



نقله من الكردية إلى العربية



# نكايّةً بالعموت

رقصةٌ على صوتِ النّواج 

د. هَوَارِ بَلّو

د. هوار بلو

# نكايهً بالموت

رقصةً على صوت النواج 





نقله من الكردية إلى العربية

# نكايةً بالموت

رقصة على صوت النواج 

د. هوار بلو

## حقوق الطبع محفوظة

هذا الكتاب تُرجم من قبل مشروع هه تاقْ لطبع الكتب بعد إذن المؤلف ، ولا يسمح بطبعه أو نشره لأغراض تجارية من دون موافقة المؤلف أو الجهة الناشرة له.

الطبعة الأولى - ٢٠٢٢

رقم إيداع النسخة الكردية في مديرية المكتبات العامة في محافظة دهوك / كردستان  
العراق: (D-/٢٥٥١/٢٢)

البريد الإلكتروني للمؤلف:  
hawarballo@yahoo.com

مشروع هه تاقْ لطبع الكتب

دهوك - كردستان العراق

الفيسبوك: هه تاقْ بۆ پرتووكان

الإنستغرام: hetav.pirtuk

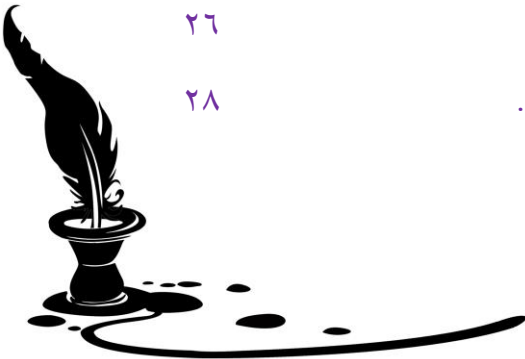
الجوال والفايبر: ٥٨ ٢٥ ٨٤٩ ٧٥١ ٧٦٤+٩٦٤





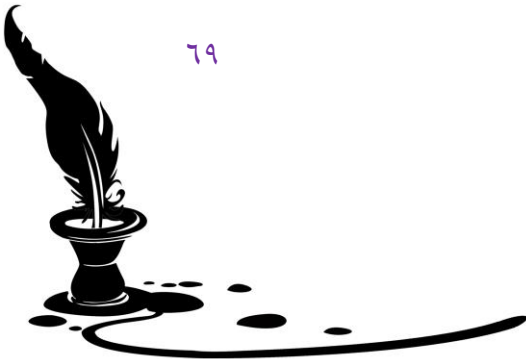
## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	١. المحتويات
٩	٢. الإهداء
١١	٣. المقدمة
١٥	٤. الحياة فانية..
١٨	٥. شعور مؤلم..
٢٠	٦. نهاية محتومة..
٢٢	٧. محاولات يائسة..
٢٤	٨. ماء الحياة..
٢٦	٩. استعدادات الموت..
٢٨	١٠. مشاهير قصيروا الأعمار..





- ٣٠ . ١١ . أهلاً بك أيها الموت..
- ٣٣ . ١٢ . لتتصالح مع الموت..
- ٣٦ . ١٣ . الموت برؤية فلسفية جديدة..
- ٤١ . ١٤ . لو كانت أعمارنا ثلاثمائة سنة..
- ٤٤ . ١٥ . إطالة الآلام..
- ٤٧ . ١٦ . متى سنفهم أكثر؟
- ٥٠ . ١٧ . عش جيداً وإن عشت قصيراً..
- ٥٣ . ١٨ . ثقافة منقوصة..
- ٥٥ . ١٩ . الترحيب بالموت..
- ٥٨ . ٢٠ . ليس كل ما زاد من الأيام يكون سعيداً..
- ٦٠ . ٢١ . عند الاحتضار، ما هي الأشياء المهمة؟
- ٦٢ . ٢٢ . أحبّ قدرك..
- ٦٤ . ٢٣ . تقدم وتراجع..
- ٦٦ . ٢٤ . الإنسان، ذلك المجهول..
- ٦٩ . ٢٥ . نحن والتكنولوجيا..





٢٦. المعنى هو الدواء.. ٧١
٢٧. وهم النجاة.. ٧٤
٢٨. الشعور بالفراغ.. ٧٨
٢٩. حياة جديرة بالعيش.. ٨٢
٣٠. لا تكن أنانيًا.. ٨٤
٣١. أحاسيس مؤقتة.. ٨٦
٣٢. السعادة حالة ذهنية.. ٨٩
٣٣. تفكيرك هو واقعك.. ٩٢
٣٤. الأشياء لا تخلق السعادة.. ٩٥
٣٥. السعادة ليست حالة خارجية.. ٩٨
٣٦. التغييرات لا تجعلنا سعداء.. ١٠٢
٣٧. الرضا بذرة السعادة.. ١٠٦
٣٨. الحياة فرصة واحدة.. ١٠٩
٣٩. أحب أشياءك.. ١١٤
٤٠. لا تضخم الأشياء الصغيرة.. ١٢٠
٤١. الأفكار السيئة لا حدود لها.. ١٢٤







٤٢. كن رحيماً.. ١٢٦
٤٣. عندما يغدو المنطق أعمى.. ١٢٩
٤٤. امتص غضب الآخرين.. ١٣١
٤٥. وسّع صدرك.. ١٣٨
٤٦. وزع الحب.. ١٤١
٤٧. العطاء هو سر السعادة.. ١٤٤
٤٨. كن قارئاً، ولكن.. ١٤٩
٤٩. كن ابن لحظتك.. ١٥٣
٥٠. عش حياتك كما تريدها أنت.. ١٥٨
٥١. لا ترهق نفسك بالعمل.. ١٦٣
٥٢. عبّر عن مشاعرك.. ١٦٥
٥٣. اعط لنفسك فرصة السعادة.. ١٦٧
٥٤. مراجع هذا الكتاب ١٧١





## الإهداء

لقد ألهمني ما مضى من عمري بأن ترقص أفكارني  
على صوت النواح. ولأنني لا أضمن بأن ما تبقى لي في  
هذه الدنيا أكثر مما مضى، فإنني أهدي هذا الكتاب  
لأولئك الذين يرون أمامهم عمراً طويلاً لعله يكون دافع  
خير لهم.

د. هوار بليق







## المقدمة



بعد بلوغ الأربعين، يراجع الإنسان مفاهيم مختلفة متعلقة بالحياة ويعيد النظر في أشياء كثيرة جداً. ربما السبب في ذلك أنّ منحنى الحياة بعد الأربعين يتجه نزولاً صوب النقطة السفلى حيث ينتهي هناك كل شيء. أي إن الحديث هنا متعلق باقتراب الموت؛ فما أن يقترب الموت حتى يدق جرس قويّ في وعينا وينبّهنا بأننا قد تعاطينا بشكل خاطيء مع الكثير من حقائق الحياة.

بطبيعة الحال ليس شعوراً جميلاً أن يتحدث المرء عن موته، ولكن ما من شكّ أن تفكير الإنسان في الموت له مردود جيد أيضاً، فهو يذكرنا بأشياء جميلة كثيرة في حياتنا لم نقدّر حق التقدير، ويمنحنا دافعاً لأن نستعجل





بالأشياء التي نَقدرُ على إنجازها في الوقت الذي تقاعسنا فيه عن ذلك.

قبل سنوات قرّرتُ أن أقرأ مجموعة من الكتب المتعلقة بالموت والحياة، لكنني حاولتُ أن أقرأ تلك النوعية من الكتب التي تتناولهما بعيداً عن عالم الميتافيزيقا والدين، لأنني أردتُ أن أقرأ الموت والحياة برؤية علمية وعملية. أردتُ أن أعرف كيف يستطيع الإنسان أن يُصالح الموت فلا يعود يخاف منه أكثر بعد اليوم، وأن يعيش حياته بعيداً عن الخوف منه، وأن يخلق في أعماقه دافعاً قوياً للسعادة والفرح. كانت حوالي عشرة كتبٍ تلك التي قرّرتُ أن أقرأها، والحق يُقال أنها فتحت شيفرات عقلي بخصوص الموت والحياة. ثم إنني فكرتُ أن أضع تجربتي مع هذه الكتب في كتاب مختصر، وأضيف إليها جزءاً من معرفتي الخاصة، فربما يتمخض عن ذلك نصٌّ مميز ومفيد. وهكذا تولّدت في نفسي فكرة كتابة نصٍّ بهذا الشكل، وبدأتُ به





رويداً رويداً حتى أصبح في النهاية هذا الكتاب الذي بين  
أيديكم الآن.

هذا الكتاب مختصرٌ جيّد عن فكرة مهمة، وهي فكرة أن  
لا نخاف من الموت بعد اليوم ونهتم بجودة حياتنا ونوعيّتها  
أكثر، ونحاول أن نملأ أيامنا الباقية بالفرح والسعادة، لأنه  
كما يتّضح لنا من التجارب المتنوعة أنه من الممكن أن  
نخلق فكرة بناءة عن الموت وعلى أساس علمي وفلسفي.  
هذا، وأخيراً أمل أن أكون قد وفّقتُ في وضع تجربة مفيدة  
بهذا المضمّار بين يدي القارئ الكردي.

د. هوار بتم

٣١ يناير ٢٠٢٢







## الحياة فانية..

في ذكرى ميلادنا من كلّ عام، نطفئ شمعاً تعبيراً عن فرحة تعترينا لكوننا قد قضينا عاماً آخر من عمرنا بالسلامة. قد لا تعجبنا - نحن الجيل القديم - فكرة أن تُجرى لنا مراسيم كهذه في البيت، ولكن ما من شك أنّ غالبيتنا - حتى الجيل القديم أيضاً - يجرون لأطفالهم مراسيم كهذه بكل فخر وسرور.

بالطبع، أنا لا أريدُ أن أرجعَ إلى أصل هذه المراسيم التي نجريها سنوياً في بيوتنا، لأنني متأكدٌ أننا حينما نجري هذه المراسيم فإننا لسنا على علم بأصولها الإغريقية، ولا نقصد بها أن نقدّم شمعةً للإلهة الأسطورية (آرتميس) كي تحفظ لنا محبوبنا وتمنح ذريته الإستمرارية. كلا، فمثل هذه المعتقدات لم يعد لها وجود في فكر الإنسان المعاصر، بل هو فقط يبتغي بهذه المراسيم أن يُحدث فرحة في نفسه وفي







محيطه، لا أكثر. ولكن حقاً لا يمكن أن ندرك من أين تأتي كل هذه الفرحة ونحن نقطع مسافة سنة أخرى نحو الموت؟!

إنما نحن مجموعة سنين، كلما تمرّ سنة، تذهب قطعة منا إلى غير رجعة، حتى تنفدَ في النهاية كلّ قطعة منا، ويذهب كلنا إلى العدم. نحن نشبه الكثير من الأشياء المؤقتة، نأتي ونذهب، وبعد ذهابنا نُصبح ذكرى خفيفة في ذاكرة أناس معينين لا أكثر. وكما جرت العادة أن نقول بكرديّتنا: نحن بذور الموت، فلنترك بعد موتنا أثراً جيداً لروحنا.

نحن كمكعبات الليغو التي يلعب بها الأطفال. في البداية يركّبون كل المكعبات ويبنون بها مبنىً مرتباً، ثم يفكّكون هذه المكعبات واحدة تلو الأخرى حتى لا يعود لهذه المبنى أثر. أو لنقل إننا نشبه ورقة متدلّية بغصن شجرة عارية في الخريف، تنتظر ريحاً تأتي وتسقطها وتنتهي كل شيء موجود.





في كلّ سنة، عندما تسقط أوراق الأشجار وتهتزّ  
أغصانها العارية أمام رياح الشتاء وبردها هنالك شيء فينا  
يموت أيضاً ولا يعود للحياة ثانيةً. إنّ كل خريف أتى قد  
أسقط معه قطعة منّا. يا ترى كم قطعة تتوقعون أن نتألف  
منها نحن البائسون؟





## شعور مؤلم..

كم هو شعورٌ مؤلم أن يحتفل أحدهم بعيد ميلادك،  
ويضع كعكة أمامك لتقطعها وتوزّعها على الحاضرين؛  
لكنك لا تستطيع ان تأكل حتى قطعة صغيرة منها لأن  
صحتك لم تعد تسمح لك بأن تأكل شيئاً حلو المذاق.  
عندما تشيخ ستدرك حينها أن كلّ يوم تمنّيته أن يأتي  
بسرعة أو يذهب بسرعة، كان قطعة منك تمنّيتها أن تأتي  
بسرعة وتذهب بسرعة. يا ترى أليست الفرحة التي نعبر  
عنها في أعياد الميلاد هي دليل عجزنا كما جرّت العادة أن  
نقولها بلغتنا الكردية؟

الحقّ يُقال، إنها فرحة مزيفة نفتعلها أمام سني عمرنا  
التي تودّعنا أمام أعيننا واحدة تلو الأخرى وتذهب إلى





غير رجعة؛ ونحن نضحك بقلب بارد وجسد ضعيف،  
ونطفئ شمعتنا ونصفق لأنفسنا!!





## نهاية محتومة..

واجه الجنس البشري على طول التاريخ الكثير من العقبات والصعاب؛ لكنه في النهاية تمكن من التغلب على أكثرها وإزاحتها عن طريقه. الشيء الوحيد الذي لم يستطع أن يتغلب عليه الإنسان هو الموت، فمنذ لحظة ولادتنا يتم توقيتُ ساعتنا ويتناقص عمرنا تدريجيًا، ولهذا منذ أن تواجدَ الإنسان على سطح هذا الكوكب فهو لا يستطيع أن ينظر إلى الموت إلا وكأنه خوفٌ معلقٌ على رأسه، ولا يحمل في قلبه تجاهه غير الفرع المستمر. ورغم كل المحاولات التي حاولها الإنسان بغية القضاء على بذرة الموت ونيل الخلود، إلا أنه لم يستطع أن يضمن خلوده في هذه الدنيا.





ما من شك أنّ الموت نهاية محتومة، وأنّ الإنسان على طول وجوده قد حمل الخوف في قلبه تجاهه وحاول أن يقاومه. وبالطبع فإنّ سبب هذا الخوف يعود إلى رؤية نفسه أمام مصير مجهول ورحلة لا عائد منها. ولهذا كان الموت وسيلة تهديد للإنسان السيء والمذنب من قبل جميع الأديان والمذاهب، وأداة الأنبياء والصالحين لتخويف الطغاة والظالمين والمستبدين. لقد باءت جميع محاولات الإنسان لمقاومة الموت بالفشل الذريع، وقصص وخرافات مقاومة الموت ونيل الخلود في التاريخ خير دليل على ذلك، إذ تبوء محاولات وجهود أبطالها الخرافية بالفشل في جميعها.





## محاولات يائسة..

قد يكون بطل ميثولوجيا بلاد ما بين النهرين (جلجامش) هو البطل الأكثر إثارة وشهرة من بين كل الأبطال الأسطوريين الذين باءت محاولاتهم لنيل الخلود بالفشل. تحكي أسطورته في الألفية الثالثة قبل الميلاد أنه حاول كل محاولاته الأسطورية وغامر بصورة كبيرة ليستحصل عشبة الحياة كي يبقى حيًا لا يموت. لكنه ما أن حصل على العشبة حتى تمكّن أحد الثعابين من سرقها منه وأكلها. وحينها تأكّد له أنّ الموت مصير محتوم، وأن الخلود الحقيقي لا يكون بمكافحة الموت، بل بوجود حياة جديدة بأن نعيشها كي يذكرنا الناس بعد موتنا بصورة جيدة خالية من السوء.





يُقال عندما قصد ملك الحبشة أبرهة عام ٥٧١م بجيشه وفيله مكة ليهدم الكعبة، مرّ بطائف واحتاج دليلاً يستدل به في طريقه إلى مكة. فلم يتجرأ أي من العرب وقتها أن يعينه على احتلال مكة وهدم الكعبة، لكن رجلاً اسمه (أبو رغال) انتدب لهذه المهمة مقابل أجر دنيوي، وقرّر أن يضع نفسه تحت إمرة (إبرهة) وخدمته. فسار في مقدمة الجيش واتجهوا صوب مكة، ولكن حدث أن مات (أبو رغال) في الطريق وقامت جنود إبرهة بدفنه. ويقال إن (أبا رغال) قد غدى بعد ذلك رمزاً للخيانة وبيع الضمير بين العرب. وكعادة متوارثة، كان كلّ شخص يمرُّ أمام قبره يرميه بحجر ويبصقُ عليه. فكما يبدو أنّ الرجل قد نال الخلود، ولكن يا ترى أي خلود ملعون كان هذا الخلود؟







## ماء الحياة..

لقد حلم الإنسان دائماً بالخلود، ولأنّ الماء كان رمزاً للحياة منذ القدم، فقد تخيّل الإنسان القديم دائماً أن يكون هناك ماء سحريّ، أو عشبة تنمو بماء كهذا، ويكون بمقدور هذا الماء - أو هذه العشبة - أن يمنح الخلود للإنسان ويبعد عنه فزع الموت. ولهذا نجد مصطلح (ماء الحياة) قد استعمل في أدبيات أمم كثيرة، وهو ماء أسطوري لم يُعثر عليه بعد، لكن بمقدوره أن يصبح مصدرًا للخلود. فعلى سبيل المثال، وحسب الأساطير السومرية، فإنّ الإلهة (إنانا) عادت من سكرة الموت بعد أن تذوقت ماء الحياة. هذا، وحتى في الأدبيات الدينية نرى أن هناك ارتباط رمزي بين الماء والحياة، وأن الماء





وصف بصفاتٍ مانحةٍ للحياة. يقول الله تعالى في القرآن  
الكريم:

- (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا)<sup>١</sup>.

كما ينتقد الله بني إسرائيل في العهد القديم، ويقول:  
(تَرْكُونِي أَنَا يَنْبُوعَ الْمِيَاهِ الْحَيَّةِ، لِيَنْقُرُوا لِأَنْفُسِهِمْ أَبَارًا،  
أَبَارًا مُشَقَّقَةً لَا تَضْبُطُ مَاءً)<sup>٢</sup>. ويقول المسيح أيضًا للناس في  
الإنجيل: (مَنْ آمَنَ بِي، كَمَا قَالَ الْكِتَابُ، تَجْرِي مِنْ بَطْنِهِ  
أَنْهَارٌ مَاءٍ حَيًّا)<sup>٣</sup>.



<sup>١</sup> القرآن الكريم / سورة الأنبياء (٣٠).

<sup>٢</sup> العهد القديم / سفر إرميا (١٣/٢).

<sup>٣</sup> العهد الجديد / يوحنا (٣٨/٧).





## استعدادات الموت..

ومن أجل هذا، فقد استسلم الإنسان للموت وتقبله كمصير محتوم، وقرر - رغم خوفه - أن يعطي لرحيله الأخير بُعداً معنوياً، ويستعد له استعداداً يليق بما تلميه عليه معتقداته. وقد لا نجد بهذا المضمار مثلاً أفضل من الفراعنة، إذ كانوا يجرون مراسيم جنازية كبيرة ومهيبية لموتاهم. وأي شخص يتتبع هذا الموضوع التاريخي جيداً فسيذكر كيف أنّ حياة الفراعنة كانت كلها أشبه بخطوة استعداد لتلك المرحلة الغامضة التي تبدأ بعد الموت بدءاً بتلك الأهرامات العملاقة التي بنوها كقبور ومزارات لأنفسهم وانتهاءً بفنّ التحنيط الذي شهد في عهودهم تطوراً كبيراً. كان يُشترط عندهم أن يُدفن الإنسان العظيم بصورة محظّطة، فحسب معتقداتهم أنّ جسد الميت إذا لم





يبقَ محفوظًا، فلا يمكن لروحه أن تدخله مرة أخرى وتمنحه سعادة بعد الموت. هذا، وأضيف إلى ذلك كل تلك القصص والحرفات التي كانت تُذكر بخصوص الميّت، وكيف أنه في مرحلة ما بعد الموت سيواجه مخلوقات وآلهة متوحشة. وهذا كله إن دلّ على شيء، فإنما يدلّ على أن الإنسان قد تنازل أمام الموت منذ القدم، واستسلم له كمصير محتوم، واستعدّ بكل ما أوتي من فكر لخوض هذه التجربة وممارستها.





## مشاهير قصيروا الأعمار..

هناك موتى ، من كثرة ما تعجّ الدنيا بذكرهم واشتهار صيتهم ، يظنّ الإنسان بأنهم لا بدّ أن عُمرُوا كما عُمرَ النبي نوح حتى مكنّهم هذا العمر من أن يصنعوا لأنفسهم هذا الصيت الواسع والمميز في الدنيا. ولكن ما أن بدأ بالبحث عن أسمائهم في الشبكة العنكبوتية حتى تكتشف بأن معظمهم لم يعيشوا أكثر من أربعين أو خمسين عاماً ، ولكن لكونهم لم يغادروا هذه الحياة من دون عطاء ، وأنّ بصماتهم قد بقيت بين الناس من بعدهم ، فقد خلّدت أسماءهم هكذا ويظنّ أن أعمارهم كانت طويلة بما فيها الكفاية.

كان (إتيان دو لا بويسي) كاتباً وقاضياً فرنسياً عاش في القرن السادس عشر الميلادي. يملأ صيته هذه الدنيا لدرجة





أنه أصبح آيقونة للفلسفة السياسية في العالم، إذ يُشتهر  
بكونه مؤسساً للفلسفة السياسية الحديثة في فرنسا، وترك  
وراءه رائعة كتابية بعنوان (مقالة في العبودية المختارة)  
تُرجمتُ إلى معظم لغات العالم. فإن أيّ شخص يدرك  
عظمة هذا الإنسان يتصوّر أن عمره ربما قد بلغ مائة عام  
حتى تمكّن من أن يصنع لنفسه هذا الصيت الكبير في  
العالم. ولكنه في الحقيقة لم يعيش سوى ٣٣ عاماً، وهناك  
الكثير مما لا يُعرف عن طفولته أيضاً. ولكننا نتخيّل أن  
عمره كان طويلاً لمجرد أنه لم يغادر هذه الحياة من دون  
عطاء.





