

نحن وحلاوة الدنيا



08 مايو 2021 - 11:35

بكر أبويكر

كيف يكون الحال حين تخور القوى وتضعف الإرادة، وتتوقف الحوافز الذاتية عن الفعل؟

وكيف الحال حين يهتز من الأيمان ركنٌ، أو تدخل عوامل مختلفة لتُعلي من شأن التذمر والاهتزاز والكآبة وتثير التذبذب والكوابيس والشعور بالمرارة وافتقاد الحلاوة؟

وكيف هي الحياة عندما يُفقد الطعم الحلو، فلا يتم التمييز بين الأمور، أو تصبح كلها متماثلة؟ أو تفقد بُعدها المعنوي؟

البُعد المعنوي للأشياء حيث الربط بين الشيء أو الحدث أو الشخص مع الذكرى والانطباع والديمومة للمعنى هو ما يعطي للشيء قيمته، طعمه، بهاءه، وحلاوته.

الحياة الخالية من حوافرها الذاتية، وللبعوض الخارجية، ونكرياتها المرتبطة وخلم الانجاز أوأمل التجدد أو رغبة الانتصار تصبح عرجاء أو لعلك تراها حياة بشعة... لاتستحق!

لربما يصبح الربط قائما في كل شيء مع الموت أو النهاية، أو الفقدان أو اللامعنى... فتتداعى الذكريات والمعاني المرتبطة بالخُسران والانهيار والفناء!

بلاقيمة أو زكاوة أو طعم أو حلاوة هو الشكل الذي تكون عليه النفسية المصدومة أو المريضة جسدياً أو عصبياً أو نفسياً، ولعل تواصل مثل هذه الحالة يعتمد على المسببات من جهة، وعلى الأثر الذي تتركه في قعر الذات... فلا قيمة ولا رغبة، في أي شيء... حتى في البقاء!

يكونُ الوضعُ مُربكاً نفسياً حينما تتحول كافة الأشياء لأمر ثانوي وعديم القيمة، ولا يبقى في الذاكرة من فرح الأيام الخوالي... إلا ذكريات مرة!

يتساءل المرء كيف الخروج من الحالة؟

فتأتيك الأجابة الجاهزة بالصلاة والدعاء والايان والاصرار والعزيمة والصبر والرضا... الخ، وكأنها وصفات جاهزة مكدسة على رفوف، أو وصفات تُباع وتُشتري في سوق الخضار، على أهميتها الأكيدة، ولكن كيف الوصول للرف؟

يتساءل المرء كيف يحفر ذاته، وكيف يشحن بطاريته (إرادته) وكيف يستعيد قيمة الأشياء والأفعال والذكريات لديه ليسعد؟

يقول تعالى: (وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَبِئْسَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ بِعَطَاءٍ غَيْرٍ مَجْذُودٍ (هود108)) حيث تكون السعادة برحمة الله بإدخال المؤمن الجنة، ما لايعني الا عند المتشائمين أن لا سعادة بالدنيا! والحقيقة ان السعادة هنا بالدنيا، وبرحمة الله بالأخرة بدخول الجنة وشتان بين السعادتين ولكنهما سعادة.

الكاتب عبدالله الوهبي محاولاً تفسير الحالة المتكدرة يقول أننا نعيش: (بؤس الروتين والكدر المستمر من غير أفق لراحة مُرضية، والتأرجح الدائم في (بندول شوبنهاور)[1] بين الضجر والملل، فنسعى للمرغوب، وحين نحصل عليه، ما نلبث إلا أن نمل، ثم نعاود البحث عن مرغوب آخر، وهكذا في تأرجح أبدي)

وفي المقابل يقول مؤسس شركة التفاحة الشهيرة (أبل) "ستيف جوبز" رافعاً من قيمة الهدف والإنجاز والتجدد لاكتساب القيمة والهدف والمعني للأشياء: اجعل البساطة هي التي تحكم، ويقول: لا يهمني أن أكون أغنى رجل، قدر ما يهمني أن أعود للفرش في المساء وأنا أشعر أنني قمت بشيء رائع، ويقول أن: التجديد هو ما يميز القائد عمن يتبعه.

