

"المقدمة"

الوحدة :

كما نعلم جميعاً أن الوحدة قد تكون أو تعد شيئاً خطيراً
فما ينتج عنها للشخص المصاب بها ليس إلا سلبيات
وأضرار نفسية وغير ذلك ، وعادة ما يكون مريض
الوحدة إنطوائياً أي لا يختلط بأحد ولا يتكلم كثيراً ولا
يحب الزحام أو الصخب وتكون شخصيته هادئة وطيبة
ولكن عادة ما لا يتم فهم ذلك المتوحد أو ذلك
الانطوائي ، وتعد الوحدة هي الشعور الوحيد الذي لا
يفارقنا عند الشعور بعدم الحب والإهتمام من شخص ما
أو عندما نشعر بأننا محطمين ومنهزمين ولا يوجد من
يضمننا ليخبرنا بأن كل شيء سيكون على ما يرام
ويشعرنا بالإهتمام والطمأنينة التي نفتقر إليها روحنا
وقلوبنا ، سنتكلم مع بعضنا عن الوحدة ولكن في صور
مختلفة ، الوحدة هي عدم إمتلاك صديق أو حبيب أو
شخص مفضل على الأقل نُفضِّض إليه عما بداخلنا أو
عما نشعر به ، ويبدأ التأكد من الشعور بالوحدة عندما
نكتشف أننا لا نملك رفيق يسمعنا ويفهم ما بداخلنا أو
عندما لا نجد من يهتم بنا وبتفاصيلنا ويحبنا بالقدر
الذي نريده أو عندما لا نجد من يجعلنا نهرب من العالم
ونلجأ إليه في أوقات الشدة والضعف أو في اي وقت

آخر ، نكتشف الوحدة عندما نجد أننا شبه منبوذين أي
عندما نجد أن كل محاولتنا في حب أحدهم أو في
الاقتراب منه تآبى بالفشل لأسبابٍ شتى وأكبر سبب هو
الخوف من التقرب ويُزرع الخوف لأسباب عديدة مثلا
نخشى ذلك التقرب كي لا تنفطر قلوبنا ويزيد الوحدة
حزن شديد وإكتئاب وِعزلة وعدم ثقة في الآخرين
وكذا.. وكذا.. ، ونخاف من أن نثق في أحدهم ونتخذه
كصديق مقرب ثم نكتشف أنه لا يفهم تفكيرنا أو
شخصيتنا ولا يفهم ما نحب وما نكره أو لا يفهمنا عامة
في اي شيء ، ونبدأ نشعر بالوحدة والانهازام والضعف
عندما يبتعد عنا شخص مقرب منا بعدما كان يُعد الأكثر
تفضيلا لنا من بين كل من نعرفهم وكنا نميزه عن الكل ،
يبتعد ذلك الشخص ويترك بداخلنا أثراً كبيراً .. يوماً نرا
ذلك الأثر شيء جميل لأنه ذكريات وليس واقع في
الحاضر ويوما نراه أسوء ما قد يتركه أحدهم لنا لأنه
حتما سيبقى معنا حتى الموت ، ويبقى السبب الأول
والأهم لفشل محاولتنا في الحصول على اي شيء
نريده أو نحاول السعي إليه هو عدم رضا الله عز وجل
عنا ويمكن أن يكون لرضاه عنا أي أن ذلك الشيء الذي
نريده يمكن أن يكون فيه شراً لنا فيبعدنا الله عنه
ويرزقنا بأجمل منه لأنه لا يريد بنا سوء وحتى الوحدة
التي نصاب بها يمكن أيضا أن تكون لحب الله لنا أو
لعدم رضاه عنا فمثلا لو كان الله غير راضٍ عنا فإنه لا

يؤذينا أبدأ بل يُغلق أبواب التيسير والتوفيق والرزق
والهدى التي كنا سنمر من خلالها ونحن نسعى لما نريد ،
ولا أريدك أن تظن بأن الله يريد بك أي سوء مهما كان
قليل الأذى والدليل على ذلك عندما قال في كتابه
الكريم {إن الله لا يظلم مثقال ذرة وإن تك حسنة
يضاعفها ويؤت من لده أجرأ عظيماً} وفي النهاية يبقى
أمر حب الله لك بين يديك أنت إما أن تسعى لكسب
رضاه أو تستمر فيما يُلْهِيك عنه وعن عبادته "

"الوحدة التي لا تقتل"

إن للوحدة أنواع عديدة ومختلفة منها الضار ومنها
النافع منها الحقيقي ومنها الزائف منها ما يأتي بلا معاد
ومنها ما يأتي إضطراراً كل هذا وأكثر ولكن كل ما نعلمه
عن الوحدة هو أنها ضارة وحسب لم نفكر مرة في
فوائدها بدل من اضرارها لم نفكر كيف نستغلها كي
نصبح أفضل وأرقى مما نحن عليه ، والأُن دعونا نُلقِي
نظرة على الناحية الايجابية من الوحدة ودعونا نكتشف
الوحدة التي ليست سيئة أو ضارة "

وقبل أن نتكلم عن الوحدة دعونا أولاً نتعرف على أنواعها وهم :

- ١- الوحدة العاطفية
- ٢- الوحدة وسط الناس
- ٣- وحدة الهجر
- ٤- وحدة فقدان الحضور
- ٥- وحدة الوضع الجديد
وسأضيف عليهم
- ٦- الوحدة الاضطرارية

أول نوع من الوحدة وهو (الوحدة العاطفية) الوحدة العاطفية وهي خلاء القلب من مشاعر الحب والعاطفة هي عدم خوض القلب في علاقة تُشعره بأنه لم يُخلق لكي يضح الدماء فقط بل خُلق لكي يُحب ويُحَب مثل باقي قلوب العشاق ، الوحد العاطفية والتي نشعر بها عندما نكتشف أن حياتنا تحتاج إلى رفيق إلى جانبنا رفيق يساندنا في أوقات ضعفنا رفيق يحبنا ويهتم بنا وبتفاصيلنا ويُشعرنا بالطمأنينة في أحلك الظروف والمواقف التي نضطر إلى العيش معها لأسباب مختلفة ونحن غير قادرين على تحمل اي شيء ولكننا مضطرين ، نكتشف الوحدة العاطفية لدينا عندما نشعر

أن سعادتنا التي نتمتع بها ستكون أفضل عندما نشاركها مع شخصٍ ما وستكون أحزاننا أهون وأخف عندما يكون هنالك من يشاركنا إياهم ويشعرنا بأننا لسنا وحدنا وأن هناك من يهتمه أمرنا أكثر مما يهمنا نحن ، الوحدة العاطفية هي التي نشعر بها في الأماكن العامة مثل الكافيهات والمطاعم أو في الشوارع حتى أو غيرها من الأماكن التي نرى فيها كل من حولنا لديه رفيق ونحن لا ، نرى كل من حولنا يشعر بالسعادة التي لطالما حلمنا ومازلنا نحلم أن نشعر بها ولو ليوم واحد ونحن لا نشعر إلا بالوحدة واليأس فقط وننظر إليهم كالطفل المحروم الوحدة العاطفية هي الشعور بأننا غرباء دائما عن الباقين وكأننا نكرة لا نعرف أحد ولا أحد يعرفنا وننظر إلى الناس ونتأمل فيهم ونفكر ليلا ونهاراً ونتسائل مراراً وتكراراً :

أين الحب الذي يتكلمون عنه؟ هل هو صعب الوصول إليه إلى تلك الدرجة؟ هل سنظل هكذا؟ هل سنظل لا نحب أحداً ولا أحد يُحبنا؟ متى سنقع في الحب إذا؟ هل مظهرنا السبب؟ هل يبدو مظهرنا مُذرياً؟ هل علينا أن نغير من أنفسنا أو من شكلنا أو من مظهرنا؟ هل للحب مواصفات خاصة؟ متى سيصيبنا سهم كيوييد؟ متى ولماذا وكيف وهل وإلخ وإلخ وأسئلة عديدة لا أجوبة لها وتفكير طويل لا ينتهي أبداً ، نظل نفكر ثم نفكر حتى يُرهق عقلنا وجسدنا ولا نصل إلى أي شيء

* الحل هو الصبر يا شباب الصبر لكي نحصل على ما قد كتبه الله واختاره لنا من قبل أن نُولد من الأساس ، ما هو أجمل من أن نطلب من الله ما نريد فيختار الله لنا ما يريد ، الصبر لأننا لا نعلم حقاً ما الذي سيحصل إذا تحقق ما نتمنى أو إذا حصلنا على ما نريد ، لا نعلم ما الذي سيحصل إذا دخلنا في علاقةٍ ما من دون أن نلجأ إلى الله أو ننتظر أمره لا نعلم هل ستكون العلاقة كما خططنا لها في ذهننا أم سيكون هناك صدمات غير متوقعة ، الصبر لأننا لا نعلم هل سيكون الأمر جيداً أم لا أو هل ستجري الأمور كما نريد أم سيكون الأمر برمته سبباً في هلاكنا أو ضيعاننا ، لا نعلم هل سيصل الأمر إلى ما تخيلناه من درجات أم ستكون نهايته سبباً في عدم الثقة في الآخرين وسبباً في العزلة والحزن المستمر والاكئاب وإلخ إلخ إلخ...

* الصبر يا أعزائي الصبر فلا يوجد أجمل من الصبر على الرزق أو البلاء أو أي شيء ، الصبر لأنه يعد علامة كبرى من علامات حب الله لنا والدلالة على ذلك في قوله تعالى في كتابه الكريم {وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ} فما رأيك في حب الله بدلاً من حب عبده ، ما رأيك في ترك العالم والتمسك بالله ، ما رأيك في الانعزال عن العالم

والاجتماع بالله عز وجل وبكتابه ، الصبر لأنه من الممكن المؤكد أن ندخل في علاقة ما من دون أن نفكر أو نصبر فيصبح من نحب سبب في عدم حب الله لنا وبُعدنا عنه وهذا عن طريق إغوائنا على أمور شتى مثل فعل المنكرات وضعف الإيمان وتحليل الحرام والهروب من الواجبات كالعمل أو الدراسة وغيرها ويمكن أن يصل الأمر إلى إرسال الصور العارية والألفاظ خارجة وغيرها من الفواحش ، وسيكون الشيطان حينها في قمة سعادته وفخره بنا فيزيد علينا ترك الصلاة لأنها تضيع من وقتنا وعدم الإهتمام بأنفسنا بالقدر الذي نهتمه بمن اخترناه ليكون رفيق لنا وعدم إنفاق المال في الأساسيات أو في أعمال الخير لأننا نرى أنها ستكون أفضل عندما ننفقها في أمور أخرى مثل الحصول بها على إعجاب وحب من اخترناه ليكون رفيق لنا من دون إنتظار أمر الله أو اللجوء إليه ؛ لماذا نُجبر أنفسنا على الوصول إلى تلك الدرجة ، لماذا أصبحنا سيئين لهذا الحد ، كيف قست قلوبنا على الله عز وجل ، لماذا نسعى في تضييع حب الله من بين أيدينا بسبب علاقة فاشلة ليس لها اي مسمى "

* هل تريد أن تسأل الله الحب والدخول في علاقة؟! لا بأس أسأله وسيستجيب لك ولكن تذكر قوله تعالى عندما قال {وَيَذَعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ} أي أن

اللّٰه سيستجيب لك فيما انت تتعجل لحدوثه ولكن لن يكون فيه بركة الله ولن يتم على النحو الذي توقعت أو تمنيت وهذا لأنك سألت الله بما تريد ولم تسأله أن يرزقك بما يريد هو أو بما يراه هو خير لك ولأنك كنت عجولاً يا عزيزي أكمل الله قوله {وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا} أي لا صبر له يود الحصول على ما يريد بأقصى سرعة ويتشائم عندما تطول فترة استجابة طلبه سواء كان طلبه من الله أو من الآخرين ويتشائم أكثر عندما يُرفض طلبه أو يُستبدل"

* هذا ليس الحل يا رفاق ليس التشاؤم والحزن والانعزال عن المجتمع هو الحل ليس أمراً إيجابياً أبداً بل إنه سلبي تماماً ونتائجه سيئة جداً للشخص وما بداخله"

* إذا ما هو الحل؟! الحل هو الصبر أيضاً يا أعزائي الصبر لأنه ما من حل آخر نرضي به الله ونكون به راضين من داخلنا عما نفعل أي لا نشعر بتأنيب في الضمير عندما ندخل في علاقة اختارها الله لنا ، الصبر لكي يرزقنا الله بما نحلم به من صفات في رفقنا كالجمال والأخلاق والمواصفات القياسية وغيرها مما نتمنى ، الصبر لكي تجري أحداث علاقتنا كما يريد الله ثم كما نريدها نحن لكي تجري على نحو مثالي كما

يقول الناس ، ومع العلم الصبر ليس معناه أن الله قد نسينا أو أنه يؤجلنا إلى وقتٍ آخر (قطعاً لا) ، بل إنه يدبر الأمر بالشكل المثالي لكي يكافئنا على صبرنا هذا ولكي يكافئنا على تحملنا المصاعب في سبيل الصبر وتفاؤل الخير ويكافئنا على عدم استيائنا من الانتظار وقد صدق في قوله عندما قال في كتابه الكريم {وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} ولا تقلق من الانتظار إذا طال أو إذا واجهتك عوائق تظن بسببها أنها النهاية لا تقلق فالله عز وجل (يُمهِلُ وَلَا يُهِمُّهُ) أي أنه لن ينسأك أبدا مهما طالت مدة الاستجابة وتذكر دائما أنه يمكن أن تطول مدة الاستجابة لعدم صلاحنا أي لأننا لسنا صالحين بما فيه الكفاية لكي نحصل على مكافئتنا أي إن هناك شيء ناقص للحصول على المكافأة أو من ناحية أخرى لأن الله يدبر لنا الأمر في السماء كما يريد أو لكي يرزقنا بأفضل مما نريد إن كنا صالحين حقاً"

* وتذكر جيدا يا عزيزي الحب بدون رسميات ليس له معنى إلا إذا أتيت البيت من بابه كما أمرَك الله عز وجل في كتابه الكريم {وَأَثُوا بُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا}

النوع الثاني من الوحدة وهو (الوحدة وسط الناس) الوحدة وسط الناس وهو الحال الذي نصل إليه عندما نجد أننا لا نستطيع التأقلم مع من حولنا من البشر أو

مع الأحداث التي تدور من حولنا أو مع المعاملة نُعامل بها والتي نرا أنها لا تناسبنا أبداً وغيرها من الأشياء التي نشعر وكأننا لا نستطيع أن نتعايش معها بأي طريقة ممكنة وكأننا مجبرين على تحملها إلى الأبد ، الوحدة وسط الناس وهي الشعور دائماً بأننا غرباء عن الباقين الشعور بأنه لا أحد يفهمنا أو يشعر بنا ولا أحد يهتم لأمرنا ، من بين كل هؤلاء البشر لا يوجد من يُميزه بأن يكون مفضلاً في حياتنا ولا يوجد من يرى العالم بالصورة التي نراه بها نحن ولا يوجد من يرافقنا ولا نملُ برفقته أبداً ، من بين كل هؤلاء الناس لا يوجد من نختاره كحبيب ونحبه حباً صادقاً ولا نشعر بالندم في يوماً من الأيام على ذلك الإختيار ، لا يوجد صديق مقرب أو مفضل حقيقي نحن فقط نتظاهر بذلك لكي لا نجرح مشاعر الشخص الذي نتظاهر بتفضيله ، لا يوجد من نُضيف همومنا إلى همومه ولا ينزعج منا ولو سراً بداخله حتى ، لا يوجد من يُشبهنا في أي شيء لا يوجد أحداً إطلاقاً هل نكره الناس لتلك الدرجة"

* هذا هو تماماً ما يشعر به مريض الوحدة وسط الناس
حاله كحال دوستويفسكي عندما قال في كتابه
الليالي البيضاء :

(إنني أرى كثيراً من الناس ولكنني أظل وحيداً)
لا يستطيع مريض الوحدة وسط الناس التأقلم مع

العيش في البيئة التي نشأ عليها لا يرى أنها تناسبه من الأساس يظن دائما بأنها ليست بيئته الحقيقية وأنه مُجبر على العيش فيها وهذا لأنها لا تُلبّي إحتياجاته أو توقعاته ولا يستطيع التعامل معها ويريد دائما الانعزال والمشاهدة عن بُعد يريد أن ينعزل عن العالم كله ويكون هو الشخص الذي يريده لنفسه دون أن يلجأ لأحد ونادراً ما يحاول التغيير من أشخاص محددين ف حياته لكي يكونو كما يحب أن يراهم ولكن لا أحد يهتم ، منهم من يتجاهل الأمر ومنهم من يتظاهر بالتغيير ولكن يكون تظاهره بذلك واضح جداً وهناك من يستقيم فترة ثم يشعر بالملل ويعود للطريقة التي كان يعيش بها في السابق ، يفكر مريض تلك الوحدة دائما في الهروب من كل ذلك بطريقة ما مثل السفر عبر البلاد أو العيش بمفرده في مكان لا يعرف فيه أحد ولا أحد يعرفه ولكن يُعيق تفكيره أسباب عديدة كالحالة المادية أو العواقب الناتجة عن فعل ما يريد أو آراء الآخرين ولكلّ منا أسبابه الخاصة فيلجأ لما يفضله وهو الانعزال الكلي والتام عن كل شيء ، ويرى مريض تلك الوحدة أنه مختلف دائما عن الآخرين لا يشبه أحداً ولا أحد يشبهه وهناك من يرى أن هذا أمر إيجابي بعض الشيء وهناك من يرى أنه سلبي تماما والأمران متناقضان أي أنهما مختلفان تماماً عن بعضهما وليس بينهما اي وجه تشابه وسنتكلم عن هذا الفرق فيما بعد"

* الوحدة وسط الناس هي أمر مذهل تشعر دائماً وكأنك مختلف عن الآخرين ، تشعر وكأنك الأفضل دائماً فمثلاً ترى الجميع يتكلمون بطريقة سيئة وهمجية وانت تتكلم بطريقة طبيعية بل وجميلة خاصة عندما تبتسم في وجه من تتحدث إليه أو مثلاً ترى بعض الأشخاص يستمعون لموسيقى تشعر عند سماعها بالقيء وتراهم متأثرين جداً لكلماتها بينما انت تستمع لموسيقى ذات ذوق رفيع وعندما يستمعون إليها هم تشعر وكأنهم يستمعون إلى لحن الموت أو تستمع لكلام الله فيشعرون أنك تكرههم أو تود الإبتعاد عنهم وانت في الأساس تريد لهم مثلك وتستعمل شتى الطرق لترشدهم على الطريق الصحيح أو مثلاً تكتشف أنك الوحيد وسط أصدقائك الذي يصلي ويخشى الله وليس وسط أصدقائك وحسب بل وسط الكثير من الناس سواء في المنزل أو في الشوارع أو مثلاً في مكان يكون فيه ٩٩% مسلمون والبعض منهم يصلون ويخشون الله وتكون انت من ذلك البعض تكون انت من ضمن النسبة التي رضي الله عنها النسبة التي تعمل على إصلاح أنفسها للدخول في جنة الله والتظلُّل تحت ظله يوم القيامة يوم لا يكون هناك ظلاً إلا ظله هؤلاء الأشخاص يسعون إلى فعل كل ما يريدون ولكن بالطريقة التي تُرضي الله وما أدراك ما معنى السعادة مع الله ، وهناك أمثلة أخرى

كوجودك بين أشخاص مدخنين وانت لا تدخن أو بين
أشخاص سيئين السمعة وانت محبوب من الصغير
والكبير وامثلة كثيرة ومختلفة ويمكن أن تكون حالتك
من ضمن تلك الأمثلة الكثيرة ، عزيزي القارئ أنا متأكد
بأنك تعاني من حالة من ضمن الحالات التي ذكرتها الآن
أو أن هنالك حالة خاصة شبيهة بالحالات التي ذكرتها
وفي جميع الأحوال انا لا أريدك أن تشعر بالإحراج إذا
كنت مختلفاً عن الواقع عزيزي القارئ إذا كنت مختلفاً
أو كان ذوقك في الملابس مختلف أو كانت أخلاقك
مختلفة أو كانت طبيعة عملك مختلفة أو دراستك أو
عاداتك أحلامك التي تسعى لتحقيقها يوماً ما أو كذا أو
كذا.. أو كذا.. ، انا أريدك أن تتفائل دائماً بأنك الأفضل أو
من ضمن قائمة الأفضل على الأقل كُن فخوراً بأنك لا
تفعل ما يغضب الله أو ما يُسيئ سمعتك وسط الناس
لا أريدك أن تخجل أو تيأس من كلام الناس فأقصى ما
يمكن أن يقوم الناس بفعله هو الكلام وحسب ولا يمكن
أن يضرّك أي أحد أو يفيدك إلا بمشيئة الله عز وجل
والدليل من قول رسول الله عليه الصلاة والسلام عندما
قال {لو اجتمع اهل السماء والأرض على أن يضروك
بشيء فلن يضروك إلا بما قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا
على أن ينفعوك بشيء فلن ينفعوك بشيء إلا وقد كتبه
الله لك} ، أينما كنت سواءً في العمل أو في المدرسة أو
الجامعة أو في الأماكن العامة أو في أي مكان لا تحاول

التغيير من النفسك من أجل الآخرين وكن على طبيعتك دائماً وإن كنت ستغير من نفسك فغير منها للأفضل لا للأسوء غير من نفسك للإيجابي وليس للسلبى غير من نفسك لما ينفعك في الآخرة ولا تلتفت إلى متاع الدنيا فإنه كالفخ ولا ينجو من ذلك الفخ إلا من شاء الله أن ينجو فاسعى لتكون ممن يرضى عنهم الله وينجيهم من متاع وفتن الدنيا وتذكر قول الله تعالى عندما قال {وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ} ، ولا أريدك أن تعتقد أن الاختلاف عن الآخرين يعني التكبر (لا) الاختلاف يعني العيش بطريقة طبيعية لا بطريقة عشوائية أو العيش كما أريد وليس كما يريد الناس ، (الإختلاف عن السوء أو عما لا يُعجبني لا يُعد إختلافً بل يُعد تميّزاً) فلا تخجل إذا كنت مختلفً عن حولك فأنت الأفضل دائماً طالما لا تفعل ما يُغضب الله عز وجل "

* أما عن تكوين الصداقات فهذا ليس بالأمر الجلل كل ما يتطلبه الأمر هو قليل من الشجاعة للتعرف على الآخرين لأنه من المؤكد أن هنالك الكثير من الأشخاص الذين يبحثون عن أشباههم مثلك تماماً لأنك لست الوحيد الذي يعاني من ذلك الأمر ولكن اتخذ حذرك عند تكوين صداقة مع اي شخص فمن الممكن أن يكون مظهره الخارجي هو ما جذبك للتعرف عليه لأعتقادك بأنه سيُرشدك إلى الطريق الصحيح "

النوع الثالث من الوحدة وهو (وحدة الهجر)
وحدة الهجر وهي التي تعتبر الوحدة التي تقوم
باحترامنا بعد كل خيبة أمل آتية من أحدهم أو بعد
رحيل من نحب أو من إعتاد القلب على وجوده وهناك
سبب آخر لهجر من نحب وهو (الموت) وهذا ليس لنا
شأن التدخل فيه مهما كان سببه ، وحدة الهجر وهي
إنفطار القلب لغياب ساكنه سواءً كان ساكنه صديقاً أو
حبيباً أو أحداً آخر وفي كل الأحوال نشعر بأن الحياة لم
تعد تساوي شيئاً بدونه وأن كل من حولنا لا يشعر بما
نشعر به نحن وكل ما يسعهم فعله هو المواساة ، انا لا
أبالغ صدقوني فافتقاد شخصاً واحداً قد يجعل العالم
في أعيننا خالياً تماماً من البشر ، ويختلف هجر الحبيب
عن هجر الصديق في بعض الأمور ولكن بين الإثنين
وبين هجر (الموت) بعضاً من أوجه التشابه فمثلاً الهجر
من الحبيب يُشعرنا بأن هناك فجوة كبيرة بداخلنا فجوة
تركها أحدهم بداخلنا لتكون ذكراً مؤلمة لنا نشعر بعد
الهجر بأن هناك فراغاً شاسعاً يملأنا وكأن جزءاً كبيراً من
قلبنا قد أُتلف تماماً لإفتقاده سبب صلاحه وسبب
إستمرارية عيشه بطريقة سعيدة وطبيعية ، عندما
يهجرنا من نحب نبدأ نشعر بأن دورنا في الحياة قد
انتهى وأن هناك من سيكمله بعدنا أو نشعر أن متعة
الحياة قد سئمت سعادتنا بها وقررت أن تحرمنا نحن

بالذات من التمتع بالسعادة التي كنا نعيشها مع من هجرنا وكل هذا لأننا وضعنا كل ثقتنا في شخصاً لم نكن نتخيل يوماً أن حزننا أو إنفطار قلوبنا سيكون هيناً عليه لتلك الدرجة ، للدرجة التي نموت فيها ونحن أحياء وكأن روحنا قد غادرت أجسادنا وكأن صدورنا تتمزق ولكن دون نزيف ويزيد الجرح ألماً عندما نتذكر أنه كان هنالك من يُحذرننا من ذلك الشخص وكنا نُكذب قولهم ونقوم بدور المحامي له وكنا نثق تماماً بأن ذلك الحبيب لا يوجد منه إثنين على وجه الأرض وكنا نظن أننا خُلِقنا لبعضنا وأننا لن يفرقنا أي شيء سوا الموت وكذا وكذا وكل ما يتكلم عن علاقات الحب التي بتلك القوة ولكن ها قد خاب ظننا وضاعت ثقتنا وتحطمت آمالنا ولا شيء يفي بالعرض مما نتج عن كل ذلك لقد تعرضنا للحزن وللأرق وللإنعزال عن العالم وللإكتئاب وللوحدة وإلخ إلخ إلخ... ولا شيء يُفيد ولا شيء يُنسى ولا شيء يتغير ونظل كما نحن محطمين ومنهزمين وللثقة لمن حولنا فاقدين وللخوف من التقرب مستسلمين وكل ما يدور في رأسنا هي التساؤلات والندم والحزن ، ونتساءل أنفسنا بحزن... هل سيعود من هجرنا ثانية؟ هل سيصعب عليه حالنا ويعود بشفقة؟ ماذا فعلت انا لكي يهجرني أقرب شخص إلي وإلى قلبي؟ ما الذي قلته أو فعلته أوصل الأمر إلى تلك المرحلة؟ هل سننسى ونتخطى ونحب شخصاً جديداً؟

هل سنجد من يضمننا ويكون عوضاً لنا عن رحل؟
وبعيداً عن كل تلك الأسئلة يوجد أسئلة أهم بكثير وهي
هل سنستطيع أن نجب بعد الآن؟ هل ستولد الثقة
بداخلنا من جديد؟ هل سنحب بصدق ثانيةً أم أننا لم
نعد كذلك؟ والكثير والكثير من الأسئلة التي لا جواب
لها والتي تُرهقنا نفسياً وذهنياً وجسدياً وتجعلنا نفقد
صوابنا من كثرة التفكير فيها"

وهذا ما يُعاني منه مريض وحدة الهجر ويكمن حل تلك
المشكلة في بعض الأمور :
مثل : الصبر ، الحمد والشكر ، التعلم ، النظر إلى الأمام...

* والصبر لأن هذا ما أمرنا الله به في أحلك الظروف
كالصبر على البلاء والصبر على المرض والصبر على ما
أصابنا من ضُر والصبر على أي شيء ابتلانا الله به
والصبر أيضاً لأنه ما من طريقة أخرى نتخطى بها
إنفطار قلوبنا دون أن نُغضب الله منا فهناك من يتجه
إلى الخمر والمخدرات ومشتقاتهما وغير ذلك ويقول
لكي أنسى أنت مخطئ تماماً يا عزيزي فكيف يكون
طريق النسيان والتخطي أمامك وتتجه بنفسك إلى ذلك
الطريق إلى الطريق الذي يُلهمك النسيان بكل الطرق
التي تُغضب الله منك وما المانع أن يتطور الأمر وتنسى

الله بدل من أن تنسى ما حدث لك من سوء ، أنا أعلم أن هناك الكثير من العلاقات التي من الصعب نسيانها أو تخطي فشلها بسهولة لأنها لم تكن مجرد علاقة فحسب بل كانت بمثابة مأوى لنا من العالم الخارجي كانت منزلنا الثاني الذي نهرب إليه ولكن قام القدر بهدم ذلك المنزل وجعلنا نفقد القدرة على مواصلة الطريق وجعل الثقة بداخلنا منعدمة تماماً تجاه من يحاول التقرب منا وجعل الخوف يتسلل إلى داخلنا ، ولكن قبل كل ذلك دعوني أخبركم أن الهجر أو الفراق يحدث لسببين إما لحب الله لنا أو لغضبه منا فلو كان حب الله يشملنا فما حدث في تلك العلاقة ليس إلا علامة على حب الله فمثلا كان من الممكن أن يكون الطرف الآخر سيكون سبباً في إحداث ضرراً لنا حتى ولو كان ذلك الضرر هيناً جداً فالله يحبه عنا لأنه يحبنا كان من الممكن حدوث أمور نحن في غنى كبيراً عنها لقد حجب الله عنا أذى أو ضرر أو ألم ونحن بسبب جهلنا الديني اعتقدنا أنه عدم حب من الله لنا ، نحن لا نعلم أو لا نتوقع أن ذلك الشخص الذي تعلقنا به والذي تملأ السعادة والطمأنينة قلوبنا لوجوده بجانبنا والذي كنا على استعداد للضحية لأجله لم نتصور أبداً أن الخذلان سيأتي منه لم يكن ذلك الأمر في الحسبان من الأساس ولكن الله يعلم وكان يعلم من البداية ما سيحدث كان يعلم أن ما سيحصل لنا فيما في المستقبل ولهذا أمر بأن تنتهي تلك العلاقة

بأي شكل من الأشكال ستنتهي بسبب لا نعرف مصدره بسبب لم نكن نتوقعه ولكنها ستنتهي وفي النهاية هذا أمر الله وهذه إرادته وليس لنا أي حق للأعتراض على ذلك أبداً ، لا شك بأن هنالك من سيعترض وسيقول كيف حدث ذلك فأنا أصلي وأخشى الله وأعمل الخيرات والصدقات ولا أوذي أحداً فكيف يحرمني الله من من أحب أو مما أحب كيف ابتلاني بذلك الألم وأنا أعبد بصدق وخشوع ، عزيزي القارئ ألم تسمع عن قول الله تعالى {وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ}

أو {وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}

أو {فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ}

أو {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ}

أو أي آية أخرى ذكر فيها حب الله لعباده ، هناك الكثير والكثير من من يحبهم الله وذكرهم في كتابه الكريم ألم تسمع بأي آية ذكر فيها حب الله من قبل؟ ألم يأتي ببالك ولو لمرة واحدة أنك واحد من أولئك الذين يحبهم الله لأي سبب؟ ألم تسمع حتى أن الله عز وجل إذا أحب عبداً ابتلاه؟ ألم تسمع عن أي قول من هذه الأقاويل والآيات والأحاديث الشريفة من قبل؟

* قد تكون ممن يحبهم الله ولا تعلم حتى وإن لم تكن ثابتاً على طريقه ولا تصلي ولا تُزكي وكذا وكذا .. يمكن أن تكون فعلت خيراً بسيطاً بالنسبة لك ولكنه عند الله

عظيم مثل جبر الخواطر أو إفطار صائم في شهر رمضان وإفطار الصائم لا يعني أنك ستتكلف إطعامه فقط بل يعني أيضا تجهيز مائدة الإفطار مع العائلة أو مناولة الطعام لشخص يعجز عن الجلوس على الطاولة أو إسقاء الناس في الشوارع وبعض الأمور البسيطة كهذه ويمكن أيضا أن تكون قُمت بعمل خير ونسيته ولكن الله لم ينسى لهذا يحجب الله عنك الضر الذي لا تراه أو الذي لا تتوقعه انا أعلم أنك لم تتوقع يوما من الأيام أن الضر أو الجرح سيأتيك ممن وثقت أنت فيه ولكن كان الله بمنقذك كان الله معك في تلك اللحظات التي كنت تعيشها وانت في تلك العلاقة وكان يعلم ماذا ستكون نهاية تلك العلاقة فكان يُدبر لك طريقة للنهاية التي تُشعرك ببعض الراحة بداخلك ولكنك لا ترى تلك الراحة بسبب تغطية الحزن لكل شيء فسخر لك الله شخصاً يُشير لك على تلك الراحة بداخلك بل ويزيدها لك حتى ترضى بقضاء الله من داخلك ، لهذا قل الحمد لله واصبر حتى يبشرك الله بما إختاره هو لك اصبر حتى تتأكد أن الله لم ينسك اصبر واحسن ولا تنسى {وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ} وقد صدق في قوله أيضا عندما قال {وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ} وَأُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ} تلك الآية التي تُهون الحزن والألم والفراق وكذا

على المرء المُبتلي بوفاة شخص عزيز عليه فكيف لا
يمكنها أن تُهون عليك أنت فقدانك شخصٍ تسبب لك
بأذى أو بضرراً! وكما قلت هذه إرادة الله ولا يمكننا
التغيير فيها أو الاعتراض عليها مهما كان ما حدث لنا
وأيضاً كان الله عليم بأن هنالك ضرراً آتٍ مما تعلقنا به
سواءً كان شخص أو شيء مادي ولكننا لم نكن نعلم أو
لم نتوقع ما يمكن يحدث ويمكن أن يكون الله عز وجل
قد أرسل إلينا إشارات أو علامات على أن هنالك شيء
ما سيحدث ولكننا كنا غافلين أو تعمدنا الغفلة بسبب
تعلقنا الشديد ولكن رحمة الله لم تتخلى عنا وكانت
محيطة بنا في ذلك الوقت ، يقول الله سبحانه وتعالى
في كتابه الكريم {وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} أي بمعنى
نعم نحن لا نعلم ما الذي سيحدث غداً أو بعد غد أو بعد
شهر أو بعد سنة نحن لا نعلم أي شيء مما يعلمه الله
وليس لنا حق التفكير في ذلك لكن لنا حق التفكير في
قدرة الله وخلقهِ والثقة فيه ، نحن نعيش ومنتظر أمر
الله وقضائه ونرضى بقضائه في جميع الأحوال سواء
جاء كما نريد أو جاء على عكس ما نريد...

* ولا تنسى قوله تعالى {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ
خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}

* أما لو كان غضب الله يُشير إلينا فذلك الفشل العاطفي أو الهجر ممن نحب كان لضعف إيماننا أو لابتعادنا عن الله وخروجنا عن طاعته ولا تتعجب أن الله سيُفسد عليك علاقة حب لضعف إيمانك بل الله سبحانه وتعالى يفسد ما تركت عبادته لأجله بمعنى أن يأتيك الخذلان والضعف وعدم الاكتمال سيأتيك من الناحية التي تركت الله لأجلها وهناك أسباب عديدة لغضب الله منا ولكلنا منا ذنوبه واخطائه التي لا يعلمها سوا الله والتي أثرت علينا بالسلب في كثيرا من الأمور فيجب علينا أن نعود إلى الله ونغير من أنفسنا ونمشي على الطريق الصحيح وأول خطوات الطريق الصحيح هي الصلاة فيقول الله عز وجل عنها { إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الفَحْشَاءِ وَالمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تُصْنَعُونَ } بمعنى أن الصلاة هي أول وأعظم خطوات الطاعة فهي تنهانا عن الأفكار السيئة وتنهانا عن فعل الفواحش في السر أو في العلن وتنهانا عن فعل أقل ما يمكن أن يغضب الله منا وكما نعلم أن الصلاة هي أول ركن من أركان الإسلام وهي عماد الدين أيضاً فلا بد أن أجرها عظيم جدا وما تسببه لنا من هدى ليس بقليل أبدا بل إن هداها أجمل وأعظم ما يمكن أن يرزقنا الله به فلا بد أن نسارع بها لكي نرى ماذا يخبئ الله لنا ليُكافئنا به لهذا التغيير الذي أحدثناه بأنفسنا ولكي يعوضنا بأجمل مما أخذ منا كما

وعدنا في كتابه حيث قال لنا { يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ } ، سيهدينا الله ويهدي قلوبنا بعدما انفطرت وضلت عن الطريق الصحيح بسبب علاقة اوقفنا عليها حياتنا ومستقبلنا دون اللجوء إليه أنا أعلم أننا سنبدل الكثير من الجهد لكي نصبح تائبين ولكن لعل الله يكافئنا على ذلك يُكافئنا على خوفنا الشديد منه وخوفنا لآلا يغضب منا وكما وعدنا سيكافئنا بما لم نتوقع أن نملكه يوماً ، والله أعلى وأعلم"

* ونأتي إلى الهجر من الصديق وهو أشد قسوة من هجر الحبيب فهو يشبه العيش بلا حائط نتسند عليه في أوقات ضعفنا أو العيش من دون وجود من نشكو له بعد الله سبحانه وتعالى ، يشبه الصديق النصف في كل شيئان يُكملان بعضهما مثل الشجرة بلا جزور مثل القارب بدون شراع نشعر بأن هناك ما ينقصنا وكأن سعادتنا أصبحت عادية في ظل إزدهارها وأصبح حزننا غير هين بعدما هجرنا من يهونه علينا ، هجر الصديق هو أكثر ما يجعلنا لا نثق في أي شخص آخر سواء كان صديق آخر أو حبيب أو أي شخص يحاول التقرب منا بأي طريقة ، نخشى دائماً الاستسلام لأي شخص شعرنا معه ببعض الأطمئنان لكي لا يحدث ما حدث لنا من قبل حتى وإن كانت صفات ذلك الشخص الإيجابية أكثر من الصديق المهاجر فلن يعوض مكان الصديق المهاجر

أحدا ولن تعود ثقتنا في الآخرين كما كانت في السابق
ومع مرور الأيام وبين جميع من نعرفهم ويعرفوننا
نحاول أن نُخبئ خيبتنا ولا نشكوها لأحد إلا إذا شعرنا
أنها ثقيلة على قلوبنا أكثر من اللازم فنضطر حينها لأن
نشكو لأحدهم وقبل أن نشكو نبحت عن شخص غريب
لكي نشعر بأن هنالك من يهتم للاستماع لنا ، ثم نكمل
سعيها في الحياة وبداخلنا أثر كبير أثر لثقة وحب
واطمئنان واحتواء ولكن هناك أثر آخر على تلك الآثار
هناك أثر حريق أظن أن كل تلك المشاعر قد احترقت
هنالك من خربنا من الداخل ورحل بحجة أنه يُحبنا ،
نحن نعيش وبداخلنا تلك الآثار ونرجو الله في كل ليلة
بأن يخفف عما عجزت قلوبنا عن تحمله نرجوه بأن
يُنسينا لكي نستطيع الاستمرار ونسأله بأن يرزقنا صديق
خير ممن خرب مشاعرنا وأفقدنا الثقة في الآخرين ،
نسأله بأن يرزقنا صديق يُعوضنا عما حدث لنا من ألم
وندم ويبقى بجانبنا مهما حدث بيننا ومهما كان حالنا
ولا يفارقنا أبدا لأننا لا نحتمل أن يخيب ظننا مرة
أخرى..."

