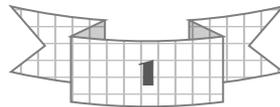
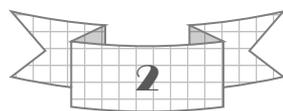


فن الانتظار الأنيق

الصبر و التسامح و المدقة

سعد صلال





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

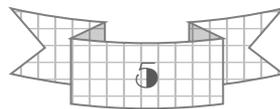




مقدمة



- (الصبر) حالة نفسية سلبية تقع بين (المطلوب الذاتي) و (المفروض الموضوعي) .
- بين النفس الإنسانية و الواقع الخارجي .
- انه الفرق بـ (المقبولية) .
- الفرق بين (المقبولية الذاتية) و (المقبولية الواقعية) .
- فالذات تريد سقفا عاليا بينما الخارج الواقعي ، يستلزم سقفا أقل ، و بين الاثنين تتموضع الفجوة التي يملؤها الصبر ..
- يجب أن تُلغى هذه (الفجوة) من خلال تبني الوسط أي (القناعة) .
- إنها الأمل في المستقبل .. و الرضى عن الماضي .
- إنها إستعداد ذاتي موروث ومكتسب للشخصية ، (يجب) وضعه في (حالة الوسط) ، فلا إنخفاض ولا إرتفاع .
- أي : الاستعداد لقبول (نقصان الماضي) من الموجود الفعلي او تأخير (الموجود المستقبلي) .



أي : القبول بخسارة جزء من مشروع مقبول في الماضي او إنتظار تحقيق مشروع مقبول في المستقبل حيث لا جحيم في الماضي .. ولا جنة في المستقبل .

• مشكلة الخيبة .. هي الأمل ..

• الوسط هو الحل الذهبي .

• لا ربح في الحل الوسط ، ولكن لا خسارة فيه على الأقل .

• الانسان يتنقل دائما خلال كل سني حياته و أيامه و ساعاته بين ماض و مستقبل .

• لا حاضر في حقيقة الأمر ، الا واقع بين ماض و مستقبل حيث السلسلة

• من المشاريع الحياتية .. العادي منها البسيط و المركب وحتى المعقد الذي يقتضي خططا ذكية و مساحات زمنية كبيرة .

• هذه السلسلة من المشاريع الحياتية هي المشاغل .

• مشاغل الحياة التقليدية .

• إنها العمر كله .

• اذا بدأ الانسان بمشروع معين ، فانه يريد له الاكتمال ، فاذا اكتمل أراد له

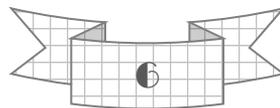
التأجيل او الالغاء ، فاذا نقص ما مضى من المشاريع الكاملة في حياته ، او

اذا تأخر انجاز مشروع مستقبلي ، وقع الصبر في نفس صاحبنا ..

و لتبسيط ما فات نستطيع القول :

الصبر حالة محاولة (استكمال ماض) ، فاته الأوان .. او (انجاز مستقبل) لم

يزل في طور التكوين .



إن أيا منا ، يعيش حالة عفوية شبه دائمة من (ذاتية) مبالغ بها بالثقة بنفسه ، فاذا أراد شيئاً ما ، أرادته كله ، أولاً ..

و ثانياً بالتوقيت الذي يحدده هو .. دون أن يأخذ بنظر الاعتبار الظروف الخارجية التي تحيط به وتحيط بمشروعه هذا ..

فمن غير المعقول أن يعيش الانسان وسط محيط اجتماعي متنوع متناقض منسجم أحيانا ، دون أن يشارك هذا المجتمع بخطط أي منا ... فنحن جميعاً أبناء (شبكة) من العلاقات الاجتماعية و حتى الحيوية والطبيعية مع سوانا .. مع الكائنات الحية التي نتعايش معها ، كالحيوانات والنباتات وكذلك مع الطبيعة وقوانينها ، إضافة لقوانين ضاغطة على الانسان خاصة بعد التمدن وهي :

1 . القانون الطبيعي

2 . القانون العضوي

3 . القانون الاجتماعي

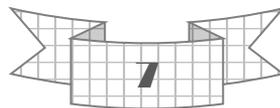
4 . القانون الوضعي

5 . القانون الاناني .

إنها الضوابط التي تحد مما يسمى (الحرية الشخصية) ..

والحرية الشخصية هنا عبارة عن مفهوم نستطيع أن نضعه في خانة المفاهيم

الفلسفية التي تتلخص بما يأتي :



الحرية الشخصية حالة مستحيلة .. لاعتمادها على عوامل سواها من التحقيق بما لا يكفل كامل الحركة لها ، ولهذا فهي مقيدة مختزلة جبريا .. بحكم القوى المحيطة بها و المتأثرة بها ، و المؤثرة عليها ..

أي لا حرية شخصية كاملة لاي كائن حي و منها الانسان .. على الاطلاق .
ومن هذا المفتاح نستطيع القول ، باستحالة تحقيق أية فكرة او مشروع ، لدى أي انسان ، الا وكان مختزلا ، جزئيا ، رغم التفاوت بهذه نسبة هذا الاختزال ..
ولكن المبدأ هو هو ...

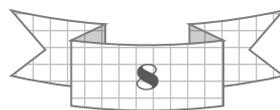
فأي مشروع (نفسي) في عقل أي منا ، او (متجسد) خارجيا من سلوكنا ، هو مشروع قابل للانتقاص منه او الزيادة فيه مع الزمن ، مهما حاولنا إيقاف ذلك ، كما أن أي مشروع نفسي او متجسد ، مستقبلا من قبل أي منا ، قابل هو الاخر للنقصان او غير ما نحن نتوقعه عندما فكرنا في البداية بتحقيقه مستقبلا .. بسبب القوانين الخمسة السابقة الذكر .

أي هناك فجوة ، بين (ما نريد) و (ما يُراد) .
بين ما نأمل و ما يتحقق .

بل بين ما تحقق ، واستمراريته بالتحقيق في ماضيه خلال مستقبله .

كل ذلك يسبب عارضا طارئا سلبيا في نفوسنا ، هو الصبر .

(الصبر) حالة نفسية سلبية حيث يعيش أي منا وفي عقله خريطة عمل معين لاي مشروع يعتزم التفكير به او أن يقوم بانجازه وهذه الخريطة مرسومة كما يريد (هو) لها من خلال مستواه العقلي الانفعالي الموروث والمكتسب ، الى درجة ان أيا منا له نوعية معينة من التفكير ، لا يمكن لاحد أن يشبهه سواه بها ، ومع ذلك فما يتمناه



و يريدہ أي منا باصرار ، هو تنفيذ ما يفكر به مهما كان خاصا ، بطريقة يلغي معها التنوع والاختلاف والتفاوت مع الاخرين ..

هذا كله على افتراض وجود الاخرين في محيط تنفيذ هذه الأفكار الخاصة بأي منا ، فكيف وأن أيا من هؤلاء الاخرين له أيضا ، وبنفس الوقت ، خريطة مشاريع خاصة به ، ويريد من الاخرين أيضا الاستماع لها و المشاركة بتنفيذها ..؟
أي :

حين يريد أحدنا أن ينجز فكرة ما في عقله ، فانه :

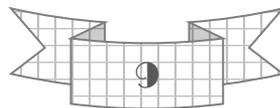
أولا : يتوقع من الاخرين المساعدة ، وهذا (أمل) أكثر من كونه (فرضا) ..

ثانيا : إن هؤلاء الاخرين ، هم أيضا (أفراد) ، و لأي منهم مشاريعه الخاصة التي ينشغل بها و يتأمل تنفيذها من قبل سواه ولهذا فليس لديه الوقت الكافي ولا الجهد المناسب للمساهمة الجادة بتنفيذ أفكار سواه ، مما يعني أن هناك نسبة اختزال وليس خيبة أمل بالآخرين ، فحين لا تجد (أنت) ، من يساهم معك دائما و بشكل كامل بتنفيذ ما تفكر به .. فلا ترفع سقف طموحاتك بمساعدة الاخرين ، وهذا ليس لخيانة في طباعهم ولكن هم مثلك ، لهم أفكارهم و مشاريعهم التي يتوقعون منك أنت أيضا أن تساهم معهم بتنفيذها ، فلماذا تطالبهم بما لا تستطيع ان تنفذه انت لهم ، بالكامل .. و .. دائما ؟

إنها المقبولية .. بين ما تتمناه ، وبين ما يتوفر واقعا لك من سواك ..

ويترتب على ذلك أن تقبل بـ (واقع الحال) ، وليس بـ (الامر الواقع) .. و لا أن

تشعر بالاضطهاد ، قدر ما يجب أن تكون (واقعا) أكثر منك (ذاتيا) ..



الصبر على (ماض ما) ، قد تم .. و (مستقبل ما) سوف يتم .
هكذا هو الصبر ..

أن تكون قد حققت أمرا ما ، او أن يكون قد تحقق فعلا ولكن حين (تفقد جزءا منه) او تنخفض قيمته او قوته او فعاليته ، فانك تعاني الصبر .

كل ما هو ماض في حياتك عبارة عن مشاريع تم الختم عليها بالشمع الأحمر من قبلك وكأن قوتها خالدة ، إبتداء بالصحة و العمل و النجاح و العلاقات الاجتماعية الجيدة وما الى ذلك من تراث لك ، قد (تم سابقا) و تعيشه حاليا ، فاذا تعرض لأي إنتقاص او إختزال او إنبهار ، فأنت تعاني الصبر .
وكذا ما تريد أن يتم مستقبلا من مشاريعك ..

إن فعل التغيرات الحتمية مع الزمن ، يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار ، واذا شئنا تطبيق ذلك على علاقاتك الاجتماعية مع الاخرين ، فهم سوف يتغيرون أيضا مع الزمن ، وليس بالضرورة أن يتغيروا نحو الاسوء بل ربما نحو الأحسن و الأدهى من ذلك ، أن هذا التغيير (لا بد) هو الاخر أن يشملك أنت أيضا ، فأنت تتغير مع الزمن أيضا ..

و كما أن لك عقلية معينة في سن معين ، فان هذه العقلية سوف تتغير أيضا مع الزمن وسوف تنظر للاخرين بمنظار جديد أيضا ، وبالتالي فلا توجد قواعد مقدسة ثابتة ، لا عندك ولا عند سواك ، وهذا يعني ببساطة أن تتعامل مع الزمن أي (عمرك) بنوع من الشفافية ، فما كان صعبا أصبح سهلا قبوله وما كان سهلا أصبح صعبا أيضا ، وهكذا ..

و في كل الأحوال فان ما يهمننا الان من هذا الحديث ، هو (المرونة) بتقديراتك
حول نفسك أولا ، فلا تلمها على الصغيرة والكبيرة ، و لا على الاخرين ، لكي
تتلافى الاحكام الصارمة والنهائية بحقك او بحق الاخرين ..
اعط مجالا للزمن أن يأخذ دوره و لا تصبر من شدة الأمل على ذلك ، فالحاصل
سوف يحصل لدرجة أنك لا تصدق نفسك فيما بعد وأنت تتغاضى عن عيوب
الاخرين مثلا ..
أي تجنب السقوف العالية من التقييم و الأمل .. قدر الإمكان .



عبادة الأمل

إنها ببساطة أن تضع في عقلك مكانة رصينة غير قابلة للتبدل حول ما تريد أن يكون ، سواء كان بالماضي او المستقبل .

فمثلا لديك من حياتك ما هو تراث ، أنت بنيته بجد و تعب .. ولديك حول ذلك (انطباع) معين حوله ولا تريد لهذا الانطباع أن يتغير ..

ومثال ذلك ، جسدك ، وقوتك الجسدية .. واستقرار علاقتك بأحد اصدقائك

مثلا ، او حبك لفتاة معينة او انت ، حبك لشاب معين .. وهكذا تتشكل صورة

ذهنية (مستقرة) في العقل عن هذا الشيء ، لحد الإحساس بانه كيان لا يمكن أن

يتغير مستقبلا .. !!

ومن هنا تبدأ المشكلة ..

الاستقرار على صورة ذهنية معينة وكأن الزمن (متوقف) ..

كلا ..

الزمن سوف يمر ، والعمر يمر هو الآخر مع هذا الزمن .. و بما أننا اتفقنا على أن التغيير حاصل لا محالة ، فلا تضع آملا نهائيا بعدم التغيير ..

جسدك سوف يعرضك لخيبات أمل من ناحية الصحة والضعف مع تقدم السن ..

أصدقاؤك المقربون سوف يبتعدون عنك بنسب متفاوتة لحد غير متوقع .. والسبب انك لا تريد (أن تتوقع) ذلك . ! ...

احبابك لم يكونوا أوفياء كما ظننت .

بعض المعارف تعززت صداقتك بهم رغم قصر معرفتك بهم رغم أن ذلك لم يكن متوقعا أيضا .

والكثير الكثير من الأمثلة التي تعودت او أردت لنفسك أن تتعود عليها وكأنها مسلمات غير قابلة للتغيير ..

ومن هنا تبدأ حكاية (لم اكن أتوقع ذلك .. أنا مصدوم بما يحدث .. لم يكن على البال هذا الذي يحدث ..) ، وهكذا من الاقوال والانفعالات التي يقولها ويشعر بها الانسان بين فترة وأخرى و كأنه لا يريد أن يسقط عن الثابت في عقله تحت غطاء جملة (لم اكن أتوقع ذلك) .

السؤال لماذا لا تتوقع ؟

الجواب : لانك لا تريد أن تتوقع .. هكذا ببساطة .

الحل : عليك أن تتوقع التغيير ولا أقصد الخيانة التي طرأت ولا الوفاء الذي جاء صدفة .. بل التغيرات واقعة لا محال و عليك أن تقبلها بحكم التراكم الزمني للعمر ..

انها (الفجوة) التي تقع بينك وبين الواقع المتغير مع الزمن .
حين فكرت أن جسدك قوي جدا ، فأنت لا تريد له أن يتغير نحو الضعف ،
فتستقر على فكرة القوة الازلية المريحة لاعصابك .. دون أن تضع لها هامش احتمال
الضعف مع العمر او المرض ..

أنت لا تريد أن ترى الظلام في اليوم الا النهار الدائم ..
و لا تحب احتمال الشوك مع الورد ..

انها الفجوة الواقعة بينك وبين الماضي الذي يجب أن يتغير .. و لكن عدم رغبتك
بهذا التغيير هو ما يسبب لك صدمة ، انت خلقت مفاجأتها لك بنفسك ، كي تعاني
من الصدمة ثم .. تطالب نفسك بالصبر عليها ..

المتغيرات الجبرية خلال العمر بالنسبة للإنسان ، لها من القوة ما يضطر معه للتأقلم
وليس التشنج .. فكم من (صواب حاضر) ضاع بسبب تشددنا على (خطأ ماض)
.. ولهذا فان (المرونة) ليست فعلا نفسيا كماليا ولا ترفا فلسفيا ، بل ضرورة ..
وكما العمر يمضي (بالجسد) حيث الشيخوخة التدريجية وما تفرض هذه
الشيخوخة على الانسان من ظروف جديدة يجب قبولها ، فان (النفس) أيضا
عليها التأقلم مع تقدم العمر ..

و حين أقول (تقدم العمر) فلا أقصد بها بعد سن الخمسين او الستين بل حتى
بعد سن العشرين الى سن الثلاثين .. فالتقدم بالعمر هو تقدم ... ايضا .
الشيخوخة تبدأ من ساعة الولادة و ليست مقرونة بسن محدد من حياة الانسان ..
وكل ما في الامر اننا لا نريد ان نصدق هذه الحقيقة ، ولهذا نرميها لسن معين
وليكن بعد السبعين مثلا .. كما لو كانت بوابة مفصلية بين عالم وعالم آخر ..

ان عمر الانسان عبارة عن عملية انسيابية نحو الشيخوخة من ساعة الولادة ،
ولا مبرر لوضع فواصل سن معينة للحديث .. وكل ما بالامر فان الانسان مع
التاريخ البشري اختار بوابات معينة كالطفولة و الشباب و أواسط العمر و ما الى
ذلك .. وكانها محطات مقدسة ..

كلا .. العمر سلسلة متراكمة من الخبرات مع الزمن ..
ولهذا ..

فان عدم التغير مع العمر و عدم الرغبة بذلك سوف (يؤهل) عامل الصبر في
نفسك عندما يحدث المتغير الجديد في الحاضر ..

أنت لا تريد أن يحدث التغير ، فتشعر بالصدمة لتصبر .. بينما لو أخذت مبدأ
التغير على محمل الجد من البداية فان الصدمة قليلة و ربما لا تصدم ، ولهذا لا
تحتاج للصبر ..

انها فجوة ..

(فجوة الماضي) .

اما فجوة المستقبل .. فهي القلق من أي تغيير بحياتك الا اذا كان حلما وordia والا
فهو يستحق القلق بينما وانت في الحاضر ، لم يحصل الا الحلم الوردى بعد ، و لا
سوف لن يتحقق هذا الحلم .. فلماذا القلق ؟ ..

انت ، لا تريد أن تتغير علاقاتك بالآخرين و لا تريد أن ينسلك أحد مستقبلا و لا
تريد أن تشعر بخيانة أحدهم فيما بعد و لا تريد أن يخيب أملك باصدقائك و ما الى
ذلك من سلسلة طويلة من مؤشرات راحتك النفسية التي بنيتها في (وهم)
خيالك عن صورة مستقبلية (يجب) أن تكون وردية .. !!! .

عليك أن تتعود نسبة إحتمال التغيير بما لا تتوقع ، كي لا تُصدم ولا تصبر ..
هنا أيضا ، كما لا تريد لاشيائك بالماضي ان تتغير ، فانت لا تريد لنفس هذه الأشياء
ان تتغير بالمستقبل ولهذا فانت جاهز للصدمة كي تصبر اكثر مما انت جاهز للتغيير
وقبول الامر الواقع .

