**تحفيز وعي الوفرة عبر الهايكنج**

عين رزات، مساء الثلاثاء 27 رمضان 1444هجرية الموافق 18 إبريل 2023. كانت الساعة تشير إلى الخامسة وسبعة دقائق مساء عندما ركنت سيارتي في مواقف حديقة عين رزات، ثم سلكت وادي العين الذي كنت أسلكه صعودا وهبوطا من العين وإليها، يفضي الوادي صعودا إلى وادي قوصد، وكذلك يفضي إلى أكثر من طريق في قمم ناشب الشاهقة، وتلالها المكسوة بالاخضرار بعد الأمطار الأخيرة. كان النسيم لطيفا يخفف وطأة الحرارة، ويلقي ظلالا من السكينة والهدوء تتخللها زقزقة العصافير وحفيف الأشجار وأصوات طيور الحجل التي تتداعى من أكثر من مكان. شعرت فعلا بحالة من الراحة والمتعة وأنا أتفاعل مع الطبيعة البكر والصمت وغياب أصوات المحركات إلا رنين هاتفي الذكي الذي يشعرني بين وقت وآخر بوصول رسائل أو تغريدات. أستطيع أن أميز الطاقة الأثيرية التي تنبعث من الأشجار والكهوف وتقاسيم المكان الذي ما يزال يحتفظ بجماله وهدوئه. تتداعى إلى عقلي قراءتي عن طاقة الحياة التي تتحول من صورة إلى أخرى وتختار لنفسها أشكالا متنوعة، تأخذ شكل النسيم العليل أو صورة الشجرة الجميلة أو النبتة الخضراء المزهرة أو صخرة، فالأمر يعتمد على عقل الإنسان وإدراكه، فالطاقة تتشكل من خلال الوعي وتتفاعل معه، ففي تلك اللحظات التي أندمج فيها مع كل شيء من حولي، كنت أختبر اتساع حقل الطاقة وحميمية المكان، وتداعيات الإحساس بالسكينة والسلام. تابعت طريقي محاولا أن أركز انتباهي على المكان(هنا) وعلى الوقت( الآن) من خلال ملاحظة وقع أقدامي وحركة جسمي وأنفاسي. أشعر بقوة اللحظة التي تزيدني قدرة على التركيز، وتوقف تداعي الأفكار التي تجعل عقلي ساحة لفوضى الحديث الداخلي، أستطيع الآن أن أُحيّد اللغة الصامتة التي تنتهك عقلي على شكل أفكار من الماضي تفتح كثيرا من الملفات التي ليس لها أهمية، ومن شأنها إذا سمحت لها بأن تنشط في تفكيري أن تستهلك كمية كبيرة من طاقتي النفسية والروحية. واجهني عن يساري تل صغير تكسوه أعشاب يابسة وبعض الأشكال الصخرية، صعدته معتمدا على عصاي الطويلة وحذائي الجبلي القوي، ولم أستغرق وقتا طويلا حتى وصلت إلى قمة التل، وهناك استلمتني روائح أزهار أشجار شقوف و العقر والسقوت وشجرة شبحيط، كلها أشجار محلية تورق اخضرارا وجمالا بعد سقوط الأمطار منذ شهر تقريبا، ما أزكاها من رائحة، يحملها النسيم فتجدد نشاطي وتخفف عني وطأة عطش الصيام، سلكت نصلا صخريا يطل على الوادي وبعض الكهوف من جهة اليمين ويتيح النظر إلى مشارف وادي قوصد من جهة الشمال وإلى جبل ناشب من ناحية الشمال الشرقي، وإلى السهول الممتدة جنوبا على مد البصر تعانق الشواطئ. هنالك شعرت بالوفرة التي بثها الله سبحانه وتعالى في كل شيء، أدركت أن الوفرة هي قانون عقلي، يحفز الشعور بالأمان والسعادة ويحرر طاقات العقل والروح، ويربط الوعي بمدد الله الذي لا يتوقف ولا ينقطع.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية