

السيطرة على النفس

قال الحكيم الصيني كونفوشيوس : « ان توقد شمعة خير من ان تلعن الظلام » والتفسير المنطقي يعني ببساطة أن المسافة الزمنية بين نقطة البداية في الاكتفاء بلعنة الظلام ولحظة التقدم نحو ايقاد الشمعة هي المساحة الشعورية التي تحدد مقياس القدرة على السيطرة على النفس... وتتفاوت قدرات الناس في الاحتفاظ بالتوازن النفسي والعضوي... ولكن صعوبة الحفاظ على عدم اختلال هذا الميزان يتوقف على الطاقة النفسية للعقل عند الفرد والجماعة والأمة والشعوب لأنه السمة المميزة بين الانسان والحيوان، والانسان والآخر لأنه يعقل النفس من التورط في الهلاك والسقوط والانتهاك والمصادمة والاحتكاك ويمسك بزمام السيطرة على النفس.

العقل والارادة

الانسان الطبيعي لا ينجو من الأزمات الصحية والنفسية... ولكل حالة صحية حالة نفسية مقابلة تؤثر في نوعية سلوك الانسان وتصرفاته وعاداته، وللحالة النفسية صدى فعال في السبب والنتيجة في ضعف البدن وتصدع البنية، واحتراق الطاقة النفسية التي هي أساس النشاط الارادي والوقود الذهني للعمل العقلي. فالعقل في حياة الفرد قاعدة ادارة ومركز توجيه يدرك ويميز... يحاور ويناور معتمدا على مدى قوة نفاذه الى أغوار نفس الانسان الذي يرغب في السيطرة على النفس في صدق وصبر... فيلجأ الى

الايمان والارادة وقوة البصيرة التي تميز بين الواقع وغير الواقع والمعلوم وغير المعلوم والأسباب والمسببات والحقوق والواجبات والقضاء والقدر... وهذه أبسط متطلبات الارادة.

ان أشكال الارادة نوعان : ارادة واعية تصدر في العقل الواعي و ارادة عفوية تلقائية تصدر من العقل الباطن، ومن الصعوبة أن نفصل بين الوعي واللاوعي يلتقيان حيناً ويتعارضان أحياناً... والتحكم في أحدهما لا يعني بالضرورة السيطرة على الآخر ولكن ايجاد التوازن المناسب هو الحد الأدنى من شروط السيطرة... ان الانسان بطبيعته خطر على نفسه وعلى الآخرين وأول الأخطار التي تحدى بالانسان نفسه هو نفسه وأكبر وأعظم نجاح يحزره الفرد هو السيطرة على نفسه وهذه تتم بفضيلتين... الصدق... والصبر... فالصدق مع النفس هو طريق الصدق مع الآخرين، لأن بالصدق يحيا الانسان مع الحق وبالحق... ولأن الانسان ولد ليحيا فرحا لا ترحا... يتحقق له أن ما بداخل الفرد والجماعة والأمة لا ينتسب بحال الى المكر والجبن أو الفوضى والغوغائية بل يتحول الى قدرة تتغلب بها على نزواته وأعظم منتصر هو الذي يهزم نفسه ويدخل الى ساحة جلائل الأعمال لأنه يصنع الخطوة الأولى في رحلة المليون خطوة...

ان الكمال لله وحده، وهذه من بديهيات التوحيد... وان النقائص من طبيعة البشر وهذه من أولويات المعرفة وكما قال سقراط « اعرف نفسك » وهذه أكبر علامات الصحة النفسية لأن الحياة تناقضات تتلاقى ولا تتلاقى في الأفكار والاتجاهات والمواقف ولا يسلم الانسان فيها من منغصات فكيف نواجه الآخرين اذا فشلنا في مواجهة أنفسنا.

والفضيلة الثانية في الصبر... فالصبر ينزع فتيلة الغضب الذي أثبت الطب النفسي أنه يقود الى التوتر والانفعال والتي تؤثر في وظائف الأعضاء والى الكابة التي تقود الى ضعف الانتباه والتركيز الارادي والعفوي... وتعطيل الحواس المدركة واطلاق العنان للعواطف الجامحة... ليقع الانسان في الخطأ... والخطأ يقود الى الخطأ... ويتبع الخطأ حتى يصبح الانسان

خطأ مجسدا مجسما ويكون دلالة على الفشل وبرهانا على فقدان السيطرة على النفس.

الطاقة النفسية

ان الصبر وقود الطاقة النفسية... لقد أقسم الله تعالى وهو قسم لو تعلمون عظيم « والعصر ان الانسان لفي خسر الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر » فالصبر هو مفتاح الصدق... والمولود والورث الشرعي للفضيلة ولقد ورد ذكر الصبر في القرآن الكريم في تسعين موضعا، منها الأمر به والنهي من التخلي عنه وتعليق النجاح عليه ومضاعفة الأجر له واستقامة الأمور به...

والصبر لا يعني الاذعان والمذلة... والضعف والاستكانة ولكنه يعني مبادرة محاسبة النفس على كل عادة فالعادات الموروثة ليست أمرا محتوما علينا ولا قدرا مسطرا لدينا لا نملك الانعتاق منه لأن الله لن يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم فالقدرة على التغيير والتبديل تحت طاعة الله من الصفات الايجابية في الانسان أن الطاقة النفسية بمثابة التيار الكهربائي الذي يضيء الظلام... ويحرك السكون، وهو تيار عصبي يولده جهاز خاص في الدماغ ويوزعه على الأوعية الدموية لتستمر الحياة في النمو والعطاء وأي خلل يطرأ عليه ينجم عنه المرض وهو أيضا اشعاع روحي مستمد من داخل الذات كشرارة اللهب الخالد الذي يميز الانسان عن الحيوان لأن نشاط الروح هو الشيء الوحيد في الحياة الذي له قيمة فيصبح الوهن الروحي أو الكسل النفسي الذي يتلي به المشتكي من اعتلال الصحة وضعف القدرة والرغبة في البكاء تكرارا للقول المعاد :

أيها المشتكي وما بك داء
كن جميلا ترى الوجود جميلا
والصبر هو الماء البارد الذي ينسكب على وهج النار المشتعلة بفعل
فاعل أو هفوة جاهل.

وفي الحديث « ان رجلا جاء الى الرسول الكريم ﷺ قائلاً أوصني يا رسول الله قال : لا تغضب فردد مرارا فقال : لا تغضب » ولكن ينبغي أن تعرف في الجانب المقابل حدود الصبر. وان تفاوتت الفوارق الفردية بين الناس، الا أن هناك معايير اجتماعية و اخلاقية و تربوية تجعل من الصبر فضيلة و شمعة مضيئة و السيطرة على النفس في نطاق الصبر تعني القدرة على تحقيق الغايات و العيش بأكبر قدر من الحرية و المتعة و العطاء قبل نفاذ ضوء هذه الشمعة... هذه الطاقة النفسية المنبعثة من داخلنا.

وقفة أخيرة

هذه وقفة قصيرة في مسيرة طويلة لايقاد شمعة في ظلام التفكير في وسائل السيطرة على النفس، شتى الظروف قد لا ترقى الى مستوى الدراسة ولكنها لا تفتقر الى محاولة التغيير لأن مشكلة الفرد و الجماعة و الأمة و الشعوب تتمثل في القدرة على السيطرة على النفس... فاذا استطاع الفرد السيطرة على نفسه فقد أدرك نعمة الله عليه في أن يكون مأمونا على مصلحته و مصلحة من ينتسب اليه و قادرا على العدل و الرعاية و التقويم و لذلك كان العقل الواعي قادرا على التأثير في العقل اللاواعي و اذا استطاعت الجماعة أن تسيطر على نفسها فهي تقبل الواقع بحكمة و لو كان مؤلما و تعيشه بيقين و تتخطاه بايمان القدرة على التغيير الى الأفضل رغم صدام المصالح و تضارب الغايات.

و اذا استطاعت الأمة السيطرة على نفسها فلن تندفع في طريق الخطأ ولن تحيد عن جادة الطريق ولن تتحرك حين يجب الوقوف ولن تتوقف حيث تجب الحركة ولن تتخبط بين البعد الحقيقي و الخط الوهمي الذي يفصل بين شكل و آخر... و اذا استطاعت الشعوب أن تسيطر على نفسها فهي تبدأ في التفكير بهدوء، و الغضب باتزان و قبول الرأي المعارض و سيادة الفكر المعتدل و اعادة ترميم التصدع الفكري و الانهيار الاجتماعي في وقفة مصالحة مع النفس... مصالحة تستوجب الصدق في القول و الفعل و قوة الصبر في تحمل نتائج الفعل و امتصاص ردود الفعل.

ألم نقل أن الصدق والصبر من أهم مفاتيح التحكم، وازداد الضغط الآلي في السيطرة على النفس بجهاز الانذار المبكر الذي يوشران ما بداخلنا يهدد بالانفجار، فيصبح للحديث دلالة وللفعل مسؤولية وللحياة معنى وللإنسان قيمة.