انها (فجوة المستقبل) ، هذه المرة .

تخلص من الاثنين معا بالتدريب على مبدأ قبول (التغيير الجبري) في كل شيء
بحياتك ابتداء من جسدك وخلاياه و صحتك ، وانتهاءً بوضعك النفسي .
سيفرض الواقع شروطه عليك لا محالة ، فلا يجب أملك ولا تصدم ولا تحتاج في
نهاية الامر للصبر ..

انها عملية وضع الصبر (في الخلف) كي تتخلص منه ليصبح أيضا بدلا من
استقباله وهو أسود في الامام ، لتتألم منه .

لا خسائر في الحياة .. و كل ما في الامر ، إننا نريد الربح المزمّن ... فقط .. والألا ..
فيجب أن نصبر .. !!



القناعة

ان مجرد عملية الغاء الإحساس بهذه الفجوة ، بالحزن على ماض او قلق من مستقبل ، او على اقل تقديري تخفيفها ولو بالتدريج بحد ذاتها ، عملية إيجابية نفسيا ..

دعك في الوسط .

لا تقلق من ماض قد حدث وله ما له وعليه ما عليه ..

كما لا تخف من مستقبل له ما له أيضا وعليه ما عليه .. بل دعك في وسط .. فالخذر عبارة عن (قلق متوسط) وهو إيجابي جدا ، و المبالغة به (هوس) يؤدي للحزن والتوتر .. مما يستلزم الصبر .

تعود الوسط بالحزن والخوف .. ماضيا و مستقبلا .. الى درجة توقع أي احتمال .. وعندها ستجد نفسك في حالة من راحة البال ، ببساطة لأنك (تتوقع) كل الاحتمالات رغم حذرک ..



اذن ..دعها كما هي بعد أن إتخذت ما عليك إتخاذه .. فأنت لست كائنا خارقا لكي
تسيطر على جميع الاحتمالات بما بنيته في الماضي كي لا يقع ، ولا ما سوف يحدث
بالمستقبل ، كي يكون ورديا تماما ..

توسط .. وعش براحة بالك فهي ائمن من أشياءك و حتى أئمن من العالم كله اذا
خسرت نفسك .

لا تضرب نفسك بالصبر ، بل اضرب الصبر بنفسك .. فأنت أعلى حتى من
ماضيك ومستقبلك ، ان كان أحدهما او كلاهما ، يسبب أي قلق لك ..
أنت الهدف وما عداك وسائل ..



مشاغل الحياة التقليدية .

من نعم الله سبحانه وتعالى على الانسان ، ان لديه مشاغل حياتية يقضي بها وقته .
المشاغل ، مشاكل أحيانا .

مع ذلك عش المشاغل كما هي .. فالمشاكل عبارة عن عملية (إعادة تدوير) لما
يسمى ، (مشاغلا) ..

من المستحيل أن تكون الحياة حياة ، بلا مشاغل .

تعود أن تشعر أن مشاكلك ، مشاغل ، وليست مشاكل .

فمن أراد ان يعرف المشاغل على أنها مشاكل ، فله بذلك ولكنه سوف يعاني أكثر
.. فدون مشاغل الحياة ، هو الموت في الحياة ..

لا تشمئز من هذه المشاغل ، فلو تصورنا أنك بدونها تماما ، فانك لن ترتاح ابدا .

كيف تقضي وقتك إن لم تنشغل بأمر ما ؟

كيف تعيش حياتك براحة دون أن تتعب ؟

كيف تشعر بالطمأنينة دون قلق .؟

أقلق بـ (توسط) كي تكون حذرا فقط وكي ترتاح بتوسط حتى المحطة التالية

لتنشغل بها ثانية وهكذا ينقضي العمر .

الامر لا يحتاج للصبر .

تعوذ أن تجعل أية مشكلة عبارة عن (وقت عمل) يستحق منك أن تقضيه بدون

ازعاج لترتاح بعده بانتظار مشكلة جديدة ، وهذا كله على افتراض انك تعودت

ان تسمي المشاغل مشاكلا .

اذن المشاكل مشاغل .. والمشكلة الواحدة مشغلة واحدة .

تفاعل ولكن لا تنفعل .

من أجلك ان لم يكن من أجل سواك .

المسألة تتعلق بـ (تعريف) المشكلة ..

كل منا بعد أن يلتقط ما يشعر به من الخارج ، فانه يحوله للداخل العقلي والعاطفي

حيث (مختبر التحليل) ليخرج بنتيجة معينة ، لا تتناسب فحسب مع المواد

المستلمة من الخارج ، بل الادهى أنه لا يوجد اثنان من البشر يتفقان على نتائج هذا

الشعور .. رغم أن الجميع قد استلم المادة ذاتها قبل أن تدخل لمختبره الشخصي ..

اذن .. تعريف المشكلة عبارة عن استعداد مسبق أي (قبلي) للخروج بنتيجة ..

المهم ان الكثير من نتائج تقييمنا للاحداث التي نستلم ، ليست أكثر من (وصفات)
نفسية جاهزة للطرح بعد الاستقبال بغض النظر عن نوعية القادم من الخارج ..
فأنت جاهز أن تقول (لا) .. مهما كان ما وصلك .. أي انك جاهز للحرب حتى
لو قالوا لك ، (صباح الخير) .. !!

اذن .. اعد النظر بنوعية بـ (ردة فعلك) ، بـ (الفعل) الذي وصلك .. !!



الزمكان المخروطي

انه عنوان احد أجزاء كتاب (البحث عن الطمأنينة) .. ولكن لصلته الان بالموضوع فسوف نختصر الشرح .. ونكتف بالعنوان .

انه فرضية بسيطة تتلخص بأن الانسان كلما يتقدم به العمر ، كلما (يصغر) الزمان والمكان في عقله .. ولهذا فان (السنة) مثلا عندما كان أحدنا بسن العاشرة ، هي أطول من السنة حينما بلغ الثلاثين .. وسوف تقصر أكثر حين يصبح الانسان في سن الخمسين او السبعين وهكذا ..

وكذا حال الإحساس بـ (المكان) ، حيث (يقصر) المكان مع تقدم العمر .

وكما تقصر السنة عند الكبر بالسن ، تقصر المسافات ..

وهذا يرتب علينا ما يستحق القول هنا ، ان (كبار السن) يعانون عادة من (العجلة) بأموورهم والسبب إحساسهم أن الزمن قصير عليهم و يجب أن تنجز أعمالهم بـ (سرعة) مما قد يُصدم بـ (نظرة) الاخرين الأصغر سنا معهم ليتهموهم بالعجلة ، لانهم لا يرون الزمن قصيرا كما يراه المسن ..

و مع ذلك فعلى المسن أيضا أن يتفهم هذا الامر أولا ، وثانيا ان يكون (صبورا) .. ! وهذا ما لا يطيقه كبير السن ، فيعتبر الموضوع إهانة او تقليل من شأنه .. و عليه يجب الاخذ بنظر الاعتبار ان ما يراه المسنون من وجوب تحقيق الأمور بـ (سرعة) ، هو جزء من شخصياتهم ، وعلى الجميع احترام هذا (الزمكان المخروطي) في دواخلهم وعدم مؤاخذتهم على ذلك ..

هذا من جانب ومن جانب آخر فعلى المسنين أيضا ان لا يفكروا بالصبر على انه عاهة نفسية ، كما تعودوا على ذلك ، بل يجب التدريب أيضا عليه نفسيا واعتماد (مدّ) الزمن قدر الإمكان ، حبا براحتهم النفسية وتخليصهم من (سواد الصبر) مقابل (بياض الانتظار) ..

بعد هذا الاستهلال .. فلا بأس أن نشرح بشيء من الاسهاب عملية الصبر ، وكأنها (ميكانيكية) جبرية تستحق القلق ، بينما البديل الاصبوب نفسيا هو الانتظار و التأني و قبول ذلك على انه (إعادة تربية النفس) على وضع الصبر في المقدمة .. أي من البداية .. مع التدريب على قبول الماضي باعتباره (أفضل الخسائر الممكنة) ، مع قبول أي ربح مستقبلي ممكن .. لكي لا نضع الصبر كـ (شائعة) لطموحاتنا المبالغ بها ، بالتوقيت والكمال و الدقة حد المائة بالمائة ..

لا توجد في الحياة ، نسبة الكمال على الاطلاق .. فلتنقق على النقص كي لا نصبر على الكمال ..
ولهذا .. :

لا تستعجل ... كي لا تتأخر ..

مدّ الزمن

ان الكثير منا يعيش حالة من التوتر بين (ما يريد) لخطته أن تتحقق بزمن هو يحدده ، وبين (الزمن الواقعي) الذي قد يحقق نفس الخطة ولكن بزمن (أطول) او (أقصر) أحيانا ..

على الانسان أن يتعايش مع (مد الزمن) وليس التسابق معه من أجل تحقيق أية خطة ..

عليه أن لا يعيش حالة توتر حتى تتحقق خطته ، او أمنيته او أمله .. بل أن يضع الخطة مع سقوفها الزمنية ثم ينتظر ، لا ان يصبر ، فهناك فرق كبير بين الاثنين .. عليه أن يمد الزمن من البداية .. و أن لا يعتمد على اختياره النفسي لتنفيذ الخطة من الزمن .. فكم منا من أراد أمرا ما ، او وضع خطة ما ، ثم عاش متوترا حتى ساعة تحقيقها ..

ثم ماذا ؟ .. لقد تحققت الخطة ..

الان اطمأن صاحبنا أن خطته قد تمت .. و لكن حين يضع خطة أخرى بعدها فانه لم يتعلم الدرس ، بأن لا يتوتر حتى تتحقق هذه الخطة ..

فكما توتر سابقا و قد تمت الخطة ، فان الخطة الجديدة سوف تتحقق أيضا ، فلا
مبرر اذن للتوتر ..

و لكن ..

اذا صادف و ان لم تتحقق الخطة ، او جرى عليها من الظرف الخارجي ما لم يسمح
بتحقيقها كليا ، او جزئيا او فرض عليها التأجيل او التعديل ، او حتى الإلغاء ..
فماذا سيجري ؟

انها ليست نهاية العالم .. و لا نهاية العمر .. و لا ما يستحق أن يصرف الانسان
عليه كمّاً عاليا من تعب الاعصاب .. فنحن (مؤجّرون) و (مؤقّتون) ..

نحن لسنا ملاكاً (أصحاب ملك) .. و لسنا دائمين .. !!

دعونا نعرّف بذلك .. دون تبجح و لا حذقة و لا تلاعب بالكلمات .. فالعمر
رقم معين من عدد من الأيام ، و سوف ينقضي ، يعني سوف ينقضي .. لمن آمن
بالله جلت قدرته و الاخرة .. و لمن لا يؤمن بذلك .. حد الاحاد ..

ان اية خطة من خططنا الحياتية التقليدية ، قصيرة المدى كالفعاليات اليومية
التقليدية ، او متوسطة المدى او بعيدتها .. فانها لا مجال لها الا بواحدة من اثنين :
إما أن تتحقق بنسبة (100 %) .. او أن لا تتحقق بنسبة أقل الى حد (الصفر) .

و السؤال هو .. ثم ماذا .!؟

لا أهمية لأية خطة أكثر منك .

كل ما عداك لك .. و لكن لست لكل ما عداك ..

عش خطواتك بـ (تفاعل) القبطان البحري الذي يدير مقود السفينة ولكن
بدون (إنفعال) ..

مد الزمن .. و ريح أعصابك .. طالما أن الخطة تستحق ظروفًا خارجة عنك ،
فيكفيك أن تراقب بنظرة (عالم الكيمياء) وهو يراقب تفاعلا كيميائي .. ساخنا
، هادئا ، باردا .. نفاذ الرائحة .. يتغير لونه .. ينفجر عن بعد .. يفرقع .. يسودّ او
يبيض .. فكل الاحتمالات واردة .. ولكن هذا (العالم الكيميائي) ، ينظر بترقب
للتفاعل دون أن ينغمس لحد أن (يدخل) في أنابيب التفاعل ليشعر بالتفاعلات
الكيميائية تماما .. !!!

ولهذا مد الزمن ..

و تفاعل بهدوء مهما كانت سرعة الأحداث ..
و .. لا تستعجل .. كي لا تتأخر .. !!



خرافة مبدأ (الكمال البشري)

الكثير مما نسميه (صبورا) ، ليس أكثر من رغبة جامحة بأنّ ما نريده (يجب) أن يتحقق .. لأننا كاملون واننا أصحاب حق واننا عابرة و اننا .. الخ .. !!!
النقص هو الرغبة الاكيدة بأنّ ما نريده يجب أن يكون (كاملا) والا .. فالظرف ضدنا ، ونحن مظلومون .. والآخرين أعداء طموحاتنا .. والحظ ليس من جانبنا و ما الى ذلك .. من قائمة طويلة من (المظلوميات) الجاهزة للطم الخدود و شق الجيوب ..

الرغبة الدفينة في أعماقنا بأننا (كاملون) ، يسبب (نقصا) بمشاعرنا لتتحول الى نوبة اضطهادية ، وبالتالي نحن نجلب لانفسنا ما لا نستطيع تحمله دائما ، فنحتاج عندها للصبر ، لعله يحل المشكلة بخطتنا ، بينما الحل الحقيقي هو أن نحل مشكلتنا مع أنفسنا نحن .. نحن الذين لا نصدق باننا (ناقصون) عقولا ، و قاصرون

بالسيطرة على جميع الظروف التي تؤدي لنجاحنا بكل ما نريد و ما نأمل و ما
نخطط له ..

اذن ..

لا تكن كاملا (من البداية) .. كي لا تصبح ناقصا (في النهاية) ..
وتوقع نقصك قبل أن تتوقع أي كمال نجاح خطة مستقبلا .. و اعتمد مدّ الزمن
لتشعر عندها بأنك أهدأ مما كنتَ وانك واقعي وانك غير قابل للصدمة بالمستقبل
طالما قد وضعت (احتمال الإخفاق) قبل (تأكيد النجاح) .. خاصة فيما يتعلق
بالمشاعر والعلاقات الاجتماعية .. فالخيانة واردة بعد الوفاء ..

و الجحود واردة بعد الجميل ..

و الكره واردة بعد الحب ..

و الإفلاس واردة بعد الغنى ..

و المرض واردة بعد الصحة ..

و الأمل واردة بعد الخيبة ..

وأخيرا النهاية حاصلة لا محال ،

بعد .. البداية .. !!



الصبر

حين نستعرض الفاظا معينة نتداولها في حياتنا اليومية ، فالكثير منا لا يعلم مقدار تجذرها في تاريخنا الاجتماعي الذي تطوّر مع نفوسنا منذ نعومة أظفارنا و حتى بلغنا ما بلغنا من الوعي .

البعض من هذه الالفاظ قد جاء من مصادر مقدسة ، و الاخر من تداولها التقليدي ضمن الأسرة البشرية المحيطة بنا ، و التي تسمى العائلة و المجتمع و ما الى ذلك ، و في كل الأحوال فان لهذه الالفاظ تفسيرات اعمق بكثير مما نظن .
لنستعرض مثلا البعض منها ، مروراً سريعاً عليها لمجرد الاستعراض قبل الغوص في أعماقها ، ثم العودة لإعادة (إحترامها) ثانية و وضعها على رف التقدير المناسب لها الى درجة اعتبارها ناموساً يستحق أن ينظم الكثير من حيواتنا ..
و أول هذه الالفاظ ، (الصبر) .

الصبر ..

ما هو دارج حتى هذه اللحظة و تعريف هذه اللفظة بشتى لغات العالم ، هو :
التأني على (بلاء) لحين مرور وقت (محدد) ، يقصر او يطول ، حتى تحل مشكلتك .
أي :

أولا : أنت في (مشكلة) .

ثانيا : عليك بالتأني .. وعادة ما يكون هذا التأني من النوع (المر) .

ثالثا : إنتظار ما سوف يحدث (لعل) ذلك لصالحك وربما لا يكون ..

أي أن هناك إحتمالين او أكثر لـ (صبرك) .

إنها الصورة السائدة لتعريف الصبر كما يفهمه الكثير منا ، بصرف النظر عن اللغة ..
فالبشرية كلها تعيش الحالة ذاتها .

و لتلخيص ما سبق ترتيبه من تعريف (الصبر) يتوضح لنا انه يمتاز بما يأتي :

لدى أي منا عادة (مشروع معين) .. ربما يكون مشروعا قصيرا الأمد جدا ، مثل
أن تفطر بعد الاستيقاظ من النوم ، باعتبار ذلك (مشروعا يوميا) ، فتغتسل
و ترتب ملابسك ثم تتهيا لتفطر .

إن (مشروع الإفطار) هنا ، ليس أكثر من عملية منتظرة و عادة لا تستحق الكثير
من الصبر ، لان الفترة الزمنية بين الاستعداد بعد الاستيقاظ من النوم وحتى
الجلوس على مائدة الطعام ، لا تأخذ أكثر من نصف ساعة ، و هي كافية لكي
يتحضر الفطور ... وبذلك ، يعيش الانسان حالة من الانشغال المؤقت بـ (أموره
الشخصية) لحين إستكمال مائدة الإفطار ..

حسنا .

و لو اتفقنا على ان هذا الإفطار قد تأخر لمدة خمس دقائق إضافية عن المعتاد؟
فماذا سيحدث؟

سوف (تصبر) .. !!!

