

الإحسان للنفس في الأقدار المرة

مفاتيح هذه المقالة ثلاثة: (شكر)، و(إشباع)، و(تفاعل)، ومناسبة مقالتي هو فراق الوالدة وانتقالها لعالم آخر، وصعوبة فقد الوجداني لتلك الام التي تعودت على توجيهاتها وتربيتها واهتمامها بنا ورعايتها الصادقة في كل أوقاتنا مع غياب أبي الدائم ثم توليها تربيتنا ستة أولاد وأربعة بنات وحدها، فكانت الأم والأب لأكثر من ثلاثين سنة، وتحملت كل الصعاب، وقت وكفت وأحسننت؛ فجزاها الله خير الجزاء وجعلها في مكان أعظم وأكرم وأفضل بصحبة خير خلق الله من الأطهار والأبرار، تحفها الملائكة ويغشاها النور، وتستظل في عرش الرحمن.

وموقف كهذا يمر على بعض الناس في فقدان وغياب أحد الأحبة والأصدقاء والأقارب، فهو بين الإنكار والذهول أو الاعتراض، أو المواجهة والتعامل مع الموقف والظرف فإنكار الصدمة يترتب عليها تتبع آثارها سنوات وتؤثر على حياته مستقبلاً بأضرار شديدة الخطورة نفسياً وذهنياً وبدنياً وحتى في علاقاته مع الحياة والناس.

وأما عيش التجربة بنفس اللحظات، والعزاء ثلاثة أيام اكراماً للضيف الذي غادر، هو في الأصل اكراماً لمحبيه، وتقديراً لمنزلته معنا في الحياة؛ أما المحبين فتذكره بكل جميل أثناء معاشرته واللقاء به، وتشافي للارتباط الجسمي والذهني الذي تم بين جسد الضيف وجسم المحب بلطف، فنسمح لطاقة اللقاء أن تنطلق بالعالم الفسيح دون ربطها في طاقتنا، ونتشافي من آثارها وتبقى في منطقة الذاكرة ذكرى ذهنية طيبة، ولا نكون مشاعر سلبية منخفضة دائمة تعلق في الجسم وتؤثر عليه مستقبلاً.

لذا أضع بيني يدي القارئ الكريم هذه الإشارات في التعامل مع الصدمات في الحياة.

فترة العزاء والمشاعر السلبية المنخفضة التي لا يسلم منها إنسان مهما كانت منزلته ومكانته في الحياة، تستحق أن تُعاش بكامل تفاصيلها وتُشبع بكل مشاعرها ثم تمضي في حياتك.

وفاءً لتلك العلاقة؛ أن تعيش أبعاد المشاعر وتذكر كل صورها المختلفة خلال حياتنا معها بشقاوتنا وتجاوزاتها، وازعاجاتنا، وجمالها وبرها، لنصل للشفاء.

الحزن ليس مطلب ولا محمود بل هو من لوازم الطبيعة والمرحلة ومؤقت بالعزاء وكما قيل:

"الوقت ما انت فيه، وان كنت في الحزن فهذا وقته"

جاء في الاخبار أن "الحزن والغم والهم والجزع والخور من شجرة واحدة ومن تعاطى وصف اغصان الشجرة طال عليه" يعني؛ استمرار المشاعر السلبية كالحزن هو استمرار تغذية شجرة أقدار الحزن، وهذا ما نهت عن الشرائع والأنبياء والصالحين والأفئدة والحكماء.

الحزن يهد البدن، وأفته التهلك والضرر، فهو غاية كل مكروه، يُظلم الوجه، ويستهلك الكبد ويحرقها فلا تؤدي دورها، كما أنه مرض الروح الذي يؤدي لخروجها من الجسم ببطء، وهو كذلك يأس عن مسار وطريق الله وخطر في البقاء في ظلمة السلبات وعقبة عن نيل مرضا الله، واستكمال مشوار الحياة والعمر الذي كتبه الله لنا فيها.

وفهم مفاتيح الحزن؛ أن مكانك أيها الحزن وموقعك مؤقت ولم ولن نسمح لك أن تدخل مكان فوق قدرك ولا تستحقه، فالقلب خط أحمر عليك ولكن هذا الشعور هو من لوازم الوقت والموقف وطبيعة القدر.