## أهلاً بك أيها الموت..

هناك الكثير من الناس قد رحّبوا بموتهم وسط فرحة غامرة ونفسية مطمئنة لأنهم لم يؤمنوا أبداً باحتمالية أن يكون الموت بداية سيئة للصالحين من الناس. وقد لا نجد بهذا المضمار مثلاً أقوى من سقراط، فعندما قضت محكمة أثينا سنة (٣٩٩ ق.م) بإعدامه، تلقى قدره بصدورٍ رحب، وطلب من القضاة أن يتفاءلوا كثيراً أمام الموت، لأنه كان على يقين تام بأنه ليس هناك سوء ينتظر الإنسان الصالح، لا في حياته ولا بعد موته.

كان سقراط على يقين بأنّ الإنسان مخطيء إذا ظنّ بالموت سوءاً، إذ كان يعتقد بأنّ الموت هو إحدى حالتين: فإما أن يكون الميت لا شيء، كما لم يكن شيئاً قبل أن





يُولَد، أو أنّ الموت نوع من التحوّل، ورحلة تُهاجر فيها  
أرواحنا هذا العالم نحو عالم آخر.

في الحقيقة، إنّ ما كان يقوله سقراط لم يكن مجرد تعبير  
لغوي أو ثرثرة أدبيّة، بل أحبّ هذا الرجلُ موته فعلاً،  
واستقبل قدره استقبالاً مُهيباً ولاثقاً. كما رفض فرصة  
النجاة التي عُرضتْ عليه داخل السجن، ونفّذ حكم  
المحكمة بفرحة كبيرة عندما وضع إزاء السم في فمه وتجرّعه  
حتى أنهى بذلك حياته.

اعتقد سقراط أنّ الإنسان الذي لا يؤمن بحياة بعد الموت  
عليه أن يتيقن بأن الموت سيكون شيئاً مفيداً ومميزاً له. ففي  
حالة كهذه، يكون وعي الإنسان أثناء الموت صفراً،  
ويكون الموت بمثابة نوم لا يرى فيه الإنسان أيّ حلم.  
وبحسب سقراط، فإنه لو كان على المرء أن يختار لنفسه  
ليلة نام فيها نوماً مُشبِعاً ولم يرَ في نومه هذا أيّ حلم، ثم  
وجبَ عليه أن يقارن كلّ أيامه ولياليه بهذه الليلة،  
فيحسب حسابها، ويكون عليه أن يعدّد تلك الأيام







والليالي التي قضاها في حياته وكانت أفضل وأسعد من تلك الليلة، فحينها حتى كبار الملوك سيتمكنون بكل سهولة أن يُعدّوها بين أيام حياتهم ولياليها. ولهذا كان سقراط يعدّ الموت مكسباً في هذه الحالة، لأن الوقت الذي يأتي بعد الموت كله لا يبدو أطول من ليلة واحدة.

وفي رأيي سقراط أيضاً، فإن الإنسان الذي يؤمن بحياة عادلة بعد الموت يكون الموت عنده أشبه برحلة يرحلها الإنسان من هذا العالم إلى مكان آخر يتواجد فيه الجميع، وحتى القضاة الحقيقيون والعدالون يتواجدون في هذا المكان كي يحكموا بيننا. وإنّ رحلة كهذه، بحسب سقراط، هي رحلة مميزة، ويجب أن يبذل الإنسان كل غالٍ ونفيس حتى يدخل حياة كهذه.





## لنتصالح مع الموت..

لنسأل أنفسنا سؤالاً:  
إلى متى يحسب الإنسان الموتَ عدواً له، ويحمل في قلبه  
خوفاً كبيراً منه؟  
ترى أليس من الممكن أن نتصالح مع الموت وننظر إليه  
بعين أكثر انفتاحاً؟!  
ترى ألا يكون الخوف من الموت أقلّ إذا تمكنا أن نتقبّله  
وننتفهمه كعملية بايولوجية وطبيعية؟  
دعنا نضع الاحتمالين اللذين تخيلهما سقراط جانباً  
لأنهما يتعلقان بمرحلة غير مرئية والتي هي مرحلة ما بعد  
الموت. ولنتعامل كلنا - متديّنين ولادينيّين - مع شيء واقعي  
ومرئي. ترى أليس من المفروض أن نقوي اعتقادنا بأن





الموت في مسيرة حياتنا هو شيء طبيعي ونهاية طبيعية  
وبايولوجية لعمر أي إنسان؟

إنه لشيء ممكن أن يصنع الإنسان فكرة بناءة عن الموت  
وعلى أساس علمي. إذ ما من شك أن الخوف من الموت  
سيكون أقل بكثير لو استطعنا أن نتفهم الموت ونتقبله  
كعملية بايولوجية وطبيعية. وإن لم يكن أمام الإنسان أي  
خيارٍ آخر بخصوص الموت، فلا شك بأن هذا الخيار  
سيكون شيئاً منطقيًا ومعقولاً.

إن غالبية حالات الموت في البلدان المتقدمة تحدث في  
المستشفيات وتحت مراقبة الأطباء والمتخصصين. وهذا إن  
دلّ على شيء فإنما يدلّ على أن الموت في أغلب حالاته  
يتم في أوضاع منضبطة وتحت مراقبة طبية. وهذا دليل  
إضافي على أننا لا نملك قدرة كبيرة ولا عناية جيدة  
تستطيعان أن تسدّا الطريق أمام الموت. وهكذا فإننا لا  
نملك خياراً آخر غير أن نصنع فكرة بناءة عن الموت وعلى  
أساس علمي.





قليل منا من يموت بكرامة، ولهذا علينا قبل كل شيء أن نحاول العيش بكرامة وفخر. أي إن الشيء المهم هنا هو أن تكون حياتنا بمستوى رفيع ونوعية جيدة، وأن يكون جلّ تركيزنا على جودة حياتنا وليس طولها. هذا من جانب، ومن جانب آخر، فعندما يمرض أحدنا بمرض الموت، على الطبيب والمريض وعائلة المريض أن يتصرفوا جميعاً بطريقة مناسبة بحيث تأخذ الطبيعة نفوذها، ولا ينبغي لنا بأيّ طريقة كانت أن نعترض على الموت كعملية بايولوجية، أو أن ننظر إليه على أنه عدو خبيث ولئيم. فعندما نستطيع أن نتعامل مع حقيقة الموت بهذا الشكل، حينها فقط سنستطيع أن نموت بطريقة جيدة وراحة بال كبيرة.





## الموت برؤية فلسفية جديدة..

نستطيع أن نعرض الموت بشكل مختلف وفي حلة فلسفية جديدة، لأنه - كما قلنا - لم يبقَ لدينا أمام هذا المصير المحتوم سوى هذا الخيار.

إنّ جسمنا يعمل تحت رحمة الآليات البيولوجية، ولهذا السبب فإنه من الممكن أن يتدهور وضعه في أي لحظة كانت أو تحدث فيه مشكلة ما. وحتى إذا لم يحدث شيء كبير وخطير، فإن جسم الإنسان بعد سنوات العمر - كأبي آلة أخرى - يتهاوى ويتعطل. أي إنّه في أي وضع كان، فإنّ الموت قادم لا محالة ولا أحد يستطيع صدّه، ومهما كان كلام أفلام هوليوود عن الموت مضحكاً وموضوع الموت محل سخرية ممثليها، فإن هذا لا يمنع أن نكون في انتظار هذه النهاية المأساوية القاضية.





علينا أن نعي بأن الموت يبدأ مع ولادتنا. ففي اللحظة التي نأتي فيها إلى الحياة يتمّ توقيت ساعتنا، وليس مهماً بعدها كم سنعيش وكم سنبقى على قيد الحياة. الشيء المهم فقط هو أنه تمّ توقيت ساعتنا، وأنّ الموت ضيف قادماً ومحتوم.

منذ عصر أبقرراط (أبُ الطب) ولحد الآن لم تتوقف العلوم الطبية عن سعيها، ورغم كل هذه التطورات العلمية والطبية والتي بفضلها تمكّنا من إطالة حياة الإنسان بصورة ملحوظة، لكننا لم نستطع أن نتصر على الموت كنهاية بايولوجية، ولم نستطع أن نبعد الشيخوخة ومعاناتها عن الإنسان. فإذا تمعنا جيداً هنا، فإن سؤالاً مهماً يتولّد في رؤوسنا:

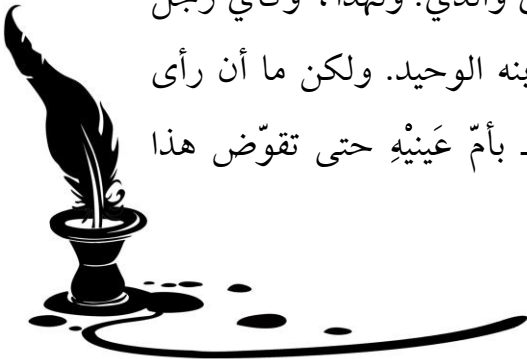
ترى؛ لماذا أصبح العمر الطويل إحدى أكبر أمنياتنا كلنا؟ لماذا لا نأخذ كل تلك المآسي والمعاناة التي تجلبها الشيخوخة والأعمار الطويلة معها بنظر الاعتبار؟





ترى هل فكرنا أن والد عشرة أولاد - على سبيل المثال -  
إذا أعطاه الله أطول عمرٍ في العائلة، فإنّ عليه أن يستعدّ  
على الأقل عشر مرّات خلال هذا العمر كي يحترق كبده  
ويتقطّع نياط قلبه؟ طبعاً هذا سيحدث حينما يرى - بسبب  
عمره الأكثر طولاً - موت أولاده العشرة بأمّ عَيْنِيهِ. هذا،  
بالإضافة إلى أن أي ولد من أولاده حينما يموت قد يترك  
له وراءه كارثة مفعجة أخرى أو بلاءً محزناً آخر.

كان جدّي رجلاً سليماً معافى في بدنه، لقد عاش العقد  
الثامن من عمره ولم يشتك من مشكلة صحية كبيرة.  
وبالرغم من أنني يومها لم أكن طبيباً إذ كنت لا زلتُ  
طالباً في كلية الطب، لكنني لا أتذكر أنه طلب مني مرة  
أن أقيس له ضغط دمه أو أعمل له فحصاً مخبرياً. كان  
سليماً في بدنه وسعيداً في حياته، وكان له بنات كثيرة،  
ولم يكن له من البنين سوى والدي. ولهذا، وكأني رجل  
شرقي آخر، كان متعلقاً بابنه الوحيد. ولكن ما أن رأى  
وفاة ابنه الوحيد - والدي - بأمّ عَيْنِيهِ حتى تقوَّض هذا





الرجل في مظهره يوماً بعد يوم، ولم تمرّ سنة حتى وافته  
المنية هو الآخر على حين غفلة وهو نائم ذات ليلة في  
فراشه.

كثيراً ما أفكر وأقول لنفسي: لو كان عمرُ جدّي أقصر  
من عمرِ والدي، فإنه لم يكن ليرى موت ابنه الوحيد،  
ولم يكن الحزن ليسحق قلبه في أيام عمره الأخيرة. ولأنّ  
جدّتي توفيت قبل والدي، فلهذا أتصوّر بأنها كانت  
محظوظة أكثر من جدّي، لأنها - على عكس جدّي - قد  
غادرت الحياة بنفسية مطمئنة وراحة بال كبيرة.

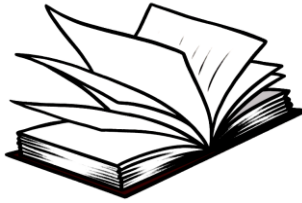
لأتكلّم عن نفسي أولاً، فهذا أفضل من أن أتكلّم عن  
أحد آخر سواي. لديّ الآن ثلاثة أولاد، ولو قدّر أن  
يرسل لي الله ملاكاً ليمنحني الخيار فيما لو أريدُ عمراً  
طويلاً أم لا، فقد لا أتردّد ولو للحظةٍ أن أقبل من الله  
هذه المكافأة الكبيرة والأسطورية وكلّي شكر وامتنان  
لجلاله. ولكن لو قدّر أن يقولَ لي هذا الملاك: (تفضّل،  
فلكَ أطول عمرٍ في عائلتك)، فحينها - ومن دون أدنى







تردد - سأقول له : (شكراً لك ، خُذْ مكافأتك معك لأنني  
لا أريد أن أرى موت أولادي بأمّ عينيّ).  
هذه هي الحقيقة التي يجلبها معه العمرُ الطويل دائماً ،  
لكننا أحياناً كثيرة لا نفكر فيها جيداً. إنّ علينا أن ندرك  
بأن العمر الطويل ليس مكسباً في جميع الحالات ، فقد  
يكون مصدراً رئيسياً لمآسي كبيرة ومتكررة.





## لو كانت أعمارنا ثلاثمائة سنة..

عندما اعتلى الإمبراطور اليوناني (دكيوس) عرش الإمبراطورية سنة (٢٤٩م)، بدأ فوراً بتعذيب المسيحيين، وقام باضطهاد المعتنقين للديانة المسيحية على مستويين، السياسي والشعبي. وقتها حدثت القصة الشهيرة لأصحاب الكهف. لقد كانوا مجموعة من الشبان اعتنقوا الدين المسيحي وهربوا من ظلم الإمبراطور الجديد وبطشه مختبئين في إحدى الكهوف. ومن المعلوم في الأدبيات الدينية أن الله أنامهم في الكهف حوالي ثلاثمائة سنة، ولم يوقظهم الله من نومهم إلى أن تغيرت الظروف السياسية كاملة. لقد استيقظوا من نومهم وقد تحوّلت الإمبراطورية بصورة رسمية إلى المسيحية، وكانت أجيال من الناس قد قامت على المسيحية وتربّت عليها. وعندما استيقظوا من





نومهم رُجَّت الإمبراطورية على إثر خبر عودتهم للحياة،  
وجابوا أزقة المدينة، ورأوا أن كل شيء قد تغَيَّر من  
حولهم ولم يبق كسابق عهده، وأن الناس كلهم قد  
تحولوا إلى المسيحية، وأن الجحود الذي هربوا منه قد  
اندثر في الإمبراطورية منذ ما يقارب ثلاثة قرون وصار  
جزءاً من الماضي السحيق، وأن مظاهر المسيحية مبعثرة في  
كل مكان. فحينها قرّروا فوراً أن يعودوا إلى كهفهم،  
وهناك دعوا الله بأن لا يبيقيهم على قيد الحياة في بيئة  
كهذه، وتقبل الله دعاءهم فوراً وأماتهم في الحال.

السؤال هنا: لماذا لم يرغب هؤلاء الفتية أن يعيشوا في  
بيئة كهذه بعد أن تغَيَّر كل شيء فيها وفق رغبتهم؟ لماذا  
فضلوا الموت على الحياة بعد أن زالت الخطورة عن  
تديّنهم، بل وقد أصبحوا آيقونات التقوى والقداسة بين  
الناس؟

الجواب واضح عندي: فكما أرى أن هؤلاء الفتية لم  
يتحملوا هذا العمر الطويل والعريض. لم يتحملوا كل





تلك الأحزان التي حدثت في هذا العمر الطويل. لم يعودوا يعرفون لأي مصيبة من مصائبهم يحزنون، ولا لأي رزية من رزاياهم يتألمون.

هل يحزنون لفقدهم زوجاتهم؟ أم يحزنون لموت أطفالهم؟ أم لموت أقاربهم؟ أم لفقدهم أصحابهم أو أصدقائهم؟ أم لانقراض جيل كامل لم يبق منهم فرد واحد؟

يجب أن نفكر في الأمر جيداً. فإذا طال العمر كثيراً فإن الوجد وال ألم سيصبحان حدثاً متوقِعاً باستمرار، وليس هناك مُعَمَّر لم يحترق قلبه عشرات المرات.





## إطالة الألام..

من الضروري جداً أن ننظر للأمر من هذه الزاوية أيضاً.  
ترى هل العمر الطويل مكسب لصاحبه في جميع  
الأحوال حتى يحرص عليه الطب المعاصر هذا الحرص  
الكبير ويجعل منه هدفاً لا بدّ منه؟

كما يبدو اليوم فإن الطب المعاصر بات يتوجه كلياً  
صوب إطالة عمر الإنسان. وفعلاً فقد تمكّن الأطباء من  
إطالة عمر الإنسان بصورة ملحوظة إلى حدّ ما، ففي  
أوروبا - على سبيل المثال - كان معدل عمر الإنسان ٤٠  
سنة عام ١٨٤٠، ولكن بفضل الإجراءات الطبية  
المعاصرة بلغ معدل العمر في أوروبا ٤٦ سنة عام ١٩٠٠،  
و ٥٠ سنة عام ١٩١٠، و ٥٢ سنة عام ١٩٣٠، حتى  
وصل إلى ٥٥ سنة عام ١٩٤٨. وقد أصبح الآن معدل





العمر عالمياً ٧٦ سنة، وفي اليابان اجتاز معدل عمر الإنسان ٨٠ سنة. ولكن من المؤسف أن هذه الإطالة أغلب الأحيان لا تكون سوى إطالة للآلام والأوجاع الجسدية واستثناءً للمعاناة العضوية التي يشتكي منها صاحبها مسبقاً لا أكثر. وهذا بدوره يعني أن الطب المعاصر لا يحرص كل الحرص على موضوع الراحة والسعادة أثناء الشيخوخة وفي أواخر العمر.

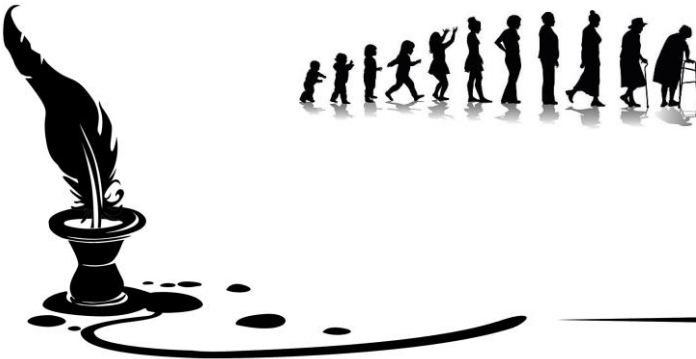
في رأيي، يجب أن يركّز الطب المعاصر بصورة أكبر على توفير العلاجات اللازمة التي تضمن راحة المسنين وسعادتهم. ليس من الضروري أن تطول أعمارنا بقدر ما هو ضروري أن ترتاح أجسادنا وتهدأ نفوسنا في أواخر العمر.

إن الطب المعاصر بدل أن يصرف هذه الأموال على البحوث من أجل إطالة عمر الإنسان، فمن الأفضل له - برأيي - أن يحاول جهد أيمانه ليجعل العيش في أواخر العمر شيئاً ذا معنى، والحياة أقل ألماً ووجعاً.





يجب أن نطلق صرخة مدوية في آذان الأطباء والمتخصصين والخبراء كي يفهموا أنه ليس هنالك مشكلة كبيرة في أن تكون حياتنا قصيرة ومحدودة، ولكن من الضروري جداً أن يعمل هؤلاء على راحة الجسد وسعادة النفس، فلو نعيش عمرنا القصير بجسد سليم ونفسية سعيدة خير لنا وألذ من أن نعيش عمرنا الطويل بجسد تملؤه الآهات والآلام والأوجاع. ولهذا، فمن الضروري أن يفهم الأطباء وعلماء الصحة هذه الحقيقة أكثر، وأن يوجهوا جلّ سعيهم نحو تهدئة النفوس وإعطاء معنى للحياة. مع أن هذا لا يعني إطلاقاً أن لا نعالج أمراضنا أو نسكن آلامنا، ولكن علينا أن لا ننسى حتى في تلك اللحظات أن الأدوية أحياناً كثيرة تجلب لنا المعاناة أكثر مما يسببه لنا المرض نفسه.





## متى سنفهم أكثر؟

من الضروري أن تهدف كل محاولات أهل الاختصاص إلى توفير معنى نبيل في حياة الإنسان ليكون عمره جديراً بالعيش، ولا تنتهي قصة حياته بصورة مأساوية.

نحن كأطباء لم نفهم لحد الآن حقيقة عملنا، لأننا لا زلنا نظنّ بأن واجب الطبيب هو فقط حماية صحة المريض وحياته، والحقيقة هي أن واجب الطبيب أكبر من هذا بكثير. فواجبه الرئيسي هو أن يحسّن من أوضاع المرضى المشرفين على الموت وينمّي قدراتهم حتى يستمتعوا بوجودهم ويتذوقوا حلاوة لحظاتهم. ومن أجل هذا، فمن الضروري أن يعمل الأطباء وخبراء الصحة على تهدئة أجسام المرضى المشرفين على الموت وتسكين نفوسهم حتى يستطيعوا أن يصنعوا لأنفسهم معانٍ في







أيامهم المتبقية ويروا حياتهم جديرة بالمواصلة، ويعيشوا من أجل هذه المعاني.

لقد تغلب الطب المعاصر على مشاكل صحية كثيرة وخطيرة، ابتداءً من عُسر الولادة وخطورة الجروح الكبيرة، وانتهاءً بأنواع الأمراض المعدية، ولكن ما أن يأتي الحديث على الشيخوخة حتى تبدو محاولات الأطباء وقدراتهم على النقيض من ذلك. فبدلاً أن نمنح الراحة والمعنى للأيام المتبقية من عمر شيخ أو شيخة، فإننا - على العكس - نجعل كل هدفاً ومبتغانا هو أن نطيل من عمرهما حتى وإن كانت أيامهما القادمة خالية من المعنى وملئية بالأوجاع.

يستطيع الطبيب أحياناً كثيرة بفضل بعض العلاجات أن يؤجل موت مريض معين مدة من الزمن، ولكن لكون الموت كحدث بايولوجي هو شيء إجباري ومحتوم، فلهذا يلزم على الأطباء أن يحرصوا على نوعية حياة المرضى أكثر من طولها.





أنا كطبيب رأيتُ الكثير من المرضى الميؤوسين ، وأحياناً كثيرة عاجلتُ وتابعتُ مرضى آخرين حالتهم جيدة وآخرين مشرفين على الموت ، ولكن برأيي ليس من العلم ولا العقل أن لا يتقبَّل الطبيب موت مريضه أو يتصدى لأجله المحتوم في حين أنه يعلم علم اليقين أن الموت هو النهاية الطبيعية لأي كائنٍ حي كان. ونحن إذ نمنع النظر في الموت بعقل سليم ، فسنرى أن الموت ليس بذلك العدو الذي ينبغي أن نهرب منه ، بل هو وجه من وجوه الإعجاز في هذه الحياة والذي نفهمه بصورة خاطئة. فلنفكر بأننا في مسيرة طبيعية وبايولوجية: في البدء لم نكن ، ثم كُنّا ، وينبغي أن لا نكون مرة أخرى.





## عش جيداً، وإن عشت قصيراً..

يجب أن نحرص على جودة حياتنا أكبر مما نحرص على إطالة أعمارنا، مع أنني أريد أن أؤكد بأن هذا لا يرفض مبدأ معالجة المرض والسعي وراء الدواء. ولكن أريد أن أؤكد كذلك بأن الأدوية والعلاجات أحياناً كثيرة تجلب لنا المعاناة أكثر من المرض نفسه. يجب أن نمنح أنفسنا الشجاعة المطلوبة أثناء فترة سلامتنا كي نقرّر ونختار جودة حياتنا وليس طولها. وبرأيي هذا القرار أهم بكثير من تلك المحاولات البطولية التي نقوم بها أثناء فترة مرضنا لنؤجل الموت قليلاً أو لنعيش أياماً إضافية أخرى.

إذا مرضنا مرض الموت الآن، وقرّر الأطباء بأننا نقضي أيامنا الأخيرة، حينها يكون من الضروري جداً أن يتعاون الطبيب والعائلة والأصدقاء والأقارب جميعاً كي يختاروا





لنا الطريقة المناسبة التي ينبغي أن نقضي بها الأيام المتبقية من حياتنا.

يجب أن نكون على يقين بأننا حينما نتعرض لمرض قاتل ونموت، أو حينما نموت موت الفجأة، أو حتى حينما نموت بحادث، فإن موتنا سيكون جيداً ونبيلاً فقط حينما نكون قد قضينا مسبقاً حياة جيدة ونبيلة. أو بمعنى آخر نقول: يجب أن نقيم موتنا عن طريق المتع التي قضيناها أثناء حياتنا.

إن نمط عيشنا وحياتنا هو ما يحدد قيمة أعمارنا، وإن قيمة أعمارنا هي ما تحدد قيمة موتنا. فإذا لم تعيش حياة سعيدة ومليئة بالمعنى فعليك أن تعي حينها بأن حياتك مهما كانت طويلة فإنها ستكون حياة بلا قيمة، بينما إذا عشت حياة سعيدة ومليئة بالمعنى فإن حياتك وإن كانت قصيرة فإنها ستكون حياة ذات قيمة كبيرة.

علينا أن نمارس الحياة كتجربة جيدة. فإذا تمكنا من ممارسة حياتنا كفنٍّ حينها نستطيع أن نمارس موتنا أيضاً





كنوع من الفن، إذ أنّ ممارسة فنّ الموت هي نتيجة لممارسة فنّ الحياة. فالنمط الذي نقضي به حياتنا هو الذي يقرر إذا ما كان موتنا جيداً أم لا. سعادتنا وراحتنا ولذة سنوات عمرنا عندما تنتهي تكون معياراً حقيقياً لكيفية موتنا. أي إن هذه السعادة والراحة واللذة هي ما تحدد فيما لو كان موتنا جيداً أم لا. نحن لا نكتب رسالة حياتنا في أيامنا الأخيرة، بل نكتبها على طول العمر الذي نقضيه. أو لنقل بمعنى آخر: الشخص الذي عاش بكرامة، يموت بكرامة أيضاً.

إن قيمة حياتنا لا تكمن في حجم الأيام التي نقضيها، بل إن قيمتها الحقيقية هي تلك التي تكمن في أسلوب قضائنا لفترة عمرنا الموجودة. ربما تكون قد عشت حياة طويلة، وأنت لا تزال على قيد الحياة؛ ولكنك في الحقيقة لم تعش غير عمر قصير جداً، لأنك في عداد الموتى الذين لم يدفنوا بعد.





## ثقافة منقوصة..

رغم كل هذا التطور التكنولوجي، يبقى الطبيب في النهاية مثل الجميع بشراً من لحم ودم. ومن المؤسف أن الثقافة التي نمتلكها نحن الأطباء بصورة عامة لا تستطيع أن تتعاطى بالشكل المطلوب مع الأشخاص الذين يعيشون أواخر العمر. فكما يسعى الأطباء للتوصل إلى طريقة تمكنهم من إطالة عمر الإنسان، عليهم أن يسعوا بنفس الجدية لإعانة كل إنسان على أن يصنع لنفسه معنى في حياته.

يركز الطب المعاصر تركيزاً كبيراً على الشفاء، وفي المقابل فهو لا يولي اهتماماً مماثلاً بإراحة الجسد وتهدئة النفس. إنَّ جل ما يسعى إليه الطب المعاصر هو أن يوصل رجلاً طاعناً في السن لعيد ميلاده المائة، ولكن بالكاد أن





يهمة الأمر فيما لو تكون هذه المرحلة المتأخرة من العمر  
مرحلة سعيدة وهادئة وغير مؤلمة أم لا؟  
إن من الضروري جداً أن يكون الطبيب على علم بأهم  
خيار متاح حينما يقرر - على سبيل المثال - إجراء عملية  
لشخص مُعمر أو القيام بأيّ مزاولة طبية أخرى بحقه. يا  
ترى هل من الضروري أن يزيل الطبيب ورماً سرطانياً من  
جسم رجل مسنّ ويطيل من عمره بينما يلزم عليه أن  
يواصل بقية حياته بعد ذلك تحت رحمة العلاجات  
الموجعة والأدوية الكيماوية المؤلمة، أم من الأفضل أن  
يعالجه بالمهدئات بدلاً من الجراحة وأن يعينه على صنع  
معنى لنفسه في الحياة كي يغادر هذه الدنيا بشكل طبيعي؟





## الترحيب بالموت..

لا تستدعي حالة المريض أحياناً كثيرة سوى أن يرحب أقاربه بموته، ولكن علينا أن ندرك أنه حتى في تلك اللحظة لا تزال هنالك فرصة كبيرة لأن يعيش مريضنا هذا أيامه المتبقية بسعادة وهدوء.

عندما يشرف مريض على الموت، فكل ما يركز عليه أقاربه عند الأطباء هو أن لا يموت الآن مريضهم هذا، وجلّ رغبتهم هي أن يتحدثوا مع الأطباء حول العلاجات البديلة لكي يضمنوا له عمراً أطول. أي إنهم لا يرغبون بالحديث عن موته، ولا يعينونه بأي شكل من الأشكال على إيجاد معنى له في أواخر عمره.

إن من الضروري جداً في حالة كهذه، أن يركز أقارب المريض عند الأطباء على راحة مريضهم وهدوئه في أيامه







المتبقية، لأن إطالة عمر المريض تحت تأثير العلاجات  
الموجعة واللاذعة ليست بالشيء المنطقي ولا العقلاني ولا  
الإنساني بأي شكل من الأشكال.

ترى، نحن كأقارب للمريض، ألسنا نمارس نوعاً من  
الأنانية بتركيزنا هذا؟

ألسنا في الحقيقة - كأقارب للمريض - نرفض أن نتجرّع  
همّ فقدانه وحزن فراقه، ولهذا نرى من حقنا أن نقرر  
بدلاً عنه بأن تطول حياته حتى لو كان ذلك بفعل  
العلاجات الموجعة واللاذعة؟!

من الضروري أن نخدم أحبائنا وهم على قيد الحياة وأن  
نصنع لهم معنى في حياتهم، لأنهم حتماً سيموتون يوماً  
ويرحلون عن هذه الدنيا. وعندما يموتون، لا نستطيع أن  
نفعل لهم أي شيء بعد ذلك. علينا أن ندرك معنى الحياة  
بصورة صحيحة، و فقط هذا ما سيخفف عنا خوف  
الموت. يسأل أحدهم كونفوشيوس فيما لو كان باستطاعته  
أن يخدم موتاه؟ فيجيبه كونفوشيوس قائلاً: (إذا لم





تُحسِن أن تخدمهم وهم أحياء، فكيف تُحسِن أن تخدم  
أرواحهم؟). فيطلب منه الرجل أن يعلمه حقيقة الموت،  
فيردّ عليه كونفوشيوس قائلاً: (إذا لم تُحسن أن تفهم  
الحياة، فكيف تُحسن أن تفهم الموت؟).





## ليس كل ما زاد من الأيام يكون سعيداً..

في ظل التطورات الطبية، يكون من الممكن دائماً أن تقدم إجراءات طبية للمرضى كي تُطيل من أعمارهم. لكن السؤال الجوهري هنا: ترى هل هذه العلاجات والأدوية التي تطيل من عمر الإنسان تستطيع أن تسعد تلك الأيام التي تضيفها إلى عمره؟

من خلال تجربتي كطبيب، أرى بأن هذا هو ما يتم تجاهله من قبل الجميع. فجلّ محاولاتنا تهدف إلى إطالة عمر المريض. ومن أجل هذا جميعنا ينسى المفهوم الرئيسي: هل يستطيع المريض أن يقضي الأيام المضافة إلى عمره بسعادة وهدوء؟

إن هذا يعني أن تأكيدنا كله - نحن كأطباء وأقارب للمريض - يكون على إضافة أيام أخرى لعمر مريضنا،





ولا أحد منا يفكر بأن هذه الإضافة التي تتم تحت تأثير  
العلاجات الموجهة واللاذعة غالباً ما تكون مجرد إضافة  
أيامٍ أخرى من الوجع والألم إلى عمر مريضنا، لا أكثر  
ولا أقل.





## عند الاحتضار، ما هي الأشياء المهمة؟

من وجهة نظري أرى من الضروري جداً أن يركّز الأطباء على تلك العلاجات والإجراءات التي توفر الهدوء والراحة للمريض خاصة بعد أن يشرف على الموت، إذ لا أرى من المنطق أن نبدأ حينها بمحاولاتنا بغية إطالة عمره المليء بالآلام والأوجاع.

لقد تربّينا في دواخلنا أن نصارع المرض ونقاومه حتى الرّمق الأخير. صحيح أن هذه الإجراءات الطبية (التهديئة والإراحة والتسكين) لا تحل مشكلة المريض الرئيسية، ولكن علينا أن ندرك بأن هذه الإجراءات تمنح فرصة لذوي المريض كي يهتموا بأشياء أرقى في أيامه الأخيرة. يجب أن يكون جلّ تركيز أقارب المريض في هذه المرحلة





على توفير الراحة والهدوء والطمأنينة له ، وإعطاء معنى  
لأيامه المتبقية ، وخلق شعور سعيد لديه في أواخر عمره .





## أحبّ قدرَك..

أظهرت بعض الدراسات الطبية أن الأشخاص الذين يأخذون العلاجات المهدّئة في أواخر عمرهم تقل تكاليفهم الصحية كثيراً، كما تقل اعتلالاتهم كثيراً في نهاية العمر، وأضف إلى ذلك أنّ نسبة جيدة منهم يعيشون عمراً أطول. إن غالية العلاجات والإجراءات الطبية التي تُقدّم للمرضى المسنين فضلاً عن كونها غير مفيدة، فإنها - أحياناً كثيرة - تجلب وراءها نتائج غير محمودة أيضاً. المرضى الذين يصابون بالسرطان ويرضون بأقذارهم، ثم يأخذون علاجات مهدّئة، يعيشون أكثر من أقرانهم الذين يلجأون إلى العلاجات الأخرى. وعلى الرغم من أن مليارات الدولارات قد أنفقت في سبيل معالجة المرضى المسنين الذين بلغوا أردل العمر، إلاّ إنّ





هذه المبالغ الطائلة لم تستطع أن تمنحهم شعوراً جميلاً  
وهم في أيامهم الأخيرة من أعمارهم. بل على العكس من  
ذلك، لقد أضافت هذه المبالغ أياماً مليئة بالآلام  
والأوجاع إلى حياتهم، لا أكثر.

وفي النهاية أقول: إن أي شيء تفقده لتنال راحتك  
وطمأنينتك الداخلية، فأنت تكسب شيئاً عظيماً حتى لو  
كان هذا الشيء الذي فقدته عدداً من سنوات عمرك.  
فسلامك الداخلي أهم لك من كل الوعود والمواثيق  
والاتفاقات الدولية. يا ترى ما قيمة الهدوء الذي يحيط بنا  
إن لم يكن هنالك سلام في دواخلنا؟!







## تقدّم وتراجع..

لقد تمكّنت العلوم المعاصرة بصورة عامة من إحراز تقدم كبير في جميع مناحي حياتنا اليوم، وأزاح العلماء الستار عن الكثير من الأشياء المخفية والمستورة، وجعلوا عالي الدنيا سافلها باختراعاتهم، وقربوا الأماكن البعيدة، وقصّروا الطرق الطويلة. لقد استطعنا بفضل هذه العلوم المعاصرة أن نحصل على كل ما تخيله الإنسان من قبل، وحتى غزو الكون أصبح واقعاً وحقيقة. ولكن رغم كل هذا، يتأسف الإنسان على أن هذه العلوم لم تستطع أن توفر له كما ينبغي السعادة والهناء والراحة في حياته. أي إن الإنسان قد تمكن من الاهتمام بجانبه الكيماوي والفيزيائي، ونجح في صيانة المواد العضوية داخل جسمه والاعتناء بها، ولكنه في الحقيقة لم يفعل شيئاً ذا قيمة





كبيرة من أجل ذاته. لم يستطع الإنسان أن يقرأ ذاته  
ككائن كامل ومترابط، فهو لم يستطع أن يفهم بأنه قبل  
كل شيء كائنٌ له مشاعر وأحاسيس، و أن لديه طبيعة  
معقدة وخاصة. أي إننا تمكنا من دراسة قشرتنا وفهمناها  
بصورة جيدة، لكننا تركنا لبنا وأهملناه. خلاصة القصة  
هي تلك التي عبّر عنها الشاعر العربي (نزار قباني):  
(خلاصة القضية توجز في عبارة. لقد لبسنا قشرة  
الحضارة، و الروح جاهلية).





## الإنسان.. ذلك المجهول



في عام ١٩٣٥م نشر الطبيب والكاتب الفرنسي (أليكسس كارل) كتابه الشهير (الإنسان، ذلك المجهول). كان هذا الكتاب في وقته ثورة على العلوم المتنوعة التي كانت تدّعي الحداثة، إذ شنّ الكاتب فيه نقداً لاذعاً على المنهجية الشائعة التي ينتهجها العلماء في علومهم ومعرفتهم الحديثة.

ركّز (أليكسس كارل) على ضرورة أن يهتم العلماء بالعلوم الإنسانية أكثر، وأن يحاولوا بناء كل العلوم والمناهج والنظريات وفق طبيعة الإنسان. لقد أوضح أن العلوم غير الإنسانية لاقت فشلاً ذريعاً في تحقيق سعادة الإنسان، ولم تنجح في خلق الهدوء والطمأنينة لديه. أراد (أليكسس كارل) في ذلك الوقت أن يُراجعَ القائمون على





العلوم علومهم، وأن يعيدوا التفكير في الاختراعات والنجاحات التي قدموها للإنسانية، فرما يمكنهم ذلك في المستقبل أن يقدموا إنجازاتهم بصورة تساهم في توفير السعادة للإنسان، وتجعل حياته أفضل مما هي عليه.

في الحقيقة، إن تقدم العلوم الإنسانية أبطأ بكثير من تقدم العلوم غير الإنسانية. فقد تمكنت علوم الفلك والطبيعة والتكنولوجيا، على سبيل المثال، أن تضع بيانات وأرقام عجيبة بين أيدينا، وأن تقدم لنا عالمًا منظمًا ومنسقًا، في حين أن العلماء في العلوم الإنسانية أضعوا رؤوس الطرق كالأعمى، إذ لم تستطع العلوم الإنسانية أن تتقدم كما تقدمت العلوم الأخرى. لا يزال العلماء بخصوص الإنسان في مرحلة وصف أمراضه وآلامه، ولم يستطيعوا أن يستحصلوا العلاجات المناسبة والتقدم المطلوب.

ليس الإنسان مجرد كومة قطع، فنصف كل قطعة ونعرف كل شيء عنها، وينتهي الأمر. إن الإنسان كائن





كامل ومتربط ، والتعقيد الذي يحمله في داخله أكبر بكثير مما نتصوره. نحن لم نستطع حتى الآن أن نتعرف على أجزاء الإنسان بالصورة المطلوبة ، فكيف بنا أن نتعرف عليه ككائن مترابط ومتناهي التعقيد ، أو ندرك علاقته بالعالم الخارجي ونظورها على الملأ؟





## نحن والتكنولوجيا..

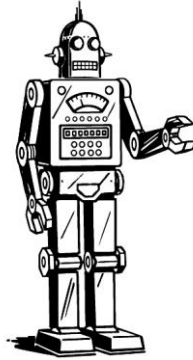
أحياناً عندما يرتكب أحدهم خطأً في مجتمعنا الكردي أو يسبب أذىً لغيره بواسطة التكنولوجيا، فوراً نقول: (كان مبكراً على أهلنا أن يقع هذه التكنولوجيا في أيديهم). هذه العبارة منطقية جداً، ولكن كما يبدو أن هذا الشيء لا ينطبق فقط على مجتمعنا الكردي، بل هو شيء ينطبق بصورة عامة على كل المجتمعات. إذ ما من شك أن بيئتنا الحالية ليست متناسبة مع طبيعة عيش الإنسان الحالي، إذ بفضل العلوم غير الإنسانية تطوّر محيطنا أكثر بكثير من الإنسان نفسه، ونحن بصورة عامة أضعف بكثير من أن نتأقلم مع كل هذا التطور الحاصل.

هناك عمل دؤوب ومتواصل على الأشياء، وهناك تطور مذهل يتم على المواد، وفي المقابل لم تُقدّم





إجراءات جديرة لذات الإنسان كما ينبغي. وإن حدث أن  
أنجز شيء جدير بالإنسان فما من شك أن غالبية الناس  
اليوم محرومون منه ولا يستطيعون الاستفادة منه، ولهذا  
يُنتجُ الآف الأغبياء والبُداء في ظل الحضارة المعاصرة،  
وواقعنا اليوم في مواقع التواصل الاجتماعي شاهد حيّ  
ومبصر على هذه الحقيقة الصادمة والموجعة.





## المعنى هو الدواء..

إننا نحتاج جميعاً خلال ما تبقى من عمرنا أن نعالج نفوسنا المرهقة بالمعنى ونجعل من حياتنا شيئاً يستحق أن نعيشه. فمهما كانت حياة الإنسان مزرية وقاسية، ينبغي عليه أن يصنع لنفسه معنى في هذه الحياة ويضع لنفسه فيها هدفاً يعطي لوجوده قيمة.

إن القصد من العلاج بالمعنى هو أن يصنع الإنسان لنفسه معنى في الحياة حتى يكون وجوده وجوداً يملؤه المعنى ويستحق الاستمرار والمواصلة. أيّ يكون وجوداً تملؤه السعادة والفرحة والإثارة وليس وجوداً مقلقاً خالياً من كل أنواع المعنى.

إنّ العالم النفسي النمساوي (فيكتور فرانكل) هو أحد مؤسسي العلاج بالمعنى. كان ناجياً من الهولوكوست،

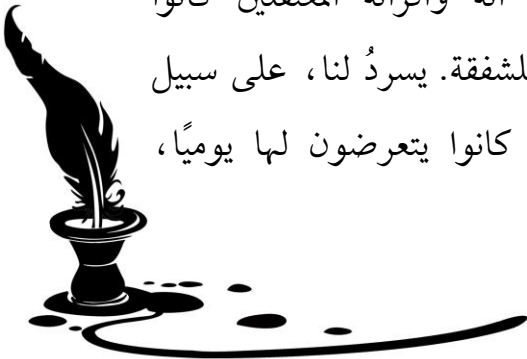






ويتحدث في كتابه الموسوم (الإنسان يبحث عن المعنى) عن تجربته المريرة والموجعة في المعتقلات النازية، وكيف أن هذه التجربة وجهته إلى أن يجد المعنى في كل أشكال الوجود حتى وإن كان هذا الوجود وجوداً مريراً وموجعاً. كتب (فيكتور فرانكل) هذا الكتاب في نهاية الخمسينيات، وتحدث فيه عن قصة اعتقاله من قبل النازيين في الأربعينيات وكيف أن عالماً نفسياً معتبراً عانى معاناة كبيرة في المعتقلات العسكرية. لقد توصل (فيكتور فرانكل) في المعتقل إلى يقين بأن الإنسان الذي يصنع لنفسه معنى في الحياة يعطي اعتباراً وقيمة لحياته، وهذا بدوره يجعل حياته جديرة بالمواصلة مهما كانت مريرة وموجعة.

