

قناة عصير الكتب  
على التيليجرام

[T.me/BookJuice](https://t.me/BookJuice)

# حنان فارس

# يوفوريا

ثنائية السعادة والألم

EUPHORIA



قناة عصير الكتب على التيليجرام

[T.me/BookJuice](https://t.me/BookJuice)



للنشر و التوزيع

الكتاب: يوفوريا

المؤلف: حنان فارس

تنسيق داخلي: عمر جوبا

الطبعة الأولى: يناير 2020

رقم الإيداع: 2020/2056

I . S . B . N : 978-977-992-100-6

مدير النشر: علي حمدي

المدير العام: محمد شوقي

مدير التوزيع: عمر عباس

00201150636428

للمراسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب  
ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع الحقوق محفوظة ©

عصير الكتب للنشر والتوزيع



ثنائية السعادة والألم

حنان فارس



لمزيد من الكتب الحصرية

زوروا موقعنا

موقع عصير الكتب

[www.booksjuice.com](http://www.booksjuice.com)



للنشر و التوزيع

[T.me/bookJuice](https://t.me/bookJuice)

## إهداء

بعد رحيل أبي مرضت أُمي مرضًا شديدًا وكنت لا أزال في  
السابعة من عمري.

فأخذت أُحدِّث ربي عن ضرورة بقاء أُمي إلى جوارِي  
وقلت له: خذ من عمري ٧ أعوام وزدهم إلى عمرها، نظرتُ  
إليها وشعرت بضآلة الرقم فعُدت وقلت: اجعلهم عشرةً يا  
ربي، أو خمسة عشر!

إلى التي لو استطعت لأهديتها عمري كله..

إلى أُمي..

وصديقتيِّ مها ومريم.



لمى، أجمل صديقتي وأكثرهن لطفًا ورُقيًا، رُزقت طفلةً جميلةً جمالاً مُفِرطاً، في الوجه والملاحة وخفة الظل، جميلةً في كلِّ شيء، تمامًا كماها.

بيتٌ هادئٌ، وطفلةٌ رائعة، وزوجٌ خيفُ الحضور.

هكذا كان كل شيء في حياة لمى يبدو مثاليًا ذات يوم، ولكن في اليوم التالي انتهى كل شيء!

فزوجها لم تعجبه تمامًا فكرة الأسرة والالتزامات العائلية، غاب فجأة عن البيت لفترة، لتعرف بعدها أنه غادر البلاد وطلقها غيبيًا، تركها وترك لها الجميلة الصغيرة وبعض الجراح.

انقلب كل شيء وعصفت بهما الحياة يمينًا ويسارًا، فقد اكتشفت أنه باع الشقة التي تقيم بها مع ابنتها، والمالك الجديد ينتظر خروجهما خلال أيام. بحثت عن أهله تلتجئ إليهم فتبرأ والده منه ومما خلفه في الحياة.



ليت الأمور تتوقف عند الأشياء التي فقدتها فحسب؛ لقد أفقدها جزءاً كبيراً من سلامها الداخلي وأمانها العاطفي، فأهلكتها التساؤلات، والتهمتها الخواطر والأفكار الحزينة.

هل حدث أن كنت مظلوماً ظلماً بيننا بكافة الشواهد والشهود، وعندما يأتي عليك الليل يورقك شيء ما ويُقلق مضجعك لتجد نفسك تتساءل بالَمِّ وحيرة: هل أَلَمْتهم؟ هل ظلمتهم؟ لعلِّي أنا المخطئ!

كانت تودُّ -وبشدة- لو أنها تملك رفاهية الانهيار، أن تترك كل شيء خلفها وتُغلق على نفسها فقط لتبكي، ولكن جميلتها الصغيرة كانت دوماً حصناً منيعاً لا يسمح لها، تحمّلت لَمِي وتحاملت، وسعت بشتّى الطرق أن توفر لطفلها حياةً كريمة، لا تشعر فيها بالخزي أو الحرمان، أضافت إلى أمومتها سماتٍ عدة من الأبوة، حاولت سدَّ كلِّ فراغ قد ينبت في روح الصغيرة، وكلما سألت البنت عن أبيها أخذت أمها تقص لها القصص تحدّثها عن بطولته ونُبله. كانت الحلوة كثيرة التساؤل، وكان هذا يرهق أمها كثيراً في تحصيل الإجابات وتأليف القصص ولكنها لم تملَّ أبداً أو تشتكي، ليت كل همومها تنحصر في تساؤلات الأميرة فقط،

إذ كان من الضروري أن تبحث عن عمل لتنفق على ابنتها،  
وتدفع إيجار مسكنها وأدويتها وما قد تضطرهم إليه الحياة،  
كانت تبحث عن عمل وتمارس الأمومة نهارًا وتعتكف  
تبكي وتئنُّ ليلاً، كانت كل تلك الصراعات أكبر من قدرتها  
النفسية على الاحتمال.

كغريق، كانت تحاول أن تغالب المياه لتطفو على السطح  
قليلاً علَّها ترى أيَّ أثر لشواطئ النجاة، ولكن هيهات.

طال الأمر كثيرًا وما زالت تحارب في كل الجبهات. لم  
تمضِ فترةً طويلة حتى فارقت أمها الحياة، وتلاها مرض  
أبيها مرضًا بالغًا يحتاج لرعاية كثيفة.

أصبح كل شيء حول لمى قائمًا شديد البؤس والتعقيد.  
وها هي أخيرًا تتلقى اتصالًا يحدد ميعادًا لمقابلة عمل،  
ولكنه بمدينة أخرى!

- «لا بأس، سأذهب، ولعل الله يُحدث بعد ذلك أمرًا.»

ذهبت للمقابلة، وأخبرها المدير على الفور أنها جيدة  
جدًّا وأن مهارتها تناسب الوظيفة، هذا رائع.

لا ليس إلى هذا الحد؛ فقد أبلغها أن المواعيد قد تمتد إلى الثامنة مساءً وعليها التفرغ والموافقة على هذا الشرط في العقد.

اعتذرت وغادرت.

استقلت القطار لتعود إلى منزلها وابتتها وخواطرها الكئيبة.

وهي في طريق العودة أبلغها والدها أن ابتتها تبكي شوقاً إليها وأنه اصطحبها إلى محطة القطار ليستقبلها عليها تهاداً.

كانت لمى ترسل إلي أخبارها في تسجيل صوتي عبر واتساب لأسمعه في اليوم التالي وذلك لاختلاف التوقيت بين البلدين.

فأرسلت تقص عليّ حكاية مقابلة العمل والعودة، ثم وصفت لقاءها بابتتها في محطة القطار بشكل لا أظن أن هناك أصدق ولا أبلغ من كلماتها، لذلك سأفتح التسجيل مجدداً الآن وأكتب ما قالته نصّاً:

«... تأتي علينا لحظات نظنها صغيرة، عابرة، لا قيمة لها، ونظلم نعتقد أن غيرها أهم وأعظم شأنًا، أن غيرها أولى بالالتفات

والانشغال، لكن سبحان الله، قد تكون تلك اللحظات الصغيرة تطوى لنا رسائل فيها من عظيم لطفِ الله وكرمه ما لا يخطر على بالنا.

لحظاتٌ قصيرة الأجلٍ جدًّا ولكنها لحظاتٌ سحرية تهوّن عليك ألم أيام طويلة جدًّا، وتعوضك عن تعب، وحيرة، وشك، وتردد، وأشياء شديدة السوء مررت بها حتى إنك ظننت أنها لن تنقضي أبدًا وأن ليس بعدها انفراج.

فتأتي تلك اللحظة المباغته لتجعلك تشعر بعوض الله يغمرك قلبك، وكأنه يقول لك بشكلٍ مباشرٍ: أنا أراك وأرى أحوال قلبك، فلتبّت.

أنا اليوم مررت بواحدةٍ من تلك اللحظات، جعلتني أذكّر كل ما مررت به خلال العامين الماضيين وأتصوّره كظلام تامّ يحيط بي من كل اتجاه، لم تذكّرني بكل هذا السوء لأتألم؛ بل لتغزوه وتبدّده من حولي في لمح البصر كأن شيئًا لم يكن.

نزلت اليوم من القطار وإذا بهوٍ واسعٍ أمامي تعقبه سلالمة كثيرةٌ من بينها السلم الذي يؤدي إلى وجهتي، فبينما أقطع ذلك البهو سيرًا رأيت ابنتي من بعيد تقف مع أبي وعلمت أين يقفان

تمامًا، فوجدتها انتبهت لي ونظرت إلى عيني مباشرة، فاجأتني ابنتي برؤيتها لي من تلك المسافة، تعجبت جدًا من أن تراني تلك الطفلة الصغيرة من مسافة لا تقل عن مائتي مترٍ ووسط كل ذلك الازدحام، ثم تركت يد أبي وأزاحت يده الأخرى عن رأسها وأخذت تركض نحوي بمفردها، ظلت تركض وتركض عكس اتجاه الراجلين وتدفعهم بيديها الصغيرتين حتى تفسح لنفسها مجالاً لرؤيتي، فور رؤيتي لها على هذه الحال أخذت أجري نحوها أنا الأخرى حتى لا يصدمها أحدهم دون أن يتنبه لصغر حجمها فتقع».

هنا تحشرح صوت لى دلالةً على الدموع التي ملأت عينيها من فيض المشاعر المتأثرة بتلك اللحظة.

«... أو يصدمها أحدهم فتقع على الأرض وتتأذى، وفي تلك اللحظة تحديداً وكلتانا تجري نحو الأخرى شعرت وكأن الله عوضني عن كل شيء ألمني وأبكاني يوماً، بدأ صوت ابنتي يعلو بنبرته النحيلة تلك: «مامي، مامي!» حتى اقتربت مني تمامًا وارتمت في حضني في نشوة بالغة، عانقتها بشدة وغمرني شعور جميل جميبيل، من شدة جماله تساءلت: ما هذه الفرحة العظيمة يا ربي! وأخذت أكرر: اللهم لك الحمد، مرةً بلساني

ومئات المرات بقلبي، وأخذت أدعو ألا يحرمني الله حضن ابنتي أو يفرّقنا بعضنا عن بعض، كانت لحظة قصيرة جدًّا لا تتخطى الدقائق الثلاث، ولكنها كانت بمثابة «شيفت ديليت» لكل القهر الذي عانته حتى إني حمدت الله على زواجي البائس؛ ذلك لأنه أثمر لي تلك الملاك الصغيرة».

أكملت لى بعد اعتذارها عن إرسال كل تلك التفاصيل والتي قد تبدو لي أو لأي شخص غير معنيّ أنها تفاصيل تافهة لا تستدعي:

«... ولكنني أحدثك عن الشعور، وضع الله في قلبي شعورًا جعلني أقول: ما هذه السعادة التي أشعر بها؟ أهكذا سنشعر في الجنة؟ رغم أنه لا الزمان ولا المكان ولا الأحداث بها شيء يوحى بالجنة، فقط حضن ابنتي!

لا أظن أنني سأنسى تلك اللحظة أبدًا، أو ذاك الشعور».





يوفوريا، البحث عن تلك اللحظات البسيطة،  
وذلك الشعور العظيم!





## يوفوريا

هناك مرحلةٌ من العمر نتعرض فيها لصراعاتٍ عدة،  
تتمكّن منا تلك الصراعات، تعتصرنا وتُشتتنا حتى تكاد  
تقتلع أعماق معتقداتنا من جذورها، نشعر أننا نُبدنا بالعراء،  
الأفكار تتنافر، والرؤى تتداخل، حتى المشاعر تتناقض،  
ف نجد أننا لا نستطيع إصدار أحكام ثابتة على الأمور، هزة  
عنيفة تصيب محركاتنا الداخلية فنشعر بتيهٍ يشل قدرتنا على  
اتخاذ قرارات ثابتة حتى في أبسط المواقف، لدرجة أننا قد  
نتساءل حول ما يمكن أن يكون الردّ المناسب لسلوكٍ ما أو  
لجملةٍ بسيطة.

تتصاعد أمور الشتات والحيرة بين الدروب حتى يأتي يومٌ  
وتهدأ تلك العواصف بداخلنا لنجد أنها ما كانت إلا لتشكّلنا

من جديد، تشكل وعينا وإدراكنا، تضع بعض النقاط الحائرة  
من حولنا على الحروف الساكنة بأعماقنا، فنرى الدنيا  
بنظراتٍ جديدة.

فنصبح أكثر خبرةً، وأكثر نضجًا.

ولا تأتي هذه الخبرة بينما نحن جالسين في أسرتنا نشاهد  
العالم من حولنا ونظن بأننا نتعلم مما يجري هنا وهناك، بل  
لا بد من الانغماس والتورط في أمور الحياة حتى تصقلنا  
وتمنحنا خبرةً أصيلةً متينةً تسمح لنا بالتجديف والنجاة من  
أهوالها.

فجميعنا يمر بأهوال وصعاب تُفجعه. نزن لفترات أنها  
النهاية، أنه الهلاك المحتم. ولكننا ننجو.

نعم، فرغم كل تلاطم الأمواج من حولنا إلا أن الزمن  
لا يتوقف عند تلك اللحظات، مهما تباطأت، ستمر تلك  
الأيام، وندجو.

ولن نعود كما كنا قبلها أبدًا، سنعود أقوى، قد نُمتحن  
ونتعرَّ من جديدٍ ولكننا نترقَّى في كل مرةٍ ونزداد نضجًا.

تخيّل معي أنك تلعب لعبةً متعددة المستويات لأول مرة، هل تستطيع تجاوز المستويات الأخيرة وتصبح بطلاً دون التدريب والمحاولة المتكررة في تجاوز المستويات التي تسبقها؟

هكذا هي الحياة؛ تقاوم تياراً لتباعتك عاصفة، تخرج منها لتجد الإعصار ينتظرك!

وتظل تحارب وتنجو حتى تصل لمرحلة السلام الداخلي واليقين الذي يؤهلك للتعامل مع أيّ صاعقةٍ بقلبٍ مطمئنٍّ وثابت، وتتمكن من رؤية الخير المستتر في كل شرٍّ...

حينئذٍ يتبدل اللون الرمادي إلى الوردي، ولا يعود الأسود بذات الكآبة المعهودة.

فمهما أصابك لا تجزع، كن جاهزاً لخوض معارك ولا تيأس، فقط تزوّد للرحلة جيداً حتى تعبر بحار الشتات القاتمة وتصل آمناً لضياف الـ «يوفوريا».



لطالما آمنت أننا متشابهون، لا، بل أننا يجب أن نتشابه، على كلِّ منا أن يُعيد قصة أسلافه بشكل ما، أن يحاكي تجارب أقرانه بآلية صمّاء، «عليك أن تصبح طبيباً ماهراً مثل والدك»، «عليك إيجاد زوجٍ مناسبٍ وبناء أسرةٍ مليئةٍ بالأطفال فورَ تخرُّجك تماماً كصديقاتك».

بحكم البيئة والمجتمع، بحكم الأعراف والتقاليد، ستتشابه.

بحكم الدين أيضاً؛ فالأحكام واحدة والقواعد ثابتة، ولكن هذا الإيمان الثابت بفكرة التشابه الحتمي اهتز بتساؤل بسيط: «هل أراد الله منا ذلك؟ هل خلقنا لينسخ بعضنا من البعض في التجارب، والأفكار، والمشاعر؟»

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾.

إذاً فالاختلاف أصيلٌ في تكويننا البشري بإقرار رب العباد، فلماذا نجتهد نحن لتشابهه؟ أو حتى لنشبهه نموذجاً

خلقناه بتفكيرنا المحدود ليكون مثاليًا مكتمل الأوصاف لا مجال فيه للخطأ والنقصان.

إننا بطبيعتنا البشرية نميل إلى النقصان أكثر منه إلى الكمال، ولا نتشابه أيضًا فيما ينقصنا؛ وعليه لا يمكن أن نتشابه فيما نمتلك، ولا يمكن تحديد الطريقة المثلى للعيش نظرًا لاختلاف الطرق التي يرغب فيها كل فرد في فعل ذلك.

ومع ذلك لا يزال ذلك الاختلاف مدعاةً للخجل عند البعض ممن يقبلون باستسلام تامّ تنميط أنفسهم، يخجلون لأنهم لم يستطيعوا أن يتحكموا في أنفسهم ويسيطروا على مشاعرهم ليُصدروا فقط الأفعال التي تتسق مع آراء الجمع وتنال استحسانهم ورضاهم، وكذلك قد يكون ذلك الاختلاف محلّ لوم من الآخرين إذ كيف نجرؤ على الخروج عن النص الذي رسموه لنا؟

تقول إحدى الفتيات:

«عندما التحقت بعملتي الأخير لم أكن على دراية بتقاليد المكان والتي يبدو أن من ضمنها أن يقف الموظفون احترامًا بمجرد مرور المدير العام عليهم كل يوم، تفاجأ مديري المباشر

في اليوم الأول بأني لم أفعل، ولم يضمن عليّ ببعض اللوم والتوجيه، ولكن مفاجأته الكبرى كانت في اليوم التالي، عندما لم أقف أيضًا!

لماذا نفعل هذا بشكل يوميّ وكأنه أمرٌ تأديبيّ، وكأننا تلاميذ الصفّ نفق لمعلّمنا تبجيلًا وتوقيرًا؟

لم تُرق لي الفكرة أبدًا فلم أطبّقها، واكتشفت فيما بعد أن هناك الكثيرين يوافقونني الرأي ولكن لم يجرؤ أحد على المبادرة خشية اللوم أو ربما التوبيخ أيضًا».

قد يرغب البعض في الاختلاف والخروج عن المألوف، ولكن تبقى آراء الناس والنقد المتوقع رادعًا لهم، حائلًا بينهم وبين رغباتهم البسيطة التي قد تتسق بالفعل مع الشرع والمنطق ولكنها تشدُّ فقط عن المجتمع الذي دائمًا ما يسعى لفرض نوعٍ من الوصاية والولاية حتى على أبسط الأفعال.

ولكنني اكتشفت مؤخرًا أن كونك شخصًا غير متوقّعة أفعاله، انفعالاته، تصرفاته قد يمنحك شعورًا بالارتياح والرضا قدر ما يمنحهم شعورًا بالاستغراب أو الاستنكار!

فبهذا تستطيع أن تثبت لنفسك أنك تقدر على مخالفة الأنماط التي رسموها لك في مخيلاتهم، أنك قادر على خوض تجربتك وعالمك الخاص الذي بعثك الله لتحياه وفقاً لاختياراتك أنت، فمثلاً يمكنك أن تبكي في أوقات السعادة الجبرية التي فرضوها، وكذلك أن تفرح وقتما أرادوك أن تبكي وتنهار، يمكنك أن تقول «لا» لأشياء فُرضت مسبقاً دون اعتبارٍ لرأيك ورغباتك، أن تقول «نعم» لبعض التابوهات التي صنعوها من عجوتهم.

نحن لسنا دُمى إلكترونية صُنعت لتقوم بعدة حركات محددة مسبقاً غير قادرة على إدهاشك بحركة خارج البرمجة، أو معادلة رياضية إذا عُلِم طرفاها ثبتت النتيجة مسبقاً ولا بديل عنها!

لماذا إذن يصعب على البعض تفهّم حقيقة كون كلِّ منا مخلوقاً فريداً جداً بذاته وإن تشابه في الشكل والخصائص، كلُّ منا لديه عقل وقلب ومشاعر تتفاوت من آني لآخر، ومن موقفٍ لآخر، بل ومن موقفٍ لمثيله، فليس من الضروري أن تقوم بذات الفعل كل مرة لمجرد تشابه الظروف والبيئة المحيطة!



نعم هناك قواعد متفق عليها من قبل مجموعات البشر حتى يستطيعوا التعايش على سطح هذا الكوكب، وتندرج هذه القواعد تحت مسميات عدة؛ إما شرائع دينية، أو قوانين دولية، أو أعراف وتقاليد مجتمعية، ومع هذا نختلف!

قد يبدو الأمر بديهياً لا خلاف عليه؛ فنحن بني البشر نتفاوت حقاً في الطاقات والرؤى؛ فما تفعله أنت بطريقة ما يمكنني أن أصل إليه بطريقتي الخاصة والتي تختلف كثيراً عن طريقتك، الرسالة التي عمدت إلى شرحها بطريقتك يمكنني التعبير عنها بنفس الدقة ولكن بشكل مغاير تماماً.

ومع ذلك ستجد من يحاول محاصرتك في النمط الذي يُرضيه عنك فقط!

لماذا كلُّ هذا الكمِّ من التعقيدات التي بلا داع، تارةً يقولون الأصول والعادات التي نشأنا عليها، وتارةً يستخدمون الدين ويؤوِّلون كما يحلو لهم، فيحرِّمون حلالاً ويحلُّون حراماً دون خجل، وتارةً أخرى لمخاوف غير مبررة، ويصرون أن الطريق الآمن هو ذلك الذي أُلْفناه فقط.

المشكلة هنا تكمن في أولئك الذين يُنصبون أنفسهم آلهةً دون سواهم، فتصبح «افعل ولا تفعل» تسير وفقاً لأهوائهم.

لا أتحدّث عن رجال الدين أو القادة السياسيين أو ذوي الواجهات الاجتماعية أو من يتمتعون بشعبيات عريضة، فأولئك بشكل أو بآخر يشكلون نوعاً من القدوة التي يُحتذى بها أو يمتلكون من القوة والنفوذ التي يمكنها أن توجّه المجموع، فضلاً عن إعطاء العديد من البشر الإذن لهم بالتحكم في توجّهاتهم؛ إذ فوّضوهم إما سياسياً أو دينياً أو مجتمعياً للتعبير عنهم بل وتحديد المسار لهم في بعض الأحيان.

ولكني أتحدّث عن بعض البشر شديدي البساطة ولكنهم أصحاب نفسيات شديدة التعقيد.

فمثلاً: «كان أحد المتابعين قد أرسل إليّ رسالةً على فيسبوك؛ يعبر فيها عن استيائه الشديد مني، قائلاً: «لقد قمت بمتابعة صفحتك لأنك دوماً ما تنشرين أشياءً تعبر عن حكمتك وورصانتك، وها أنتِ اليوم تنشرين محتوىً ساخراً دون خجل!»

وكذلك آتاني تعليقٌ آخر على منشور يتعلق بكرة القدم من سيدة تتابع ما أكتب، عبّرت بلهجة حادة وصارمة عن أنه لا ينبغي عليّ التطرق إلى تلك الموضوعات وأن أحتفظ بطابع هادئ لصفحتي لا تشوبه الجدالات الكروية، أو لعلها قصدت الفكرية أيضًا».

هذا الصراع بين الاختلاف والتنميط لم يزدني إلا تشبّهًا بضرورة الاختلاف، بحتمية التفرد، لذلك فقد قررت أن أحيًا بتجربتي الذاتية جدًّا، أن احترم خصوصية الرحلة دون انسياقٍ أو اتباعٍ أعمى لما يحاول الآخرون فرضه.

هذا يضيفي شعورًا عميقًا بالراحة والمسؤولية معًا، أن تكون ذاتك دون ضغط لاصطناع أي مشاعر أو الاقتناع عنوةً بالأفكار السائدة، وكذلك أن تكون مسؤولًا حول ما ستكونه أنت وما سيؤول إليه حالك. ولكنني مع ذلك اهتممت بالتأمل في تجارب الآخرين، بالسماع لحكايهم، لا للحكم عليها أو محاولة نسخها، إنما وجدت فيها زادًا لطريقي وإلهامًا أخطُّ به قصتي وأرى من خلاله عبقرية التميز.

فتلك اللوحات الفنية البديعة تدهشك مرة حين تراها،  
وتدهشك عشرات المرات حين تعلم أن من رسمها طفلاً  
مبتور الذراعين، نبتت الموهبة في روحه لا في أطرافه، فتغلب  
على عقباتٍ نكاد نقسم على استحالة تخطيها قبل أن نمر  
بحكايته.

تلك الفتاة التي أدركت ما أقرّ الجميع على عدم قدرتها  
على الوصول إليه.

ذاك الشاب الذي عاد من أعتاب الموت عندما تهيأ  
الجميع للجنزة.

عصدي الكتيب للنشر والتوزيع

تلك الحكايات الخارقة للعادة، الراضة للنمطية.



الحكايات كالقراءة حين قال عنها العقاد: «لست أهوى القراءة لأكتب، ولا أهوى القراءة لازداد عمراً في تقدير الحساب، وإنما أهوى القراءة لأن عندي حياةً واحدةً في هذه الدنيا، وحياةً واحدةً لا تكفيني، ولا تحرك كل ما في ضميري من بواعث الحركة. والقراءة دون غيرها هي التي تعطيني أكثر من حياةٍ واحدةٍ في مدى عمر الإنسان الواحد، لأنها تزيد هذه الحياة من ناحية العمق، وإن كانت لا تطيلها بمقادير الحساب.

فكرتك أنت فكرةً واحدة، شعورك أنت شعورٌ واحد، خيالك أنت خيال فرد إذا قصرته عليك، ولكنك إذا لاقيت بفكرتك فكرةً أخرى، أو لاقيت بشعورك شعورًا آخر، أو لاقيت بخيالك خيال غيرك، فليس قصارى الأمر أن الفكرة تصبح فكرتين، أو أن الشعور يصبح شعورين، أو أن الخيال يصبح خيالين، كلا، وإنما تصبح الفكرة بهذا التلاقي مئاتٍ من الفكر في القوة والعمق والامتداد [...] لا أحب الكتب لأنني زاهد في الحياة، ولكنني أحب الكتب لأن حياةً واحدةً لا تكفيني، ومهما يأكل الإنسان فإنه لن يأكل بأكثر من معدةٍ واحدة، ومهما يلبس فإنه

لن يلبس على غير جسدٍ واحد، ومهما يتنقل في البلاد فإنه لن يستطيع أن يحل في مكانين. ولكنه ب زاد الفكر والشعور والخيال يستطيع أن يجمع الحيوانات في عمر واحد، ويستطيع أن يضاعف فكره وشعوره وخياله كما يتضاعف الشعور بالحب المتبادل، وتتضاعف الصورة بين مرأتين».



عصير الكتب للنشر والتوزيع



## فواصل: لماذا؟

قد يأتي بعض الأشخاص إلى حياتك بغتةً.  
يحملون شيئاً من الأمل وكثيراً من الوعود.  
تتخوف فتوصد الأبواب وتتدثر بذكريات باهتة من الألم  
في محاولة للاحتماء من صفعات جديدة؛  
ولكنهم يُصرون على الدخول، ولا يتوانون عن طرق  
أبوابك.

قد يُزعجك إصرارهم.

أو يُعجبك!

فتفتح، فقط لتشرح لهم كيف أنه لا طاقة لديك لمزيد من  
خيبات الأمل والهزائم، وأن الطريق إلى كهوفك المظلمة  
ليس هيناً، بل به من المخاطر ما لا يقدر عليه أحد.



يزدادون إصرارًا وتشبثًا؛ مؤكِّدين استعدادهم التام  
لوعورة الطريق.

يجتهدون لبعث الطمأنينة في صدرك، ويعملون على  
تبديد سُحب الهزيمة الخانقة من حولك، ليصبح كل شيء  
وردّيًا. تمامًا بألوان الربيع.

ولكن، حالما آمنت بوعودهم الملونة وأغدقت عليهم  
بفيض مشاعرك الذي لطالما اختزنته لأجل اليوم الذي  
سيشرقون فيه على حياتك، تمامًا في تلك اللحظة تجد  
أنهم آثروا الغروب، فولَّوْا مُدْبِرِينَ، مُتَمَنِّينَ لك التوفيق،  
وَمُتَمَتِّمِينَ بِأشهر جملةٍ عَرَفَهَا تَارِيخُ الخُدْلَانِ: «أنت  
تستحق الأفضل». ليُضيفوا بذلك لوحةً جديدةً من الإخفاق  
إلى جُدران مرسمك المعتم.

ثم يرحلون بغتةً تمامًا كما أتوا...!



لطالما عارضت صديقة طفولتي فكرة الارتباط المبكر،  
لا سيما أثناء الدراسة، نأتُ بنفسها عن أي قصة حبٍّ قد

تستهويها من بعيدٍ أو من قريب، كانت تبدو منذ طفولتها كشخص جاد جدًا وحازم ظاهرًا، هسّ وعاطفيّ جدًّا لمن يعرفها عن قرب. لم ترغب في خوض أي تجربة في سن صغيرة قد لا تؤهلها للحكم الصحيح على الأشياء.

في عامها الدراسي الأخير تقدّم لخطبتها أحد المعيدين الذين يدرّسون لها بالجامعة، رفضت بهدوء؛ فقرارها واضحٌ منذ البداية فضلًا عن أنها لم تشعر تجاهه بأي شيء مميز ولم يكن به ما يثنيها عن مبدئها، ولكنه أصرّ، بشتّى الطرق وألطفها أصر، كان يدرس كل اهتماماتها دراسةً دقيقةً ليخلق لنفسه مساحةً ولو بسيطةً بينها.

تعلم ماذا تحب وكيف تكره الأشياء وإلى ماذا تتطلع، أي نوع من النباتات تزرع في شرفتها وكيف ترعى حيوانات الشارع.

بذل مجهودًا ليس هيئًا أبدًا ليفوز بشيء من القبول في قلبها، وقد فاز.

لم تجد صديقتي سببًا منطقيًا ليقوم أيُّ إنسان بكل هذه الأشياء من أجل فتاةٍ إلا أنه أحب حبًّا خالصًا صادقًا، وحبُّ

كهذا ربما لن يُعوّض ولن يتكرر مثله أبداً، ولأنها لم تجد في نفسها شيئاً ضده وأن مشاعرها كانت دومًا حيادية بسبب مبدئها وحسب، لا لنقصٍ به أو شائبةٍ تشوبه قررت أن تُكَلِّل جهوده بالفرصة التي سعى كثيرًا إليها.

لم يمر وقتٌ طويلٌ بعد الخطبة حتى وجدت أنها تعلّقت به إلى حد الجنون، كان مثلاً فريداً للرجل النبيل اللطيف الذي يعرف جيداً كيف تُدلل المرأة ويرفُق بها، حتى إنها كانت تتساءل أمامه كيف يملك القدرة على احتواء تقلباتها المزاجية والتفاهم مع بعض رغباتها التافهة - على حد وصفها - بدون انزعاجٍ أو شكوى.

بدأت تجهيزات الزفاف سريعاً، قاموا باختياراتهم بسعادةٍ غامرة وخططوا للزفاف بشغفٍ ظاهرٍ للعيان، وقبل الفرح بأيام، أرسل إليها يعتذر اعتذاراً مبهماً وباهتاً عن عدم إتمام الزواج.

قد لا تُسعفني الكلمات لو صف ما أصابها آنذاك من بأسٍ وبؤسٍ وانهيار، كل ما أتذكره أنها ظلّت أياماً عديدةً صامتة، لا تقول أي شيء، تنظر فقط إلى الفراغ غير المنتهي والذي

أصاب بعضه قلبها فأصبح فارغاً من كل شيء سوى ذكر هذا الألم.

تعاقت الأيام والشهور عليها وبدلاً من اندمال جرحها كان يزداد عمقاً.

بعد شيءٍ من التعافي الظاهري أتت لزيارتي في المنزل وكانت تبدو شاحبةً كالأشباح ولا تستطيع الوقوف باتزان، لم تعد الهالات السوداء تدور حول عينيها وحسب، بل ابتلعت معظم وجهها، طلبت مني بوهنٍ شديدٍ أن أتواصل معه لا لشيء سوى معرفة سبب رحيله الغامض، قالت إنها لا ترغب في عودته، ولا تنتظر منه أي شيءٍ، ولا حتى الاعتذار عما سببه لها من لوعة وكدر، فقط أرادت أن تعرف: «لماذا؟»



عندما التحقْتُ بالجامعة تعرَّفتُ إلى العديد من الصديقات الطيبات، كنا مجموعةً مترابطةً ومتفاهمةً جداً، كنا مجتهدياتٍ للغاية، ولم تبخل إحدانا على الأخرى بتقديم المساعدة والدعم في أي شيءٍ يخص الدراسة أو خارجها،

ولكن كانت هناك واحدة من بينهم هي الأقرب إلى قلبي،  
ذلك القرب الذي يجعل الملامح تتشابه حتى يظن من لا  
يعرفنا أن بيننا صلة قرابة، ويسأل البعض إذا ما كنا أختين؟

رغم اختلاف الملامح الكبير بيننا إلا أننا كنا نبدو كأختين  
يجري في عروقهما دمٌ واحد، استمرت علاقتنا الطيبة بعد  
التخرج بنفس درجة القرب والود والصدق، وساعد على  
هذا أننا حصلنا على وظيفة بنفس الشركة بل وبنفس القسم  
وفريق العمل، عامان بعد التخرج نرى بعضنا البعض يوميًا،  
نتحدث كثيرًا، ونتشارك في معظم الأحداث، ونشارك  
القصص والحكايات وبعض الوجبات، حتى أتى ذلك  
اليوم الذي كنت أحدثها فيه صباحًا كأي يومٍ لأعلم مساءً  
وبالصدفة أنها قد خُطبت.

هذا أيضًا من المواقف التي أجد صعوبة في وصفها، في  
وصف مدى تعقيد المشاعر التي انتابتني، لطالما انتظرت  
ذلك اليوم الذي أراها فيه عروسًا، ولطالما خططت له؛ كيف  
سنحتفل سويًا ونختار الفستان ... و... و...

ولكن ها أنا اليوم أتلقى الخبر من بعيدٍ كأغرب غريب.

لم يسعني حينها سوى تقديم التهاني وتمنيّ أطيب  
الأمنيات، حسبت تساؤلاتي حتى لا أعكّر صفو لحظاتها  
السعيدة وانتظرت بعض الوقت، عندما ذهبت لأعاتب لم  
أجد سوى ردودٍ باهتةٍ لا تأخذ الأمر على أي محملٍ جدّيٍّ  
وكان شيئاً عادياً قد حدث، العجيب أننا دومًا ما نقع في فخ  
التوقعات، نتوقع ردود أفعال مناسبة لنا نحن بالأكثر، نتوقع  
ردود الأفعال التي قد تصدر منا نحن في المواقف المماثلة،  
فمثلاً في موقف كهذا كنت سأشعر بخجل شديد وربما  
سأسعى لانتقاء كلماتٍ دقيقةٍ تعيني على تبرير الموقف  
وتلطيف الضيق الذي سببته للآخر، ولكنني فوجئت بردودٍ  
غير مبالية بما أشعر من الأساس.

مر الموقف ولم أتوقف عنده كثيراً رغم الهزة الذي خلفها  
بداخلي، والتصدع الذي أصاب جدران تلك الصداقة.  
حاولت ترميم ما تبقى ولكن يبدو أن محاولاتي لم تكن  
كافية أبداً.

بعد أن استقالت صديقتي فجأةً لم نعد نتواصل أو نتشارك  
أمور الحياة كالسابق، كانت تجمعنا مكالمات قصيرة كتلك

التي يعايد فيها الغرباء بعضهم بعضاً في المناسبات، ثم علمت من صديقة مشتركة من الجامعة أن الزفاف قريب، اتصلت لأحاول بناء أي جسرٍ فوق تلك المياه الراكدة، وسألته عن موعد الزفاف وإذا ما كانت بحاجة لأي مساعدة في فترة التجهيزات والتي تحتاج الفتاة فيها أيادي كل الأصدقاء، فقلت إنه لا يزال الوقت مبكراً ولا داعي لأي مساعدة، فقلت مباشرة: ولكنني سمعت أنه تم تحديد الموعد خلال شهر، فنفث بثقةٍ وثباتٍ وتجاهلت الأمر، كانت مكالمةً ثقيلةً جداً، كنت أبذل بها مجهوداً جليلاً لفتح أبواب الحوار ولكنها كانت تغلقها بمهارةٍ خفيةٍ لإنهاء المحادثة سريعاً.

وبالفعل انتهى الاتصال، وبالفعل تزوجت خلال الشهر، ومنذ ذلك الاتصال وحتى بعد مرور أكثر من ثمانية أعوام لم نتواصل بعدها أبداً.

هل الأمر انتهى هنا؟

بالطبع لا، فأنا وبعد مرور كل تلك الأعوام لا أدري لماذا أراها باستمرارٍ في منامي، كل شهر أو شهرين أراها، مرةً

أرى أني أجري نحوها وأعانقها، ومرةً أمرٌ بجانبها بتجاهلٍ مقصودٍ لأريها أنني غير مهتمةٍ بما فعلت، ومرات عديدةً أسألها: «لماذا؟»



في كل مرةٍ أقرأ سورة الكهف وأصل عند الآية التي يقول فيها الخضر لموسى: «هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ» أشعر بغصةٍ قلبي وحزنٍ يكاد يُكيني بسبب ذلك الفراق، وأظُلُّ أتخيل كم كان من الممكن أن تكون هناك قصص وتجارب أكثر يخوضانها سويًّا لولا ذلك القرار.

ولكن سرعان ما أكمل الآية ليطمئن قلبي حين يقول الخضر: «سَأُنَبِّئُكَ بِتَأْوِيلِ مَا لَمْ تَسْتَطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا»؛ أي لن أتركك تمضي يا موسى وفي نفسك أي تساؤلات، سأجيبك وأخبرك عن الحكمة من كل قصةٍ مررنا بها. عندئذٍ يغمرنى شعور بالراحة والسكينة والأمان، يغمرنى شعور بالإنصاف، لمجرد أنه قرر أن يمنحه حقه في المعرفة واهتمامه بشرح الأسباب وإجابة التساؤلات قبل الفراق.



بالتأكيد الفراق سنة من سنن الحياة، ولا أحد يستمر في حياة الآخر من الباب إلى الباب لا خلاف على ذلك.

سفر، زواج، موت، أو خلافات، كلها أبوابٌ مختلفةٌ للفراق.

منها ما يطيب جرحه سريعًا بمرور الأيام، ومنه ما يظل جرحه غائرًا وإن مرت السنون.

ولكن تظل معرفة أسباب الفراق حقًا أصيلاً لطرفي أي علاقة إذا ما قرّر أحدهما التخلي أو العبور المفاجئ وطي الصفحات، فبعض الصفحات لا تطوى ناقصة، ولا تكتمل إلا بإجابة التساؤلات، لذلك من أراد الرحيل فليرحل كما يشاء ولكن عليه شرح الأسباب أولاً، قد تكون أسباباً مقبولةً أو لا، ولكن عليه البوح والكشف عنها بصدق ووضوح.

ولا أعني هنا تلك العلاقات التي نخلت نسيجها التراكمات، التي كان للفراق فيها بدلٌ المقدمة مئات المقدمات، فأحياناً يكون الصمت نهايةً حتميةً لبعض العلاقات التي بذل بها أحد الطرفين مجهودات مضيئة حد الشقاء ولم يلقَ أي استجابةٍ أو تقدير.

ولكن أتحدث عن الاختفاءات المفاجئة، عن العلاقات التي بُنيت على العشم والعشرة والتي بُنيت عليها الآمال والأحلام، لا أحد يستحق أن يستهلك نفسه ويذهبها حشراتٍ في تساؤلات مثل: «ما الذي فعلت ليذهب؟ أو: ما الذي لم أفعل لأحتفظ به؟ هل أنا سيء إلى هذا الحد؟ لا أحد يستحق أن يستجوب قدرة الآخرين على احتمالهِ إلى هذا الحد.

أن يُترك هكذا بألف سؤال ومائة أملٍ وفكرةٍ دون مراعاة لحرمة قلبه.

لا أحد يستحق أن يُترك دون أن يعرف «لماذا؟»



يبدو أن الرحيل المباغت وغير المبرر أصبح هوايةً لدى البشر في هذا العصر، يتساقط من حولك العديد من الأصدقاء عامًّا تلو الآخر ولا يمكن تحديد أسباب واضحة أو محددة لذلك الأمر، يخنفون في ظروف غامضة، وتندثر تلك الصداقة بلا سبب، وكأن كلاً منكما مر بمثلث برمودا فاختنى كل منكما من حياة الآخر تمامًا.

كنت أوشكت على الاعتياد وتقبُّل الأمر تمامًا حتى وجدت أنني أفقد واحدةً من أقرب أصدقائي، لا أدري ماذا حدث تحديداً ولكني ألمس تغييراً واضحاً في المعاملة، لقد نأت بنفسها تمامًا عن أي شيء يجمعنا، إنها تتجنب حتى الحديث معي، تواصلت معها فأجابتنني بردودٍ باردة جداً وقد كنا أقرب الأصدقاء، ما هذا التحول المفاجيء؟

انتظرت فترةً أراقب، فوجدتها تتعمد تجاهلي.

قلت في نفسي من يهنك بالتخلي فعاقبه بالتجاوز.

سأمضي كأنها لم تكن.

واستيقظت ذات يوم فإذا بي أفتح رسائلنا وأتألم لهذا الفراق، قررت أن أتخلى عن هذا العناد وأضع حداً لجموح كبريائي، فأرسلتُ إليها:

- اشتقتُ إليك!

وعكفت أنظر إلى الرسالة لأتبين إذا كانت قرأتها أم لا، مرت عدة ساعات لا أدري كم بالتحديد ولكن أتذكر جيداً كيف كان ترقُّبي لردِّها مليئاً بالتوتر والقلق.

ثم أتاني ردها، كما توقعت بالفعل، فكان عنيماً قاسياً  
وقاطعاً.

قالت لي بوضوح في عدة رسائل متتالية:

لا أريد تلك الصداقة بعد الآن.

لا أريدك في حياتي.

فضلاً لا ترسلي إليّ مجدداً.

هنا ثارت ثورتي وامتلات بالغضب وكنت على وشك أن  
أردّ ردّاً خيلاً إليّ أنه سيحفظ شيئاً من كبريائي، إن كانت لا  
تريد صداقتي فأنا عن صداقتها أغنى، ولكنها استمرت:

أنتِ لم تكوني بجواري في أشد أوقاتي احتياجاً إليك فلا  
داعي لوجودك الآن.

رسالتها الأخيرة تلك ألجمتني، يبدو أن أمراً جليلاً قد  
أصابها، واضح أنها تتألم.

حسناً، ولكن كلامي لن يجدي نفعاً، لن أستطيع أن  
أحتوي ألمها عبر الرسائل أو أستفسر عما ألمّ بها.

فاكتفيتُ بكلمتين لا أكثر:

- كما تشائين.

وأغلقت المحادثة، كنت أعلم أنني لو طلبت لقاءها لرفضت ولربما أوجعتني بردودٍ قاسية تجعلني ألعن نفسي من شدة الإحراج.

طلبت من صديقةٍ مشتركة أن تجعلنا نلتقي دون أن تخبرها، فحدث والتقينا بالفعل، عندما رأيتني، رأيت غضبًا شديدًا يجتاح إحدى عينيها وتهزم عينها الأخرى عاصفةً من الألم.

جلست أمامها ودون مقدمات معقدة، سألتها: لماذا؟ ماذا حدث؟

تشاجر الألم والغضب بداخلها فتلعثمت واشتدت حمرة وجهها ورأيته ينبض وكأن قلبها ينبض بحنجرتها لا بصدرها، هرولت إلى جانبها لأضع رأسها على كتفي وأطمئنتها فانفجرت باكياً وهي تحدثني عما حدث، وهي تخبرني بما ألمَّ بها في غيابي وعن خذلاني لها بهذا الغياب، كيف أصابتها الدنيا إصابةً بالغةً ولم تجدني إلى جوارها.

لم يكن من السهل أبداً شرح أسباب تخلفي عن الوجود أمام ذلك الألم العميق، كنت قد هيات نفسي لألقي باللوم والعتاب وحسب، لم أكن أتوقع أن أكون أنا المخطئة، ولكن

هكذا بعض الحقائق يظل شقُّها مائلاً طالما حبسناها في زاوية رؤيتنا المحدودة، فنرى منها شقاً يرضينا ويزيد حنقنا على الآخرين، بينما لو تبيَّننا الشقين معاً لاختلفت الحسابات وانقلبت الموازين.

فأخذت أبكي معها وكل ما يدور بخاطري، كيف كان العناد والكبرياء سيسلبانني هذه الرفيقة الرقيقة النقية وأنا المخطئة بالأساس، كيف كنا سنصبح غريبتين لكلِّ منا تصوُّرٌ بشعٍ عن الأخرى، وربما تشاحت نفوسنا فأصبحنا أعداءً أيضاً.

نعم كان هناك احتمال أن ترفضني دون سببٍ أو أنه مجرد اختيارٍ حرٍّ تخلَّت فيه عن صداقتنا بمحض إرادتها، نعم كان هناك احتمال أن أشعر بالخزي والإحراج لو أنها أصرت على تلك الردود القاسية، ولكن ما من شيء قد يعادل الألم الذي كان سيسببه لي ذلك الانفصال دون السعي لفهم ما حدث، دون معرفة الأسباب.

وتساءلت كم من صديق خذلناه وتركناه وخيَّل إلينا أننا المخذولون المتروكون، كم لعنَّا الوحدة والاعتراب ونحن

من ابتعد وغادر من الأساس، إن كان هم من يرغبون بالرحيل  
فلتتمسك نحن بحقنا في معرفة الأسباب، مَن المسيء ومن  
المخذول.

إجابة سؤال بسيط قد تُنهي كل تلك التساؤلات المؤلمة:  
«لماذا؟»



عصير الكتب للنشر والتوزيع

## فواصل : انتقاء الممارك

ثم يأتي وقتٌ نُصبح فيه أكثر هدوءًا واستسلامًا، نميلُ للصمت رغم آلاف الأحاديث الممكنة، نتفادى كل فرصة للجدال.

نتغاضى كثيرًا ونتجاهل كثيرًا، ولا نعبأ بأراء الكثيرين.

لسنا عاجزين أو ضعاف الحجة، إنما هو شعور نكتسبه عامًا بعد عام، أو ربما ألمًا بعد ألم، حتى يأتي ذلك الوقت الذي نشعر فيه بأننا... بأننا مستهلكون! لا طاقة لنا لبذل المزيد من أجل أشياء اعتادت أن ترهقنا، أو من أجل أشخاص أبوا إلا أن يخذلونا، لم تعد بنا طاقة نُنفقها من أجل اللاشيء..

نتعلم كيف نجد سلامنا الداخلي بعيدًا عن الساحات المكتظة بضجيجهم المألوف، وندرك أن بعض الصمت



صوته أعلى من الصراخ، أن بعض الصمت قد يكون أبلغ  
من كل الكلمات.

فنصمت، ونُصِبح أكثر هدوءًا وسلامًا!



بعد انفصال إحدى صديقتي عن خطيبها، فوجئنا به  
يتحدث عنها بالسوء لكل الناس، لم يكتفِ بذكر السيئ من  
خصالها وتشويه الطيب منها، بل اختلق العديد من القصص  
والحكايات التي تمس أخلاقها وسُمعتها، والتي من شأنها  
أن تضعها موضع الشيطان في أعين من لا يعرفها بل وتثير  
الارتياب لدى من يعرفها أيضًا.

المدهش أنه كان دومًا يحدث الناس عن حبه الصادق  
لها ومدى استعداداه لبذل كل ما يسعدها، ماذا قد يحدث  
حتى ينقلب على عقبه هكذا، بدا أمره لنا غريبًا جدًّا، كيف  
لمحبِّ صادق أن يصبح عدو بهذه الخسة وخيانة العهود؟

ولكن الأغرب كان صمتها، إصرارها على عدم الرد  
على أفعاله بالمثل أو على أقل تقدير تبرئة نفسها من تلك  
الاتهامات البذيئة.

كنا نسألها بدهشةٍ كبيرةٍ لأننا نعرف حقيقة الأمر:

- لماذا لا تدحضين هذه الافتراءات؟

فكان ردُّها راقياً ومعبراً عن شعور عميق بالنجاة:

- كانوا يخبروننا قديماً أن معرفة الناس كنوز فعكفنا  
نبحث عن تلك الكنوز داخل نفوس كل من مروا  
بنا، ولكننا لم نحصد سوى خيبات متكررة، كلما  
ازداد العشم والتعلق كانت الخيبة أشد قسوةً من التي  
سبققتها، حتى اكتشفت أن علينا التوقف عن البحث  
عن تلك الكنوز في قلوبهم، بل وتعلمت أن بعض  
المكاسب الحقيقية قد تكمن في خسارة بعض الناس،  
وإني لأجد في خسارة ذلك الرجل أكبر مكسبٍ يمكنني  
الحصول عليه في هذه الحياة؛ نفسي!

وفي محاولةٍ لفهم السبب وراء هذا التحول في سلوكه  
سألنا:

- ألهذا الحد كان سيئاً؟! لقد كان يحدث الجميع عن  
حبه الجرم لك، هل كان يُسرُّ غير ما أعلن دومًا؟

- أولم يقولوا إن متقلب الود تفضحه الشدائد؟ لم تعد  
تعينني خصاله لأذكرها، ولكن كفى بما فعله عند أول

خصومة سبباً!

كان ردها مقنعاً جداً ولكني قلت بإصرار:

- ومع ذلك ربما يفيد بعض التوضيح ما أفسده من سيرتك عند الناس!

جاء الرد موجزاً عبقرياً هذه المرة، فقالت بثباتٍ مَنْ خطأ آلاف الأميال بين نفوس البشر:

- «ولكني لم أعد أهتم بتبرير موقفي أبداً؛ فصديقي فيعرفني جيداً، أما عدوي فلن يصدّقني على أية حال!»

\*\*\*

يذكرني فيسبوك في بداية كل يوم بالمنشورات التي كتبتها في نفس التاريخ من كل عام، وأثناء تصفحي لسجل الذكريات ذات مرة وجدتُ منشوراً شديداً للهجة كنت قد كتبه قبل عامٍ أردتُ أن أردّ من خلاله على شخصٍ قد أساء إليّ كثيراً، وعندما التزمت الصمت في أول الأمر استمر في التناول والتمادي وكأن سكوتي ما هو إلا لضعف موقفي أو عجزني عن الرد، عندئذٍ قررت أني لا أستحقّ كل هذه الإهانات، فلست ضعيفة الحجة ولا أخشى شيئاً مما ادعاه، فأخذت هاتفي وشرعتُ أعبرّ بكل ما أوتيت من غضبٍ عن

استيائي وأفند تلك الادعاءات الباطلة والتي لم تعبّر سوى  
عن دناءة موقفه، أفرغت مشاعري وأفكاري في الكتابة، وقبل  
أن أضغط على زر النشر تمهّلت قليلاً وتساءلت:

هل سيكون ردي ذاك حقاً بمثابة ثأر لي ولكرامتي؟ أم  
سيكون بدءاً لسجال غير محمود العواقب يسحبني فقط إلى  
تيارٍ مليء بالتشاحن والتردي دون جدوى؟

فاخترتُ أن أنشر الكلام، ولكن بعد تحديد الخصوصية  
ليكون مرئياً «لي فقط» وليس للعامة.

غمرني شعور كبير بالراحة بعد أن تخلصتُ من تلك  
الأفكار والردود المشتعلة بخاطري وأودعتها صفحات  
ربما لن أعود إليها أبداً، ثم أكملت طريقي، نظرت أمامي  
فقط ولم ألتفت أبداً للإساءة أو لمن أساء، ولم أهتم إن  
استمر أم انقطع عن فعله القبيح، وشيئاً فشيئاً نسيتُ الأمر  
برمته حتى إنني أكاد أجزم أنه لولا إشعار الفيسبوك ذاك لم  
أكن لأتذكر شيئاً عن تلك الحادثة.

ما هالني اليوم أنني قد تجاوزت ذلك الأمر بالصمت، أنا  
التي لم يكن يهدأ لي بال أبداً قبل أن أنتصر لنفسي في كل موقعٍ

للجدال، وألوم نفسي كثيراً إذا فاتني الرد المناسب في موقفٍ ما، وتتوالى الردود المفحمة إلى ذهني ليلاً تؤرقني لأنني لم أستخدمها لأصيب بها مَنْ باغتني في أي مشادة كلامية، وهكذا في سكون الليل نُدرك أن الصخب الذي نهرب منه لم يعد صادراً من ضجيجهم، بل نابغاً من الفوضى التي خلفتها تلك المعارك بصدورنا.