و كأن الامر مصيبة ، فالبعض لا يطيق إنتظار حتى خمس دقائق على افطاره ..
اما لو كان لديه مشوار آخر يقضيه في النهار و قد تعثر قليلا او كثيرا .. او تأجل
او ألغى ، فان القيامة تقوم ولا تقعد .. لان المشوار ، ببساطة ، سوف لن يتحقق
او يتأجل .. ولهذا (يجب المعاناة) .. و (يجب الصبر) ويجب الألم النفسي ولوم
الذات و جلدها او لوم الاخرين او القاء الحجة على الحظ و الطالع السيء .. وما
الى ذلك من فاتورة طويلة عريضة من المتاهات النفسية التي يضيّع بها الانسان
أعصابه بلا سبب كاف ..

أي .. مع نقص التربية ، فان خسائرنا أكثر من أرباحنا ..

فاذا ما طورنا الأمثلة لدى الكثير منا في حياتهم اليومية ، و صنفنا نوعية
(المشاريع اليومية) التي نضع لها الخطوط لكي تتم ، فانها اذا تأخرت او تأجلت
او ألغيت ، أوقعنا أنفسنا بحالة من التعب النفسي و صرفنا جهدا إضافيا بلا داع
كاف للوم انفسنا ثم الاتكاء على منصة متفق عليها هي (الصبر) ثم نزعم ان ذلك
من فعل فاعل مجرم هو (الحظ) ، او من قبل المغفلين الذي يحيطون بنا او في أحسن
الأحوال ، إن (الله أعلم) مع علمنا المؤكد بأننا نقولها و حتى نؤمن بها ، على
مضض ، رغم اننا نزعم أنها من عند الله جلت قدرته ، دون ايمان أكيد بصواب
الله سبحانه و تعالى بذلك .. !!

أي : (خطؤنا الغالي) ... ولا (صواب الاخرين) الرخيص .. !!

وبما أن هناك هامش من حرية الاختيار في حياة أي منا ، فان علينا واجب الاستعداد لقبول هذه الاستثناءات ، ليس على أساس انها استثناءات كما يظن البعض او الأغلبية منا ، بل لمشروعية كونها جزءاً من هندسة الحياة التي نعيشها .. والتي لا نعيشها لوحدنا بل ان هناك آخرين معنا ، من البشر و كذلك من الكائنات الحية و حتى الطبيعة المحيطة بنا ، وهذا يعني اننا (جزء) من مشروع متكامل متناغم .. و لسنا (سادة موقف) ولا (عبيده) بل نحن (جزء منه) فقط ، وعلى قدر احترامنا انفسنا وكفائتنا من الحرية الشخصية بتحديد جداول اعمالنا و آمالنا ، فاننا أيضا على قدر احترامنا لما هو (محيط) بنا .. أي الاخرون (المجتمع) والحيوانات والنباتات والطبيعة إضافة لمنظومات القوانين التي تطبق علينا جميعا ، من قبل هذا المجتمع و الطبيعة و الدولة وهكذا .

ان ما يهمننا الان هو أن نعيد تعريف (الصبر) لنضع له اصوله ، فاذا نجحنا بذلك نستطيع أن نتعامل معه على انه (سنّة) أكيدة و ضرورية و الزامية ، وليس مجرد حدث عابر ضدنا ، لكي نتألم منه .. وليس كل من لديه مصيبة ، نطيّب خاطره بلفظة (إصبر) .. و كل من نريد له (أن يقفز) على حواجز الزمن ليحقق أملا بأي ثمن ، نقول له (إصبر) .. و كل من يجب (أن يعاني) من أجل أمر ما سوف يحققه مستقبلا ، نقول له (إصبر) ..

علينا أن ندرس الآلية التي تسمح لنا بـ (التغاضي عن الحقيقة) قبل ذلك ، وعلينا أن نحلل ما يجب أن نعرفه حول تحقيق آمالنا ، قبل أن نستعجل لنطلق لفظه (إصبر) ..

لناخذ أحدهم مثالا :

حين يريد أحدنا الخروج من المنزل فيجب أن يجد (حافلة النقل) جاهزة ، و الآ فهو مظلوم أو أن سائق الحافلة ، لا يستحي و غير مبال .. و الحق على بلدية المدينة و حاكمها وحتى على الحكومة السيئة التي لا تراعي المواطنين و تضبط توقيتات (الحافلات) لهم .. فاذا وصل صاحبنا لعمله مثلا ، فهناك المدير الذي طلب إجتماعهم ..

فذهب صاحبنا للاجتماع أسوة بزملائه ولكن المدير قد تأخر عن موعد الاجتماع لسبب غير معروف وهذا يعني ببساطة أنه قد احتقر صاحبنا و زملاءه .. !! لأنه لا يعرف الذوق أولا ، و لا يحترم القانون ثانيا ، و لا يراعي جدوى الوقت بالنسبة للموظفين ثالثا .. !!

فاذا عاد البيت ، و تأخر أحدهم عن فتح باب المنزل ، فان السبب هو قلة اهتمام زوجته به ، و قلة تربية أولاده الذين لا يراعون ظروفه المهنية وهو عائد من العمل بتعبه .. فاذا فتحوا الباب له ، فان عليه بعد تغيير ملابسه أن يأخذ وجبة الغداء التي ، جلس و وضع ساقا على ساق بانتظارها ، غير ان الخبز لم يجهز على المائدة و السبب هو وجوب انتظار جلب هذا الخبر (المقدس !) من الدكان المجاور .. و بالتالي عليه (أن يصبر) .. ! فاذا جاء الليل و أراد ان يتفصح قليلا بالتنسيق مع أحد أصدقائه ، و خرج لذلك ثم حدث ما لا يمكن تخمينه و تأخر هذا الصديق عن الموعد لمدة نصف ساعة دون أن يرد على الهاتف ، فيجب على صاحبنا (أن يصبر) أيضا ، و الا فان الصداقة لا معنى لها و ان الحياة تعيسة و ان مجرد الخروج بنزهة ، عبارة عن عملية عرجاء لا تستحق أي ثمن .

فاذا ما طورنا الامر ، لمشاريع أكبر ، كالدراسات العليا ، او المشاريع الاقتصادية او الاجتماعية وما الى ذلك ، فالامر ذاته ، باستثناء الزمن الأطول الذي يستحقه الصبر على ذلك مع المعاناة كـ (قاسم مشترك) لجميع مفاصل التأخير بتنفيذ الخطة المرسومة بعناية في عقل صاحبنا .. وكأنه الوحيد في العالم الذي يجب ان يُخطط لكي تُنفذ خطته بلا مناقشة ولا تأخير من قبل الآخرين ، على أن يكون الزمن بحد ذاته لصالحه بتنفيذ ذلك .. و الآ ..!!!!

كما لا أخفيك سرّاً أيها القاريء الكريم ، بأن صاحبنا هذا قد يكون ، أنا .. ! وربما هو أنا فعلاً .. وبصراحة بلا زعل .. ربما يكون أنت أيضاً .. فاصبر عليّ بلومك لانني ساحاول أن أصبر عليك أيضاً ..!!
ومما سبق يتضح اجمالاً .. إن الحياة عبارة عن (سلسلة) من المشاريع القصيرة والمتوسطة والبعيدة المديات (في عقولنا) باعتبارها خطط (مستقبلية) نعيشها في الحاضر على أن تتحقق (كما نريد لها) ، لا (كما يراد لها) ..
وهنا تقع (مشكلة الصبر) ..

المشكلة في كلمة (يجب) .. و (أن تتحقق) ..
المشكلة ليس بالمنظومة الخارجية عنك لكي تحقق آمالك .. بل (بك) لانك لا تأخذ بجدية او بجدية قليلة ، ظروف العالم المحيط بك ، والذي أنت بحاجة لكي تحقق ما تريد من آمال ...

فكيف لك أن تفرض آمالك عليه و هو ذراعك اليمين ..?
إننا (أبناء) عالمنا ولسنا (آباء)

و في حالة أن نكون آباء هذا الواقع فعلينا أن نوفر الكثير جدا من الأدوات المستقلة و المواد الخام الجيدة لكي لا نستعين بأحد ، سواءً ممن يحيطون بنا من المعارف او حتى بمن لا نعرف .

نحن أبناء بيئة .. بيئة إجتماعية و قانونية .. وحتى طبيعية .. ولهذا يجب أن نضع بقرارة نفوسنا ان أي أمل كـ (مشروع) محتمل للمستقبل حتى لو كان طلب وجبة طعام ، هو مشروع (عدم فرض) كل شروطنا بل (بعضها) ، لكي نتناغم مع هذه المنظومة الضرورية بتحقيق آمالنا و مشاريعنا ، مهما كانت صغيرة .. عليك أن تصبر .

عليك أن تتألم لكي تحقق آمالك .

عليك أن تتحمل عبأ الناس و القوانين و شروط الزمن و ما الى ذلك من ضريبة باهضة لكي تحقق ما تريد .

اذن :

المشكلة بك وليست دائما بهذه الظروف ، فأنت لا تتسامح مع القوانين الخارجة عنك لكي تسمح لنفسك بالأخذ والعطاء معها وكأنك الرب .. جُلّت قدرته ..

أنت تريد كل ما تحب على طريقة (كن فيكون) .. !!!

إن أي مشروع في بالك ، عبارة عن (هيكل فكرة) تقتضي الكثير من مساعدة او مساهمة الآخرين ليقفوا معك ، فاذا انشغلت بـ (وضع أفضل خطط) هذا الهيكل فعليك احترام ظروف الاخرين أيضا والتي قد تشكل أحيانا تأخيرا او تأجيلا او حتى الغاء ما تريد تحقيقه ، اذن عليك قبل أن تبدأ بوضع خطة التنفيذ لافكارك

باعتبارها (آمالك) ، أن تجد (الوسيلة) الذكية المعقولة (لكي تسخر) هذه الظروف الخارجية (قدر الإمكان) لخدمة ما تريد ، وهذه النقطة بالذات لها أهمية كبرى بحدیثنا ، فمن غير المعقول أن تكون بعقلية (آينشتاين) لكي يساعدك الاغبياء بتحقیقها ..

عليك احترام (جميع) ظروف مشاريعك والآ .. فعليك بالسرطان النفسي .. اي الصبر ، حيث الألم و النكد والخيبة و اليأس والإحباط وما الى ذلك من مسميات ستؤدي بك يوما ما الى حالة من النكوص لحد (الفشل) .
وما هو الحل ؟

الحل ان تبدأ باستيعاب سلسلة من معلومات مشروطة هي :

أولا : انك جزء من عالم (متحرك) ضمن زمان و مكان .

ثانيا : ان الجميع (يتفاعل) مع الجميع .

ثالثا : ان الجميع ، واقصد الناس ، لهم مثل ما لك من آمال يريدون تحقيقها الى درجة انك انت نفسك ربما جزء من (وسائل) تحقيقهم لطموحاتهم هم أيضا ، ولست وحدك من يطمح و يأمل و يحب و يريد ... وما الى ذلك .

رابعا : ان (شبكة) تنفيذ هذه الآمال باعتبارها مشاريعا لكل من حولك ، عبارة عن (جبرية) تطبيقية واقعية لا مفر منها ..

خامسا : انها شبكة (عنكبوتية) من العلاقات المتبادلة اعتمادا على قانون نيوتن بـ (الفعل ورد الفعل) السرمدي .. ولكن هذه المرة بتطبيق فيزياء نفسية وليست فيزياء طبيعية كما أراد لها الرجل بقانونه ..

سادسا : عليك بـ (السيطرة على نفسك) من خلال الإحساس العميق الصادق بانك (جزء) من هذه المنظومة ولست سيذا بها ولست عبدا أيضا ، بل (انت طرف) ، و طرف مهم .. و لكنك في نهاية الامر انت طرف يتأثر ويؤثر فقط .

سابعا : عليك أن تتيقن بان العملية كلها لا تأخذ منك في أحسن الأحوال أكثر من مئة عام أي ما يعادل تقريبا (36500) يوما .. وهي عمرك المتبقي لك بعد قراءة هذه السطور المتواضعة .. على افتراض ذلك ! .. و على افتراض انك ستعيش بعد المئة باذن الله .. !

اذن لا تضيع الوقت بما نسميه (الصبر) ، على انه مجرد أداة تتكأ عليها كلما ألمّ بك الزمن او اصابك مصاب ، بل هو أساس فلسفة حياة شاملة لحد كبير .

و لتفسير ذلك حسب الخطوط الهندسية نستطيع تصور الامر كما يأتي :



أنت هنا :



وهنا البيت الذي تعيش فيه
مع عائلتك ، أنت .. او أنتِ ..
ضمن المدينة او قرية .. في الدولة ..

انت تعيش ضمن هذه العائلة البشرية ، هذه اللحظة ، بصرف النظر عن التوقيتات المتعارف عليها بسبب كروية الأرض و موقع الشمس ، لتحدد عندك مسرحية الليل والنهار والعمل و توقيتات الراحة و برامج العطل و ما الى ذلك ! .. من سيناريوهات اتفقنا عليها .. !!



وأيضاً .. انت فيه مع عائلتك :



ضمن مدينتك او
قريتك

و بلا شك ضمن (الشريط الخارجي) لما يسمى بالكرة الأرضية ، كجزء من الأسرة البشرية التي نعيشها اليوم .



ليس هذا فحسب ، بل يجب أن تعلم أنك في هذه اللحظة انما انت على كوكب يسير بسرعة مذهلة في الفضاء بغض النظر عن الشمس التي تتشقق بها ، او التوقيتات المتعارفة عليها في ساعتك اليدوية حيث الليل والنهار .. و الساعة الفلانية و بعد أسبوع او السنة القادمة .. وما الى ذلك من ادمان تعودت عليه على انه مقدس من حياتك التي تعودت عليها ..

كما انك رغم سرعتك التي قد تصل الى اكثر من مليون كم بالساعة ، فانك جزء من مجرة تشكل مع سواها المليارات من المجرات التي لا تعرف عنك بانك قد وضعت من فترة قصيرة جدا لا تتجاوز عدة الاف من السنوات بتاريخك البشري

، (قوانين تنظيم الوقت) ، في حين ان هذه المجرات لها من العمر ما لا يقل عن مليارات السنوات ، مقارنة بعمر كره الذي لا يتجاوز عدة عشرات من السنوات ..

حاول قبل (أن تصبر) على أي أمل او مشروع لديك ، أن تعلم ذلك أولاً .. او تتعلم أين مكانك من زمان ما يحيط بك بالضبط ، حيث العائلة الأقرب و انتهاء بالمجرات التي تعيش حالتها الطبيعية وقوانينها ، بصرف النظر عنك .

ان ما يربطك بهذه الطبيعة المذهلة ، هو انك (جزء منها) فقط ..
لا أكثر ولا أقل !

أما ما يتعلق بـ (عالمك النفسي) الذي دوخت نفسك و سواك به ، فليس أكثر من أحاسيس سوف لن تستغرق مدة طويلة قبل أن تنتهي رحلتك في هذه الحياة ، أسوة بأي كائن حي بسيط فيها ..

أما ما يهمننا الان كما يبدو بعد أن علمنا (موقعنا) لحد ما ، بالنسبة للطبيعة ، فلنعلم موقعنا أيضا بالنسبة (لسوانا) ممن يشاركنا البيئة الاجتماعية و محاولة تفهم (الإدمان الواقعي) الذي نحن فيه من حيث التكرار بعاداتنا ، حيث الصباح والأفطار والعمل ثم العودة للمنزل ثم النكد التقليدي من هذا و ذلك ، ثم محاولة الهروب مع الأصدقاء ، او بالنسبة لك انت سيدتي ، محاولة التحدث او التسوق خارج المنزل لفترة قصيرة .. للخلاص مؤقتا من زوجك المرهق .. !

وهكذا ، تمر الأيام ، فاذا بالشيب واذا بفاتورة الأولاد الذين كبروا وقائمة الوفيات المتلاحقة بالتقسيط من المعارف والأصدقاء الذين نسمع بين الحين والأخر ، سفر أحدهم .. وهكذا .

انت تضع مشاريعك القصيرة والمتوسطة المدى والبعيدة ، باعتبارها أهدافا سوف تضع لها وسائل تحقيقها ، وهذا أمر صحيح ، دون أن تركز كثيرا على إشتراك كل هذا المحيط بالمساهمة غير المباشرة او المباشرة بتحقيق ذلك او تأجيله او الغائه .. أنت (تصبر) على كل ذلك .

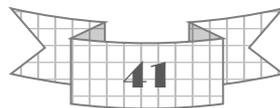
عليك بمعرفة لماذا (يجب) أن تصبر على إستقبال ال (حلو) كما تصبر على توديع ال (مر) .. أيضا ..؟!

اصبر لكي تعرف أن هذا الصبر ، (يجب) قبوله باعتباره جزءا من (حياة) المشروع ذاته وليس مجرد فترة (موت) لحين تحقيق (حياة أملك) .
الصبر بالنسبة لاجلنا عبارة عن (نكبة) بسيطة او كبيرة يجب تحملها ، دون ان ندرك انه (جزء من وسيلة تحقيق الهدف) وعلينا ، لا قبوله فحسب بل الايمان بضرورته .. كما هي محطات القطار .

الجميع مثلك ، لديهم مشاريع عمل تتعلق بملأ الوقت بالعمل ، مهما كان هذا العمل ، باعتبار أن الحياة عبارة عن سلسلة من المشاغل العملية التي تستغرق مكانا وزمانا معينين .. حتى تنتهي بكلِّ منّا في حينه .. لا أكثر ولا أقل ..
وحيثما تتوقف المشاغل الحياتية ، التقليدي منها و المهم .. قصير المدى منها والبعيد ، فان الحياة تتوقف ..

أي انه .. (الموت في الحياة) .

الحقيقة وليس الواقع ، ان الموت يبدأ لحظة الولادة ولكنه موت تدريجي على شكل أقساط تدفع من عمرك ، حتى الذروة حين ساعة الوفاة ..