يصور (فيكتور فرانكل) في كتابه حجم الخوف في المعتقلات النازية، وكيف أنه وأقرانه المعتقلين كانوا يعيشون حالة نفسية مثيرة للشفقة. يسرد لنا، على سبيل المثال، تلك المواقف التي كانوا يتعرضون لها يومياً،





وكيف أن القائمين على المعتقل كانوا يقومون بنقل بعض المعتقلين رسمياً من المعتقل فيتصور هو وأقرانه بأن الاختيار سيقع عليهم ليساقوا إلى غرف الموت حتى يموتوا هناك تدريجياً محتنقين بالغازات السامة، أو ربما يوضعون في الأفران الساخنة وتشوى أجسادهم. هذا، إضافة إلى الأذى الجسدي الذي تعرضوا له يومياً حيث كانوا يقومون بإنجاز الأشغال الشاقة كحفر الأنفاق ومجاري المياه وطرق القاطرات.





## وهم النجاة..

يتعرض الإنسان المحكوم غالباً لحالة نفسية تسمى (وهم النجاة)، وحتى الإنسان المحكوم بالموت يتعرض لهذه الحالة. فهو يتصور حتى اللحظة التي تسبق إعدامه بأن شخصاً ما سيأتي ويحرره من حبل المشنقة. ولكن (فيكتور فرانكل) يعترف بأن أوهامهم في المعتقل اندثرت كلها واحدة تلو الأخرى، ويصرّح بأن شعوراً غريباً ومخيفاً بدأ يحل محل هذه الأوهام، إذ بدأوا يشعرون بأن حياتهم أصبحت محل سخرية، وبدأوا يتأكدون يوماً بعد يوم بأنه لم يبق لديهم ما يفقدونه سوى حياتهم. وبالطبع فإن فكرة الانتحار كانت تراود الجميع لأنهم كانوا يرون الموت بأمّ أعينهم ويشعرون به كل يوم من غير أن يقدر أحدهم على فعل شيء.





في هذا الوضع المزريّ والمثير للشفقة من الناحية النفسية والجسدية، كان (فيكتور فرانكل) كطبيب وخبير نفسي يسأل أقرانه المعتقلين: (لمَ لا تنتحرون؟)، لكنه لاحظ أنّ الكثيرين ممن وجّه لهم هذا السؤال كان لديهم مانع يمنعهم من الانتحار. فهؤلاء المعتقلون كانوا بانتظار شيء، وكان لديهم هدف في حياتهم، وهذا الهدف كان يخلق لديهم رغبة عارمة لأن يبقوا أحياء ويتحملوا كل شيء إذ ربما يأتي اليوم الذي يُطلق فيه سراحهم فيتمكنوا من تحقيق هذا الهدف. فعلى سبيل المثال، كانت هناك فكرة رئيسية يواصل هؤلاء المعتقلون حياتهم تحت تأثيرها، إذ كانوا يرون من الضروري أن يبقوا على قيد الحياة من أجل أطفالهم وعائلاتهم لأنهم كانوا على يقين تام بأنهم ينتظرون عودتهم بأمال كبيرة.

يرى (فيكتور فرانكل) بأن معنى الحب في الأوقات الصعبة يذهب ذهاباً بعيداً وعميقاً. فهو يتعدى حدوده الجسدية ويدخل حيزه الروحي. صحيح أن أحبابهم





وأعزاءهم لم يكونوا حاضرين بأجسادهم وأبدانهم،  
وأنهم لم يكونوا يعرفون عنهم شيئاً، ولكنهم كانوا  
حاضرين بأرواحهم في مخيلتهم ووجدانهم.

بعد هذه التجربة المريرة والموجعة، زاد يقين (فيكتور  
فرانكل) حول العلاج بالمعنى لدرجة أنه توصل إلى قناعة  
بأنه حتى الشخص الذي لم يبق له شيء في هذه الحياة  
يستطيع أن يخلق لنفسه حالة من السعادة وذلك عن طريق  
التفكير في أحبائه وأعزائه، إذ يستطيع الإنسان أن يواصل  
حياته المريرة والموجعة من أجل الكثير من أحبائه. ويرى  
(فيكتور فرانكل) بأن جلادك قد يستطيع أن يسلب منك  
كل شيء، لكنه كان على ثقة بأنه لا يستطيع أن يسلب  
منك تفكيرك في أحبائك. والحق يقال، إن جلاد المرء  
أحياناً كثيرة يكون هو السجين الحقيقي، لاسيما حينما  
يشعر المحكوم تحت سياطه بالسعادة أكثر منه.

من الجدير بالذكر أنه لم تتم الاستفادة من (فيكتور  
فرانكل) في المعتقل لا كطبيب ولا كمتخصص نفسي إلا





في الأسابيع الأخيرة من فترة اعتقاله. كان يرى بأن العلاج النفسي المطلوب لأيّ إنسان ينبغي أن يكون عن طريق خلق قوة في داخله كي يستطيع بواسطتها أن يخلق لنفسه أملاً ويواصل به حياته، لأن الإنسان اليائس من مستقبله يصبح محكوماً بالموت وينهار عقله وجسده. ولذلك فإن أي محاولة يحاولها الإنسان بغية الحصول على قوة داخلية ينبغي أن تبدأ بصنع معنى في الحياة. يجب أن يصنع الإنسان لنفسه معنى في الحياة كي يستطيع أن يواصل ما تبقى من عمره بسعادة واندفاع.





## الشعور بالفراغ..

لا شك أن الشعور بالفراغ أصبح شيئاً متفشياً في حياتنا اليوم، وإن نسبة ملحوظة من الناس في هذا العالم المعاصر لا يشعرون بوجود معنى في حياتهم، لذلك فهم لا يرون حياتهم جديرة بالمواصلة. هؤلاء الأشخاص يشعرون بوجود ملل كبير في حياتهم، وهم يحاولون أن يملأوا هذا الملل بقوتهم الجسدية. أي لأن حياتهم خالية من المعنى، لذا فهم يحاولون أن يتلذذوا ويمرحوا لكي يملأوا هذا الفراغ باللذة والمرح، ولهذا يرى (فيكتور فرانكل) بأن الإنسان الرتيب الذي لا يرى لوجوده معنى تتقوى لديه رغبة الاستمتاع والشهية الجنسية بصورة كبيرة. ولهذا يؤكد (فيكتور فرانكل) على أن الإنسان لا يرى حياته جديرة بالمواصلة إلا حينما يصنع لنفسه معنى





في الحياة، وهو يعبر بصورة قوية عن صناعة هذا المعنى عندما يقول: (دعوتُ الله في معتقلي الضيق، فاستجاب لي هو في كونه الفسيح). أي أنه أوجدَ معنى لحياته في المعتقل، فمنحه الله قوة يرى بها حياته جديرة بالمواصلة.

لا ريب أنه ليس هناك معنى مطلق وموحد لحياة الناس جميعاً، أي ليس هناك معنى واحد لحياة جميع الناس، بل إن معنى الحياة يتغير من شخص لآخر، وقد يختلف هذا المعنى عند الشخص نفسه من يوم لآخر ومن وقت لآخر، فكل شخص لديه رسالة في هذه الحياة، ويختلف معنى حياته حسب رسالته هذه. وهذا يعني أنه من الطبيعي أن تتغير معاني حياة الناس، ولكن الشيء غير المقبول هو أن لا يكون لهذا المعنى وجود في حياة الناس، إذ أن الأشخاص الذين يأسون ويملّون من حياتهم إنما يحدث لهم ذلك لأن حياتهم خالية من أي معنى.

ينبغي لأي إنسان على قيد الحياة أن يكون له مشروعه الخاص. فالأشخاص السعداء لو نتبّعهم هم نفس







الأشخاص الذين يملكون المشاريع. وطبعاً نحن لا نقصد هنا بالمشروع أن يكون لديهم عمل تجاري يمارسونه داخل مبنى. فالمقصود بالمشروع هنا هو أن هؤلاء الأشخاص دائماً يعملون كي ينجزوا أشياءً كبيرة لها معنى، فهم في حياتهم دائماً يبحثون عن معنى، ولنسمي هذا المعنى بالاسم الذي يخلو لنا، فلا مانع لذلك. فإذا أردنا أن نسميه مشروعاً، أو هدفاً، أو حلمًا، أو طموحاً فالأمر سيان. ولكن علينا أن نعي أننا دائماً نحتاج إلى شيء نعمل له ونكافح من أجل استحصله.

إن وجود هدف هو وجود معنى في حياتنا، وكنتيجة لذلك يتواجد لدينا شعور بأننا أصحاب غاية وقصد في هذا الوجود، وهكذا تتولد لدينا نظرة إيجابية للحياة. هذا المعنى يدفعك لأن تستيقظ من نومك في الصباح الباكر بهمة كبيرة وعزيمة عالية حتى تخطو خطوة أخرى نحو هذا المعنى. ولكن إذا خلّت حياتك من المعنى، وشعرت أغلب الوقت بالملل والرتابة، حينها ستبدو وكأنك





شخص ضائع في الحياة، وأنت نفسك ستشعر بهذا الضياع. الأشخاص الذين يشعرون بالملل والرتابة هم أنفسهم الذين لا يجدون المتعة في أي شيء. أما الأشخاص الذين يعملون لهدف ما فهم لا يشعرون بالتعب والإرهاق لأنه ما من شك أن الإنسان الذي لا يعمل أو لا يمتلك هدفاً في حياته سوف يشعر بملل كبير.





## حياة جديرة بالعيش..



يلزم على الإنسان أن يصنع له معنى في حياته، إذ يجب أن تكون حياتنا شيئاً ذا معنى حتى تكون جديرة بالعيش. فعندما يبحث الإنسان عن معنى في حياته، ويستطيع أن يعثر عليه، حينها تتولد قوة أصيلة في حياته وينشأ لديه دافع رئيسي كي يستمر ولا يتوقف، إذ من أجل معنى كهذا يستطيع الإنسان أن يعيش ويتحمل معاناة العيش. ولهذا قد يكون هذا المعنى بأنماط متعددة، فقد يكون مرتبطاً بأطفالك، كأن تربيهم وتكبرهم وتوصلهم لآمالهم وطموحاتهم، أو قد يكون مرتبطاً بعملك، كأن تنجح فيه نجاحاً كبيراً وتوسّعه لكي توفر فرص العيش لبعض العاطلين عن العمل، أو قد يكون مرتبطاً بمشروعك الخيري، كأن توسّعه وتُفيد به من حولك من





الناس، أو قد يكون مرتبباً بأفكارك، كأن تكتبها وتنقلها إلى مَنْ حولك من الناس حتى تُحدث تغييراً إيجابياً في مجتمعك، وإلخ.. أي كما قلنا قبل الآن، فليس الحياة الناس معنى مطلقاً وموحّداً، وليس لدينا معنى مُقَوَّب وقياسي يناسب حياة كل الأشخاص، بل إن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، ولكن الخبر المفرح والمهم هنا هو أن هذا المعنى شيء متاح للجميع، وبمقدور كل إنسان أن يصل إليه. من الممكن أن يصل إليه الغني والفقير، والموسر والمقتر، صاحب شهادة الدكتوراه والشخص الذي لم يحمل في حياته شهادةً سوى شهادة التلقيح ضد الأمراض.





## لا تكن أنانياً..



إنَّ أهمَّ شيءٍ يتعلّق بصنع معنى في الحياة هو أن لا يكون الغرض من هذا المعنى المصنوع غرضاً أنانياً كأن نحاول اثبات ذواتنا عن طريقه بصورة أنانية. أي لا ينبغي أن يكون معنى حياتنا مرتبطاً فقط بذواتنا بحيث لا يرجو غيرنا من هذا المعنى خيراً. لا يجوز لنا أن نفكر بصورة نرجسية وأنانية في صناعة هذا المعنى بحيث لا يستفيد من وجوده أحدٌ غيرنا. فإذا كان الغرض من المعنى الذي نصنعه في حياتنا هو أن نثبت ذواتنا بصورة أنانية فحينها يغدو اجتيازنا لذواتنا محالاً، ويُسجن المعنى الذي نحاول أن نصنعه في دائرة شخصية ضيقة. ومع أنّ إثباتنا لذواتنا هو ضرب من ضروب صناعة المعنى في الحياة أيضاً، لأنه في الحقيقة لا يستطيع الإنسان أن يثبت ذاته ما لم يكن





لحياته معنى، إلا أنّ اجتيازنا لذواتنا وارتفاعنا عنها هو جوهر وجودنا كبشر. فلتكن جلّ محاولاتنا من أجل اجتياز هذه المرحلة التي تنطوي فقط على تفكيرنا في ذواتنا، بحيث يدرّ المعنى الذي نصنعه في حياتنا بالخير على الآخرين أيضاً، ويشير آينشتاين إلى هذه الحقيقة عندما يقول: (الإنسان الذي يرى حياته فارغاً من أي معنى؛ هو لا يكون إنساناً غير سعيد فقط، بل هو إنسان لا يصلح للحياة أيضاً).





## أحاسيس مؤقتة..

لنتمّع جيداً في المقولة السابقة لآينشتاين: (الإنسان الذي يرى حياته فارغاً من أي معنى؛ هو لا يكون إنساناً غير سعيد فقط، بل هو إنسان لا يصلح للحياة أيضاً). هذه المقولة توضّح لنا بأن وجود معنى في حياتنا هو وجود لسعادتنا. أي إن الإنسان الذي يجد حياته فارغاً من كل أشكال المعنى، يصعب عليه أن يجد نفسه سعيداً.

إن الكثير منا يفكرون بأن السعادة هي أن تقضي أوقات ممتعة وحلوة، أو تحصل على أشياء ممتعة وحلوة. أي بمعنى أن هذا النوع من الناس يفكرون بأنه كلما تمكن الإنسان من قضاء أوقات ممتعة أكثر، وكثّر من أشياءه الممتعة، حينها يكون أكثر سعادة. والحقيقة أن عصرنا الراهن يخدعنا، وأن حضارتنا الحالية تحت تأثير الدعايات





والعروض وشبكات التواصل الاجتماعي تعطينا شعوراً بأن السعادة هي عملية مؤقتة، يجب أن تعيدها باستمرار حتى تشعر بها. أي إنه تمت برمجتنا على أن نملاً ونُشبع كل لحظة من حياتنا فور حلولها، وهكذا تصبح السعادة لدينا سلسلة من المتع المؤقتة والمستمرة التي لا ينبغي أن يحدث فيها انقطاع: (يجب أن أكل طعاماً شهياً، ويجب أن يعلم الجميع فوراً بأنني قد أكلتُ هذا الطعام، يجب أن أحصل على شيء غريب، ويجب أن يعلم الجميع فوراً بأنني قد حصلت على هذا الشيء، يجب أن أشتري ملابس جديدة، ويجب أن يعلم الجميع فوراً بأنني قد اشتريتها، يجب أن أُبدلَ مكان سيارتي القديمة بسيارة جديدة، ويجب أن يعلم الجميع فوراً بأنني قد بدلتُها، يجب أن يكون لي طفل، ويجب أن يعلم الجميع فوراً بأنني رُزقتُ به). وهكذا وقعت حياتنا كلها تحت تأثير الدعايات والعروض وشبكات التواصل الاجتماعي، وصوّرت السعادة لنا على أنها عملية مؤقتة، ونسينا أن نصنع لنا معنى في







حياتنا. يقال إن الفيلسوف الألماني (غوته) قد سُئِلَ إنْ كان قد عاش حياة سعيدة أم لا؟ فأجاب قائلاً: (نعم، لقد عشتُ حياة في غاية السعادة، لكنني لا أتذكر ولو أسبوعاً سعيداً منها). فهذا هو المفهوم الحقيقي للسعادة والذي يناقض المفهوم الذي تَمَّتْ برمجتنا عليه الآن، حيث بهذه الرؤية لا تكون السعادة مجردَ تجربةٍ للمتعم الملموسة والمؤقتة وممارستها، وإنما السعادة الحقيقية هي أن نستطيع حماية أنفسنا من الحزن ومنتصر عليه. السعادة الحقيقية هي ذلك الطعم الممتع الذي نشعر به بعد أن نرضى عن أيامنا الماضية. فحياتنا كفاح متواصل وسعي مستمر، يجب أن نحلَّ مشكلة، لكي تعقبها مشكلة أخرى، فنحاول حلها هي الأخرى. إن الشعور الذي تخلفه هذا التجربة في وعينا وتفكيرنا هو الذي يضع لنا في مخيلتنا صورة ممتعة أو سيئة عن حياتنا.





## السعادة حالة ذهنية

لا شك أن الهدف من الوجود هو السعادة. وحتى إن لم يُحسن أحد أن يقولها بلسانه فهذا لا يغير من حقيقة أمره بأنه يريد السعادة. ولكن الشيء المفرح هنا هو أن هذه السعادة يتم تحديدها بحالتنا الذهنية أكثر من حالة محيطنا أو بيئتنا.

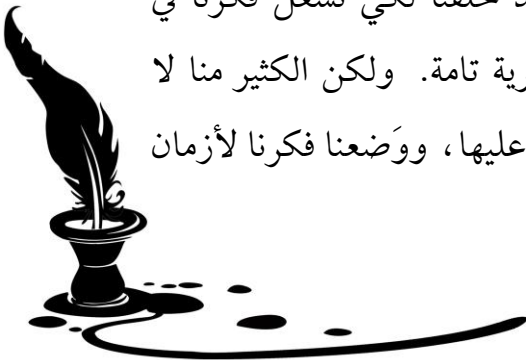
إن أكبر شيء في وجودنا هو ذلك الجزء الذي ينجذب خلف ذواتنا المادية، ولنكن أحراراً في تسميته، فنسميه مثلاً: بالفكر، أو بأي اسم آخر، وبأي نمط يكون، فهو في النهاية لا يعدو عن كونه جزءاً غير مادي من وجودنا. وهذا يعني بأن فكرنا يحاط بإطار غير جسدي، ولهذا فمن المهم أن نركز عليه، لأن هذا الفكر هو الذي يصنع أفكارنا، وهذه الأفكار هي التي تصنع مشاعرنا





وأحاسيسنا، وهذه المشاعر والأحاسيس تستطيع أن توجّهنا في حياتنا، وتمكّننا من أن نجتاز ذواتنا المادية هذه. وهذا في الحقيقة هو جوهر التحدي الذي يقف كحجر عثرة في طريقنا نحن البشر.

يجب أن نجتاز ذواتنا المادية وأن نرى أنفسنا أكبر منها حتى نستطيع أن نشعر بالسعادة، لأن الإنسان الذي يعيش أسيراً لذاته المادية ولا يستطيع اجتيازها يشبه ذلك الإنسان الذي يعيش في الأغلال والقيود. فلتأمل لو كنّا الآن في أغلال وقيود، فهل نستطيع أن نحمل ثقلاً، أو أن نركض بسرعة، أو أن نعمل ونتحرك بصورة حرة؟ بالطبع، لا؛ لأن القيود الجسدية التي تطوق جسم الإنسان تعمل كأداة تحدّد حركته وتعيقها. هذا بخصوص أجسادنا، ولكن إذا نتحدث عن فكرنا، فإننا سوف لن نرى قيوداً كهذه عليه، وقد خلقنا لكي نُشغل فكرنا في الأشياء من غير حدود وبحرية تامة. ولكن الكثير منا لا يرضون بالطبيعة التي جُبلنا عليها، ووضّعنا فكرنا لأزمان





طويلة وعريضة تحت قيود صنعناها بأيدينا وفرضناها عليه، ونحن فقط من نستطيع أن نحرر أنفسنا منها. إذا تخلّيت عن قيودك، وحررت أفكارك، حينها ستستطيعُ فعلاً أن تستفيد من قوتك الفكرية، وستفكر براحة تامة وهدوء كبير في حياتك بينما غيرك يتخبط في حياته ولا يعرف ماذا يفعل. ستعرف حينها أشياءً عن نفسك وتراها لم يسبق لك أن عرفتها أو رأيتها قبل ذلك. وهذا سيكون عوناً جيداً لك كي تعطي لوجودك معنى، بحيث يجتاز هذا المعنى ذاتك المادية الضيقة ويجعلك تشعر بالسعادة.





## تفكيرك هو واقعك..



يقول الفيلسوف الأمريكي (وليام جيمس): (إن أعظم اكتشاف في هذا العصر هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية). وهذا يعني أن أولئك الذين يحملون أفكاراً سلبية في رؤوسهم يرون نتائج سلبية في حياتهم. فلنكن على يقين بأن الخيال الذي نحمله في دواخلنا، سيتحول إلى واقع على الأرض إن استمر وجوده في دواخلنا.

دعنا نلقي نظرة على جانبنا غير المادي وكأنه شيء جديد. ولنكن على يقين مطلق بأن عقليتنا تستطيع أن تتجاوز ذواتنا المادية، ونستطيع عن طريق هذه العقلية أن نرى معنى كبيراً في تلك النعم التي وهبنا الله إياها. ولنكن على يقين كبير ومطلق بأن عقليتنا هي التي تحدد طريقة





حياتنا. فإذا لم يتحرّر الإنسان من ذاته كي يُفيد الناس من حوله حينها تمرض شخصيته وتموت. ومتى ما أحسّ الإنسان بأنّه لا ينفع الآخرين ولا يستطيع أن يعين أحداً على قضاء حاجته حينها يحس الإنسان إحساساً كبيراً بالشيخوخة واليأس. فلا معنى لأن نقول: (لا يهمني الناس)، لأنّ هذه المقولة غير صادقة، إذ أوضحت البحوث العلمية بأن أكبر دافع للإنسان في حياته هو الحصول على حب الناس واحترامهم.

إنّ الإنسان بطبعه يحتاج إلى التحفيز، ولكن ليس هناك دورات أو ورشات عمل للتنمية البشرية تصل إلى مستوى الدافع الذي يمنحك آياه أحد محبيك الصادقين. ليس هناك دروس أو محاضرات خاصة بالتنمية البشرية وعباراتهم البراقة تستطيع أن تصل إلى مستوى تشجيع صديقك لك، أو ثناء إستاذك عليك، أو أدعية أمك لك، أو تبسّم والدك في وجه نجاحاتك.





