

حين تصبح مصاعب الحياة سُلَّمًا للروح

ليست كل الطرق الصعبة طرقًا خاطئة، وليست كل العثرات تأخيرًا في الوصول. أحيانًا تكون الحياة، وهي تهدم ما اعتدنا الاتكاء عليه، تقودنا إلى المكان الذي طالما ابتعدنا عنه: ذواتنا.

نقضي جزءًا كبيرًا من حياتنا ونحن نحاول أن نجعل الطريق أكثر سهولة؛ نبحث عن الأمان، ونتجنب الخسارة، ونخطط كي تسير الأمور كما نريد. وحين تعصف بنا تجربة لم نحسب لها حسابًا، نشعر أن الحياة قد خرجت عن مسارها.

لكن ماذا لو كانت بعض المنعطفات التي حسبناها ضياعًا هي التي أعادتنا إلى الطريق؟

فالإنسان يبني مع مرور السنوات صورةً عن نفسه من نجاحه، ومكانته، وعلاقاته، وأحلامه، ونظرة الآخرين إليه. ثم يلتصق بهذه الصورة حتى يكاد يعتقد أنها ذاته. ولهذا عندما يفقد شيئًا منها، يشعر أحيانًا وكأنه فقد جزءًا من نفسه.



وهنا تضعنا المحنة أمام سؤال من أصعب أسئلة الحياة:

من أكون حين يسقط عني ما كنت أظن أنه أنا؟

قد يفقد الإنسان مألوفًا، أو حبًا، أو مكانة، أو حلمًا أمضى سنوات يسعى إليه. وفي البداية لا يرى سوى الخسارة. لكن بعد أن يهدأ صخب الألم قليلًا، يمكن أن يظهر سؤال آخر أكثر عمقًا:

ماذا جاءت هذه التجربة لتكشف لي عن نفسي؟

المحنة مرآة

ليست المصاعب معلّمة لأنها تؤلمنا، بل لأنها تكشفنا.

في أوقات الراحة قد نمضي طويلاً دون أن نسأل أنفسنا أسئلة حقيقية. أما الألم فيهِزّ المسلّمات التي بنينا عليها حياتنا:

لماذا أخاف الفقد؟

لماذا يجرحني الرفض؟

لماذا أحتاج إلى اعتراف الآخرين بي؟

وهل ما أسعى إليه فعلاً هو ما أريده، أم ما تعلّمت أن عليّ أن أريده؟

كل سؤال صادق من هذه الأسئلة قد يكون درجةً في سلّم طويل نحو الداخل.

فالرفض قد يكشف حاجتنا المفرطة إلى القبول، والفشل قد يكشف أننا ربطنا قيمتنا بالإنجاز، والفقد قد يرينا مقدار تعلقنا بما لا نستطيع الاحتفاظ به إلى الأبد. أما الوحدة، فقد تكشف أننا تعلمنا كيف نصاحب الآخرين، لكننا لم نتعلم بعد كيف نصاحب أنفسنا.

وهكذا تصبح المحنة مرآة.

لكن المرأة لا تغيّر الوجه؛ إنها فقط تجعله مرئياً. ويبقى علينا أن نمتلك شجاعة النظر.

ليس الألم ما يصنع الحكمة

من الخطأ أن نعتقد أن كل معاناة تجعل الإنسان أكثر نضجاً. فالألم وحده قد يجعل الإنسان أكثر خوفاً أو قسوة أو مرارة.

ما يحوّل الألم إلى حكمة هو الوعي.

هناك فرق بين أن نسأل: "لماذا حدث هذا لي؟" وأن نسأل أيضاً: "ماذا كشف لي ما حدث عن نفسي؟"

السؤال الأول يبحث عن تفسير للألم، أما الثاني فيبحث عن معنى يمكن أن يولد منه.

فنحن لا نستطيع دائماً اختيار ما يحدث لنا، لكننا نستطيع، ولو بعد حين، أن نختار ماذا نفعل بما حدث.

وهنا يمكن أن يتحول الحجر الذي أثقل ظهورنا إلى درجة تحت أقدامنا.

الحجر ذاته، لكن موقعه تغيّر.

نتعلم من الخيبة ألا نغلق قلوبنا، بل أن نفتح أعيننا.