هكذا الجميع .

انت جزء منهم .

ولهذا فلو تصورنا ما يتعلق بك ، من مشروع صغير كمثال بسيط وهو ان تجهز

نفسك للقيام بزيارة صديق مثلا ..

لديك خطة .

خطة (زيارة صديق) .

الخطة تقتضي أن تقوم بعملية من (التسلسل المنطقي) لمراحل تطبيق هذه الزيارة .

أن تكتفي مما في المنزل ثم تتفرغ لتغير ملابسك بما يناسب الوضع العام الذي

سيراك به الآخرون في الشارع و المنزل الذي تريد زيارته .

وبعد أن تترك منزلك فهناك (مسارات) معينة سوف تتخذها للوصول للهدف

، أي لمنزل الصديق ..

ثم تتحضر نفسيا لطرق الباب ، ثم الانتظار قليلا ثم التحية الشخصية مع حساب

الوقت اللازم الذي سوف تقضيه مع صديقك في منزله (على أساس أنك سوف

لن تبيت عنده .. !) وهذا يعني أنك ستقضي من نصف ساعة الى ثلاث ساعات

مثلا .. و بعدها العودة لشراء حاجة معينة تخصك من السوق ، ثم العودة بنفس

المسارات الأرضية التي سلكتها عند الذهاب لتعود بها ، حيث تصل منزلك عند

الساعة كذا .. لتغير ملابسك و تستريح ..

إنه مشروع عمل يستحق أن تضع له خطة ..

والواقع أننا جميعا كعقلاء لا بد أن نضع هذه الخطة بصرف النظر عن ثقافة أي منا ، باعتبارها (أساس عمل) لمشروع بسيط هو (زيارة صديق) ..
المشروع : هدفان .. منزل الصديق .. و السوق .. ثم العودة للمنزل .
المسارات :

داخلية : لتجهيز النفس بالملابس المناسبة . (30) دقيقة

.....

خارجية : للمضي بالسيارة او الحافلة الى منزل الصديق أولا
(30) دقيقة .

.....

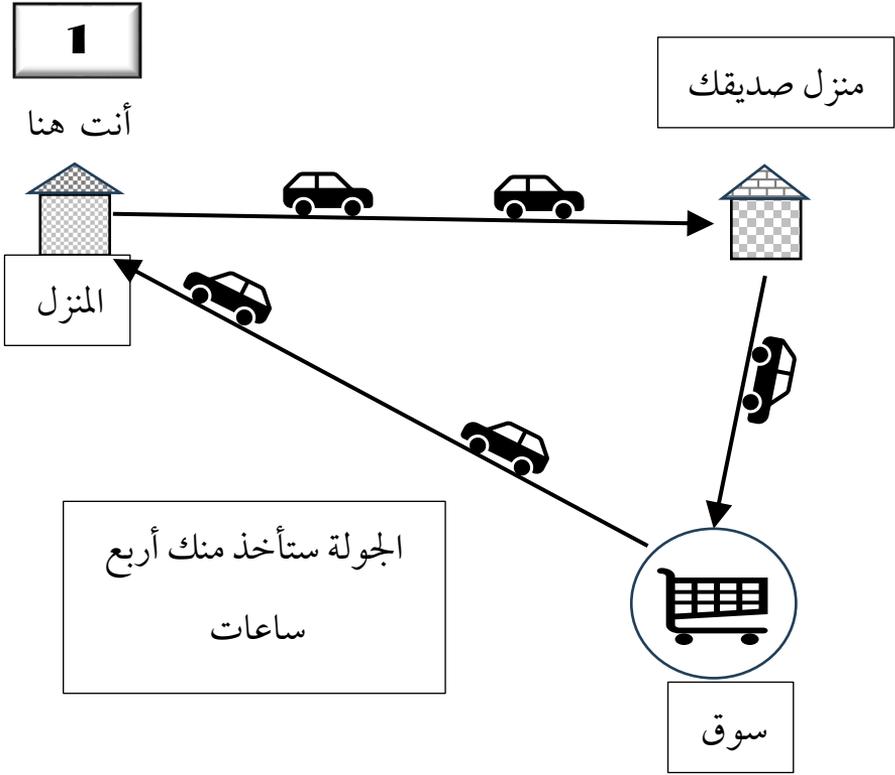
خارجية : الوقت المناسب لقضائه مع الصديق . (120) دقيقة
الذهاب للسوق (10) دقائق .
العودة للمنزل من السوق (50) دقيقة .

الزمن الكلي : (30 + 30 + 120 + 10 + 50) = 240 دقيقة ..

أي (4) ساعات ..

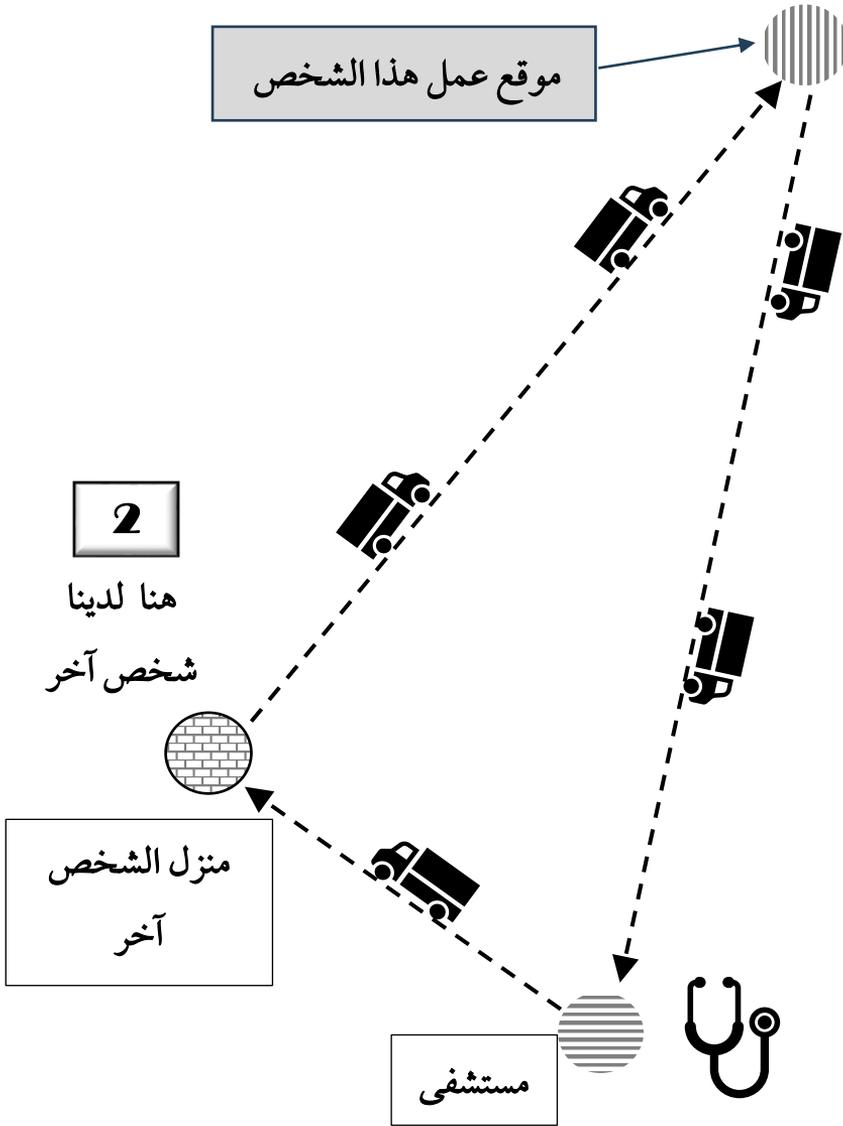
.....

والان سنطبق الخطة التي رسمتها في بالك لتحقيق ذلك .. و هل سوف تتم
بالكامل كما تريد و تتوقع و تأمل .. ؟

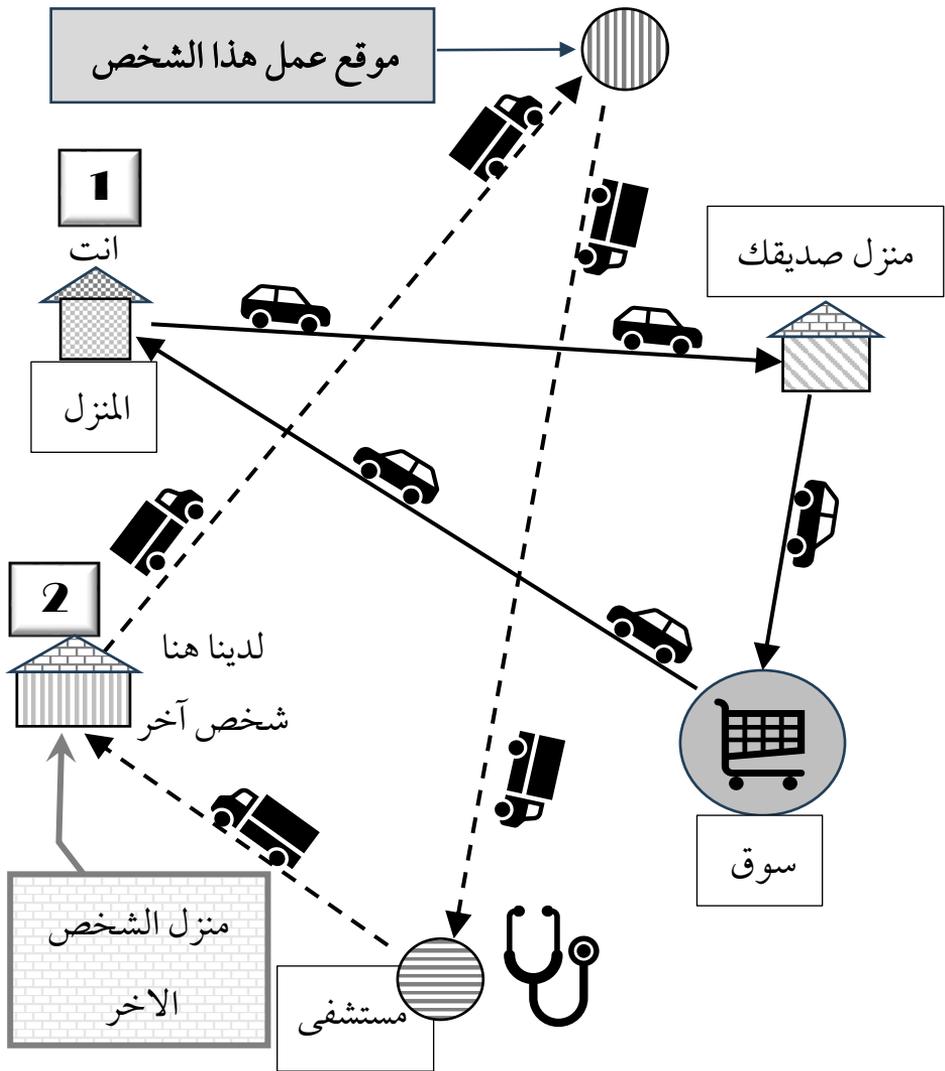


والآن لو تصورنا ، وهذا واقعي جدا ، أن أحدهم ، واقصد أحد المواطنين القريين أو البعيدين عنك وعن منزلك وحتى عن معرفتك ، أي انه شخص آخر لا نعرفه ، لديه ، هو الآخر مشوار سفرة قصيرة لقضاء حاجة في مكان عمله وهو سائق شاحنة متوسطة الحجم ، ثم عليه العودة لمستشفى المدينة لزيارة احد معارفه ، وصادف ان مشواره سوف يقع بـ (نفس الوقت) او قبله او بعده بقليل .. اذن هو بحالة (مشروع حركة) ، كما هو مشروعك ولكنكما ستنفذان المشروعين معا ، بنفس الوقت تقريبا .. ولذلك سوف نضع مخطط سائق الشاحنة هذا ، كما

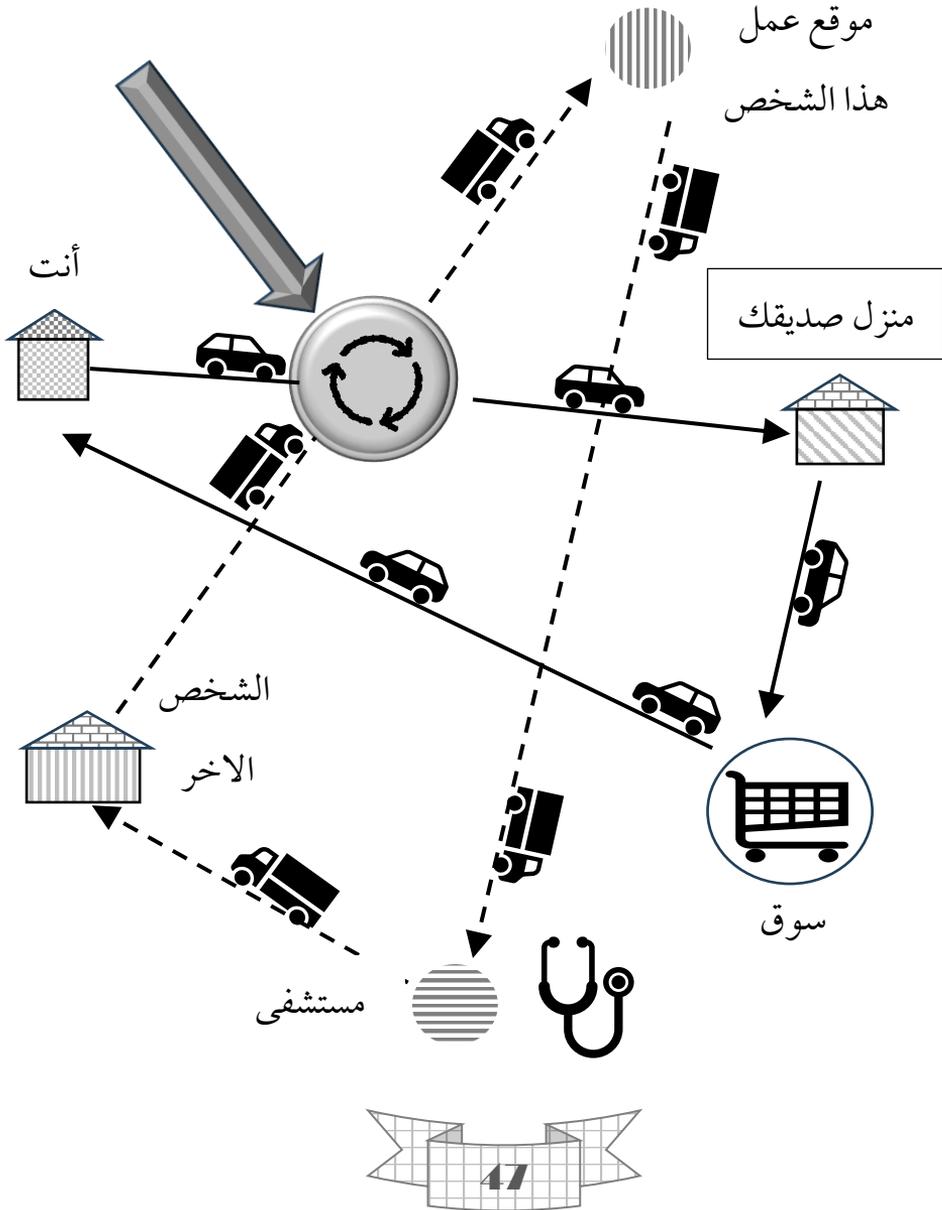
وضعنا مخططك بزيارة الصديق ، سيما ان الرجل له أيضا أسبابه للخروج من منزله بنفس توقيت نزولك لزيارة صديقك .. وسوف يكون المخطط كالاتي :



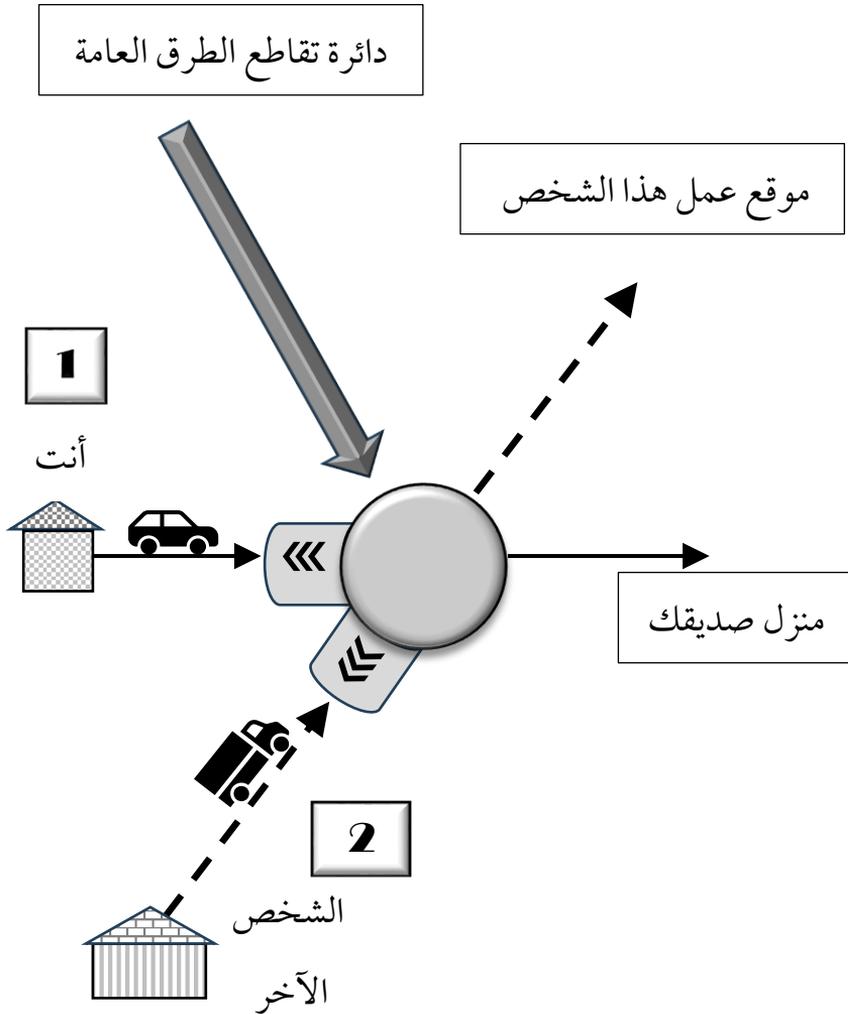
وكما وضعنا لكل مسار زمنه ، فان لكل مسار يتعلق بهذا الشخص الاخر أيضا
 زمنه ...والان لو تصورنا ان الشخصين قد تحركا بنفس الوقت ضمن مسارات
 مختلفة ، كل لقضاء مشواره .. ثم رسمنا بذلك مخططا لمسارات حركة الإثنين معا
 فان المخطط (المشترك) سيصبح كما يأتي :



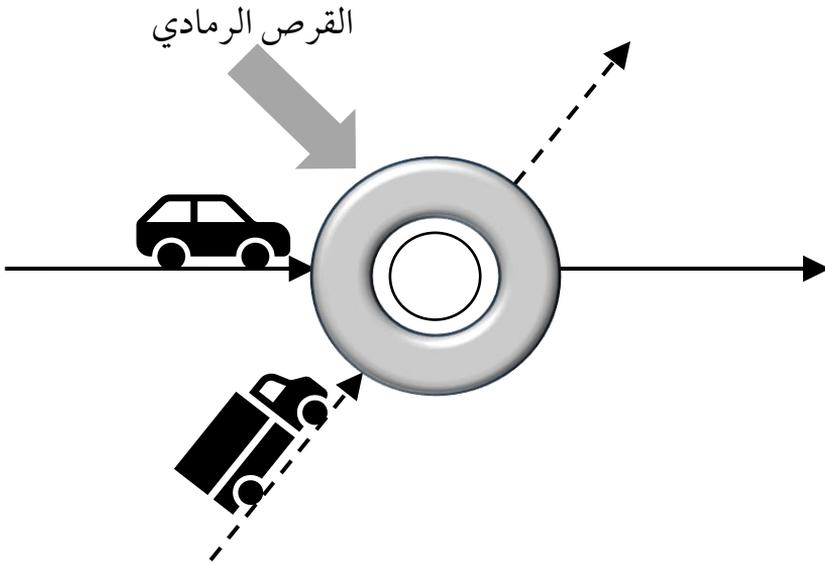
مما سبق يتوضح أن لدينا ، أنت من جانب ولديك مشوارك .. ولدى الشخص الآخر مشواره هو أيضا .. ثم إفترضنا أنكما تحركتما بنفس الوقت تقريبا ، بحيث التقيتما في نقطة معينة ، بما يسمى الـ (المصادفة) وكما هو موضح أدناه بالدائرة الموجودة في الشارع العام :



والان سنوضح بصورة أدق ، (نقطة المصادفة) هذه بالتقاء عجلتك مع شاحنة الشخص الآخر الذي لا يعرفك ولا تعرفه ، سوى أنكما بمدينة واحدة ولديكما ، مشواران (مختلفان) تماما عن بعضهما الا من مسارات ، صادف وان تقاطعتما بها ، و أحد هذه التقاطعات المرورية هو :



ولنركز الان على على (الدائرة الوسطية) التي توقفت بها ، أنت ، مع الشخص
الاخر صاحب الشاحنة ، حيث أن كليهما يريد العبور والاستمرار في سبيله ..
ولكن (قبل) الآخر .. !



إنها فترة إنتظار مؤقتة يحاول خلالها كل منكما (النظر) للآخر على أمل أن يتقدم
عليه ليمضي بمساره ..
أحدكما ، عليه أن يصبر على الآخر .
كلاكما بعجلة من أمره ، او يحاول أن يستعجل وربما لك او له الحق ، فلا نعرف
من منكما من هو ذو ظرف طاريء للمرور قبل الآخر .

كلاكما في حالة ترقب و تربص لعدة ثوان .. ثم يحاول أحدكما او أنتما الاثنان معا ، التحرك ببطيء لعل الآخر يتخذ خطوة حذرة فيتأخر كي يمر صاحبه قبله .. الشجاعة هي أن تبدأ .

كلا .. ربما التهور ..

لا .. الأفضل التحرك بصرف النظر عن ذوق الآخر .

نعم .. ولكن من الأفضل التروي .

على أحدكما او الاثنين معا ، الصبر قليلا .

ولكن ..

لن ينتهي العالم لو تأخر أحدكما قليلا .. لعدة دقائق مثلا .

ربما أحدكما بحالة من التسرع للوصول بالوقت المحدد ..

ثم ماذا ؟

هل تستحق المسألة مغامرة من النوع الخفيف الذي تسمح بان تتحرك أنت لعل الآخر لا يتحرك فتكون بذلك قد سبقته بخطوة ، وحتى لو سبقته بعدة دقائق لكي تصل بوقتك حتى لو تأخر ، هو .. ؟

الأفضل لك ، أن تترك لصاحب الشاحنة المرور خشية أن يكون متهورا فتصدم به ..

كلا .. الكبرياء لا يسمح بذلك .. !!

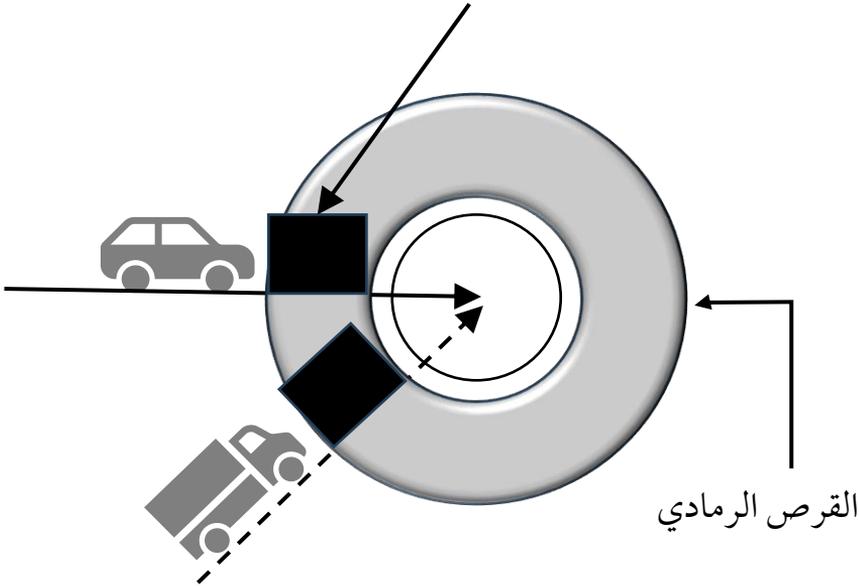
ولماذا يجب أن تكون أنت بالذات هو ذلك الشخص الحكيم الذي يتأخر ويصبر

على (رعونة) صاحب الشاحنة ؟

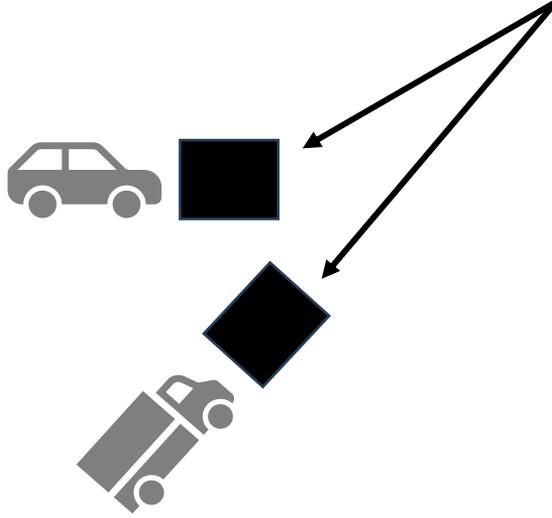
لماذا لا يتأخر هو ... و يصبح أكثر ذوقا منك ؟

المشكلة أن كليكما يراقب الآخر خلال هذه الثوان و ربما الدقيقة والدقيقتين ..
وكلُّ على مقعد قيادة السيارة ، أمام مقوده ، دون (محادثات) مباشرة ..
ربما لو كنتما قرييين من بعض أكثر ، لتفاهمتما عن (دور) أي منكما ليمرّ أولا ..
أحدكما يشعر بالاهانة و الآخر يحاول التندر .
او أحدكما يريد أن يكون الآخر أكثر حكمة وعقلا ليتيح له المجال بالمرور أولا ..
وهكذا تستمر احتمالات هذه المسرحية بين الطرفين ، خلال ثوان او دقيقة الى
ثلاث او خمس دقائق .. ثم يتم القرار ..
كل هذا على افتراض عدم وجود إشارة ضوئية تنظم المسألة .. كما أردنا لها بمثالنا
هذا .

اذن المشكلة تكمن في قطعة الصبر السوداء المتمثلة امام أي منكما :

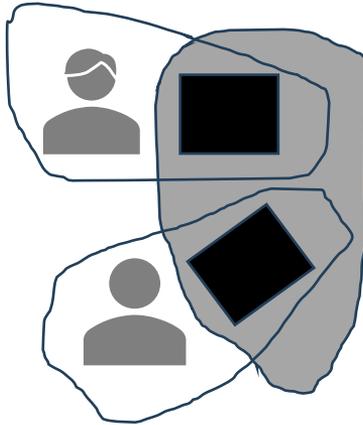


من الشكل السابق يتوضح ان هناك قطعتين بشكل (مربع) بلون أسود يمثلان
مدة من الزمن قد لا تزيد عن خمس دقائق هي :
(مربع الصبر الأسود) :



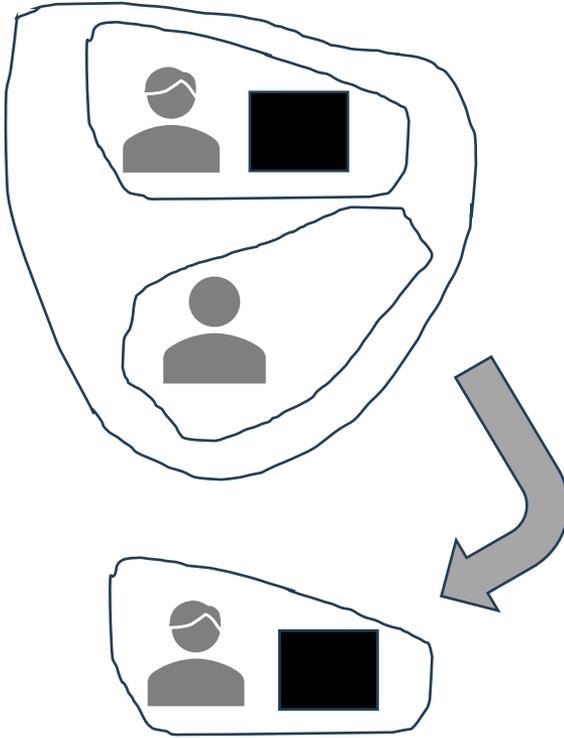
أي :

انت .. وهو فقط .. وبينكما صخرة الصبر السوداء القابلة للانفجار بآية لحظة :

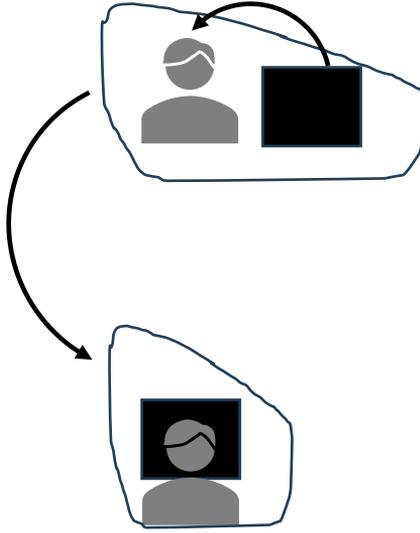


كل له طاقة إضافية يجب أن تُصرف على الإحساس بالانتظار .. يجب .. !!
السبب هو أن الاثنين في حالة (واحدة) من (تسلسل) العملية الحركية المطلوبة ، أي يجب ان يتحرك أحدهما ، فلا أنت ولا هو (معا) بل (أحدهما) وهذا يعني أن (صبر) أحدهما يجب أن يستخدم ك (طاقة إضافية سلبية) لكي يقوم الآخر بالمرور .. و (تمشية الحال) .. !

ولنتفق على أن صاحب الشاحنة هو من بدأ أولاً ، بعد ان سمحت أنت له بالمرور فتحملت (طاقة الصبر) هذه (المضافة عليك) والتي لم تكن محسوبة عندك حين غادرت منزلك ، ك (إضافة وقت ضائع غير متوقع يستحق الصبر) ..
النتاج هو :



والان سنأخذ القطعة الأخيرة بالرسم السابق ..



أنت وحدك مع الـ (المربع الأسود) .

انه أنت مضافا اليك ، قطعة من (الصبر) .

فاذا أردنا أخذ هذه (اللبنة النفسية) أساس بناء شخصيتك ، فان احداثك اليومية خلال حياتك السابقة و المقبلة تعتمد على (تراكم) هذه القطعة السوداء مما نسميه (التربية على الصبر) .

ان حياة أي منا عبارة عن :

حياة تقويمية + صبر .

والصبر هنا كما ذكرت قبل قليل هو (المتراكم) من (زمن حياتك كله) والمضاف له (جبريا) ، والذي يشكل عند البعض منا ، (همماً) لا يطاق او قد ينعكس على حياته الشخصية لحد كبير او متوسط ونادرا ما يكون قليلا الا لدى الاذكياء .

لماذا هم (الاذكياء) الذين يستحقون الثناء هنا رغم صخرة الصبر السوداء الملقاة على رؤوسهم ؟

لو تصورنا المثال السابق ، أي ان تكون انت صاحب السيارة التي تقصد وصولك لبيت صديقك ، والذي تقاطع معك أحدهم وهو سائق الشاحنة الذي لا تعرفه ، وافترضنا ان هناك شخصا (ثالثا) قادما لكما ، و (رابعا) بنفس التقاطع ، بل عدد القادمين (عشرة).. و أي منكم ، بعجلة من أمره ويريد أن يستكمل طريقه دون الاهتمام بتقاطع المرور في الساحة .. ولا بظروف الآخرين ..

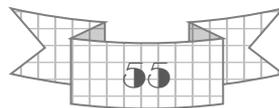
هنا ، عليك أن تفكر كيف (تمرّ) ضمن هذا الزحام .. ؟
عليك ان لا تفكر بـ (السفرة) ، على انها أساس (وصول) ، بل بـ (الثاني) كـ (أساس إنتظار) ..

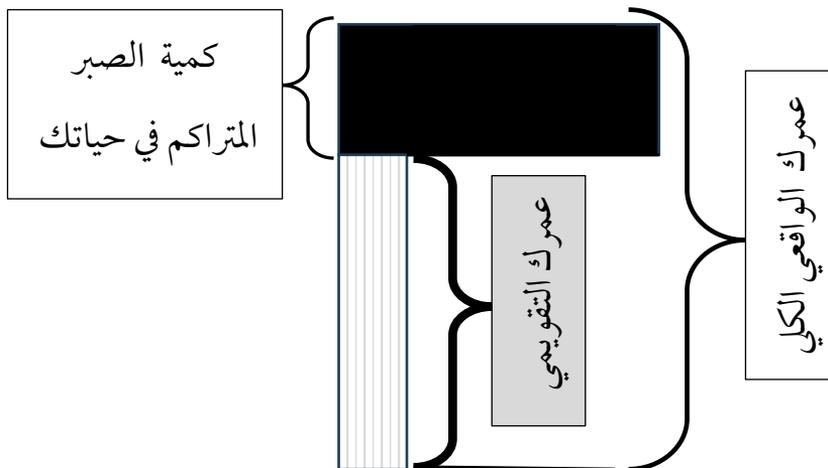
لا تبالغ ، من البداية ، بأمل أن تصل بالوقت المحدد دائما ، والا ستقع بفخ (الخيبة) ، لانك وضعت (أمل) .. و لا أقصد هنا على الاطلاق إغلاق باب الامل في حياتك ، بل أن تضع (هامش) من (الصبر) كـ (جزء) أساسي من هذه الحياة .

الصبر عبارة عن (زمن إضافي) و (طاقة إضافية) تضاف على عمرك و أعصابك بسبب المحيط بك ، من الناس والطبيعة .. والدولة .. فلا تشطبها من حساباتك مهما كنت متفائلا ..

توقع هامش الخيبة ، مهما كان الامل ..

فاذا أردنا تقسيم حياتك بين الواقع الموضوعي الخارجي لعمرك التقويمي و عمرك الواقعي سنحصل على الرسم الآتي :





مما سبق نقول : لا تلوث بياض حياتك الواقعية بسواد الصبر كما تظن ، فالصبر هنا جزء من منظومة اشتراكك مع الآخرين في حياتهم ، مثل إشتراكهم معك أيضا ، و كما (لك الحق) فان (عليك الواجب) أيضا ، بقبول إشتراكك أنت أيضا باختزال جزء من حرياتهم الشخصية ، بسببك .. سواء علمتَ بذلك او جهلتَ او تجاهلتَ .. فالامر واقع حال .. و أمر واقع .