نحن دائماً نفكر بأننا مجرد ذواتٍ مادية، ولا نفكر بأن لنا طاقة وقوة داخلية كبيرة. إننا في الحقيقة نعيش داخل عقليتنا، ونفكر داخل عقليتنا، وإنسانيتنا كلها كامنة في عقليتنا. ولكن من المؤسف أنّ وقتنا كله يمرّ ونحن نبحث عن الأجوبة خارج هذه العقلية لكوننا لم نستطع حتى الآن أن نضيء عقليتنا هذه.





## الأشياء لا تخلق السعادة..

عندما نتأقلم مع ذواتنا المادية ونستجيب لها، حينها نعمل فقط في إطار الأشياء، ونبقى بعيدين عن عقليتنا كل البعد. أي بمعنى حينها يغدو حصولنا على الأشياء هو أدواتنا للتأقلم مع الحياة، وهو الشيء الذي يقود بجزئنا غير المادي إلى زنزانة مغلقة.

لا يجوز أن نجد أنفسنا في حاجة إلى أشياء لا نملكها. وإذا ما حدث أن ظننا بأن هذه الأشياء هي شرط سعادتنا ومبررها حينها يجب أن نتيقن بأننا صرنا محكومين خارج ذواتنا وليس داخل عقليتنا. وهذا ما يؤدي بنا إلى أن نشعر بالنقص، وبالتالي نشعر بأننا أناس غير كاملين، وإذا لم نحصل على هذه الأشياء لا يكون بمقدورنا أن نسدّ هذا النقص ونملاً هذا الفراغ.







من المؤسف جداً أن تكون عقليتنا مرتبطة بحاجتنا للأشياء، إذ لا يمكن أن نشعر بوجودنا إلا بعد أن نفهم الأمر بصورة أفضل من ذلك. فانفصالنا عن المادة هو استغناؤنا عن الأشياء والأشخاص، وهذا بالطبع لا يعني أن لا نحصل على الأشياء وأن لا نعمل من أجل المادة، ولكن ما نتحدث عنه هو فقط طريقة تفكيرنا، وبالتالي إحساسنا بوجودنا في هذا الكون. إذا كان جلّ سعينا من أجل أن نصل لهدفنا ونجمع المال والثروة، فحينها لا يمكن أن نشعر بالسعادة، ومهما سعينا وناضلنا من أجلها فلا يمكن أن نصل إليها، لأن معيارنا لنجاحاتنا يكون مقتصرًا على استحصالنا للأشياء.

وبصورة عامة، فإن العلاقات الإنسانية يبدو عليها طعم السعادة أكثر حينما تكون وليدة الاستغناء ولا يظهر عليها أي أثر للتعلق المادي. وهذا يعني بأن المعنى الذي تصنعه لنفسك في حياتك ينبغي أن يجتاز ذاتك المادية، فلا ينبغي لنا أن نفكر بأننا محض ذوات مادية، إذ أن مثل هذا





التفكير يمكن له أن يجلب لنا المعاناة. فإذا حدث هذا الارتباط المادي فإنه يؤدي إلى ظهور حالة سطحية في الحياة، وهذه الحالة بدورها قد تصبح حجر عثرة في طريقنا نحو صناعة معنى لحياتنا وشعورنا بالسعادة. إن ارتباطنا بذواتنا المادية ونحن نسعى لتحقيق أهدافنا يجعل من الصعب علينا أن نصدّق بأن جوهرنا كبشر يكمن في جانبنا غير المادي.





## السعادة ليست حالة خارجية..

حتى لا نكون ممن يحلم بالخيال، وحتى لا نبالغ في تعبيراتنا، نستطيع أن نقول: إذا تم توفير الاحتياجات الرئيسية لأي إنسان فحينها يكون من الممكن أن تولد السعادة إذا ما حاولنا أن نروّض عقولنا وقلوبنا بصورة منظمة ومرتبة. بحسب الدالاي لاما الرابع عشر (تنزن غياتسو) فإن السعادة حالة مرتبطة بعقلية الإنسان أكثر من كونها حالة خارجية أو شعور مرتبط بالأشياء أو أي شيء تتحكم فيه أحداث الحياة. أي بمعنى إذا كانت السعادة هي حالة مرتبطة بعقل الإنسان، فهذا يعني أننا متى ما تمكنا من ترويض عقولنا بصورة منظمة ومرتبة حينها نستطيع أن نصنع السعادة، وهكذا تكون مفاتيح سعادتنا بأيدينا نحن.





السعادة هي حالة السلام التي يوجدها الإنسان في عقله، إذ كيفما يرى الإنسان نفسه ويقبل بها ينعكس هذا الشيء على حياته أيضاً. فإذا كنا نملك عقلاً سليماً لا يخضع لمحيطنا ولا يتأثر به حينها تتولد حالة سلام في داخلنا لا علاقة لها بما يحدث في الخارج، كامتلاكنا لمال أو سيارة أو صحة أو صديق أو حبيب أو علاقة، وإلخ.

لتحدث قليلاً بلغة الأرقام: بحسب العلم، فإن وراثتنا تحدد (٥٠٪) من سعادتنا. وهذا يعني أن نصف سعادتنا يكون شيئاً ثابتاً لا يستطيع الإنسان أن يتلاعب به. فإذا كانت جيناتك سعيدة، فهي نعمة من الله، وحينها ستكون إنساناً محظوظاً. ولكن إذا لم تكن جيناتك سعيدة، فحينها قد لا تكون شخصاً محظوظاً، ولكن تأكد بأن فرصة السعادة لا تزال مواتية. كيف؟

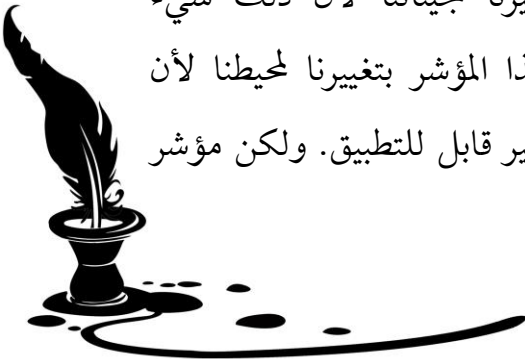
بحسب العلم، فإن الظروف الخارجية تحدد (١٠٪) من سعادتنا، وهذه هي النقطة التي تفاجئنا جميعاً. أي إن كل ظروف حياتك: فقرك، غناك، صحتك، زواجك،





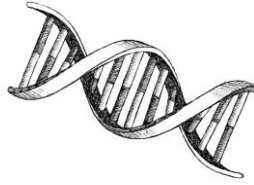
أطفالك، حالتك العائلية، جمالك وقبحك، سيارتك، نوع هاتفك المحمول، كوارث عصرك وأزماته، وإلخ، كلها تحدد فقط (١٠٪) من سعادتك. أي بمعنى أن الظروف لا تصنع الإنسان، ولكنها تكشف واقعه الموجود فقط. وبحسب البحوث، فهذا ما يوضح الأمر حينما يبدو بعض الأطفال البرازيليين في أحيائهم الفقيرة كبعض أثرياء الغرب في مشاعرهم وأحاسيسهم.

المهم هنا هو أن نسبة (٤٠٪) من سعادتنا مرتبطة بفعاليتنا، وتُحدّد هذه النسبة عن طريق هذه الفعاليات. فالأفعال التي نقوم بها ونفكر فيها تحدّد حجمًا كبيرًا من سعادتنا. وهكذا تبقى هنالك فرصة كبيرة للسعادة رهن أيدينا حتى وإن لم يحالفنا الحظ في وراثتنا وبيئتنا. إذ يلزم علينا أن نغير عقليتنا وليس ظروفنا ومحيطنا. فمؤشر السعادة ليس مرهونًا بتغييرنا لجيناتنا لأن ذلك شيء مستحيل، كما لا يتأثر هذا المؤشر بتغييرنا لمحيطنا لأن ذلك أيضًا شيء خيالي وغير قابل للتطبيق. ولكن مؤشر





السعادة مرهون بتغييرنا لطريقة تفكيرنا فيتغير سلوكنا هو  
الآخر.





## التغيرات لا تجعلنا سعداء..

إن غالبيتنا نسعى للسعادة ونركّز على ضرورة تغييرنا لظروف حياتنا، وكلنا ثقة وأمل بأن هذا التغيير سوف يمنحنا السعادة. فعلى سبيل المثال، قد يتخرج طالب لتوّه من الكلية، وكنوع من الترفيه والتغيير يقوم باختيار عمل بعيد عن بيته، أو قد تفشل امرأة في حياتها الزوجية، فثُرّفه عن نفسها بعمليات التجميل. صحيح أن هنالك إحساس حلو يتولد عند هؤلاء الأشخاص نتيجة تغييرات كهذه، ولكنّ هذا النوع من الإحساس يكون مؤقتاً وقصير الأجل، ولا يُعمر طويلاً، لأنّ تغييرنا لظروف حياتنا في الحقيقة - وكما يؤكد العلم أيضاً - لا يستطيع أن يولّد السعادة بصورة مستمرة.





في البداية نتفاعل مع التغييرات من حولنا بصورة قويّة، ولكن بمرور الوقت تفقد تأثيراتها العاطفية قوتها تدريجيّاً أمام طبيعة الإنسان، إذ أنّ طبيعة الإنسان مبرمجة بشكل خاص بحيث تتأقلم تدريجيّاً مع الأحداث وتأخذها بشكل عادي.

لا شك أنّنا جميعاً نمرّ بظرف كهذا، فعلى سبيل المثال: لتأمل في الفرحة الأولى التي تغمرنا عندما نقوم بشراء سيارة أو دار، أو عندما نستلم راتباً جيداً، وكيف أنها أكثر الأحيان فرحة لا تدوم أكثر من يومين. أو عندما يربح أحدهم عن طريق ألعاب القرعة مبلغاً من المال، فإن البحوث توضح بأن فرحة هؤلاء الأشخاص لا تبقى مثل البداية سوى بضعة أشهر، وتتناقص تدريجيّاً لتتلاشى فيما بعد.

بطبيعة الحال فإن هذه هي الحقيقة المرة التي ترافق التغييرات الحاصلة من حولنا: نشعر بالأحداث والظروف الإيجابية بقوة في البداية، ولكن بسبب ميل الإنسان







للتأقلم، فإن هذه الأحداث والظروف الإيجابية لا تترك وراءها أي سعادة مستمرة.

وجدير بالذكر أن ميل التأقلم له جانب جيد أيضاً، فبوجود هذا الميل - عندما يتأقلم الإنسان في وقت قصير مع محيطه - يستطيع الإنسان أن يتأقلم مع الأحداث السيئة في الحياة أيضاً. فلو أن الله سلب منا هذا الميل لأصبح معظمنا أسير أحداث الحياة ومصائبها طيلة أعمارنا. فعلى سبيل المثال، عندما يموت أحد أحبائنا، أو عندما يحدث حادث مؤلم ويترك وراءه شخصاً معوّقاً، كنا نبقي طيلة حياتنا نعاني الحزن ونتجرّع القهر.

يحدث كثيراً أن تتصوّر بأن هناك شيء معين لو حصلت عليه لتغيرت حياتك جملة وتفصيلاً، ولكن كما توضّح البحوث العلمية فإن مثل هذه الأشياء في حقيقتها لا تُحدث غير تحسّنٍ طفيف في حالتنا النفسية لا أكثر. فعلى سبيل المثال، قد تظنّ مرات كثيرة بأنك إذا حصلت على سيارة بمواصفات معينة، فقد تصبح سعيداً. ولكن ريثما





تشتري هذه السيارة وتصبح ملكك ستشعر بأن مشاعرك  
الحلوة بدأت تتضاءل تدريجياً!! بل وربما تشعر بالملل من  
السيارة نفسها بعد حين. وقتها ستدرك بأن مشاعرك  
الحلوة كانت فقط مشاعر (رغبة) الحصول وليست مشاعر  
الحصول نفسه، لأنه بعد شرائك لها قد تتلاشى كل  
المشاعر الحلوة التي كانت لديك قبل ذلك. أو قد يحدث  
مرات كثيرة أن يظن أحدهم بأنه لو حُظي بحبيبته فإنه  
سيحظى بسعادة كبيرة. ولكن ما أن تجمعهما الأيام بعد  
الزواج حتى يشعر هذا الشخص بأن مشاعره الحلوة بدأت  
تتناقص تدريجياً!! وحينها سيدرك بأن مشاعره الحلوة إنما  
كانت مشاعر (رغبة) الزواج من حبيبته وليست مشاعر  
الزواج نفسه، بل وربما تتلاشى المشاعر الحلوة عند  
الطرفين معاً بعد أن يصبح الزواج واقعاً.





## الرضا بذرة السعادة..

يجب أن نرضى عن أنفسنا ونحسّ بقيمتنا داخل عقليتنا، فبدل أن نسعى لامتلاك الأشياء التي نحبها، علينا أن نسعى لنحب الأشياء التي نمتلكها والموجودة في قبضتنا.

لا تظن إطلاقاً بأنك إذا امتلكت الكثير فإن حالتك النفسية ستتحسن أكثر، لأنك إذا فكرت بهذه الطريقة فعليك أن تدرك جيداً وقتها بأن أي شيء تحاول الحصول عليه، سيحل مكانه فوراً شيء جديد ريثما تحصل عليه، وسيكون عليك وقتها أن تحصل على الشيء الجديد أيضاً. وهكذا، لا تنتهي قصة رغباتك وطموحاتك أبداً. صحيح أنه كلما زادت نجاحات الإنسان تكبر معها أحلامه وآماله، وهذا جزء طبيعي من تطوّر هذا العالم، وكما





يقول المثل الكردي عندنا: (إلى أن نموت، نعمل). ولكن لا ينبغي لنا أن نفكر بطريقة كهذه، بحيث نعتقد بأننا كلما نحصل على أشياء أكثر فإن حالتنا النفسية ستتحسن أكثر. إذا أردنا أن نكون سعداء فعلاً، فعلينا أن نصنع حالة من الرضا داخل عقليتنا.

الرضا هو أول مفتاح لنجاحنا. والقصد من الرضا هو أن نتقبل ذواتنا، وأوضاعنا، وظروفنا، والعالم من حولنا. فالرضا هو أن نتقبل كل هذه الأشياء كما هي لا كما نريدها نحن.

إنّ من الضروري جداً أن لا يتهرب الإنسان من هذه الأشياء ولا يرفضها. إذ ينبغي أن يكون الإنسان أميناً على ذاته، فعليه أن يوضح الموقف الموجود، وأن يتقبل الشيء الذي لا يكون بمقدوره أن يغيره أو يتحكم فيه. وبالطبع فإن الأمر يتطلب شجاعة منا حينما نغير الأشياء التي تقبل التغيير.





إن من الواجب أن نشعر بالراحة أمام الأشياء التي لا  
تقبل التغيير، وأن نتحلى بالشجاعة أمام الأشياء التي  
تقبل التغيير، وأن نمتلك الخبرة بخصوص هذين النوعين  
من الأشياء كي نستطيع أن نميّز بينهما.





## الحياة فرصة واحدة..

إن ما نحياه الآن هو حياتنا الوحيدة التي لا تتكرر. فهي ليست تجربة نقوم بها ونعيدها مرة أخرى. ولهذا لا يجوز أن نسلم حياتنا للحظوظ والفرص. أليس من المؤسف أن نقوم من النوم في الصباح الباكر، فنغسل وجوهنا ونلبس ملابسنا ثم نخرج من البيت من غير قصد أو غاية؟ يمكنك أن تبدأ من هذه المرحلة تحديداً، سواء أكنتَ جيداً الآن أم لم تكن. عليك أن تتقبل نفسك وتتعرف على موقعك الحقيقي وتعترف به. إذ من المؤسف أن طريقة عيشنا في الحياة لا تبدو إلا وكأننا نقضي أيامنا وحسب. انقضاء الأيام ومرور الوقت هو شعار معظم الناس، فأني شخص تقابله تراه قد ملّ حياته، وعندما تسأله يرد عليك فوراً: (ستنقضي.. إنما تمرّ الأيام)!!





كلنا نرغب بأن نوسّع ونضياء آفاق حياتنا، إذ نشعر دائماً بأن هناك الكثير من الأشياء التي لم نعطاها ونفعلها ونحصل عليها، وطبيعة حياتنا كبشر تخلق عندنا دافعاً مستمراً كي نؤدي تجربة أفضل في هذه الحياة.

الشيء المهم هنا هو أنك تستطيع أن تبدأ بأي مرحلة تكون فيها الآن، فيإمكانك أن تنطلق من مرحلتك الراهنة، وليس مهماً أن تكون قد وصلت إلى أي مرحلة، أو كم تأخرت مثلاً؟ فإنك تستطيع أن تحرز النجاح في أي وقت من أوقات حياتك، وبمقدورك دائماً أن تجعل حياتك على شاكلة تبشّرك بأن مستقبلك القريب سيكون أفضل بكثير من واقعك الذي أنت عليه الآن. فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين أدمنوا المخدرات والخمور والقمار ثم تغلبوا على أنفسهم وهجروها، هؤلاء اعترفوا أولاً بمشاكلهم وتقبّلوها، وهذا كان دليلاً على رغبتهم وإرادتهم في حل مشاكلهم هذه، وبالنتيجة تمكنوا من تغيير أنفسهم.





علينا أن نعترف دائماً بأن أوضاعنا هي صنعة أيادينا،  
سواء أكان ذلك برغبتنا أم لا. ولهذا كان لزاماً علينا أن  
نتحمل مسؤولية هذه الأوضاع ونتولى مهمة إصلاحها  
كي نتولد فينا رغبة تغييرها. فكلما تمكنا من تقبل حقيقتنا  
سنتمكن حينها من أن نخطوا خطوات أكبر صوب السعادة  
والنجاح.

كلنا نحبّ السعادة، ولكن يبدو أننا جميعاً نبحث عنها  
في المكان الخطأ. في أي مكان ضمن هذا العالم، وفي أي  
مجمع كان، عندما يُسأل الناس عن آمالهم في هذه  
الحياة، يردون فوراً وبدون أدنى تردد بأن (السعادة) تقف  
على رأس قائمة آمالهم. ولكن قلائل من يسألون  
أنفسهم: ما هو الشيء الذي يسعدنا؟

لنأخذ نفساً عميقاً، ونفكر: ما هو الشيء الذي يجعلنا  
سعداء فعلاً؟ هل هو علاقة تجعلنا سعداء؟ أم هو عمل  
مريح؟ أم هو عمل أفضل من عملنا الحالي؟ أم هو مولود  
تُرزق به؟ أم هو الظهور في هيئة أكثر شباباً من هيئتنا







الحالية؟ أم هو توقّف آلام ظهرنا المزمّنة على سبيل المثال؟  
أم هو فقداننا لوزننا؟ أم هو شفاؤنا من مرضنا الثقيل؟ أم  
هو امتلاكنا لثروة أكبر من ثروتنا الحالية؟

لا شك إذا كان جوابنا بشيء مثل هذا، كما يجابوب  
الكثير من الأصدقاء، فمن المؤسف أنه سيكون جواباً  
خاطئاً، لأنه فعلاً لا شيء من هذا يستطيع أن يجعلنا  
سعداء بشكلٍ مُلفت. ولكن هذا لا يعني أن يكون بحثنا  
عن السعادة وهماً أو خيالاً، ولكن مشكلتنا فقط هي أننا  
نبحث عنها في الأماكن الخاطئة.

علينا أن نفكر بالأشياء التي نمتلكها، ولا داعي لأن  
نفكر بالأشياء التي نفتقدها، لأن تفكيرنا في الأشياء التي  
نفتقدها لا يجلب لنا السعادة والبهجة إطلاقاً. فكن راضياً  
بوضعك الحالي دائماً، ولا تقل مطلقاً بأنه لو كان وضعي  
مغايراً لكانت حياتي أفضل من الآن، فغالبية الشرور  
النفسية التي نتعرض لها كبشر هي نتيجة للتفكير الذي





يقول دائماً: (يجب أن تكون حياتي بصورة أخرى،  
ويجب أن تتغير).

السعادة هي الغرض الأسمى في حياة الجميع، وكلنا في  
عملية بحثٍ مستمرة عنها، ولكن مع ذلك نحن نهمل  
مصادرها الحقيقية، بل ولا تزال فكرتنا عن السعادة غير  
صحيحة. فلم تكن سعادة السعداء تكمن في حيازتهم لمالٍ  
أكثر، أو في حيازتهم لسياراتٍ أجمل، أو في مظاهرهم  
الأكثر إلفاً. كلا، الصحيح أن هؤلاء كانوا سعداء لأنهم  
كانوا مميزين بعقلياتهم، ونتيجة لهذه العقليات المميزة فقد  
تميز سلوكهم أيضاً، وهم بذلك يمارسون سلوكاً يقوي  
السعادة في دواخلهم أكثر. فعلى سبيل المثال: هم يهتمون  
بعائلاتهم أكثر، أو إنهم متفائلون، أو إنهم يمارسون  
الرياضة بانتظام، أو إنهم يمارسون متعة الحياة، أو إنهم  
يعيشون لحظاتهم بصفاء، أو إنهم يمارسون الشكر  
والامتنان من أجل الأشياء التي يمتلكونها.





## أحبّ أشياءك..

إن الله يهب الأشياء للجميع ، ولكن الفرق بين الناس أن شعور البعض منهم تجاه ما يمتلكون من أشياء يكون قوياً ومفرطاً ، وربما من أجل هذه الأشياء التي يملكونها فهم يعبرون كثيراً عن شكرهم وامتنانهم لأنهم يرون قيمة كبيرة في أشياءهم هذه ، في حين أن البعض الآخر - بخلافهم - لا يقدرّون قيمة الأشياء التي يملكونها إلا بعد أن يفتقدوها.

