

حوار مع صديقي الحيران



hafed@hotmail.com

د. عبد الحافظ الخامري

علم النفس - اليمن

- اسمي: حيران. وأنا راشد، كأني إنسان.

فاستمع لقصتي يا فهمان.

* فما قصتك يا حيران؟

- قلق، وصراع داخلي حاد يكاد يفتتني، جعل مني بقايا إنسان ...

* حسن، لنبدأ من هنا والآن.

- أشعر أن جلّ عمري مضى ويزداد نقصان، ولم أحقق الكمال في السعادة التي أنشدها، وأخشى

الاستمرار فتستهلكني معاناتي وينتهي عمري فجأة .. وأكون أنا الخسران!

لا سيما وأنا في الحيرة غرقان.

* مما حيرتك يا إنسان؟

- من سعبي للكمال فلا أجد إلا النقصان؟

* فلنبدأ من التسليم بحقيقة النقصان.

- ثم ماذا؟

- نبدأ بالاستغفار.

- لماذا الاستغفار؟!

بصراحة الاستغفار يشعرني بالذل والهوان!

* الاستغفار معناه الاعتراف بالعجز في الهيئة الحالية والسعي نحو التقرب من مصدر الكمال

للتخلص من عجز النقصان.

- لكنه موقف ذل وقد يكون فيه اعتراف بالخذلان.

أشعر أن جلّ عمري مضى
ويزداد نقصان، ولم أحقق
الكمال في السعادة التي
أنشدها، وأخشى الاستمرار
فتستهلكني معاناتي وينتهي
عمري فجأة .. وأكون أنا
الخسران!

بصراحة الاستغفار يشعرني
بالذل والهوان!
* الاستغفار معناه الاعتراف
بالعجز في الهيئة الحالية
والسعي نحو التقرب من
مصدر الكمال للتخلص من عجز
النقصان.

* نعم؛ ولكن أليست هذه الحقيقة؟

ألم تنشأ التخلص مما تشكوه من النقصان؟

- نعم؛ ولكنني وحدي من يعلم ما افعل من المألن.

* تعتقد ذلك! وأنت وهمان، لكن الحقيقة أن كل ما حولك يرى ويشهد ولكنه لا ينطق باللغة التي أنت لها سمعان.

- لنفترض جدلاً أن ما تقوله صحيحاً فما دخل ما حولي بما افعل؟

ولماذا يصبحون لي خُصمان؟

* هم شهود والشاهد ليس طرفاً في القضية ولا يقض ولا يعاقب بالشئنان.

- فمن ذا الذي يكون طرفاً في قضيتي أنا؟

* انت ذاتك يا إنسان.

- كيف؟

* ألسنت تريد بلوغ الكمال فيما تأتي وتذر أم هي مجرد أمان؟

- نعم ذلك ما في الحساب.

* إذا أنت تسعى للوصول لأعلى درجات الكمال والرضا والطمأنينة .. أليس ذاك ما تتمناه؟

- نعم هذا صحيح.

* هل تستطيع أنت بنفسك أن تتخلص من نقائصك وتحقق كمالك؟

- أتوق إلى ذلك وأسعى إليه وأحاوله، ولكني لم استطعه حتى الآن.

* أليس هذا اعتراف بالعجز والخذلان؟

- بلى.

* إذا فقد حققت الخطوة الأولى في السعي نحو الكمال.

- حسنٌ .. وماذا بعد؟

* الخطوة التالية البدء بالاستغفار.

- كيف يمكن فهم الاستغفار سيكولوجياً؟

* الاستغفار معناه السعي إلى التخلص من ذل المعصية والشعور المرافق له، والذي يجعلك في

شعور دائم بالغرق في مستنقع الذل والهوان.

تعتقد ذلك! وأنت وهمان، لكن الحقيقة أن كل ما حولك يرى ويشهد ولكنه لا ينطق باللغة التي أنت لها سمعان.

هل تستطيع أنت بنفسك أن تتخلص من نقائصك وتحقق كمالك؟

- أتوق إلى ذلك وأسعى إليه وأحاوله، ولكني لم استطعه حتى الآن.

كيف يمكن فهم الاستغفار سيكولوجياً؟

* الاستغفار معناه السعي إلى التخلص من ذل المعصية والشعور المرافق له، والذي يجعلك في شعور دائم بالغرق في مستنقع الذل والهوان.

كيف أحقق ذلك سلوكياً الآن؟

* بالندم على ما فعلت

- وكيف أحقق ذلك سلوكياً الآن؟

* بالندم على ما فعلت فاستوجب غرقك في دوامة النقص والذل، يليها العزم على عدم تكراره، يليها التوجه إلى مصدر الكمال بقلبك ولسانك والطلب منه أن يخلصك من النقص ويفيض عليك بالكمال.

- لنفترض أنني سعت لذلك ولكن نفسي تأبى.

* هنا تكون نفسك التي تأبى محجوبة بالتوجه إلى شيء آخر تجد فيه إشباعاً لرغباتها.

- هذا صحيح وللنفس ما تهوى.

* إذا كان ذلك صحيحاً .. فكم فعلت ذلك سابقاً؟ وهل اوصلتك إلى الراحة والأمان؟

- كلا، بل أجد نفسي كل يوم في شأن ولا تشبع بل وتعاود نفس السلوك رغم أنه لا يروي الظمآن.

* فماذا تسمي ذلك السلوك؟ أليس نقصاً في حين أنك تبتغي الترقى والكمال؟

- الحقيقة .. نعم.

* إذا فهل كانت نفسك على حق؟ وهل نلت ما تتشده من الرغبات والآماني؟

كلا!.. مع الأسف. بل إحباطات متكررة وندمان.