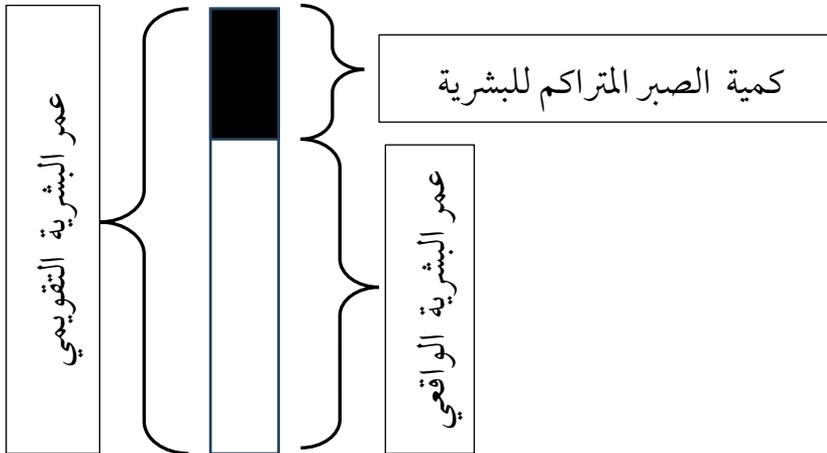
وإذا اردنا تعميم هذه القاعدة الشخصية لاسباب اكااديمية تحليلية فقط ، نقول ان البشرية التي تعيش اليوم على مستوى الكرة الأرضية كلها ، وخلال اية ساعة من الزمن ، تعيش حالة من اختزال جزئي لحرياتهم مقابل هامش من الصبر بسبب هذا التعامل التبادلي الجبري فيما بينهم ، أي (الاجتماع) .

وكما ذكرنا لفظة (الاجتماع) كضرورة ، يجب الميل أيضا لذكر (الانتماء) حيث قوة الإحساس بالأمان من خلال هذا الانتماء ، لما يسمى (القطيع) .. واقصد (القطيع البشري) الضروري لكي نعيش ، ان لم نقل بامان كامل فعلى الأقل ، باقل وحشة شخصية نفسية ممكنة .

فالانتماء للقطيع ، يمثل عبأ بسيطاً أيضا ، هو (الصبر عليهم) مقابل (صبرهم عليك) أيضا إضافة للإحساس بالأمان والقوة ، ومن هنا نستطيع القول جازمين ، ان ضريبة الانتماء للقطيع والاحساس بالانتماء له ، يعطيك القوة النفسية مقابل ما نطلق عليه بسوء ظن ، (الصبر) ..

ولكي نرسم حجم هذا الصبر على مستوى البشرية كلها ، فهو يشبه لحد كبير ما اتفقنا قبل قليل عليه حول حياتك (الاجتماعية) ، وحياتك (الواقعية) في ذاتك

وهو : 1955

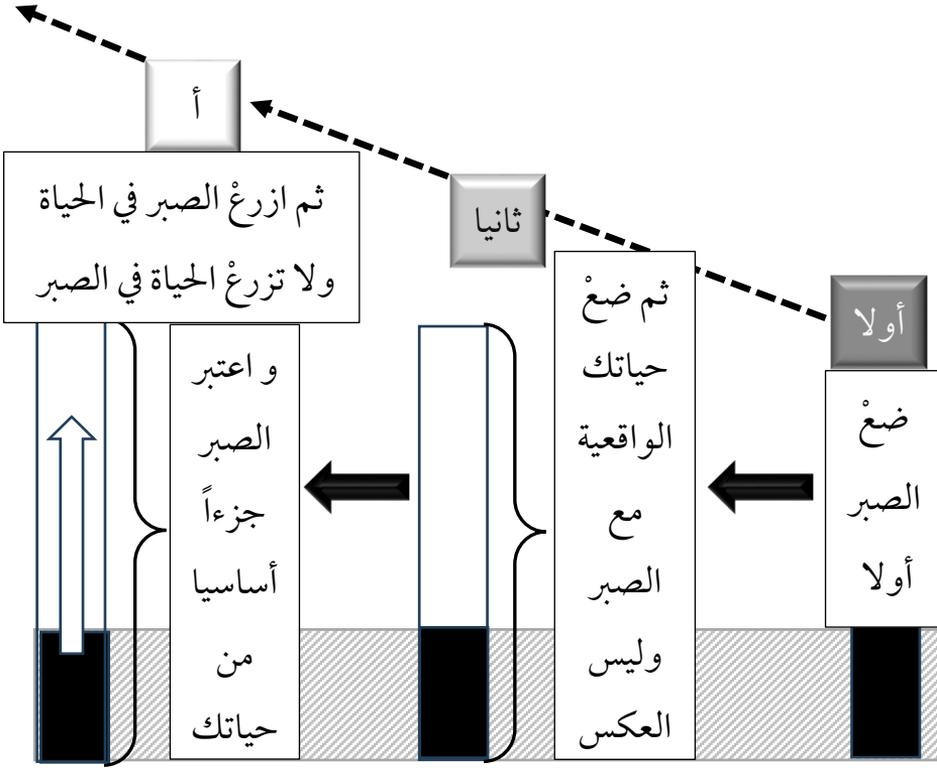


اذن :

حاول ان تضع هذا الهامش وكأنه جزء (ضروري) ، بل ضروري جدا ان يكون موجودا ضمن اية خطة تضعها وخاصة ما يتعلق ، ليس ب (مشوار عمل) كما ذكرنا قبل قليل ولا حتى (محطات انتقال) ، عليك الصبر عندها حينما تواجه احدهم او مجموعهم ، بل هناك ما هو أنكى و عليك أن تضع له هذا الهامش من الصبر (حتى قبل حصوله) وهو (العلاقات الاجتماعية) النفسية التي تمثل انتقالك بسيارتك (في ذاتك) معهم .. فتصور مقدار ما (يجب) عليك فعله مقابل حقلك أي حاول أن تقدم (واجبك) على (حقلك) قدر الإمكان ، ليس لهزيمة في نفسك بل ل (تقليص خسارتك) باية إضافة على (سواد هذا المستطيل) الذي نطلق عليه (الصبر) .

تعامل من البداية على أساس الخيبة القليلة بالامل ، ثم اعقل وتوكل على الله سبحانه وتعالى ، فاذا وجدت في طريقك النفسي سائق شاحنة او سواه ، فانت من البداية قد وضعت له من (الوقت الضائع) على خطة عملك ما يستحق ، وان لم يحصل ذلك ، فيعتبر ربحا جديدا غير متوقع سيثير في نفسك النصر والربح والإحساس بالقوة ، بدلا من اية خطة تقليدية .

أي اعكس العملية ، فبدلا من أن تضع بياض حياتك ، ثم تضع عليه سواد صبرك ، ضع سواد هذا الصبر أولا ، فاذا كان ، فقد توقعته ووضعت له زمنه و اعصابك الذي سوف تتحمله مسبقا ، واذا لم يحصل فقد ربحت تقليص سواده ، لزيادة بياض حياتك الواقعية في نفسك ، كي تخرج من المعادلة المسماة (حياة) بنصر نفسي أكيد .



أي : لا تظن ابدا انك في خطة بدون ان تضع احتمال الصبر على اية عراقيل محتملة في الحساب ..

لا تجعل الصبر عاملا (طارئاً) عند الحاجة حين لا يتحقق لك أمل او مشروع او حتى مشوار قصير من حياتك الشخصية .

ضع الصبر أمام عينيك دائما ، كي لا تتفاجأ به ، فلا صدمة ولا ألم ولا خسارة وقت و أعصاب .

كل ما حولك وكل من حولك ، يمثلون مشاريعهم الخاصة أيضا ولهم خططهم الخاصة بهم وحتى اسرارهم التي تجهلها مهما كانت علاقتك بهم ، فكما انت لديك بعض الخصوصية ، هم أيضا لهم ، وهذا لا يعني انهم يقصدون السرية عليك بل هو طبعهم مهما كانت محبتهم لك ، فكيف وانت وسط كيان اجتماعي طويل عريض ، لا تعرفهم به شخصا ، ثم تريد ان تنفذ ما تفكر به من خطط ، دون ان تضع هامش المربع الأسود الذي نطلق عليه (الصبر) وكأنه طامة كبرى من الخيبة ..

انه ليس ظلما و أنت عادل .. بل هو عدل و أنت ظالم ..

أنت ظالم لنفسك .. قبل سواك ، فلا تضيع الوقت بألم لا مبرر له سوى أنك لا تريد او ، لا تحيد وضع الصبر في بداية كل سطر من كتابات حياتك .

كل ما مضى عبارة عن توقف يستحق الصبر ..

انه القرص الرمادي الذي أنتج المربع الأسود الذي نطلق عليه تعسفا ، الصبر .

اما الجديد الان فهو قانون السرعة بالفيزياء الطبيعية ..

$$\text{السرعة} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}} .$$

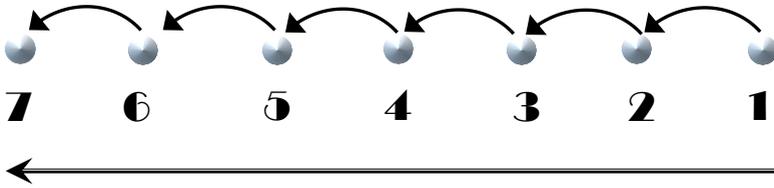
وما يعني ذلك ؟

يعني انه لو افترضنا ان لديك مشروعا ما ، مهما كان صغيرا ، كزيارة قصيرة

لداكان الخضروات او مشروع زواج او مشروع اقتصادي او دراسي .

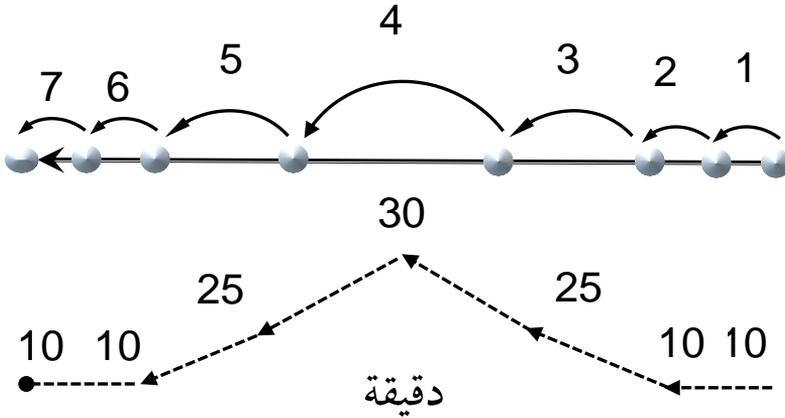


المشروع عبارة وعن خط زمن تتموضع عليه (محطات تحقيق مرحلية) للمشروع ولهذا سوف نفترض كمثال ، ان لدينا مشروعا معيناً يتألف من (سبع) محطات مرحلية : سيما لو علمنا ان هذا المشروع قد يكون مجرد عملية (تسوق حاجيات) بسيطة للمنزل مثلا .. او أي مشروع اخر مهما كانت أهميته .



ان (مسافة المشروع) تعني ببساطة (عدد المحطات) التي يجب ان تتوقف بها لكي تنتقل للمرحلة التالية ، مثلا ان تغير ملابسك البيتية لتحضر ملابس خاصة بالخروج من المنزل حيث (المحطة الأولى) ، وان تصل لنقطة السيارات العامة او سيارتك الشخصية ، هي (المحطة الثانية) ، ثم ان تصل السوق هي (المحطة الثالثة) و ان تشتري و تستكمل ذلك هي (الرابعة) وان تعود بنفس السيارة بنفس المسافة الى البيت هي (الخامسة) و ان تغير ملابسك ثانية هي (السادسة) وان تشرب فنجان قهوة أخيرا ، فهي (المحطة السابعة) ..

هكذا هي الأمور ببساطة :



كل ما فات من شرح ، سنضع له مدة زمنية لتنفيذه ، (الزمن) ، و لنقل انه ساعتان ..

الزمن المحتمل لتنفيذ المشوار = 2 ساعة .

الصبر الاولي المضاف من البداية للمشوار = نصف ساعة = 30 دقيقة .

المجموع الكلي للمشوار = ساعتان ونصف = 30 + 120 = 150 دقيقة .

طبعاً من الضروري القول هنا ، انني لا أقصد أن أحلل هذا المشوار بكل هذه الطريقة التفصيلية الرياضية ، لولا انها ستكون (اللبنة الأولى) لتحويل الصبر الى (انتظار منظم هندسياً) في حياتنا ، ثم نضرب هذا المثال بكل ما عده من مشاوير ، ثم (نؤطر) كل الامر خلال فترة زمنية محدودة هي (أعمالنا) ..

اذن مشوار تسوق الحاجيات من السوق ، سيكون الوحدة البنائية التي سوف نراكمها فيما بعد لتتحول الى مبدأ عمل نفسي يشمل الحياة كلها ..
ولذلك سنعود لقانون السرعة و المسافة والزمن :

عدد خطوات المشوار (المسافة)

$$\frac{\text{عدد خطوات المشوار (المسافة)}}{\text{الزمن المستغرق لتنفيذ هذه الخطوات}} = \text{سرعة تنفيذك لمشوارك}$$

ولتطبيق ذلك على مثالنا :

لنفترض ان لكل خطوة (زمنها الخاص) و هذه نقطة مهمة :

أي : ان زمن كل محطة من المحطات السبعة هو :

$$120 \text{ دقيقة} = 10 + 10 + 25 + 30 + 25 + 10 + 10$$

(7) محطات مرحلية (المسافة الكلية)

$$\frac{\text{سرعة}}{\text{السرعة}} = \text{السرعة} = \text{دقيقة للصبر (30)} + \text{دقيقة زمن المشوار (120)}$$

علينا الان بعد إضافة ثلاثين دقيقة من (الصبر المحتمل) ان نوزعها ، بل ان نتوزع حسب الظروف التي ستواجهك عند البدء بمشوارك حتى الانتهاء منه على

افتراض ان هذا الزمن ، كاف للاضافة ، وليس اكثر من ذلك وربما اقل ، فالمهم ان نضع له (قيمة معينة) من (الخسارة) المحتملة ، دفعا لاية صدمة نفسية بسبب أي تأخير غير متوقع ..

و ما يهمني ليس مشوارك و لا المعادلات المزعجة التي قرأتها الان ، و لا حتى العالم كله ، بل ما يهمني ان لا تأخذ موضوع (التأخير) باية خطوة من خطواتك السبعة السابقة و لا بأي مشوار من حياتك ، مأخذ الجد المبالغ به ، حتى لو كانت خطة تنفيذه ستأخذ منك سنة او عشر سنوات ، فالمهم بالنسبة لي شخصا ، هو أنت .. أنت بالذات و هدوء أعصابك و قلقك المزمّن بسبب (أي) مشوار تقوم به ، ليتراكم هذا الازعاج الذي نطلق عليه (الصبر) و يتحول لكيان متصلب في داخلك ، قد يصعب التخلص منه مستقبلا حين انخفاض طاقتك مع العمر ، مما يجعلك غير مقتدر على شطبه او كنسه من نفسك .. فيما بعد .

والان لنضع النقاط على الحروف بعد (التحليل) ، بمرحلة (معالجة) ذلك حول هذا الموضوع ..

حين يكون الصبر (بعد) الحركة ، فانه (نقمة) ..

و حين يكون (قبلها) فهو (نعمة) .

البلاء نقمة .. و الابتلاء نعمة من الله جلت قدرته .

فاذا لم نحسب له حسابه عند بداية أي مشوار من حركاتنا الخارجية او النفسية فانه سيصبح نقمة و المألم نكن نتوقعه ، اما اذا وضعنا له زمنه (في البداية) ، من استعداد نفسي لقبوله في حالة حصوله ، فانه (نعمة) ، لانه سيوفر لنا الوقت

المحسوب له ان لم يحدث ، مع عدم الانزلاق نحو الألم النفسي الذي يسببه الصبر قبل الاستعداد ..

أي لو حسبنا له حسابه من البداية بأن التأخير وارد والتأجيل وارد والعرقلة واردة وان ما نطمح له من الاخرين قد يكون (أقل) وأن أي مشروع بحيواتنا قابل للربح (القليل) وأن آمالنا بالناس (أقل) من المتوقع بقليل وأن ما يجب أن يقوم به مَنْ نثق به ، أقل من المطلوب وما الى ذلك ، فاننا خيبتنا ستكون أقل او ربما لا توجد من أساسها ، وبذلك يتحول (الصبر) الذي وضعناه (قبل) أي مشورا ، الى (انتظار انيق) ..

إنه إنتظار يوفر علينا نحن ، وليس على سوانا ، كمّ الصدمات و الخيبات و الإحباط ..

لا تتوقع الكثير من أي مشروع في حياتك .. سواءً ما يتعلق بك او بسواك ، او ما يتعلق بالعمل ، او بالناس ، وحتى بك شخصيا ..

لا تضع سقفوا عالية من الطموحات ، فاذا وضعت ، فضع نسبة بسيطة من (إحتمال إنتظار) ، لتخفيف الخسائر و تقليصها قدر الإمكان ، وطبعاً كل ذلك عبارة عن (مشروع حياتك كله) على بعضه ، وهو مجرد (فكرة) قابلة للتنفيذ ولكن من المستحيل تحقيقها بنسبة (100 %) .

حين حسبنا مشوارك بزيارة السوق للتسوق ، و وضعنا لكل مرحلة عدد معين من الدقائق ، ثم وضعنا هامشا من الـ (30 دقيقة) كرسيد احتياط لاي إحتمال تأخير .. ففي اية مرحلة من المراحل السبعة السابقة الذكر بمثالنا البسيط هذا ،

هناك محاولة (إنجاز تامة) خلال زمن متفق عليه ، ومع ذلك ضع بالحسبان احتمال (إضافة) عدد من الدقائق التي سوف نسحبها من الرصيد أي من ال (30) ، لنضعها عليه ... وبذلك يتم استكمالها بلا ازعاج .

إن هذه ال (30) دقيقة عبارة عن (صبر) ولكنه انتظار يضيف عدد من الدقائق لاية خطوة من خطوات حياتك مهما كانت مشاريعك وهذه الطريقة تستطيع المضي بتحقيق احلامك مع ضمان عدم او تقليص خيبة الامل قدر الإمكان لتأكيد اكثر سعادة ممكنة لك و اقل ازعاج ممكن بحياة لا تستغرق في احسن احوالها اكثر من (37500) يوما ، أي ما يعادل (100) سنة .

ان إضافة ال (30) دقيقة هذا ، ليست خسارة ، بل اكسبتك ال (120) دقيقة ولولا هذه الإضافة (التأخيرية) البسيطة نسبيا ، لما تمتعت بال (120) دقيقة .. فالكثير منا بسبب عدم هذه الإضافة ، يكون قد خسر أعصابه و ضيّع مشواره و لم يتمتع بحياته و في نهاية الامر ، يكون ساذجا حين يحين غروب العمر !

انه انتظار تحت المراقبة المسبقة لاية فكرة او كلمة او سلوك .

تعلم ان تضع الصبر كانتظار محتمل انيق باي من هؤلاء الثلاثة التي نشترك بها جميعا كبشر .

لا تجعل هذا الانتظار يأتيك في نهاية أي مشروع بل ضعه من البداية ك(احتمال) فاذا حققت ما اردت به ، فانت قد هيات له زمنه ، وان لم يحصل ذلك ولم تنتظر ، فقد كسبت وقتا و جهدا حيث وضعت له الميزانية ، و لم تستخدمها ..

حين تناقش أحدا لا يجب ان يسمعك او لا يسمعك ولكن لا يجب ان يؤيدك او لا يسمعك ولا يؤيدك ، فقف أولا ، وثانيا ضع الانتظار الانيق (الصبر) امام عينيك في عقلك ، ثم تصرف وفق ذلك .. لتجد نفسك في حالة من الانسحاب المهذب دون (أن تلوث) نفسك بهذا الشخص ولا (أن تنظفه) ، وبذلك تكون قد تجنببت مناقشته دون ان يشعر خشية أن يصدم بك ، لتكون الكلفة اكثر من التغاضي بسبب الصبر الذي حسبته بعد ان عرفت شخصيته ، فانتظره حتى يكمل حديثه ، ثم انسحب بهدوء دون ان تخوض معارك (اثبات حقك) بالمناقشة والتي قد تؤدي لخسارتك أنت ، من أعصابك ما لا يستحق هذا الشخص أن تبذل له .. سوف لن يفيدك هذا الشخص ولكن أفادك (انتظارك) ..

لم تصبر بل انتظرت ، أسوة بانتظارك طابورا في محل ، او محطة دائرية لشارع مكتظ بالسيارات او جلسة فيها الكثير ممن لا يحسن الحديث ولا الاستماع او مجموعة من الموظفين الذين يروق لبعضهم ازعاجك وازعاج غيرك بحكم الطبيعة العدوانية المتأصلة بهم .. فانتظرهم و (ضع) خطتك (السرية) بعد هذا الصبر الجميل وانت صامت ثم تصرف .. وانا على يقين ان خسائك ستكون اقل ان لم نقل انك ربما ستكون رابحا كبيرا لا اعصابك بعد هذه الميكانيكية الدفاعية لهدف التحصين الذاتي من لؤثة الامل الأسود ببعض الناس ..

و بالمناسبة ، يجب ان تكون انت نفسك محل مناقشة هنا .. فربما انت من يضع الخطط غير المناسبة لك وبذلك تكون انت ضحية نفسك .. فضع هذه النفس على طاولة المناقشة والتحليل دون ان تلف او تدور ، بل كن صريحا (معك) ، فلا احد يفهمك سواك ، ولا أحد يقدر خسائك أكثر منك .

والخلاصة ، ان ما يطلق عليه الناس (الصبر) ، كما لو كان طامة كبرى هو في حقيقة الامر جزء من شبكة مذهلة من العلاقات بينك وبين نفسك أولاً ، وبين الآخرين ثانياً .. فلا تنزعج منه ، أي من الصبر ، و احملة محمل الجدد حتى قبل أن تحتاجه ليتحول بذلك الى نوع من الفروسية الذاتية فيك أنت أولاً قبل أن تحولها لنوع من الآلية الدفاعية للخلاص من نفايات الآخرين أحياناً .

ولتأكيد ذلك ، فقد جاء بمحكم القرآن الكريم الكثير ما يؤكد وقوف الله جلّت قدرته مع مَنْ (يصبر) أكثر مما يقف مع من يتعجل او يتهور حتى وان كان على حق .. فالله مع الصابرين ..

الله مع الصابرين حين يعتبرون هذا الفعل النفسي ، نوعاً من الاختبار الإلهي لذواتهم الطفولية ، كي يتحولوا فيه الى النصيح .. والسمو .
انه انتظار الفرسان المؤمنين من الناس ، مع دعم أكيد من قبل الله سبحانه وتعالى .. فكيف لنا بعدم تبنيه ؟

الصبر مفتاح الفرج .. نعم ..
إنه بداية ..

إنه مفتاح ..

قد لا تجد القفل أمامك ولكن المفتاح في يدك باستمرار خشية احتمال ان تستخدمه ، فاذا لم تجد له حاجة ، فلا بأس .

انه مفتاح .. الصبر .. الابتلاء الرباني الكريم .. انه الاستعداد الاختياري .
ان الكثير مما يشغلنا في حياتنا عبارة عن مشاريع لم تتح الفرصة لها ان تتم او ،
وهنا الأهمية بالنقطة التالية ، هي اننا (نتعجل) تحقيقها ..

اننا نتعجل ..

المشروع عبارة عن محطات يجب ان تأخذ وقتها الكافي ، فلو تصورنا انك ركبت قطارا و سوف تنزل منه في المحطة الخامسة ، فاذا اردت ان تنجح باستعجالك فلا بأس حيث تنزل في المحطة الثالثة مثلا .. وبهذا يكون قد تخلصت من توترك و قلصت صبرك و انزعاجك ونزلت بوقت أقل مما توقعت ..

حسنا ..

ولكن المحطة الثالثة التي نزلت بها ، ليست محطتك .

لقد (وفرت) خمسي الوقت المطلوب منك للوصول الى المحطة المطلوبة وهي المحطة الخامسة ، بينما نزلت في المحطة الثالثة ..

بعد ان نزلت وتمتعت بالنصر .. و وفرت الوقت .. جهز نفسك لرحلة مشاة من المحطة الثالثة الى الخامسة حيث هدفك الحقيقي ، لكي تتأخر أكثر مما هو مقرر . أنت تنافق نفسك لكي تستعجل فتنتصر مؤقتا ، لكي تنهزم دائما .

اقطع المسافة المتبقية سيرا على الاقدام .. اذن ..

هكذا هو أمر كل من لا يعطي لتسلسل الاحداث حقها ، باعتباره (متحذلقا) يريد إختصار الزمن او الاحداث او الظروف الموضوعية الجبرية و خاصة العلاقات الاجتماعية التي تتطلب الكثير من التأني حين يكون ذلك ضروريا ، و الكثير من العجلة حين يكون ذلك ضروريا أيضا ، ولكن أيا منها في حالته ، بعد الدراسة ..

فما بين محطة وأخرى زمن محدد قد يتفاوت لهذه المحطات ، انما هو ضروري
لأنجاز المشروع (الشامل) فيما بعد ، وهو الوصول للهدف النهائي بلباقة
المهندس العاقل .

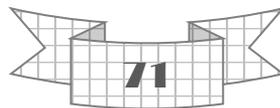
انتظر قليلا ، كي تصل مبكرا .

لا تستعجل ، كي لا تتأخر .

التسامح

حيث كان الحديث عن الصبر ، انما كان استعراضا حول ظاهرة أخلاقية متأصلة في الكثير منا ، وقد أدت لتذمرنا من حيواتنا و اصبحتنا نلقي اللوم على أي احد سوانا دون أن نلوم أنفسنا ، طالما نحن معصومون عن الخطأ كما نظن أحيانا . !! لا عصمة الا لله جلت قدرته .

وكما تريد من سواك أن يكون كاملا معك ، فاحترم نقصك أنت مع الاخرين و تأن عليهم .. فالكثير من اللوم يقع علينا نحن أكثر مما يستحق الاخرون لومنا . أما مفهوم (التسامح) الأخلاقي من الناحية الفلسفية فهو عبارة عن تجاوز ما هو حقا قبل أن تجد من يسبقك له او يقطع منه او يؤجله او يلغيه دون قدرة جدية منك بمنع ذلك .



الخطأ بحقك .

عدم احترامك أحيانا .

عدم الاستماع لوجهات نظرك .

التحايل عليك لكي لا تحظى بما تستحق من الوفاء .

قلة ذوق البعض ممن احترمت خصوصياتهم .

قلة أدب من احترامتهم .

وهكذا ..

انها جميعا عبارة عن ردود أفعال غير متوقعة من قبلك .

أي انها كانت جاهزة ، ولكنك تفاجأت بها .

لا عيب فيها ، بل العيب فيك حين لم تتوقعها .

لم تضع لها ما يكفي من رصيد الصبر المسبق .

الانتظار الأبيض .

تسلح بالصبر ليصبح انتظارا ابيضا قبل ان يتسلح بك لتصبح انتظارا اسودا .

اعتمده لكي لا تستعين به عند الحاجة .. و ما أكثر ما سوف تحتاجه .

الصبر من البداية حتى بلا سبب .

توقع الخيبة قبل الأمل .

ان ما ندعوه أخلاقيا ، التسامح ، ليس بالضرورة كما يظن البعض انه لصالح

الطرف الاخر ، بل لصالحك أنت أيها المتسامح الصبور ، ببساطة لانك تخلصت

من النزول لحالة الانحطاط بالانتقام ، ممن لا يستحق انحطاطك كي تنتقم منه ..

التسامح أولاً ، لصالحك أنت قبل المعني بالخطأ و التغاضي عنه .
التسامح هو الآخر نوع من الصبر الأبيض اذا اعتمد من البداية كرصيد احتياط
و ليس في النهاية عندما تجد نفسك مضطرا له .
التسامح ربح شخصي لك قبل أن يكون خسارة لسواك في حالة الردّ عليه بما لا
يليق بك ، مهما كان يليق به ..
تعودُ التسامح كما الصبر واجعلهما في بياض القائمة لا في نهايتها السوداء ..
فالتسامح في النهاية يعني الاضطرار له تحت ضغط ما ، وليس من باب توفير
الوقت والطاقة والجهد ، بل لاثبات حقيقة أنك تستطيع التخلص ممن ليس
بمستواك الأخلاقي ، إن كان قد أخطأ بحقك ، سهوا كان او عمدا .
إن القانون التقليدي للتفاعل الاجتماعي هو قانون نيوتن الثالث حيث الفعل ورد
الفعل ، بما يساويه بالمقدار و يعاكسه بالاتجاه ..
أي أن الإساءة يجب أن تقابل بالإساءة أولاً .. وثانيا أن تكون بنفس القوة ضد
الطرف الأول .
اما حين يتحول هذا القانون الى التطبيق النفسي بين الانسان وذاته او بينه وبين
سواه من أبناء المجتمع ، فالمسألة لا تأخذ قالب الطبيعي المعروف عنها كحالة
سوية ، بل هي حالة أخلاقية فوق قوة هذا القانون الطبيعي .
فترية الفروسية التي يتحلى بها كبار النفوس فوق هذه النزعة الطبيعية للقانون
الأخلاقي الحيواني المتبع في الغابات .. بل يجب تطويعه والارتفاع فوقه .. وهو ما
يجعلك لا ترد كما يجب ، لا بالقوة نفسها التي أصبتَ بها ، ولا بالاتجاه الذي
صدرت منه الإساءة لك ..

اذن فالتسامح سلاح دفاع ذاتي لصالحك ، أكثر منه لصالح الخصم إضافة للمعنى الأخلاقي السامي الذي يتحلى به حين ترتفع أنت بذاتك فوق الآخرين دون علمهم ، وطبعاً فان علمهم بالامر ليس ضروريا طالما أنت بحالة من الهدوء والاستمتاع بانتظارك الراقى .

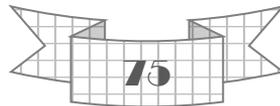
الصفح ، والمغفرة و التسامح .. مبادئ أخلاقية ترمم الكيان النفسي لك وتنظف حياتك من الشوائب ، و من الضروري القول ، انها لصالحك أنت قبل سواك ممن يستحق هذا العطاء .. فأنت لم تعط ، بل أخذت راحتك مقابل التسامح ولكي يتحقق ذلك ، فلا تنتظر من الآخرين أن يردوا عليك شاكرين ، بل من الواجب لو كنتُ مكانك أن تشكرهم أنت ، بسبب تسامحك معهم .



الصدقة

الكثير منا يفهم (الصدقة) للوهلة الأولى على أنها جزء من المال المدفوع لمن يحتاجها او لا يحتاجها.. وكذا تعلمنا وترينا ديننا واخلاقيا عليها بصرف النظر عن نوعية العقيدة ، على مستوى العالم كله .
ولكن من الضروري إعادة النظر بتعريفها ..
فهي انطباع ، وكلمة ، و سلوك ..
هي عطاء .
هي مبدأ .. يتحول لانطباع وكلمة و سلوك ..
والسلوك هنا ، أنواع ، و أحدها دفع المال ..
بدلالة أن عطاءك للصدقة مع شيء من (منّة) ، نقض لقيمتها الأخلاقية والدينية على حد سواء ..

أي يجب أن تكون الصدقة في داخلك أولاً ، لأنك ستأخذ حينها تعطي ..
ومن الضروري التأكيد ثانية على أن الصدقة تبدأ في عقلك أولاً أنت ، لترضاها عن طيب خاطر ، مع إضافة الشكل المربع من الصبر الأسود ، منذ البداية في



عقلك انت ليصبح صبرا ايضا ، وانتظارا جميلا ، فاذا شعرتَ بذلك فانك قد تسلحت بها ، دون أن تتذكر ردة الفعل عليها من قبل مَن اعطيتها إياها .

تعلم أن لا تأخذ من البداية ، حتى قبل أن تعطي ، كي تتعود أن تصبر صبرا جميلا على ردود الفعل غير المتكافأة مع أحساسك الداخلي برد العرفان لك ، فقد لا تجد الشكر حتى ، وربما قد تجد الجحود وحتى نكران فضلك ، فلا تكثرث لانك قد جهزت قافلتك بعدم الحاجة لاي ردّ ، إيجابا كان او سلبا ، مهذبا او غير مهذب ، فأنت وحدك من يكفيك صبرك الأبيض ، السابق لأية فكرة (عطائية) او ما يترتب عليها من (كلمات) او سلوك .. فالكيفية التي تترجم بها صدقتك لنفسك أولا ، حيث الثناء عليها و احترامها و اعتبارها كيانا مستقلا عن آراء الاخرين او ردود أفعالهم التي قد تكون من النوع المخيب للامل ، فلا تكثرث حيث ان الكيفية التي تؤدي بهذه الفكرة الى نتائج مع (الاخرين) هي اللاحقة وليست السابقة .

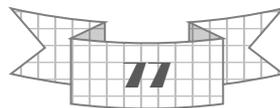
لقد تأقلمت تدريجيا بأن تكون القائل والناقد .. الفاعل والمفعول .. المعطي والآخذ .. الفعل ورد الفعل ، كلها مع بعض .. فيك أنت أولا .. ثم انتظر لتجد نفسك لست بحاجة فعلية للانتظار الذي (قد) يخيب أملك بردة الفعل بل يجب إعادة النظر بالتسلسل الذي أذكره دائما وهو أن الانسان مَن ، عبارة عن حالة من ثلاثة :

- اما الحيونة . (عبادة النصف السفلي من الجسد) .
- او الأنسنة . (احترام النصف العلوي من الجسد) .
- او الفروسية . (الاتفاع نحو سمو الملائكة أخلاقيا) .

فمن يتحلى بالحيونة من البشر ، فهو الذي لا يفكر الا بالاخذ دون أي واعز أخلاقي بالعتاء ، لحد أن البعض أكثر قبحا من الحيوانات التي تؤثر سواها من صنفها ، طعاما واهتماما وحتى دفاعا عنها ك (عائلة قطيعية) ، أكثر من البعض من البشر المسجلين في دوائر الدولة ك (بشر) ، باعتباره واقعا قانونيا ، وهم في (حقيقة الأمر) عبارة عن حيوانات (أخلاقيا) ..

أما من يتحلى بـ (الأنسنة) وهو الصنف الثاني الذي نتحدث عنه والذي يشكل الأغلبية من الناس ، كما أظن ، بحكم روح الألفة والانتفاء ، فهؤلاء من ينطبق عليهم حديثنا الحالي من العطاء وكأنه (أخذ) ، و كأنهم (صدقة متنقلة) لانهم حيثما يسرون او يقفون ، وحيث يضعون صبرهم الجميل قبل الفعل الأخلاقي في نفوسهم ، ليزرعوه معبدا مزمنا أكيدا دائما ، ولو بنسب متفاوتة ، فهؤلاء بالذات يعطون ما (يفيض) منهم ، فكرا و حديثا و سلوكا .. ك (صدقات) .