بطبيعة الحال فإن التعبير عن الشكر والامتنان ليس سلوكاً مبتدلاً ، بل هو سلوك يقوي السعادة في داخل الإنسان. فمهما كان شعورنا أمام الأشياء التي نمتلكها شعوراً قوياً ومفرطاً ، يكون شعور السعادة في دواخلنا قوياً ومفرطاً أيضاً. ولا يشترط أن يكون تعبيرنا عن الشكر





والامتنان شيئاً مرتبطاً بالتدين، أو سلوكاً دينياً على وجه التحديد. بل حتى الشخص الذي لا دين له يكون بمقدوره أن يعبر عن الشكر والامتنان عندما يقدر قيمة الأشياء التي يمتلكها ويثمنها تمنيئاً كبيراً. إذ علينا أن نقدر بعض الأشياء في دواخلنا تقديراً كبيراً حتى نستطيع هي الأخرى أن تمنحنا بوجودها مشاعر طيبة وراحة كبيرة.

لقد بين الله تعالى في أماكن كثيرة من القرآن الكريم أن نعمه وعطاءاته متاحة للجميع، ولم يحرمها حتى على الكفار والجاحدين. إذ يقول الله في آية قرآنية:

- (كُلًّا نُمِدُّ هَؤُلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا)<sup>١</sup>.

ويقول تعالى في آية أخرى:

- (وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ)<sup>٢</sup>.

<sup>١</sup> القرآن الكريم / سورة الإسراء (٢٠).

<sup>٢</sup> القرآن الكريم / سورة آل عمران (١٤٥).





أي إن الأمر كما يوضحه الله في القرآن الكريم تمامًا،  
فنعم الله وعطاءاته متاحة للجميع بصورة متساوية، وإنه  
يمنحها للمتدينين وغيرهم على حد سواء. لكن تفاعل  
الناس مع هذه النعم والعطاءات لا يكون بالقوة نفسها.  
ولهذا عندما أراد الله أن يتحدث عن النعم والعطاءات  
المباركة بينها على أنها شيء خاص بالمؤمنين فقط. لماذا؟

يقول الله عن نعمه وعطاءاته المباركة في القرآن الكريم:  
- (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقُوا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ  
مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَهُم بِمَا كَانُوا  
يَكْسِبُونَ)<sup>١</sup>.

من وجهة نظري أرى بأنه ينبغي على المؤمن أن يشعر  
بنعم الله وعطاءاته أكثر من غيره، وأن يقدر أشياءه  
بصورة أكبر، وأن يمارس الشكر والامتنان أمامها،  
وكنتيجة لذلك فإن هذه الأشياء - بوجودها - هي الأخرى  
ستستودع مشاعر طيبة في داخله، وهذه المشاعر الطيبة

<sup>١</sup> القرآن الكريم / سورة الأعراف (٩٦).





هي التي وصفت بكلمة (بركات) في الآية. أي إنّ نعم الله وعطاءاته للمؤمن تخرج من قوالب النعم والعطاءات العادية لتدخل في قالب (البركة) لأنها تخلف مشاعر طيبة في داخله. وبالطبع فإن هذه البركات لا تُفتح على المتدينين مجرد تدينهم فقط، بل إنها تُفتح عليهم بسبب تفاعلهم القويّ مع نعم الله وعطاءاته، ولهذا حتى الإنسان غير المتدين يستطيع أن لا يُحرّم نفسه من هذا الشعور، وذلك عن طريق تقديره الكبير لممتلكاته وتثمينه العالي لوجودها في حياته.

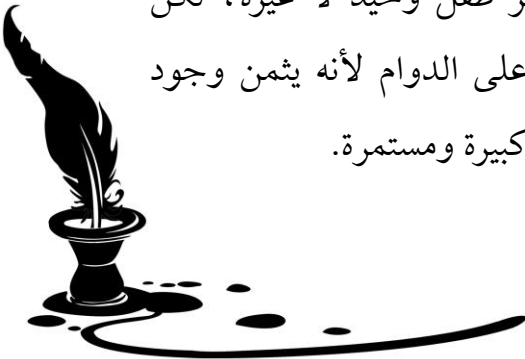
إن هذه الآية، بطبيعة الحال، تبين في ظاهرها بأن الكفار والجاحدين سوف يُحرّمون من نعم الله وعطاءاته، ولكن الحقيقة غير ذلك، إذ أوضحت الآيات التي أوردناها في بداية الموضوع بأن نعم الله وعطاءاته متاحة للجميع بصورة متساوية، وأن الله لا يمسكها عن أحد حتى وإن كان كافرًا أو جاحدًا. لكن الحديث مرهون هنا بالبركة





فهي مخصوصة للمؤمنين فقط دون غيرهم لكونهم يمارسون الشكر والامتنان أمام هذه النعم والعطاءات. بصورة عامة، فإن البركة تعطي معنىً روحياً ونفسياً، وتحمل بين ثناياها بعداً معنوياً. فهي شيء لا يأتي مع نعمة الله وعطائه، بل يأتي بعدهما. إذ لا تعني البركة تأثير هذه النعم والعطاءات علينا، بل هي تفاعلنا الروحي والنفسي مع هذه النعم والعطاءات.

إنّ النعم والعطاءات تتحول إلى بركات حينما نقدرها خير تقدير ونثمنها بشكل كبير، بل وربما يسعدنا في بعض الأحيان أن نعبر عن قيمة هذه النعم والعطاءات بألسنتنا وفي أماكن ومجالات مختلفة. قد يكون للواحد منا عشرة أطفال ولكن ذلك لا يمنحه أي شعور بأنه يمتلك شيئاً ذا قيمة في الحياة بينما قد حرّم من ذلك الكثير من الناس، في حين قد يكون لشخص آخر طفل وحيد لا غيره، لكن وجوده يمنحه شعوراً طيباً على الدوام لأنه يثمن وجود هذا الطفل في حياته بصورة كبيرة ومستمرة.





إن نعم الله وعطاءاته لا تصبح بركات إذا لم يكن  
تفاعلنا معها قوياً بحيث نقدرها خير تقدير ونشمن وجودها  
بصورة كبيرة. إن هذه النعم والعطاءات لا تدخل خانة  
البركة إذا لم نمارس أمامها الشكر والامتنان ونعبر عن  
قيمتها في حياتنا بلساننا وأفعالنا.







## لا تضخم الأشياء الصغيرة..

عندما تصبح سعيداً فإن هذا لا يمنحك فقط شعوراً طيباً، إذ يبدو أن هذه السعادة ستدرُّ عليك بفوائد جانبية كثيرة. فالأشخاص السعداء - مقارنة بأقرانهم غير السعداء - اجتماعيون ونشطاء وخيرون ومتعاونون جداً، ويُكنّ لهم الناس حباً كبيراً. ولهذا لا تستبعد أن تكون فرصة الأشخاص السعداء في الزواج أكثر من غيرهم، وفرصتهم في نجاح الزواج أقوى من غيرهم. أضف إلى ذلك أن شبكة صداقاتهم تكون عادة شبكة غنية جداً.

إنّ الأشخاص السعداء هم أشخاص منفتحون، وتفكيرهم أوسع، وهم منتجون في أعمالهم. قدراتهم أفضل في القيادة واكتساب المال. وعندما يقعون في المآزق



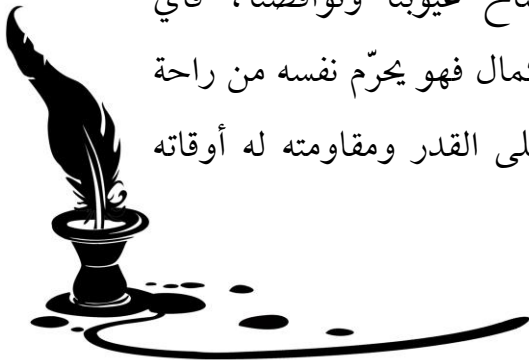


يُظهرون القوة والمقاومة أكثر من غيرهم، وهم يتمتعون بصحة أحسن وغالبًا ما يعيشون حياة أطول.

بحسب رأي المتواضع، فإن السعادة أكبر بكثير من ذلك الشعور الطيب الذي يعترينا بعض المرات. إذ هي حالة عالية من الأداء والانتاج، وانفتاح ذهني على الناس والأحداث. فعندما نشعر بأننا جيدين في أعماقنا ونفوسنا حينها يصبح أداؤنا ونتاجنا أفضل بكثير من ذي قبل.

نحن نركّز دائماً على المشاكل والصعوبات الصغيرة، ونحاول أن نكبّر من حجمها. فمتى ما تعلّمنا أن لا نقلق إزاء مشاكلنا الصغيرة حينها سنحسن كثيراً إلى نفوسنا، لأننا نفقد قدرًا كبيرًا من قوتنا وطاقتنا عندما نقلق إزاء مشاكلنا الصغيرة، وبالنتيجة نتعد عن جمال الحياة وبهجتها.

إنّ من الواجب أن نصالح عيوبنا ونواقصنا، فأى شخص يحاول أن يصل للكمال فهو يحرّم نفسه من راحة البال، إذ أن الاعتراض على القدر ومقاومته له أوقاته





الخاصة، حيث تحل علينا أوقات لا يكون بمقدورنا أن نفعل فيها شيئاً سوى أن نتأقلم مع قدرنا ونقبل به، سواء أكان ذلك بصورة مؤقتة أو دائمية. هذه حقيقة إذا لم نتعلمها ونحن بكامل صحتنا، فإن الحياة ستجبرك أن تتعلمها. فعلى سبيل المثال، من الواجب أن نقاوم المرض في فترة الوقاية والعلاج، ولكن هناك أوقات يكون لزاماً علينا أن نعيش مع المرض كأن يغدو المرض مزماً ويكون الشفاء منه محالاً.

دائماً يقال بأن الأشياء التي يمنحنا الله إياها تكون ناقصة، ولكن برأيي أننا نستطيع أن نجعل هذه الأشياء كاملة ومتكاملة عن طريق قناعتنا ورضانا. إن السعي للوصول إلى الكمال هو شيء مضاد لاكتساب الراحة النفسية، ولهذا لا ينبغي للإنسان أن يسعى سعياً غير عاديٍّ ويقتحم المخاطر كي يغيّر من وضعه الحالي أو يجعل واقعه أفضل مما هو عليه. إذ علينا دائماً أن نوفر لأنفسنا حالة من الرضا بأن حياتنا أجمل وأحلى بالصورة





التي هي عليها الآن، لاسيما عندما يكون تغيير الحال من  
المحال. إذ لا ينبغي علينا أن نسعى للكمال في كل  
المجالات، فالكمال الحقيقي هو الشعور الذي يعتريك  
عندما تتخلى عن تفكير كهذا.





## الأفكار السيئة لا حدود لها..

تسوء نفسيتنا عندما نفكر كثيراً، وحينما نفكر في شيء ما ويصبح هذا التفكير محل ضجر لنا حينها تسوء نفسيتنا أكثر، إذ من الواضح أن كل تفكير يؤدي إلى تفكير آخر حتى تشعر بقلق أكبر في النهاية.

التفكير السلبي لا حدود له، وعلينا أن ندرك بأنه من المحال أن نشعر بالراحة النفسية ونحن نحمل في رؤوسنا المزيد من الهموم والهواجس. متى ما استطعت أن تُوَقِّف الصخب الذي يدور في رأسك حينها ستبدأ راحتك. ولهذا فمن الواجب أن تعرف ما الذي يحدث في رأسك حتى تتمكن من التوقف عن التفكير متى ما شئت وقبل أن ترى أفكارك طريقها وتتحكم في رأسك.





يجب أن نعرف جيداً بأن الكثير من مشاكلنا الكبيرة هي في حقيقتها ليست بهذا الكبر، ولكننا نكبّرها ونضخمها بفكرنا وخيالنا. إنّ الكثيرين منا يفكرون بأن متعة الحياة تكمن في مقدرتنا على إنجاز كل شيء، ولكن هذا في الحقيقة مجرد وهم صنعناه في رؤوسنا، ثم تيقننا من وجوده بعد ذلك، لأنه ريثما أنجزت شيئاً ضمن قائمة أعمالك، فسترى فوراً أن شيئاً آخر جاء ليحلّ محل الشيء الذي أنجزته من قبل. وهذا بدوره يؤدي إلى القلق والتوتر، ولهذا كان لزاماً على الإنسان أن يعطي الأولوية لمشاعره وأحاسيسه، ولا يهتم على حسابها بأي شيء آخر على الإطلاق.





## كن رحيماً..

يتوقف مستوى راحتنا النفسية على مقدار إيماننا بأن نعيش حاضراً. إذ لا ينبغي أن نفسح الطريق لمشاكلنا القديمة وهمومنا المستقبلية لدرجة أن نتحكم في حاضرتنا وتهدد متعتنا الراهنة وراحتنا النفسية الحالية.

ينبغي أن نكون أناساً رحماء ولطفاء، وأن نضع أنفسنا أحياناً كثيرة موضع الأشخاص الآخرين، ونتخيل أنفسنا في مواقفهم، ونفكر بمنطقهم حتى نشعر بحالتهم ونتفهم معاناتهم وسلوكهم. لا ينبغي أن نفكر دائماً بأنفسنا فقط، إذ من الضروري لحالتنا النفسية أن نتخيل أنفسنا ونحن في أوضاع الآخرين وفي حالاتهم الفكرية.





إن من أجمل الأوامر التي أمر بها القرآن الكريم النبي (ص) أن عليه أن يتخيّل نفسه في أوضاع الكفار والجاحدين وفي حالاتهم الفكرية عندما يحاورهم:

- (قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلِ اللَّهُ وَإِنَّا أَوْ إِيَّاكُمْ لَعَلَىٰ هُدًىٰ أَوْ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ. قُلْ لَا تُسْأَلُونَ عَمَّا أَجْرَمْنَا وَلَا نُسْأَلُ عَمَّا تَعْمَلُونَ)<sup>١</sup>.

إذا دققنا النظر في هاتين الآيتين سنرى بأنه على الرغم من أن الله تعالى قد بين للنبي (ص) في البداية بأنه على عقيدة صحيحة وسليمة، ويلزمه أن يردّ على الكفار والجاحدين بيقين تام، ولكن مع كل هذا ينبغي عليه أن يعطي اعتباراً لرؤيتهم ويشعر بطريقة تفكيرهم، ويوضح لهم بذلك في ردّه بأنه قد يكون هو المخطيء وهم الصائبون، وقد يكونوا هم المخطئون وهو الصائب. وليس هذا فحسب، بل إن الله طلب من النبي (ص) عندما يحاور هذه النوعية من الناس بأن يصف أعماله

<sup>١</sup> القرآن الكريم / سورة سبأ (٢٤-٢٥).







الصالحة على أنها جرائم بينما يصف أعمالهم السيئة على أنها أعمال عادية لا تحمل أي معنى سلبي. هذه هي العقلية الهادئة والراقية التي يريد الله من النبي (ص) أن يريها للكفار والجاحدين ، ولكن من المؤسف أننا لا نرى المتدينين في يومنا هذا يؤمنون كثيراً بطريقة كهذه في التفكير.





## عندما يغدو المنطق أعمى..

من المؤسف أن غالبيتنا لها منطق أعمى. نحن نرى بعضاً من تصرفاتنا على أنها تصرفاتٌ صحيحة وصائبة في الوقت الذي نرى فيه نفس هذه التصرفات عند غيرنا (أو ربما تصرفات أكثر عقلانية منها) على أنها تصرفات خاطئة وآثمة. في إحدى الصباحات الصيفية، كنتُ جالساً أمام باب أحد المقاهي أحتمي الشاي، وكان هنالك مطعم أمام هذا المقهى. وجلس بالقرب مني رجل بدأ يحدق النظر في باب هذا المطعم، ثم ابتسم وقال لي: (برأيي، جريمة أن يأكل المرء في المطاعم، إذ يستطيع المرء بثمن وجبة طعام في المطعم أن يشتري طعام يوم كامل لأطفاله!). ولم تمرّ دقيقة واحدة على كلامه هذا حتى صاح على صاحب عربة قريبة وأعطاه خمسة آلاف دينار





قائلاً له: (اجلب لي علبتين من السجائر!!). فابتسمت في نفسي وقلت: (كل واحد منا يفهم هذه الدنيا بطريقته الخاصة. فإنها جريمة عند هذا الرجل أن تأكل وجبة طعام في المطعم وإن تطلّبَ معك الأمر ذلك، ولكن من الطبيعي عنده جداً أن تحرق كل يوم ورقة نقدية وتضع عليها صحتك أيضاً). في الحقيقة، إن معظمنا يفكرون بهذه الطريقة ويقررون هكذا بحق الناس، وقليلون منا مستعدون أن يضعوا أنفسهم في مواقف غيرهم كي يفكروا بطريقتهم ويبرروا تصرفاتهم.





## امتصّ غضب الآخرين..

على الإنسان أن يمتصّ غضب الآخرين، إذ ليس من الضروري أن ندافع دائماً عن أنفسنا، وأن نثبت لغيرنا بأننا على صحة و صواب. إن المحاولات التي نبديها كي ندافع بها عن أنفسنا ونثبت عن طريقها للآخرين بأننا على صواب هي تبدّد الكثير من قوتنا وطاقتنا، ولهذا لست مضطراً أن تفقد هذه القوة والطاقة باستمرار.

أنا كنت كاتباً نشطاً في شبكات التواصل الاجتماعي لمدة طويلة. وفي بداية هذه التجربة كنت كثيراً ما أقع مع الأصدقاء في حوارات عقيمة وأسبّب في استياء الكثيرين منهم من أجل أن أدافع عن فكري وأثبت لهم وللناس صواب رأيي. ولكن تولّدت لدي ثقة بعد ذلك بأن أي جدال يدور حول موضوع معين بغية المغالبة ينقلب فوراً





إلى أداة لوأد حقيقة هذا الموضوع. هذا، بالإضافة إلى أن ذلك كان يفقدني الكثير من قوتي وطاقتي، وفي النهاية توصلتُ إلى قناعة بأنه ليس هنالك أي فكرة تستحق أن يتسبب الإنسان من أجلها في استياء الآخرين أو أن يجرح بسببها قلوبهم. إذ ليس هنالك مصطلحات ثابتة، وأنّ كل مفهوم يتغير بعد تولّده باستمرار ولا ينتظرنا في ذلك، فلماذا إذن نرى أنفسنا رهائن في قبضة بعض المصطلحات أو نسلم أنفسنا لقيود يضعها مفهوم من المفاهيم، ونتحول بذلك إلى شرطة نُدافع عنها؟ لهذا قرّرتُ بأن أتخلّى عن المساجلة عن طريق التعليقات واستمتع فقط باطلاق أفكارٍ لا أكثر. أي إنني حينما أكتب الآن على شبكات التواصل الاجتماعي فأنا فقط أبحث عن توأمي الفكري لا أكثر. أنا أبحث بكتاباتي عن شخص يفكر مثلي، أو يخطّط كي يفكر مثلي في وقت لاحق، أو يرغبُ سلفاً في أن يفكر مثلي. فما أن أسكبُ فكرة من أفكارٍ حتى أرى صديقاً من أصدقائي على شبكات





التواصل الاجتماعي يطلّ برأسه ليقول لي: (بوركتَ،  
لقد قلتَ ما كنتُ أنوي قوله، ولكن لم يكن بوسعي أن  
أقولها مثلك بهذه الروعة).

عندما نكتب في مجال فكري معين، لا يلزمنا أن نغيّر  
أفكار الناس أو نجعلها مماثلة لأفكارنا، ولكن قد يكون  
هنالك أشخاص تشبّثت أفكارهم، وغدت الأسئلة  
والأجوبة في رؤوسهم كالعقد المنفرط والمفرّق، فيكونون  
بانظار شخص مثلنا كي يُلملم لهم خرزات هذا العقد  
ويصنع لهم منها عقداً مرتباً في رؤوسهم. وهكذا، قد  
ترى شخصاً كهذا يقرأ شيئاً مما كتبتُه فيصبح توأمك  
الفكري بعد ذلك.

أصبحتُ أدرك الآن تماماً بأنني لا أغير أي عالم  
بأفكاري، ولكن مع هذا ينبغي أن يظنّ المرء بأن كتاباته  
ستغيّر العالم، لأن المرء إذا لم يكتب أفكاره بقناعة كهذه  
فعلية أن يدرك فوراً بأن كتاباته ستكون مجهّضة قبل أن  
تخرج من رحم قلمه.





لقد قضيتُ أكثر من عشرين سنة من عمري بالكتابة،  
وقضيتُ أكثر من عشر سنوات منها وأنا أطرح أفكارِي  
بنشاط متواصل في شبكات التواصل الاجتماعي، وأنا  
أعرف الآن بأنه لم يحدث أن غير أحدهم أفكاره بسببي،  
بل وربما حدث العكس، فقد غيرتُ أنا أفكارِي مرات  
كثيرة وتراجعتُ عن قراراتِي الفكرية كثيراً. فأنا ألاحظ  
نفسِي شخصياً بأن أفكارِي تتغير كثيراً في كتاباتي، وقد  
يأخذها الكثيرون عليّ كنقطة سلبية، ولكن من الطبيعي  
أن تتغير أفكار الشخص الذي يفكر ولا تبقى على  
شاكلتها القديمة. إذ لا تبقى الأفكار كما هي عليه إلا بعد  
أن يتوقف المرء عن التفكير. فلا تتباهى مطلقاً بأفكارك  
الثابتة كالجبال ويقناعاتك التي لا تتحرك من مكانها، إذ  
أن الأفكار والقناعات الثابتة أحياناً كثيرة تدل على رأس  
يابس ودماغ فارغ، ويكون صاحبها في عداد الموتى الذين  
لم يُدفنوا بعد.





