

الرحمة

«المعنى .. السبيل»

طه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

والصدق والأمانة والتسامح وغيرها من مكارم الأخلاق. لكن مفهوم الرحمة في نظري، أوسع من ذلك بكثير ويشمل سلوكيات وتصرفات عديدة في جميع المجالات تقريبا، ولا شك أن الرحمة مرتبطة بالإيمان لقوله، صلى الله عليه وسلم: «لن تؤمنوا حتى تراحموا». قالوا: يا رسول الله كلنا رحيم. قال: «ليس برحمة أحدكم صاحبه ولكنها رحمة العامة». أي الرحمة بالغريب. يمكننا جميعا ممارسة أفعال الرحمة دائما وبصفة يومية، في كل تعاملاتنا من أخذ وعطاء وتحدث واستماع ورعاية وأشياء وأفعال أخرى كثيرة تشمل أيضا، في أدنى حدودها الدنيا، كما أسلفت، مجرد الالتزام الشخصي بالمحافظة على النظام في كل مكان سواء في بيتك.. في متجرك أو محل عملك.. في الشارع.. في وسيلة المواصلات، وأينما كنت. إن هذا الالتزام يمكن في نظري أن يكون عادات يومية لنا بل أسلوب حياة، لأنك بذلك، في الحد الأدنى، تمنع حدوث أضرار لأي كان..

يمكن وصف شعور الرحمة، من ناحية معينة، كما أسلفت، بأنه وعى عميق بمعاناة الآخر، مصحوبا بالرغبة في معاونته على التخلص من هذه المعاناة. فهذه الصفة الإنسانية الحميدة تسمح لنا بالتعاطف مع الآخرين والرغبة في مساعدتهم في محنتهم.

أشياء أخرى كانت مقررة قبل المغرب وتخص آخرين، اخترت أن أعرض موضوع «الرحمة» هذا عليك أيها القارئ العزيز. وكان ما حدث ذلك النهار الرمضاني هو حافظي الأساسي على كتابة هذه المقالة. وقبل أن أنهى هذه المقدمة القصيرة (!) أحب أكرر قولى بأن: «كل عمل يقوم به الإنسان، سواء كان هذا العمل قولاً أو فعلاً، ومهما بدا صغيراً أو تافهاً، فهو يصنع فارقا».

قد يخلط البعض أحيانا بين معاني الرحمة والعفو، وبمجرد ذكر كلمة «الرحمة» ربما تتصرف أذهانهم إلى صور تتشابه جميعاً في أن من بيده العقاب يمتنع عن توقيعه ويعفو عمن قد يكون مذنباً، أو كثير غير ذلك من صور. يصف البعض شعور الرحمة بأنه وعى عميق بمعاناة الآخر، مصحوبا بالرغبة في معاونته على التخلص من هذه المعاناة. ويصف البعض الآخر الرحمة باختصار على أنها إغاثة الملهوف وإرشاد الضال. وترتبط الرحمة عموماً بكل الأخلاق والفضائل الحميدة والكرم

وبعد ذلك في جميع المحلات المجاورة، حاولت كثيرا جدا فترة قبيل العصر وبعيده، ومع كل البوابين المتواجدين وحراس العقارات القريبة.. حتى وجدت أن ساعتين قد انقضتا وأنا أحاول الخروج من هذا الوضع السيئ دون جدوى، فقررت ترك السيارة مكانها، وعدت إلى منزلي بسيارة أجرة، على أمل أن أذهب مرة أخرى مساء بعد التراويح، لعل الموقف حينها يكون قد انفرج فأعود بالسيارة إلى البيت. استأنت كثيرا وقتها.. فكرت أن أترك ورقة على الزجاج الأمامي لتلك السيارة أكتب فيها كلمات قليلة: «هذا لا يجوز.. أزعجت كثيرين.. الرحمة مطلوبة».. لم أفعل فقد كنت في منتهى الإرهاق.. المهم.. عندما ذهبت في المساء بالتاكسي أيضا وجدت السيارة قد اختفت، فعدت بسيارتي إلى البيت. وأثناء العودة فكرت في الموقف برمته، ومع انقضاء نصف نهار يوم رمضاني في لا شيء تقريبا وما صاحب ذلك من تكاليف غير مبررة (تاكسي مرتين)، ومع عدم تمكني من فعل



