

" ونفس و ما سواها "

يقول الشاعر ابو الطيب المتنبى:

اذا انت لم تعرف لنفسك حقها هوانا بها كانت على الناس اهون

إن من حق النفس على الإنسان صون كرامتها و رعاية حرمتها حتى لا تسهل على الآخرين و لا تهون عليه حيث يؤكد هذا المعنى قائلاً:

من يهن يسهل الهوان عليه ما لجرح بميت ايلام

والثابت والمعروف فى الأمثال العامية "الضرب على الميت حرام"، ولكن متى تموت نفس الإنسان وهو حي يرزق يمشى بين الناس و يتجول فى الأسواق والمعنى مجازى حيث يكون الموت معنويا و ربما من صنع الإنسان ذاته. إن الوسطية فى الحياة هى قدر العقلاء. فالإفراط فى الحساسية و التفريط فى التبلد نقيضان ولكنهما يقودان الى نتيجة واحدة، هى فقدان الإعتداد بالنفس لأن ما من عاقل يعتد بنفسه أفرطت فى حساسيتها ففقدت قدرة التوازن مع الذات والآخرين أو فرطت فى مشاعرها و أصابها التبلد و التحجر وأصبحت غير قادرة على التجاوب فى السراء و الضراء. وفقدت الحس الإجتماعى الذى يميز الإنسان عن الحيوان.. و لكن إلى أى مدى نستطيع أن ندفع هذه النفس فى هذا أو ذاك الإتجاه؟

فى المقابل وفي نفس السياق يقول شاعر النيل حافظ ابراهيم:

اذا كنت فى كل الامور معاتبا صديقك لن تلقى الذى لا تعاتبه

اذا انت لم تشرب دواما على الأذى ظمئت وأى الناس تصفو مشارب

وهنا نجد الفارق واضحا بين فضيلة الأخذ والعطاء...فى الرغبة فى امتصاص ثورة الغضب والقدرة على كبت مشاعر الحرمان و قوة الصبر على الأذى وهذه من بعض صفات النبوة .. كالأيمان بالقدر خيره و شره.

أسوق هذه المقدمة لعلمي أمسك بالمفتاح السحري للحديث عن موضوع الإعتداد بالنفس والذى قد يصبح فى بعض المواقف أشبه بالسير فى الرمال المتحركة يجرف الفرد الى مثاليات فى الحياة لا تجد لها موطئ قدم فى أرض الواقع .. ربما يكون فى جذور تنشئتنا الإجتماعية أثر التركيز غير المتوازن على الإعتداد بالنفس دون التوقف عند مواصفاتها إن كانت النفس الأمانة بالسوء أو النفس اللوامة أو النفس المطمئنة والتي يندر تسليط الضوء عليها وفضيلة الحض عليها إلا من باب الموعظة الدينية والتي كثيرا ما تنأى بها من طقوس الممارسة اليومية الى مكانة العبادة السماوية و تتسع الفجوة بين التجربة المتمثلة والواقع المعاش وهذه بعض عيوب التربية المبكرة.

لذلك أصبح لدينا صورة طوبائية مثالية عن مفهوم الإعتداد بالنفس يرقى الى مستوى القداسة ويصعب التعامل معه فى أرض الواقع مما يدفعنا كثيرا إلى الوقوع فى التهلكة.

و قد يتجاوز الإعتداد بالنفس حدود الذات الى الأسره ثم القبيله ثم الأمة ثم الوطن.

فالدفاع عن الذات بصورة مطلقة دون النظر فى مرآة الآخرين يقود إلى غشاوة الأبصار وقد يدفعنا إلى إسقاط عيوبنا عليهم وإخلاء طرفنا من المسؤولية و تحميلهم وزر أخطائنا. فنكون فى أغلب الأحيان غير متصالحين مع أنفسنا لأنها لا تعجبنا بدون ذلك البريق و فى كثير من الأحيان غير متوافقين مع الآخرين ظنا منا بانهم ينكرون علينا هذه الصفة او يسلبوننا هذه النعمة و تبقى رغبة الدفاع عن النفس متصلة فى ذواتنا فى كل ما يتعلق بها أو يحوم حولها فى كل زمان و مكان. فى الأصل والصورة و فى الواقع والخيال.

و عندما يصبح هذا النمط السلوكى نهجا ثابتا متجزرا فى داخلنا متكررا فى تعاملنا، يصبح حالة نفسية غير سوية تجعلنا نرى الأمور من منظار واحد .. منظار المستهدف فى فكره أو عقيدته أو وطنيته أو قوميته أو كل هذه الصفات مجتمعة ومن هنا ينشأ الصراع تؤججه الرياح الداخلية التى تهب فى كل المواسم و ما أكثرها.

عود على بدء... يقولون ان معظم النار من مستصغر الشرر فلذلك نجد أن أكبر صراعاتنا ناجمة عن أبسط قناعاتنا الموروثة والمكتسبة والمتعلقة بنظرتنا الى ذواتنا خارج نطاق الآخرين كالخيار الأول والفكر الأمثل والنموذج الأفضل و بعدى والطوفان... وهذا ما يدفعنا الى رغبة المصادمة و ينأى بنا عن روح المصالحة فى كثير من الأوقات و ضد كثير من الجبهات. و هذا سر الإنقسامات الصريحة و المستترة و الظاهرة و المبطنة و التى قد تحدث داخل الأسره أو داخل الحزب أو داخل الوطن وقد تخرج بنا الى الخارج فى لحظة الشك القاتل فى الخطر المائل بأننا مستهدفون وما أكثر هذه اللحظات مع الأسف الشديد وقد خضنا حروبا شرسة فى كل هذه الجبهات ولم نكسب كثيرا منها.

إن واقع العمل المهني خلال أربعة عقود قد فتح عيونى على ان هذه الحساسية المفرطة التى نتميز بها "كشعب رضع من حليبها طوال الاجيال ومشى فى دروبها الاف الأميال" جعلتنا فى كثير من الأحيان نتصيد عداوة الآخرين من حولنا دون أن ندرك طبيعة الدوافع التى تحركنا فى هذا أو ذاك الإتجاه. فهى صفة مكتسبة فى سلوكنا يعززها هذا الشعور الداخلى بأن الطرف الآخر يحاول أن يفرض علينا الأمر الواقع أو يسلبنا إرادتنا فى اتخاذ القرار.. فتصبح هذه القناعات غايات فى حد ذاتها نتشبت بها و نصارع طواحين الهواء ونقاتل من أجلها حتى لو تبين لنا فى وقت لاحق زيف قناعتنا او خطأ مفهومنا فقد نتمكن منا العزة بالاثم فنرى التراجع خنوعا فى الرأى أو استسلاما فى معركة أو ضعفا بعد قوة أمام الطرف الآخر الذى يريد لنا الإنكسار و على استعداد لدفع الثمن الغالى انتصارا لهذا الموقف غير العقلانى والشواهد عديدة.

وقد علمتني التجارب بالخارج فى العديد من الدول التى عملت فيها.. الأوربية.. والعربية.. والخليجية أخيرا ان الراى العام المحلى كثيرا ما يصل الى هذه المحصلة النهائية فى تعامله معنا.

و أنا أحد هؤلاء .. اننا "جادون" كثيرا واننا "غير مرنين" فى بعض الأحيان واننا "صيذا وايد" فى أغلب الأحيان و ربما بالسودانى الدارج "تمشى فى العجين مانخلطه" وما أقساها من مهمة وما أشقانا بهذا الانطباع ، والاقربون منا يعلقون فى المزاح العابر أو اللقاء العاثر اننا "لا نتذوق النكتة" وفى ظنى-- و بعض الظن اثم-- أنه أشبه بالمدح المقصود به الذم وهو من وسائل حيل النفس الدفاعية و التى تحاول إيجاد نوع من التوازن فى داخلنا

يحافظ على كينونتنا و يسمى "التسامي" أى إيجاد التنفيس عن شحنة عاطفية غير مقبولة نفسيا بأخرى مبررة إجتماعيا و لا تثير الرفض أو الإشمئزاز وإن كان على مضض شريطة ألا تصبح نمطا ثابتا فى السلوك وإلا تجاوزت الآليات السوية الى الحالة المرضية.

هذا ما كان على الصعيد الخارجي و من انطباعات غير مدروسة أو مقننة و لكن ما بالك بالأوصاف المتداولة داخليا عن قبيلة كذا "الحنبلية" و كذا "الثأرية" و كذا "السحرية" وأخيرا كذا "الشرانية" وتطول القائمة وفى سوق المعاملات التجارية اليوم يؤكدون ان تكسب عميلا فإنك تكسب بالمقابل خمسة آخرين ولكن ان تخسر عميلا فإنك تخسر فى المقابل عشرين عميلا آخر إلى جانب الإستنزاف البدنى فى حالات التوتر والشد العضلى والعذاب النفسى فى الصراعات الذهنية وبعملية حسابية بسيطة فى مجال العلاقات الخاصة تستطيع أن تقدر رصيدك فى بورصة المعاملات الإنسانية على هذا القياس ... و لايمكن أن يكون كل هؤلاء على خطأ ونحن على صواب. فماذا نحن فاعلون؟ و لن يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

و عندما يسألنا أحد عن الحكمة فى هذا الموقف نبرره بضرورة الدفاع عن الكرامة و عزة النفس رغم قول الشاعر الصوفى:

كرامة المرء عند الله تقواه لا المال يرفعه قدرا و لا الجاه

و يبقى الجدل حول حق الكرامة وكأنه أعلى من الدفاع عن الكرامة ذاتها وحقن الدم المهدرة فيها... هذا الموقف عندما يتجاوز حدود العقل يصبح عبئا على النفس ينبغى التخلص منه لأنه يعرض الحياة للخطر و لا يجوز أن نلقى بأيدينا إلى التهلكة و بوقفة قصيرة متأنية أمام الأحداث القريبة والبعيدة خلال الماضى القريب و محاولة قراءة التاريخ المعاصر و بحساب الربح والخسارة نجد أننا قد خسرنا كثيرا على المستوى الشخصى و الأسرى و الوطنى و القومى عندما أخذتنا العزة بالاثم و جرفنا تيارها العاتى بعيدا عن أرض الواقع و فى حساب الزمن الذى أهدرناه فى خوض معارك وهمية على كل هذه المستويات استنزفت قوانا و اضعفتنا كثيرا فى وقت كنا أحوج ما نكون فيه الى القوة فرادى و مجتمعين. وقد كان دفاعا عن قضايا لا يمكن أن تحل بدون الحوار و فى غياب النيات الحسنة ... ولذلك كنا نسميها فى أحسن الحالات "سوء تفاهم" و فى أصعب الظروف "سوء نية" و شتان ما بين الموقفين .. وتتعدد الأسباب و الموت واحد.

والصحيح ... لا إفراط و لا تفريط و خير الأمور الوسط...

و قال تعالى: (و نفس و ما سواها فألهمها فجورها و تقواها) صدق الله العظيم.

دكتور الزين عباس عمارة - ابوظبي