إن معتقدك ليس مكسباً كي تتباهى به دوماً، فهو غالباً لا يكون اختيار يمينك أنت. بل أغلب الظن أنك ورثته عن آباءك وأجدادك كسائر ما تمتلكه من أشياء. ولهذا حاول أن تعيش مع الناس من حولك وتشاركهم المودة والاحترام أيّاً كانت معتقداتهم.

إنّ هناك أشخاص يحملون كمية كبيرة من الغل والحقد تجاه غيرهم لمجرد أن معتقداتهم لا تشبه معتقده، وكأنه لو أعدنا هؤلاء الأشخاص إلى طفولتهم وسلّمناهم إلى عوائل أخرى مختلفة في معتقداتها، فإنهم كانوا سيقضون جلّ أعمارهم يبحثون عن الدين الحق، ولم يكونوا ليتوقفوا عن بحثهم هذا إلاّ بعد أن يعتقدوا نفس هذا المعتقد الذي هم عليه الآن، وكأنهم سيثبتون لنا جميعاً بأن هذا المعتقد الذي هم عليه الآن هو أصح المعتقدات جميعها على الإطلاق!! صدقوني، إنّ الأمر ليس بهذه الصورة. نحن جميعاً أبناء بيئتنا وصنائع أبويننا إلاّ من







استطاع منا أن يصبح سلمان الفارسي ، وقليل ما هم في التاريخ.

قبل أن أبلغ حد الأربعين ، كنت كثيراً ما أقولُ لأصدقائي في تعليقاتي على شبكات التواصل الاجتماعي بأنني لا أحب المساجلة والمهاترة في حواراتي ومناقشاتي ؛ ولكن لأكن صادقاً معكم فإن شعوري الآن هو أنني لم أكن كذلك وقتها. كنت أحياناً كثيرة استمتع بالمجادلة مع غيري حتى من دون غرض ، وكنت أحسب الحوار نوعاً من المساجلة في داخلي. ولا أخفي عليكم بأن مجادلات كهذه كانت تقضي على الكثير من قوتي وطاقتي. ولكنني الآن أكره هذه المجادلات بكل ما أوتيت من مشاعر وأحاسيس ومهما كنت محقاً فيها. وربما يحدث مرات كثيرة أن يشعر الشخص الذي أمامي بأنني أتهرّب منه ، أو أنّ تعليقه على موضوعي قد أسكتني ، ولكن في النهاية يجب أن نكون على قناعة تامة بأن مستوى صبرنا وتحملنا هو ما





يحدد مستوى راحتنا النفسية، فكلما يكون مستوى صبرنا  
وتحملنا أعلى، نكون في حالة أكبر من الرضا عن أنفسنا.  
عندما تضخم مشاكلك الصغيرة، وتعطيها حجماً أكبر  
من حجمها، وتحاول أن تصرّ على غضبك، فهل تدرك  
حينها بأن مظهرك وردة فعلك يصبحان أهم بكثير لديك  
من سعادتك وراحتك النفسية؟ لتكن على ثقة تامة بأن  
راحتك النفسية أهم بكثير من أن تثبت لغيرك بأنك محق،  
فلكي تكون سعيداً حاول دائماً أن تتقوى بروح التسامح  
والتساهل.





## وسّع صدرك..

من الضروري جداً أن نستحضر موتنا في مخيلتنا بعض  
المرات. قد يكون هذا الشيء مؤلماً، ولكن ما من شك أنه  
سيكون ذا تأثير كبير علينا أيضاً، وسيخلق فينا دافعاً لأن  
نستعجل بالأشياء التي نقدر على تنفيذها في الوقت الذي  
تقاعسنا فيه عن ذلك.

حاول دائماً أن تكون واسع الصدر في أجوبتك، وكن  
أغلب الأوقات مستمعاً جيداً، لأنك إذا استطعت أن  
تتحلى بهذا السلوك فسوف تشعر براحة كبيرة في  
داخلك، وستزول كافة الضغوطات النفسية التي تعاني  
منها. هذا، بالإضافة إلى أن جميع الناس يحبون المستمع  
الجيد ويحتمون إلى مجالسه.





اجعل فلسفتك في الحياة دوماً بأن المعوقات والصعوبات التي تعترضك في الحياة إنما هي نوع من الابتلاء لك، فمتى ما طبقت ذلك بصورة صحيحة حينها سترى فرصاً سائحة لنجاحك.

لا تحاول أن تفرّق بين المديح والذم الموجهين إليك من قبل غيرك. قد يظن أحدهم بأنك إنسان جيد، ويظن آخر بأنك إنسان سيء لأنك لا تسأل عن حاله حتى عن طريق الهاتف، ولكن هذا النوع من المديح والذم شيء طبيعي، وهو جزء من حياتنا جميعاً. ولكن علينا أن ندرك بأنه متى ما رضينا عن حالتنا الداخلية حينها لن نجد أنفسنا في حاجة لمديح الناس وثنائهم.

قد تشعر بالخيبة عندما ترى تصرفاً غريباً من أحدهم، ولهذا من الضروري أن لا تغير حينها سوى تفكيرك فقط. أي إن مشكلتنا تكمن في طريقة تفكيرنا وليس في أي شيء آخر. فعندما تواجه تصرفاً كهذا، من الضروري أن تتصدى له بنفسية راقية، وتبحث عن الغاية الكامنة وراء





هذا التصرف. فقد ترى نوعاً من البراءة يكمن وراء هذا التصرف، إذ أنّ هذا الشخص قد لا يتصرف عن علم وقصد، وقد يوّلّد لديك هذا الشيء نوعاً من التعاطف تجاهه. إذ أن كل تصرف سيء تراه من إنسان، فعليك أن تدرك بأن صاحب هذا التصرف في حقيقته ربما يطلب مشاعر وتعاطف الأشخاص من حوله.





## وزّع الحب..

أنا على ثقة أنه قد حان الوقت لنظهر حجم مودتنا واحترامنا لمن هم حولنا، ونحاول أن نقول لأصدقائنا وجهاً لوجه بأننا نحبهم كثيراً. وإذا لم تستطع أن تواجههم بهذا القول، فبمقدورك أن تقول لهم ذلك بأي طريقة متاحة، كأن تقول ذلك برسالة تبعثها لهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

إنّ من الضروري أن نملاً حياتنا بالحب والمودة، وأن نركز دائماً على أن نكون مقربين من قلوب الناس، لأن ذلك يولّد فينا شعوراً كبيراً بالسعادة. يجب أن نعلّم أولادنا الحب أيضاً، فعلينا أن نعلّمهم بأن يحبّوا كل شيء حيّ، بل علينا أن نعلّمهم بأن يحبّوا حتى دُمَاهم وألعابهم لأنها مصنوعة على هيئة كائنات حية. علينا أن نعلّمهم بأن





يحضنوها ويقبلوها، وأن يتألموا نيابة عنها عندما تسقط من أيديهم على الأرض. يجب أن نكون أناساً مفعمين بالحب، وأن نمنح غيرنا حباً غير مشروط ولا مقيد، إذ لا ينبغي أن نمنح الحب بشروط وقيود، لأن الحب المشروط والمقيد لا يُحسب حباً على الإطلاق.

إنّ التواضع والسلام الداخلي شيان مقترنان. كلما كنت متواضعاً ومستغنياً عن تركيزك على ذاتك أمام الناس حينها يسهل عليك أن تشعر بالسلام في داخلك أكثر من أي وقت مضى. إنّ من الضروري أن لا نوجه النقد لمحيطنا كثيراً، وأن لا نضع أنفسنا موضع الخير العالم بكل شيء من حولنا، فمع أنّ تصرفاً كهذا يجعل الناس ينفضون عنا ويكرهوننا، فهو أيضاً يولّد فينا شعوراً ذاتياً بأننا أهل سوء نحرص دائماً على أخطاء الناس وهفواتهم من حولنا.

عليك أن تكون شخصاً إيجابياً باستمرار، إذ كلما كنت أكثر سلبية فهذا يعني أنك أكثر ارتباطاً بجانبك المادي.





فحاول أن لا تُكثر من الأحكام والقرارات بحق الناس،  
لأن كثرة الأحكام الصادرة عنا بحق غيرنا هي غالبًا ما  
تكون تعبيرًا عن أشياء نفتقدها في دواخلنا بقوة. قد يكون  
الشيء الذي تنتقده في غيرك واحدًا من اثنين: فإما أن  
يكون شيئًا سيئًا تتصف به أنت شخصيًا ولا تريد أن  
تعترف به، أو يكون شيئًا جيدًا لا تتصف به شخصيًا  
فتشتهي بينك وبين نفسك أن تتصف به. يجب أن نوجّه  
جلّ محاولاتنا التي نحاولها نحو إيجاد مشاعر وأحاسيس  
إيجابية في دواخلنا، لأن المشاعر والأحاسيس السلبية غالبًا  
ما تكون سببًا رئيسيًا لتعاستنا، وينبغي علينا أن نتخلص  
منها في حياتنا بأسرع ما يمكن.







## العطاء هو سر السعادة



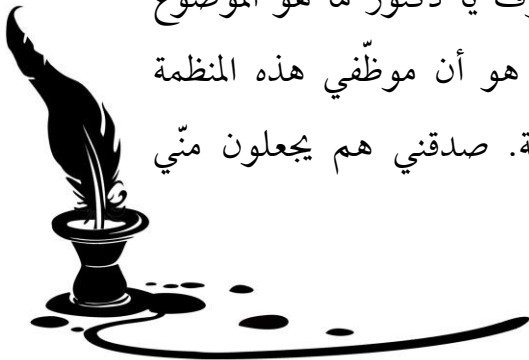
لكي نملاً حياتنا بالهدوء والراحة، فمن الضروري جداً أن نعمل أعمالاً خيرة ونمارس سلوكاً يولد فينا الراحة والاطمئنان، كأن نلتقط النفايات من الشوارع ونساعد المرضى والمعوزين ونعتني بالإيتام، وإلخ. علينا أن نكون على ثقة تامة بأن السعادة الكبيرة هي تلك التي تكمن في العطاء، وخاصة حينما يكون هذا العطاء من غير مقابل وبعيداً عن عيون الناس. لا ينبغي أن نمارس العمل الخير لنؤكد على ذواتنا أمام الناس، لأنه ريثما مارستَ العمل الخير بهذا القصد فلا تتوقع أن تشعر بالسلام في داخلك وأنت تمارسه.

قبل سنوات كنتُ كطبيب أذهب مع منظمة أجنبية إلى مخيم للاجئين وكنتُ أعالج مرضاهم في بيت المختار. في





أوقات الاستراحة كنت أتجاذب أطراف الحديث مع المختار. وذات مرة سألته عن وضع الكهرباء في المخيم؛ إذ كيف يتوفر لهم البديل عندما تنقطع الكهرباء الوطنية. فأوضح لي بأن منظمة ما قد وضعت لهم مولدة كهربائية يستعملونها أثناء انقطاع الكهرباء الوطنية. وبالطبع أثبتتُ على عمل كهذا، ثم سألته: (ومن يعتني بهذه المولدة يا عمّ؟). فأجابني: (صدقني يا دكتور، إنّ المنظمة كلّفنتني أنا لأعتني بها، فأنا من يعتني بها منذ سنوات). فقلتُ له: (ولكن ألا يتطلب هذا العمل منك ارتباطاً والتزاماً يا عمّ؟ فأنت أيضاً إنسان فقير ولا ينبغي لك أن تعمل هذا الشيء من دون مقابل). فابتسم قائلاً: (صدقني يا دكتور، إنهم يعطونني مبلغاً من المال مقابل ذلك، ولكن ليتهم لا يعطونني أياه!!). فقلت متعجباً: (ولماذا يا عمّ؟). فردّ قائلاً: (لا أعرف يا دكتور ما هو الموضوع بالضبط، ولكن ما أعرفه هو أن موظفي هذه المنظمة يستعملونني كمادة للدعاية. صدقني هم يجعلون مني





مهرجاً حينما يعطونني هذا المبلغ من المال نهاية الشهر. هناك موظفٌ منهم يأتي، ويمسك بيدي ثم يسحب راتبي من جيبه، ويطلب من زميله أن يأخذ لنا صورة بهذه الوضعية. ثم يقرب النقود من يدي ويأمرني بأن أفتحها، ثم يطلب من زميله بأن يأخذ لنا صورة أخرى بهذه الوضعية أيضاً. ثم يضع هذه النقود في يدي ويأمرني بأن أقبضها، ثم يطلب من زميله بأن يأخذ لنا صورة أخرى بهذه الوضعية أيضاً. وفي النهاية يطلب مني بأن أضع النقود في جيبتي بحيث تكون الأجزاء العلوية للفئات النقدية خارجة من جيبتي قليلاً ثم يأمرني بأن ابتسم كي يأخذ لي زميله صورة أخرى بهذه الوضعية أيضاً. قال المختار حديثه هذا مبتسماً، ثم أردف قائلاً: (في الحقيقة دكتور، يُفترض بي أن أفرح نهاية كل شهر لأنه موعد راتبي، ولكن صدقني إنه أسوأ يوم لي لأنهم لا يبقون لي كرامة وهم يعطونني هذا الراتب. إنهم يجعلون مني مهرجاً حتى يعطونني راتبي).





هذه هي مشكلة الكثيرين منا عندما نعمل عمل الخير، نحن لا نعمله حتى نشعر بسعادة العطاء، بل جلّ غايتنا هي أن نؤكد على ذواتنا، ولهذا لا يوّلّد هذا العطاء أي مشاعر طيبة في دواخلنا. فهنئاً لمن يعين فقيراً ويسدّ له حاجته بعيداً عن عدسة الكاميرا، فالمرء لا يحس بالراحة في أعماقه إلاّ بعد أن يعمل عمل الخير بينه وبين نفسه.

يؤسفنا إذ لم تعد الإنسانية دافعاً للخير عند الكثير من الناس، بل ربما حلّت الدعاية وشبكات التواصل الاجتماعي محلها كدافع لعمل الخير عند الكثير منا. فمن أجل نشر حفنة من الصور المغرضة مع الفقراء والمعوزين، وتبييض الوجوه السوداء أمام الرأي العام، كثيراً ما نرى واحداً من المسؤولين يأتي ويعطي بعض الأشياء للفقراء والمعوزين ثم يملأ شبكات التواصل الاجتماعي بصورة الشخصية معهم.

لتكن دائماً خدمة الناس جزءاً من يومك، وقسمًا رئيسياً من عمالك اليومي. فمتى ما عملت عمل الخير، لا





تنتظر مكافأة أو شكراً من أحد، كما لا تنتظر عدسات الكاميرا إطلاقاً، إذ لا يمكن أن يهدأ شعورك وتطمئن نفسك بغير هذه الطريقة. وعندما تمد يد العون لبعضهم ليس شرطاً أن تبدأ بالأعمال الكبيرة، بل ينبغي أن تبدأ أولاً بالأعمال الصغيرة، ولكن بحماس شديد وحب كبير. فعلى سبيل المثال، عندما تشتري شيئاً من بائع فقير ومحتاج، وأنت تعرف أن لقمة عيشه صعبة المنال، حينها حاول أن تعطيه فئة النقود التي تكون قيمتها أكبر من قيمة ما تشتريه منه، ثم لا تدعه يعيد لك ما تبقى من حسابك. صحيح أنك بهذا التصرف إنما تعمل معه معروفاً صغيراً، ولكن رقيك يكمن في أنك تعمل معه معروفاً ولا تسمح في ذات الوقت بأن يراق ماء وجهه أمام عينيك. عليك أن تبسم لمن تقابله باستمرار، فالحياة قصيرة والناس الذين نراهم الآن، أكثرهم لا يبقون أحياءً على سطح هذه الأرض بعد مائة سنة قادمة.

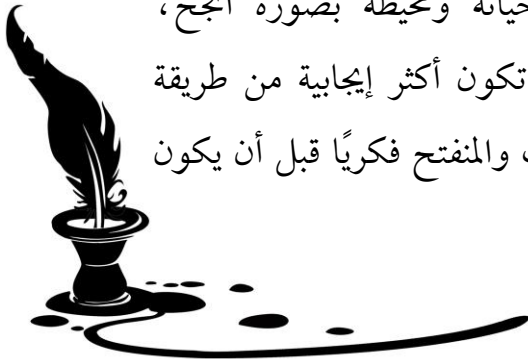




## كن قارئاً، ولكن..



لا يزال بعض القراء ينظرون إلى المطالعة كنوع من البرستيج؛ فهم لم يصلوا بعد إلى القناعة بأن المطالعة تستطيع أن تبني الإنسان. صحيح لو كانت المطالعة هي مجرد برستيج لكانت تليق أكثر بالشخص الذي يلبس ملابس أنيقة وملفطة ويجلس وراء طاولة عريضة وعلى كرسي دوّار، ولكن في الحقيقة أن المطالعة هي ليست مجرد برستيج، بل هي قبل كل شيء حاجة، ومصدر للمعرفة، والمعرفة هي الأداة الوحيدة لتحسين السلوك الإنساني. فالشخص الذي يقرأ ويكون صاحب معرفة يستطيع أن يتعاطى مع حياته ومحيطه بصورة أنجح، وطريقة تفكيره اليومية قد تكون أكثر إيجابية من طريقة تفكير أقرانه. فالعامل المثقف والمنفتح فكرياً قبل أن يكون





أي شيء سيكون إنساناً، بينما الطيب المتخلف والمنغلق  
فكرياً قد يكون أي شيء ولكن يصعب عليه أن يكون  
إنساناً، إذ الحديث كله يختصر في هذا الأمر.

استغرب حينما يقول أحدهم: هذا يكفي، من الآن  
فصاعداً لن أقرأ الكتب لأن القراءة لا تجلب لي شيئاً!! أنا  
استغرب من هذا القرار، لأنه لو كان هذا الشخص قارئاً  
بالفعل فهو لا يستطيع أن يتخذ قراراً كهذا البتة. فالقراءة  
تعود وإدمان، والشخص المدمن على قراءة الكتب لا  
يستطيع أن يقلع عنها بمجرد قرار. ولو كان لهذا الشخص  
أن يتخذ قراراً كهذا وبهذه السهولة، فحينها أستطيع أن  
أجزم له بأنه لم يكن قارئاً من الأساس، فهو كان يلعب  
فقط لعبة القراءة والمطالعة لا أكثر، وكان من المؤكد أن  
يوماً سيأتي ليملّ فيه هذا الشخص عن هذه اللعبة  
ويتخلى عنها.

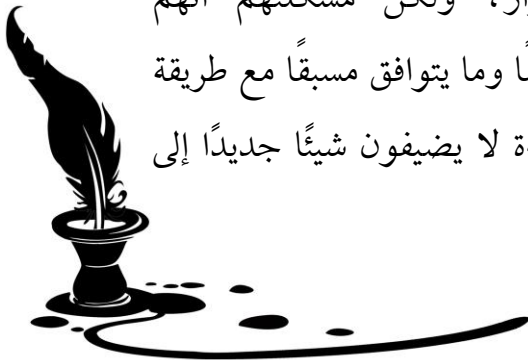
كان المرحوم والدي شخصاً محباً للمطالعة والقراءة،  
وهذا الشيء أثر علي كثيراً منذ طفولتي. أتذكر حينما





كانت المدارس تفتح أبوابها كان والدي يمنعني من قراءة الكتب الخارجية حتى لا تؤثر على دراستي في المدرسة، ولكن لكوني لم أكن أستطيع أن أتخلى عن الكتب الخارجية، فكنت أضع الكتاب الخارجي بين صفحات الكتاب المدرسي وأقرؤه موهماً أياه بأنني أقرأ الكتاب المدرسي وأنا أقول له في قلبي: (أعذرني أبي، أعرف بأنك حريص على مصلحتي، لكنني أدمنتُ قراءة هذه الكتب ولا أستطيع التخلي عنها).

هذا من جانب، ومن جانب آخر، فمن الضروري أن نقول بأن هناك نوع من الناس يرون أنفسهم قرّاءً للكتب، ودائماً يقرأون الكتب وينشرون صورها على شبكات التواصل الاجتماعي حتى يعرف الناس بأنهم مثقفون ومنفتحوا التفكير. نستطيع القول بأنهم نوع من القراء الملتزمين ويقرأون باستمرار، ولكن مشكلتهم أنهم يقرأون فقط ما يعرفونه سلفاً وما يتوافق مسبقاً مع طريقة تفكيرهم، وهم بهذه القراءة لا يضيفون شيئاً جديداً إلى







معرفتهم. إنهم دائماً يحبّون أن يقرأوا الشيء الذي يعرفونه سلفاً، بحيث لا يتناقض مع رأيهم السابق ورؤيتهم الموجودة، بل هم يشعرون بالضيق عندما يقرأون شيئاً يناقض أفكارهم ومعتقداتهم.

إذا كنت ممن تقرأ نوعاً معيناً من الكتب فقط لتقوّي الأفكار الموجودة لديك سلفاً، فإنه سيكون من الأفضل لك بأن تتخلى عن قراءة الكتب، لأنك بهذا النوع من القراءة ستضع قفلاً محكماً على عقلك. فلكي تستفيد من قراءة الكتب، عليك أن تقرأ كل شيء بعقلية ناقدة. هناك شيء قد تقرأه لأول مرة، وتتقبله بجرارة، وهناك شيء آخر قد تقرأه لأول مرة، ولكنك ستهزأ به. ولكن من الضروري جداً أن نقرأ الكتب والمقالات التي تناقض أفكارنا وتوجهاتنا المسبقة. ومن الغريب أن يقرأ الإنسان ما يوافق أفكاره فقط، لأننا لا نتصور ما مدى الأشياء التي يمكن أن نتعلمها ونحن نطلع على أفكار مغايرة.