أوائل رمضان الفائت
(يونيو 2016)، مررت
بحادثة أرهقتني
جدا، فعندما عدت
إلى السيارة وكنت
ركنتها طويلا بجوار
الرصيف قريبا جدا
من مدخل طوارئ
مستشفى هنا في
مصر الجديدة، وجدت
إحدى السيارات
مركونة طويلا أيضا
ولكن صف ثان، يقفل
نصفها على سيارتي
بحيث أنني لم أستطع
الخروج من صف
السيارات المركونة
أمامي وخاضى، ويقفل
نصفها الآخر على
سيارة إسعاف تابعة
للمستشفى. كانت
مركونة بطريقة
عرضية، استعدادا
للتحرك في أي
وقت، بحثت كثيرا
عن صاحب هذه
السيارة في المستشفى
أولا (الطوارئ)،
وجميع العيادات،
وجميع أدوار المرضى
المنومين، وحتى غرف
العمليات والصيدلية)
ثم عمارتين تاليتين
للمستشفى وعمارتين
خلفه من الناحية
الأخرى.



عن أبي هريرة، رضى الله عنه، أن رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم، قال: «لا تنزع الرحمة إلا من شقى». وعن عبد الله بن عمرو بن العاص، أن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، قال: «الراحمون يرحمهم الله، ارحموا من فى الأرض يرحمكم من فى السماء». يقول الله تعالى فى سورة إبراهيم: «ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها فى السماء (٢٤) تؤتى أكلها كل حين بإذن ربها ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون (٢٥).

«الكلمة الطيبة صدقة»: وهذا حديث آخر متفق عليه، عن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، رواه أبو هريرة، رضى الله تعالى عنه. كن لطيفا مع كل إنسان تقابله، فكل إنسان يستحق اللطف منك .. حتى فى مواجهة بعض الناس غير اللطفاء .. قال قائل ذات يوم: «اللطف هو محبة بعض الناس بأكثر مما يستحقون» .. إن كل واحد فى الحقيقة فى كل زمان ومكان يواجه بشكل ما فى حياته مشكلات من نوع أو آخر سواء علمنا بها أو لم نعلم، وهو يستحق الرحمة على أية حال.

فى هذه الأيام تقل أفعال الرحمة، وفى بعض الأحيان تندر بل إنها قد تنعدم كلية، فيشعر الناس بأنهم يعيشون وسط عالم معاد. وعندما نأخذ فى الاعتبار خضوع إنسان هذا العصر بقوة لكثير من المؤثرات المستحدثة ما بين وسائل التواصل الاجتماعى، وبين دوائر الأخبار المتعددة على مدار الساعة، نجد أنه من السهل أن يصبح هذا الإنسان متشبعا بسلبيات كثيرة منها النزاعات القائمة، والجهل، والغباء وسوء الأخلاق، والشائعات، وأزمات المرور، والبيئة، والمرض، والسياسة، والفقر، وعشوائية الحياة، والطمع، وموضوعات خلافية أخرى كثيرة، كل فى المحيط الذى يعيش فيه. ينطبق هذا علينا جميعا، ولكن أكثر الناس معاناة من هذه الحالات فى الحقيقة هم أولئك العاملون فى صناعات ومهن خدمات عامة

على رعاية الضحايا فى مواقف ضاغطة من الألم الجسدى والنفسى. وإذا لم يعالج «تعب الرحمة» هذا يمكن أن يسبب الاستنفاد المعنوى أيضا مما يؤدي فى النهاية إلى الاكتئاب.

وسواء نتج «تعب الرحمة» عن كثرة التعرض «للأخبار السيئة» أو كثرة التعرض لمعاناة الناس من حولنا وتناول مشكلاتهم بمختلف أنواعها، فهو يمكن أن يسبب ظهور أعراض عاطفية ونفسية وجسدية سيئة، ولا يستطيع أحد أن ينكر أن هذه الأنواع من الأحاسيس السلبية هى شيء فظيع جدا وسيئ جدا وضار جدا لفاعلى الرحمة وبالتالي لمن حولهم.