هنا تحضرني المقولة الانجليزية التي تقول: «learn how to pick your battles»

«تعلّم كيف تنتقي المعارك التي عليك خوضها».

وجدت مؤخراً أن كل تلك الصراعات والجدالات تعمل على طاقتنا النفسية عمل الإسفنج على الماء.

اكتشفتُ أنه قد يكون الأحرى بنا أن نتجاهل قليلاً لنحافظ على ما تبقى لدينا من طمأنينة واطمئنان، تعلمتُ أنه ليس من الصواب التصدر لكل المعارك التي تعترض طريقنا، من غير المعقول أن نقف ونحارب وننهك أنفسنا وأعصابنا حتى نتخطاها بانتصارات زائفة.

ما الفائدة أن نتسبب بالألم لكل من آلمونا حتى ولو بالتمني؟ أن نقف ومنتظر اللحظة التي يؤخذ فيها بثأرنا، هذا سيعرقلنا نحن ويمنعنا من مواصلة المسير في سلام وتصالح

مع الحياة.

سيملاً قلوبنا بالغضب ويدمرنا.

مع الوقت ستتعلم أن تطوي بعض الصفحات سريعاً، أن تدّخر بعض الردود لنفسك؛ فليس الكل يستحقّ عناء الرد. ستتعلم أن الكثير من المواقف التي آلمتنا لم تكن تستوجب الالتفات من الأساس. ستدرك أن التجاهل في كثير من الأحيان يكون أقيم وأرقى، وأن عدم الرد قد يكون هو أنسب رد.

مصدر الكتب للنشر والتوزيع



لا تُكْمَل الرسائل التي تتعمد إحزانك، غادر الأماكن التي  
تُثير في نفسك الشجن والكآبة.

ابتعد عمن يصرون على إطفاء النور بداخلك، لا تلتفت  
كثيراً إلى الوراء.

ابحث أنت عن النور بداخلك، اعتزّ بنفسك، ولا بأس أن  
تقع في حبها.



منذ فترة حضرت دورة تدريبية مع مجموعة من  
الأشخاص لم أعرف منهم أحداً من قبل.

وفي أوقات الاستراحة أخذنا نتعرف بعضنا إلى البعض،  
ثم اشتركنا في ورش عمل وقمنا بتنفيذ بعض الأنشطة  
المشتركة لمدة خمسة أيام، وفي أحد النقاشات التي دارت  
بيننا وكطبيعة أي تعارفٍ نسائي وصلنا إلى سؤال: «كم  
عمرك؟»

أجابت بعضهن، وعندما جاء دوري طلبت منهن أن  
يخمنوا.

فقال إحداهن: ثلاثة وعشرون؟ ثم أكدت أخرى.

وعندما ضحكت تعجبًا وسألت إذا كنَّ جادات في  
تصورهن هذا، قالت إحداهن: لا تقولي ٢٧ أو أكبر!

فأجبت ضاحكة: ثلاثون!

حسنًا، ولكن روحك أكثر شبابًا من هذا العمر وهذا ما  
يهم، ولذلك تبدين أصغر من سنك الحقيقي.

هنا بالتحديد تذكرت التجربة السيئة التي مرت بها وأنا  
في عمر الخامسة والعشرين؛ عندما اضطررت للعمل تحت  
إدارة سيدة لا يشغلها في هذه الحياة سوى تكديري من خلال  
التركيز على عيوبي أو ربما اختلاقها، فتبدأ اليوم مثلاً بالتحية  
ثم تُتبعها بشيءٍ من قبيل: «وجهك باهت جدًا اليوم، لماذا  
أنت بهذا الشحوب؟»، «ما هذه البثرة التي ظهرت بوجهك؟  
إنها ملفتة جدًا»، «أشعر أنك كثيبة جدًا اليوم»، «لون قميصك  
قاتم جدًا، إنه يدمر مظهرك»... إلى ما لا نهاية له من تلك  
التعليقات التي تجعل الكآبة تسيطر على روحك لا إرادياً ثم  
ترجم تعابير وجهك بشكلٍ ما ذلك الشعور.



وعندما التحقت بالفريق زميلة جديدة سألتني أمامها عن عمري، فأجبت تلك السيدة بكل سخافة ولا مبالاة: «كم سنة تعطيها؟ أنا شخصياً لا أعطيها أقل من خمسة وثلاثين!» العجيب أن الزميلة الجديدة صدّقت بالفعل أني بهذا العمر.

لا أنكر أن ملامحي حينها كانت تبدو باهتةً وانعكست عليها تلك الكآبة الناتجة عن الطاقة السوداء التي ظللت أمتصها على مدار عدة أشهر!

تجربتي مع الفتيات في الدورة التدريبية مقارنة بما عشته مع مديرتي سابقاً كانت شبيهة جداً بما حدث لصديقة لنا تزوجت بعد عدة سنوات من انفصالها عن زوجها الأول، وعندما علّق الجميع على توهّج جمالها مع تقدّم العمر وكيف تحولت من شخص منطفيء ومحبّط إلى شخص مفعم بالطاقة والجمال، قالت:

«شريك رحلتك قادر على إحداث ذلك الفرق ولا شك؛ في السابق كنت مع إنسان يتغذى على انتقاداته القاسية لمن حوله، لي ولأبنائي، لا سيما إذا قمت بمحاولة للتغيير في مظهري

أو تجربة شيء جديد، فلا يتوقف عن قول أشياء مثل: «هل  
تظنين أنك ما زلت صغيرة لمثل هذا؟ - بينما كنت في منتصف  
العشرينيات - لقد زاد وزنك، لقد تغير شكل جسمك، سأتزوج  
بأخرى تسد النقص الذي أشعر به معك» ... وغيرها من تلك  
الجمال التي تقتل إحساس المرأة بأي جمال داخلها وتنتزع منها  
ثقتها بنفسها انتزاعاً، وتجعلها تعيش في صراعاتٍ دائمة ترهقها  
وتُظهر البؤس على ملامحها حتى ينطفئ الجمال بوجهها، تماماً  
كما انطفأ بروحها.

وعلى قدر ما كانت تجربة قاسيةً مليئةً بالمآسي إلا أن الجميل  
فيها أنها جعلتني متيقظةً جداً في اختياراتي فيما بعد؛ لقد جعلتني  
أعرف جيداً أي نوع من الأشخاص الذي أرغب في اجتنابه  
وتفاديه، حتى التقيت زوجي الذي استطاع أن يُزهر كل ما أذبله  
بي الزمان، وقام بزرع مساحات جديدة من الجمال بين طيات  
روحي، حتى إنه سلط الضوء على جوانب مضيئة بي لم أكن  
أعرف أنها مضيئة، أو أنني أملكها من الأساس».



الأرواح أيضًا لها عمر، من الممكن أن تشيخ فجأة  
وتسبق عمرك الفعلي بسنين، ويمكن جدًا أن تعود لحيويتها  
ونشاطها فتعود بعمرك إلى شبابه من جديد.

وهذا يعتمد بشكل كبير على الدوائر التي نحاط بها؛  
فهناك أشخاص يحتجزوننا في دوائر العجز والبؤس فتشعر  
بألم عميق ولكنك لا تستطيع أن تُحدِّد ما الذي يؤلمك حقًا،  
أجسدك؟ أم روحك؟ أم وجودهم حولك هو ما يؤلمك  
بالأساس.

وكذلك هناك من يشعرونك من فرط جمالهم بأنك  
لا تزال طفلًا لا تهدأ روحه من المرح والنشاط مهما كان  
عمرك.

لذلك علينا أن نستكثر من صحبة المتصالحين مع أنفسهم  
والذين لا يرون لذة في تعمُّد إيذاء من حولهم، من يراعون  
الله في الكلمة ويؤمنون أن جبر الخواطر عبادة عظيمة لا  
يتخلَّون عنها في معاملاتهم، مَنْ يُسمعونك كلمة طيبةً عن  
نفسك تطمئنك أنك مرغوب وأن وجودك يمثل فارقًا، من  
يفكرون بإيجابيةٍ مهما اشتدت الظروف قسوة، يبحثون عن

شعاع النور في أحلك الأيام ظلامًا ولا يقفون أمام العتبات  
المظلمة. أولئك من يثون بروحك طاقةً ذهبيَّةً لا تصدأ ولا  
تعطب فتحفظ لك شبابك وتوهجك.



عبّرت ذات مرة بين صديقتي عن إحساسي بعدم التميز  
أو وجود ما يستدعي حب الآخرين لي؛ فهناك من هم أجمل  
وأكثر لباقةً وثقافةً.

فردت صديقتي البولندية وهي تنظر باندهاش واندفاع:

You deserve someone who looks at you like”

.”they’ve won the lottery

«أنت تستحقين أحدًا ينظر إليك وكأنه ربح اليانصيب».

لم أكن أعلم إن كانت هذه مقولةً مبتدلةً لديهم يقولونها  
كأي كليشيه ليعبروا عن فكرةٍ ما، ولكن ما جعلني أشعر  
بالصدق حقًا ردُّها عندما شكرتها على المجاملة والمبالغة  
وتساءلت إن كان ممكنًا أبدًا أن يراني أحد هكذا:

You're already like this, you're a bless in”  
many people's lives and I'm one of those lucky  
people.“.

«أنت بالفعل هكذا، أنت نعمة بحياة الكثيرين، وأنا واحدة  
من أولئك المحظوظين».

ثم أكملت بلهجةٍ محدّرة:

“You just have to believe it first”.

«ولكن عليك أن تؤمني بهذا أولاً».

سألته لماذا ترى أنها محظوظة بمعرفتي؟

فقلت: عندما أتعرّف بأمرٍ ما أجده دائماً حولي، عندما  
أستاء من فعل فعلته أو تصرّف قمت به، لا تلوميني في  
حين قد يفعل الآخرون، عندما أياس من أمرٍ ما تشجعيني  
وتذكريني كم أنا قوية، دائماً ما تمدحين شكلي وتنعتيني  
بالجميلة رغم أن جمالي متوسط، لماذا تفعلين كل هذا؟

لأنك رائعة وتستحقين كل ذلك بالفعل، ولأنك صديقتي،  
ولأنني أحبك!

“So treat yourself as a friend you love”

حسنًا فلتعاملني نفسك كصديق تحببته.

كان حديثها جميلاً جدًّا وأثر بي كثيرًا، ولكنني كنت دائمًا مقتنعة أن حب النفس أمرٌ علينا الخوف منه وربما تجنُّبه أيضًا وإلا يصيبنا الغرور ونصبح متكبرين، بشكل ما ارتبط عندي حب النفس بالأنانية والخيلاء. كنت أرى أن غض النظر عن مميزاتي أو إنكارها من الأساس يعتبر من التواضع المحمود؛ خصوصًا أنه ليس هناك أمر عظيم أفعله ليستحقَّ الحب أو يستدعي التضخيم؛ فهناك من هم أفضل مني في كل شيء.

ولكن بمرور الزمن أدركت أنه ليس مهمًّا أبدًا ما نحن عليه مقارنةً بالآخرين، إن كان ما يقلقك أن هناك الأجل فليكن العالم كله أجمل منك، لا بأس، المهم أن تؤمن أنت أن لاختلافك في حد ذاته جمالًا مميزًا، ليس من الضروري أبدًا أن تبدو مبهرين أو لافتين بإجماع الآخرين.

الأهم أن نستوعب نقاط الجمال التي بداخلنا مهما كانت بساطتها، ألا نقلل من شأن أنفسنا ونشعر أننا كآلاف غيرنا لا نمتلك أي بصمة مميزة، بمرور الوقت

أدرکت أن علينا أن نقع في حب أنفسنا أولاً حتى نُصبح  
قابلين لتلقي المحبة!

“You just have to believe it first!”



عصير الكتب للنشر والتوزيع

## فواصل : ثقب أسود

قد تغرّبُ شمسك، ويأفلُ نجمك، تظن أنك هالكٌ لا  
محالة!

كل الألوان باتت باهتة، روحك قاحلة لا يُرجى منها ثمراً  
ولا ظلال، لا طاقة لك اليوم على الحب أو العطاء، حتى  
نسمات الأمل أصبحت خانقة!

يسمونه كسلاً وانهمازماً غير مبرّر، ووحذك تدرك أنه  
«الاكتئاب». لا بأس، لن يشعر بك الكثيرون، أو ربما لا  
أحد!

محاولاتك المستميتة للنهوض تبدو لهم عبثية؛ فكل  
شيء على ما يرام، أنت فقط من يدّعي أن هناك خطباً ما،  
ماذا كان اسمه؟



آه نعم، «الاكتئاب».

تتعالى أصواتهم من حولك باللوم والعتب بينما تصرخ  
أنت صامتًا، عاجزًا، لم يسمعوك ولن!

فتأوي إلى ركنك من جديد، تبحث عن يفهمك  
ويحتويك فلا تجد سوى هاتفك الذكي والذي لا يكون  
ذكيًا بالقدر الكافي لفهم أحزانك واحتواء آلامك!

تضعه بين يديك وتفرغ بطاريتَه مرةً تلو الأخرى تارة  
لاعبًا تلك اللعبة التي تزيدك شرودًا وحسب، وتارة متصفحًا  
صفحات الأصدقاء مطالعًا أخبارهم التي لم تعد مثيرةً بالمرّة  
بل تضيف طبقاتٍ من الكآبة إلى روحك؛ فأشرعتهم تُبحر  
وتسير في طرقها آمنةً بينما أنت لا تزال عالقًا هنا!

ثم يأتي فجأة ما ينفض الغبار عن روحك، يزيل الصدأ  
الذي أصاب قلبك، فتتسلل الحياة إلى جوفك مرةً أخرى،  
تبزغ شمسك وتتألاً في الأفق، تدرك حينها أن ذاك الأفول  
لم يكن أبدًا النهاية، وأن ثمة مخرجًا من هذا الكابوس.

لم يكن الأمر يتطلب أكثر من وجود مَنْ يشعر بك  
ويدعمك ويخبرك أنه باقٍ إلى جوارك حتى تنهض من  
جديد.

وقد لا يأتي أحدٌ ولا يباغتك شيء جميل، هل ستظل في  
غمامتك المعتمة؟

اذهب أنت وابعث عنه!

لا تترك نفسك وحيداً بعد اليوم، قاوم الوحدة، قاومها  
باستماتة، لا تكن لها فريسةً وتدعها تنهشك!

فإن وجدته فدعه يضمم الجراح التي أصابت روحك  
ويسحبك من بئر المعتم إلى شواطئ الحياة مجدداً!

عندئذٍ لا تنسَ مَنْ بقوا عالقين في غمرات الوحدة، اذهب  
ومُدَّ لهم يد العون، أخبرهم أنك كنت يوماً ما هناك!  
أنس وحشتهم، لا تدعهم يموتون في عزلتهم.

كن عوناً لهم وأنر ظلمتهم، فهم أيضاً يستحقون!

ولكن ...

كن رحيماً بهم، لا تدفعك حماسة التعافي لمحاولة سحق  
آلامهم والاستخفاف بها؛

فهم لا يزالون في تلك الهوة المظلمة!



«أمي، اكتئابي مُتحوّل.

يوماً يكون صغيراً بحجم حشرةٍ على كف دُب...

واليوم التالي يكون الدُّب نفسه.

في تلك الأيام أتظاهر بالموت حتى يتركني الدُّب وشأني.

أسمّي الأيام السيئة بـ «الأيام القاتمة».

تقول أمي: حاولي إضاءة الشموع.

عندما أرى شمعةً تتجسد أمامي كنيسة

وميض اللهب.

وشرارات ذكرى عمرها أقصر من وقت الظهيرة.

أنا واقفة بجانب تابوتها المفتوح

إنها اللحظة التي أدركت فيها أن كل شخص سأعرفه سيموت

يوماً.

ثم إني يا أمي لا أخاف الظلام.

ربما يكون هذا جزءاً من المشكلة.

تقول أمي: أظن أن المشكلة هي عجزك عن مغادرة الفراش.

لا أستطيع، القلق يحتجزني رهينةً داخل منزلي، داخل رأسي.

تقول أمي: ومن أين يأتي القلق؟

القلق هو ابن العم الذي يزورنا من خارج المدينة.

والذي شعر الاكتئاب بأنه مضطّرٌ لدعوته إلى الحفل.

أنا الحفل يا أمي.

لكني حفلٌ لا أريد حضوره.

قالت أمي: لماذا لا تجرّبين الذهاب إلى حفلاتٍ حقيقية

وتلتقين بالأصدقاء؟

بالطبع أضع خططاً، أضع خططاً لذلك ولكني لا أريد

الذهاب.

أضع خططاً لأنني أعرف أنه يجب أن أرغب في الذهاب.

أعرف أنني أحياناً قد أرغب بالذهاب.

لكن الاستمتاع ليس ممتعاً وأنتِ لا تملكين الرغبة فيه يا أمي.  
أترين يا أمي، كل ليلة يحتضنني الأرق بين ذراعيه ويتركني في  
المطبخ تحت الضوء الخافت للموقد.

للأرق طُرقه الرومانسية لجعلي أشعر بأن القمر هو الرفيق  
المثالي.

تقول أمي: جرّبي عدّ الخراف.

لكن عقلي لا يعدُّ سوى الأسباب التي تبقيني مستيقظة.

لذا أخرج للمشي.

لكن رُكبتيّ المرْتجفتين تصطكّان ببعضهما كملاعق فضية  
تحملها ذراعان قويتان، ولكن لهما معصمان رخوان.

يُدويّ صوتهما في أذنيّ كأجراس مزعجة لكنيسة.

يُذكّراني أني أسير في نومي على مُحيطٍ من السعادة،

لا أستطيع أن أعمد نفسي داخله.

تقول أمي: السعادة قرار.

لكن سعادتني جوفاء كبيضة مثقوبة.

سعادتي حُمّي شديدة ستزول سريعًا.

تقول أمي إني جيدة جدًا في تضخيم الأمور.

ثم تسألني بعدها إن كنت خائفةً من الموت.

كلا يا أمي أنا خائفةٌ من الحياة.

أنا وحيدة يا أمي.

أعتقد أنني تعلمت ذلك حين رحل والدي.

كيف أحوّل الغضب إلى وحدة،

والوحدة إلى انشغال!

لذا حينما أقول كنت مشغولة جدًا مؤخرًا؛ أعني أنني كنت

أغفو على الأريكة وأنا أشاهد الأخبار الرياضية؛

لأتجنب مواجهة الجانب الفارغ من سريري.

لكن اكتأبي يُعيدني دومًا إلى سريري،

حتى تغدو عظامي حفريات هيكَل مدينة غارقة،

وفمي ساحة عظامٍ من أسنان مكسورة لفرط ما ضغط بعضها

على بعض.

وقاعة صدري الفارغة تنتشي بأصداء ضربات قلب.

لكني مُجرّد سائحةٍ غافلةٍ هنا؛

لا أعرف أبدًا أين كنت حقًا.

ما زالت أُمي لا تفهمني.

ألا ترين يا أُمي!

أنا لا يمكنني الفهم أيضًا.»

قصيدة شرح اكتتابي لأُمي - سابرينا بينايم



يرفض العديد من الأهالي التعرف إلى الاكتتاب أو الاعتراف به رغم ظهور أعراضه بشكلٍ جليٍّ، فيراوغون أبناءهم ويُنكرون ما بهم، بل ويتهمونهم بالتخاذل والكسل، ودائمًا ما يجيدون مبرراتٍ أخرى لتلك الأعراض بدايةً من سوء التغذية إلى ضعف الإيمان، ويجتهدون في اقتراح الحلول وإسداء النصائح دون إمعان النظر في حالة أبنائهم أو إذا ما كانت تلك الحلول تناسبهم أم لا.

هذا فضلاً عن استبعاد فكرة الطبيب النفسي ورفضها بالكلية في بعض الأوقات؛ فما زال بعض الآباء يربطون بين الطبيب النفسي والجنون، وهم مؤمنون أن أبناءهم ليسوا بمجانين؛ لذا فلا داعي لاستشارة طبيب نفسي، لا داعي لطرح الفكرة من الأساس.

وكذلك يحدث خلطٌ كبير في المفاهيم لدى الناس بين «الكآبة» كحالةٍ تصيب الجميع من حينٍ لآخر وبين «الاكتئاب» كمرضٍ جادٍ لا يحتمل الاجتهاد والتأويل، لتصبح «مكتئب» كلمةً تقال وقت الجد ووقت الهزل، فكلنا أصبحنا مكتئبون بحاجةٍ إلى مساعدة.

هكذا يصعب التمييز بين من يحتاجون للخروج من دائرة الحزن والكآبة والانخراط في تجارب وأنشطة وعلاقات جديدة وحسب، وبين أولئك الذين سيطر الاكتئاب على أرواحهم وهم في أمس الحاجة للمساعدة من المتخصصين ولا تصلح معهم الاجتهادات والآراء الشخصية؛ خصوصاً أن مريض الاكتئاب يصعب عليه شرح المعاناة التي يمر بها وتحديد قسوة الآلام التي تستنزف روحه لمن حوله ممن لم يملوا بتلك التجربة.





من الأعراض المصاحبة للاكتئاب الرغبة في الاختفاء. عدم الوجود بين الناس، تهرب لئلا يرى أحدُ حزنك وألمك، ترى أن تمام الراحة في العزلة عن الجميع، والانزواء إلى ركنٍ مظلم، تظن أنها فترةٌ مؤقتة ستنتقضي سريعاً، بينما في الواقع هو فخٌّ يبدو لك مريحاً وجذاباً في البداية، تتصور أن الأمور ستكون على ما يرام إذا ما اختليت بنفسك ونأيت بها عن الجميع، ثم تستحسن شعور الهدوء والسكينة حتى تستسلم تماماً وتجد نفسك سجين ذلك الحيز المعتم جداً، تهمل صحتك الجسدية والنفسية، تنحصر حياتك فقط بين الأكل والنوم، ثم النوم لفترات طويلة، ويكون منفذك الوحيد للعالم هو الهاتف الذي بيدك والذي يطل على نوافذ السوشيال ميديا المتعددة، وعلى عكس المتوقع فالسوشيال ميديا لا تخفف شعور الوحدة بل قد تزيد حدة.

كنت قد قرأت مقالاً لباحثٍ أمريكي يعاني من توترٍ وقلقٍ شديدين أثناء فترة تحضيره لرسالة الدكتوراه مما ترتب عليه دخوله في نوبة اكتئاب، حاول الحصول على الدعم من الآخرين وعدم الانغلاق على نفسه، فوجد أن

أغلب القنوات المختلفة لوسائل التواصل الاجتماعي لن تساعده للوصول إلى مبتغاه؛ فأغلب الناس تسفه من المشاكل النفسية وتتجاهلها، والأسوأ أنه قد يتعرض لموجة من التنمر والسخرية؛ عندئذٍ قرر تطوير تطبيق جديد لهذا الغرض خصوصاً؛ حيث تقوم فكرة التطبيق على مساعدة الأشخاص الذين يميلون للعزلة ويصعب عليهم الانخراط في المجتمع خشية السخرية أو الانتقاد، فيقدم لهم التطبيق فرصة الحصول على دعمٍ معنوي ونفسيٍّ من خلال تقديم كلمات محفزة ورسائل إيجابية من باقي المستخدمين.

فالتطبيق ببساطة عبارة عن مساحة آمنة يمكنك أن تعبر من خلالها عن الأفكار أو المشاعر السلبية التي تراودك، عن المخاوف التي يصعب عليك التخلص منها، وتعرض المشكلات بشكل سرّي وبدون أي بيانات عن صاحبها حتى يتحدث بدون ترُقّب أو تكلف، فقط تعبر عن نفسك بالكلمات التي تأتي من أعماقك، وبعد عرض مشكلتك يقوم المشتركون الآخرون بالرد على رسالتك وتقديم النصائح والرسائل الداعمة.

هنا توقّف الباحث وفكر: كيف سيقوم مستخدمو التطبيق بدعم الآخرين وهم قد اشتركوا بالأساس لتلقي الدعم لا للاهتمام بمعاناة غيرهم؟

وعليه قرر أنه سيقوم بدفع أموالٍ لمقدمي الرسائل الداعمة كمقابل لبذلهم هذا المجهود، حتى يزداد التفاعل على التطبيق وتنجح الفكرة.

ولكن المفاجأة كانت عندما وجد أنه في الشهور التجريبية الأولى للتطبيق قد تم تداول آلاف الرسائل الداعمة بين المستخدمين دون الحاجة لتحفيزهم بأي مقابل لهذه الخدمة!

وكانت ضمن المشاركين الأكثر تفاعلاً على التطبيق فتاةً قال عنها إنها كانت مشاركة في أحد أبحاثه وكان يعاني من اكتئابٍ حادٍّ وانسحابٍ تامٍ من جميع الأنشطة الاجتماعية، كانت دائماً ما تعاني من خمولٍ وكسلٍ وتفضّل العزلة ولا تجد لديها أي قدرة لاتخاذ أي خطوة فعّالة في حياتها، ولكن بمجرد دخولها على التطبيق واندماجها مع المشكلات المعروضة تفاعلت مع العديد منها وقامت بتوجيه النصائح وكتابة رسائل غاية في الإيجابية والتفاؤل.

شيءٌ لم يتوقعه أحد أبداً من شخص كان يعاني من تلك الأعراض.

وهنا وجد الباحث أنه من الممكن جدًا الاعتماد في تخفيف وطأة الاكتئاب على مقولة إبرهام لينكولن:

To ease another's heartache is to forget"

“one's own

«عندما يقوم أحدهم بتخفيف آلام غيره، فإنه ينسى ألمه الشخصي».

أي إن جزءًا كبيرًا من الخروج من دائرة الاكتئاب هو أن تقدم يد العون إلى غيرك، أن تعمل على إبعاده وطمأنته.

وذكر الباحث في نهاية مقاله أن هناك العديد من الأبحاث التي أقرت بأن فكرة «تفريغ هموم الآخرين» من أكثر الحلول فاعليةً في مساعدة النفس وزيادة احتمالية الشعور بالسعادة.

ومن الهرمونات التي يفرزها الجسم والتي قال عنها الباحثون إنها تزيد من شعور السعادة عند الإنسان وتحدُّ من الشعور بالإحباط هرمون «السيروتونين»، وأوضحت بعض الدراسات أن أكثر محفِّز لإفراز هذا الهرمون هو مساعدة الآخرين ولو بكلمة.

