**رياضة الهايكنج: عندما يتصالح الوعي مع كل شيء**

بدأت رياضة (الهايكنج) بتحد بيني وبين بعض أقاربي وأصدقائي على سبيل المزاح؛ بين فريق يتحدى لطلوع ممر (خارش) المعروف بوعورته وارتفاعه في جبل سمحان( جبل الصلاة) وبين من يتحدى لهبوطه. تحول النقاش إلى سجال حسمته مبادرة اثنين من زملائنا غادرانا من قمة ( جبل الصلاة) كما هو معروف منذ القدم( الجبل المقدس) وعند الرابعة مساء فوجئنا برجوعهما إلينا بعد إنجاز المهمة، شجعتنا المبادرة على التحدي، وحددنا 29 أكتوبر 2016 كتاريخ للانطلاق، كان الجبل لا يزال مخضرا، والهواء كان جنوبيا شرقيا منعشا، وانطلقنا بعد صلاة الفجر، فأوقفنا سياراتنا عند مكان براح في نهاية منحدر الجبل، وصعدنا. كنا سبعة، دربت نفسي قبل طلوعنا لمدة شهرين لاكتساب اللياقة، فكنت أصعد قمة (حييث) بولاية صلالة وأتسلق جبالًا أخرى، وأمشي مسافات طويلة، حتى اكتسبت اللياقة، واعتبرنا ممر خارس معيارا لقدرتنا على رياضة المشي الجبلي (الهايكنج) بعد ذلك كررنا تجربة صعود نفس الممر عدة مرات. تلا ذلك طلوعي إلى جبل شمس بالمنطقة الداخلية، وتحديدا في 4 / 9/ 2019 بلغت المسافة التي قطعتها صعودا وهبوطا تسعة عشر كيلومترا، وافقت رياضة (الهايكنج) اهتمامي بالتفكير والتأمل لفهم الطبيعة أكثر واستيعاب الوعي الصامت الذي تبثه والحكمة التي تلقنها بالممارسة على مستوى يفوق الوعي العادي. هناك بدأت أطور وعيا يتيح لي التواصل الروحي مع الطبيعة، وصرت أستوعب كثيرا من الإشارات والدلالات التي تبثها الأشجار والصخور والكهوف والمعالم الطبيعية والكائنات البرية والحياة الفطرية، وبينما كنت أقضي ليلة عند مدخل وادي (قصد) كان عواء الذئاب يتنامى من الشعاب والكهوف المجاورة، وأخبرني أحد الأشخاص الوافدين أن الذئاب في بلده تفترس الناس والحيوانات، فأخبرته أن الذئاب والضباع والأسود وسائر الوحوش في عمان تعيش حالة من التصالح مع الإنسان والمكان، وذكرت له بعض ما قرأت عن عهد الخليفة الخامس عمر بن عبدالعزيز، الذي اتسم عهده بالعدل والرخاء حتى الوحوش المفترسة ترعى مع الحيوانات بدون أذى، وهذا ما شهدناه في عهد النهضة المباركة، فقد تصالحت السلطنة منذ بواكير عصر النهضة مع سائر المخلوقات، وعاشت الكائنات متصالحة فيما بينها وبين الإنسان، وتحولت السلطنة كلها إلى محمية بيئية يحظر فيها الصيد والاعتداء على الحيوانات وتجنب قطع النباتات والكف عن إلحاق الأذى بكل المخلوقات، فسادت حالة من العدالة النسبية جعلت عمان مهوى للأفئدة والنفوس الباحثة عن السلام. أعيش هذه المعاني وأنا أتجول في جميع مناطق السلطنة من مسندم إلى ظفار، أقارن ذلك بما أحمل من ذكريات مخيفة عن الحيوانات المفترسة قبل عام 1970، عندما كانت الذئاب والضباع والنمور تفترس الحيوانات على اختلاف أنواعها، بينما لا أسمع اليوم وأنا على صلة بالرعاة وأرباب الماشية عن أي حالة افتراس للحيوانات، الأمر الذي يجعلني أجزم بأن حالة السلام والأمان التي تزدهر في بلادنا هي نتيجة حتمية لحالة التصالح مع الذات ومع الطبيعة، أشعر بهذا وأنا أسير في مختلف الوديان وأصعد الجبال وأنزل في الشعاب وأسلك ممرات وعرة وضيقة، فأرى كل شيء متصالحا مع كل شيء. تمنحني الطبيعة شعورا بالأمان وتفتح عقلي ونفسي للبوح والحوار مع المسالك والمعابر والممرات التي أسير فيها. يتيح لي التجوال في هذه الطبيعة الآمنة حالة مريحة من الحرية النفسية، أتجنب الكبت وأتخلص من الحيل النفسية اللاشعورية التي تكبد الإنسان كثيرا من العقد النفسية وتستنفد كميات كبيرة من طاقته.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية

.

.