ولكن على الجانب الآخر، أظهرت دراسات أن الكرم والعطف والرحمة ليست فقط أفعالا عظيمة الفائدة لصحتنا، بل إنها أيضا صفات معدية تنتشر بين البشر بتلقائية ربانية، كما أنها تقيد الفاعل نفسه وتستمر معه فى حياته إلى آخر المدى. وكلما تكرم الناس على الناس، زادت إمكانية رغبة كل من المعطى والمتلقى فى فعل الشيء نفسه. وفوق ذلك، يخبرنا مراقبو الحياة البرية أن الإيثار والتعاطف قد ثبت وجودهما بين مخلوقات الله الأخرى بخلاف الجنس البشرى. وسواء تم ذلك بوعى أو بغير

(وتناولهم) باستمرار وفى فترات متقاربة للمأسى والصدمات ومعاشتهم لمعاناة الضحايا يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية عميقة عليهم. إن «تعب الرحمة» هذا هو رد فعل لمتطلبات وضغوط الرعاية التى يقدمها هؤلاء خلال الأزمات أو الكوارث، وكثيرا ما يشار إليه بعبارة «تكلفة الرعاية» وأوضح مثال على ذلك، كما ذكرت، هم العاملون فى غرف العناية المركزة وأقسام طوارئ الحوادث بالمستشفيات. وأقرب مثال حتى لا يزال فى أذهاننا هو أفراد فرق البحث والإنقاذ الذين وكل إليهم فى يونيو ٢٠١٦ البحث عن (وتجميع) أشلاء ضحايا الطائرة الفارقة فى البحر المتوسط وتعاملهم مع أجزاء وبقايا الأجساد بكل الهمة والصبر والثبات والدقة والحرفية فى نفس الوقت، مع تحية أى مشاعر إنسانية طبيعية جانبيا - وهو أمر فى غاية الصعوبة. ولك أن تتخيل عزيزى القارئ نفسية هؤلاء عندما يرجعون إلى بيوتهم فى المساء (أو بعد انتهاء المهمة التى قد تستغرق عدة أيام لباليها) ويبدأ الواحد منهم فى استرجاع ما مر به خلالها ..

يعرّف تعبير «تعب الرحمة» الآن على أنه مزيج من الشعور بالاستنفاد الجسدى والعاطفى والروحي يصاحب القائمين

مثل من يقدم الرعاية الصحية كالأطباء وكوادر التمريض المختلفة من جراحة ورعاية مركزة وطوارئ طبية، إلخ. كذلك من يقدم خدمات الطوارئ كالمطافئ والإسعاف والإنقاذ والنجدة وإخصائى الخدمات الاجتماعية، ومحامى الجنايات، ومن يقدمون الرعاية النفسية للنازحين اللاجئين أو الناجين من صدمات الأحداث والكوارث المروعة وضحايا الحروب الأهلية، وخبراء الطب الشرعي، وحتى الناس العاديون الذين يخدمون المسنين، ولا أستطيع أن أغفل ذكر المرافقين المعاشين للمرضى من أفراد العائلة. وفى الحقيقة تنسحب المعاناة على الجميع، فتصبح الحياة سلسلة من الضغوط والصدمات التى مع كثرتها يمكن أن ترهقنا وتخضعنا لما يطلق عليه خبراء النفس البشرية «تعب الرحمة» أى التعب النفسى أو التكلفة النفسية الناتجة عن أفعال الرحمة التى تقوم بها، ومن أسباب ذلك أن الناس الرحماء ومن كثرة ممارستهم لأفعال الرحمة فى حياتهم لا يرحمون أنفسهم.

كثير من المهنيين من مقدمى الخدمات الطبية والاجتماعية والتعليمية، وغيرها كثير، يختارون هذه المهن لأنهم يرغبون فى مساعدة الناس. لكن رؤيتهم

وعى فالأدلة عليها كثيرة وواضحة تماما فى سلوك الحيوانات كما الطيور والحشرات وخصوصا تلك التى تعيش فى مجتمعات منظمة كالنمل والنحل على سبيل المثال، فسبحان الله .. الخالق .. البارئ .. المصور.

● تقول الدكتورة/ جوليانا برينيس، الباحثة فى «تأثير أفعال الرحمة على الحالة البدنية والنفسية للشخص الرحيم»، بجامعة برانديس الأمريكية، أنه توجد عدة طرق لإحداث التوازن. إن علينا السعى لإيجاد شعور لدينا بأننا متواصلون ومدعومون بيننا وبين بعضنا البعض مما يحقق لنا ما يطلقه عليه «الأمان المتبادل» كما يمكننا أيضا، طبقا لها، أن نتعجب ونتأمل وندهش ونتساءل عن العالم من حولنا وأن نستمتع بالطبيعة الخلابة وأن نغمس فى إنسانيتنا وما يمكن أن تحققه لنا.

هذا عن أفعال الرحمة بالنفس، فممارسة التأمل يمكن أن تساعدنا على البقاء حاضرين فى اللحظة الراهنة وننظم تنفسنا وضغط دمنا. إن علينا السعى فى حياتنا لتحويل الإحسان الذى نقوم به لغيرنا من البشر إلى عادات لنا تسبب ديمومة قيامنا بأفعال الرحمة بشكل عشوائى، وكلما أمكننا ذلك.

ولكن، أرجع وأقول من ناحية أخرى، علينا أيضا أن نقول «لا» حاسمة عندما يتعلق الأمر بكيونتنا، ذلك أن إفراطنا فى أفعال الرحمة يمكن أن يؤثر عكسيا علينا. فلأجل خاطر صحتك النفسية، لا تحاول فعل المستحيل لمن لا يفعل لك الممكن. وليس لأفعال الرحمة أن تكون استفادا روتينيا لنا، فالرحمة، فى نظري، هى طريقة لتقديم الكرم والإيجابية والحب للآخرين، ولأنفسنا أيضا. وكذلك، فإن علينا فى الواقع أن نتفهم حقيقة أوضاع الناس الأقل منا حظا، مما يحافظ على تواصلنا معهم، واستمرار معرفتنا وقناعتنا بما لدينا من امتيازات. وأحب أقول إن تعليم أفعال الرحمة للأطفال هو طريقة أخرى يمكننا بها أن نعظم



التعاطف المتبادل من سن مبكرة. كيف يمكننا إذاً أن نحدث التوازن المطلوب بين العطاء والإيثار (العطاء الزائد لدرجة إنكار الذات)؟ وكيف لنا أن نعيش حياتنا بطريقة تعزز إنسانيتنا والطبيعة الخيرة فينا دون إلحاق الضرر بأنفسنا؟

كيف لنا أن نكون رحماء؟

حسب ما أوضح كثيرون من خبراء النفس البشرية، توجد عدة طرق يمكننا اتباعها لإدخال الرحمة فى حياتنا:

الابتسام:

ابتسامك فى وجه أخيك صدقة. احشد كل ما تقدر عليه من الابتسام على وجهك. ليس فقط تجاه الآخرين، بل أيضا تجاه نفسك. ابتسم لنفسك! كن واعيا بانتظام لما تبدو عليه تعبيرات وجهك. فحين نكون أحيانا مركزين على ما فعلنا أو نفكر بعمق، قد لا ننتبه إلى أننا مقطبو الجبين. انتبهت إلى ذلك مرة منذ سنوات حين لاحظت ابنتى، وكانت لا تزال طفلة آنذاك، أننى كنت أهدق بقوة فى شاشة الكمبيوتر حيث قالت: «حضرتك ليه زعلان قوى كده يا بابا؟» .. حاول الارتباط ب/ أو الدخول فى أشياء تجعلك تضحك .. تضحك حقاً فى لحظة معينة، قد لا يرضى الواحد منا شىء أكثر من الضحك كثيرا جدا وبشدة لدرجة انسياب الدموع من عينيه، وكلنا نعرف ما لعدوى الضحك من تأثير.