وطبيعة وقت العزاء والأقدار المرة هذه مشاعرها وآثارها؛ لا بد أن تُشبع ثم تمضي، وفاءً لأم ساندت كل حياتنا بلوها ومرها، ثم اختارت طريقها لعالم آخر، ليس ضرر بنا ولكن راحة لجسدها وقلبها وأفكارها ومشاعرها وروحها.

ويوقف الحزن بالحزم والحسم، لأن مشاعر الحزن تقتضي الرحمة لا الاعتراض، وهذا العزاء شفاء لنا من متعلقات الماضي والحاضر، ولا بأس بأي مشاعر أو تصرفات تخرج عن المؤلف في هذا الوقت نقدرها ونهتم بها ثم نسمح لها بعد ذلك بالرحيل، ونكمل الحياة بحب وألفة ورحمة بيننا بعد انتهاء الموقف والحدث.

ونحن كالمراقب على الحزن من فوق وعلو! ولا نسمح له أن يطّول أو يسكن القلب أو يخرج عن مساره، بل نُترجم محبتنا لأمنًا ان نذكرها بخير ومواقفها الجميلة وضحكات اللطيفة، ونذكرها بعمل صالح تنتشارك معنا فيه بأجره ولو بدعوة صادقة لها معاني جميلة، أو باحترام أمهات المجتمع وتقديرهنّ وكأنهنّ أمنا، أو تقدير الصديقات والجارات والأقارب التي تحبهم ويحبونها.

وتبقى في الجسم صدمات مشاعر مرتبطة بالوقت، والمكان، والزمان، والظروف والمناسبات، تتطلب ان تشافي منها بالحديث ومساندة الأصحاب، وتقنيات التشافي مثل: EFT - TFT وعلم المنعكسات، والوخز بالإبر، وعلم المياداة، والتأمل، والصلاة، ومراقبة التنفس المنتظم، والتسليم لله، ومع الوقت تنتشافي باذن الله.

أما أصحاب نظرية؛ "لست هُنا" التي تصدر من أقارب وأصدقاء الحياة وخاصة عند المصائب والهروب من المؤاساة فأعانك الله على فهمك يا مركز الكون! فلسفة "ان تحفظ نفسك من شر موجات الاقدار بتجاهل ما نظرتة عيناك او سمعته اذناك او اطلعت عليه حواسك"؛ حتى لاتكن في القدر المُر، فهم يحتاج تحديث المعلومات وتطور وعيك فيها، فإن عدم التفاعل مع أصدقائك وأقاربك هو وعيٍ منخفض ومن خوارم الوعي؛ فالمشاركة الايجابية الصادقة هي الفعل اللحظي لحياة والوعي الصحيح والحماية السليمة.

إن ما تتجاهله من موقف وحدث ما؛ هو في عالمك قطعاً، وحسن ادارته تتطلب منك مشاركة نفاعلية بمراعاة لكلماتك وعبارتك وجراسة مشاعرك وافكارك.

نعم تفاعل معه ولا تنفعل؛ فهذا قدر حتمي لغيرك ويبقى في عالمك بشكل عام وقد يتسرب لعقلك الباطن تفاعل معه لأجل إغلاق ملفه الاستنزافي الطاقى، أو استدفع العاقبة لاحقاً بطرق مختلفة حتى تصلك الرسالة وتفهمها.

من الضرورة أن تفصل ترابط مشاعرك عن مشاعرهم اثناء مشكلات الأقدار، لكن لاتكن قليل المروءة ضعيف العزم فاقد الشهامة سيء التقدير منعدم الرحمة والمحبة بسبب ضيق في الافق وتخليك عن اصحابك واصدقائك واقاربك لحظة عجزهم وضعفهم، وتكالب الاقدار عليهم، ليس من باب الواجب حتى لا تلزم نفسك مشاعرياً ولكن اجعلها من باب العطاء، والتقدير والحب وإدارة النفوس والمشاعر.

كلمات احببت ان اشارككم فيها تخفيف علينا وعلى كل من أصيب بمشاعر الحزن وشفاء من هذا الداء فتبقى ذكريات في العقل لا مشاعر في القلب والبدن، فكلما نتذكرها لا تؤثر على الحاضر بقدر ما نتذكرها لاستئناس بجمال الأيام وحلو الشفاء منها والتعافي من آثارها.

د. خالد الرفاعي

المدينة المنورة ١٤٤٣ / ٦ / ٢١