* ملاحظة :

(الحل لوحدة الهجر من الصديق هو نفس الحل الذي
ذكرته في الهجر من الحبيب ولكن هنالك بعض
التفاصيل المختلفة)

الوحدة الرابعة وهي (وحدة فقدان الحضور)
فقدان الحضور يعني الحضور ولكن دون مبالاة أي أننا
نكون حاضرين في المكان ولا نشعر أننا مُرتاحين داخلياً
له أو مضطربين ومترددتين ، وهذا النوع من الوحدة هو
تماماً الشعور الذي يُلازمنا عندما نجد أنفسنا في مكان
ليس لنا أي بمعنى ليس مناسباً لنا ولشخصيتنا ولا يُلائم
أفكارنا ولا توقعاتنا ، أو عندما نوضع في المكان الخطأ
سواءً وُضِعنا في ذلك المكان عن قصد أو بسبب القدر ،
نشعر بتلك الوحدة عندما نكتشف صعوبة تأقلمنا مع
أوضاع وأحداث مكان ما أو نشعر بها عند وجودنا في
أماكن معينة بسبب عدم حُبنا للمكان أو لأننا غرباء عنه
أو نشعر بذلك بين أشخاص معينين نشعر مع أولئك
الأشخاص بعدم الإهتمام والراحة وصغر الشخصية
وهناك أسباب أخرى مثل صغر سننا بين بعض
الأشخاص أو قلة قيمة شهادتنا الدراسية وسط
الأصدقاء وهناك أيضا أسباب خاصة لكلاً منا ، ومن
تجربتنا لبعض الأماكن والأشخاص نكتشف ذلك الأمر
بوضوح ونفكر في سلبياته وماذا سيحدث في المستقبل
نتيجة ذلك الأمر وهكذا ، لذلك تنشج الأفكار السلبية
مثل : أنا أقل قيمة عن باقي الأشخاص ، أنا لا أصلح لأي

شيء ، أنا لن أستطيع أن أعيش هكذا في المستقبل أنا
بلا فائدة لأي شيء أو لأي شخص ، أنا.. أنا.. أنا.. ،
ويتطور الأمر للإنعزال وللإكتئاب وما إلى ذلك ، ونظل
طيلة معاشنا سواءً في العمل أو في البيت أو في
الجامعة أو المدرسة أو بين الأصدقاء أو.. أو.. ، نظل
نفكر كيف نتخلص من ذلك الأمر وكيف نُطور من أنفسنا
ليصبح لنا قيمة وسط الناس ويصبح ما نقول أو نفعل
ذو أهمية ولكن أسوء ما في الأمر عندما تتوقف الدماغ
عن العمل بسبب كثرة التفكير نشعر بصداع وتوتر ذهني
ونسيان مستمر وعدم هدوء للأعصاب وعندما تضيق بنا
جداً نشعر وكأننا في حلم مثلاً ونريد أن ينتهي ذلك
الحلم بأي شكل من الأشكال لكي نعود إلى حياتنا
الطبيعية وعالمنا الخاص الذي نتصور أننا يجب أن
نعيش فيه أو نحلم للعيش فيه ولكننا في الواقع
مضطرين للتواجد في تلك الأماكن وبين هؤلاء
الأشخاص المحددين وبين تلك الصحبة المعينة وبين
هؤلاء الزملاء وفي هذا المجتمع وكل هذا لأسباب
مختلفة كالعمل أو الدراسة أو غيرها من الضروريات ،
نضطر ونتحمل لأجل مصلحتنا فقط لأجل راحتنا
وسعادتنا نحن وليس هم ، ينتابنا ذلك الشعور بالوحدة
باستمرار في تلك الأماكن وبين أولئك الأشخاص ووسط
هذا المجتمع ليس لأننا أشخاص متكبرين أو كارهين
للبشرية بل لأننا باختصار مختلفين ولا نستطيع مجاراة

الأمر في تلك الأماكن إلا ونحن صامتين وقليلو المزاح
والضحك وهذا لأننا مضطرين ومن ناحية أخرى بداخلنا
لا نرى أن هذا المكان يناسبنا أو يعجبنا أو حتى تعجبنا
أجواءه لا نرى أن شخصيتنا ستميل للتأقلم مع تلك
الأحداث أو مع أولئك الأشخاص ولكننا كما قلت
مضطرين للاستمرار ونحاول في أغلب الأوقات أن نخبر
كل من حولنا بأننا مختلفون أي نحب أشياء لا يحبها
البعض ويحب الناس أشياء أخرى لا نحبها نحن وتلائمنا
أماكن وأجواء لا تلائم البعض بينما يلائم الناس أماكن
وأجواء أخرى لا نرى أنها قد تلائمنا أو كما قال جبران
خليل جبران :

(قد تُسعدنا أشياء لا قيمة لها عند البعض) هذا يعني أننا
مختلفين وحسب نحن مختلفين في التفكير والرأي
والتوقعات والنظرة أي كيف نرى الأشياء نحن نرى
العالم بطريقة أخرى"

* أما من ناحية أخرى فنشعر بوحدة فقدان الحضور
عندما نجد أننا لا نحظى بالإهتمام الكافي من بعض
الناس فمثلا يتم رؤيتنا على أننا أقل مقاماً أو يتم
معاملتنا على أننا قليلي الفهم أو لا يتم أخذ رأينا على
محمل الجد أو حتى يوضع في الحسبان وكثيرا ما
تحدث تلك الأمور وأمور شبيهة لها في مختلف الأماكن
ومع مختلف الناس وهذا ما يجعلنا نشبه كارهين

للمجتمع ، وأيضا يمكن أن يأتي شعور الوحدة من عدم حصولنا على الإهتمام من شخصنا المفضل أو من اقرب الناس لنا ، نشعر في مختلف الأماكن وكأننا منبوذين لا يتم معاملتنا كما نريد أو كما يجب بل نرى معاملة أخرى تجعلنا في بعض الأحيان نُظهر الجانب المُعاكس لشخصيتنا الهادئة والودودة وكأننا أشخاص آخرين ، على سبيل المثال بين الأصدقاء نُعامل أحيانا على أننا أضحوكة أو نعامل كنموذج للإهانة بالطرق المختلفة ويرى الأصدقاء أنه مجرد مزاح لا أكثر لا يعلمون أننا نتحطم من الداخل مع كل كلمة تُقلل منا ومن شخصيتنا ويزيدها بلة أننا نكتم بداخلنا ونتعامل مع الوضع على أنه أمر عادي ونضحك إجباراً وبداخلنا نتمنى لو أن لنا أصدقاء حقيقيون كالذين نراهم مع غيرنا أو كالذين نراهم في الأفلام والمسلسلات ، حتى في المنزل نشعر أن الكل ضدنا في أي رأي أو أي قرار أو حتى فكرة ، ينظرون إلينا وكأننا ضُعاء وغير قادرين على تحمل المسؤولية ولا يجب أن يستمع أحد لما نقول وكأننا لا نزال أطفال ويزداد الأمر سوءً حتى تأتي أيام نظن فيها أن هذه ليست عائلتنا وكلما زاد الأمر سوءً من ناحيتهم كلما زاد عدم رضانا عنهم وأحيانا يصل الأمر للتفكير في المغادرة والاعتماد على الذات وحسب ، أما في العمل فكلنا نعاني لا يجب علي أن أتحدث بذلك الشأن ولكن كإختصار العمل سعي ويقول الله عز وجل عن السعي

أَوْ عَنِ الْإِنْسَانِ السَّاعِي {وَإِنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا
سَعَى وَإِنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى} أَي بِمَعْنَى أَنْ كُلَّ ذَاكَ
السَّعْيِ وَالشَّقَاءِ وَمَا تَوَاجَهَهُ فِي الْعَمَلِ مِنْ أَزْمَاتٍ
وَعَوَاقِقٍ وَمَوَاقِفٍ وَكَذَا وَكَذَا ، كُلُّ ذَلِكَ يَرَاهُ اللَّهُ وَإِنْ
كُنْتَ مِنَ الصَّابِرِينَ كَمَا أَمَرَكَ اللَّهُ فَسَوْفَ يُجْزِيكَ اللَّهُ
بِذَلِكَ السَّعْيِ جَزَاءً حَسَنًا تَرْضَاهُ أَنْتَ وَقَلْبُكَ ، وَهَذَا لَيْسَ
فِي الْعَمَلِ وَحَسَبَ بَلْ فِي أَيِّ سَعْيٍ تَسْعَاهُ فِي الْحَيَاةِ ،
مَا أَوْدُ أَنْ أَقُولَهُ أَنَّ الْمَرِيضَ بِوَحْدَةٍ فَقَدَانِ الْحُضُورِ
يَعَانِي فِي كُلِّ مَكَانٍ وَلَا أَحَدٌ يَشْعُرُ بِهِ "

* وَفِي هَذِهِ الْحَالَاتِ السَّابِقَةِ نَشْعُرُ بِمَا يُسَمَّى بِفَقْدَانِ
الْحُضُورِ أَيِ الْوَحْدَةِ وَسَطِّ الْمَلَأِ أَيِ نَشْعُرُ بِالْتَّمِيزِ وَسَطِّ
بَعْضِ الْأَشْخَاصِ وَنَشْعُرُ بِالْإِهَانَةِ وَالْأَقْلِيَّةِ وَسَطِّ بَعْضِ
آخَرِ مِنَ الْأَشْخَاصِ ، نَشْعُرُ بِالْتَّمِيزِ وَالْإِجَابِ وَالْإِهَانَةِ
وَالْإِحْبَاطِ وَالضَّعْفِ وَالْقُوَّةِ وَالشَّخْصِيَّةِ الْمَتَمِيزَةِ
وَالشَّخْصِيَّةِ الضَّعِيفَةِ وَ.. وَ.. ، نَشْعُرُ بِكُلِّ ذَلِكَ وَبِأَكْثَرِ
مِنْ ذَلِكَ وَفِي وَقْتٍ وَاحِدٍ وَنَشْعُرُ بِعَدَمِ الرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ
وَالْجَسَدِيَّةِ وَنَرَى دَوْمًا أَنَّ عَدَمَ وَجُودِنَا فِي تِلْكَ الْأَمَاكِنِ
أَوْ بَيْنَ هَؤُلَاءِ النَّاسِ أَوْ مَعَ تِلْكَ الْعَائِلَةِ أَوْ وَسَطِّ تِلْكَ
الضُّغُوطِ وَالْمَسْئُولِيَّاتِ سَيَكُونُ أَفْضَلَ لَنَا وَسَنَكُونُ قَدْ
أَخَذْنَا مَسَاحَتَنَا الَّتِي نَحْتَاجُ إِلَيْهَا لِكَيْ نُرْتَبِ أَفْكَارِنَا كَمَا
نَشَاءُ وَنَقُومُ بِمَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَقُومَ بِهِ وَنَحْنُ هَادِئِينَ
وَشَاعِرِينَ بِالرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ مِنْ نَوَاحِي عَدِيدَةٍ