لربما يتساءل المرء أيضاً كيف يستطيع استرجاع طعم الحياة التي أصبحت نسيًا منسيا في خضم الألم أو القلق أو الكآبة أو المرض أو الجائحة التاجية (كورونا)، أو القهر أو الانهالك النفسي أو افتقاد الذكريات الجميلة؟

أصبح الطعم في فمه مراً، فكيف بالله عليك تُحوّل الحنظل المرّ الى بطيخ حلو أو فاكهة لذيذة؟

يكتب عبد المجيد دقنيش[2] محاولاً التفكير والإجابة بالقراءة وتأمل النعم: ماذا لو تركنا كل أحزاننا وذعرنا وخوفنا من الكورونا (وغيرها)، وعدنا إلى قراءة حكمة الموت في "حديث المقبرة" لأبي القاسم الشابي و"جدارية" محمود درويش، ومرثية مالك بن الربيب[3] لنفسه. وأشعار أبو العتاهية. وفلسفة "اليوم الأخير" لميخائيل نعيمة[4]. ماذا لو انتبهنا وأحصينا كل هذه النعم المسكوت عنها والمخفية التي يقدمها لنا هذا الزلزال الكوروني الجميل على طبق من ذهب.

وفي التأمل كمرحج، أو كبداية وإن كانت النهاية تقترب يتحدث الفلاسفة والمفكرين والشعراء ومنهم الشابي ودرويش وابن الربيب ونعيمة وغيرهم الكثير.

ومما قاله الشاعر أبوالقاسم الشابي في "حديث المقبرة" متأملاً

تأمل .. ، فإن نظام الحياة

نظامٌ ، دقيقٌ ، بديعٌ ، فريد

فما حيب العيش إلا الفناء

ولا زانه غير خوف اللحد

ولولا شقاء الحياة الاليم

لما أدرك الناس معنى السُعود

ومن لم يرعه قطوب الدجاجير

لم يغتبط بالصباح الجديد

ويقول محمود درويش في جداريته

" كلما فتشت عن نفسي وجدتُ

الآخرين. وكلما فتشت عنهم لم

أجد فيهم سوى نفسي الغريبة"

ويتساءل: هل المناخ هناك معتدل ؟

وهل تتبدل الأحوال في الأبدية البيضاء،

أم تبقى كما هي في الخريف

وفي الشتاء؟ وهل كتاب واحد يكفي

لتسليتي مع اللاوقت، أم أحتاج

مكتبة؟ وما لغة الحديث هناك،

دارجة لكل الناس أم عربية فصحي؟

يقول الأمير الصنعاني[5]: طعمتُ حلاوة الأشياء طراً** فلا شيء ألدّ من السكوت

وخير مجالس الدنيا جميعاً** مجالسة الدفاتر في البيوت.

الصمت تفكّر وعبادة وتأمل وفي ذلك رياضة وحلّ، ولربما كان الكتاب للأمير الصنعاني ولنا خير جليس ذاك في عصر الكتاب الذي يعني حيوات تُضافُ الى حياة بحيث تكون الحياة الجديدة حياة تغيير تنتشل الشخص من حالة الى حالة... أنظر (النقلة) من حالة الى حالة وفي هذا جهد ذاتي كبير.

وفي حلاوة الحب وزكاوة الأشياء يقول زكي مبارك[6]:

إذا ضممتك ثار الكونُ أجمعه** ثور الرياح بقلب البلبل الغردِ

أخاف من جمرةٍ في الخدّ نقتنتني** إني أعوذ بهذا الواحد الصمد

يقول عثمان بن عفان رضي الله عنه في الغاية والحب والاطمئنان: ((والله لو ظهرت قلوبنا، ماشبعت من كلام ربنا))، والى ذلك (ومن يُطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً) (الأحزاب/ 71)، وفي ذلك حلاوة وغاية وحب. ويقول تعالى: {فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ}، ويقول {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}.

ويقول نبينا الأكرم عليه السلام: (لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين). أي أن الحل بالحب بكافة أشكاله وأعلاها حب الله وحب الرسول صلى الله عليه وسلم وذلك غاية وهدف، وهذا مدخل لذلك والعكس بالعكس.

وفي الحب نقرأ الكثير جدّاً، ومنه شعراً

وحديثها السحرُ الحلال لو أنه *** لم يجن قتل المسلم المتحرّز

إن طال لم تمل وإن هي أوجزت *** وَدَّ المحدث أنها لم توجز!

