**اليقظة العقلية في مكان شاهق**

صعدت ألهث، أعيش مشقة الطلوع عبر ممر جبلي وعر في وادي ملوبن، كانت الأحجار رخوة ومتحركة وتصيبني بالترنح بين وقت وآخر، أضع قدمي بحذر ثم أنقل خطوتي ببطء، ثم أنتقل خطوة إلى أعلى، بين حذر وخوف ومحاولة التزام الهدوء أتابع الطلوع إلى أعلى، كل جسمي يشهد حالة من اليقظة الحسية، تستدعي أعماقي تجارب الخوف التي مرت بها عبر مراحل حياتي المختلفة، أدرك أن العدو الحقيقي للإنسان هو الخوف. أسمح للخوف أن يسفر عن وجهه، تارة يظهر عندما تكون الأرض أمامي صخرية ملساء وعندما تكون المسافة بين الصخور تزيد عن متر، الأمر الذي كان يضطرني للقفز أحيانا، كل جسمي يعمل بكفاءة عالية جدا، بين وقت وآخر أنظر إلى جهة اليسرى حيث يحاذيني رفيقي الدكتور مسلم المعشني بخفة وسرعة مشهودة، بينما أواصل مشواري ببطء، كما لو كنت أتعلم المشي. لكنني بالرغم من كل ذلك أستشعر امتنان دماغي على ما يتلقاه من تدفق الأكسجين عند مروري بأشجار متنوعة لأول مرة أراها لكنها تنفث روائح زكية جدا، كل جسمي يتحرك، أطرافي، جذعي، ورأسي، أتخطى عقبة شاهقة، انحدارها عمودي، أنظر بين وقت وآخر إلى الأسفل، لا أكاد أن اصدق أنني صعدت تلك المسافة التي لم تكن تتجاوز 300 مترا، لكنها كانت رأسية، كنت أتصبب عرقا، وقفت أنظر إلى التلال والشعاب المجاورة وأفتش عن الغزلان والوعول وطيور الحجل التي يتنامى صوتها من أكثر من مكان، مشيت خطوات وأنا ممتن لله سبحانه وتعالى، مستمتعا بما يسيل في عقلي من مشاعر إيجابية. نظرت إلى عداد ساعتي الالكترونية التي كانت تحسب المسافة، لاحظت أننا تجاوزنا استغرقت ساعة كاملة، حان وقت العودة إلى رفاقنا، فما يزال أمامنا مشوار طويل، قررنا أن نهبط عبر منحدر وعر جدا، لا تكاد أقدامنا تجد مكانا للنزول، فالمكان لم يسبق لأحد أن سلكه قبلنا، صرنا بين خيارين شاقين إما أن نعود أدراجنا من مكان طلوعنا أو نغامر ونهبط عبر هذا المسلك الوعر الضيق. بدأت أتلمس لقدمي مكانا أهبط منه، أعالج الخوف، كنت عندما أتأمل قليلا في الخوف يتناقص، وقفت، استعيد اتزاني، ورباطة جأشي من جديد، أشعر بالأمان وأنا أتخطى الخوف، هنا أدرب النية وقوة الحدس اللتين مارسهما الإنسان قديما، ويحاول أن يستعيدهما، بينما أحظى أنا الآن بفرصة لاختبار قوة حدسي، أقف، أتنفس بعمق، أطرد كل الأفكار من عقلي الواعي، وأسلم انتباهي لتلقي الارشادات العميقة من النور، وخاصة اثناء المواقف الصعبة. طبقت التطبيق، وأفرغت عقلي من التشويش ومن الفوضى، واستعدت اتزاني من جديد، ثم وجدتني أسلك طريقا اتضح لي بعد خطوات قليلة أنه أسهل من بقية المسالك. يشتد الحر قليلا، يتصب جسمي عرقا، بين وقت وآخر أقف في أكثر من مكان لالتقاط صور لتماثيل ومنحوتات صخرية، بعد عناء وصلنا إلى قاع الوادي. انطلقنا، ونحن ننظر إلى المكان الشاهق الذي اعتليناه منذ ساعة، وواجهنا معاناة كانت لذيذة وممتعة، أتذكر يوم عشت نفس التجربة منذ أربع سنوات عندما طلعت جبل (جنجري) بولاية سدح، وكذلك عندما كنت أتصعد عقبة (حييث) بولاية صلالة، يكون الطوع شاقا أحيانا لكنه مفيد وممتع، وخاصة عندما تصل إلى نقطة القمة وتجيل بصرك من ارتفاع شاهق لترى بوضوح أكثر، فتستعيد اتزانك وتقلب الأمور على أكثر من طريقة.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية