

وتفتّح براعمُ الزهور...

بقلم أدما حبيبي

قلت: ابتسمُ يكفي التجهُّم في السما
صارتُ لنفسي في الغرام جهنماً
لقضيتَ عمرَكَ كلّهُ متألّماً
لن يُرجعَ الأسفُ الصبّا المنصراً
قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقما
طرح الكأبة جانباً وترنماً
أم أنت تخسرُ بالبشاشة مغنماً؟
يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغماً
شبرٌ فإنّك بعدُ لن تتبسّما...

قال: السماءُ كئيبةٌ وتجهّماً
قال: التي كانت سمائي في الهوى
قلت: ابتسم واطربُ فلو قارنتها
قال: الصبّا ولّى! فقلتُ له ابتسم
قال: الليالي جرّعتني علقماً
فعلّ غيركَ إن رآكَ مرنماً
أترآكَ تغنمُ بالتبرمُ درهما
قال: البشاشةُ ليست تُسعدُ كائناً
قلت: ابتسمُ مادام بينك والردي

هذا الشعر بالذات للشاعر اللبناني إيليا أبو ماضي غزا ذاكرتي مؤخراً إثرَ التجهُّم الذي عاينته على محبّياً البعض. ليس التجهُّم فحسب بل التبرُّم أيضاً ومن كل شيء، فهم لا يرون سوى النفق المظلم أمام أعينهم، ويتغاضون عن رؤية النور في نهاية النفق. وعندما تُحاجُّهم تجدهم يدافعون عن موقفهم، يلومون الزمن الجائر على كل ما يواجهونه من متاعب ومصاعب. فيئنون ويندّمون ويتبرّمون ويلومون. وفي نهاية المطاف نراهم يجرونا نحن معهم في موكب الاكتئاب هذا ودون أن ندري. فهل قابلت قارئاً أمثال هؤلاء الناس؟

هل تعلم أنّ العواطف الإيجابية هي سلاح فعّال ضد تحديات الحياة؟ " فالعواطف الإيجابية حيال الكثير من المواقف قد تساعد المرء على مواجهة التحديات والنظر بنفاؤل إلى الحياة والشعور بالسعادة." هذا ما صرّحت به الأستاذة الأمريكية في علم النفس Barbara Fredrickston باربرا فريديريكستون، وهي أستاذة في علم النفس في كلية الفنون والعلوم وباحثة في مختبر العواطف الإيجابية والنفسية في الولايات المتحدة. وقالت أيضاً: " إنّ ما أظهرته هذه الدراسة هو أنه إذا كانت السعادة هي هدفك في الحياة فعليك التركيز وبشكل يومي على تلك اللحظات القليلة التي تطلق فيها العنان لعواطفك الإيجابية." ورأت فريديريكستون

أن "هذه اللحظات القليلة تجعل براعم العواطف الإيجابية تتفتح...". "وتجعلنا أكثر انفتاحاً على الآخرين وذلك يساعدنا على الحصول على الموارد التي تخفف الضغط النفسي عنا والتخلص من الكآبة ومواصلة النمو".

كما ذكر موقع "ساينس دايلي" أن الباحثين طلبوا من ستة وثمانين مشاركاً في الدراسة تقديم تقارير يومية عن الحالة النفسية والعاطفية التي يمرون بها بدلاً من مجرد الإجابة على أسئلة عامة مثل "كم مرة شعرت خلال الأشهر الماضية بالسعادة؟" وقالت فريديكستون: "إن تلك التقارير اليومية ساعدتنا على فهم أفضل للعواطف وأتاحت لنا معرفة اللحظات العاطفية التي كان يمر بها هؤلاء خلال صعودها وهبوطها". مشيرة إلى أنه: في الكثير من الأحيان نجد أنفسنا منغمسين في التفكير بشأن مستقبلنا. وأفضل مقارنة تكون في الانفتاح والمرونة والنظر بتقدير إلى أي أشياء جيدة قد تراها في حياتك اليومية بدلاً من طرح أسئلة افتراضية أخرى مثل: هل سأكون سعيداً لو انتقلت إلى مكان آخر؟ أو "هل سأكون سعيداً إذا تزوجت؟" كان هذا تقريراً أدرج على صفحة دراسات في صحيفة "العرب" التي تصدر في لوس أنجلوس. فهل السعادة هي هدفنا في الحياة أم أننا نسعى إلى التعاسة وبشكل يومي؟ وبدلاً من نطلق العواطف الإيجابية لتسيطر على تفكيرنا وكلماتنا وسلوكنا، نجد البعض منا نفسه ينخرط في عالم مكتئب متجهماً يائس يندب فيه حظه العاثر ويتبرم من معاملات الزمان المهينة. وبدلاً من يعي نفسه، وينتبه إلى تصرفاته، نراه يهوي في بالوعة اليأس والقنوط. (وهنا لا أقصد بالطبع أتباع ما ينادي به البعض بـ "التفكير الإيجابي").

فحذارٍ من الانخراط في عالم هؤلاء لأنه عالم مكتئب وحزين ومتجهم. تماماً كما وصفه الشاعر في قصيدته. لا يكتئب هذا الإنسان بسبب خيانة الحبيب فحسب، بل نراه عابساً بسبب كل ما يجري له ومع حوله، ويضع العراقيل والعقبات دائماً في طريق كل شيء جميل أيضاً. ولا تقتصر هذه الحالات على المجتمع المدني بل نجدها مع الأسف في محيطنا الكنسي وبين مؤمنين يعتبرون أنفسهم متقدمين في الإيمان. بالحق ما أبعد هؤلاء عن إنسانة متقدمة في العمر قد غطى الشيب رأسها، وأقعدتها المرض في الفراش، حتى صارت تُخدم. هذه لم تترك لليأس مكاناً في حياتها، بل كل ما يفيضُ به لسانها هو كلماتُ الشكر والتقدير لله القدير، والإطراء والمديح لكل شخصٍ يقوم بخدمتها. حتى باتت نجمةً لامعةً في دار العجزة حيث تقيم. وعندما أقوم أنا بزيارتها أتعجب من بسمتها الدائمة على وجهها، وفرحتها بمجيئي إليها. إنها أمي الحنون التي علمتني أن أبتسم في كل الظروف. فعلى الرغم من مرضها الأليم، إلا أنها لازالت تقدر وتشكر وتقرُّ بأفضالِ الله عليها في كل لحظة.

قال أحدُ المؤمنين مرةً: سألتُ الله أن يعطيني تعليماتٍ لأعرف كيف أعيش على هذه الأرض فهمس في أذني قائلاً: كن كالشمس، اصح دوماً باكراً، ولا تذهب إلى الفراش متأخراً. كن كالقمر الذي يضيء وسط الظلام، لكن لا تنس أبداً أن تخضع للنور الأعظم.

كن كالعصافير ، كل واشرب وغنّ واطرب، وحلّق في الفضاء. كن كالزهور محبًا للشمس لكن صادقًا أبدًا لأصولك. كن أمينًا لإلهك وربّك. كن كثمار الفاكهة جميلة المنظر وطيبة النكهة. كن كالنهار الذي يأتي ويذهب من دون تفاخر. وكن كالواحة الغناء، أعط ماءً للعطشان. كن كالنهر دائماً يجري إلى الأمام. وفوق هذا كله كن كالسماء الفسيحة حيث مسكن العلي.

لابدّ أن يشعر المؤمن الحقيقي بفتراتٍ من الهبوط في بعض الأحيان، تماماً كما شعرَ بنو قورح في المزمور الثاني والأربعين فتساءلوا وقالوا: لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي؟ وَلِمَاذَا تَتَيْنِينَ فِيّ؟ ارْتَجِي اللَّهَ، لِأَنِّي بَعْدَ أَحْمَدُهُ، لِأَجْلِ خَلَاصِ وَجْهِهِ. يَا إِلَهِي، نَفْسِي مُنْحَنِيَةٌ فِيّ، لِذَلِكَ أَذْكُرُكَ مِنْ أَرْضِ الْأُرْدُنِّ وَجِبَالِ حَرْمُونَ، مِنْ جَبَلِ مِصْرَ... كَمَا يَشْتَاقُ الْإِيلُ إِلَى جُدَاوِلِ الْمِيَاهِ، هَكَذَا تَشْتَاقُ نَفْسِي إِلَيْكَ يَا اللَّهُ. عَطِشَتْ نَفْسِي إِلَى اللَّهِ، إِلَى إِلَهِ الْحَيِّ. مَتَى أَجِيءُ وَأَتَرَاءَى قُدَامَ اللَّهِ؟ عاد وأقرّ بنو قورح أن الله الحي هو من يُروي النفس العطشى، وهو مصدر رجاء الإنسان وأمله المشرق. وحين تشوّش عقل المؤمن الأفكارُ السلبية التي تزحف إليه بخطى وثيدة، ويبعد نظره عن منبع الرجاء والفرح لا بد أن يقع فريسةً للاكتئاب والقنوط.

ترى، هل نعطي أذنا سامعة لكلام الرب يسوع المسيح وكذا قلباً عاملاً بالكلمة؟ إذ يعلمنا أن لا نهتم أو نختم فيقول: انظروا إلى طيور السماء: إِنَّهَا لَا تَزْرَعُ وَلَا تَحْصُدُ وَلَا تَجْمَعُ إِلَى مَخَازِنَ، وَأَبْوَكُمُ السَّمَاءِيُّ يَقُوْثُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلَ مِنْهَا؟... وَلِمَاذَا تَهْتَمُونَ بِاللِّبَاسِ؟ تَأْمَلُوا زَنَابِقَ الْحَقْلِ كَيْفَ تَنْمُو! لَا تَتَعَبُ وَلَا تَغْرُلْ وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُ وَلَا سَلِيمَانَ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا فَإِنْ كَانَ عُشْبُ الْحَقْلِ الَّذِي يُوجَدُ الْيَوْمَ وَيُطْرَحُ غَدًا فِي التَّنُّورِ، يُلْبِسُهُ اللَّهُ هَكَذَا، أَفَلَيْسَ بِالْحَرِيِّ جِدًّا يَلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الْإِيمَانَ؟ (متى ٦: ٢٥ - ٣٠)

فكيف تصنّف نفسك يا قارئ؟ المؤمن الفرح؟ أم المؤمن القلق والمكتئب؟ وإذا كنت حقاً ذلك المؤمن الفرح والمبتسم، فإن وجهك البشوش لسوف يعلن للملا عن سعادة حقيقية غامرة تفيض من القلب، وهكذا يتجاوبون مع كلامك وليس كذلك المؤمن العابس الذي قدّم مرة نبذة لأحد المارة فرماها في وجهه وقال: لا لا أريد أن أصبح متجهماً مثلك. **فكن كالبراعم التي تتفتح لتصبح زهوراً يانعة تتسم للحياة وتتمايل تحت أشعة الشمس مع كل نسيم عليل، تماماً كما تنحني أيضاً تحت ثقل قطرات المطر المنعشة معلنةً تسليمها الكامل لمانح الحياة وباريها.**