

## العفو هو مفتاح السعادة



إِنَّا مَا لَمْ نَكُنْ مِّنْ يَعْفُونَ وَيَصْفُحُونَ فَلَنْ يَبْلُغَ عَتْبَةَ السَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ. فَالْعَفْوُ هُوَ وَسِيلَةٌ تَغْيِيرٌ إِدْرَاكَاتِنَا وَالتَّخلُّصُ مِنْ مَخَاوِفِنَا وَالشُّعُورِ بِالظُّلْمِ وَالْتَّأْذِيِّ. وَإِنَّا بِحَاجَةٍ إِلَى تَذْكِيرٍ أَنفُسِنَا بِاسْتِمرَارِ بِأَنَّ الْحُبَّ هُوَ الْحَقِيقَةُ الْوَحِيدَةُ هُنَاكَ، وَإِنَّ أَيِّ شَيْءٍ نَعْيَهُ وَلَا يَعْكِسُ الْحُبَّ فَهُوَ إِدْرَاكٌ خَطَأً.

إِذْ إِنَّ<sup>١</sup> الْعَفْوَ يَمْسِي وَسِيلَةً لِتَصْحِيفِ إِدْرَاكَاتِنَا الْخَطَأِ، فَهُوَ يُسْمِحُ لَنَا بِأَنْ نُرَى فَقْطَ الْحُبَّ فِي الْآخِرِينَ وَفِي أَنفُسِنَا وَلَا يُمْسِي شَيْئًا آخَرَ، وَمِنْ خَلَالِ النَّسِيَانِ الْاِخْتِيَارِيِّ وَعَبْرِ خَلْعِ النَّظَارَةِ الْمَاضِيَّةِ الْمُعَتمَدةِ الَّتِي تَجْثِمُ فَوْقَ الْحَاضِرِ فَإِنْ بِإِمْكَانِنَا أَنْ نُشْرِعَ فِي مَعْرِفَةِ أَنَّ حَقِيقَةَ الْحُبِّ مُوْجَدَةٌ إِلَى الأَبَدِ، وَأَنَّنَا يَمْكُنُنَا عِيشَ السَّعَادَةَ مِنْ خَلَالِ الْوَعِيِّ بِالْحُبِّ فَقْطَ.

وَبِذَٰلِيَّةٍ<sup>٢</sup> يَمْسِي الْعَفْوُ عَمْلِيَّةً مَحْوٌ وَتَجَاوِزٌ مِّهَا كَانَ مَا نَعْتَقِدُ أَنَّ الْآخِرِينَ رَبِّيَا قَدْ فَعَلُوهُ حِيَالِنَا وَأَيّْمًا<sup>٣</sup> كَانَ مَا نَعْتَقِدُ أَنَّنَا اقْتَرَفَنَا بِحَقِّهِمْ، وَإِنَّا مُتَى حَفَلْنَا بِالْمَطَالِمِ فَإِنَّا نَحْمِلُ عَوْلَانَا عَلَى التَّغْذِيِّ بِالْخُوفِ وَنَمْسِي أَسْرِيَّ لِتَلْكَ التَّشْوِهَاتِ.

لَكِنَّا إِذَا اعْتَبَرْنَا أَنَّ وَظِيفَتِنَا الْوَحِيدَةُ هِيَ الْعَفْوُ وَكَنَا عَلَى اسْتِعْدَادِ لِلِّاضْطِلاَعِ بِهِ بِشَكْلٍ مُتَسَقِّ صَادِقٍ عَبْرِ تَوجِيهِ عَوْلَانَا لِأَنَّ تَكُونَ مَتَسَاحَةً فَإِنَّا سُوفَ نَجِدُ أَنفُسِنَا مُجَدِّدَةً مُتَحَرِّرَيْنَ وَمُهَلَّقَيْنَ، ذَلِكَ أَنَّ<sup>٤</sup> التَّسَامُحُ يَصْحِحُ إِدْرَاكَنَا الْخَطَأَ بِأَنَّنَا مُنْفَصِّلُونَ عَنْ بَعْضِنَا الْبَعْضِ وَيُسْمِحُ لَنَا بِعِيشَ رُوحَ الْوَحْدَةِ وَالْتَّعَاصِدِ بِبَعْضِنَا الْبَعْضِ.