ويقول الشاعر الكبير عمر الخيام منظرًا للحظة المعاشة

لا توجسِ النَّفسَ بخوفِ الظُّنونِ* *واغنم من الحاضر أمن اليقينِ

فقد نساوى في الثرى راحلًا غدًا* *وماضٍ من أُلوفِ البنينِ

ويقول الشاعر العربي المصري محمود غنيم[7] داعيًا للتفكير والتأمل

لكأني بالسموات العُلا* *باسماتِ الثغر من صنع البشرِ

أبحثوا -من أين جنئتم- أولًا* *ثم والوا البحث عن أهل القمرِ

لعلي -مع فهمي وقربي من كل ما سبق- أتفهم أيضًا قول إمامنا الشافعي لاستشعر حلاوة الأشياء وطعم الحياة ولذائذ الأمور، حيث قال: (طلبنا ترك الذنوب، فوجدناه في صلاه الضحى طلبنا ضياء القبور، فوجدناه في قراءة القرآن وطلبنا عبور الصراط، فوجدناه في الصوم والصدقة، وطلبنا ظلّ الرحمن فوجدناه في أخوة صالحين) وعن الأشخاص المحبين أو القريبين الى قلبك الحزين، أو الاخوان الصالحين بمنطق الشافعي يكون الاتصال الفعال هو الحل.

حيث أن: (البشر مخلوقات اجتماعية، فلدينا حاجة فطرية للاتصال بالآخرين، وللتفاعل ضمن مجموعة ننتمي إليها. ووفقًا لأطول دراسة حول السعادة والرضى عن الحياة، أجريت على مدار 75 عامًا، تكمن الحياة الطيبة في جودة علاقاتنا. يقول قائد البحث، البروفسور "والدنجر"، "إن قضاء الوقت مع الآخرين يحمينا من كدمات الصعود والهبوط في الحياة المتقلبة". ونحن لا نتحدث هنا عن الأصدقاء فحسب، بل كذلك عن عائلاتنا وأطفالنا وأشقائنا وشبكة معارفنا-مجلة لايف هاك الامريكية[8])

السعادة بعيدًا عن الخوار والاهتزاز والضعف للإرادة والنفس وافتقاد الزكوة من الممكن ان نستنتجها من عديد آيات القرآن الكريم، في سورة النمل كمثال ومن الآية ١٥ في سورة الأحقاف وهي تأتي بدوام الشكر لعظيم النعم، والطاعة، وتمكن العمل الصالح، والذرية الصالحة والتوبة والاسلام لله.

ونلاحظ في الآية ١٥ في الأحقاف القول (أوزعني أن أشكر نعمتك) والقول (وأن أعمل صالحا ترضاه) و(أصلح لي في ذنبي) والمسألة هنا لي هي في [أوزعني] ما أريد التركيز عليها، وهي بالآية بمعنى ألهمني وبمعنى حرّضني، أي حفزني ادفعني وفي هذا قوة خارجية، وبعميق الايمان تصبح جزء من الذات وقوة داخلية دافع وحافز ذاتي[9]. لتتحول لمنبع الإلهام ومحرك إرادة الفعل، والإلهام الإلهي هنا بالهداية والأيمان.

(أظهرت دراسة أجريت عام 1975، أجراها كالدور وستاو"، ونشرت في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، أن الدافع الجوهري والخارجي يمكن أن يتفاعلا مع بعضهما البعض، ولكن لا يتصرف بطريقة إضافية.

ومع ذلك، هناك العديد من الدراسات التي تظهر أن الدوافع الذاتية والخارجية يمكن أن تحدث معًا وتولد تأثيرات إيجابية على سلوك الإنسان). [10]

دعني الى كل ما سبق أقول أن جهاد النفس مدخلٌ للشحن واستعادة الهمة، والهدف يعطي المعنى والقيمة والحلاوة، واكتشاف وازع ودافع وحافز الايمان أو تتميته مبنى الإرادة، وشحن النفس يحقق النقلة أو الانعطاف من حالٍ الى حال بالذكر، وبالانجاز، وبالأصدقاء وحسن التواصل.

والحب والقرب والمشاركة مسعى دائم يحقق الرضا والنوال والسعادة والجمال، ويقمع اليأس ويقي من الانهيار وافتقاد الحلاوة.

ودعني أشير الى أن اكتشاف أوجهاد النفس وجوارها، أو التفكير أو الإحساس العميق بالارتباط بقضية، لاحظ قضية، أو هدف أو غاية بحد ذاته مدخلٌ رئيسٌ وجب التمسك به لتحسس حلاوة القيمة أو المعنى للأشياء بأزمانها الثلاثة.

لربما أكون قد فهمت نفسي! ولربما مازلت أحاول وهو الأدق حيث سأظل أحاول الفهم، ومما قاله الكثيرون ممن أشرنا لهم أو لم نُشير، قد يجد كل منّا فيهم المبنى والمعنى...وحلاوة الدنيا!