سواءً كان ما سنقوم به يختص بالعمل أو المذاكرة أو ممارسة الرياضة المفضلة أو ممارسة الهواية المفضلة أو.. أو.. أو.. ، نشعر أيضاً بأن شخصيتنا وطريقة تفكيرنا لا تنتمي لما يحدث من حولنا أو للأشخاص من حولنا لا نشعر بذلك الانتماء أبداً بل نشعر بعكسه تماماً ونشعر أن وجودنا في تلك الأماكن أو بين هؤلاء الأشخاص يُقلل من شخصيتنا ويسبب لنا التعب النفسي والمعاناة فتنشأ في عقولنا فكرة المغادرة والابتعاد عن كل ذلك ولكننا نُخمد تلك الفكرة بالإنعزال عن العالم الخارجي المحيط وبناء عالم آخر لنا ، عالم يكون ملكنا وفيه من كل ما نحب وكل ما نريد وتسير أموره كما نريد وكل هذا وأكثر نعيشه في عقولنا وفي أعماقنا ، نعيش في ذلك العالم بعقولنا وقلوبنا ويبقى العمل والسعي فيما نفعل مستمراً ولكن بطريقتنا نحن التي يراها البعض غير صحيحة لإتمام الأعمال بينما نراها نحن الطريقة الوحيدة والمناسبة"

*والحل لمشكلة فقدان الحضور ينقسم إلى أكثر من طريقة وسنتكلم عن تلك الطرق وتفاصيل كلاً منها في ذلك الكتاب :

أول طريقة وهي (التجاهل والاستمرار) وتقوم تلك الطريقة على تجاهل أي إنتقادات أو سخرية أو إحباط أو إهانة وأي سلبيات أخرى تُشعرنا بالحزن أو

بالإحباط أو بالإهانة أو بقلّة القيمة أو أو أو ، تجاهل
ولا تستمع لأي من هذا وكأنه لم يُقال من الأساس
وكانهم يتحدثون ب لغة غير مفهومة ، هم لا يعلمون
ماذا بداخلك لا يعلمون كيف تنوي أن تصل إلى هدفك
طالما انت واثق من أن كل ما يُقال ليس صحيحاً وواثق
بأنك تمشي على الطريق الصحيح وانت راضٍ لله ف تباً
للجميع ، انت لست بذلك السوء لكي يُعارضك أحدهم
على ما تقول أو ما تفعل أو ما تحلم بالوصول إليه انت
وحدك بعد الله عز وجل الذي يعلم إذا كان ما تفعله
صحيحاً أم لا انت من يقرر ماذا تقول وماذا تفعل وانت
من يعرف العواقب وعكسها لما ستفعل ، لا تدع أحداً
يُلقي عليك رأيه ويقصد بكلامه أنك لا تستطيع أن تفعل
أي شيء أو لا تستطيع أن تُفيد أحداً بكلامك أو لا
تستطيع النجاح في شيءٍ ما أو لا تستطيع الوصول
لهدفٍ ما ، لا تدع أحداً يقول لك أن طريقك في
المعاملة أو في الكلام غير مناسبة أو أنك غير مناسب
لمصاحبة شخصاً ما أو أن مصاحبتك لا تأتي بفائدة
لا تدع أحداً يُعلي عليك ما يجب أن تقوم بفعله وما لا
يجب أن تقوم بفعله انت صاحب الرأي والقرار انت من
يرى ويعلم هل هذا صحيح أم لا وتعلم هل سيأتي بضرر
أم بالفائدة انت وحسب بعد الله بالتأكيد ، انت من يرى
إن كانت معاملتك مناسبة وجيدة أم لا انت من يعلم
الضرر والفائدة مما تقول وتفعل انت من يعلم كيف

يجعل صُحبتهُ وعائلته تفتخر وتتباهى به انت من يعلم
مدة صعوبة الوصول لحلمك ولهدفك ويعلم كيف
سيتخطى تلك الصعوبة انت من يعلم إذا كان ما تخوض
فيه سيُفيدك في المستقبل أم لا انت بعد الله من يرى
ويعلم كل شيء عنك يقول الله عز وجل في كتابه {بَلِ
الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ} أظنها واضحة المعنى ، وإذا
صادفك أياً من تلك المواقف وتأكدت حينها بأن ما تفعله
صحيحاً ولن يضرك أو يضر غيرك أو يضر مستقبلك بأي
شكل من الأشكال فعليك بالاستمرار وعدم الإستماع لأي
شخص يحاول إيقافك أو إلهائك عن ذلك الحلم أو ذلك
الهدف لأن كل من يحاول إيقافك أو إلهائك ليس إلا
بحاقد أو غيور أو لا يعجبه أن ينظر إليك في كل مرة
وانت تستمر في النجاح وهو جالس في مكانه لا يحرك
ساكناً ، من يريد النجاح يستطيع ولكنه يبحث عما يضع
فيه أعداره ، ولا أريدك أن تيأس من كثرة أو صعوبة أو
مشقة السعي فيقول الله سبحانه وتعالى كما ذكرت منذ
قليل في وحدة فقدان الحضور {وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا
مَا سَعَىٰ وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَىٰ} أي أن المرء ليس له من
السعي في اي شيء في تلك الدنيا إلا ما قد كتبه الله له
ومهما كان ذلك السعي صعب وشاق وطالت فترته
فسوف يرى الله سعيه ويرزقه بقدر تعبته وشقائه
وصبره ويُريه نتيجة سعيه"

* الطريقة الثانية وهي (صدمة النجاح) وهذه الطريقة هي التي سنحصل بها على مكانة أعلى وأرقى من مكانتنا السابقة التي كان يرانا بها الناس وسيكون لنا إعتزاز خاص عند الكل وسنكون محبوبين وسيتم معاملتنا على نحو مثالي ومُنتظر منذ زمن وسيصبح فقدان الحضور ذاك ماضٍ وانتهى بالنسبة إلينا وكل ما سبق وأكثر من خلال التركيز على هدفٍ ما وتحقيقه مهما كانت العوائق ويجب أن يكون ذلك الهدف صعب بما يكفي ليصل إليه الآخرين أقصد بكلامي أن تختار ما تبرع فيه انت وتُحقق منه الصعب أو المستحيل بالنسبة للآخرين ابحث في داخلك عن هواية تُجيدها أو هدف كنت تتمنى تحقيقه يوما وأبدأ بالسعي ولا تُحبَط من فشل المحاولات أبدا بل حاول مجددا ومجددا ومجددا وتذكر في كل مرة تحاول فيها من جديد تذكر كل المعاناة التي كنت تُعاني منها وتذكر أيضا المجهود الذي بذلته كي تُعيد الكرا في كل مرة تفشل فيها محاولاتك وتذكر أيضا بأن هذه الخطوة ستنقلك لمكان لم تكن تحلم بأن تصل إليه وفي نفس الوقت ستكون صدمة كبيرة لمن يتجاهلك أو لمن يراك بعيدا عن النجاح ويقلل منك ومن قدراتك ستجعلهم تلك الخطوة يندمون على المعاملة التي كانوا يقدمونها لك ستجعلهم في قمة الخجل عند رؤيتك في أي مكان حتى ولو صدفة

ستكون أفضل وأرقى أمام الناس وأمام نفسك ستشعر بالفخر لما حققته من نجاح وتقدم وأهم ما في الأمر هو أن تُمارس النجاح في صمت أي لا تخبر أحدا بخطوتك القادمة لأنك ستندم على إن فعلت ذلك صدقني حتى لو كان من ستخبره أحد أفراد أسرتك فلن يمنع الفشل شيء بأن يتسرب إليك ، وبالطبع لا تأخذ أي قرار فيما تريد ان تسعى فيه إلا وأنت واثق بأن الله معك أينما كنت و وقتما كانت حاجتك له بمعنى أن تستخير الله في ذلك الأمر عن طريق صلاة الاستخارة ثم اسأله التوفيق واسأله التيسير واسأله ما تريد ، إنه الله "

وطريقة أخيرة لكي نختصر وهي (لا تكن سيئ السمعة) أسمعني يا عزيزي ، أثناء رحلتك الانفرادية تلك ستواجه الكثير من الأشخاص ولن تجدهم متشابهين في اي شيء فمثلا ستجد من يمنعك أو يُحذرك من التوحد الذي تعيش فيه وستجد من يحاول وبطرق مختلفة أن يُخرجك مما انت عليه وستجد من يُشبهك نسبياً من ناحية المعاناة وستجد من يُكرث حياته وأفكاره لأجلك ولأجل التخفيف عنك وستجد العكس أي ستجد من يتجاهل ما تُعاني منه انت من الأساس وستجد من يُكذب حديثك وافعالك التي تأتي نتيجة الدمار الواقع بداخلك وستجد من يتخذ الأمر كنوع من أنواع التسلية والسخرية والضحك وستجد الكثير والمختلف وما

أريده منك من كل ما مضى هذا ألا تكون سيئ السمعة
أو المعاملة أو العشرة مع أي نوع من تلك الأنواع من
الناس سواء القريبين أو الغرباء ، وهذا عن طريق العمل
فيما تبرع فيه والسعي في تحقيق الهدف وفي تحقيق
الحلم والعيش كما يريد الله ثم العيش كما تريد في
عالمك الخاص وفعل كل ما تريد والذهاب حيثما تريد و
وقتما تريد ومع من تريد و.. و.. وكل هذا وأكثر ولكن
بدون أذية أحد أو التعدي على أحد أو ترك بصمة سيئة
داخل أحد بمعنى ألا تقوم ببناء عداوة أو ضغينة بينك
وبين أحدهم في صالح بناء وتطوير نفسك ومستقبلك
وعالمك الخاص ، لكي لا يصبح عالمك مشوهاً أكثر مما
هو عليه ولكي لا يُحبط عملك ويصبح كل ما اجتهدت
لأجله وضيعت معظم أوقاتك في بنائه عبارة عن هباء
في يوماً من الأيام ، بمعنى أنه أثناء رحلتك في الحياة
ستضطر أحيانا لطلب المساعدة بمختلف الطرق من
بعض الأشخاص ، وتذكر أنك ستقابل أثناء رحلتك
أشخاص وشخصيات كثيرة ومختلفة منهم السيئ
ومنهم الجيد منهم الضال ومنهم المرشد منهم ذو
الشخصية الطيبة ومنهم ذو الشريرة والكثير والكثير
ممن ستراهم أثناء سعيك في طريق تحقيق الهدف
والحلم فلا تدع أحداً ممن ساعدوك أن ينظر إليك بنظرة
سلبية مليئة بعدم القبول والإستحقار ، ولا تترك في أي
مكان أو في أي شخص أثراً غير مُستحب فكل ما

ستقدمه من سيئاً أو جيد سيُرد إليك يوماً ما فأحرص
أن تحصل على الجيد فقط ، إجتهد واسعى ولا تضيع
وقتك فيما يُلهيك عن تحقيق هدفك فلا شيء ولا أحد
يستحق أن تضيع هدفك أو حلمك لأجله فالطريق الذي
ستسلكه سيترتب عليه مستقبلك انت وليس هم ، أسعى
واجتهد فيما يُرضي الله وليس فيما يُرضي الناس أو
فيما يُرضي نفسك الأمانة بالسوء أسعى ولا تخشى
شيء مادام الله معك ولا تعتقد أن إختلاف هدفك أو
حلمك أو الطريق الذي تسلكه لتحقيقها عندما يختلف
عن الآخرين يمكن أن يُسبب لك السُخرية والتقليل من
الذات (لا طبعاً) يقول الله سبحانه وتعالى {إِنَّ سَعْيَكُمْ
لَشَتَّى} أي لكلاً منا سعيه الخاص وحلمه وهدفه
الخاص ، أسعى وتذكر خلال سعيك قول الله تعالى
{ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا
يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ } وأظن أنك
خلال سعيك ستقع في مَحَنٍ وعوائق شديدة وسيُحيط
بك الضيق وستحتاج إلى مخرج من كل ذلك فعليك بأن
تتقي الله في كل ما تقول وتفعل وبالطبع ستحتاج
للرزق ولا تعتقد بأن الرزق هو المال وحسب بل الرزق
هو كل شيء ولكن لمن يشاء الله فاجتهد كي تكون ممن
يرضى عنهم الله ويرزقهم بما يريدون ويزيده لهم بركة
ويرزقهم بما لا يتوقعو أن يُرزقو به يوماً ولا تنسى أن
تتوكل على الله في اي شيء وفي كل وقت لكي يكفيك

