب وخير، كل ذلك أشكال راقية من التوازن المطلوب في الحياة. ولعل جوهر اي توازن هو أن تُعطي الروح حقها، والجسد نصيبه، والعقل مجاله، دون أن يطغى جانب على آخر.

19 مثل شعبي يحض على الاعتدال والتوازن في تصريف الأمور، لأن لكل شيء له مقدار معين يجب ألا يقل عن ذلك المقدار ولا يزيد لأن

في ذلك مضرة.



من حَقِّكَ أن تَزْعَجَ حين تُهْمَلُ، لكن من واجِبِكَ أيضًا ألا تُغْرَقَ
نفسَكَ في الاهتمامِ بِذلك حد التملُّكِ، والتدقيقِ بكل شارِدةٍ ووارِدةٍ،
فالإفراطُ في شيءٍ يُرهقُ الآخرَ كما يُرهقُكَ.

لا بد من تركِ مسافةٍ أمانٍ نفسيةٍ بينَكَ وبين الطرفِ الآخرِ. هذه
المسافةُ هي ما يمنحُكَ حريةَ التنفُّسِ، وحقَّ الراحةِ، وفسحةَ الخلوِّ التي
تُعيدُ إليكَ صفاءَكَ الذهني واستقرارَكَ العاطفي، وتوازنَكَ اليومي.

القلائلُ منا يدركون قيمةَ راحةِ البالِ، ويقدِّرون الصحةَ النفسيةَ كما
تستحقُّ. تلك النِّعمُ التي تُنْفِقُ لأجلها أموالَ الدنيا، ولكن لا نستطيعُ شرائها.
شخصيًّا، أرى أن الإفراطَ في أي شيءٍ، حتى وإن كان جميلًا، يفقده
بريقه، وقد يُسرِّعُ في زواله.

احذر عزيزي القارئ أن تُسرفَ في العطاءِ اللامحدودِ كي لا تُستنزِفَ
قدراتَكَ. واحذر أن تُفِرطَ في الاهتمامِ المبالغِ فيه فيمن حولكَ حتى في
تدليلِكَ لأولادِكَ كي لا تُرهقَ نفسك. كن على يقينٍ أن كل شيءٍ يزيدُ عن
حدِّه، لا بد أن ينتهي بشكلٍ لا يليقُ به، وأن ما لا يُبنى على توازنٍ لا يدومُ.

كن طبيعيًّا، صادقًا مع الآخرين، كما أنت. لا تتصنعِ في ردودِ أفعالِكَ
وحرركاتِكَ، ولا تُقحمَ نفسك فيما لا يعينُكَ وما لا يُشبهُكَ.

وإن وجدتَ من يفهمُكَ على حقيقتِكَ، فتلك نعمةٌ عظيمةٌ تمسُّكَ بها
بعناية.

الخوف.. فطرة تحفظ التوازن

كما يعرف الجميع أن الخوف شعور فطري وغريزي موجود عند جميع المخلوقات ولكن بنسب مختلفة.

ولكن، هل سألنا أنفسنا لماذا نخاف ومما نخاف؟

عادة ما نخاف نحن البشر من المجهول، ومن كل ما يُسبب لنا من أذى وتشتت في حياتنا اليومية كالفقد، والخسارة، والألم، والفشل، والرفض.

تزايد أهمية الشعور بالخوف عند البشر والحيوانات كونه يساعدهم على البقاء والنجاة من المخاطر. وغالبا ما ينعكس ذلك في سلوكيات البشر الدفاعية عندما يستشعرون خطراً مدهماً أكان حقيقياً أو محتملاً. فبينما الشعور بالخوف عند الحيوانات إنما هو وظيفة بيولوجية تحفّز الجهاز العصبي عند الحيوانات على الهرب من شيء أو الدفاع عن النفس لتزيد من فرص النجاة في البيئات الخطرة.

يأتي الخوف عند الإنسان كشعور أصيل قابل للتطوير، كونه جزء من تركيبتنا الفطرية التي لا يمكننا تجاهلها. ولكن يمكننا تحسينها والإضافة عليها.

هل الخوف قابل للتطوير؟

دعنا نتفق أولاً أن هنالك اختلافاً بيننا نحن البشر في درجات الشعور بالخوف، ولعل في ذلك أسباب وظروف لكل منا، لكن وجود الشعور



بالخوف في أنفسنا أكيد وثابت ولا يمكن إنكاره. فالخوف كما تعلم عزيزي القارئ لا يعني دائماً الضعف، بل هو في كثير من الأحيان وسيلة طبيعية للبقاء، يحميننا من التهور، ويمنعنا من اقرار ما قد نندم عليه، وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفهم والإدراك، فكلما تعمق هذا زاد ذلك.

تُدرك عواقب الأمور أكثر مني، إذا أنت تخاف أكثر مني

هذه حقيقة مثبتة علمياً وواقعياً، ومنها يمكننا فهم فعالية العقوبات الرادعة التي يُواجهها المذنبون، خاصة تلك التي أقرها الشرع، كعقوبة السرقة مثلاً. عندما يعلم الإنسان يقيناً أن تجاوزه لحقوق وممتلكات غيره سيكلفه ثمناً باهظاً قد يصل به إلى قطع اليد، فإن هذا الخوف يتحول إلى رادع داخلي قوي يمنع السارق من ارتكاب الخطأ أو حتى التفكير فيه، حتى لو سنحت له الفرصة القيام بذلك.

إن تطبيق العقوبات الشرعية أو القانونية الرادعة ليس هدفه التنكيل بالمذنبين كما يظن أصحاب الرؤوس المربعة، بل هو وسيلة لضبط سلوكهم وتصفير ممارساتهم الخاطئة، وحماية المجتمع من الفوضى. فالتخويف هنا لا يُستخدم كأداة للظلم، بل لردع العدوان، وحفظ الأمن والعدل، وحماية الحقوق وردع التعدي. وعندما تصبح العقوبة مؤكدة التنفيذ كما يقرها الشرع والقانون فعلاً وليست مجرد احتمال يتحول الخوف إلى ضامن أخلاقي وسلوكي يردع الإنسان قبل أن يُغريه الشيطان.

ولعل أكثر ما يجعل الخوف فاعلاً ومثمراً، هو أن يكون متوازناً وصماماً للأمان، لا هو خوف يشل الإرادة، ولا هو أمن زائف يُغري بالانفلات. وبين



هذين الحدين، نعيش في مساحة من الوعي والانضباط، يعرف كل منا فيها حدوده، ويزن أفعاله بعقل راجح، لا بشهوة طائشة.

ولعلي هنا أرى بالمقابل، أن أي تهاون في تجريم الجاني وتبرئته مما اقترفت يده، إنما يترك أثرًا سلبيًا وسببًا دافعًا وخفيًا لارتفاع معدلات الجريمة في المجتمع، وإن تشديد العقوبات وتعليقها لا يمكن اعتباره إرهابًا كما يدعي البعض، بل هو إجراء رادع وضروري، يحمل رسالة واضحة مفادها أن الاعتداء على حقوق الآخرين ليس مجرد خطأ عابر، بل هو جريمة تمس كرامتهم وتُلحق الأذى بمتلكاتهم يستوجب التصدي لها بحزم حمايةً للمجتمع وإنصافًا للمعتدى عليهم.

