

A black and white photograph of a small, young plant with several leaves growing out of a deep crack in a concrete or stone surface. The plant is positioned on the left side of the frame, and its shadow is cast onto the surface to the right. The background is a textured, slightly blurred surface of the same material.

إذا أقبلت الحكمة خدمت
الشهوة العقل. وإذا أدبرت خدم
العقل الشهوة

سفر

2

ما هي
قوة الإرادة؟

ما هي قوة الإرادة؟

2

في سنة 1848 كان فينانس جيبج البالغ من العمر 25 عاما مديرا لورشة عمل مهمتها شق الطريق لسكة الحديد. وقد اعتبر في حينه في نظر المسؤولين عنه أفضل مدير. وقد أحبه كثيرا أفراد طاقمه. في أحد الأيام أثناء استعمال مواد متفجرة لشق إحدى الطرق حدث الانفجار أبكر مما حُدّد له، فطار قضيب حديد طوله متر ثقب خد فينانس الأيسر وخرج من أعلى جبهته واستقر على بعد 25 مترا! لم يمت فينانس من هذه الحادثة وبعد شهرين عاد إلى عمله بعد أن شفيت جروحه الخارجية. لكن شخصيته تغيرت. يقول طبيبه: اختل التوازن بين ذكائه وميله الحيوانيّ! أصبح معرضا لموجات من الغضب، يستهزئ بالآخرين ويهينهم، ولا يقدر زملاءه في العمل، لقد تغير كثيرا حتى إنّ معارفه وأقاربه قالوا إن هذا شخص آخر وليس فينانس.

ما الذي حدث بالضبط لفينانس؟ تبيّن للعلماء أن قوة الإرادة موجودة في مقدمة المخ في قشرة المخ الأمامية - الناصية. وهنا نرى الإعجاز العلمي حيث تم ذكر الناصية (مقدمة

كيف تصنع التغيير في حياتك وتكتسب عادات جديدة؟

كيف تصنع
التغيير في
حياتك وتكتسب
عادات جديدة؟

الرأس) في القرآن الكريم أنها المسؤولة عن اتخاذ القرارات، وذلك عند قوله سبحانه في سورة العلق: «كَلَّا لئن فرَّيْتَه لَنَسْعَا بِالنَّاصِيَةِ ﴿١٥﴾ نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ ﴿١٦﴾». وما أصاب فينانس هو أن ناصيته هي التي قد أصيبت مما جعله يفقد قدرته على التحكم بنفسه.

■ الناصية

أسئلة عن النتائج والاعتبارات المستقبلية تشغل قشرة المخ الأمامية (الناصية) ويعتبرها العلماء بأنها «مملكة قوة الإرادة»، وهي التي تميز الإنسان عن الحيوان، حيث إنَّها غير موجودة عند الحيوانات، وتعتبر صاحبة الوظيفة الإدارية في عقل الإنسان، وكلما كانت أنشط تحلينا بالصبر أكثر. ولديها مرونة في اتخاذ القرارات. أحيانا بطيئة وتجتهد كثيرا. تكون في أفضل حالتها عندما تفكر في الصورة الكلية والشاملة، وعندما تبسط المصطلحات، وعندما تضع أهدافا بعيدة المدى.

ليس المهم في الحقيقة هو ما يُعطينا متعةً آنية (نأكل الكعكة) بل يوجد في داخلنا شيء يعي ما هي أهدافنا العليا (مثل العافية والصحة وعدم شراء ملابس جديدة لأن الملابس الحالية لا تستطيع أن تحوينا في داخلها). ويعي أن تناول الكعكة يهدد أهدافنا المستقبلية لذلك يفعل كل ما بوسعه ليتخطى "التهديد". هذا الشيء هو قوة الإرادة! قوة الإرادة هي القدرة على أن ننفذ ما هو مهم حقًا، حتى لو كان ذلك صعبا!

يمكن تعطيل عمل قوة الإرادة بالكحول، والمخدرات، وقلة النوم، والضغط الشديد، والتعب، والجوع أو بمقاومة إغراءات أخرى، وهذا سنبيينه لاحقا عندما نتحدث كيف يمكن تعزيز قوة الإرادة.

نذكر هنا الحادثة التي حدثت عندما احتجرت امرأة رجلا زاهدا عابدا فهددته وخيرته بين أن يقتل العبد الذي عندها، أو يزني بها، أو يشرب الخمر، فنظر العابد الزاهد في هذه المعاصي ورأى أن أخفها هو الخمر. فشرب الخمر، فذهب عقله، فزنى بها وقتل العبد.