عندما تخرج من بيتك تواصل

أسقيك؟ وأنت رب العالمين، قال: استسقاك عبدى فلان فلم تسقه، أما علمت أنك لو سقيته لوجدت ذلك عندى؟»

نحن نستخف كثيرا بالعطاء وتأثيراته منقطعة النظير على أنفسنا وعلى الغير. تخلص مما لديك مما لا تحتاج، بإعطائه لغيرك المحتاج. لدينا جميعا كثير من الخردة أو ما نسميه هنا فى مصر (كراكيب) وهى كل شىء أصبح يمكنك الاستغناء عنه. نحن لن نتمكن بأى حال من استرداد ما دفعناه لأن الأشياء يحل عليها التقادم من جهة وتستهلك بالاستخدام من جهة أخرى. إذاً لماذا لا تعطى لمن يحتاجها؟ الملابس، الأجهزة المنزلية والكهربائية، ألعاب الأطفال، وكتب ومجلات الأطفال أيضا، أعطهم لغيرك ممن يحتاجهم. يمكنك أيضا إعطاء مثل هذه الأشياء للجمعيات الخيرية فهى تعرف من يحتاجها، فتعطىها بدورها له/ لهم. أما الأشياء الأكبر مثل السلع المعمرة فيمكن تمريرها لأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران (طبعاً، بما لا يخدش الأحاسيس). وعندما يحين الوقت لاستبدال شىء ما لديك وتجد أنك بإمكانك تحمل تكلفة شراء جديد محله، احسب خسارتك وأعطِ القديم فوراً، وبنفس راضية.

وأيضا، يمكنك تقديم تبرعات نقدية خيرية. اجعله التزاما سنويا لك، مهما كان ضئيلا. اختر جمعية للأعمال الخيرية أو اثنتين تشعر بشخصيا بحماستها وإخلاصها وتتفق سياساتها مع قيمك وما تؤمن به وتفضله، وأعطها تبرعا نقديا كل سنة.

الأخذ:

لا ينبغي أن يتناكب شعور سلبى عند الأخذ. اقبل مساعدة يقدمها لك أحدهم، وخذها. عندما يُظهر الآخرون أى اهتمام بك ويقدمون لك نصيحهم خذ ملاحظة بذلك وتذكرها. أن تسمح لنفسك بقبول هذه الأشياء بانفتاح نفس هو شىء له فوائد عديدة لكننا كثيرا ما لا نعترف بذلك. القبول يغذى النفس كما أنه مفيد أيضا للعاطي، وفى

مع الناس باختلاق طبيعة/ سلوك شخص سعيد. ليس لك أن تكون مختلا أو غير متوازن لتبدو سعيدا. لكن فقط اجتهد لزرع سلوك السعادة فى نفسك، وستصبح عادة لديك. حاول هذه التجربة فى وجود أطفال. إذا ابتسمت لهم، سيقابلون ابتسامتك بمثلها غالبا. وتقودنا جهودنا المنسقة للابتسام إلى أحاسيس داخلنا بالرضا تعكس بدورها على استمرار ابتسامنا وبما يجذب الرحمة إلى قلوبنا.

العطاء:

يقول الله تعالى فى سورة النمل: «من جاء بالحسنة فله خير منها وهم من فزع يومئذ آمنون» - ٨٩. وفى الحديث الشريف: عن ابن عمر، رضى الله عنهما، أن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، قال: «خير الناس أنفعهم للناس» - رواه الطبراني.

وعن أبى هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله عز وجل يقول يوم القيامة: يا ابن آدم مرضت فلم تعدنى، قال: يا رب كيف أعودك؟ وأنت رب العالمين، قال: أما علمت أن عبدى فلانا مرض فلم تعده، أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده؟ يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمنى، قال: يا رب وكيف أطعمتك؟ وأنت رب العالمين، قال: أما علمت أنه استطعمك عبدى فلان، فلم تطعمه؟ أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندى؟ يا ابن آدم استسقيتك، فلم تسقنى، قال: يا رب كيف

إحسان القبول بعض العطاء. عندما يعطى الناس طواعية يشعرون حسناً، تماماً كما تشعر أنت حسناً عندما تعطى عن طيب خاطر، وهكذا تسبب عملية الأخذ والعطاء تحسناً وتعزيماً كبيراً ودعمًا عظيمًا لدورة الرحمة بين البشر. كثيرا ما يربط الناس قبولهم عطايا الآخرين ببعض شعور بالذنب، كذلك قد يشعرون بقلّة قيمتهم، وهم يحاولون تحسين هذا الشعور برغبتهم فى رد فوري للعطاء حتى يتعادل الميزان من وجهة نظرهم. يجب ألا يساورك مثل هذا الشعور، فعلى الواحد منا إحسان القبول ببساطة دون الحاجة للعطاء الفوري فى المقابل.. يكفيك لإحسان القبول قول «شكرا» صادقة من قلبك. إن شعورك بالامتنان والتقدير للمعطين وحفظ هذا الشعور فى ذاكرتك هى سبل جيدة جدا للرحمة لا يسلكها كثيرون.

الحديث:

استخدم كلماتك الطبيعية ولا تتصنع. لا تخف من المواجهة أو إبداء رأيك. يحدث فى أحيان كثيرة أن نحوز معلومات قيّمة بل وثمانية جدا ينبغى علينا أن نشارك الآخرين فيها حتى ولو لم يتم استقبال أولئك الآخرين لها جيدا أو ترحيبهم بها مبدئياً، فتحن عندما نتبادل السلع يفقد كل منا شيئاً مما لديه، لكننا عندما نتبادل المعرفة ونشارك فيها يزيد ما لدى كل منا.. وهذه خير مقايضة. إن معرفتك التى تقضى بها لآخر أو آخرين يمكن أن تساعد أحدهم بشكل كبير، بعد التفكير فيها لاحقا.. (فيما بعد). اتبع حدسك وشارك الآخرين خبراتك. وكلما كثر كلامنا مع الناس عن أنفسنا وأشياء أخرى، خلقنا تحالفات قيمة مع إخواننا من بنى البشر. إن أى حديث بين بعضنا البعض هو فرصة للتواصل وخلق وتقوية الروابط والعواطف، وهو أساس التعاطف والكرم وممارسة الرحمة.

ربما يتساءل أحدهم عن كيفية البدء بالحديث، والأمر ليس صعباً أبداً، عليك فقط أن تبدى

روحاً صادقة بالصدقة. القى التحية الواجبة واجعلها حقيقية، تحدث عن الجو، أسأل أحدهم عن يومه وكيف يمضى واقصد ذلك فعلا حتى ولو كنتم فى عجلة من أمركما. ليس عليك طعنا أن تحكى للغرباء قصة حياتك، كما أنه ليس عليك، بأى حال، التطفل على أحد، لكن التواصل بالعينين وإبداء المودة وبناء علاقات إنسانية مع الناس هو شئ عظيم القيمة حقا - بصرف النظر عما يعتقد البعض أو يظنه عن دوافعك، فلكل إنسان تفكيره حسب طبيعته ونيته وما يعتدل فى نفسه، وكثيرا ما لا يستخدم الناس عقولهم فى التفكير، تماما كما قال ويل ديورانت Will Durant (٥ نوفمبر ١٨٨٥ - ٧ نوفمبر ١٩٨١)، صاحب «قصة الحضارة»: «مشكلة معظم الناس هى أنهم يفكرون بأمالهم ومخاوفهم ورغباتهم أكثر مما يفكرون بعقولهم.»

الإصغاء:

وكما يكثر حديثك .. عليك أيضا التحلى بالهدوء والإصغاء بأمانة للآخرين. عندما يفتح لك الناس، أو يكون عند أحدهم ما يقوله لك، لا تبق ساكنا منتظرا دورك فى الكلام، فهذا ليس إصغاءً. اهتم بالانتباه لما يقوله الآخر واهتم بسماعه، واستجب بناء على ذلك. سيأتى دورك فى الحديث إذا كانت المحادثة ذكية ومتوازنة. وإذا لم تكن كذلك، فقد يكون ما فكرت فى قوله ليس بنفس الأهمية التى اعتقدها الآخر فى هذه المرة. عندما تستمع للناس بصدق فإنك فى الحقيقية

يمكن أن تحصل على معرفة قد تستفيد منها على مدى العمر. يتيح لنا الإصغاء الجيد أيضا ما يمكننا من قراءة ما بين السطور.