## كن ابن لحظتك..

يجب أن نثق تماماً بأهمية لحظتنا (الراهنة)، كما يجب أن ندرك بأن أكثر المشاكل التي تحدث في مشاعر وأحاسيس الناس تكون مرتبطة بالتعريفات التي وُضعت لها من قبل عقولهم. فلو نعيش لحظتنا (الراهنة) بصورة صحيحة، فإن ذلك - في رأيي - سيكون أفضل بكثير من أن نقلق دائماً بشأن ماضينا ومستقبلنا. لا تدع دماغك يعمل أكثر من طاقته، ولا تضعه تحت تأثير ماضيك ومستقبلك. وجهه دائماً بحيث يكون متعلقاً بحاضره ويعيش لحظته الراهنة، لأنه قليلاً ما تحدث المصائب والمآسي في حاضر الإنسان.

ينسى الكثير منا بأن يعيش في حاضره ويستمتع بلحظته الراهنة، فلو نتأمل في أنفسنا جيداً سنرى بأن جلّ تفكيرنا





إما مرتبط بماضينا حتى نمارس الندم إزاء بعض أحداثه،  
أو مرتبط بمستقبلنا وكيف سننجح ونكسب الثروة والمال.  
أي بمعنى أننا كلنا نفكر بأن ماضينا كان تجربة سيئة،  
وأمنيتنا ورجاؤنا هو أن يكون غدنا أفضل وأحلى. ولا  
أحد منا يفكر بأن يعيش لحظته الراهنة لأن المتعة الحقيقية  
هي التي تشعر بها وأنت تعيش لحظتك الراهنة. إن الماضي  
والمستقبل هما ضربٌ من الخيال نوجده في عقلنا ثم  
نصدق، إذ لا يوجد واقع حقيقي لا للماضي ولا  
للمستقبل، وإن وثقنا بأن الماضي والمستقبل هما جزء من  
لحظتنا الراهنة فعلينا أن ندرك حينها بأننا سنعيش دائماً مع  
الخوف والقلق. علينا أن نكون أبناء لحظتنا الراهنة،  
ومواليد حاضرننا، ونهجر ماضينا ومستقبلنا بصورة نهائية  
لنسكن لحظتنا الراهنة ونعيشها.

قد لا يكون من السهل أن يتخلى الإنسان عن ماضيه  
ومستقبله، لأن حياة الإنسان تكون أسيرة (الأنا) الخاصة  
به، وهذه (الأنا) هي الجزء الواعي من نفسيتنا والذي





يتعاطى مع محيطه، وبالنتيجة فإن ماضينا ومستقبلنا يكونان تحت تأثير هذه (الأنا). ولكن مع هذا فإنه ليس من المحال أن يتحرر الإنسان من قيود هذه (الأنا)، ليعيش في حاضره ويركّز على لحظته الراهنة.

في الحقيقة إن الوقت هو مفهوم اخترعه الإنسان حتى يستطيع أن يعمل بواسطته في واقعه العملي، إذ أن وقت الساعة مهم لتنفيذ الواجبات والأعمال، وتحديد المواعيد والاجتماعات. كما أن هذا الوقت مهم أيضاً للتعلم من الماضي وتحديد أهداف المستقبل. ولكن مع كل هذا، فالوقت هو مجرد خيال اخترعناه في مخيلتنا وصدقنا وجوده، وأغلبنا محاصر بخيال الوقت ومسجون فيه. إن الكثيرين منا ينفقون جلّ قوتهم وقدرتهم ليجلبوا ماضيهم إلى حاضره، أو ليجعلوا همّ مستقبلهم همّاً رئيسياً للحظتهم الراهنة في الوقت الذي تكون فيه لحظتنا الراهنة هي وحدها مُلك أيدينا وفرصة متعتنا.





في الواقع متى ما عجز الإنسان عن إيقاف تفكيره حينها يتعرض لمرض ثقيل ، ولكوننا نعرف أن هذا يكاد يكون مشكلة كل الناس ، فلهذا نأخذ الأمر على أنه شيء طبيعي ومعتاد إلى حد ما ، إذ أن التفكير المفرط هو مرض العصر ، وبسببه يتعرض ملايين الناس حول العالم للقلق والكآبة. دعونا نفكر إذن ، أيّ قلب يمكن أن يكون هذا الذي يتحمل كل هموم هذه الدنيا؟ في السابق كان الإنسان يعيش ضمن حدود قريته ومدينته ، وكان همه الوحيد هو أطفاله وعائلته وأقاربه وجيرانه وأهل قريته فقط. وقد خلق الله الإنسان بهذا المقاس وهذه القدرة ؛ ولكن بفضل شبكات التواصل الاجتماعي والوسائل السريعة لنقل الصور والمعلومات فقد أصبح هذا الإنسان يحمل همّ القارات السبع ويحضر مآتم الدنيا كلها. سواء أرضيت أم لم ترض فإنّ كل هموم ومآتم ومناحات الدنيا هي همومك ومآتمك ومناحاتك أيضاً. لقد أثقلت شبكات التواصل الاجتماعي والوسائل السريعة لنقل الصور





والمعلومات كاهل الإنسان المعاصر وجعلت حمله أكبر  
بكثير مما تتحمله طبيعته البشرية. إذ لم يخلق الله نفسية  
الإنسان بهيئة تتحمل هموم الدنيا كلها، ولهذا تتعب  
نفسياتنا كثيراً الآن. علينا أن ندرك بأنه متى ما استطعنا أن  
نوقف هذا الصخب الموجود في رؤوسنا حينها سنتمكن  
من العيش بحب وراحة بال كبيرة.





## عش حياتك كما تريدها أنت..

لا تظن إطلاقاً بأنك لو وُلدت في مكان آخر أو في وضع آخر لكنت أكثر سعادة من الآن، لأنك إذا كنت حاملاً لبعض الصفات العقلية السيئة، أو كنت تتصف ببعض السلوكيات السلبية التي تقلقك، حينها تأكد بأنك لو كنت في أي مكان من هذا العالم وفي أي وضع كان، لكنتَ كما أنت عليه الآن، لأن هذه الصفات السيئة والسلوكيات السلبية كانت لتبقى معك أيضاً. إنَّ الشيء المهم هنا هو أن تعرف بأن السعادة أغلب الأحيان تكون شيئاً مرتبطاً بجالتك الذهنية، لا بمحيطك ولا ببيئتك.

الحياة فرصة واحدة لا تتكرر. وصحيح أننا سنعيشها مرة واحدة، ولكن كما يُقال بأنّ مرة واحدة تكفي إذا عشناها بطريقة جيدة. يا ترى هل فكرنا مرة بأننا لو كنا





على حافة الموت ونقضي أيامنا الأخيرة من عمرنا، فما هي الأشياء التي يمكن أن نُشعرنا بالندم لكوننا لم نفعلها في حياتنا؟

أنت تعيش الآن، وقد تكون راضياً عن طبيعة حياتك ونمط عيشك، ولكن هل فكّرت بشيء يمكن أن تتمناه وأنت مريض بمرض الموت وتندم لأنك لم تفعله في حياتك؟

كانت الممرضة الأسترالية (بروني وير) تعمل في إحدى المستشفيات الخاصة برعاية المرضى الذين يئس الأطباء من حالاتهم وأخفقت كل صور العلاج المجربة عليهم. كانت تقوم على رعاية هؤلاء المرضى الذين يعيشون أيامهم الأخيرة، فانتهزت هذه الفرصة وبدأت تسأل هؤلاء المرضى باستمرار عن الشيء الذي لم يفعلوه في حياتهم ويشعرون الآن بالندم - وهم على فراش الموت - لكونهم لم يفعلوه أثناء عمرهم الذي مضى.







لا شك أن الصحة هي هبة عظيمة يهبنا الله إياها، ولكن كأي شيء قيم آخر فإنّ الإنسان لا يدرك قيمة هذه الصحة إلاّ بعد أن يفقدها. ولهذا يكون الإنسان الذي يمرض بمرض الموت نقي السريرة وصادقاً، لاسيما بعد أن يتأكد بأنه سيرحل عن هذه الدنيا بعد أسابيع معدودة. إن نظرة هذا الإنسان لحياته وعمره تكون بأوضح صورة على الإطلاق، إذ بإمكانه أن يستشعر - وبعمق - ذلك الشيء الذي يشعره بالندم لأنه لم يفعله أثناء عمره الذي انقضى.

اتضح للممرضة الأسترالية (بروني وير) بأن معظم المرضى المشرفين على الموت كانوا نادمين على خمسة أشياء لم يفعلوها أثناء سني عمرهم الذي مضى مع أنه كان بمقدورهم أن يفعلوا هذه الأشياء الخمسة.

إن أول ما جعل غالبية هؤلاء المرضى المشرفين على الموت يشعرون بالندم هو أنهم لم يجرؤوا أن يعيشوا الحياة التي أحبوها. كان هؤلاء يتمنون أن يرجع بهم الزمن الى





الوراء كي يعيشوا كما كانوا يرغبون وليس كما رغب  
الناس من حولهم. إنّ أهم ما جعل هؤلاء المرضى  
يشعرون بالندم هو أنهم كانوا أصحاب رغبات وأحلام،  
لكنهم لم يحاولوا أن يجعلوها واقعاً على الأرض. وعندما  
يدرك الإنسان بأن حياته انتهت وأنه سيرحل عن هذه  
الدنيا، وقد بقيت له رغبات وأحلام كثيرة معلقة وراءه،  
حينها يدرك جيداً بأنه هو السبب الوحيد وراء عدم تحقيق  
هذه الرغبات والأحلام.

إنّ الساعة تدقّ لنا جميعاً بنفس الشكل، ولكن نحن من  
نختار كيف نعيش أيام عمرنا. فالوقت هو ذات الوقت  
للجميع، ولكن بعض الناس سعداء والبعض الآخر  
تُعساء، لأن ذلك هو محض اختيارنا وقرارنا. فنحن من  
نقرر كيف ستكون حياتنا وبأي صورة يجب أن تكون.

إنّ من الضروري جداً أن نسعى لجعل رغباتنا وأحلامنا  
واقعاً أثناء فترة سلامتنا وقبل أن ينزل منحى أعمارنا نحو  
الأسفل وينطفئ نور حياتنا. لا يجوز أن نؤجل رغباتنا





وأحلامنا لأننا لا نعرف كم ستطول أعمارنا. بل علينا أن نستعجل بتحقيقها جميعاً لأن الفتوة والصحة والقوة كلها هبات من الله، وعلى الإنسان أن يستغلها ويستعملها. ولكن من المؤسف أن غالبية الناس يدركون ذلك في نهاية أعمارهم عندما يصبح الوقت متأخراً جداً. إذ يمضي عمرنا كله ونحن مشغولون بتحقيق رغبات غيرنا وأحلامهم في هذه الحياة، وقليل منا يفكر برغباته وأحلامه الشخصية.





## لا ترهق نفسك بالعمل..

اتضح للممرضة (بروني وير) بأن هناك الكثير من الأشياء التي تجعل الإنسان المريض بمرض الموت نادماً لأنه لم يفعلها في حياته، فقد وجدت أنّ معظم الرجال نادمون على ما بذلوه من عناء ومشقة في العمل، وأنّ مشقة العمل كانت عاملاً رئيسياً في تضييعهم لجلّ سني أعمارهم وحجر عثرة في طريقهم للاستمتاع بالحياة. لقد حُرّموا بسبب العمل الشاق والمفرط من أهاليهم وعائلاتهم، وذهبت أكثر لحظات حياتهم بعيدة عن زوجاتهم وأطفالهم حتى وجدوا شمس أعمارهم قد غربت ولم يبق لهم شيء في أياديهم.

إنّ من المهم جداً أن لا ترهق أنفسنا كثيراً بالعمل، وأن نوزن بين أوجه حياتنا، ولا نجعل كل حياتنا عملاً مفرطاً





وإجهاًداً. لقد اعترف كثير من هؤلاء المرضى الذين كانوا على فراش الموت بأنّ عملهم المفرط كان عاملاً رئيسياً حال دون أن يتشبعوا برؤية آبائهم وأمهاتهم بعد أن بلغوا الشيخوخة، فلم يعاشروهم كثيراً، وبالتالي لم يستطيعوا أن يخدموهم كما ينبغي. صحيح أنهم جمعوا الثروة والمال، ولكن اتضح لهم في نهاية أعمارهم بأن المال هو وسخ اليدين لا أكثر، ولا يقدر الإنسان أن يشتري به السعادة والبهجة.

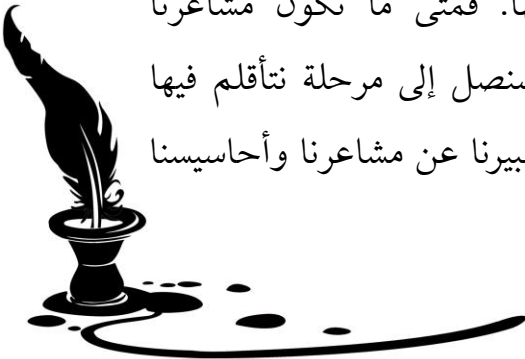
اتضح للممرضة (بروني وير) بأنه مهما كان عمل الإنسان أو منصبه فاحراً وراقياً في الدنيا، فإن قيمته ومكانته تتضاءلان في عينه على فراش الموت، على عكس الخدمة التي يسديها الإنسان لأصدقائه ومحبيه إذ تتحول كلها على فراش الموت إلى راحة وهدوء تمتلئ بهما أعماق الإنسان.





## عبر عن مشاعرك..

حسب ما تابعته (بروني وير) فإن الكثير من هؤلاء المرضى كانوا نادمين على الجرأة التي افتقدوها في التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم الحقيقية. هناك الكثير من الناس يخفون مشاعرهم وأحاسيسهم ظناً منهم بأن هذا الإخفاء سيمنحهم الراحة النفسية والسلام الداخلي، ولكن الحقيقة عكس ذلك تماماً، فهؤلاء الناس يقضون حياة مملّة وكئيبة، ولا يستفيدون من قدراتهم إطلاقاً إذ لم يسبق لهم أساساً أن اكتشفوا قدراتهم. إن إخفاء المشاعر والأحاسيس وتأنبها يتحولان في نهاية العمر إلى حسرات وآلام تعصر قلب صاحبها. فمتى ما تكون مشاعرنا وأحاسيسنا صادقة حينها سنصل إلى مرحلة نتأقلم فيها مع دواخلنا. صحيح أننا بتعبيرنا عن مشاعرنا وأحاسيسنا





نتسبب في تحطيم علاقتنا مع محيطنا بعض الأحيان ، ولكن ما من شك أن هذا يولد فينا هدوءاً داخلياً وراحة بال كبيرة، وعندما نكون على فراش الموت فلا تهمنا آراء الناس ورؤاهم إطلاقاً.

إنّ الكثير من هؤلاء المرضى المشرفين على الموت كانوا نادمين لأنهم لم يحافظوا على علاقاتهم مع أصدقائهم. فصحيح أن العمل والمال والعائلة أشياء مهمة في الحياة، ولكن حينما تبقى من حياتك كلها أيام معدودة حينها ستدرك بأن لا شيء يصل إلى مستوى المؤازرة التي تتلقاها من صديق مخلص. فعندما تسوء صحة الإنسان، ويصبح جسده فريسة للأمراض والأوجاع، حينها تبقى المشاعر والأحاسيس وحدها هي المهمة. لا شيء يضاهي أهمية الصديق المخلص والوفي عند اقتراب الموت. إن مما يتحسر عليه الإنسان في أيامه الأخيرة أنه لم يحافظ على علاقاته مع أصدقائه بشكل أفضل، ولم يعطِ وقتاً أكبر لصداقاته لتكون أكثر متانة وقوة.





## اعط لنفسك فرصة السعادة..

وفي النهاية، كان الكثير من هؤلاء المرضى المشرفين على الموت نادمين لأنهم لم يمنحوا لأنفسهم فرصة مناسبة ليكونوا سعداء أكثر. إذ لا يدرك الكثير منا بأن السعادة هي اختيار الإنسان، فالإنسان مشغول دائماً في خضم الحياة وصعوباتها، ولا يكاد ينتهي من عمل معين حتى يقصد عملاً آخر، وبين هذا العمل وذاك العمل ينتهي عمره ويسدل الستار على قصة حياته للأبد.

إن الإنسان بطبعه يخاف التغيير، وهذا الخوف يدفعه لأن يرضى بحياته الرتيبة إذ لا يتقبل التغيير بسرعة ولا يتخذ قرار التغيير على عجلة. فيغيّر الإنسان شعوره الداخلي ويقنع نفسه عن كذب بأنه سعيد في حياته، ولهذا نحن نعيش في شعور كاذب بالسعادة.



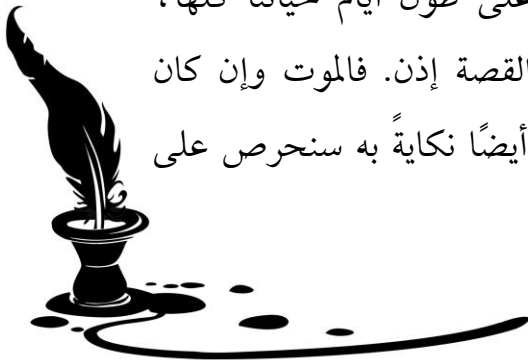




إنّ علينا أن لا نخاف كثيراً من التغيير، وحتى التغييرات التي تطرأ على خططنا بصورة إجبارية وتعيقها يجب أن نتحلى بالرفق إزاءها، لأن الصلابة في مثل هذه الأوقات تخلف في نفوسنا القلق والاضطراب.

يجب أن نُبقي لأنفسنا فسحة عقلية كي لا نتعرض للصدمة عندما تطرأ التغييرات على خططنا. فالشخص الذي يعيش حياة رتيبة يكون محروماً من الشعور الحقيقي بالسعادة، وليس هنالك شعور أطيب من أن تكون على فراش الموت وابتسامة الرضا بادية على محياك لأنك قضيتَ حياتك كلها وفق رغبتك، وقمت بالشيء الذي أردتَ القيام به، وكنت صادقاً مع نفسك، وجعلت أحلامك حقائق، وكنت وفياً مع أصدقائك.

وأخيراً أقول: نحن لا نكتب قصة حياتنا في أيام عمرنا الأخيرة فقط، بل نكتبها على طول أيام حياتنا كلها، فلنتعلم كيف نكتب هذه القصة إذن. فالموت وإن كان مصيراً محتوماً وقريباً، فإننا أيضاً نكايه به سنحرص على





جودة حياتنا ونوعيتها أكثر من طولها، وسنرقص على  
صوت النُواح.



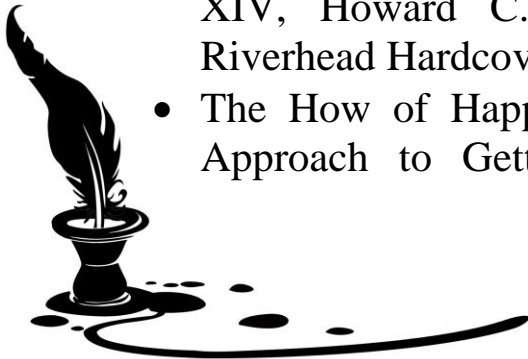




## مراجع فكرة هذا الكتاب

للأمانة العلمية، تمت الاستفادة بصورة عامة من هذه  
المراجع خلال كتابة هذا الكتاب:

- Being Mortal: Medicine and What Matters in the End, Atul Gawande, 2014 by Metropolitan Books.
- How We Die: Reflections of Life's Final Chapter, 1995 by Vintage.
- Man, the Unknown, Alexis Carrel, 2010 by Welco Publishing House.
- Man's Search for Meaning, Viktor E. Frankl, Isle Lasch (Translator), 2006 by Beacon Press.
- The Art of Happiness, Dalai Lama XIV, Howard C. Cutler, 1998 by Riverhead Hardcover.
- The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You





Want, Sonja Lyubomirsky. 2007 by Penguin Press HC.

- The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing, Bronnie Ware, 2011 by Kindle.
- This is Your Life, Not a Dress Rehearsal: Proven Principles for Creating the Life of Your Dreams, Jim Donovan, 1999 by Bovan Publishing Group.
- You'll See It When You Believe It: The Way to Your Personal Transformation, Wayne W. Dyer. 2001 by William Morrow Paperbacks.





انتمى كتاب  
**نكاية بالموت**  
رقصة على صوت النواج

مشروع هه تاف لطبع الكتب

دهوك . كردستان العراق

الفيسبوك: هه تاف بو پرتووكان

الإنستغرام: hetav.pirtuk

الجوال والفايبر: ٥٨ ٢٥ ٨٤٩ ٧٥١ ٩٦٤+





# نكايّة بالموت

رقصة على صوت النواج 

بطبيعة الحال ليس شعوراً جميلاً أن يتحدث المرء عن موته، ولكن ما من شك أن تفكير الإنسان في الموت له مردود جيد أيضاً، فهو يذكرنا بأشياء جميلة كثيرة في حياتنا لم نقدرها حق التقدير، ويمنحنا دافعاً لأن نستعجل بالأشياء التي نقدر على إنجازها في الوقت الذي تقاعسنا فيه عن ذلك.

د. هوار بلو



هاتف بورتوكان  
hetav.pirtuk  
+964 751 849 25 58  
+964 751 849 25 58

هوار بلو  
رواياتها بورتوكان





نقله من الكردية إلى العربية



نكايه بالعموت

رقصة على صوت النواج

د. هوار بلو

# نكايه بالعموت

رقصة على صوت النواج

د. هوار بلو

# نكايه بالعموت

رقصة على صوت النواج

بطبيعة الحال ليس شعوراً جميلاً أن يتحدث المرء عن موته، ولكن ما من شك أن تفكير الإنسان في الموت له مردود جيد أيضاً، فهو يذكرنا بأشياء جميلة كثيرة في حياتنا لم نقدرها حق التقدير، ويمنحنا دافعاً لأن نستعجل بالأشياء التي نقدر على إنجازها في الوقت الذي تقاعسنا فيه عن ذلك.

د. هوار بلو