” روى النسائي (5666) عن عثمان رضي الله عنه قال: ” اجْتَنِبُوا الخَمْرَ فَإِنَّهَا أُمُّ الخَبَائِثِ، إِنَّه كَانَ رَجُلٌ مِمَّنْ خَلَا قَبْلَكُمْ تَعَبَدَ فَعَلِقْتُهُ امْرَأَةً عَوْنَهُ فَأَرْسَلَتْ إِلَيْهِ جَارِيَتَهَا فَقَالَتْ لَهُ: إِنَّا نَدْعُوكَ لِلشَّهَادَةِ. فَأَنْطَلَقَ مَعِ جَارِيَتِهَا فَطَفِقَتْ كُلَّمَا دَخَلَ بَابًا أَعْلَقْتُهُ دُونَهُ حَتَّى أَفْضَى إِلَى امْرَأَةٍ وَضِيئَةٍ عِنْدَهَا عَلَامٌ وَبَاطِيئُهُ خَمْرٌ (إناء فيه خمر) فَقَالَتْ إِنِّي وَاللَّهِ مَا دَعَوْتُكَ لِلشَّهَادَةِ وَلَكِنْ دَعَوْتُكَ لِتَقَوِّ عَليَّ أَوْ تَشْرَبَ مِن هَذِهِ الخَمْرِ كَأَسَا أَوْ تَقْتُلَ هَذَا العُلَامَ. قَالَ فَاسْقِينِي

” مِنْ هَذَا الْخَمْرِ كَأَسَا، فَسَقَتْهُ كَأَسَا
قَالَ زَيْدُونِي. فَلَمْ يَرَهُ حَتَّى وَقَفَ عَلَيْهَا
وَقَتَلَ النَّفْسَ. فَاجْتَنَبُوا الْخَمْرَ فَإِنَّهَا
وَاللَّهِ لَا يَجْتَمِعُ الْإِيمَانُ وَإِدْمَانُ الْخَمْرِ إِلَّا
لَيُوشِكُ أَنْ يُخْرِجَ أَحَدَهُمَا صَاحِبَهُ“.

وهنا اذكر ذلك الأعرابي الذي سُئِلَ لماذا لا يشرب الخمرة
فأجاب: ”أنا لا أرضى عقلي بدونها فكيف إذا ذهبت به
الخمرة“.

وكما رأينا في حالة فينانس، إنَّ قوة الإرادة هذه
يمكن أن يفقدها الإنسان نتيجة لحادث ألمّ به، أو قد يفقدها
كثير من البشر بشكل إرادي عندما تتحكم بهم شهواتهم
وغرائزهم! فعندما قال سيدنا يوسف عليه السلام في سورة
يوسف: ”رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ“، لم يقصد فقط بالملك
أنه أصبح عزيز مصر كما يرى بعض المفسرين! بل قصد
أنه استطاع أن يملك نفسه وشهواته! وخصوصا عندما
تعرضت له امرأة العزيز وراودته عن نفسه. فالملك الحقيقي
عندما يتحكم الإنسان بنفسه وشهواته حيث نرى الكثير من
الرجال قتلتهم شهوة الجنس أو المال أو الجاه، وأصبحوا
أذلاء لها.

فالحكمة هي أفضل رأس مال يحصله الإنسان وهي
رأس المال الوحيد الذي يستطيع أن ينتقل معك عبر الزمان
والمكان بسهولة ويُسر. لكن يمكن أيضا أن تفقده إذا طار
رأسك أو أصيبت خلأيا مخك بمرض أو خلل. أو - وهو
الأهم هنا والأخطر - أن تتغلب عليك شهوتك، كان رسول
الله صلى الله عليه وسلم يقول: ”اللهم لا تكني إلى نفسي
طرفه عين“، والنفس هي مجموع الشهوات، وقد قال سقراط:
”إذا أقبلت الحكمة خدمت الشهوة العقل. وإذا أدبرت خدم
العقل الشهوة“. فما هي الشهوة بالضبط؟

■ الجهاز الحوفي

” قال الإمام **عليّ** -كرم الله وجهه: «رُكِبَ المَلَكُ من عَقْلٍ ولا شَهْوَةٍ، ورُكِبَ الحيوان من شَهْوَةٍ ولا عَقْلٍ، ورُكِبَ الإنسان من كِلَيْهِمَا، فإن سما عقله على شهوته كان فوق الملائكة، وإن سمّت شهوته على عقله كان دون الحيوان.»

الجهاز الحوفي (Limbic System) هو «الحيوان» الذي في دماغ الإنسان. وهو موجود في جذع المخ، ويقول العلماء إنّه مركز المتعة والخوف والعواطف والغرائز مثل الجوع والعطش وكل الغرائز الأخرى. القرارات فيه تتخذ بسرعة - الآن وفورا وحالا وضروري. ويحفز إلى الفعل بدافع غريزي.

الجهاز الحوفي (النفس) يُستفz بمشهد، أو برائحة، أو صوت أو بلمس، أي من طريق الحواس. تحدث بعد ذلك عملية اندفاعية نشيطة و«الآن» يتحكم بالموقف وتُنحَى الأهداف المستقبلية، وبالرغم من معرفتنا بما يجب فعله فإننا لا نفعله!

”عدّ للعشرة!“ خلال العدّ للعشرة حاول أن تأخذ أنفاسا عميقة وأن تفكر فقط في تبعات القرار الذي ستتخذه في المدى البعيد. إذا لم يكف العدّ حتى العشرة فأكمل العدّ إلى أن تشعر أنك مرتاح لاتخاذ القرار، أو تؤجل عملية اتخاذ القرار. الدافع الغريزي عندما ينطلق يكون قويا لكنه يتلاشى سريعا، وعملية العدّ تكون من أجل كسب الوقت حتى تخف حدة هذا الدافع، الأمر الذي يسمح لقشرة المخ الأمامية - قوة الإرادة - بالتصدي لهذا الدافع. أما عملية التنفس فإن قوة الإرادة كما سنبيّن لاحقا عندما تعمل تحرق الكثير من الأوكسجين عندما تقاوم الإغراء، فالتنفس العميق يزودها بهذا الأوكسجين.

كثيرا ما تتضارب مطالب الجهاز الحوفي مع ما يفرضه علينا العقل السليم، وهنا تدخل قوة الإرادة الموجودة في قشرة المخ الأمامية، وفي عالم التسويق يدركون أهمية إثارة الجهاز الحوفي بشكل قوي حتى يكون له ثقل أكبر عند الزبون عند اتخاذ القرار حتى يضطره ذلك الى شراء. وهم يقومون بترفيه الزبون ليمضي وقتا أكثر في المحل أو الموقع، أو يدخلون مغريات حسية تستفز غرائزه، بالموسيقى التي تعزف في الخلفية، أو برائحة العطر التي تنتشر في المكان، أو الأضواء التي تزين المكان، أو الفتيات الجميلات اللواتي يعملن في المتجر.

في بحث لشركة Ebay تبين أن إدخال أصوات عصفير تزقزق شجع على شراء

منتجات تتعلق بالشّواء، لأنّ الناس عادة يشوون في الهواء الطلق حيث العصافير تزقزق، فصوت العصافير أخرج الذكريات من اللاوعي التي بنفسها أثارت شهوة الطعام، وهو ما يزيد من احتمال أن يقوم الزبون بشراء المنتجات التي تتعلق بالشّواء. ووجد أيضا أن الموسيقى الكلاسيكية خطيرة جدا على جيب المستهلك إذ إنّها أدتّه إلى أن ينظر إلى المنتج ذا قيمه أكبر ويقدره أكثر وأن يكون على استعداد لأن يدفع أكثر. حيث إنّه يتم الربط بأن من يستمعون إلى الموسيقى الكلاسيكية ينتمون إلى مرتبة اجتماعية أو اقتصادية عالية. وهذا يثير شهوة حب البروز والتميز عند الزبون وهذا يزيد من احتمال شرائه للمنتج بمبلغ باهظ. ففي أحد الأبحاث تبين أن الزبائن الذين سمعوا موسيقى كلاسيكية في محل لبيع الخمور اشتروا أنواع خمور باهظة الثمن أكثر من حوانيت الخمور التي استمعوا فيها إلى موسيقى البوب. نشير هنا إلى أن استعمال موسيقى الترانس يزيد من تدفق هورمون الأدرينالين الذي يحفز إلى الفعل والخيال وخصوصا في محلات الملابس.

