**متعة الإجبال من جبل الصلاة ( سمحان) إلى جبل شمس 5من 5**

**اكتشفت وأنا أسير باتجاه قمة جبل شمس بأن استراتيجية تقطيع المسافات الطويلة إلى مهام صغيرة تجعل الصعود ممكنا، بل وسهلا وتجنبني المشقة والإجهاد، وتمنحني احساسا بالراحة وتجدد طاقتي. لذلك صرت أركز كثيرا على ما أقوم به في كل لحظة دون أن أشغل نفسي بطول المسافة المتبقية من رحلة صعودي. كل مسار لتحقيق الأهداف يتطلب نفسا طويلا ويحتاج الى تريث واستمرار في نفس الوقت. في الثلث الأخير من مهمتي بدأت عضلات رجلي بين وقت وآخر تصاب بشد عضلي، فكنت أتنحى جانبًا وآخذ نفسا عميقا لتعويض كمية الأكسجين المستهلكة ثم أقوم ببعض تمارين الاسترخاء الخفيفة من خلال تحريك الساقين بالتناوب ثم أشرب كميات من الماء، يحدث معي مثل هذا أثناء سيري لمسافات طويلة خلال الصعود. لم أكن ألفت انتباه دليلي إلى ذلك تجنبًا لإزعاجه، لكون الموقف لا يثير القلق، وصار بالنسبة لي مألوفا منذ أول رحلة عبر ممر خارش في جبل الصلاة. تابعنا سيرنا صعودا، بدأت قمة جبل شمس تسفر عن شموخها الذي يعانق السماء، كان الجو معتدلا والهواء يهز الأشجار فينثر حفيفها عطرا والسحب تتحرك فوقنا في أغلب أوقات طلوعنا فتفرش المكان ظلا. بدأ صعود الثلث الأخير يصير شاقا فهو أكثر ارتفاعا، أقابل المشقة بمتعة المغامرة ؛ تصير المشقة متعة، أخاطب نفسي قائلا: بعد قليل سأعتلي تلك القمة وسأنظر من فوقها و ستعانق عيناي تلك المناظر البديعة، سأنعم بإنجاز المهمة وسيغمرني الشعور بالمتعة. كنت بين وقت وآخر أقف للحظات معدودة، ألتقط الأنفاس و أشحن لياقتي، و أستدعي قوة الإحساس بالرحلة من خلال التأمل والتفكر وتوجيه انتباهي الى ما أشاهد من مناظر طبيعية يتناغم جمالها في هدوء، بين انحناءات وادي النخر وطبقات تجاويفه وانحداراته الشاهقة وصوت الرياح التي تبدد الصمت أحيانًا وروائح أشجاره التي تمتزج فتعطي عبقًا عطريا أشعر بسريانه في تجاويف دماغي. اقتربنا من القمة وأخبرني دليلي الشاب سليم الخاطري بأن قمة الجبل تتوسط قمتين، إحداهما ناحية الشرق والأخرى ناحية الغرب، وهناك بعض المنشآت التي تعزز قوة الاتصالات الهاتفية .أصبح الحلم حقيقة، اعتلينا قمة الجبل التي تتيح لنا أن نرى وديان الرستاق المحاذية للجبل ونرى سفوح جبل شمس الممتدة كسنام طويل يفصل الداخلية عن شمال الباطنة. من هناك نشاهد أغلب جبال الداخلية وعبري بسهولة. جبل شمس اسم على مسمى، فالشمس أول ما تشرق على قمته وآخر ما تغرب عنها، يتميز بارتفاعه الذي يبلغ حوالي 3100 مترا. كانت لحظة إنجاز المهمة ممتعة تبدد التعب والمشقة. سجدت لله شكرا وتأملت نفسي وأنا أبتعد عن الأشياء و أتخلص من قيود الرتابة والروتين وأخرج من فقاعات المشاغل الكبيرة والصغيرة إلى رحاب الطبيعة النابضة بالفطرة والجمال، تركت واقع الناس وانشغالاتهم التافهة أحيانا، وتنافسهم ولهاثهم وراء الأشياء، وصرت حرا طليقا ألقي الهموم والضغوط على تلك الصخور فتحرقها الشمس . خطونا إلى مكان ظليل نستريح ونحتفل بالإنجاز الرائع، أخرج سليم من حقيبته رمان الجبل اللذيذ وأخرجت أنا الماء والتمر والتفاح، وتحول الموقف إلى رفاهية خمس نجوم على قمة الجبل. كانت الساعة تشير إلى العاشرة والنصف صباحا. بعد استراحة نصف ساعة بدأنا رحلة العودة إلى الفندق، وعند وصولنا إلى الفندق كانت الساعة تشير إلى الثالثة بعد الظهر. عدت أدراجي إلى مسقط ومنها إلى صلالة وفي عقلي قرار بأن تكون العودة إلى الجبل قريبة فالمهمة لم تنته بعد.**

**د. أحمد بن علي المعشني**

**رئيس مكتب النجاح للتنمية البشرية**