اما النوع الثالث ، و هو نوع من الناس ، لا يعرفون (الفائض) مما لديهم من الذوق بالفكر والكلمة والسلوك ، بل يعطون حتى من (فائضهم) النفسي ، أي حتى لو كان بهم (خصاصة) أي انهم أيضا بحاجة ما يعطون ، فهؤلاء النخبة البشرية الارقى بلا شك ، لانهم الفرسان ، و المصيبة انك لا تستطيع أن تميزهم بسهولة لانهم متناثرون بالأرض ، دون مسميات تقليدية نحترمها وحتى نقدها عادة ، بسبب عبادة بعضنا لالقب و مسميات مهنية ، و مناصب تعليمية اكااديمية وشهادات ، و رؤوس أموال و عناوين شهرة وما الى ذلك ، فالكثير من هؤلاء الفرسان ممن (.. ولو بهم خصاصة) قلة و نخبة .. لانهم مجهولون عادة ، بينما



عالم اليوم في جميع أنحاء العالم له من هذه (الوثنية) ما له ، لحد أن الكثير من المشاهير الذين نعلم في حيواتنا اليومية ، ليسوا أكثر من (نجوم بلا أخلاق) ، على حساب (أخلاق بلا نجوم) .

انهم فرسان العالم .

فرسان التاريخ ..

انهم النخبة الصابرة صبرا جميلا ايضا دون انتظار أحد لتكريمهم .. و دون أية رغبة بتصفيق او ثناء او نفاق أسود على حساب مبادئهم .

انهم المتصدقون الصادقون .

انها الصدقة اذن .

فاذا كنتَ من الطبقة الثانية ، التي تعطي مما (يفيض) بها فقط ، فانت (انسان) ، أي قد بلغت (الانسنة) وهي مرحلة راقية بالنسبة لما قبلها أي (الحيونة) ، وعليك أن تفكر بها أولا ، وأن تتبناها ثانيا ، وأن تثق أنك بحالة من عدم انتظار ردود أفعال مشابهة لأخلاقك (بعد) بذلها ..

وهكذا .. لم يتبق لك الا البدء بتنفيذها بعد هدوئك عليها كمستقر ..

ابدأ بها ، مع نفسك .

تعامل مع نفسك بصدقاتك الراقية ..

كرّم نفسك ..

إحترمها ..

ثق بها ..

لا تضغطُ عليها وكأنك كائن معصوم عن الخطأ فحتى التدريب على فن الانتظار الانيق يحتاج لوقت و تدريب و قناعة بالتقسيط ، فلا تتعجل نفسك و خذ وقتك ولكن ابدأ على الأقل من الان ، حتى لو استغرق الامر منك مدة طويلة .. فانت على حق وبالاتجاه الصحيح ، مهما طال الزمن لتصل الى هدفك السامي برقي ذاتك وراحة بالك ، ف... لا تتأخرُ عنك .

الزمن لديك ، وساعة الصفر بطمأنيتتك قد حانت و لا محل لتأخير إضافي فوق ما انت فيه الان بعد هذا العمر .. اذ سوف يأتيك من عمر ما قد يضيع بالتأمل دون اختيار ، كما ضاع ما فات ، لتجد نفسك عند غروب حياتك ، وانت بحالة من الندم .

بسم الله الرحمن الرحيم

(..رَبِّ لَوْلَا أَذْرَتْنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأُصَدِّقُ وَ أَكُنِّ مِنَ الصَّالِحِينَ ..)

صدق الله العظيم

اذن من الان ، قررْ أن لا تندم عند غروب العمر .
فاذا انتقلنا منك بعد التدريب والقناعة ، فعليك أن تحول فكرتك هذه الى (صالة التطبيق) ، التطبيق السلوكي .. حيث (الكلمة والسلوك) .
الكلمة الطيبة . المواساة ، صدقة .. الذوق الجميل ، صدقة ...
لماذا هي صدقة ؟

هي جبر خاطر .. و ما أهمية ذلك ؟

إنها أعلى ما يمكن من إزاحة نفايات الشخص المنكسر ، بهذا العالم ..
ليس كل الناس بحاجة للطعام والشراب والمال .. فالكثير منهم لن يموت جوعا
على الاطلاق ولكنهم بحاجة لجبر خواطرهم بكلمة طيبة .. وربما هؤلاء المساكين
من الأثرياء ماليا ولكنهم فقراء جدا في دواخلهم لعدم وجود من يهتم بهم
و بأحوالهم و لا رعايتهم النفسية ، فلماذا نبخل عليهم حتى بكلمة (تخصصهم)
هم أولا و (تخفيف همومهم) و غربتهم و اغترابهم ، حتى عن أقرب ناسهم
و عوائلهم .. ؟

الكثير منا يظن أن الناس ليسوا بحاجة للمواساة . . . بل العكس .
إن ما يظهر لك (عيانا) غير ما يخفيه الكثير من هؤلاء من آلام لا يستطيعون
كشفها ، إما حياءً او لعدم ثقتهم بأن أحدا سوف يسمعهم فلا يتكلمون ، و اذا
تكلموا عن ذواتهم فلا أحد سيهتم ، ليناقشهم بها ، و اذا ناقشهم أحدهم ، فلا
يجبر بخواطرهم بل يحولون الموضوع من (جبر خاطر) الى محاضرة من النصائح
الفجة و غير الواقعية ، حتى وأن كانت صحيحة و سليمة فتوقيتها ساذج جدا ..
ولهذا فان الكلمة الطيبة .. صدقة فعلا ..

كم منا ، من احتاج كلمة طيبة تجبر خاطره ، دون حاجة حتى لسبيكة ذهب ؟
إن أغلبنا بحاجة لمواساة ، أكثر مما نحن بحاجة لمال .. فقم بواجبك غير متفضل
بنشر هذا الريح الطيب من الكلام الطيب ، لتكسب أنت الصدقات و يربحون هم
أعصابهم ، و تكتب لك في ميزان حسناتك عند رب الخلق جلت قدرته .

ليس المشروع ، رغم كلفته البسيطة ، ثمرا ، لحد مذهل ؟



الصراحة

إن أسوء ما نحلله بطريقة تعسفية ، هو تعريف (الصراحة) ..

أنا صريح ... ثم ماذا ؟

هل عرفتَ أن الصراحة سكين تستخدم أحيانا بطريقة سيئة الى حد القتل بينما هي

هي ، تستخدم لفتح بطن أحد المرضى لانقاذه عند جراح كفوء . ؟

الصراحة ليست سيئة و لا حسنة ، بل ما يحدد قيمتها الأخلاقية ، هو (ظرفها)

ولهذا فان لسانك سكينٌ ، عليك أن تستخدمه بظرفه المناسب ، لا بظرفك

الشخصي أنت ..

تعلم أن تراقب من هو أمامك . فان كان قاتلا فعليك أن تستخدم السكين للدفاع

عن نفسك فقط ، وإن كان مريضا ، فحاول أن تتأصل (ورمه) كجراح ذكي

طيب لكي يُشفى ويرتاح .. و السكين هي هي .

كم من الغباء الاجتماعي بالتواصل قد حدث بسبب سوء إستخدام هذه الالة ،

اللسان ، من قبل مَنْ لا يتفهم ظرف إستخدامها ..

أنا صريح و لا أكذب و لا أنحرف عن الحقيقة ..

أية سداجة هذه ..؟

أكثر لا يحتاج لهذه الصراحة المؤذية بل المزعجة لانه يعرف الحقيقة ولكنه يحتاج من (ينحتها) قليلا كـ (فن) ، لتصل له بعد لف ودوران بسيط ، لا يقلل من أهميتها ولا من فائدتها ولا من أخلاقيتها ..

تعلم أن لا تقول : (صباحك ليس شرا) ، بل قل (صباحك خيرا) .

لا تقل (أنت على خطأ) بل قل (أنت لست على صواب) .

فعندما تقول ، ان (صباحك ليس شرا ..) فانت صادق صريح و لم تتجنب الحقيقة العلمية المهنية من الناحية المنطقية ، ولكنك لست مضطرا بهذا الظرف أن تختار ذلك .

الصراحة المطلوبة فعلا ، حين يكون الحقل الذي تتحدث به (مهنيا جدا) ، كالحقول العلمية ، مثل الطب والهندسة و القضاء و ما الى ذلك ، أما في الحقل الاجتماعي وخاصة الانتماء مع سواك من القطيع البشري ، فيجب توخي الحذر لان الناس ليسوا بحاجة لطبيب او مهندس او محامي .. بل بحاجة لـ (كلمة طيبة) باعتبارها (صدقة) و (ذوق رفيع) و إزالة نفايات من نفوس تراكمت بها و لا يحسنون كنفها ، فساعدهم على ذلك مهما زعموا من عبقرية الخدقة و التشاطر والتذاكي ..

ان الكثير من الخطوط المستقيمة في الحياة الاجتماعية ، تتقاطع ، فلماذا يجب ان تعبر التقاطعات المزدحمة بنفس الاستقامة لمجرد انك صريح و صادق ؟

انت صريح جدا .. دعك من ذلك .. انت تحاول انت تفرغ نفاياتك في غير محلها ان لم تكن بظرفها المناسب للشخص المناسب .. لا بظرفك انت شخصا ..

تعلم أن تلتف حول الدوائر المرورية ، خشية الاصدام بالآخرين و تعلم أن تخسر جزءا من وقتك بالانتظار الانيق بدلا من أن تدفع (كل) وقتك لإنقاذ خسارتك الأكبر في حالة اجتيازك التقاطع المروري بنفس السرعة و دون اهتمام للمشاة و السيارات التي تخالف مسراك .. كي لا تصطدم بأحد وما يترتب على ذلك .. إن تخفيف سرعتك و أنت تقود سيارتك ، حين يعبر أحدهم الشارع لا يعني تنازلك و لا يعني حكمته ، بل يعني ان الكلفة التي سوف تدفعها مقابل تأخيرك ، قليلة عليك أنت أولا مقابل أن تستمر بسرعتك لتدهسه و تحطم مقدمة سيارتك مع مخالفة مرورية و محضر شرطة و ما الى ذلك ..

تأخر قليلا لتنفذ بجلدك و تخلّص الناس منك ..

ليس نفاقا أسوداً أن تلف و تدور أحيانا .. بل من الحكمة ذلك لتجنب ضررا أكبر من المبالغة بالسير المستقيم ..

انها الصدقة هذه المرة ، لنفسك ، لتحررها من (مبدأ المستقيمات المزمّن) تحت عنوان يرضيك انت فقط ، هو الصراحة المزمّنة في كل الظروف ..

اذن فالصدقة ، عبارة عن (فكرة) أولا في عقلك لنفسك ولسواك ، من خلال تحويلها لـ (كلمة) حلوة بحقك وحق الآخرين . ثم كـ (سلوك) .

وهنا السلوك يقع بالكثير من التفاصيل المادية المتعارف عليها ، كالمال و الطعام و الشراب و الملابس و الهدايا و ما الى ذلك ، بما يقع تحت خانة (الدفع المصرفي)

المباشر او غير المباشر ، وانا لا أرى بذلك الكثير من الأهمية قدر أهمية الكلمة بدلالة ان هذه (الصدقات المصرفية) لم يأت عليها الحديث النبوي الشريف

باستثناء (الكلمة) ك (أولوية) قبل سواها ، لأن الجميع بحاجتها بينما المال والطعام والشراب ، يشمل (البعض) وليس (الجميع) من الناس .
الكلمة الطيبة تسافر للعقل و القلب والمشاعر .. لصالون الانسنة .. بينما المواد المتعارف عليها كالمأكل والمشرب والمال وما الى ذلك فربما يكون اغلبها لخدمة الجسد و متطلباته .. و لهذا فان الكلمة أقوى من المواد التقليدية بالصدقة .. فمن لم يستطع دفعها ، فلا أقل من الكلمة الطيبة وهي لا تكلف الكثير مع إبتسامة اعتذار .. و ربما هي السلوى .. وبذلك يكون الاخر قد ربح ، وأنت لم تخسر ، حتى في أسوء الأحوال ..

ومن المناسب هنا القول بأمانة ، إن جميعنا بحاجة للكلمة الطيبة ، أطفالا و نساء و رجالا و شيوخا ، أصحاب و مرضى .. ولهذا فان عطاءك بالصدقة الطيبة والتحضير لها في عقلك قبل أن تعرف لمن تعطيتها ، عملية في غاية الأهمية ليس لكسب الناس فحسب ، ولا لإحترام نفسك ، بل إيماننا بمن ستلاقيه يوما ما بقوة أخلاقك لا بخوف طبيعتك .. من الله سبحانه وتعالى ..

و في الختام :

ان الصبر ليس آلة ضارة قدر توقيت استخدامها .

فهي أن تكون معك من البداية أفضل من أن تحتاجها فيما بعد .

و هذه ال (فيما بعد) هي التفاعلات التقليدية اللحظية التي يعيشها الانسان مع نفسه أولا وسواه ثانيا طالما هو حي .

اذن فهي (متلازمة عمر كامل) وهي ما تستحق الاهتمام من اجل توفير الجهد النفسي الضائع لدى الكثيرين بسبب سوء توقيت استخدامها من ناحية وعدم شرائها قبل ان يبيع الانسان نفسه من ناحية أخرى .

الحياة مع النفس والاخرين عبارة عن سلسلة متوازية و متقاطعة من المسارات التي لا تستلزم فن القيادة فحسب ، بل حسن استخدام التوقيتات بالتأخير والعجلة و التأني و اللف والدوران من أجل أكثر سلامة نفسية ممكنة و اقل خسائر ممكنة . حافظ على (المبادئ) أي المسارات ولكن بحسن إستخدام .. على الانسان أن يضع الصبر ك (وسيلة فاضلة) و ليس (أداة متعبة) في ذات أي منا ، قبل أي تفكير بسلوك ، مع النفس والاخرين ثم يخرج للحياة بشتى احتمالاتها التي لا يمكن توقع ظروفها .

ان اشترك الجميع (معك) بالوليمة يحتم التفكير عشر مرات قبل أن تشبع تماما . فلا تشبع ، ولا تترفع عن الطعام ..

ولهذا فان الصبر قد يكون مللا أسودا ، و لكن بالإمكان تحويله الى هدوء ابيض .. ولكي نترجم ذلك الى مفردات تطبيقية في حياتنا اليومية ، فعلينا اعتماد ثلاث مخرج متداولة وسهلة الفهم لدى أي منا ، وهي الصبر ، والتسامح و الصدقة .. فهؤلاء الثلاثة لهم قاسم مشترك واحد هو الانتظار الانيق .

ولكي نضع له صبغة نفعية نفسية ، فلنضعه في البداية ثم نخض الحياة بسلام قبل الحرب .. حبا بنا ، وليس حبا بالحياة ذاتها .. لانها مجرد وسيلة مؤقتة لذواتنا وليست هدفا .



انتظرُ بأناقة الأمراء .
تعلمُ أن تهدأ ، حتى قبل أن تتوتر .
جهزْ نفسك للأسوء كي لا ينالك الا ما هو أخف منه ، فلا يؤثر من ثقلك .
لا تتأمل كثيرا كي لا يرتفع سقف الخييات بالأمل .
لا تكن أنت كما أنت ، مع سواك ، مائة بالمائة ، فأنت جزء من شبكة يتقاسم بها
الجميع لعب الأدوار في برنامج شامل .
انت جزء من سلسلة تفاعلات كيميائية متشابكة هائلة أسمها ، الحياة ..
حريتك الشخصية (الكاملة) هي أمل مستحيل ، فلا تتوقع سقفا لن تصله ابدا
ولا (تركض) بالاتجاه الخطأ بل يكفيك أن (تمشي) بالاتجاه الصحيح .
تعلمُ أن تشارك الاخرين ظروفهم بـ (فائض اعصابك) ولا تتوقع منهم أن
يشاركوك ذلك .
الطمأنينة بالقناعة .
القناعة كنز لا يفني .
الرضى .. الرضى .. فلا تتوقع السعادة الكاملة بل يكفيك الرضى ..
يقول الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه العزيز :

بسم الله الرحمن الرحيم .

(.. ولسوف يعطيك ربك فترضى ..)

صدق الله العظيم .



لا اكثر من الرضى .. فلا سعادة مبالغ بها ولا فيض من النجاحات ، بل الرضى في حدود الوسط .

الوسط الذي يضمن لك حركة كريمة وسط مسارات محدودة و قطع يشبهك بآماله و تطلعاته و يتوقع منك ان تكون الباديء بالعطاء لكي تأخذ لا أن تأخذ كي يعطي .

تعود الانتظار حتى بلا سبب .

تدرب عليه دون ان تشغل نفسك بامر آخر ، لما يسمى بقتل الوقت .. بل بـ (معالجة الوقت) .

حاول ان تجلس وحدك بلا شغل محدد لمدة ثلاث دقائق متتالية دون عمل ولا شغل ولا تفكير سلبي .. ثم زد تدريجيا فترة الانتظار هذه حتى تتعودها .. فهي تربية وقائية لحصانة انتظار (مرّ) محتمل قد يأتيك بأي وقت ، دون أن تذهب له .. فتحصن بذلك لتصبح جزءا من الصبر ، وليس الصبر جزءا منك .

تعود الانتظار برحابة صدر .. لتطمئن ..

وسوف يباركك الله جلت قدرته

لأنك من (الصابرين) ..

ولست من (المضطرين) للصبر .

أنت غال فكن هدفا لك .

و أنت غالية فكوني هدفا لك .

الحياة اقصر مما تتوقعان ..

فلا تبالغا بالجدية ... !!





فهرس

5	مقدمة	1
12	عبادة الأمل	2
17	القناعة	3
19	مشاغل الحياة التقليدية	4
22	الزمكان المخروطي	5
24	مدّ الزمن	6
27	خرافة مبدأ (الكمالية)	7
29	الصبر	8
71	التسامح	9
75	الصدقة	10
81	الصراحة	11

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