عندما نصفى للآخرين

بأمانة فإننا لا

نستمع لكلماتهم

فقط، بل إننا

نقرأ تعبيرات

و جو وهم

ونفسر لغات

أجسادهم

أيضا. ينبغى

علينا أن نتعلم

كيف نفهم ونعى ما

لا يقال، وهذا هو معنى

الإصغاء بأمانة

الرحاية:

يحدث كثيرا أن يكون إظهارنا للمودة الصادقة واهتمامنا بالناس الذين نتواصل معهم يتم بشكل سطحي فقط. ونصبح متشبعين جدا باحتياجاتنا الخاصة لدرجة أننا نفشل فى العناية بالآخرين. هذا مظهر طبيعى، لكنه حقيقى بامتياز، للحفاظ على الذات، وخصوصا إذا كنا نعانى من الإرهاق المثار إليه سابقا بـ «تعب الرحمة». اكفل يتيما، ولا يعنى ذلك أن تتبناه، بل قديم له أو لعائلته يد العون، أو، إن لم يكن لديك الوقت الكافى، تبرع بانتظام، مهما كان تبرعك ضئيلا، لإحدى جمعيات الأيتام وتكون بذلك قد كفلت أكثر من يتيم فى الوقت نفسه فيكون الثواب أكبر. إننا فى الواقع إذا عرفنا أن عنايتنا بالآخرين هى فى الحقيقة عناية بأنفسنا - بصرف النظر عما

يعتقده البعض أو يظنه بشأن أفعالك الخيرة، فلكل إنسان تفكيره حسب دواخل نفسه - وإذا فهمنا ووعينا بحقيقة أننا جميعنا، موصولون ببعضنا البعض، يمكننا أن

ندخل الرحمة أكثر

وأكثر فى حياتنا.

كن على علم

باستمرار بما

يحدث فى

العالم، اعلم بما

يحدث، وتعلم.

اختر مصادر

معلوماتك بعناية

وافهم حقيقة ما يختبره

الناس وما يمرون به حول العالم.

افهم ما تتمتع به من امتيازات

وأعطها قدرها، واحمد ربك

عليها، وفى المقابل اعترف

بالتزاماتك وواجباتك تجاه

الآخرين وتجاه المجتمع وتجاه

الكائنات الأخرى وتجاه أمانا

الأرض. إن أفعال الرحمة كثيرة

ومتعددة وهى أشياء يمكننا

عملها والقيام بها فى كل مكان

عبر قارات الأرض جميعا وتجاه

المخلوقات الأخرى أيضا وتجاه

البيئة التى نعيش فيها.

يجب، فى نظرى، أن تشكل

الرحمة أسلوب حياة. وليس

معنى الرحمة أن ننكر عواطفنا

السلبية أو أن ندع الآخرين

يستغلوننا، وإنما هى تعنى

أساسا أن يكون لدينا دائما

النية للمشاركة فى الإيجابيات،

حتى فى مواجهة أى تراجع أو أى

ارتدادات أو نكسات أو شدائد

تتعرض لها أحيانا أو يتعرض

لها آخرون أو أخطار تحقيق بنا أو

تحقيق بآخرين. وبالممارسة تصبح

أفعال الرحمة عادات لدينا تزيد

من قوتنا، وتعلمنا كيف نميز

ونلائم ونوازن بين العطاء وبين

نكران ذواتنا. فإذا كانت نية

حبنا للغير ومساعدة الآخرين

هى الأقوى، سنصل دائما، إن

شاء الله وقدر، إلى نتائج بناءة،

لا تقتصر على محيطنا فى

بيئتنا المحلية فقط، بل قد تمتد

لتشمل الوطن كله، وما يدريك؟

ربما تشمل الجنس البشرى

بأكمله.