* حسن، فماذا ينجم عن ذلك؟

- محاولات جديدة وفشل وصراع داخلي مؤلم بين ما أرغبه وما يتحقق بالفعل.

* هل تريد أن تبقى هكذا؟

- كلا، فأنا أريد حلاً .. تعبت من دوامة التوهان.

* هل سمعت عن كائن اسمه الشيطان؟

- نعم!، ولكن ليس له بي شأن فلا صداقة بيننا ولا عدوان.

* أنت تعتقد ذلك أما هو فقد اتخذك عدواً من سابق الأزمان وأقسم على إضلالك وإغراقك في النيران.

- وهل معنى ذلك أن سلوكي محصلة لما يمليه على نفسي الشيطان؟

* كلا!، فهو يغويها لتجعلك هيما.

- أهو بكيده يجبر الإنسان؟

* كلا فإن أضعف كيدٍ هو كيد الشيطان.

- فكيف السبيل للنجاة من مكائد الشيطان؟

* الاستعاذة منه بخالقه وخالق الإنسان فيخسؤ الجبان.

فاستوجب غرقك في دوامة
النقص والذل، يليها العزم على
عدم تكراره، يليها
التوجه إلى مصدر الكمال
بقلبك ولسانك والطلب منه أن
يخلصك من النقص ويفيض
عليك بالكمال.

هل سمعت عن كائن اسمه
الشيطان؟
- نعم!، ولكن ليس له بي شأن
فلا صداقة بيننا ولا عدوان.
* أنت تعتقد ذلك أما هو فقد
اتخذك عدواً من سابق الأزمان
وأقسم على إضلالك وإغراقك
في النيران.

كيفية السبيل للنجاة من مكائد
الشيطان؟
* الاستعاذة منه بخالقه وخالق
الإنسان فيخسؤ الجبان.

الجل سهل وصعب، ولكنه
بالإمكان.
- كيفية ذلك، فأنا تعبأن؟
* سهل على من يمتطي مركبه
الوصول إلى الحقيقة، وصعب

فهل الحل من الصعوبة بمكان؟

* الحل سهل وصعب، ولكنه بالإمكان.

- كيف ذلك، فأنا تعبان؟

* سهل على من يمتطي مركب الوصول إلى الحقيقة، وصعب على من يركب قطار المكابرة.

- أريد ان اختصر الطريق واتخلص من الضيق والتوهان.

* الله مصدر الكمال وهو كمال محض غني بذاته عن غيره

وغيره نقص محض محتاج للكمال.

فالجوء إلى النقص استزادة من النقص مضاعف لأنه لن يضيف إليك إلا ما هو من جنسه.

أما اللجوء إلى مصدر الكمال

فمعناه إضافة كمال إلى نقصك وعندها سينتج عن ذلك ترقى بدرجات ومقامات، وكلما سلّمت بنقصك

وسعيت إلى الكمال ترقيت في مقامات الكمالات.

ولكل شخص في السعي للكمال سرعة ومنهاج، بطريقة أو بأخرى.

فبقدر سعيك وإخلاصك تترقى في سلم الكمالات، وبقدر تسليمك وصدق توجه قلبك تختصر المسافات

ويتحقق القرب من مصدر الكمال وتتال العفو والرضوان وتتحقق الطمانينة فتصبح أسعد إنسان.

2020 . 7 . 9

الحقوق الفكرية والعلمية

محفوظة للدكتور عبد

الحافظ الخامري حصراً.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocHafed-DialogueWithConfusedFriend.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثامن)

الشبكة تطفئ شمعتهما العشرون وتدخل عامها الواحد والعشرون من التأسيس

20 عاما من الضحك... 18 عاما من الإنجازات

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

الله مصدر الكمال وهو كمال

محض غني بذاته عن غيره

وغيره نقص محض محتاج

للكمال.

بقدر سعيك وإخلاصك تترقى

في سلم الكمالات، وبقدر

تسليمك وصدق توجه قلبك

تختصر المسافات ويتحقق

القرب من مصدر الكمال وتتال

العفو والرضوان وتتحقق

الطمانينة فتصبح أسعد إنسان.

مؤسسة العلوم النفسية العربية
جائزة " شبكة العلوم النفسية العربية " قاسم حسين صالح للعام 2020

تتشرف شبكة العلوم النفسية العربية بإطلاق اسم:

" البروفيسور قاسم حسين صالح "

(علم النفس، العراق)

على جائزتها للعام 2020 المخصصة للأعمال العلمية في علوم النفس

تقديراً لمسيرته العلمية المتميزة

واعترافاً لما قدمه من خدمات جليلة لعلوم النفس على المستوى العراقي و العربي و الدولي

دعوة لتقديم الترشيحات للجائزة

الترشح للجائزة من بداية من 08 جانفي 2020 الى 30 نوفمبر 2020

شروط الترشح

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2020/APNprize2020.pdf

*** **

ارتباطات ذات صلة

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الالكتروني

<http://www.arabpsynet.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على الفيس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>

المجلة العربية " نفسانيات "

مجلة محكمة في علوم وطب النفس

ملفات الأعداد القادمة

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/Nafssaniat-NextTopics.pdf>

عدد 68 - خريف 2020

الملف: الرعاية النفسانية للأشخاص ذوي الإعاقة

المشرف: د. عليوي عبد العزيز (علم النفس، المغرب)

يصدر بمناسبة اليوم الدولي للأشخاص ذوي الإعاقة - 3 كانون الأول / ديسمبر 2020

abdelazizalloui@yahoo.it

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 30-10-2020

دعوة للمشاركة في إثراء الملف

قواعد النشر بـ " المجلة العربية " نفسانيات "

www.arabpsynet.com/apn.journal/APNjournalNotice.htm