ومن الفشل ألا نحترق أنفسنا، بل أن نفصل بين قيمتنا ونتيجة تجربتنا.

ومن الفقد أن الحب لا يعني الامتلاك.

ومن الوحدة أن علاقتنا بأنفسنا ليست أقل أهمية من علاقتنا بالآخرين.

عندها تبدأ المصاعب، واحدةً بعد أخرى، في تكوين سلّم لم نكن نراه ونحن في أسفله.

العودة إلى الذات

ربما تكون أعظم رحلة يقوم بها الإنسان ليست نحو النجاح أو المكانة، بل الرحلة التي يعود فيها إلى ذاته بعد سنوات من الابتعاد عنها.

فنحن نتعلم منذ الصغر كيف نصنع صورةً مقبولة لأنفسنا أمام العالم؛ ماذا ينبغي أن نكون، وكيف ينبغي أن نبوء، وما الذي يجب أن نحققه كي نستحق التقدير.

ومع الوقت قد يصبح صوت الخارج مرتفعًا إلى درجة أننا لا نعود نسمع صوت الداخل.

ثم تأتي بعض التجارب فتَهْزِ هذه البنية كلها، فنشعر أننا ننهار.

لكن ما ينهار ليس الذات، بل الصورة التي صنعناها عنها.

وحين تسقط الصور واحدةً بعد أخرى، يبدأ في الظهور إنسان أكثر صدقًا؛ إنسان لا يحتاج أن يكون كاملاً كي يشعر بقيمته، ولا أن ينتصر دائماً كي يحترم نفسه، ولا إلى إعجاب الجميع كي يعرف من يكون.

وهناك تبدأ ملامح الذات الحقيقية.

لا نمجّد الألم... بل لا نهدره

ليس المقصود أن نبحث عن المعاناة أو أن نمنح الألم قداسة لا يستحقها. فليس كل ألم ضروريًا، وليست المعاناة فضيلة في ذاتها.

الحكمة ليست أن نحب الجراح، بل ألا نسمح للجراح أن تمرّ بنا بلا معنى.

إذا جاء الألم نتألم ونستخرج منه معرفة. وإذا جاء الفقد نحزن ونتعلم شيئاً عن التعلق والتحرر. وإذا جاء الفشل نندم ولكننا نفرق بين ما حدث لنا وبين ما نحن عليه. وإذا جاءت الوحدة، نجعل منها فرصة للقاء ذلك الإنسان الذي نهرب منه كثيرًا وسط ضجيج الحياة: أنفسنا.

وعندها يتغير السؤال من:

كيف أتخلص من هذه المحنة؟

إلى:

كيف أعبر هذه المحنة دون أن أخرج منها الإنسان نفسه الذي دخلها؟

فالحياة لا تمنحنا دائماً الطريق الذي نختاره، لكنها تترك لنا الطريقة التي نسير بها في الطريق الذي جاءنا.

يمكن للإنسان أن يحمل أحجار تجاربه فوق ظهره فيزداد انحناءً، ويمكنه أن يضعها، حجرًا بعد حجر، تحت قدميه فيرتفع.

حتى يكتشف أن ما حسبه طريقًا إلى الأعلى كان في الحقيقة طريقًا إلى الداخل.

ولعل رحلة الروح ليست رحلة إضافة بقدر ما هي رحلة إزالة: إزالة الخوف الذي يحجب الشجاعة، والتعلق الذي يحجب الحرية، والضجيج الذي يحجب صوت الداخل، والصور التي صنعناها عن أنفسنا حتى تظهر الذات من تحتها.

وحين ننظر يومًا إلى أصعب مراحل حياتنا، ربما لن نقول إن الألم كان جميلًا، ولن نتمنى عودته.

لكننا قد نستطيع أن نقول:

كان مؤلمًا، لكنني لم أتركه يذهب سدى.

صنعت من حجارته درجات،

ومن درجاته سلمًا،

ومن السلم طريقًا إلى ذاتي.

...وحين وصلت إلى أعرق نقطة في داخلي، أدركت أن الروح لم تكن تصعد إلى نور بعيد

كانت فقط تزيل، درجةً بعد درجة، كل ما كان يحجب عنها نورها.

أمل ابراهيم & عدنان عبد الستار

09.10.2026