إِنَّ<sup>٥</sup> التَّسَامُحُ كَمَا هُوَ مَعْرُوفٌ هُنَا يَخْتَلِفُ عَنِ الطَّرِيقَةِ الَّتِي درَجَ بِهَا كُلُّ<sup>٦</sup> مِنْهُمْ.. إِذْ إِنَّهُ لَا يَعْنِي افْتِرَاضُ وضعِيَّةِ مَعْوِجَةٍ مُعَيْنَةٍ وَتَحْمِلُهَا أَوِ السُّلُوكُ الْمُتَسَامِحُ مَعَ شَخْصٍ لَا نُحْبِهِ، وَإِنَّمَا يَعْنِي التَّسَامُحُ أَوِ الْعَفْوُ تَصْحِيفُ إِدْرَاكَنَا الْخَطَأَ بِأَنَّ الشَّخْصَ الْآخَرَ قَدْ أَصْرَّ<sup>٧</sup> بِنَا.

وَيَكُونُ الْعَقْلُ غَيْرُ الْمُتَسَامِحِ عَلَى عَكْسِ الْعَقْلِ الْمُتَسَامِحِ مُشَوْشَأً<sup>٨</sup> وَمُتَرْعَأً<sup>٩</sup> بِالْخُوفِ، وَلِشَدِّ ما يُقَاسِيهِ مِنْ هُوَاجِسٌ وَذَكْرِيَّاتٌ مُنْفَصِّمةٌ. وَيَكُونُ مَطْمَئِنَّا<sup>١٠</sup> إِلَى التَّأْوِيلِ الَّذِي يَخْلِعُ عَلَى إِدْرَاكَاتِهِ لِلْآخِرِينَ، كَمَا أَنَّهُ يَرْكِنُ إِلَى تَبْرِيرِ غَضَبِهِ وَصَحةِ حَكْمِهِ الْإِدَانِيِّ.

أيضاً فإن العقل غير المتسامح يحمد عند رؤية الماضي والمستقبل شيئاً واحداً يستعصي على التغيير، وهو لا يريد أن يكون المستقبل مختلفاً عن الماضي. ويرى العقل غير المتسامح نفسه بريئاً، لكنه يرى الآخرين مذنبين. أيضاً فإنّه ينهم على الصراع وكونه على صواب، ويعتبر السلام الداخلي عدواً له. كما تجده يرى كل الأشياء منفصلة متشطبة.

أما العقل المتسامح فإن لسان حاله يقول:

إنني حينما أرى شخصاً آخر بوصفه مذنباً فإنني أعزز إحساسي بالذنب وعدم الأهلية. ولا يمكنني مسامحة نفسي ما لم أكن مستعداً للغفو عن الآخرين. ولا يعنيني ما أعتقد أن امرأً اقترف شيئاً ما بحقه في الماضي أو ما أعتقد أنه قد زللت فيه. لكنني يمكنني من خلال العفو فقط أن أتحرر من الإحساس بالذنب والخوف بشكل عام.

مثال:

تلقي القصة الشخصية التالية الضوء على بعض القواعد والمبادئ المتعلقة بالشعور بالضيق والظلم والعفو:

ذات صباح أحضرت السكريتيرة كومة هائلة من الفواتير وقد ذكرتني أن دخلي انخفض نظراً للقدر المتزايد من الوقت الذي أنفقه في العمل بلا مقابل. وقالت أن هنالك رجلاً استدان بنحو خمسمائة دولار لقاء خدمات قدمت لكريمته العام المنصرم. وذكرتني بمدى سرعة استجابتها للعمل معه. ثم قالت أنها كانت تجد عنتاً في إرسال الفاتورة واقتربت أن أرسلها إلى وكالة خاصة.