الوحدة الخامسة وهي (وحدة الوضع الجديد) وما يعنيه ذاك الأسم هو الشعور بعدم الثقة والاطمئنان لمن حولنا من الناس المستجدين بالنسبة لنا أو للوضع الجديد الذي وُلِدَ واقعنا فيه ، وهذه الوحدة عادةً ما تكون أسبابها عديدة ومختلفة ومن أعراضها ما يتم التخلص منها مع الوقت ومنها ما يمكث طويلاً ، أما بعد فيصاب المرء بوحدة الوضع الجديد في عمله الجديد مثلاً أو بين فريقه الجديد في رياضته المفضلة أو في مكان إقامته الجديد أو بين أشخاص جُدد أو بين أصدقاء جُدد أو في الإجماعات المُزدحمة سواءً كانت في العمل أو في العائلة أو.. أو.. ، ويمكن أن نشعر بتلك الوحدة عند الرجوع من سفر طالت مدته أو عند الذهاب لبعض الأقارب الذين لم نراهم منذ وقت طويل أو عند الذهاب لمكان لم نذهب إليه من مدة طويلة فالبتالي سنرى التغيرات والتعديلات والناس المستجدين وسنتعامل مع الوضع بطريقة أشبه بأول مرة نتعامل معه فيها ، ويمكن أيضاً أن نشعر بذلك التوحد عند الذهاب إلى الكافيهات أو المطاعم أو الأماكن العامة المختلفة وغيرها من الأسباب التي تؤدي للشعور بوحدة الوضع الجديد ، وإصابتنا بتلك الوحدة

أو بذلك الشعور هو أمر طبيعي جداً بل ويُعد إيجابياً
أيضاً فالوحدة عامةً لها أضرار وفوائد فهناك من لا يرى
لها أي ضرر وهناك من لا يرى لها أي فائدة ولكل مريض
وله طريقة خاصة في التعامل مع مرضه ، وسنعرف مع
بعضنا أعراض وحدة الوضع الجديد وما إيجابيتها
وسنعرف كيف نتعايش معها أو نتخلص منها"

* أول نقطة وهي عندما نخوض في وضع جديد أو في
مرحلة جديدة من العمر أو في طريق جديد للمستقبل
أو عند تغير الأمور والشخصيات والمعاملة وفوق ذلك
المسؤوليات وصعوبة تحملها أو يمكننا أن نستشعر تلك
الوحدة عند تغيرنا نحن سواءً تغيرت شخصيتنا أو تغير
أسلوب حياتنا ، وكل هذه وغيرها من الأمور الأساسية
التي تترتب عليها أحداث وأمور ومراحل وخطوات
حياتنا سواءً في الحاضر أو في المستقبل ويترتب عليها
أيضاً الأشخاص الذين سيكونون مُقربين إلينا لأن
تحديدهم سيكون صعباً بعض الشيء ، وعندما تطئ
قدمنا على أول الطريق الجديد تبدأ المعاناة والمعاناة
هنا هي معاناة التأقلم مع الأحداث ومعاناة التعامل مع
مجريات الأمور ومعاناة إظهار الذات ويبدأ الخوف
والقلق والتردد وسنبداً محاولة عدم فعل ما يُلفت
الأنظار لكي لا نكون أضحوكة أمام البعض أو غير
جديرين بالثقة عندما يكون الأمر موجه إلينا أو يُنظر

إلينا على أننا عديمي القدرة، ويجب علينا أيضاً محاولة
إجتنب الأخطاء لكي لا نبدو وكأننا أغبياء أو غير
صالحين لذلك الأمر أو لأمر أخرى ويجب أن نحاول ألا
نختلط بأحد بسرعة أو بسهولة لأنه بكل تأكيد لن يفهمنا
ولن يرى الأمور كما نراها نحن فبالتالي سيرانا مختلفين
ومتريدين قليلاً وغير مفهومين بالمرّة وسيبتعد عنا
تدريجياً، ومن المحتمل أيضاً في بعض الأحيان أن
يتطور الأمر ونصبح مصدر شك للآخرين في أمور
مختلفة، وطوال تلك الفترة التي نقضيها في وضعنا
الجديد تظل المعاناة مستمرة ومن المحتمل صعوبتها
تدريجياً عن الوقت الماضي ونحاول طوال تلك الفترة
القيام بكل تلك الأمور والمحاولات من دون أن يلاحظ
أحد أننا بحاجة إلى المساعدة أو الشفقة وإذا صدف
ولاحظ أحدهم ذلك تكون ورطة كبيرة بالرغم من أن
حالتنا في ذلك الوقت تحتاج إلى رفيق مرشد كي
يرافقنا في طريقنا ويخبرنا ماذا نفعل وماذا نقول ومن
هذا ومن هذه ويطلعنا على طبيعة الوضع والايجابيات
والسلبيات بالمكان وإيجابيات وسلبيات من فيه
وهكذا...، ولكننا لم نثق بأحد بعد أي أننا لم نصادف
الشخص المناسب لكي يكون رفيقنا في هذا الطريق
رفيقنا الذي سنثق فيه وسنصدق كلامه وسنفكر أحياناً
كيف ستدوم صداقتنا إلى الأبد"

*وتختلف تلك المعاناة نسبياً من وضع لآخر أي تختلف في بعض الأمور ولكن في جميع الأوضاع والأمور نشعر بأن الكل ينتظرنا لكي نُخطأ ونشعر بأننا قد وُضِعنا في ذلك الوضع عن طريق الخطأ ونكون أيضاً في جميع الأوضاع مغمورين في الشعور بالوحدة وعدم الاستقرار والتوتر الدائم عند فعل اي شيء وكذا.. وكذا.. ، ويبقى الحال كما هو عليه ونحن نُفكر متى سينتهي كل ذلك وهل سينتهي أم لا أم سيبقى كما هو وماذا عن الرفيق كيف سنختاره وكيف سنعرف ما هي الصفات النادرة الموجودة فيه وماذا عن الأشخاص المحيطين بنا هل سنكسب ثقتهم وُصحبتهم أم سنبقى غرباء عن بعضنا أم ماذا...؟! "

أما بعد فالتخلص من ذلك الشعور هو أمراً سهلاً وله طرق عديدة وأول طريقة وهي (المراقبة في صمت) وهذه الطريقة تكون الأولى لأنها الأسهل ولأنها الأفضل في دراسة المكان ومن فيه وذلك لكي نعرف كيف نستطيع التعامل مع اي موقف ومع اي شخص فيما بعد وتقوم تلك الطريقة على مراقبة الأحداث والأشخاص من حولنا ونعرف كيف تسير الأمور ومع الوقت سنصبح جزءاً من المكان ومع الوقت أيضاً سنعرف إن كنا سنستطيع أن نستأنف رحلتنا في ذلك المكان أم لا وكل

هذا وأكثر سنعرفه من خلال المراقبة ولكن في صمت
وإن حدث وتكلم معنا أحدهم في أي شيء سنتعامل
معه على طبيعتنا تماماً لكي لا يلاحظ أننا مترددين أو
لسنا على ما يرام ودعونا لا ننسى الأهتمام بالتفاصيل
مثل :

كيف يحدث ذلك؟ وفي أي وقت يحدث ذلك؟ ومن
هذه؟ ومن هذا؟ ونفعل هذا عندما يحين موعداً ما؟
وهذا الشخص مسؤل عن ماذا؟ وما مهمة ذلك
الشخص؟ وما مهمتنا نحن؟ وغيرها من التفاصيل
الصغيرة التي ستكون مهمة فيما بعد ، وتقوم طريقة
(المراقبة في صمت) على أمراً آخر مثل مراقبتنا
للأشخاص المتواجدين من حولنا بالمكان ونقوم بعمل
دراسة صغيرة داخل عقولنا عن شخصية كل واحد منهم
مثلاً ندرس طريقة معاملتهم لنا وللآخرين وطريقة
وتعاملهم مع الأوضاع والأحداث المختلفة التي تقع على
الدوام وبالطبع ستحتوي تلك الدراسة الصغيرة التي
سنقوم بها على معلومات وتفاصيل أكثر من ذلك ولكن
مع الوقت وهذا لكي نصبح جزء من المكان ولكي نكون
جاهزين عندما يكون الأمر موجه إلينا لأننا بكل تأكيد
سيأتي علينا الوقت وسنتعامل مع كل من في ذلك
المكان بلا استثناء ويمكن أيضاً أن نكون في نفس
مكانهم في يومٍ من الأيام لهذا يجب أن نكون يقظين
جداً خلال مراقبتنا لكل ذلك لكي نستطيع التعامل مع

من حولنا ومع الأحداث المحيطة بنا ومع المواقف التي ستواجهنا وبالتأكيد ستشمل طريقتنا مراقبة الأجواء والتفاصيل الخاصة بالمكان أي مثل موقعه ومميزاته وعيوبه ومميزات من فيه وعيوبهم والمدير والزبائن وإلخ.. إلخ.. ، نراقب كل شيء بتمعن ولكن في صمت لكي نستطيع أن نفكر كيف ستتأقلم ونتعايش مع ذلك الحال ونفكر في كيفية الجري مع الأحداث ونفكر في كيفية التعامل بطبيعية مع أناس هذا الوضع أو هذا المكان وغيرها من الأمور التي تحدثنا عنها منذ قليل "

* ولا مانع إطلاقا إذا وثقنا في أحدهم واتخذناه رفيقاً لنا لأننا بالتأكيد سنكون بحاجة إلى ذلك الشخص ولكن يجب أن نجعل ثقتنا صائبة لكي لا نشعر بالندم فيما بعد وهذا عن طريق تطبيق كل ما سبق على ذلك الشخص لكي نرى إن كان يستحق ثقتنا أم لا "

ووسط كل ذلك ستقوم الطريقة الثانية والتي تُسمى (الإستماع) على البحث عن من نستمع إليه لكي نكتسب من خبرته عن المكان وأجوائه وتفاصيله المهمة وأيضا نعرف منه معلومات وتفاصيل عن في المكان ونعرف التفاصيل والمعلومات الأخرى التي سنحتاج إليها ونستفيد منها فيما بعد ، سنُخصّص جزء من روتين أيامنا في البحث عن ذلك الشخص لأنه يُعد عنصر

أساسي لكي نستطيع استكمال الطريق بمفردنا فيما بعد
ويُستحسن إن حالفنا الحظ إذا وجدنا من نستمع إليه
قديمًا في ذلك المكان لأنه من المؤكد أن خبرته ستكون
أعلى ومعلوماته موثوق منها ، لا تقلق فالأيام ستمضي
وسيأتي الوقت الذي يلاحظ فيه أحدهم بأننا لسنا على
ما يرام سيلاحظ أننا مُشتتين دوماً أو غير طبيعيين
بعض الشيء ونحاول دائماً الإبتعاد وتفضيل العزلة
ونحاول تجنّب اي إجتماع سيلاحظ بأننا نواجه صعوبة
في التأقلم وفي الغالب كان يمر ذلك الشخص في
الغالب بما نمر به نحن الآن وكان يشعر بما نشعر به
وكان يرى صعوبة في التأقلم كما نرى نحن الآن كان
يواجه التفاصيل الصعبة التي تواجهنا الآن كان ذلك
الشخص يقف على نفس الطريق الذي نقف عليه نحن ،
ستأتي الساعة التي نتعرف فيها على ذلك الشخص
وستكون ساعة التغيير ، لن يتردد ذلك الشخص
مساعدتنا بل سيساعدنا ويُرشدنا على الصواب ويُكسبنا
المعلومات التي نحتاج إليها ويساعدنا على تخطي
التفاصيل الصعبة ومن الممكن أن يصل الأمر إلى
التضحية أي أنه يمكن أن يضحى من أجلنا ولو بالقليل
ويعد كل ذلك دليلاً على الحب والإهتمام ، والحصول
على ذلك الشخص واكتساب حبه وثقته يُعد غنيمة
فبين كل ما نمر به في الأيام والأوقات الصعبة سيبقى
هو أكثر شخص جدير بالثقة في ذلك الوقت ولا يجب

أن نخسره أو نخسر إهتمامه لأمرنا أبدا ولكي لا نتعرض للخسارة يجب أن نُنصت له في كل ما يقول ونفعل ما يطلبه منا لكي نصبح في مرمى الاستعداد لإكمال الطريق بمفردنا ولا مانع من إظهار بعض الحب والإهتمام من ناحيتنا ومع الوقت سنكون قد أصبحنا جزءاً من المكان وأصبح التعامل مع الوضع أسهل من ذي قبل ونكون أيضاً قد اكتسبنا صديقاً لا يُعوض "