[1] يقول الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور في كتابه «العالم تمثلاً وإرادة»: «تأرجح الحياة كرقاص الساعة بين الألم والضجر» ورغم تشاؤمه لا ينكر شوبنهاور وجود السعادة. لكنه يعتقد أننا مخطئون بشأن ماهيتها. بنظره، السعادة له ليست أكثر من عدم وجود الألم والمعاناة. لحظة الراحة التي نشعر بها أحياناً بين تحقيق رغبة والسعي وراء أخرى. يؤكد شوبنهاور الدور الأساسي للتذكر والتفكير بتوليد مشاعر السعادة. وكانت فلسفة الشاعر بيرم التونسي قريبة وتعكس واقعية وحياة القسوة والمرارة التي عاشها مطارداً ولاجئاً بين بورسعيد والإسكندرية والقاهرة وفرنسا.

[2] مقال للكاتب عبد المجيد دقنيش في مدونات الجزيرة تحت عنوان: لذة الحياة في زمن الكورونا.

[3] مالك بن الربيع المازني التميمي، شاعر كان قاطعاً للطريق حتى طلب منه أمير خراسان (حفيد الصحابي عثمان بن عفان أن يتوب ويستصحبه، فأطاعه و في الطريق الى غزوه، و في اثناء الراحة و في القيلولة لسعته أفعى و جرى السم في جسمه فأحس بالموت فرثى نفسه بقصيدة شهيرة.

[4] يذكر الكاتب نجم الدين خلف الله في مقاله عن كتاب اليوم الأخير للأديب ميخائيل نعيمة في صحيفة العربي الجديد: تدخل عليه خادمته وتسأله عن سبب تغير حاله، وفي خضم حوارهما يسألها: «أم زيدان! أتعرفين ما هو الموت؟» فترد عليه: «الموت هو الموت يا ابني». وفي هذا الوضع الوجودي، الواقع على حافة الوجود والغدم، الموت والحياة، الفناء والبقاء، يروي نعيمة سيرة هذه الساعات الأربع والعشرين الأخيرة التي هي مدار الكتاب: تمر الأحداث على محك الموت، ليوضح الفرق بين الزائف والأصيل في حياة الناس. فهل المضمون العميق، في «اليوم الأخير»، مجرد موعظة مُقنَّعة، كُتبت بأسلوب قصصي لتندب الناس إلى التأمل؟

[5] الأمير محمد بن إسماعيل الصنعاني (1687-1768م) مؤرخ وشاعر ومصنف من أهل صنعاء. هو أحد أئمة اليمن المتأخرين، والذين يعدون في المجتهدين القلائل المتحررين المتبعين للدليل من الكتاب والسنة.

[6] محمد زكي عبد السلام مبارك (1892-1952م) هو أديب وشاعر وصحفي وأكاديمي عربي مصري، وله من الكتب الجميلة العديد.

[7] الشاعر محمود غنيم (1901-1972م) من الشعراء مرهفي الحس الذين يتأثرون بكل ما حولهم من أشياء وكائنات، وأحداث صغيرة أو كبيرة، أو مؤثرات نفسية يرى الشاعر أنها تجربة حركت نفسه وهزت مشاعره، وفي دواوينه المختلفة نجد صدى يبرز الحروب وأهوالها، كما نجده يكتب الكثير من القصائد التي تتميز بالخفة والدعابة والفكاهة، ونجد فيها العبر والرتاء، كما نجد فيها المديح والوصف... الخ.

[8] مجلة «لايف هاك» الأمريكية، بقلم الباحثة الكندية في علم النفس، إيفلين مارينوف. وتضيف في مقالها الى ما سبق أن الانسان يحتاج الى التفوق في الممارسات والإنجازات مقارنة بالآخرين. وقال طبيب النفس النمساوي، «كونراد لورنتس»، ذات مرة: «الحياة نفسها هي عملية اكتساب المعرفة»، التي تعطيك «فخرًا» في هذه الحياة. ومن هذا الباب، يرى الكثيرون أن «تحسين الذات» عبر تجارب الحياة يرقى إلى مستوى الهدف والغرض منها.

[9] يعرّف «ريتشارد م. ريان وإدوارد ل. ديسي» الدافع الجوهري بأنه «الميل المتأصل للإنسان إلى الخروج بحثاً عن الجدة والتحديات لتوسيع قدرة الفرد وممارستها واستكشافها وتعلمها».

[10] الدافع الداخلي والخارجي: الاختلافات والأمثلة من رابط

<https://ar.questionofwill.com/572-intrinsic-and-extrinsic-motivation-differences-and-examples>