وأخبرتها أنني لم أقم أبداً بإرسال فاتورة إلى وكالة خاصة ولا أخطط للقيام بذلك الآن، لكنني سأكرس بعض التفكير في المسألة. وأثناء فحصي للفواتير غير المدفوعة رحت أستشعر أن ما اعتقدته كان غصباً مبرياً، وشعرت أنني مصاب بضيق مشروع. وعلى أيّة حال فقد قمت بما هو واجب عليّ من جانبي وقد استفاد هو وكريمته من العمل معه.

لقد عرفت أنّ الأب كان يمكنه تحمل دفع النفقات، وبدأت أفكّر.. وقررت الاتصال به عصر ذلك اليوم. خلال تأمله في درسي اليومي في "سكة الإرادة" الذي كان "العفو هو مفتاح السعادة" إذ بصورة ذلك الرجل الذي استدان تقفز أمام ناظري. وسمعت صوتاً من داخله يقول: علىّ أن أخرج الماضي وتعلقي بالمال. وكان علىّ أن أمارس العفو وأن أقوى علاقتي به.

لذلك فقد هاتفته وحكيت له عن تفكيري وقراري بعد إرسال أيّة فواتير أخرى. وحكيت له عن غصبي السابق وقراري بطرحه في جب النسيان. وقلت أنني اتصلت به لتقوية علاقتنا وأنّ النقود لم تعد قضية البتة.

وقد استغرقته إطلاقة طويلة قبل أن يقول: حسن، إذا لم أسدّد لك فاتورتك فلن يسدّدها أحد لك. وقلت أنني اعتقدت بأهمية نسيان موضوع النقود والغضب الذي ألمّ بي حالياً بشأن الفاتورة. وأخبرته أنني كنت أحرر نفسي من التفكير في أنّه سيدّد لي ضرراً بأيّة حال.

ويولد صمت جديد ويصبح صوته دافئاً وحانياً.. وقد شكرني للاتصال. ولشد ما دهشت إذ أخبرني بأنّه سوف يرسل الشيك الأسبوع التالي (حيث فعل بالفعل).

وخلال الساعة التالية رأيت سيدة هي أم لفتاة ذات إحدى عشرة سنة وكانت تعاني من سلطان في العمود الفقري وكانت عضواً بإحدى مجموعاتنا بالمركز. وكانت الأم تتلقى مساعدة عامة، ولكن نظراً لأمور كثيرة فإنّها لم تستطع توفير المال عبر هذا الطريق أو من خلال أيّة قنوات أخرى. وقد تم إصلاح سيارتها التي كانت تنتظرها في الكراج، لكنها لم يمكنها دفع سبعين دولاراً لسداد فاتورة الإصلاح.

وقد فاتتها مواعيد هامة بسبب مشكلة السيارة وهي خاصة بالعلاج الكيماوي لابنتها. وقد حدثني صوتي الداخلي قائلاً "اعطها سبعين دولاراً لما وجدت لتوك مالاً" اعتقدت أنّه لم يكن لديك".

وقد ارتويت بسلام داخلي حينما فعلت ذلك. ولا أزال متأثراً بمدى سرعة شعوري بالسلام الداخلي حينما نحيط ارتباطي بالاعتقاد الماضي بأن هنالك شخصاً ما مذنباً آخر بريئاً.

واليوم فإنني أختار التخلص من إدراكاً تأثرت به سابقاً عن نفسي وعن الآخرين. وبدلاً من ذلك فإني سأرتبط بشكل شخصي وأقول: إنني أراك وأرى نفسي فقط في ضوء العفو الحق. ▶

المصدر: كتاب هندسة الجودة النفسية/ سكة الإرادة.. الحب يعني التحرر من الخوف