وتأتينا الطريقة الثالثة وهي (بناء وتكوين الشخصية) والمقصود ببناء وتكوين الشخصية هو أنه عندما نبدأ بتخطي الوحدة التي نعاني منها ينبغي علينا بذل الجهد الكافي في مجالنا أو وضعنا الحالي لكي نكون الأفضل أمام الجميع وأمام أنفسنا بالأخص يجب أن نسعى لنكون الأفضل لا لتساوى بأحد لا أقصد التكبر لكن أقصد أن نكون الشخص المثالي أمام الناس وأمام أنفسنا ينبغي أن نكون مميزين إيجابياً في كل شيء وفي كل وقت ومع كل من حولنا ، ولكي نظهر في أحسن صورة وتكون لنا سُمعة جيدة بين الكل ونكون الشخص المميز والمثالي حقاً يجب علينا إنتاج أفضل أداء في المهمات المُسندة إلينا في المكان الذي نوضع فيه أو في المواقف التي تواجهنا أو في واجب يتوجب علينا ، ومن المهم جداً جداً أننا إذا أخطأنا في شيء يجب أن نتعلم من خطأنا كي لا نقع فيه ثانيةً ، يجب

الإظهار لكل أننا جديرين بالثقة دائماً وأنا نستحق أن نكون مميزين إيجابياً ، ومن ناحية أخرى ينبغي أن نكون خير شخص في المكان بمعنى أن نكون أول من يقدم المساعدة للآخرين والشخص الذي إن لم يستطع المساعدة يظل بجانبنا حتى تتحسن الأمور يجب أن نكون الشخص الغير مُسبب للأضرار سواءً للأشخاص في المكان أو للمكان نفسه يجب أن نكون الشخص الذي يقدم النصائح والشخص الذي يُوثق فيه بسرعة ينبغي أن نكون الشخص أو الرفيق أو الصديق المثالي في حياة أي أحد ومن المهم جداً أن نتمسك بأخلاقنا مهما حدث وأن نكون صادقين فيما نقول أو فيما نفعل "

* ومن خلال اتباع ما قلت وإضافة بعض التفاصيل من عندنا سنتمكن وفي فترة وجيزة من تكوين وبناء شخصية مميزة لنا وسط الناس وسنكون قد كوّننا صداقات أيضاً وسنكون كما تمنينا أن نكون منذ البداية وسنكون بالمكانة التي نفتخر بها دائماً وكل هذا وأكثر ولكن مع الوقت ومع الوقت أيضاً والمواقف سنتعلم ما عجزنا عن تعلمه في الماضي وسنعرف كيف نجري مع الأحداث وكيف نتعامل مع الأمور التي تحتاج للمجهود سواء مجهود بدني أو مجهود ذهني وسنعرف كيف نتأقلم مع الأوضاع كما يفعل الآخرون ، سنكون فرداً من الآخريين ولكن سنكون المميزين وسطهم "

* ملاحظة :

(إن لم تجد لك مُعين فلا تنسى أن الله خير معين تقرب منه فقط وسترى ما لم تحلم به يوماً)

والنوع الأخير من الوحدة والذي أضفته انا عن تجربة وهو (الوحدة الاضطرارية) أو (التوحد الاضطراري) وهذا النوع من الوحدة هو الذي نصاب به عمداً أي نحن من نذهب إليه وليس هو ، نتوحد إضطرارياً بسبب صعوبة تحمل العالم المحيط والتأقلم معه ومع مشاكله ومع مُجريات أحداثه وما إلى ذلك وبالطبع يكون للبشر من حولنا دور كبير في التسبب في ذلك التوحد الاضطراري وأحياناً يكون من ضمن أولئك البشر عائلتنا الأشخاص المقربين لنا كالأصدقاء مثلاً "

* يصعب علينا تحمل العالم المحيط بسبب أناسه سواء الغرباء أو المقربين أو غير ذلك وبسبب مشاكله الكثيرة وضغوطه ومسئوليته التي يكون تحملها فوق طاقتنا وبسبب كل ما هو ثقيل وصعب وغير مريح نفسياً أو جسدياً ونحن مضطرين على تحمله لأنه يُعد الطريق الوحيد للوصول إلى ما نريد أو للعيش بسلام حتى ، لا يتناسب معنا العالم المحيط في معظم الأمور ، لانملك

مساحتنا الشخصية التي نستحقها ولا نستطيع الحصول ما نستحق من تقدير ومعاملة واهتمام وغير ذلك من الأساسيات التي يجب أن تتوفر في كل وقت ومكان وكما قلت أن ما يُعيق راحتنا في عالمنا هي الضغوط والمسؤوليات التي تُصاحبنا دائماً والتي تتزايد كل يوم وغير ذلك الكثير من إعاقات الراحة في عالمنا مثل البشر وتصرفاتهم ومعاملتهم والعمل والمنزل والمرحلة الدراسية والعائلة والأصدقاء وسأضيف عليهم الحالات المزاجية المُتقلبة التي تنتج عن كل ما ذكرته من إعاقات للراحة والتي تجعل البعض يرون أننا سيئين وغربي الأطوار ولا نستحق المعاملة الحسنة ، ولا يزال هنالك الكثير والكثير من الأسباب والأمور التي تُجبرنا على التوحد والإنعزال عن العالم المحيط "

* وتراودنا فكرة المغادرة والإنعزال التام عن العالم المتواجدين فيه والبدء من جديد بالعيش حياة طبيعية كما نريد في بلد جديدة ومع أناس مختلفين ، حياة تترتب وتسير أمورها كما نريد نحن وليس كما يريد الآخريين ، وأحياناً عندما يتخطى الأمر الحدود أو عندما يزداد سوءاً تدور في رأسنا فكرة أن هذا ليس عالمنا الحقيقي وأننا جئنا هنا بالخطأ وأننا دائماً على حق فيما نقول أو نفعل بإستثناء بعض الأمور التي لا خبرة لنا فيها وأفكاراً أخرى غريبة مثل هذا ليس موطني وهؤلاء

ليسو عائلي وهؤلاء ليسو بأصدقائي ، والأسئلة الغربية
مثل من هؤلاء الناس؟ ولماذا يتصرفون ويتكلمون هكذا
بتلك الطريقة؟ ولماذا أتعامل منهم بتلك المعاملة
العشوائية؟ ما كل تلك الديون والأقساط والمسؤوليات ،
هل هي بسبب العمل أم بسبب قلة المال الناتج عن
العمل؟ وما هذا العمل الذي لا يعجبني فيه شيء والذي
أضيع وقتي فيه؟ وماذا عن تلك الذكريات السامة أن
تتركني وشأني أبداً؟ وما الذي جاء بي إلى ذلك العالم
من الأساس؟ لماذا الراحة في ذلك العالم صعبة إلى تلك
الدرجة؟ أنا لم أعد اتحمل كل ذلك لقد تعبت حقاً تعبت
وأحتاج لأخذ هدنة مع ذاتي أحتاج لاستراحة كما
يقولون "

وهذا تماماً ما نشعر به عندما نفقد القدرة والشغف في
مواصلة العيش في ذلك العالم أو عندما نشعر أننا غير
قادرين على التحمل أكثر من ذلك لأجل أمر ما أو لأجل
شخص ما ، لا نستطيع الاستمرار في محاولة التعايش
حتى مع كل تلك الأجواء والتفاصيل والضغط والأفكار
والمسؤوليات والبشر وتصرفاتهم وما يصدر منهم من
أفعال وأقوال وغير ذلك من أسباب كثيرة تُصعب علينا
العيش في ذلك العالم ، نشعر أحياناً أن العالم كله ضدنا
فيما نقول أو نفعل أو نحب أو نريد ، لا تُشفق علينا
الحياة في أي شيء بل نظل في مواجهة معها ومع

ضغوطتها وتفاصيلها المزعجة والمملة وأكثر من ذلك
نمر به ونحن وحدنا لا يهتم أحد لأمرنا ولا أحد يشعر بنا
وفي عالمنا الآخر الذي بيناه في ذهننا لا نملك سوا
الإنعزال فيه وإخراج كل ما بداخلنا من حزن وألم و
وحدة وإكتئاب وكذا.. وكذا.. وبعد إفراغ كل ذلك نتيقن
أننا في عالمنا الخاص فنفعل فيه كل ما نريد بدون أن
نزعج أحد أو بدون أن نخجل من أحد ونقوم بممارسة
هوايتنا المفضلة أو التفكير في أمر ما أو الإستماع
للقرآن أو للموسيقى أو النوم أو فعل شتى ما يمكنه
إلهائنا عن كل مررنا به في العالم المحيط واما يدور
بداخلنا وفي النهاية يبقى لكلاً منا أسلوبه الخاص في
إلهاء نفسه ، ولكن رغم ذلك الإلهاء والنسيان الوهمي
يبقى ما بداخلنا كما هو وتبقى الجروح المختلفة تنزف
ببطئ وتبقى الهموم وتزداد تدريجياً وبالإضافة لكل ذلك
عدم الخروج مما نحن عليه من مرضٍ بالوحدة فهو
يجعل الأمر أصعب ، والكثير والكثير والكثير ورغم كل
ذلك الكثير إلا أننا نقاوم ونتظاهر بأننا بخير وبأن كل
شيء على ما يرام وفي الحقيقة لا يوجد شيء من هذا "

* عزيزي القارئ يؤسفني أن أقول لك أن التخلص من
ذلك النوع من الوحدة ليس بالأمر السهل أبداً ولكن من
ناحية أخرى فستكلم عن وجهة نظري للتخلص منه
وقبل أن نتخلص من وحدتنا الاضطرارية سنتحدث

عنها وعن أسبابها وعواملها وهكذا... "

أولاً : كما قوت أن الوحدة الاضطرارية هي التي نذهب إليها نحن مع الوقت وليست هي وهذا ببساطة لأننا لا نستطيع التأقلم مع العالم المحيط بما فيه من أجواء وضغوط ومسؤوليات وما إلى ذلك ولا نستطيع التعايش مع من فيه من أشخاص مقربين أو أصدقاء أو زملاء أو غرباء أو غير ذلك وهناك الكثير من الأمور التي تحدثنا عنها والتي تجعل العيش في العالم المحيط صعب للغاية ، إذاً فأنا أقترح ذلك السؤال لماذا لا نُجرب التعايش مع الله مثلاً ، جرب أن تتكلم معه وتقص عليه كل ما بداخلك وتساله فيما تريد وتستعين به في أي وقت أو فيما تراه صعب عليك ، أطلب منه ما تريد حتى وإن كان مستحيل فهو القادر على كل شيء وهو الذي لن يخذلك أبداً في أي شيء ، حاول أن تتخذ الله كصديق وأخ وأب وأقرب من ذلك إن إستطعت ، تكلم معه فيما تريد تكلم معه بكل صراحة وطمانينة ، جرب لن تخسر شيء أنا لا أقول لك أنك مُجبر على ذلك أنا أقول لك أن تجرب وحسب ولكن جرب بصدق ، أسجد له وانت واثق من داخلك أنه الوحيد الذي لن يخذلك أبداً ثم أفتح صدرك إلى آخره وتحدث إليه ، ومع العلم لا يشترط أن تكون ساجداً كي تتحدث إليه بل تحدث في أي وقت تريد فقد صدق في كتابه الكريم عندما

قال { وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ } ، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف (إذا سألت فسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله ... إلى آخر الحديث) فما المانع من التجربة! ، أين السوء أو الأذى في الأمر ، ليس هنالك أفضل من ذلك العرض كي نخرج مما نحن فيه ، هيا جرب لعل تلك التجربة تكون هي الباب الذي وراءه الحياة التي كنا نتظرها ولعل ذلك الباب هو الطريق الصحيح الذي نغفل عنه ، لعل تلك التجربة تكون سبب هدانا إن كنا ضالين أو غافلين أو تكون سبب إطمئنانا إن كنا خائفين من شيء ما كالثقة في شخص أو مثل الخوض في أمر ما أو الأطمئنان عامة في كل أمر و في اي وقت ، أو لعلها تكون نهاية التفكير في الذي أرهقنا التفكير فيه"

* الوحدة الاضطرارية هي المكان أو الملجأ العالم الذي نسكنه عندما نجد أننا غير قادرين على مواصلة العيش في ذلك العالم ، نلجأ إلى الإنعزال والابتعاد عن الناس أجمعين بما فيهم العائلة والأصدقاء والأشخاص المقربين لأن أولئك الأشخاص حتى يعجزون عن فهم ما نعاني منه أو ما نشعر به وحتى لو فضفضنا إليهم فكأننا كنا نتحدث إلى أنفسنا أي بمعنى أنهم سمعوا ما نقول ولكن لم يشعروا بشعورنا ولم تساعدنا نصائحهم في

شيء ، نحن ننعزل لكي نشعر بالراحة التي فقدنا الأمل في مجيئها من العالم المحيط ومن كل هؤلاء الناس من حولنا ، ننعزل لكي نستطيع أن نُكمل طريقنا في الحياة بدون عوائق صادرة من الآخرين ، ننعزل ولا نملك من خبره بأننا سننعزل ولو أخبرنا أحد فيعتقد بأننا غرباء الأطوار ، ننعزل لأننا نحتاج إلى ذلك حقاً ، نحتاج إلى هدنة مع الذات ، وهناك الكثير من الأمور والأسباب المختلفة التي تضطرننا لكي ننعزل عن العالم المحيط وهناك أيضاً أسباب خاصة لكلاً منا ، ولكن كل ما يعلمه الناس عن الانعزال أو الوحدة هو أنه أمر سيئ ومُضر بالعقل والنفس ولا يؤثر على المرء إلا بالسلبيات المختلفة فقط ولكن هناك ما لا يعلمه الناس عن الوحدة أو عن الإنعزال وهو أنه يؤثر على البعض بالإيجاب أي أنه لا يؤذيهم أبداً بل بالعكس إنه الأمر الوحيد الذي يساعدهم على الإستمرار في السعي في مختلف الأمور يرون أن الوحدة أجمل بكثير من الإجتماع ، بالنسبة للأشخاص الذين يحبون الوحدة ومعتادون عليها فهم متيقنون دائماً أنهم على حق في ذلك الإنعزال فهو بالنسبة إليهم أجمل بكثير مما يعتقد الآخريين وفي الحقيقة الإنعزال عن العالم الخارجي يُعد عالمً آخر لمن هو معتاد على الوحدة يرى دائماً أن الوحدة هي ملجئه الحقيقي الذي يلجأ إليه لكي يُشعره بالراحة النفسية والجسدية ولكي يساعده على ترتيب أفكاره ويعطيه

القوة والإرادة للخوض في شيءٍ ما مثل تحدي أو إختبار أو تدريب أو القدرة على المذاكرة أو التفكير في الأمور المُستعصية سواءً في العمل أو في المنزل أو.. أو.. وبالطبع هنالك الكثير من الأمور والأشياء التي تحتاج إلى التفكير والتدبير ولكن في عُزلة فكما قال (أحمد الغندور) الشهير ب (الدحيح) أن إجابة سؤال الفرق بين الشخص المحب للوحدة والشخص العاجز عن تحملها هي أن السبب وراء ذلك الفرق هو التوقعات التي يضعها كلا الطرفين فهناك من يكون محاط بأشخاص لا تعد ولا تحصى أو محاط بأشخاص مقربين إليه مثل أصدقائه ورغم ذلك يشعر بالوحدة وهذا لأن دائرته الاجتماعية التي تحيط به لا تلبى احتياجاته الشخصية أو الإنسانية فبالتالي يشعر بالوحدة وهناك من يرى أن الوحدة أفضل بكثير من الإجماع ولا يرى مشكلة في ذلك بل وتجعله الوحدة أكثر إنتاجاً للإيجاب والأفضل ، وتكلم أحمد أيضا عن دراسة بريطانية نُشرت مؤخرا في إحدى المجالات تقول أنه قد أُقيمت تجربة على عدد كبير من الأشخاص تتحلل فيها معدلات الصحة والذكاء والرضا عن الحياة لدى أولئك الأشخاص وملخص هذا البحث أن العلماء اكتشفوا أن الأشخاص الأذكىاء هم الأكثر عُرضة للوحدة أي إن الأشخاص الأذكىاء دائما ما تجدهم وحيدين ومختلفين بنسبة كبيرة عن المجتمع ويرون كل شيء باختلاف عما يراه

الناس وفرغم ذلك ليس لديهم أي مشكلة مع كل ذلك
ومحتمل أيضا أن تجدهم لا يعترفون بالوحدة من
الأساس"

وبهذا يا أعزائي نكون قد إنتهينا وتكلمنا عن أنواع
الوحدة وتكلمنا أيضا عن كيفية التخلص من كل نوع أو
كيفية التعايش معه وتكلمنا أيضا عن حب الوحدة
وتفضيلها عن المجتمع ، ولكن قبل أن أنهي كلامي أود
أن أقول أن هنالك نوع آخر من الوحدة ولكنني لم أتكلم
عنه وهذا لأن موضوعه يحتوي على بعض الكلمات التي
أظن أنها لن تعجب البعض ولهذا فكرت بأن أتكلم عنها
عندما أنتهي من أنواع الوحدة الأساسية وهذا النوع من
الوحدة يسمى (الوحدة الرومانسية) ولكن كملخص
سأقول أن الوحدة الرومانسية هي إهداء الحب
والتعاطف والمشاعر الناعمة ومشتقاتهم لمن نحب ولكن
بدون حصولنا على مقابل شبيه بمعنى أن الوحدة
الرومانسية هي تقديم الحب والإهتمام والتعاطف وغير
ذلك من طرف واحد بينما تكون طريقة معاملة الطرف
الآخر أقل من ذلك أي تكون معاملته عادية وليست
مميزة أو إستثنائية وأيضا تكون مشاعره باردة فبالتالي
سيشعر الطرف المُحب بالوحدة وسيشعر أن كل ما
يقدمه لا يُغير شيء بل يزيد الأمل خيبة ونطبق هذا

الحديث على جميع العلاقات بما فيهم العلاقات الزوجية وتكون هذه المشكلة هي الحاصلة على المركز الأول في تدمير أي علاقة"

* وهناك أكثر من حل لتلك المشكلة والحل الأول هو (التقرب أكثر) وهذا يعني أن عليك أن تتقرب أكثر من ممن تراه يعاملك ببرود وفهم ما سبب برود مشاعره وقلة كلامه وعدم اهتمامه بمعظم الأشياء ومن ضمنهم أنت فمن الممكن أن يكون هذا إنطفاء وليس برود ، عليك التقرب منه ومعرفة ما سبب ذلك الحزن والإنطفاء ويجب عليك مواساته وإخباره بأنه يُهمك أكثر من نفسك وبأن الحياة في المستقبل تتوقف عليه وعلى وجوده بجانبك وأخبره بأنك لن تهدي ولن يطمئن قلبك إلا عندما يتكلم ويبوح عما بداخله يجب عليك إقناعه بما يحب أو بما يفتقد مثل أن تقدم له هدية كان يتمناها في يوم من الأيام أو تنفيذ ما طلبه منك يوماً وانت لم تستجب له يجب عليك أن ترجع للوراء بالذاكرة وتري ما إن كان هنالك خطأ ارتكبته مثلاً أو هنالك ما يسعده ولم تفعله يجب عليك بالفعل أن لا تهدي إلا عندما يكون الطرف الآخر بأحسن حال من الداخل والخارج ، فهو من وضعنا أملاً بأنه من سيكمل معنا الطريق للنهاية وليس لنا أحداً نحن الإثنين سوا الله ثم أنفسنا يجب أن نُضحى لأجل بعضنا ونتحمل بعضنا

لكي نبقى معاً وتبقى علاقتنا مستمرة ولا تشتت على ما يُغضب الله عز وجل ويجب دائماً أن نتذكر اللحظات والمواقف والأيام السعيدة بيننا والتي تركت أثراً جميلاً بداخلنا والتي تخطينا بها معظم الصعاب في حياتنا لكي يكون ذلك من ضمن الدوافع التي تعمد إنتهاء أو تدمير العلاقة بيننا ولعدم مرور الأيام علينا ونحن متشاجران ويقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم :
{وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ}

* والطريقة الثانية وهي (التأكد من الشك) وفيما معنى عنوانها أنه عندما نلاحظ ذلك البرود وعدم الإهتمام والامبالاة من الطرف الآخر فينتابنا الشعور بالشك ، نبدأ بالشك ببعض الأمور مثل رغبة الطرف الآخر في البعد أو أن الطرف الآخر ارتكب خطأ ليس هين بدون علمنا أو أي أمر آخر يُهدد علاقتنا بالتدمير أو الإنتهاء فالأسباب كثيرة ومنها الحقيقي ومنها المُصنّع ، ولكن يبقى أكبر وأكثر الأمور التي تُسبب تهديداً كبيراً للعلاقة بين الطرفين هو ظهور طرف ثالث وهذه الحالة تكون منتشرة بسبب عدم الثقة والصدق في العلاقة ، ومن المُحتمل أن يتطور ذلك الظهور للطرف الثالث إلى الخيانة مثل خيانة الجسد أو خيانة الكلام ولكن تبقى الخيانة الأكثر أَلَمً في أي علاقة هي (خيانة المشاعر) فهي التي يبقى أثرها بداخلنا حتى الموت ، ولكن أنا لا

أقول أن تلك الشكوك مؤكدة أنا أقول أن علينا التأكد منها وهذا من خلال الطرق المختلفة فمثلا يمكن أن نسأل الطرف الآخر بكل هدوء وفي لحظة ود وإطمئنان بيننا ، هل هناك أمر ما لا أعلمه أنا؟ ما الذي غيرك هكذا؟ ما الذي حدث كي أتعامل بتلك الطريقة؟ هل أنا السبب فيما أنت عليه؟ هل صدر مني فعل ما لم يعجبك؟ وأسئلة أخرى ليس في معناها اي شك أو انتقاد بل يكون محتوى ومعنى الأسئلة هو أننا نعمل على إخراج الطرف الآخر مما هو فيه من حزن أو اضطراب أو.. أو.. ويمكن أيضاً أن نتأكد من الله عن طريق صلاة استخارة مثلا أو عن طريق صلاة حاجة وصلاة الحاجة تُصلى في اي وقت حتى بعد صلاتي الفجر والعصر أو عن طريق الدعاء بقلبي خاشع أثناء السجود في الصلاة ، المهم ألا نؤكد تلك الشكوك والظنون قبل نتأكد منها فمن المحتمل أن نهدم كل ما تم بنيانه في علاقتنا بسبب الظن ويقول الله عز وجل {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ} أي أن معظم الشكوك والظنون التي نظنها بالغير تكون أحيانا خاطئة وثحملنا ذنب عدم اللجوء إلى الله فيها فلا أريدك أن تنسى أن لك رباً عليماً بكل شيء وقادراً على كل شيء "

وقبل أن أقول "النهاية" أود أن أقول أنكم بالتأكيد لاحظتم أنني طيلة الوقت كنت أرشدكم على حل

مشكلة الوحدة بالاستعانة بالله وذكرت بعض آياته
كدليل على كلامي وذكرت أيضاً كلام سيدنا ونبينا
محمد صلى الله عليه وسلم ، وليست الوحدة فقط التي
تُحل مشكلتها هكذا بل اي مشكلة أو امر خاص أو
عام أو شيء في اي وقت وفي اي مكان وتحت اي
ظروف وضغوطات وسواءً رأيت انك بحاجة إلى مُعين
أو تحتاج إلى مساعدة فعليك بالاستعانة بالله فهو معك
أينما ووقتاً كنت وهو القادر على كل شيء مهما كان
صعباً أو غريباً أو حتى مستحيلاً أو.. أو.. أو.. ، ما أود أن
اوضحه هو أن الله سبحانه وتعالى خير مساعد ومعين
ورفيق وكل شيء ، خاطبه واسأله في اي شيء تريد ان
تسأل فيه ، أطلب منه ما تشاءه في اي وقت ولا تعتقد
بأنه سينزعج منك بل إنه لو رثاك تُطيعه فسوف يعطيك
ما تتمنى وما تريد وإن كنت تعصيه وتغفل عن عبادته
فسوف يُعطيك ما تريد وما تتمنى ، أتدري لماذا؟!
(لأنه الله... وما أدراك من هو الله...) ، وعن الحديث مع
الله وتحديثه إلينا فيقول الإمام (حسن البصري) رحمه
الله (إذا أردت أن تُكلم الله فصي و إذا أردت أن يُكلمك
الله فعليك بالقرآن) ولا تنسى الآية الكريمة {وَلَقَدْ
صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ
أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا} أي بمعنى أن الله سبحانه وتعالى فسر
وبيّن من مختلف الأمثال التي خطرت على بالك والتي
لم تخطر فسرهما في كتابه الكريم بمعنى أيضاً أن كل ما

تريد معرفته وكل أسألتك التي لا إجابات لها ستجد كل ذلك وأكثر مما تتخيل في القرآن الكريم وهذا معنى القول (إذا أردت أن يُكلمك الله فعليك بالقرآن)"

* اقترب من الله وأسلم نفسك إليه ، أستسلم له وأصبر وأنسى أن حياتك بها هموم وأنسى أن لديك مشاكل بلا حلول وأنسى كل ما يشعرك بالضعف أو الحزن أنسى العالم بما فيه ولا تنسى الله ، يقول الله عز وجل في كتابه الكريم {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} "

"النهاية"

* جزيل الشكر والتقدير والإحترام لكل من ساهم في مساعدتي وتشجيعي على إتمام ذلك العمل "