تبين لأحد العلماء من جامعة كورنيل مَبْلَغُ تأثير شهوة الطعام والرائحة في عاداتنا، عندما انتبه إلى مكان حوانيت سينابون (شبكة معجّات الخميرة مع القرفة) في مراكز التسوّق. معظم دكاكين الأغذية تقع في أماكن الطعام، ولكن سينابون تحاول أن تضع محلاتها بعيداً عن هناك. لماذا؟ كي تتطايّر رائحة معجّات القرفة في الهواء على طول الممرّات وحول الزوايا دون انقطاع، بحيث يبدأ المشترون بالتشهيّ بشكل لا شعوري للمعجّات. وإلى ان يأتي المستهلك المستهلك إلى المتجر، يكون الشوق قد أصبح وحشاً ضخماً داخل رأسه، ويمدّ يده، دون تفكيرٍ إلى المحفظة.

” كتبت في احدى المرات في الفيسبوك فقلت: «عذرا مشاعري. أعرف أنك صادقة 100%. أنا لانا فاشك هذا! لكنني لأستطيع أن أمنحك مساحة من تفكيري أكثر مما تستحقين. ولا أن أتخذ قراراتي فقط بناء عليك دون الرجوع إلى عقلي. طاب يومك مشاعري.»

صحيح أن المشاعر تنطلق من الجهاز الحوفي، وقد قالوا كل شعور هو صادق 100%، لك أن تشعر كما تشاء، لكن المشكلة تكمن عندما تتخذ قراراتك فقط بناء على مشاعرك دون أن تحكم عقلك، وهنا يتحول الإنسان ليعمل بدافع غريزي فقط. اشعر كما تشاء لكن عندما تريد أن تتصرف وأن تحكم على الواقع لا تثق فقط بمشاعرك.

لا توجد مشاعر أخلاقية أو غير أخلاقية؛ لأنَّ المشاعر تنطلق دون إدراك منك أو اختيار! لكن المشكلة تكمن عندما تصدر حكماً أو يصدر عنك فعل بناء على هذا الشعور! على سبيل المثال: أن تغار من صديقك لأنه تفوق عليك فهذا شعور صادق، لكن أن تُدَبِّر له المكاييد هنا أصبح هذا التصرف غير أخلاقي. أن تنجذب لفتاة محرمة عليك فهذا شعور صادق، لكن أن تحاول أن تسقطها هنا يصبح هذا التصرف غير أخلاقي. أن تخاف من منافسيك فهذا شعور صادق، لكن أن تجبن عن مواجهتهم ومنافستهم فهذا تصرف غير مقبول. قالوا: ”الشجاعة لا تعني عدم الخوف، بل تعني الإقدام بالرغم من الخوف“.

ولا بد هنا أن أذكر ما علق به المفكر عبد السلام موسى أحد نقاد الكتاب على قضية أنه لا توجد مشاعر أخلاقية أو غير أخلاقية فقال: ”مَسْأَلَةٌ تَحْمَلُ جَدًّا لَهُ أَوَّلٌ وَلَيْسَ لَهُ آخِرٌ. وقد اختلف الفلاسفة في منبع الأخلاق ما هُوَ؟ العقل؟ الحس؟ الفطرة؟ المتعة (الخاصة والعامّة)، واعتقد بعضهم أن كل إنسان ينطوي على مشاعر أخلاقية فطرية تولد معه. وهذه المسألة قد تشبه في تاريخنا الفكري مسألة الاختلاف بين المعتزلة (والماتريدية) من جهة والأشاعرة من جهة أخرى في مسألة التحسين والتقيح العقليين فقد اثبت المعتزلة أن العقل يحسّن امورًا ويقبّح أخرى قبل ورود الشرع ومنع الأشاعرة من ذلك وقالوا إن التحسين والتقيح للشرع فقط“.

وأنا أتفق معه في وجهة نظره هذه فالأم التي تندفع الى ابنها عندما يكون في خطر بشعور فطري راقي لهو قمة الأخلاق.. بل التي لا تستجيب لمشاعرها في حالة كهذه هي التي تفقد الأخلاق. فما قصده بالمشاعر إنها الغرائز والشهوات.

الغرائز والشهوات تنطلق بدافع لا إرادي، الله لا يحاسبنا على غارثنا وشهواتنا التي تنطلق بشكل لا إرادي، قال تعالى:

”لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا
مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوا بِحَسَابِكُمْ بِهِ اللَّهُ
فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبْ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ“ ﴿البقرة: ٢٨٤﴾

هذه الآية الكريمة قد أشكلت على كثير من الصحابة رضي الله عنهم لما نزلت، فقد شق عليهم هذا الأمر، وجاءوا إلى النبي صلى الله عليه وسلم وذكروا أن هذا شيء لا يطيقونه، فقال لهم صلى الله عليه وسلم: ”أتريدون أن تقولوا كما قال من قبلكم: سمعنا وعصينا، قولوا: سمعنا وأطعنا“، فقالوا: ”سمعنا وأطعنا“، فلما قالوها وذلت بها ألسنتهم، أنزل الله بعدها قوله سبحانه: ”آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَأَتْهُ وَكُنْتَهُ وَرُسُلَهُ لَا تَفَرَّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ * لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا“.

فسامحهم الله وعفا عنهم، ونسخ ما دل عليه مضمون هذه الآية، وأنهم لا يُؤاخذون إلا بما عملوا، أو بما أصروا عليه وثبتوا عليه، وأما ما يخطر من الخطرات في النفوس والقلوب فهذا مغفوق عنه؛ ولهذا صح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: ”إن الله تجاوز عن أمي ما حدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم“، فزال هذا الإشكال والحمد لله، وصار المؤمن غير مؤاخذ إلا بما عمله أو قاله أو أصر عليه بقلبه، عملاً بقلبه، كإصراره على ما يقع له من الكبر والنفاق ونحو ذلك.

لا شك إذن أن الدور الأساسي للجهاز الحوفي هو الغرائز والشهوات التي تحركنا لفعل الأشياء التي لولاها لهلكنا من الجوع والعطش وألّمت بنا الأخطار دون أن نستعد

لها. فإذا كانت غرائزك وشهواتك تحركك لتختار فلا بأس بذلك، فأنت إنسان، لكن إن كانت غرائزك وشهواتك هي التي تحدد لك ما تختار فلا فرق بينك وبين الحيوان، لأن ما ستختاره سيحدد كثيرا مما سيأتي، الغرائز والشهوات لا ترى أبعد من أصابع رجلتك، وعقلك هو الذي بيده القدرة لمعرفة أبعاد ما ستختاره.

■ قوة الإرادة وقوة العضلات

وجد العلماء أن الأشخاص الذي يتمتعون باحتياطي (مخزون) عال من قوة الإرادة تظهر عندهم تغييرات في ذبذبات القلب عندما يواجهون إغراء يضطربهم إلى التحكم بأنفسهم؛ حتى لا ينجروا إليه أكثر من الذين لا يتمتعون بقوة إرادة وينساقون وراء الإغراء بسهولة. المفارقة هنا أن الإنسان أيضا عندما يواجه تحديا جسديا فإن ذبذبات قلبه ترتفع لأنه يجهد عضلاته. وهذا يثبت أن الإرادة قوة مثل قوة العضلات فهي تكبر مع العمر، وتزداد قوة مع التحديات ولا يمكن تحميلها فوق طاقتها.

□ سن البلوغ

الإرادة تكبر مع العمر. رأينا في الفصل السابق في تجربة المارشملو كيف أن الأطفال سقطوا أمام إغراء حبة المارشملو ولم ينجح سوى ثلثهم في تجاوز التحدي، هذه التجربة لو أجريت على الكبار لنجح أكثرهم فيها. نذكر أنه في الدين الإسلامي تُعتبر سن البلوغ التي هي الرابعة عشرة هي السن التي يجري القلم فيها على الإنسان، بمعنى أنه يصبح محاسبا على أقواله وأفعاله أمام رب العالمين، وأيضا في الديانة اليهودية يجري احتفال عندما يبلغ الولد سن الثالثة عشرة واسمه «بار مِسفا»، والترجمة العربية له هو أن الولد أصبح قادرا على تنفيذ الأوامر الإلهية. وفي هذا إشارة إلى أن الطفل لم يبلغ الحلم وأن إرادته وهو صغير ضعيفة لا تمكنه من أن يُقدم على تنفيذ الأوامر الإلهية أو تجنب النواهي الربانية.

□ التحديات

«بدك صبر حتى يصير عندك صبر».

الإرادة تزداد قوة مع التحديات. رأى رجل فراشة تحاول الخروج من شرنقتها، وفجأة تعبت وتوقفت عن المحاولة لتستريح؛ فساعدتها وفتح الشرنقة لتخرج منها أسرع، وبالفعل خرجت، ولكنها لم تطر حتى سقطت وماتت لأن نمو أجنتها لم يكتمل فمقاومة الغطاء