فإذا كنت تشعر بضيقٍ أو إحباطٍ لماذا لا تحاول مساعدة غيرك من المهمومين والمكروبين؛ فكل بقعة نورٍ تشعلها في نفوس الآخرين تضيء داخلك أنت أولاً!

لذلك أتعجب كلَّ العجب من أولئك الذين يصدرون ثقافة العزلة على أنها السبيل إلى الراحة والنجاة من قسوة البشر، وخذلان الأصدقاء، وغدر الأحبة، وكسر الوعود.

أولاً: اللجوء إلى الوحدة كحلٍّ للفرار من قسوة البشر، وقلة الاهتمام، والكذب والخيانة وغيرها من الأمور التي تعرّضنا لها جميعاً في علاقاتنا وسنظل نتعرض لها ما دمنا على احتكاكٍ بأبناء جلدتنا؛ هكذا هي الطباع والنفوس البشرية لا يمكن أن تصطفي الملائكي منها وتنقيها من مس الشيطان.

الوحدة هنا حلٌّ غير منطقي تماماً، بل على العكس؛ فالانزواء في مثل هذه الحالات ضرره أعظم من نفعه.

ولكن ألم يقولوا: «اعتزل ما يؤذيك»؟

نعم هناك الكثير من الأشخاص الذين قد يتعمّدون إيذاءنا وغيرهم ممن يؤذوننا دون قصدٍ ثم يعبرون دون التفات،

سيكون حولك دائماً بعض مصاصي الطاقة الذين يعتمدون إلى تكدير صفوك وتحميلك بأطنان من الهموم والكآبة ليس لمصابٍ ألمٍ بهم ولكنهم يتلذذون بإرسال تلك المشاعر السلبية للآخرين، يتغذون على إيلام من حولهم وتعطيل محركاتهم النشطة بكافة أنواع الهموم الزائفة والمفتعلة.

فمهما كانت أشرعتهم تُبحر آمنةً ينادون: «غريق، غريق»!

لا يتحلّون بثقافة «الحمد لله» وشكر النعم، فإن كان بهم خيرٌ أكثرُوا الشكوى وقالوا: شر.

حتى يتحول الأمر من مجرد خوفٍ من الحسد إلى فقاعةٍ كبيرةٍ من الإحباط والكآبة يسببونها لمن حولهم.

فلا ضرر في اعتزال هذه النماذج واستبعادها من دوائرك. اعتزل «ما» يؤذيك فقط ولا تعتزل العالم بأسره، إن كانت إحدى الصفحات تكدر صفو حياتك فتعلم أن تطويها بهدوءٍ وسلامٍ ولكن لا تحرق الكتاب بأكمله، ولا تستسلم لفكرة «كلهم خائنون، كلهم مؤذون»، وتذكر إن كنت تؤمن بتلك الفكرة حقاً فلا بد أنك واحد منهم.

عَرَفْتُ الشَّرَّ لَا لِلشَّرِّ لَكِنَّ لِتَوَقُّيهِ  
وَمَنْ لَمْ يَعْرِفِ الشَّرَّ مِنْ الخَيْرِ يَقَعْ فِيهِ

أبو فراس الحمداني

فأنت ببساطة لن تستطيع بناء علاقات سوية فيها اتزان بين مساحات «الأخذ» و«العتاء» دون الاختلاط بالناس، دون الاقتراب من السيئين والأشرار، فتتعلم كيف تصبر على أذاهم تارة وكيف تتفاداه تارةً أخرى، وهكذا سجالاتاً حتى تتمكن من امتلاك نظرة حكيمة تميّز بها بين الشهم الأمين الذي يحفظك ويحفظ الوعود والعهود ويؤدي كل ما استأمنته عليه من آمالٍ وأحلام، وبين ذاك الذي أقسم على خذلانك وطعنك تماماً من حيث استأمنته!

لذا فحتى إذا مررت بعلاقات فاشلة -ستمر ولا بد- كسرت بك شيئاً، أو أشياء كثيرة فالتعافي الحقيقي والنجاة من شبح تلك العلاقات الذي سيطاردك ويلتهمك إن سجت نفسك في زنانة كئيبة من الوحدة والانطواء، التعافي لن يكون إلا من خلال خوض تجارب جديدة، والمثابرة في بناء علاقات أخرى.

فالألم الذي تسببت به تلك الخيبات لن يزول إلا بعد استبداله بنجاحات تعوّض ما فقدت، وكذلك لا يمكنك محاربة الذكريات السيئة بالهروب والتواري ومحاولة النسيان.

إن محاولة النسيان نفسها لا تزيد الذكرى بخاطرك إلا ثباتاً.

أحياناً تكون مواجهة الألم أفضل من اجتنابه؛ فترك ما يؤلمك يؤلمك إلى الحد الذي لا يمكن لشيء بعده أن يفعل. ولكن تُحارب بالاجتهاد لخلق ذكريات جديدة مليئة بألوانٍ زاهية من السعادة والطمأنينة ما يجعل ألمك يبهت ويخفت حتى يتلاشى، وإن بقيت منه بعض الندبات فلا بأس، فالندبات علامات تؤرشف مرور أحدهم مروراً غير طيبٍ يوماً ما ولكنها مع ذلك لا تؤلم إن لم تنظر إليها وتستكشف موضعها بروحك وتستحضر فجيعة الجرح الأولى.

ثانياً: يجب التمييز بين العزلة المؤقتة التي نحتاجها جميعاً من آن لآخر لترتيب بعض الأوراق والدفاتر المتناثرة



بخواطرنا حتى نستعيد ما فقدنا من اتساق وسلام إثر بعض الهزائم الصغيرة، تلك العزلة التي لا نعلن فيها الحرب على الأصدقاء ولا نتوقف فيها عن الحب، بل التي تكون بمثابة فاصل نعود بعده إلى العالم برغبة أكبر في الوصال والود والمحبة. وبين العزلة التي لا هدف لها وإنما تكون هي المبتغى لذاته؛ تلك التي ترتدي قناع الراحة لتغريك وتوهمك أنك ستكون بمأمن من كل ألم أو هزيمة، بينما تسحبك في شباكها ولا تأخذك إلى شاطئٍ أبداً بل تترك غريباً وسط الظلام عاجزاً عن الفرار، فتبقى وحيداً تماماً، رغم أنفك وحيداً!

لم تعد تلك الوحدة التي نتحدث عنها من حين لآخر برفاهيةٍ واستغناء، إنما وحدة مرعبة بائسة مليئة بالكآبة والإحباط، لأنها لم تعد ذلك الاختيار الذي قررت فيه أن تترك الناس وتقضي بعض الوقت بمفردك، بل أصبحت هذا الوحش الذي تترك الآخرون بين مخالفه ومضوا في طرقتهم، قطعوا أميالاً كثيرة في الحياة ونسوك. نسوك لأنك قررت الاستسلام منذ البداية ولم ترغب في بذل أي جهد للحفاظ على أي علاقة ورأيت فيهم جميعاً الخزي

والنكران، وتوهَّمت أنك ذاهب في رحلة لإيجاد سلامك  
منهم وراحة بالك.

من الرائع أن تتعلم كيف تستغني ولا تُعلِّق آمالاً كثيرة  
على الآخرين ولكن الأروع أن تحافظ على صحبةٍ تشدُّ من  
أزرك وتؤنس رحلتك.

فالأصدقاء هم أفضل دواءٍ لهمومنا وإن خذلك منهم  
الكثيرون.

ولمة الأهل وحضنهم لا يعوّض حتى وإن لم تتفق  
أفكارك معهم كثيرًا.

الفرح يصبح أكثر بهجةً حينما نشاركه مع غيرنا.  
الحزن يصير أهون وأخفَّ وطأةً حين نجد من نتكئ عليه  
ويربت على قلوبنا.

عليك فقط أن توازن بين التعلق والعشم الزائد، وبين  
الانسحاب التام وتجنب الناس.

أن تتقن فن المسافات، وتكون أكثر حرصًا عند اختيار  
الأشخاص الذين ستربطك بهم الموثيق والعهود، ولا

تستهلك نفسك في التدقيق مع العابرين الذين سيمرون  
سريعاً، واعرف أن ليس كلُّ مَنْ مرَّ بقي، فلا تراهن كثيراً على  
بقائهم، وضع كل الاحتمالات أمامك منذ البداية.



عصير الكتب للنشر والتوزيع

لماذا يحدثوننا عن خطر العزلة وأضرارها على أنفسنا  
وحسب؟ أليس في ذلك شيء من الأنانية والالتفاف حول  
الذات فقط؟

إن العلاقات البشرية تقوم بالأساس على التكامل بين  
الأفراد؛ فأنت تقوي ضعفي في جانب وأدعمك أنا في جانب  
آخر، وهكذا يفعل بعضنا لبعض حتى تستقيم أمورنا.

إذن فتقع على عاتق كل إنسان مسؤولية تجاه أهله وأقرانه  
ومجتمعه؛ فإن اعتزلنا وانصرفنا إلى همومنا وما يكدرنا فقط  
فمن يتفقدهم ويأخذ بيدهم إن وقعوا هم أيضًا في أي كرب؟

وعلى عكس ما يتوقعه البعض فإن عدم شعورنا بأي  
مسؤولية تجاه غيرنا لا يجلب لنا الراحة والرفاهية بل يجعلنا  
فريسةً أسهل للانعزال والانطواء؛ إذ لا نجد في أنفسنا نفعًا  
غيرنا وبالتالي فلا داعي للظهور والانخراط في الحياة.



قرأت قديماً قصة شابٍّ أمريكي حكى قصته مع الاكتئاب  
بداية من الانعزال عن الناس حتى قرار الانتحار.

كان قد أحب فتاةً بالشكل الذي عجز هو نفسه عن وصفه  
ولكنه اكتفى بأن وجودها حوله أشبه بالأكسجين يختنق من  
دون أحدهما.

كانت تُبادله هي أيضاً نفس الشعور ليعيشا بذلك قصة  
حبٍّ ملحميةً مليئةً بالانسجام والتفاهم والمرح، يتشاركان  
كل شيء وإن اختلفا فيه.

ولكنه بدأ يشعر بتغيُّر في سلوكها؛ انغلاقها عنه في العديد  
من الأمور، ميلها إلى الوجود بمفردها كثيراً، أصبحت أكثر  
غموضاً، مليئةً بالأسرار.

حاول أن يخترق الجدار الذي ضربت به بينهما، ولكنها  
كانت سريعة جداً في بناء تلك الأسوار من جديد، والانعزال  
عنه.

لم يعجبه الأمر، فتفرَّغ من كل شيء يشغله وكرَّس نفسه  
للتحقيق في أمرها؛

فقام بمراقبتها واستطاع أن يعرف بعد فترةٍ أن حبيته مريضة سرطان في المراحل الأخيرة.

بكى بشدةٍ وعجز ولم يعرف ماذا عليه أن يفعل، لو كانت الأرواح تُهدى لكان حتمًا أهداها روحه ليركها تنهاً بالحياة ويذهب هو في سلام.

وجد في نفسه رغبةً في البعد والانعزال عن الجميع هو الآخر، ولكن حبه كان أقوى من رغبته في الاستسلام فاستجمع قواه وأخذ يبحث عن كل ما يمكن أن يفيد في العلاج، بحث عن الحالات الناجية من السرطان واستمع لقصصهم، قرأ أبحاثًا، وكتب ومقالات.

ووجد شيئًا عن أثر الوضع النفسي للمريض أثناء تلقيه جرعات العلاج؛ ومن ثم كرس حياته لهذا الأمر، ليُشعرها بالسعادة ويخلق في قلبها شعاعًا من الأمل والتفاؤل، فحاول تأمين أفضل وضع نفسي لها، وأخذ يستحضر كل الأمنيات والأحلام التي تحدثوا عنها في يوم من الأيام، وكانت واحدة منها أن يقضوا ليلةً بأكملها حتى الصباح في مكان منعزل فوق قمة جبل ويجلسون لمشاهدة النجوم وإحصاء أكبر عدد ممكن منها فقط مع بعض النيران المشتعلة لتقيهما

البرد وخيمة صغيرة تقيهما الحشرات، ولكنه تذكر أنها لديها فوبيا من الحشرات ولن يكون من الحكمة المغامرة بمثل هذا في هذه الحالة.

ثم تذكر أن لديها رغبةً ملحةً في زيارة أمها التي تعيش مع زوجها في ولايةٍ أخرى ولكنها لم تكن واثقة من ردة فعل أمها خصوصاً بعد مرور سنوات عديدة على فراقهما.

وقرر أن يبدأ بالأمنية الثانية. وبالفعل قام بالترتيب مع الأم بعد أن شرح لها وضع ابنتها.

وأخبر حبيبته أنهما ذاهبان لقضاء بعض الوقت على أحد شواطئ المحيط، لتكتشف بعد الرحلة أنها في منزل أمها بين أحضانها وسط حفل رائع للترحيب بها.

وأخذ يرصد عدة أمنيات أخرى وكيف أنه يخطط لتحقيق كل واحدة منها.

وأثناء متابعة الفحوصات أخبرهما الطبيب أن هناك تحسناً غير مفهوم في استجابة جسدها للعلاج، وأنها إذا ما استمرت على هذا الحال فقد يكون هناك أمل لتتغلب على المرض وتتخطاه.

كان كلام الطيب دافعًا كبيرًا له وزاده إصرارًا على بذل كل ما لديه من أجلها.

فكَّر أنه ربما حان الوقت ليعبر لها عن رغبته في ارتباطه الأبدي بها.

جهَّز حفلًا مرحًا بين الأصدقاء وأخبرها أنهما مدعوان إليه، راسلها قبل الموعد بساعة وقلبه يكاد يخرج من صدره من شدة الحماس والإثارة وهو يتخيل ردة فعلها وبريق السعادة يغزو عينيها، أبلغها في الرسالة أنه سيمر خلال نصف ساعة ليصطحبها للحفل، فأرسلت إليه وطلبت أن تذهب بمفردها ويلتقيا هناك، ذهب مبكرًا وأخذ ينتظرها، مرَّت ساعة ولم تأتِ، هاتفها ولم ترد، مل الانتظار وظن أنه ربما يكون أحد الأصدقاء قد سرب إليها الخبر وأن الفكرة لم ترُقها، شعر بحزنٍ شديد ولكنه نفض تلك الأفكار عن رأسه وتوجه إلى منزلها، هاتفها كثيرًا ولم ترد، فتح الباب ليجدها نائمة في سبات عميق بغرفتها، ابتسم ورقَّ لحالها ودنا منها ليوقطها بلطف، ولكن برودة جبهتها أفزعته، كانت كقطعة جليد، باردة ومتحجرة.



حاول مجددًا أن ينفض تلك الأفكار عن رأسه ولكنها  
أبت هذه المرة، ثم كان الخبر مؤكدًا في المشفى بما لا يدع  
مجالًا للمقاومة.

لقد ماتت!

لماذا؟

تساءل لأشهر، لقد فعل كل شيء، حتى الطبيب أكد أنها  
تمضي في طريق الشفاء.

لم يجد أي إجابة لتساؤلاته ليطفئ بها الحريق الذي نشب  
بداخله، ليسد بها الفراغات التي أصابت روحه، وأنغلق على  
نفسه تمامًا، قضى أوقاتًا طويلة في ظلمة تامة لا يدرك أيام  
مرت أم شهور؛ فعندما يصبح كل شيء كئيبيًا يتوقف الشعور  
بقيمة الوقت.

انقطع عن عمله، كاتبته كانت ثقيلة للحد الذي صرف عنه  
كل من حوله.

لم تساعده وسائل التواصل على الإنترنت في استعادة  
جزء من روحه التي فقدت، لم يعد أحد يتذكره، ولا داعي؛  
فقد زهد الحياة من بعدها، واستمر هكذا: ظلام يزداد يومًا  
بعد يوم، خمول وكسل، رغبة في الاختفاء، والانتهاة.

كان صديقٌ واحد فقط يدرك قدر معاناته ويزوره من حينٍ لآخر، حاول مرارًا أن يسحبه من تلك الزنزانة المهلكة ولكن جهوده قوبلت دومًا باستسلامٍ عنيد، ولكن مع تدهور وضع صديقه أصابه القلق بشأنه؛ خاصة بعد أن لاحظ من خلال بعض المحادثات البسيطة بينهما أن بعض الأفكار الانتحارية تراود صديقه وتسيطر على تفكيره.

وفكر أنه لا بد من إيجاد شيء يربطه بالحياة مجددًا، ولكن كيف وهو رافض كافة أشكال المساعدة والتواصل والاندماج؟!

وظل يحاول دون جدوى، حتى قال له في يوم: «أريد أن أخبرك بشيء».

فكانت نظرة صديقه اللامبالية المعهودة تقول: «أخبرني أو لا تخبرني، سواء، لن أهتم بأي شيء!»

فأخبره أنه ذاهب إلى فرنسا لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ولا يوجد من يرعى كلبه أثناء غيابه؛ خصوصًا أن كلبه حساسٌ جدًا ولا يمكن أن يأتمن أي شخص غريب عليه، كما أن والدته لديها خوف مرضي من الكلاب ولا يمكنها

استضافته، ولكنها مع ذلك ستهتم بإحضار الطعام الخاص به خلال هذه الفترة.

لم يكن لديه أي طاقة كافية ليوضح لصديقه أن هذا محض هراء؛ فهو لا يستطيع الاعتناء بنفسه فكيف له أن يعتني بكائنٍ آخر؟!

ولكن صديقه لم ينتظر ردّه من الأساس؛ فهو جاء ليخبره فقط. وبالفعل أحضر الكلب ومعه بعض احتياجاته في اليوم التالي، ثم ودّعهم وذهب.

لم يهتم الشاب بالأمر ودخل غرفته وكأن شيئاً لم يحدث؛ فقد كانت خطته تسير في اتجاهٍ آخر، كان قد عزم على إنهاء حياته ولكنه لم يحدد الطريقة بعد.

لم يهدأ نباح الكلب أبداً، كان جرواً صغيراً لا يشبه الكلاب الأخرى في شراستها ونظرتها الحادة؛ لذا فرغم نباحه المستمر إلا أنه كان يبدو وديعاً ولطيفاً للغاية، يثير داخل من يراه شعوراً بالشفقة والعطف تجاهه.

لم يأبه الشاب في البداية لأمر الكلب، ولكن مع ازدياد النباح أراد أن يسكته فوضع له بعض الطعام، لم يأكل

الكلب ولم يهدأ، فأدرك الشاب أن ما يؤرق الكلب هو فراق صاحبه، فاهتز بشدة وبكى، ثم أخذ يداعب الكلب ويقول له: أنا أشعر بك، أنا أيضًا فقدت صديقتي، ولكنني لا أستطيع الصراخ مثلك، ليتني أستطيع، وظل يداعبه دون قصد أو دراية ولكن رفقًا لحاله الذي يشبهه كثيرًا.

هدأ الكلب بعض الشيء وقفز ليجلس بحضنه، كانت حركة بسيطة وعفوية تمامًا من الكلب ولكن الشاب يقول عن تلك اللحظة: «إنها لحظة إضاءة أول شمعة لتغزو الظلام بداخلي».

ومع هذا لم يتراجع الشاب عن قراره في إنهاء حياته وظل يفكر في أنسب طريقة لفعل هذا.

وكعادة أيامه كان ينام ساعاتٍ طويلة من النهار، والليل أيضًا، ولكن في اليوم التالي وجد الكلب يوقظه مبكرًا، حاول تجاهله ولكن الكلب أصرَّ. فكَّر أنه ربما يحتاج أن يضع له الطعام فاستيقظ مرغمًا، وبالفعل وضع له الطعام وعاد مجددًا إلى سريريه ليغرق في الظلام مجددًا، ولكن الكلب لم يدعه وشأنه وظل يمازحه ويغريه ليداعبه ويلعب معه، قاوم ولكن الكلب لم يستسلم.

وهكذا يوماً بعد يوم، وذات يوم نهض من سريره ليضع له الطعام فوجد أن الطعام الذي أحضره صديقه قد نفذ وأن والدته لم تأت أبداً كما وعد.

اتصل بالسوبر ماركت وطلب له طعاماً، وانتظراً ولكن الطلبية تأخرت، وكان الكلب ذا ملامح مؤثرة جداً، فأشفق عليه الشاب وقرّر أن يصطحبه ونزل ليشتري له الطعام بنفسه، وكانت صدمته أن بعض التوصيليات والتعديلات قد تم إجراؤها في البناية ولم يلحظ ذلك أبداً، هذا يعني أنه لم يخرج من المنزل لشهور، كانت رؤيته لضوء النهار غريبة جداً حتى إن عينيه تأثرتا وكأنهما تحترقان، جرعات الأكسجين التي تلقاها من الهواء الطلق أثرت به حتى إنه شعر بدوارٍ برأسه، رؤية الناس والأطفال بالشارع جعلته يشعر أنه داخل فيلماً مصوراً، ولكن ما رده إلى الواقع كان كلبه الذي يقفز ويلف حوله بمرح احتفالاً بالنزهة التي ظن أن صاحبه يهديها له، لم يكن يعرف أنه كان مجبراً.

وكانت تلك هي اللحظة الثانية التي يشعر فيها باشتعال الأنوار داخله، الشمعة أصبحت شعلة، شيء ما يسحبه من عتمته ويربطه بالعالم من جديد.

ثم لاحظ صوتاً بداخله يرد على تلك الأفكار الانتحارية  
كلما راودته: «ومن يرمى ذلك الكلب؟» «هل ستتركه وحيداً  
يتألم مثلما تألمت؟»

ثم ما زال ذاك الصوت يقوى حتى دفعه لاستشارة طبيب  
نفسى للتداوي من تلك الحالة.

أخبره صديقه فيما بعد أنه لم يكن مسافراً إلى فرنسا وأن  
الكلب لم يكن ملكه من الأساس، بل اشتراه حديثاً ليكون  
الشاب هو أول صاحب له، وذلك لأنه قرأ عن الدور الفعال  
للحيوانات الأليفة في حياة الأطفال؛ إذ تساعدهم في تنمية  
المهارات الاجتماعية والتعود على المسؤولية، كما أن  
وجود حيوان أليف حولك يخفف حدة العديد من المشاعر  
السلبية كالتوتر والضعوبات النفسية والوحدة والكآبة.

وظن أن إهداءه ذلك الكلب قد يؤنس وحدته والتي هي  
سبب تفاقم حزنه وتدهور حالته إلى هذا الحد ويساعده  
بذلك على التعافي من تلك الأزمة.



يحكى أن فتاةً كانت واقفة على سفح جبل وقد أقدمت على التخلص من حياتها التي لم تعد ترى لها أي معنى غير المعاناة والألم، وبينما هي كذلك مر بها رجلٌ مسنٌ يبدو عليه علامات الذعر لأنه فقد طريقه بينما كان يتجول مع مجموعة من الأشخاص بالغابة ولن يستطيع أن يعود إلى المنزل بمفرده، فسألها أن تساعد في الاتصال بابنه حيث إن هاتفه تعطل.

وعندما تحدّث إليه من هاتفها أخبره أنه سيبقى إلى جوار الفتاة صاحبة الهاتف حتى يصل إليه لذا يمكنه الاتصال على هاتفها، انشغلت الفتاة قليلاً عن خطتها وأخذت تنتظر الابن حتى يأتي لينقذ والده، ولكن قدومه استغرق وقتاً أطول مما ظننا، فحاولوا الاتصال مجدداً ليجدا أن هاتف الابن مغلق، ازداد خوف الرجل وسيطر عليه التوتر، ولكن الفتاة أخذت تطمئن أنه لا بد أن يكون ابنه اقترَب، وأنه ربما لا يوجد تغطية بالطريق الذي يسلكه لإتمام الاتصال.

وظلاً على هذا الحال لعدة ساعات حتى تعطل هاتفها هي أيضاً، وهكذا لم تعد هناك أي وسيلة لإنقاذ هذا الرجل،

كما أن الظلام قد حلَّ وقد يتعرضان لأخطار الحيوانات البرية أو الحشرات السامة، فشعرت الفتاة بمسؤولية تجاه هذا الرجل الذي طلب منها أن تأخذه إلى المدينة، فوافقت ولكنهما قضيا ليلةً مظلمة في الغابة حاولت فيها أن تحميه وتؤمنه، حتى إنها كانت تدعه ينام بعض الوقت وتظل متيقظة إلى جواره لتحرسه، وهكذا حتى حل الصباح واستطاعت أن تعود به إلى المدينة.

لم تعد الفتاة إلى خطتها التي تركتها عند سفح الجبل؛ لأنها خلال هذه الرحلة القصيرة للعودة إلى المدينة أدركت أنه ربما لحياتها أكثر من معنى ولكنها لم تحاول بشكل كافٍ لاكتشاف تلك المعاني.



لا أعلم إن كانت هذه قصة حقيقية أم خيالية تم تداولها فقط للعبرة، ولكني أومن بالرسالة التي تتضمنها؛ بأن حياة كلِّ منا معاني وأهدافاً كثيرة غير ما اكتفينا نحن بالنظر إليه، وأنه كما تُعتبر مساعدة الآخرين لنا في أوقاتنا المظلمة طوق



نِجاة، فقد تكون مساعدتنا للآخرين أوقات احتياجنا نحن  
أيضاً هي شاطئ النجاة عينه، وأن التخلي عن مسؤولياتنا  
تجاه أنفسنا وتجاه من حولنا هو ما ملأ قلوبنا بمشاعر  
الاغتراب من البداية.



عصير الكتب للنشر والتوزيع

## فواصل: أزمة منتصف العمر

كثيرًا ما ذكروني بأن العمر يمضي، أن الجمال يبهت، والفرص تنفذ.

أن عقدي الرابع لن يكون بسهولة وامتيازات الثالث.

كثيرًا ما أوهموني أن التقدم في العمر يحمل في طياته شيئًا من الخزي والعار، لا سيما للمرأة، فأصبحت ألاحق الأيام وأرجوها ألا تفرّ من بين يدي هباءً، وانشغلت بحزني على مرورها عن الاستمتاع بها!

ذكروني وكدروني حتى إني صرت أخشى أن أصبح يومًا من البنات الثلاثينيات ظنًا مني أنهن منتهيات الصلاحية والحيوية والفائدة، فأنفقت العشرينيات وأنا أترقب شبح الثلاثينيات، ومدى السوء الذي سيعتريني حينما أصل إلى هناك.

ولكنني - وقد وصلتُ - أشعر أني اليوم أفضلُ.

حتى وإن لم أحرز الكثير من الأهداف اللامعة فيما مضى. أصبحت أومن أن أعوامي التي ولت، بما اشتملت من خيباتٍ وإخفاقات، لم تكن هباءً.

لم تكن بلا جدوى، رغم احتفاظي ببعض الأوغاد من الحمقى والمنافقين، ورغم خسارة بعض النبلاء وأهل المروآت.

كلُّ تركٍ أثرًا في نفسي؛ إما درسًا تعلمته جيدًا فأصبحتُ أكثرَ خبرةً ودرايةً بنفوس البشر مما سبق، وإما غرسًا طيبًا أزهرَ في بستان قلبي وروداً، وأضاف إلى جدارِ روحي قوةً وثباتًا.

مراراتُ الفقد التي لم تكن لتمرَّ من حلقي عند رحيل كل من اختفى من المشهد، لم تزدني اليومَ إلا إيمانًا بأنه لا أحد، ولا شيء يبقى! وأنه يتوجب علينا التعود والاعتیاد، بل والاستعداد أيضًا.

وأن فراق أحدهم ليس مستحيلًا مهما خيّل إليك أنه مستحيل، وأن الغياب المُباغت أو غير المُبرَّر ممكن جدًا في هذه الحياة.

لم يُعدُّ مرور الأعوام همًّا يشعُرني بالحسرة ولا عبئًا  
يُثقلُ على قلبي، أصبحتُ أرى في تجعيدةٍ ظهرت في وجهي  
الجمالَ لا الكِبَر والهِرَم، وأرى في هدوئي الحكمةَ لا العجز.

تعلّمتُ كيف أحب ما آلت إليه نفسي بدلًا عن السخط  
والتبرم، وأن أفرح بإنجازاتي الصغيرة ولا أتوقف أمام  
الأحلام المنصرمة بحسرةٍ مفرطةٍ وجلدٍ للذات. تعلّمتُ  
كيف أحافظ على طاقتي من الاستهلاك والنضوب فلم أعد  
أهدرها مع من لا يستحقون.

تعلّمتُ أن الحزن لا ينبغي له أن يطول، ولا يصح كذلك  
أن يُبالغ في الفرح والانبهار، تعلّمتُ أن عدد من يستحقون  
ثقتك بعد أمك أقرب للعدم، وأن الثبات على قرار قد يكون  
أهمَّ من اتخاذه، وأن قليلًا من اللامبالاة مفيدٌ جدًّا لسلامة  
الصدر والاتزان النفسي!

تعلّمتُ أن لكل مرحلة جمالها، وجمال مرحلتك يكمن  
في قدرتك على الاستمتاع بالرحلة.

تعلّمتُ، ولم أكن لأتعلّم أيًّا من هذا إلا بمرور الأيام،  
والبشر.

لذا فأنا اليوم أفضل، أفضل بلا شك.

والأهم أنني لم أعد أصغي لكل من يحاول محاصرتي  
ومقارنتي بالآخرين أو مع الزمن...



هناك محاولة خفية - ليس من السهل إيجاد مصدرها -  
ولكنها محاولةٌ جادةٌ جدًّا لتصدير وترسيخ بعض الأفكار  
التي تعمل على بعث القلق والتوتر داخلنا لكل ما له علاقة  
بالزمن؛ فمثلاً يجب علينا مطاردة الأيام لنحقق أكبر قدر  
من الأحلام والإنجازات في أقصر فترة ممكنة، لا يهم إن  
استهلكنا أو خارت قوانا ونحن نزحف خلف تلك الأهداف،  
المهم أن نصل، لا، بل الأهم أن نصل قبل الآخرين.



تخرجت منذ عشر سنوات والتحقت بوظيفة خدمة  
عملاء بإحدى الشركات الكبرى مع مجموعة من صديقاتي.  
كنت أفوقهم في الجد والاجتهاد فيما يتعلق بمهام وظيفتي

بينما كنَّ يفقنني في مهارات التواصل وخلق علاقات جيدة مع الإدارة.

وبالتالي كنَّ هن دائمًا من يحصل على أي فرصة للترقية.

لم يُثبط هذا عزيمتي أو يدفعني للتكاسل أو إهدار نفسي بكاءً على ما فاتني، بل زادني اجتهادًا وإصرارًا.

فالتحقت بالعديد من الدورات التدريبية التي من شأنها أن تطوّر مهاراتي وتزيد كفاءتي العلمية والتقنية.

ولكن، ظل الحال كما هو؛ إذ رأيت الإدارة -رغم كل ما بذلت من جهد- أنهم الأفضل.

عندئذٍ قررت أن أسلك طريقًا جديدة وأن أطرق أبوابًا جديدة، فتقدمت لمنصبٍ أعلى بشركة أخرى تعمل في نفس المجال، وعندما أخبرت إحدى صديقاتي قالت لي باستخفاف:

- لن يكون من السهل أن تقبلي في منصب قائد فريق بينما تعملين هنا منذ خمس سنوات ولم تحرزي أي تقدّم مهني.

فأجبتها:

- ولكنني أحمل العديد من الشهادات التي تدعم موقفي  
وتصقل خبراتي بصورة أكاديمية عالية المستوى.

ردت بإصرارٍ ممزوج ببعض السخرية:

- ليتك استطعت أن تخطي هذه الخطوة مسبقًا، ولكن  
أظن أن الوقت تأخر كثيرًا؛ لذا أنصحك بأن تتمسكي  
بوظيفتك هنا؛ فإيجاد فرصة عمل الآن ليس بالأمر  
السهل، وكذلك أن تدخري كل الأموال التي تنفقينها  
في مثل هذه الدورات لشيءٍ أكثر نفعًا!

كان بداخلي إيمان بأنني أستحق الأفضل وأني أستطيع أن  
أصل إلى بوابة أحلامي، لذا لم أمتثل لنصيحتها وذهبت  
بالفعل لإجراء المقابلة في الشركة الأخرى، ولكنني لم  
أحصل على الفرصة، والغريب أن مسؤولية الموارد البشرية  
قالت لي نفس السبب الذي ذكرته صديقتي!

في هذه الأثناء بينما أنا على أعتاب نوبة إحباط شديدة  
تواصلت معي أحد العاملين بالمركز التعليمي الذي أذهب  
إليه وقدم لي عرضًا على دورة تدريبية خاصة ببعض برامج

السوفت وير، لم يكن لي صلة بهذا المجال ولا أدري بمَ قد  
تنفعني مثل هذه الدورة، ومع ذلك سجلت بها كي أشغل  
وقتي بشيءٍ ما ولا أدع الفراغ يهاجمني فأقع فريسةً في فخ  
الاكتئاب والحسرة.

وقبل أن أنهي الدورة جمعتني صدفة بأحد موظفي  
الموارد البشرية بإحدى الشركات العالمية يبحث عن  
أشخاص يتحدثون لغات أجنبية ولديهم خلفية عن برامج  
السوفت وير التي أوشتك على تسلُّم شهادتي الأولى بها!

قدّمت لدى تلك الشركة، وقُبلت!

استقلت من عملي، بذلت كل الجهود التي بذلتها  
قديمًا في ذلك المكان، ولكنها آتت ثمارها هذه المرة ولم  
تذهب هباءً، فحصلت على أول ترقية لي بعد فترة قصيرة،  
ثم تلتها ترقية أخرى، اكتسبت خبرات كثيرة جدًّا، سافرت  
أكثر من بلد، تمكنت من صنع مسار مهني قوي، وصلت  
لمنصبٍ أفضل من أفضل شيء كان يمكنني إحرازه في مجال  
خدمة العملاء، كل ما أنفقت على الدورات التي نصحتني  
صديقتي بأن أتخلى عنها آنذاك أقل من راتب شهر واحد لي  
الآن!





وافقت ذكرى ميلادي الرابع والثلاثين يوم زفاف ابنة  
خالتي الصغيرة، فذهبت أهني وأبارك، وبينما كنت أحيي  
أقاربي وأتمنى للعروس حياة سعيدة، جاءت خالتي وهنأتني  
بذكرى مولدي فقالت:

- كل سنة وأنتِ طيبة و... -

فقاطعتها من شدة الحماس والبهجة المصاحبة لأجواء  
حفل الزفاف وقلت لها بمرح:

- والعام المقبل أكون مع زوجي، آمين!

- هل ما زلتِ تنتظرين زوجًا؟!

قالتها بتلك التعابير التي تبعث في طياتها رسائل الاستسلام  
وعبثية التمني وأردفت:

- انتبهي لعملك ومستقبلك وارضني بما قَدَّر لك!

في ذكرى ميلادي التالية لتلك المحادثة كنت أتذكر

كلماتها القاسية بينما يمسك يدي رجلٌ من أجمل رجال  
الدنيا وأطيبهم قلباً وأكثرهم رحمةً وتفهماً، جاء ليحتضن  
حلمي الذي سخروا منه ورأوه مستحيلاً. أظن أني ما كنت  
لأجد رجلاً مثله لو كنت تزوجت في سن صغيرة!



أتممت الأربعين ربيعاً من عمري ولم أرزق بطفل، إيمان  
ويقين كامن بقلبي كان يخبرني دوماً أنني سوف أصبح أمّاً  
مهما تأخر الوقت، وكنت أشعر بسعادة غامرة حين يدعولي  
أحدهم بالذرية، ولكن لسببٍ ما لم يعد أحدٌ يُسمعي تلك  
الدعوة أبداً!

وكان الناس أصابهم اليأس نيابةً عني؛ ففي أي مناسبة  
ولادة طفل جديد بالعائلة يتمنون للجميع الذرية ثم عندما  
يحين دوري يُسمعونني شيئاً مختلفاً كأن يقولوا لي: «رزقك  
الله زيارة بيته الحرام قريباً!»

حتى الأمل الذي يمكن لدعوة بسيطة أن تخلقه داخلي،  
بخلوا عليّ به!

ذهبت إلى ابنة خالتي أخبرها في تهلُّل أن صديقة بنفس  
عمري أجرت عملية تلقيح صناعي ونجحت وأني أفكر  
بالذهاب للطبيب الذي ساعدها، سخرت مني وقالت لي  
كلمة شديدة القسوة كان من شأنها أن تجعلني أتخلى عن  
أي رغبة في إنجاب طفل بعدها؛ إذ قالت لي بجمود شديد:

- «الأطفال الذين يُنجَبون في سن متأخرة مُقدر لهم أن  
يصبحوا أيتامًا في سن صغيرة؛ لذا فالأفضل لك أن  
تصرفي نظرك عن هذه الفكرة؛ فالوقت قد تأخر بك  
كثيرًا».

رغم وقع كلامها على قلبي وأثره الشديد بنفسي إلا أنني  
أثرت تصديق الصوت الذي بداخلي والذي لم يكفَّ يومًا  
عن إخباري بأني سوف أصبح أمًّا، قمت بإجراء العملية،  
ورزقني الله بأجمل توأم في الدنيا، كلما نظرت إليهما ذهب  
عن قلبي أي شعور بالحزن وأي ألم عانيته في سنوات حرمانني  
منهم، وقد منحني الله بقدمهم صحةً ونشاطًا لا أذكر أنني  
كنت أتمتع بمثلهما في سن العشرينيات!



هذه القصص الثلاث، لثلاث سيدات أعرفهم شخصياً وعاشت مع كل واحدة منهن تفاصيل قصتها، بل وكنت أسمع بأذني الكلام المؤذي الذي كان يُلقى على مسامعهن بشكل متكرر دون مراعاةٍ لشعورهن أو لما قد يصيب قلوبهن من حزنٍ ويأس!

لا يوجد أقسى من أن تجعل أحداً يشعر بأن القطار الذي ينتظره قد فات ولا سبيل لعودته، لا يوجد أسوأ من أن تهزأ بحلم أحدهم أو أن تسلب الأمل من قلبه وتُشعره بأن من سبق قد سبق ولم تتبقَّ له دعوة تمكُّنه من حضور الحفل!

ربما نتمكن من الراحة إذا استطعنا أن ندرك أننا لسنا مشاركين في سباق، وأن الجدول الزمني الخاص بحياة كلِّ منا هو شيءٌ خاص جداً تماماً؛ كبصمات الأصابع لا تتطابق إحداها مع الأخرى، فلكل واحدٍ منا توقيته المحدد والمناسب له، وله هو فقط.

فالتعليم، العمل، الزواج، الإنجاب، السفر، أو غيرها. كلها أمور يختلف توقيتها من شخصٍ لآخر؛ لذلك فليس من حق أحدٍ أن يضع تصوُّراً زمنياً لإنجاز الأشياء عند الآخرين إذا لم يستطيعوا اللحاق بها لم يعد من حقهم السعي وراءها، أو حتى التفكير بها ضمن أحلامهم!

ليس من حق أحدٍ أن يقتل الأمل لدى غيره ويوهمه بأن عمره قد ذهب سُدىً وأن عليه فقط انتظار النهاية بيأس واستسلام!

أما عن الحالين الآملين المؤمنين بقدرتهم على الوصول، فأقول لهم: مهما حاولوا معك أن تتنازل عن أحلامك أو تنساها، فما عليك إلا أن تنساهم وتفعل كل ما أقنعوك أن أوانه قد فات.

ولا تنصرف إلى ما سعوا كثيرًا لتصديره لنا أن الإنجازات يجب أن تكون عظيمة، وأن أترك إن لم يقتفه العالم بأسره فقد جئت إلى هذه الدنيا وذهبت هباءً.

عندما يسألك أحدهم عن إنجازاتك تنحصر أفكارك فقط حول الأشياء العظيمة التي حققتها في دراستك، عملك، أو ما النفع الذي قمت به لمن حولك.

وغالبًا لن تجد قائمة طويلة لتحصيلها إذا اعتمدت على هذا التصور في تصنيف الإنجازات؛ مما يخلف لديك شعورًا بالهزيمة والتأخر عن حولك من ذوي الإنجازات اللامعة البراقة، فتتألم وتفقد معنىً عظيمًا من معاني الحياة

وتلازمك فكرة انتقاص ذاتك وازدراء ما حققت في الحياة  
وتتمكن منك فكرة اللاجدوى لوجودك؛ بينما قائمة  
إنجازاتك قد تطول إذا تخليت عن هذا التصور واقتنعت أن  
بعض الإنجازات يمكن أن تكون صغيرة جداً أيضاً.

فمثلاً تلك اللحظة التي قاومت فيها ذنباً لطالما أغواك  
الشیطان لارتكابه، عندما تتخلي عن عنادك مع من تحب  
فتبدأ بالسلام والصفح والوصال والود، عندما تتغلب على  
كبرك وتعترف بخطئك أو تتحمل مسؤولية جزءٍ من الخطأ  
الذي جعلك تخسر أحدهم، وتقرر تجنب هذا الخطأ في  
المستقبل إن أصبح تلافيه مستحيلاً فيما مضى.

تلك اللحظات التي تستطيع فيها أن تقف أمام نفسك  
وتقودها وتوجهها للمسار الصحيح بدلاً من أن تغلبك  
فتتخبط بين أهوائها دون حكمة فتخسر العديد من الأشياء  
وأولها أنت!

أو عندما تنهي يومك وتجد أنك لم تظلم أحداً وقد كان  
أمامك كل السبل لفعل ذلك، أنك لم تفضح أحداً بينما كانت  
النميمة تشتعل من حولك، لم تخن عهداً، لم تؤذ أحداً.

قد يكون إنجازك الأعظم في هذه الدنيا أن تحافظ على سلامة قلبك وتكون ممن قال الله فيهم: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ، إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾

فتعيش في الدنيا ولا تجعلها تعيش فيك.

حينئذ إن لم تتمكن من ترك سيرة يتحدث عنها العالم كله فحسبك أن تترك سيرة طيبة لا يذكر فيها أحد بسوء.

ولو أننا خلقنا لتحقيق المهام العظيمة والانكباب عليها فقط لما وجَّهنا الدين للالتفات لأكثر الأمور بساطةً ويسراً؛ فكما قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

«لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ».

تلك التفاصيل الصغيرة، عليك أن تتعلم الالتفات إليها، الاحتفاء بها، إدراجها في قائمة الإنجازات بفخر واعتزاز، بدلاً من الزحف وراء أمورٍ عظامٍ تستهلكك نفسياً ومادياً، تلهيك عن أي شيء سواها، وتظل تركض وتلهث وفي النهاية لا أنت أدركت ما قالوا عنه ولا أنت استمتعت بتفاصيل الرحلة.



وكما أن التوقف عن مقارنة موقعنا من الآخرين ضروري فالالتفات إلى موقعنا من أنفسنا أهم. إذا كان ولا بد من عقد مقارنات فلتقارن نفسك اليوم بنفسك بالأمس؛ هل خطوات خطوات واضحة في طريقك أنت؟ هل خضت تجارب جديدة، خبرت مشاعر لم تعها من قبل؟ تذوقت أطعمة جديدة، ربما نكهات جديدة للآيس كريم أو القهوة؟ استكشفت بقاعاً جديدة لم تمر بها من قبل حتى وإن كانت داخلك؟

الواقع أن بعض الناس يدخرون مشاعرهم وأيامهم لشيءٍ ينتظرونه ولا يعرفون ما هو أبداً.

كانت لي زميلة في عملي السابق تحب التسوق جداً، فكانت تشتري أشياء جميلة وكثيرة، ملابس، أحذية، حلياً وغيرها، ولكنها لم تكن ترتدي هذه الأشياء أبداً، فكانت تقول: هذا الفستان جميل، سأخبره حتى تأتي مناسبة تليق به، هذا الحذاء أنيق جداً سأرتديه عندما أخرج مع صديقاتي للتنزه يوماً ما. كانت تحب ادخار كل شيء حتى وقت الراحة الخاص بها كانت تدخره لآخر ساعة لتصرف مبكراً ولا تخرج معنا وقت الغداء لتأكل شيئاً أو تأخذ قسطاً من الراحة.



رأيتها صدفَةً بعد عدة سنوات وكانت تبدو في حالة إحباط شديد، وبعد محاولات للاستفسار عن سبب حالتها قالت لي: «لقد أضعت وقتًا كبيرًا من عمري وأنا في انتظار حدوث أشياء جميلة، وأكثر الانتظار حتى إنني لم أعد أري الجميل من حولي وأستمتع بيومي، انتظرت فقط شيئًا لا أعرفه أبدًا، أتذكرين الثياب التي كنت أشتريها وأدخرها؟ لقد أفرجت عنها أخيرًا، ولكنها بدت بالية قديمة الطراز حتى طلّتها منطفئة بغبار السنين، الأحذية الأنيقة التي أحببتها كثيرًا وكنت أرى أنها كثيرة على مجرد الذهاب إلى العمل، لم أجد ما يليق بها أبدًا وظلت حبيسةً في الخزانة حتى تهالكت بفعل الزمن، عندما راجعت نفسي وجدت أنه حتى وقت الراحة الذي كنت أحرم نفسي منها حتى أستطيع الرجوع إلى المنزل مبكرًا كان يجعلني أنصرف في وقت تكون الشوارع مزدحمةً للغاية فأصل متأخرة عن الأوقات التي أغادر فيها العمل في مواعيد الانصراف العادية؟»

خدعت نفسي كثيرًا لأجد أنني أضعت سنين طوَالاً من عمري، حتى أمي عندما كانت تطلب مني أن نخرج أو نساfer لتغيير جو في إحدى المدن الساحلية كنت أرفض أن أضيع

رصيد إجازاتي السنوية وأقول لنفسي: لعل مناسبة أهم تأتي». تعجبت لحزنها؛ فالأمر لا يحتاج لمثل هذا الحزن والضييق وقلت لها: الأمر هين، لا تصعبه على نفسك؛ فمن الجيد أنك أدركت حقيقة الأمور مبكرًا وما زلت صغيرةً والعمر بإذن الله أمامك، فاستغلي وقتك كما يجب واستدركي ما فاتك، ولعلك تبدئين بالرحلة التي طالما طلبتها والدتك. فجاء صوتها هامسًا خافتًا:

- ولكن ماما ماتت يا حنان!



منذ عام ونصف تقريبًا أهدتني أختي مجموعة للعناية بالجسم والبشرة أتت بها من الخارج، كنت أبحث عنها كثيرًا في مصر ولم أجدها، ولشرائها وشحنها من الخارج سأتكلف ضعف ثمنها تقريبًا؛ لذلك فرحت بها جدًّا عندما أهدتها إليّ، ولكن لم أستخدمها على الفور، وضعتها في أحد الأدراج وقلت لأحتفظ بها قليلًا، فليس من السهل الحصول على مثلها كل يوم. الشهر الفائت كنت أبحث عن شيء مهم ففتحت جميع الأدراج لأجد تلك العلبة أمامي، تذكّرتها

وتعجبت من أني نسيت أمرها تمامًا، ثم فتحتها لأستخدمها وبدأت بأقنعة الوجه فانتهت لتاريخ الصلاحية، لقد انتهت صلاحيتها من شهر!

شعرت بضيق شديد، وكدت أبكي. لم أتوقع أن أمراً كهذا قد يحزنني، أنا عادةً لا أبكي للأشياء المادية، فلماذا أصابني الهم بهذا القدر؟ فتذكرت مروة صديقتي التي تعرفت عليها من خلال فيسبوك، عندما أخبرتني بمرح:

- بعد نضال سبع سنوات مع فكرة الذهاب إلى الجيم قررت أخيراً أن أستفيد بالملابس الرياضية التي أنفقت عليها ثروة طائلة وكأني أدخر أموالني بها أو أستثمرها.

فضحكت وقلت متعجبة:

- وهل اقتنيت الملابس قبل الاشتراك من الأساس؟

- كنت أحاول كثيراً أن أفرغ جزءاً من وقتي لممارسة الرياضة ولكن كما تعلمين كم الضغوطات التي أواجهها بالعمل لم تسمح لي بمتنفس أبداً، ناهيك عن التأخر بعد ساعات العمل ومكالمات المتابعة التي لا تتوقف حتى بعد العودة إلى المنزل وفي أيام الإجازة

كانت الأحداث العائلية متسارعة فلم أجد مساحة لا لممارسة الرياضة ولا ممارسة حياة طبيعية من الأساس، ولكن لا أرغب في التأجيل أكثر فأنا أشعر أن لياقتي البدنية تدهورت كثيرًا بعد الثلاثين وأدركت أنه لا بد من الاهتمام بصحتي أولاً.

في الأسبوع التالي لتلك المحادثة وجدت عددًا من الأصدقاء المشتركين بيننا ينعون مروة! كان خبر وفاتها من أكثر الإشارات المرعبة لي.

حينها أدركت أن حزني ذاك لم يكن أبدًا على مجرد مجموعة العناية بالبشرة، ما كدرني حقًا فكرة التأجيل ذاتها. كيف سمحنا للحياة أن تضغطنا إلى هذا الحد حتى نغفل عن ممارسة أبسط الأشياء وقضاء أساسيات الحياة.

كيف تمكّن منا العالم ليجعلنا نؤجل الفرح والاستمتاع بيومنا طواعية، ودون مقاومة أو امتعاض؛ متى تحولت أساسيات كممارسة الرياضة وزيارة الأقرب والتواصل مع الأصدقاء القدامى إلى مرتبة الأحلام التي سوف نحققها عندما نتفرغ.

بعد التخرج، بعد الزواج، عندما يكبر الأولاد، عندما  
ندخر بعض النقود.

غداً نخرج، غداً نساfer، غداً نقضي بعض الوقت مع أهلنا  
ونزور أقاربنا، غداً نهتم بصحتنا، غداً نقرأ، غداً نتوب، غداً  
... غداً ...

حتى نفاجأ أنه لا غد بعد اليوم وأنا استنفدنا جميع  
الفرص، من أين أتت فكرة أننا نملك الغد وأنه مضمون؟  
لماذا نقوم بتأجيل حياتنا ونحن نلهث وراء سراب لن  
نصل له أبداً، ونمر بمحطات نظن أننا سنعود له وقتما نشاء  
لنكتشف بعد ذلك أن الرجوع لها أصبح مستحيلاً!

إن الطاقة التي نهدها في الانتظار ممكن جداً أن تكون  
أكبر سبب في السعادة، فقط لو أننا توقفنا عن انتظار الأشياء  
الجميلة وبدأنا باكتشافها فيما نملك بالفعل، لو أننا لا نبخل  
على من حولنا بالأشياء التي تسعدهم، نحن معاً اليوم، ولكن  
لا نعلم من قد يغيب غداً!



## (السوشيال ميديا)

«سوشيال ميديا»، مصطلح ترجمته الحرفية وسائل التواصل الاجتماعي والغرض الأساسي من هذه الوسائل هو تسهيل عمليات التواصل بين البشر، وتقليص المسافات.

ولكن هل هذا ما نحن عليه اليوم حقاً؟ هل نستخدم هذه المواقع لتنشيط علاقاتنا الاجتماعية وتوطيدها؟ أم حذفنا كل ما هو اجتماعي واكتفينا بالشق الأول من المصطلح فانكبنا فقط على «الظهور» والتنافس عليه من خلال تلك الوسائل؟

أخبرتني صديقة بتجربتها المؤلمة في اعتزال السوشيال ميديا، اعتبرتها فترة اختبار لأصدقائها الحقيقيين، قالت:

- «عندما اتخذت قرار تعطيل حساباتي أردت فقط أن أشعر أن هناك من سيفتقدني حتى لو كان عدد قليل جداً سيفعل، أغلقت حسابي قرابة الأسبوعين وعلى الرغم من كثرة

التفاعل والحفاوة التي أجدها على منشوراتي، عندما  
انسحبت من هذا العالم لم يفتقدني ويبحث عني سوى...  
حسنا، لم يفتقدني أحد على الإطلاق، كأني لم أكن، كنت  
أنتظر كل يوم بترقب شديد وأنظر إلى هاتفي لعل أحدهم  
يتذكرني!

نعم لم أكن اجتماعية بالقدر الكافي في الفترة الأخيرة وكنت  
قد اكتفيت بوجودي الرقمي، ولكن حضوري الافتراضي  
كان قويًا للغاية، هكذا كنت أظنه».



## «مستخدمو فيسبوك»

هل نحن حقاً من يستخدم فيسبوك أم أن فيسبوك هو من يستخدمنا؟!

للهولة الأولى تبدو عبارة منطقية جداً؛ فنحن رواد هذا العالم الافتراضي يُفترض بنا أن نكون نحن من يستخدم المنصات المنتشرة في فضائه ويطوعها لمصالحه وأهدافه، ولكن بعض التأمل قد يفيدك لتدرك أنه ربما العكس تماماً هو الصحيح!

الصورة من بعيد؛ فضاء افتراضي، مساحة خاصة لكل فرد، يُخيّل إليك أنك رائد هذا الفضاء والمتحكم به؛ تشارك ما تريد، تنشر، تتابع... إلخ.



«زووم إن» على الصورة لترى أن هذا العالم يتحكم بك بشكل ما، بوقتك، سلوكك، أفكارك حتى حالتك النفسية والمزاجية يتحكم بها أيضًا!

كم مرة حاولت تقليص عدد الساعات التي تقضيها على فيسبوك أو يوتيوب أو غيره وفشلت؟ تقول بعض الدراسات إن وسائل التواصل الاجتماعي تشكّل نوعًا من أنواع الإدمان، فكما تتحكم المخدرات في مخك تتحكم هي في وقتك ومزاجك.



هل الفيسبوك مجاني حقًا؟

بالطبع هو مجاني تمامًا؛ فنحن لا ندفع أي اشتراك للتسجيل أو الاستخدام لاحقًا!

إجابة سريعة قد تحتاج أيضًا لبعض المراجعة والتأمل في بعض النقاط:

● هل تعلم أنك بمجرد موافقتك على شروط وسياسة فيسبوك تمنحهم صلاحية استخدام بياناتك الشخصية

وإعادة استخدامها أو مشاركتها مع المعلمين لأغراض تجارية؟

● هل جربت مرة أن تحفظ صورةً لحذاء أعجبك على أحد المواقع ثم بمجرد دخولك على فيسبوك وجدت إعلاناً تجارياً يعرض لك نفس الحذاء؟ نعم الحذاء ذاته تمامًا!

دعك من الصور وكلمات البحث، هل لاحظت أنك تتحدث عبر الهاتف عن غرضٍ ما لتجد فور انتهائك من محادثتك أن فيسبوك يعرض لك صفحات تبيع هذا الغرض؟ دعني أفاجئك؛ قد لا تتحدث في الهاتف عن ذلك الغرض ثم تجده أمامك أيضًا؛ فبمجرد حديثك بالقرب من هاتفك يتم تسجيل معظم كلامك ثم تحويله إلى بيانات قابلة للتفتيح وإعادة الاستخدام.

لا تغضب! فأنت من ضغطت على زر «السماح للتطبيق باستخدام ميكروفون الهاتف» في أول محاولة لك لإجراء مكالمة صوتية من خلاله، وأنت من ضغطت على «زر السماح بالدخول إلى معرض الصور» عند أول صورة تشاركها.

لا يتجسس عليك، إنه يدرس سلوكك وحسب، فيسبوك،

يوتيوب، جوجل وغيرهم مهتمون جدًا بدراسة سلوكك وميولك. يمكنك فهم ذلك من خلال الإعلانات ومقاطع الفيديو التي يتم اقتراحها عليك أينما ذهبت في هذا الفضاء، والتي تكون مرتبطة ارتباطًا واضحًا بسلوكك.

فالأماكن التي تزورها والمطاعم التي تتردد عليها، والماركات التي تتحدث عنها، واهتمامك بالسيارات، أو الأندية الرياضية، وغيرها، ستجدها أمامك في نافذة إعلانية بمكانٍ ما أثناء تصفحك على شبكة الإنترنت.

يمكنك البحث والتعمق أكثر عن هذا الموضوع باستخدام كلمات مفتاحية مثل:

Big Data Analytics, Big Data Collection and  
Consumer Behaviour

Machine Learning (recommender module)

لذلك تذكّر! ربما أنت محق كونك لا تدفع نقودك للاشتراك ولكن عليك أن تدرك أننا ندفع ثمنًا أعلى من النقود: الخصوصية!



بعيداً عن السياسات الخاصة بـ فيسبوك دعنا نتحدث قليلاً عما يدور داخل هذا العالم الأزرق.

هل عانيت من الفقاعات الافتراضية التي يصنعها العديد من هؤلاء المشاهير الملقبون بالأنفلونسرز أو البابليك فيجرز ليحاصروا بها متابعيهم؟

فقاعة كفقاعة السعادة مثلاً، فهذه الفتاة رسمت لمتابعيها صور صناعة السعادة وحددتها في سياق لا يجوز الخروج عنه:

ألوان زاهية، صور احترافية، خروجات مبهجة مع الأصدقاء والعديد من الضحكات المفتعلة وطقوس لا يجوز المساس بها حتى تصل للسعادة المنشودة.

لا أجد مشكلة في نشر أشياء إيجابية تحفز الآخرين وتمدهم بطاقة لحب الحياة وتبث فيهم روح التفاؤل، والأهم أن تلهمهم لفعل أشياء إيجابية نابعة من داخلهم وتتناسب مع عالمهم الخاص دون الشعور بحاجة ملحة للتقليد الأعمى، ولكن ما أجد في صدري حرجاً شديداً تجاهه هو محاولة فرض تجربتك الخاصة على الآخرين.

أعتقد أن مشاركة الأشياء والافتخار بها أصبح السبب الرئيسي لفعالها عند بعض من هؤلاء المشاهير، فهذا يرغب في السفر فقط لالتقاط صور مذهلة تؤثر بجمهوره أكثر من خوض تجربة السفر والتعرف إلى أهل البلد والاستمتاع بجمالها أو تاريخها، وهذه ترغب في شراء هذا الحذاء باهظ الثمن لتشارك صورته مع الجمهور ليروا كم هي مرفهة لأنه يريحتها أكثر في المشي مثلاً، وتلك تشارك يومياتها بأدق التفاصيل لتجذب أكبر قدر من الالتفات حولها

ليقف الجمهور عندئذ منبهراً بتلك الألوان والأماكن والضحكات متفاعلاً بكل ما أوتي من like و love و comments

عاجزاً في الوقت ذاته عن محاكاة هذه النماذج الجليلة من السعادة.

هل جربت فقاعة الحكمة أو الهراء (الهوري) الفكري؟  
وصناعة الأصنام؟

البعض أوجد في مشاهير السوشيال ميديا أصناماً تقوده، فإذا ما مال من يتبعوه مالوا، وإن أصاب لم يكثر ثوا كثيراً،

فهو لا يخطئ، أيًا كان ما سيكتبه سيلاقي إعجابًا شديدًا  
وتصفيقًا حارًا، لا بد من ذلك التفاعل المبهر بغض النظر  
عن المحتوى أو الصياغة، لا داعي أن يكلف نفسه ليبتكر  
شيئًا أو يبدع نصًّا، لقد اعتاد مشجعوه على التفاعل الأعمى  
لأنه دائمًا ما يقول «درر».

النجاح والسفر واللياقة والأناقة والتدين، إلى آخره من  
فقاعات هذا العالم قد تأسرك لفترة ثم تصيبك بإحباط  
شديد، لأن أصحابها يعمدون إلى تسويق أنفسهم على أنهم  
يعيشون الحياة التي ينبغي علينا أن نعيشها، فتقف عالقًا هناك  
بين الوهم والواقع، فلا أنت قادر على محاكاة هذه النماذج  
ولا ابتكار تجربتك الخاصة، تلهيك تلك الفقاعات وتشعرك  
أن لا شيء مما لديك يكفي لتحيا حياة طبيعية وسعيدة.



دائمًا ما أعتزل وسائل التواصل الاجتماعي لفترةٍ تذكّرني  
أننا ما زلنا قادرين على التواصل الإنساني الحق، أننا لسنا  
مجرد وجوه تعبيرية صماء تعبّر عن القوالب التي وُضعت  
فيها وحسب لا عن حقيقة شعورنا، وأننا نستطيع التخلص

من سطوة مشاهير هذا العالم الذين يتنافسون لجذب أكثر عدد من البشر إلى فقاعتهم، في فترة انعزالي الأخيرة نجحت -وبعد زمن من المحاولات والتأجيلات والمناورات- أن أجمع بصديقتين لم تتمكن من الاجتماع لسنين، وكانت الصدفة الجميلة أن كلتاهما معتزلتين ذلك العالم الافتراضي، فأخذنا نتحدث عن أسباب الغياب وانعكاس ذلك على معنوياتهما ويومهما في العموم.

قالت إحداهما: «أدركت أن فيسبوك وإنستجرام يتسببون لي في إحباط شديد، لدرجة أنني أصبحت ساخطة على حياتي من كثرة المقارنات التي أعقدها لا إرادياً بكل ما أشاهده طوال اليوم على تلك القنوات ويُخزن في عقلي وكأنه النمط الأمثل للحياة، إنهم يعرضون أنماطاً مبهرَةً جداً، البنات يعرضن على إنستجرام الكثير من الصور، يتنزهن في أماكن مذهشة، يرتدين ثياباً أنيقة ومبهجة، يضعن مساحيق التجميل؛ ما يجعل وجوههن تبدو بدون أي عيوب.

تسوق، وسفر، و حياة وردية بطول الخط.

ثم أترك إنستجرام وأذهب إلى فيسبوك لأجد كل من حولي يتحدث عن إنجازاته وأحلامه المستحيلة ولكن بقوة الإرادة

وقدراته الخارقة أصبحت حقيقة، وكم أنهم تخطوا طرقاً وعرة  
وعبروا بحاراً ومحيطات وتسلقوا جبال ومرتفعات و... و...

ودون أن يعبروا بنا حتى الطريق، ويظل سحر إنجازاتهم  
البراقة يأسرني فأتابع وأتابع على أمل أن يعيدني أحدهم بطاقته  
الخارقة تلك وأستطيع أن أغير حياتي، ولكنني وجدت أنني أتابع  
منشورات مليئة بالطاقة الإيجابية والتحفيز ظاهرياً بينما معظمها  
يصدر عن أوهام غير مدعمة بحقائق فيصيبك الشتات ويتملكك  
شعور بالعجز.

كيف يمكن أن أصل لما وصلوا إليه؟ كيف يتقدمون بهذه  
السرعة بينما أن هنا لا أستطيع اللحاق بهم؟

ليت الأمر ينتهي هنا؛ فعندما هربت من صفحات أولئك  
الخارقين وذهبت إلى مجموعات بسيطة عن تدبير شؤون المنزل  
أصابني الفزع حول ما يدور هناك، لقد شعرت أنني أعيش حياة  
بدائية في خيمة وسط الصحراء! إنهم يتحدثون عن مكانهم  
الفضائية التي تستيقظ في الميعاد الذي حدده لها لتقوم بتنظيف  
الشقة، أو انيهم المصنوعة من بعض الأحجار الكريمة لتسحب  
الطاقة السلبية من الطعام، عن أغذية للشلاجات والتكيفات  
وديكور لحاملة الأحذية وقطع غيار لأبنائهم، إنهم متوحشون  
حقاً!



فررت إلى المجموعات الثقافية لعلّي أستفيد بوقتي، فوجدت  
جهازة يتحدثون بلغة ولهجة لو أعدت جميع مراحل تعليمي لن  
أستطيع أن أصل إليها.

ففرت من جديد وقلت إن ملاذي الوحيد ومأمني سيكون  
هنا، في المجموعات الدينية، نحن بحاجة دومًا إلى التقرب من  
الله وتجديد الإيمان، كان بعض المحتوى جميلًا حقًا ولكن يبدو  
أنهم متقدمون أيضًا عني، عندما طرحت سؤالًا كانت تمطرني  
التعليقات من كل جانب، لا لإجابة سؤالتي وإنما للتحقق من  
جدية السؤال؛ لأنه سؤال في مستوى العبد الواقف على الصراط  
بينما هم كانوا من مستوى الفردوس الأعلى.

وهكذا ظل كل شيء يحاصرني ويكدر صفوي وكأنه لا شيء  
مما أنا عليه كافٍ أبدًا، دائمًا هناك صراع يجب أن أتخطاه لأصل  
لتلك الصفوة.

لكن عندما انقطعت عن السوشيال ميديا استطعت أن أحقق  
شيئًا من التوازن في حياتي وعدت أرى الأمور بحجمها الطبيعي  
وأقبل الأشياء من حولي برضا ودون مقارنات، واكتشفت أن  
كثرة متابعة رواد هذا العالم والهوس بهم كانت تأخذ كل وقتي  
فلم يكن يتبقى لي وقت لأعيش حياتي أنا لا حياتهم هم.

وقالت الأخرى: «أشعر أنني تغيرت، لم أعد سعيدةً كما مضى، لقد تغيرت بي أشياء كثيرة. كثير من المقالات والمنشورات التي تُداول على صفحات السوشيال ميديا تعجبني وأتأثر بها.

كنت أكثر تسامحًا وتصالحًا مع نفسي والآخرين، ولكن منشورات مثل: «من لا يبدأ بالسؤال لا يستحق الوصال»، «تخلّص من كل العلاقات التي لا تروقك؛ فالعمر أقصر من أن تنفق أحد أيامه على أحدهم»، «عش لنفسك ولا تكثرث»، «سلامك الداخلي وليحترق العالم»...

كل هذا وما على شاكلته أثر بشكلٍ ما في تشكيل اللاوعي، فجعلني أشعر أنني أود أن أقوم بحظر نصف معارفي، وأتساءل لماذا أنا من يبذل للحفاظ على الود والوصال أيها الأوغاد، حتى بعض مفاهيمي عن الحب تغيرت وأصبحت أكثر سطحية، لاحظت مثلًا ذات مرة أنني حزنت جدًّا لأن زوجي عندما أراد أن يرضيني بعد آخر مشاجرة بيننا لم يُهدني صندوقًا به أنواع مختلفة من الشكولاتة، لماذا لا ينظر إليّ تلك النظرة الشهيرة أثناء التقاط الصور لنا؛ فأنظر أنا للكاميرا وأضحك وينظر هو إليّ بشغف وانبهار؟ ثم تذكرت فيما بعد أنني لا أحب الشكولاتة من

الأساس، كما أنني لا أضحك أبداً للكاميرا وأبدو بلهاء في معظم  
صوري!

لقد ارتبطت عندي الرومانسية والتعبير عن مشاعر الحب  
بتلك المشاهد المتداولة يومياً والتي لا تعبر بالضرورة عن  
المعنى الحقيقي والعميق للحب كما أن هناك آلاف من المحبين  
الصادقين الذين لا يجيدون أداء تلك المشاهد.

هناك الكثيرون ممن لديهم ملكة التعبير بأسلوب أخاذ  
ومؤثر، فيجذبونك لقراءة ما كتبوا ثم مع الاستمرار والترديد  
يتحول فكري شيئاً فشيئاً حتى تألف بعض تلك الأفكار الفارغة  
والجوفاء والتي لطالما عارضت قناعاتك؛ شيء أشبه بالفتنة.»

ما توصلنا إليه في نهاية اللقاء أن السوشيال ميديا قد تبدأ  
كجزء جانبي في حياتك يُخَيَّلُ إليك أنه من البديهي والسهل  
جداً الاستغناء عنه، إنه جزء ترفيهي يسليك في بعض أوقات  
فراغك وحسب.

ولكنه قد يغريك ويستحوذ عليك شيئاً فشيئاً حتى يغزو  
مساحة أكبر من يومك، ويجعلك في حالة انتباه أو ترقب لأي  
حدث أو تعليق من أحدهم حتى لو كانت أحداثاً وأخباراً في  
منتهى التفاهة والسطحية، ولكنك لا تزال مشدوداً وتسعى

للإمام بكل التفاصيل فيتحول الأمر بعد أن كان مجرد  
تسلية إلى تعطيل وقتك الحقيقي فتستبدل أمورًا أساسيةً  
وأكثر أهمية في الحياة بالسوشيال ميديا.

فبدلاً من أن تتعلم مهارة جديدة، أو تقرأ كتاباً جديداً  
... بدلاً من مقابلة الأصدقاء وممارسة الأنشطة وتوطيد  
علاقاتك الاجتماعية تقصر يومك على السباحة في هذا  
الفضاء دون وجهةٍ أو غايةٍ محددة؛ لذلك فإن كان لاحظت  
استحواذ هذه الوسائل على قدرٍ معتبرٍ من وقتك فحاول أن  
تنفصل عنها لفترة، خذ استراحةً طويلةً وتعلّم أن تتحكم في  
وقتك قبل أن تعود من جديد حتى تبطل مفعول الإدمان!

## قولبة الأفكار

ولا يتوقف الأمر عند خلق ذلك الصراع بداخلك بل  
يبدأ لتوّه بعد اندماجك وتعلُّقك بهذا العالم لتجد أن هزةً  
عنيفة تصيب المبادئ والأخلاق لدى الجماهير، فتجد  
أفكاراً مغلوبةً أو تافهةً يتم ترسيخها لدى قاعدة كبيرة من  
المتابعين، وأفكاراً ومبادئ أخرى يتم تهميشها وشيئتها،

وبين هذا وذاك يتم توجيه سلوكيات المجتمع وخلق ظواهر وأفكار لا أساس لها.

مثلاً انتشار عبارات أو جمل قصيرة لتصبح كلاشيه يقال في أي موقف تمر به دون وعيٍ أو انتباهٍ لعدم صحتها أو ملاءمتها للموقف.

### «الاهتمام ميطلبش»

واحدة من أهم الكلاشيهات التي انتشرت في السنوات الأخيرة والتي تسببت - في أغلب ظني - في إفساد العديد من العلاقات، فعندما ينشغل الصديق عن صديقه أو الزوج عن زوجته لأمر الحياة المضيئة وليس متعمداً تجد الطرف الآخر يردد تلك الجملة بشجنٍ واقتناعٍ مبالغ فيه: «صحيح الاهتمام ميطلبش»

في حين أن الاهتمام قد يُطلب، الأمر عادي جداً ولا بأس، فلا حرج في إخبارهم أنك تحتاج إلى دعم واهتمام هذه الفترة لبدءوا في ترتيب أولوياتهم بحسب حاجتك إليهم وتقديم حالتك على أمورٍ أخرى قد تشغلهم، وقد يكون

طلب الاهتمام بوابةً لتعرف من خلالها إن كانوا هم أيضًا بحاجة إلى الاهتمام والرعاية؛ فقد تكتشف أن ما منعهم من الاهتمام بك شيء أعظم مما تصورت.

وغيرها من العبارات الكثيرة التي تتردد دون تحليل أو تحقق، فمقولة: «اعتزل ما يؤذيك» أصبحت واحدةً من أشهر المقولات التي يلجأ إليها من لا يجد في نفسه رغبةً في التواصل مع الآخرين حتى وإن كانوا لم يؤذوه أبدًا، حتى وإن كان في اعتزالهم الأذى بعينه.

ولإضافة عمقٍ إلى المقولة المنتشرة تُنسب إلى أحد الأدباء أو الفلاسفة أو المفكرين؛ فمثلًا تلك الأخيرة منسوبة إلى عمر بن الخطاب رضى الله عنه، ولكن تم اجتزاؤها فلم يكملوا: «وعليك بالخليل الصالح». إذن فالنصيحة لم تقف عند الاعتزال بل متبوعة بما هو عكسه ألا وهو مخالطة الناس والبحث فيهم عن ذلك الرفيق الصالح، ولكن هذه الجمل القصيرة أصبحت تُعمم بشكل مخيف، كقوالب فكرية جاهزة وسريعة التحضير تستخدمها في أي مازق.

صديقة كانت تخبرني من فترةٍ عن أمور عملها التي لا تسير على ما يرام، فأخذت أناقشها فيما يمكن فعله لتجنب تفاقم

تلك المشاكل وحلها، فوجدتها تردد باستسلام: «سأستقيل، لو كان خيرًا لبقني».

لم أفهم تحديدًا هل هذا نصٌّ مقدّس؟ حكمة كونية؟ شيء يجب الانصياع له والإيمان به؟ كانت تتحدث باقتناع تامٍّ وكأنها واحدة من بديهيات الوجود.

أوليس من الممكن أن يكون خيرًا بالفعل وذهب على سبيل الابتلاء، أو ربما كان تحديدًا فرضته الحياة لنذكر فيما بعد كيف يمكن الحفاظ على الأشياء الثمينة؟ أو أنه قد يذهب لأننا لم نفعل شيئًا لنستحقه؟

فكما أن الرياح قد تأتي بما لا تشتهي السفن، قد تأتي أيضًا لتصحح مسار تلك السفن، فقط ضع كل الاحتمالات أمامك ولا تنغلق على فكرةٍ معليةٍ ربما أتت من وحي خيال مستخدم فيسبوك وتسلم بها دون تمحيص.

## لحظة الاختيار الحر

قد يحفز هذا العالم بعض الأشخاص على إظهار الجانب المظلم لديهم فتجد شخصًا سويًا ظاهريًا لا يصدر عنه سلوك

منحط في العادة فنحسبه مهذباً في صميم طبيعته، ولكنه عندما أجاد التخفي خلف حساب مزيف وجد نفسه أمام اختيارٍ حرٍّ تمامًا، لن يراقبه فيه المجتمع ولن يخشى ردود أفعال الناس ورأيهم حوله، فاختر أن يميل إلى الجانب الذي كثيراً ما دفنه داخله والذي هو أقوى مما هو عليه ظاهرياً، فأخذ يسبُّ هذا وينتقد ذاك بتهمٍ ويتنمَّر على تلك الفتاة ويتحرش بأخرى، ولا يهتم بأثر أفعاله المظلمة تلك على غيره، المهم أن أحداً لا يراه أو يعرف من هو، شيء هكذا يشبه تصرفات الضباع وما يمكن أن تسميه بظاهرة الضباع الإلكترونية.

## هوس الشهرة:

«أهلاً، أنا كريم، خمسون ألف متابع على إنستجرام، وثلاثون ألفاً على تويتر، وعمري عشرون عاماً».

ما مصدر شهرتك؟ ما قيمتها؟ ما أترك؟

في زمنٍ أصبح عدد المتابعين جزءاً أساسياً من التعريف بالنفس والتفاخر بين الناس تجد أن عدداً لا بأس به قد أصيب بذلك الهوس وأخذ يتناحر على جمع أكبر عدد من



المتابعين حوله وإن لم يكن يقدم أي قيمة حقيقية لذلك الجمهور، المهم هو غواية هؤلاء البشر وتحفيز الفضول لديهم حتى يظلوا متابعين، فتجد من يخلق القصص البطولية وآخرين يصوّرون أدق تفاصيل بيوتهم ويعرضونها بابتذالٍ مفرطٍ وانتهاكٍ للحرمان حتى يجذبوا أكبر قدرٍ من الانتباه، وتجد أيضًا من يهين نفسه وي طرح موضوعًا غاية في الركاكة والدناءة فقط لأنه يدرك أن هذا الانحطاط سوف يحقق مراده في استفزاز الجماهير ويشير ردود أفعالهم بشدة، وبين النقد والسب سيتداول اسمه كثيرًا ويصبح «ترند» ومن المشاهير، وهذا كل ما يريجه.

حتى وصل الأمر ببعض النشء حين تسأله عن أهدافه في الحياة تجده يقول: «أحلم أن أكون يوتيوبر مشهورًا ولديّ العديد من المتابعين»، بدون فكرة وبدون خطة، هكذا يريد أن يكون مشهورًا للشهرة ذاتها لا لأي قيمة أخرى يريد أن ينشرها.

ومن الدوافع الملموسة للسعي وراء الشهرة في عالم السوشيال ميديا هو جني المال بشكل سريع؛ فالكثيرون يرغبون في جمع المتابعين حتى يتمكنوا من تسويق أي

منتج أو يصبحوا سفراء لإحدى الماركات أو ما يطلق عليه الآن Brand Ambassadors بغض النظر عما إذا كان ما سيسوقون له سيفيد جماهيرهم حقيقةً أو يصلح للاستخدام من الأساس، والأغلب يتبع بعض أساليب الدعاية القديمة والذي يعتمد على تجميل المنتج وعرضه بشكل مختلف عما هو عليه حقاً، ولكن بعد صيغ تلك الأساليب بصيغة عصرية تستطيع أن تؤثر في المتلقي وتوهمه بصدق التجربة.

فهذا الشاب لا يذهب إلى ذلك النادي الرياضي أبداً ولكنه يعلم أن العديد من متابعيه سوف يشتركون إن أعلن أنه يعتبر الذهاب إليه جزءاً من روتينه اليومي...

وتلك الفتاة التي تُعلن عن كريمات إزالة آثار حب الشباب في الغالب تتابع جلسات الفريكشنال بانتظام في إحدى عيادات التجميل حتى يظهر وجهها بذلك المظهر المبهر وتستطيع أن تقنع متابعيها ببرامجها الدعائية.

لقد أعجبتني جداً الحيلة التي قام بها أحد البرامج الإنجليزية لكشف مصداقية بعض مشاهير العالم الافتراضي الذين يروجون للعديد من المنتجات ويقنعون متابعيهم أنها جزءاً من استخدامهم الشخصي، حيث قام البرنامج بالاتفاق

مع ٣ من المشاهير على ترويج مشروبٍ لم يتم إنتاجه بعدُ ولكنهم أعطوهم تفاصيل عن المكونات وسألوهم إذا كان لديهم أي مشكلة في الترويج للمنتج قبل أن يجربوه بأنفسهم؟ فأجاب اثنان أنه لا بأس ولا يوجد لديهم مشكلة في فعل ذلك بينما أجابت الثالثة أنها لم تجرب نصف المنتجات التي تسوّقها كما أنها لم تتذوق أبدًا المشروب الذي طالما أعلنت عنه في يومياتها وقالت إنها تحبه لأنه عاد على صحتها بالنعف.

لم يجد الثلاثة المشاهير أي حرج في بدء تصوير الدعاية للمنتج الذي لم يجربوه أبدًا ولم يهتموا بمعرفة مكوناته إذا ما كانت بها أي خطورة على صحة متابعيهم، بل وقاموا بمدح المنتج ومدى فائدة مكوناته الطبيعية، وكان مذكورًا بوضوح من ضمن تلك المكونات المكتوبة «هيدروجين سيانيد» وهو سمٌّ قاتل استخدم في صناعة القنابل في الحرب العالمية، ولكن أحدهم لم يهتم!

وهذا مجرد مثال من الكثيرين ممن يحاولون إقناع الجمهور أنهم ينقلون لهم خبراتهم الشخصية الصادقة، فيوهمون الناس بفاعلية المنتج وجودته وكأنهم لا يستغنون

عنه لاستخدامهم الشخصي بينما الهدف الأساسي هو الترويج وحسب، الترويج لكل شيء وبأي ثمن، وإن كان الثمن أرواح متابعيه!

### سطوة الترنند:

تُثار بعض القضايا المهمة والتي تمسُّنا جميعاً من فترة لأخرى على صفحات السوشيل ميديا، فتتجمهر ويبدأ الجميع في التعبير عن رأيه ورفع صوته، إما بالدعم أو التنديد أو بمجرد التعبير عن اهتمامه بالأمر وتضامنه مع القضية، تزداد الحماسة بين صفوف الجماهير فيزداد الترنند اشتعاًلاً، ولكن كأي شيءٍ مشتعل قُدِّر له الانطفاء شيئاً فشيئاً نجد أن النار تخمد والأصوات تهدأ والقضية تُترك بلا مدافع أو مند.

خبر انتحار الشاب الذي عانى كثيراً من وحدته وغربته بين أصدقائه أثار فينا جميعاً ضرورة تفقُّد أحبَّتنا والسؤال عنهم، فأخذنا نكتب على صفحاتنا كم أننا مستعدون للقاء الأصدقاء والاستماع لهمومهم ومؤازرتهم، وهكذا أصبح الترنند هو المؤازرة، ثم يهبط، فتهدب عزائمنا وتفتر طاقتنا لدعم الآخرين، ثم يأتي ترند آخر عن ممثل شهير يتبرأ

من أبنائه الذين قد أنجبهم من فتاة تزوجها سرًا، فتُحمى طاقاتنا من جديد وتشتعل ونأخذ الأمر على محمل الجد وكأنه مسألة حياة أو موت، ونصبح ونمسي نغرد ونكتب عن أخلاق هذه الفئة ودناءة موقف الرجال، ونشمل الفتاة ببعض التحليل والتنظير وال«ما الذي أودى بها إلى هناك؟» وهكذا ننسى تمامًا قضية المؤازرة حتى يصبح من يتحدث عنها ويذكر بها إنسان outdated أو ممل.

ربما هذا شأن الحياة من الأساس قضية هنا تشغلنا عنها أخرى هناك وهكذا، ولكن هل أصبح الأمر بهذه السطحية حتى إننا نعامل بعض القضايا المصيرية في تاريخ هذا الكوكب بنفس الوتيرة؟

SAVE\_THEAMAZON#

واحد من أهم الأوسمة والذي اتحد الناس حول العالم كله بالكتابة تحته تعبيرًا عن شعورهم العميق بأهمية إنقاذ غابات الأمازون الاستوائية من الحرائق التي تعرضت لها والتي تنم عن كارثة محققة في مستقبل كوكب الأرض، آلاف

المقالات وملايين التدوينات والمنشورات أخذت تتحدث عن أهمية تلك الغابات في تزويد الأرض بالأكسجين، عن استخراج العديد من الأدوية والعلاجات من نباتاتها، عن حياة آلاف الحيوانات التي تم تدميرها وتعرض العديد منها لخطر الانقراض، وعن دور الأمازون في تنظيم دورة المياه على الكوكب وغيرها العديد من الفوائد والمخاطر، ولم يتوقف العالم عن الحديث بكل ما أوتي من تفاعل.

إن الأمر غاية في الأهمية ويمس حياة الجميع؛ إذن فلا بد أن الحديث عنه لن يتوقف أبداً.

بالفعل لقد استمر الترنند لمدة تقرب من الأسبوعين، وهذا أمر لو تعلمون عظيم! لم يسأم الناس طوال هذه المدة من تكرار نفس المنشورات وتداول نفس المعلومات؛ إنه مصير الكوكب فلا بد من بعض السخاء! لذا فأسبوعان كانا كافيين لتغطية الحدث ثم الالتفات إلى غيره، شأنه كشأن أي ترند.

وماذا عن الأكسجين ودورة المياه وحيوات الحيوانات وخطر الانقراض ومصير البشرية و... و...؟

لم يسع الترنند لأكثر من ذلك، فوفقاً لإحصائيات أصدرتها  
جوجل بعد شهرين من الحدث يتم تداول مشاكل حرائق  
الأمازون أو البحث عنها بنسبة لا تتعدى الـ ١ بالمائة مقارنة  
بوقت وقوع الحدث.

هكذا ببساطة أصبحنا نجرّد بعض الأمور من قيمتها  
وثقلها وفقاً لما تفرضه سطوة الترنند على صفحاتنا، فالقضايا  
المهمة لن تبقى مهمة طالما لم تسمح الموجهة الموجهة لنا  
بذلك، والقضايا التافهة والمبتذلة لا بد أن تشغل حيزاً لأن  
هذا ما يفرضه واقعنا الافتراضي!

لا أسفّه من شأن موجات التضامن والتفاعلات  
الافتراضية؛ فهي قد تُحدث تغييراً ولو ضئيلاً جداً وتساعد  
على رفع الوعي بالقضية عند كثير ممن يجهلونها، ولكن  
أُحدث عن سرعة التخلي والتحول ودفن القضايا الحية  
وكأن كل ما علينا فعله هو تغيير صور الملفات الشخصية  
على صفحاتنا من ترند لآخر دون عمل أو خطة للإصلاح  
ودعم تلك القضايا على أرض الواقع!

## السخرية:

تلقيت منذ فترة عدة تعليقات ساخرة تقول إن حزني على فراق والدي والذي مرَّ على وفاته أكثر من عشرين عامًا ما هو إلا مبالغة فارغة ليس إلا.

كنت أقرأ الأيام الماضية رواية «ما تخبئه لنا النجوم»؛ البطلة التي كانت تعاني من سرطان الرئة والتي وقعت في حب شاب كان يحارب هو الآخر نوعًا آخر من السرطان، أرادت أن تصف مشاعرها في نهاية الرواية فقالت إنهم كانوا يطلبون منهم أثناء العلاج بالمشفى وضع درجة من ١ إلى ١٠ للتعبير عن شدة الألم بحيث تعني ١ أن الألم أضعف ما يكون بينما ١٠ للألم الذي لا يمكن احتمالها؛ وذلك حتى يتمكن الأطباء من تحديد الأدوية والجرعات المناسبة لتلك الآلام.

وذات مرة كانت البطلة تحترق من الوجع، فكانت لا تستطيع التنفس وتشعر بلهبٍ ينهش صدرها، وكأنه يبحث عن طريق ليخرج من جسدها ولكن دون جدوى، وعندما سألتها الممرضة أن تحدد الدرجة لم تتمكن من الإجابة من شدة الألم فرفعت لها يدها بـ ٩.



عندما تحسنت حالتها بعض الشيء دخلت الممرضة لقياس الضغط فقالت لها: «لقد علمت أنك مناضلة عندما وضعتِ لألم لا يمكن احتمالها ٩ درجات فقط بدلاً من ١٠».

تقول البطلة إن هذا ليس حقيقياً، هذا ليس نضالاً؛ هي فقط أرادت أن تدّخر أقصى درجة للحظةٍ أخرى كتلك التي تشعر بها الآن والتي تعاني فيها من عذاب فراق حبيبها الذي هزمه السرطان ومات، وأخذت تصف الألم النفسي الرهيب الذي تشعر به والذي هو أقصى درجات الألم التي يمكن أن تعانيها في الحياة.

الفقد كذلك درجات؛ هناك فراق لا يؤثر بنا وآخر يؤلمنا لأيام ويزول، وهناك فراقٌ يتحول من فقدٍ لك إلى فقدٍ بك، من مجرد الشعور بغياب أحدهم إلى الشعور بفقدان جزءٍ من روحك، تظل طوال عمرك تبحث عن تلك القطعة الناقصة ولا تجدها أبداً، لا شيء يكملها ولا يعوّضها، تماماً كما قالها واسيني الأعرج: «هناك أشياء فينا لا تموت أبداً؛ تظل تحفر فينا حتى آخر العمر، تمر عليها سيول الحياة والسنوات القلقة وتظل متشبثة على الأطراف». من لطف الله أن الحزن يخفُّ بمرور الأيام، والقلب يهدأ، وتنهض من

جديد وتعيش وتضحك وتفرح، فقط تلك القطعة الضائعة  
بداخلك، لا تُنسى!

وعلى قدر ما تؤلم إلا أنها تجعلك أقوى، فترى أي ألم  
بعدها بدرجة أقل، وتدرك أن من الممكن جدًّا احتمالته،  
فتحزن بصورة أقل وتتقبل الفراق بشكل أسهل لأنه أصبح  
من المستحيل أن يرقى أي ألم آخر مهمًّا كان لأن يأخذ ١٠  
من ١٠.

هذا كان شعوري وبدون مبالغة.

فلا داعي للسخرية من ألم أحدٍ أو شعوره؛ ربما يأتي يومٌ  
تقف بنفس مكانه!



كان هناك سيدة أربعينية بشوشة للغاية، جميلة الوجه،  
رقيقة الروح، كانت تحب الأطفال للغاية ولكنها لم تتزوج.  
أكرمها الله بابتلاءٍ منذ صغرها؛ فكان لديها إعاقة في  
رجليها.

كانت متسامحة جداً ومتصالحة مع الحياة ولم تكن كثيرة الشكوى أو التبرم، لم تُظهر أبداً أن عدم زواجها يسبب لها أي ضيق أو نقص.

قامت ذات مرة بإضافة life event على صفحتها فيفيسبوك وكتبت Got Married.

عدد قليل جداً من الأصدقاء تفاعل مع ذلك المنشور بالإعجاب، ولكن ما لفت انتباهي بالأكثر كانت التعليقات، فأخذت أقرأ ما كتب لها الأصدقاء، بعضهم وضع علامة استفهام دون أي كلمة، آخرون كتبوا: «مبروك» وأتبعوها بعلامات تعجب، ولكن الأغرب كان ذلك التعليق الذي وضعت به صاحبتة العديد من الوجوه التعبيرية الضاحكة وكتبت: «أنتِ؟! تزوجتِ؟! وهل هذه كذبة إبريل أم ماذا؟ فردّت السيدة ببراءة: «دائمًا ما أرى هذا الحدث عند البنات وأجده يلقي احتفاءً وتفاعلات كثيرة فأردت أن أجرب ذلك الشعور».

فما زادها تعليقها إلا سخريّةً واستهزاءً من الآخرين، حتى قال لها أحدهم: «جرّبي كما تشائين ولكن خصصيه لنفسك فقط حتى لا يهزأ بك الناس»، وأتبع كلامه بضحكة

هي في حد ذاتها سخرية وقحة أكثر من غيرها، فردت السيدة بإحراج: «أنت محق»، وأتبعها بابتسامة ربما تحاول أن تستر بها شيئاً من الخجل الذي اعترأها.

وبالفعل حذفت السيدة تلك الحالة. بعد عدة أيام راسلتني السيدة على الرسائل الخاصة تطلب مني مساعدتها لإيجاد طبيب نفسي في المدينة التي تقيم بها، وعدتها بالمساعدة ثم حاولت التحدث معها حول أمور عامة كالاطمئنان عن حالها وصحتها وكذا، كنت أرغب في التخفيف عنها أو طمأننتها، فأتى الحديث إلى تلك الحادثة وسألتنني إذا ما كنت رأيتُ ما وضعتهُ على صفحتها الأيام الفائتة، فقلت لها: نعم، أظن أنني مررت بشيء كهذا أثناء تصفحي، فسكتت.

ثم وجدت بعدها أنها قامت بإزالتي من قائمة الأصدقاء، بالطبع لم أغضب أو أشعر بالاستياء من هذا الفعل بل تأثرت كثيراً؛ فلا بد أنها لا تزال تشعر بالإحراج وتخجل من أي أحد علم بالقصة، شعرت بحزنٍ شديدٍ على الهشاشة التي لمستها فيها.

غبت عنها فترة حتى تهدأ ثم اتصلت بها لأرى إن استطاعت أن تعثر على الطبيب الذي كانت تبحث عنه، ولكن كان

هاتفها مغلقًا باستمرار، ثم أتتني رسالة فيما بعد تفيد أنه تم فتح الهاتف، وعندما اتصلت أجبني ابن أخيها وأبلغني أنها مريضة للغاية، وبعد أسئلة واستفسارات أخبرني أنها انعزلت تمامًا منذ فترة ثم حاولت الانتحار وألقت بنفسها من شرفة المنزل، ولكن من لطف الله بها أنه منحها فرصة جديدة للحياة، فقط أصيبت عدة إصابات غير بالغة، ولكن الأكد أن الإصابات والأضرار النفسية أبلغ وأعمق.

ليتنا نتذكر أن كسر القلوب ليس هينًا أبدًا عند الله؛ كلمة صغيرة نقولها غير مبالين بها قد تقلب حياة شخصٍ آخر رأسًا على عقب، تتسبب بإحزانه وتهز ثقته بنفسه وتهدم تصالحه مع الحياة، مجرد كلمة، نظنها هينة ولكن قال الله تعالى: **﴿وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ﴾**.

أسوأ ما قد تفعله لشخصٍ أن تستهين بوجعه أو تسخر منه؛ أن تستعرض جملة أفرحك وإنجازاتك أمام أحزانه وخبياته، انتصاراتك أمام هزائمه، قوتك أمام ضعفه وانكساره، فتركه وبداخلك شعور بالانتصار ولا تلقي بالاً للانكسار الذي سيصيب قلبه، وفي هذا قال النبي الكريم: **«إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا يَرْفَعُهُ**

اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَحَطِ اللَّهِ لَا يُقْبِي  
لَهَا بَأَلًا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ».

تحقيقك للعديد من الأشياء التي قد يموت غيرك سعيًا  
إليها ليس مهارةً منك وإنما هو فضلُ الله عليك ورزقه الذي  
ابتلاك به ليرى أتشكر أم تجحد وتستعلي بنعمه على خلقه.

من المساوي البشعة للسوشيال ميديا أنها جعلت السخرية  
سهلة، السخرية من كل شيءٍ وفي أي وقت، يكفي أن  
يُعجب الإفييه، فتجد آلاف الإعجابات ومئات المشاركات  
وإعادة التدوير والتكرار لنفس النكتة التي جعلت الناس ت  
«هاهاها».

بغض النظر عن المادة التي يسخرون منها وقيمتها،  
السخرية المستمرة بدون وعي أو انتباه، تدمر قيمة الأشياء  
وتضعفها في الأذهان وتجعلها «عادي» فتجد من يخترق  
خصوصية غيره وينشر صورة له ويؤذيها بتعليقٍ ساخر  
فيضحك ويضحك الآخرون دون التفاتٍ لمشاعر الشخص  
المنتَهك حقه وأسراره.

وآخر يتناول على قيمةٍ أو رمزٍ دينيٍ ويعقب: أنا أمزح  
وحسب.

وغيره يسخر من حزن أحدٍ وألمه، أو من مصيبةٍ ألمت  
بشخصٍ لا نعرفه ولا نعرف ما قد يعانیه في تلك اللحظات  
التي تمتلئ بالسخرية، كل هذا ونحن تحت سطوة الترنيد  
الساخر ونستصعب أن نوقفه أو نقف بوجهه ونحيط نموه  
الهائل.

ولكن قد يأتي وقتٌ يصيبك شيءٌ كنت قد سخرت منه  
من قبل وارتبط في ذهنك بالسخرية، ولكن عندما يصيبك  
تتألم وتتعرف إلى مشاعر قاسية لم تكن تدركها من قبل،  
فتخشى أن تواجه ألمك أو تشاركه مع أحد حتى لا يسخر  
منك كما كنت تفعل، ولعل الأمر في القصتين السابقتين  
أهون من ظاهرة الترنيد الساخر؛ فالأول شخصٌ تعرّض  
لشخصٍ آخر بشكل مباشر وسخر منه، ويمكن للطرف الذي  
تعرّض للسخرية أن يرد عليه ويلقنه درسًا أو حتى يحظره  
ويتجاهله في صمت، ولكن ظاهرة الترنيد تُفاقم الأمر حتى  
يجد المعنيون أنفسهم مادةً يسخر منها المجتمع بأكمله دون  
توقُّف أو رافة بحالهم.

ويتجاوز أهل الترنيد للتطاول على أمورٍ غاية في  
الحساسية كالأمرض النفسية والجسدية، كالظروف المادية  
والاجتماعية والثقافية.

فمثلاً إفيه «التوحد» ما زال نشطاً يستخفُّه عددٌ لا بأس به من الناس. آخر أكثر إجراماً وانعداماً للأخلاق وهو الذي تناول موضوع Ectopic Pregnancy in Liver أو الحمل خارج الرحم في الكبد، فعندما أتصور أن سيدهُ تمرُّ بهذا الابتلاء وحياتها معرضة للخطر هي وجنينها ستقرأ هذا الكم من الكوميكس والمنشورات الساخرة من الأمر...

سأدعك تتخيل!

وغيرها من الأفكار السلبية والسلوكيات البذيئة التي تُمارس عبر التستر وراء الجموع حتى تصبح الموجة عالية جداً فلا يمكن تحديد من اختلقها أو إلى أين ستؤول وحجم الأضرار التي قد تخلفها.

قال أحد الصالحين: «إني لأرى الشيء أكرهه؛ فما يمنعني أن أتكلم فيه إلا مخافة أن أُبتلى بمثله».

فاللهم اغفر لنا جدنا وهزلنا، وخطأنا وعمدنا، وكل ذلك عندنا، ولا تبتلنا يا رب بشيءٍ سخرنا منه في غفلتنا!





ربما تعتقد بعد قراءة بعض مما سبق أنني Anti-social media ولا أستخدمها مطلقًا، في الواقع أنا عضوة في هذا الفضاء بل وعضوة نشطة في بعض الأحيان، حاولت مرارًا أن أنأى عنه وأتجنبه؛ ففي السنوات الخمس الماضية أغلقت حساباتي ما يقرب من ٢٨ شهرًا متقطعة، أطول مدة كانت سبعة أشهر متصلة وآخر مدة كانت شهرين، ولكن وبينما كنت أكتب هذا المقال اضطررت لتفعيل حسابي بحثًا عن شيءٍ كنت قد حفظته هناك، فإذا بي أجد خبر وفاة والدة إحدى صديقتي، دققت النظر في تاريخ الخبر فوجدته منذ ١٠ أيام؛ إذن فكل شيء قد انقضى، كان يجب أن أواسيها في لحظات الوجد الأولى ولكنني لم أكن هناك، لم أكن على فيسبوك؛ لذا لم أكن إلى جوارها، لن ألوم على الأصدقاء المشتركين لأنهم لم يبلغوني؛ ففي هذا العالم الجميع منشغل بشاشته إلى حد التوهان، بل سألوم نفسي أنني عطلت حسابي وشردت خارج السرب المحلّق في هذا الفضاء الأزرق!

في الواقع إن الأمر ليس بهذا السوء وحسب، هناك أيضًا إيجابيات كثيرة للسوشيال ميديا؛ فهي تُعتبر متنفسًا للجميع

ومصدرًا لاكتشاف مواهب عظيمة ونبوغ أقلام مبدعة  
وبليغة، وقناة قوية للإشارة إلى قضية ما ولفت نظر الإعلام  
المرئي والمجتمع إليها، وأداة ضغطٍ رائعةٍ لردع سياسات  
بعض الشركات التي تستهلك المستهلك بدلاً من أن تقدم له  
الخدمة، حتى أصبح لدى كل شركة فريقٌ مختصٌّ للتعامل  
مع الجمهور من خلال السوشيال ميديا ومعالجة أي مشكلة  
تُطرح من خلالها قبل أن يتفاقم الأمر وينتشر كالنار في  
الهشيم، وهي كذلك بابٌ مهم للدعم والمساعدة وإنقاذ  
الحيوات في بعض الأحيان كمسائل التبرع بالدم أو الإبلاغ  
عن المشردين أو مساعدة حيوان جريح... إلخ.

فالخلل ليس بالسوشيال ميديا لذاتها؛ وإنما الخلل في  
اختياراتنا وقوة إرادتنا لتطويعها لتعود علينا وعلى المجتمع  
بمنافع ترتقي بنا.





## فواصل : الصداقة

كنت قد قلت من قبل أن بعض الأصدقاء كالدُّمى، لا يشعرون بأوجاعنا ولا يابهون بنا، ولكن لطلبتهم بهاءً وجمالاً ساحرًا بالصورة التي نلتقطها بصحبتهم، نُودعها أرفف الذكريات كي نُوهم أنفسنا لاحقًا أننا لم نكن يوماً بؤساء - في حضرتهم - إلى هذا الحد اللعين، أو أننا لم نكن دومًا بمفردنا في هذا العالم، فقط سننظر للصورة ونبتسم، مُمتنين لوجودهم إلى جانبنا مهما كانوا غُرباء عن واقعنا، بل ومهما كانوا هم أنفسهم سببًا في كآبتنا...

وها أنا ذا اليوم أعلن نفسي رسميًا دُميةً في صور العديد من الأصدقاء، دمية جامدة بلا حراك، بلا مشاعر، بلا طاقة للمساندة أو حتى للوُدِّ، فلا قدرة لي لا على مشاركتهم بعض الهموم المتراكمة على عواتقهم، ولا حتى على تمنِّي

عامٍ جديدٍ سعيدٍ لهم، فقط اكتفيتُ بوجودي الصامت في الصورة.

قد يكون ما آلت إليه النفس هو نتيجة الهزائم المتكررة في تلك الساحات المأكرة، ولكنه أصبح أمرًا مُخزيًا وعارًا على عهد الصداقة الذي لم نعد نلتقُ به.



المشكلة ليست في كثرة خذلان الأصدقاء لك، المشكلة أنك تصورت أنهم أصدقاؤك من البداية.

أحيانًا يحدث خلط بين الأصدقاء الذين قضينا معهم عمرًا، مررنا سويًا بظروفٍ سعيدةٍ وأخرى قاسية، من تجاوزنا معهم خلافاتٍ وجدالاتٍ عميقةً ومتوترة، ولم تفرِّق بيننا تلك الشجارات الكثيرة ...

وبين أولئك الذين تقابلنا معهم في طريقٍ مؤقتٍ كان لزامًا على كلِّ منا أن يسير به، أنسنا بهم واستمتعنا بصحبتهم ولكن نسينا أن لهذا الطريق نهاية، وأن بعد تلك النهاية واردة جدًا أن نعود كما كنا من قبل؛ غرباء ولكن نحمل بعض الذكريات المشتركة.

يسبب لنا هذا الخلط ألمًا شديدًا إذ نتوقع أن يعودوا إلينا كما يفعل بعض الأصدقاء الحقيقيون مهما باعدت بيننا وبينهم السبل.

لهذا قبل أن تقرّر أن تندب حظك في أصدقائك تحقّق أولاً من رغبتهم واستعدادهم لأن يسيروا معك في طرق جديدة.

وتقبّل فكرة أن بعض العلاقات وإن كانت صداقة تنتهي صلاحيتها؛ كبعض الأغذية المعلبة.

والصداقة الحقة لا يمكن قياس مدى صلابتها بالعمر والعشرة فحسب؛ فهناك من نتجاوز معهم سنين من العشرة والمعرفة ليحتلوا أماكن لم يصل إليها أيٌّ ممن قضينا معهم عمرًا، وكذلك هناك من يجيدون فنّ التحول أوقات الشدة والاحتياج، بل وهناك أيضًا من يتبدلون في أوقاتك السعيدة.

يقول للكاتب الإيطالي ألبيرتو مورافيا في أحد أعماله: «إن الأصدقاء الحقيقيين يظهرون في الأوقات السعيدة، ولكن الحقيقيون فقط؛ فوق الأزمات قد تثير حالتك تعاطف الآخرين وشفقتهم، أما في لحظات قوتك ونجاحك فقد تثير لديهم الغيرة والحسد ولا يتخطى هذا الشعور إلا صديق حقيقي يتألم لمعاناتك ويسعد بهنائك».

تقول صديقتي الأردنية لنا:

«كان أول عمل لي يجمعني مع أقرب صديقاتي ولم نفترق خلال رحلتنا التعليمية منذ الابتدائية وحتى التخرج، لم أكن من ذلك النوع الذي يهتم بالحصول على المراتب الأولى ولم يشغل بالي أبداً الترتيب والنتائج والأرقام، كان الأمر شديد الأهمية لبعض صديقاتي ومنهن رغد، وأظن أنها كانت دوماً تفوقني في الترتيب، بعد التخرج حصلنا على وظيفة في شركة مرموقة وتم تعييننا في القسم ذاته، كنت سعيدة جداً بهذا الحدث؛ لأننا لن نفترق ولن تأخذ الحياة كلاً منا إلى طريق مختلف ينشغل به عن الآخر، كان شغفي بالعمل في تزايد مستمر، ولم أتوانَ عن بذل كل جهد لإتقان هذا العمل والإبداع فيه، حتى جاء يومٌ وأعلن رئيس القسم أنني حصلت على ترقية نظراً لنتائج عملي المرتفعة وجهودي الملحوظة، كدت أطيّر فرحاً، وهل هناك أجمل من أن يكمل مسعاك بالتقدير والعرفان؟

نعم كان هناك الأجمل من ذلك وهو أن ترى شيئاً من تلك الفرحة ولو يسيراً في أعين أصدقائك الذين يحتلُّون قدراً كبيراً من قلبك ويومك حتى إنك تشركهم في العديد من الخطط المستقبلية التي لا تكفُّ عن رسمها بمخيلتك.

ولكن ما حدث كان انقلاباً تاماً من رعد وردّة فعل مفاجئة؛ فإذا بها تشتكي وتقول إنها الأحق بتلك الترقية، كانت صدمتي أكبر من أن أغضب أو أحزن، أصابني جمود غريب لم أعهد نفسي بتلك الحالة أبداً من قبل، التزمت الصمت ولكنها أصرت، فإذا بي أسمع كل يوم اعتراضاً جديداً منها وتدمراً بين زملائنا.

مرت أيام عديدة لم أستطع أن أنام نوماً هادئاً، كنت أطفئ الأنوار وأنظر إلى الفراغ المعتم، لا أفكر في شيء، فقط أحاول التخلص من ذلك الأسى الذي كان يعتصر قلبي، حتى قررت في يوم إنهاء ذلك الصراع، فذهبت إليها مباشرة وسألتها لماذا أنتِ مستاءة إلى هذا الحد رغم أني والله يشهد كنت سأسعدك غاية السعادة إن تبادلنا الأدوار.

فصرخت في وجهي وقالت بتهكم: لماذا؟! لأني الأحق بها! لقد كنت دوماً أكثر تفوقاً منك وأعلى ترتيباً، لا أعلم لماذا فضلك المدير وأرى أنه قرار ظالم؛ لأنك لا تليقين بهذا المنصب.

بكيّت بشدة، بكيت على تلك اللحظة، وعلى الأيام التي سبقتها والتي قضيتها كلها في الصمت وتأمل الفراغ، ثم بكيت بحرقّة أكبر على ذكريات طفولتي وعشرة عمري التي تتناثر الآن من حولي.





ليس من الحقيقي أنك تخسر أصدقاءك مع مرور الزمن،  
بل يساعدك الزمن على فهم الحقيقي من بينهم.



كما ألمك شخص ستجد آخرين قادرين على إسعادك،  
كما مر بك الخائنون والغادرون، ستتعرف إلى الأوفياء  
والنبلاء.

المشكلة ليست بهم، المشكلة تكمن في اختياراتنا في  
المقام الأول.



## كانت أكثر ليالي الحناء تميزًا!

ذهبنا مساء أمس إلى حفل الحناء الخاص بصديقتنا سارة، كانت الأجواء مبهجة كعادة تلك الحفلات، الفتيات اهتممن بالزينة والأضواء جيدًا واعتنين بكل التفاصيل التي تجعل منه حفلًا استثنائيًا، الحنّانة ترسم لقسمٍ منهن النقوش أينما أشرن، وتقوم المختصة بالملابس بترتيب الأطقم (ما بين الهندي والمغربي والنوبي والمكسيكي وغيرها) للقسم الآخر منهن.

كل شيء يبدو رائعًا وحماسيًا.

ولكن ...

كان وجه سارة جامدًا، رغم انعكاس الأضواء الكثيرة على عينيها لم تكن بهما تلك اللمعة التي تعبر عن فرحة

البنات عشية ليلة أعراسهن، ثمة غرابة في الأمر، أشعر بها، إن لم تكن تعرف أنها العروس فقد يتتابك الشك بأن هذه الفتاة حزينة، مُكرهة، «ناقصة» وكأن هناك ما ينغص عليها ويكدر صفو ليلتها، راقبت حالها لعلِّي أجد العلة أو إذا ما كان هناك خطب يستدعي المساعدة والدعم.

فلاحظت أنها تحدث أمها باستمرار وكأنها تستجدي منها شيئاً.

فقلت لها:

- هل أنت متأكدة؟ لا أمل أن تأتي أبداً؟ هل نذهب نحن  
لاصطحابها؟

ردت أمها برقة:

- يا جميلتي، لقد كان لديها جلسة اليوم، لن يكون هيناً  
عليها أبداً.

فاعتلى وجهها الجميل العبوس من جديد.

هنا وهناك أصوات الاحتفال؛ البنات يضعن نقوش الحنة، ويحاولن -دون أن يدركوا ما وراء خفوت طاقة العروس- إدخالها أجواء الاحتفال.

شارفت الحفلة على الانتهاء وما زالت الأجواء مبهجةً في  
ظاهرها رتيبةً في قلب صاحبتها، وظلت سارة واجمة الوجه  
شاردة الروح، إلى أن دخلت إحدى الضيوف إلى قاعة  
الاحتفال ونادت بصوتٍ واهنٍ:

- أداؤك متوسط يا عروسة.

التفت سارة وكانت أعظم التفاتة بحق، دخول الصديقة  
الخافت أصاب سارة والحفلة والحضور أجمع بهزة قوية،  
وإذا بسارة تهول تجاه الضيفة، تصرخ بشدة من السعادة  
والحماس، وتحتضنها بينما تنهمر الدموع من عينيها.  
وبدورها بكت الصديقة التي انضمت إلى الحفل لتوها هي  
الأخرى.

لم تكن دموع سارة تنمُّ عن اشتياقٍ فغالبًا هم على تواصل  
دائم، بل كانت دموع «ليتني أستطيع أن أحمل عنك» ومن  
الناحية الأخرى دموع «ليتني أستطيع أن أكون بجانبك  
أشاركك كل لحظاتك السعيدة دونما غياب».

الدموع الحارة للصديقة أزاحت بعضًا من مساحيق  
التجميل الهزيلة التي استخدمتها لتكشف عن وجهٍ ذابلٍ  
أرهقته جلسات الكيماوي بشدة وقسوة.

بينما كنت أقرأ سورة يوسف أمس ولأنها كما قال ربي أحسن القصص وكالعادة كلما قرأتها اكتشفت معاني جديدة وعبراً بالغة الحكمة، لفت انتباهي هذه المرة أن نبي الله يعقوب رغم حزنه الشديد على فقدان يوسف أولاً ومن بعده أخيه، كان هو من يبشر أبناءه ويبث فيهم روح التفاؤل فيقول لهم: «لا تيأسوا».

ثم ينهج نهجه ابنه يوسف؛ فرغم كل ما أصابه من غدرٍ وظلمٍ وبهتانٍ كان هو من يواسي أخيه ويطمئنه فيقول له: «لا تبتئس». كنت قد فقدت إيماني منذ زمنٍ بوجود صداقة كصداقة سارة ورحمة تحمل كل هذا القدر من الصدق والحب والمؤازرة.

وتمنيت لو يستطيع كلُّ منا أن يجد أو أن يكون لصديقه كسارة؛ لا تكتمل فرحته إلا بوجود صديقه.

لو يستطيع كلُّ منا أن يجد أو يكون كرحمة؛ يحتمل ويتحامل رغم كل الألم حتى يشارك صديقه لحظاته المميزة في هذه الحياة.

أعلم أن كلاً منا يخوض معارك لا يعلم عنها أحد وأنا

جميعًا مثقلون، ولكنني لا أجد أجمل ولا أنبل من أن تجعل نفسك متكئًا لأحدهم وإن كنت أول من يحتاج للمساندة.

أن تواسيهم رغم وجعك هي قوة لم يؤتها إلا القليل، فكن من هذا القليل ولا تبخل!



بعض الأصدقاء المُفَضَّلِينَ لدينا يرحلون، يقون هناك، بعيدًا، لم يعودوا حولنا أو بجانبنا كسابق العهد، هم ليسوا أصدقاءنا الآن، ولا أعداءنا، لم نعد نعرفهم، فقط غرباء يحملون بعض الذكريات!



عندما توفي والدي رحمه الله وغفر له كنت ابنة ٧ أعوام ولا أزال في الصف الأول الابتدائي، عندما علمت صديقتي التي تجلس بجواري كل يوم، تغيرت معي بشكل لافت؛ فمثلاً عندما كنا ننقل ما كتبه المعلمة على السبورة كانت تنظر إلى ما كتبتُ فإذا وجدتُ أنها قد سبقتنني تتوقف عن الكتابة وتقول لي: سأنتظرك حتى ننهي الدرس سوياً.

ولأن منازلنا متجاورة أيضًا كنا نذهب ونعود سوياً، كنا نمر ببيتها أولاً ثم أكمل الطريق بمفردي، فأصبحت تصرُّ على السير معي حتى منزلي لأشعر بالونس.

كانت تفعل أشياء كثيرة لتدعمني نفسياً وتسعدني دون أن أطلب منها، وفي وقتٍ لم نكن نعي حتى معنى الدعم النفسي، كانت فتاةً نبيلةً وشهمةً بالفطرة حقاً. ثم قامت في مرة بشيءٍ غريبٍ جداً؛ بينما كنا نلعب ونتسابق ونحن في طريق العودة أخذت حقيبتني لتحملها، لم أكن مريضة أو أشتكي أيَّ وجع، ولم أفهم لماذا أخذت حقيبتني، فقالت لي: سأحملها عنك قليلاً كما يحمل أبي حقيبتني حين يسطحبنى إلى المدرسة! لم نخطُ بضع خطوات حتى تقابلنا مع خالة صديقتي، فنظرت إلينا وكأن أعينها يتطاير منها الشرر، ثم وبَّختها بشكلٍ قاسٍ وتوعَّدها إن كررت هذا ثانية. فما كان من صديقتي إلا أن تعيد إليَّ حقيبتني وعيناها تملؤهما الدموع، لم أستطع أن أميز هل تبكي لأنها ستعاقب عندما تعود إلى المنزل أم أنها أشفقت عليَّ، ثم أكملنا الطريق، وبعد خطواتٍ عرضت صديقتي أن تحمل الحقيبة من جديد فرفضت بشدةٍ لأنني أدركت أن هذا خطأ يستدعي العقاب.

مرّت سنوات عديدة، فرّقتنا فيها الحياة ثم جمعتنا من جديد، وفي مرحلة الجامعة تعرّض والدا صديقتنا المشتركة والتي انتقلت للعيش في إحدى المناطق الجديدة، والتي تُعتبر بعيدةً عنا إلى حد كبير، لحادثٍ أودى بهما، فهاتفت صديقتي لأخبرها وأرتب معها لزيارة صديقتنا لمساندتها في تلك الظروف، نحن نعرف أنه لم يتبقّ لها أحدٌ من عائلتها سوى أختها، ولا يوجد من يدعمهما في تلك المحنة العظيمة، كان رد صديقتي «الشهمة بالفطرة» مخيبًا جدًا فقالت:

«لقد انتقلوا إلى مكانٍ بعيدٍ جدًا ولا توجد مواصلات لتلك المنطقة؛ لذا سنضطر لأخذ سيارة أجرة ودفع نقودٍ أكثر، دعينا نُقم بالعزاء على الهاتف وحسب!»

لا أدري كم من الوقت قضت صديقتي مع خالتها في الفترات التي افترقنا فيها، ولا أعلم ماذا علّمتها بخلاف الألاً تحمل شيئاً أبداً عن أصدقائها حتى ولو شيئاً من همومهم وآلامهم.

ولكني أوقن أن الحياة بطبيعتها شديدة الديناميكية وأن الشيء الوحيد الثابت بها هو التغيير، فكلنا نتغير، بفعل الزمان، بمرور الأشخاص، بالهزائم المتكررة، وحتى



ببعض الانتصارات. تتغير وتتطور، وعلينا التصالح مع هذا التغيير والكف عن لوم أنفسنا أو الآخرين كلما طرأ تغييرٌ في المشهد، فقط علينا معرفة كيفية إدارة هذا التغيير والتعامل معه دون أضرار مادية أو نفسية، دون مبالغة في التأثير أو الانتقاد، فقد يأتي يومٌ ونجد أنفسنا وقد ارتدت ثوبًا جديدًا عما عهدناه.



جمعتني صدفة جميلة بمجموعة من البنات منذ عدة أعوام على فيسبوك، كانت لدينا فكرة مشتركة فخططنا لها ونفذناها، ثم عملنا فترة طويلة بكل جد واجتهاد حتى تؤتي ثمارها، وأثناء تلك الفترة ربطت بيننا علاقة صداقة طيبة، كان من بينهن فتاة جزائرية تقيم في دولة أوروبية، كانت مختلفة جدًا: ودودة، حنونة، ذات ذوق عالٍ وأسلوب راقٍ، وأكثر ما يميزها هو قدرتها على العطاء والاهتمام بمن حولها وكأنها أمٌّ ترعى أبناءها، مرت فترة أخرى ثم اخترتني الحياة اختبارًا قاسيًا، من يعرفني يعلم أنني لا أشكو وجعي لأحدٍ أبدًا، فأنا كنت أؤمن أن بعض الآلام تكون أخفَّ وطئًا حين

نُخِبْتُهَا بصدورنا وإن فَتَكَتْ بها، ودائما ما أَفْضَلُ أَلَمَ الكتمان  
على خجل المكاشفة.

فكنت أتكلم معها عبر الرسائل ولا أخبرها بما أنا عليه،  
وما أصابني، ولكن المدهش أنها كانت تفهم من بين الكلمات  
حقيقة ما أشعر، إنها حقاً من النوع الذهبي الذي يود كلُّ منا  
أن يكون في حياته شخص مثله، كانت تبهرني بدقة وصفها  
لحالاتي النفسية وكأنها تغوص في أعماقي، كانت تفعل كل  
ذلك تماماً في الوقت الذي خيَّبَ أمني العديد من الأصدقاء  
الذين تربطنا بعضنا ببعض صداقة عمرها أعوام كثيرة.

العجيب أنني وجدتُ تلك الجزائرية الجميلة تساندني  
وتسأل بكل اهتمام عن كل التفاصيل وتأخذ الأمور على  
محمل جادٍّ جداً وكأنها تخوض معركتي نيابة عني، أضيف  
إلى قائمة ابتلاءاتي آنذاك تدهور حالة والدتي الصحية وبقاءها  
في المشفى، أذكر أنها كانت تتصل بي أكثر من مرة على مدار  
الساعة الواحدة، وهكذا استمر الوضع على مدار الأيام التي  
مرضت بها أمي؛ وكأنها أرادت أن تقول: أنا هنا إلى جوارك،  
دعينا نتجاوز أمور المسافات والحدود، واسمحي لي أن  
أكون لك متكئاً. في الوقت نفسه كان بعض من أصدقاء

العمر والعشرة والعيش والملح قد اكتفوا بترك تعليق بارد  
وجامد على فيسبوك يتمنون لأمي الشفاء.

وغيرها الكثير من المواقف التي كانت تُثبت فيها قول  
الشافعي في الأصدقاء حين قال:

سَلَامٌ عَلَى الدُّنْيَا إِذَا لَمْ يَكُنْ بِهَا  
صَدِيقٌ صَدُوقٌ صَادِقٌ الوَعْدِ مُنْصِفًا

فقد يكون أشدَّ ما تحتاجه في هذه الدنيا صديقٌ ينصفك  
أمام نفسك، يشعرك أنك لم تُخلق لتتجرع مرارة الخذلان  
وحسب، أن يمر مروراً كريماً بتوقعاتك خشية أن يصيبك منها  
أي أذى، فلا يخيب لك منه ظناً ولا رجاءً؛ صديق يجعلك  
ترى نفسك في أبهى حالاتها من خلال صورتك المتألقة التي  
تنعكس في عينيه، لتصبح أفضل مما أنت عليه حقاً، وهكذا  
كانت تتشلني كل مرة من طريق اليأس والإحباط.

ثم زادت الضغوطات أكثر فأكثر حتى أصبحت أشعر  
أنني أحتقن، لم تعد بي رغبة للحديث مع أحدٍ أبداً، لا طاقة  
للسؤال والوصول، حتى مريم لم أعد أسأل عنها أو أتفقد  
حالتها أبداً، واختفيت فترةً ليست بالقليلة عن العالم الأزرق،

الغريب أنها لم تعد تسأل عني كما كانت تفعل كلما اختفيتُ، ثم لنتُ وهدأ روعي وبدأت أعود من جديد، فكانت أول من رغبتُ في الحديث إليه، فذهبت إليها وكلّيتُ استعداد لتوجيه اللوم والعتاب على عدم سؤالها عني تلك الفترة لأتفاجأ أن أختها الوحيدة فقدت حياتها أثناء وضعها لمولودها الثاني، وهكذا أصبحت صديقتي أمًّا لطفلين وهي في تلك السن الصغيرة، ولا يوجد بجوارها أحدٌ في هذه الدنيا سوى والدتها المريضة والتي عليها الاعتناء بها تمامًا كالطفلين، لقد أثقلت الحياة تمامًا على صديقتي، أثقلت للحدّ الذي جعلني أرى أن كل همومي وما أصابني قبل بضعة أشهر لا شيء مقارنةً بما أصابها.

المحزن أنني عدت من عزلتي تلك بعد مرور تسعة عشر يومًا على وفاة أختها واضطرارها لتقبل تلك المسؤوليات الجديدة.

كلما أتخيل أنها كانت تنتظر مني مواساةً أو دعمًا يهون عليها فجميعتها ولم تجدني، يعتريني شعور عميق بالخجل من نفسي.

كم مرة تخلينا عن أشخاص وأنهبنا صداقات وعلاقات  
لأسباب أهون من ذلك بكثير، وكم مرة اهتمنا غيرنا بالأنانية  
والإهمال لأننا لم نجدهم بجوارنا.

كم مرة تملكنا ذلك الشعور الزائد بالاستحقاق في  
علاقاتنا بالآخرين، فنرى أننا وحدنا الجديرون بالسؤال  
والرعاية والاهتمام، أما الآخرون فيقع على عاتقهم البذل  
والاجتهاد لأننا متعبون.

فكرة أنك تحتاج لعذرٍ لائقٍ تبرر به موقفك المخزي تجاه  
شخصٍ تعشَّم بك تعطيك درسًا قويًّا في إيجاد الأعذار لغيرك  
قبل الحكم عليه والغضب منه.

لعل كثيرًا ممن كتبنا عنهم في دفاترنا: «لقد خذلونا  
ورحلوا» لم تكن لديهم طاقة كافية يستوعبوا بها آلامنا أو أن  
طاقتنا على العطاء معطلة لسبب أقوى من هزيمتنا.



## فواصل: حبل الله

وفي غِيَابَاتِ الضيقِ تعلَّم أن تُضيء في صدرك مصباحًا  
بذكر الله، وأن تمسح على قلبك بآية.

تعلَّم كيف تنفصل عن هذا العالم وتتصل بالله وحده،  
وتتعلق بستائر رحمته وغفرانه. تعلَّم أن تسجد بين يديه  
سجدةً طويلة، لا ترفع منها إلا وقد غُفر لك.

فمهما أصاب قلبك من تيهٍ وضيقٍ ... سينجيك منه الله،  
يطوي لك دروب البُعد بالاستغاثة والدعاء واللجوء، فيحل  
القرب والأنس به.

وإن تملك منك الفتور، فلربما يعيدُ ابتلاء قلبك إلى سيرته  
الأولى، فلا تجد نفسك إلا في موضع المضطر بين يديه.

ثم إنَّه جل وعلا قال: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ  
السُّوءَ﴾.

فالجأ إلى الله وكن على يقين أنه سوف يكشف عنك  
السوء، ويأتيك بخيرٍ عظيمٍ، وأن هذا الحزن سيتبدد وتعقبه  
أفراح كثيرة، وأن الفرج آتٍ لا محالة.

وإن تخليت عن كل شيء فاستمسك بحبل الله!



عندما قرأت كتاب حصن المسلم لأول مرة ذهبت لأخي  
أسأله ماذا يعني «حصن» المسلم، ولماذا اسم الكتيب  
هكذا؟

فقال لي: أن ذكر الله لا يتركك، يحاوطك من كل اتجاهٍ  
وفي كل وقت.

لكل فعل في حياتك ذكرٌ تستقبلينه به فيحيطك الله بلطفه  
كحصنٍ يقيك كافة أنواع الشرور.

ولكنني كبرت وعلمت أنه قد يصيبني أي سوء رغم  
حفاظي على قول الأذكار كل يومٍ وفي كل وقت.  
لقد قلت دعاء الركوب ولكن السيارة تعطلت.

وسميت قبل تناول الأكل ولكني توقعت.

تلوت ورد الصباح ولكن يومي كان صعباً للغاية.

فكيف تكون الأذكار حقاً حصناً؟

ثم كبرتُ أكثر وعلمت أن الذكر لا يُقال وحسب، بل يُستشعر، يُضخ من القلب أولاً ليسري في العروق تماماً مع الدم، عندما أقول الذكر بلساني لا أحيا ذات التجربة ولا يغمرني ذات الشعور عندما أستحضر معية الله في ذكري.

في حين أقول بِسْمِ اللَّهِ فأنا أستعين بقوته وجلاله وأستجدي رحمته ورعايته وحفظه لأمرني الذي استفتحته باسمه.

عندما أنطق: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، فأنا أستشعر الله الحي بقلبي وحولي وفي كل مكان، وأسأله باسمه القيوم أن يغثني برحمته ويصلح لي كل أموري وألاً يتركني لنفسي ويكلني إليها.

عندما أصلي على النبي يحضر بذهني كم جاهد وتألّم ليلغ رسالة الله، كم كان ودوداً لينا مع أهله وأصحابه، كم كان حكيماً عادلاً بين الناس، فتصبح صلاتي عليه استحضاراً



لجميع مناقبه وأفضاله ولحكمة الله في اصطفائه، فلا أفر عن  
ترديد اسمه والصلاة عليه.

لم أعد أقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، وحسب، بل أخلع  
عني أي رداء للقوة تخيَّلت يوماً أنني من نسجته بنفسي،  
وأتبرأ من حولي وقوتي وألتجئ بضعفي وقلة حيلتي إلى  
باب الله وأنا على يقين أنه لن يردَّ عبده الضعيف أبداً.

وهكذا أصبح الذكر حياةً تامةً أحيها بكل شعوري في كل  
مرة أتلوه.

ثم كبرت أكثر وأكثر وعلمت أنه ورغم استحضاري  
لمعية الله أثناء الذكر فلا يزال ممكناً أن يصيبني مكروه قد  
كُتب عليّ.

وهنا توقفت عن لوم تقصيري في ترديد أورادي أو  
استحضار قلبي وذهني أثناء قولها.

وإنما أصبح يرضيني تماماً أن الله اختارني لمقام أعلى.

أوليس أمرنا كله خير؟

يطمئن قلبي الحديث الشريف حين يقول: «مَا يُصِيبُ  
الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ،  
حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ».

يا الله، حتى لحظات حزني تلك أثناب عليها؟ لم تكن  
هباءً أبداً؟ هل دموعي وحسراتي على التفاصيل التي لم أعد  
أذكرها سُجِّلت عندك ورفعتني بها؟

حتى ألم الصداع الهين، سقوطي، ذلك الجرح البسيط،  
حتى شكة الدبوس؟!

سأؤجر على ذلك كله؟

هذا الشعور بالاطمئنان لا يضاهيه أيُّ شيء في هذه الدنيا.

أن تحيا وتعلم أن تقلُّبك بين يدي رحمنٍ رحيم، عليم  
خير بكل أحوالك وتقلبات قلبك بين جنبيك، لطيف  
رؤوف، جبار لخواطر عباده.

فعندما تسلَّم أمرك كله لله وتطمئن إلى رحمته وعدله،  
وتأنس بمعيته واطلاعه عليك بلا انقطاع، ستشعر حقاً كيف  
أنه أقرب إليك من حبل الوريد، وحينها لن يحزنك ويكدر  
صفوك شيء.

وتطمئن بأنه حتى أوقاتك القاتمة لم ولن تكون هباءً  
أبدًا، وأن الله سيعوضك عنها ويقر عينك ويجزيك خيرًا بما  
صبرت.



بين عبادة الله وعمارة الأرض دائمًا ما تدور اجابة السؤال  
الأزلي: «لماذا خلقنا»؟  
هذا جيد.

فبتحديد الهدف من وجودنا يسهل علينا قياس نسبة  
العمل والإنجاز نحوه وكذلك نسبة الهدر وعدم الإنتاج.  
فبين العبادة - ولا نحصر العبادة هنا في الصوم والصلاة  
وحسب، وإنما عبادة القلب والجوارح، عبادة المعاملات  
والمناسك - وعمارة الأرض ينبغي على الإنسان أن ينفق  
عمره.

حسنًا إذا قمنا بتحليل تجريبي لنسبة عشوائية من أبناء  
أمة الإسلام التي أمرت بالعمل والعبادة فماذا عسانا أن  
نجد؟ أظن أننا سنجد كمًا هائلًا من الأعمار المهذرة، سنين

بالآلاف ضاعت من بين أيديهم في تحقيق اللاشيء، في انتظار معجزات تأتي لانتشالهم من وهمهم، في تأجيل المهام وتسوية العبادات حتى خلت أعمارهم من البركة، فلا تجد سوى الضياع وذهاب العمر هباءً منثورًا!

وعلى الرغم من ذلك هناك من فطن للهدف وأدرك أن عليه العمل بجد وإخلاص لئلا ينحرف عن الطريق فيضلل ويشقى، فسعى واجتهد وجاهد حتى امتلأ عمره بالبركات وكان العام الواحد عنده يزن مئات الأعوام عند الغافلين من غيره.

أذكر في هذا الصدد ما قالته لي أمي...

«أثناء الإجازات الصيفية في المرحلة الإعدادية كانت أمي تُشركني كثيرًا في أمور المنزل، حتى إنها كانت أحيانًا تعطيني راتبًا شهريًا وتحملني مسؤولية الميزانية، فكنت أذهب لأشتري احتياجات المنزل من خضار وفاكهة وبقالة، ثم أعود لأهتم بأمور المنزل الداخلية يدًا بيدٍ معها، ولكنها كانت دائمًا تُشعرنني أني صاحبة القرار، فمثلًا في الصباح تسألني ماذا ستُعدي لنا اليوم؟»

أثناء طهي الوجبات كانت تسألني إن كنت سأجعل الأكل حارًا أم باردًا، تستشيرني أي مكان أنسب لتلك الأريكة، وإذا ما كنت أرغب بتغيير أماكن الأثاث، كل التفاصيل الدقيقة تلك أسعدتني كثيرًا، وجعلتني أشعر أنني لم أعد تلك الطفلة غير القادرة على إدارة أي شيء أو اتخاذ أي قرار.

ولكن بمرور الوقت مللتُ وبدأت أتهرب من بعض المسؤوليات، ثم بدأت أشتكي وقلت لأمي: «كم أن تلك الشؤون المنزلية عمل متعبٌ وشاقٌ لا يتوقف أبدًا، ولا أجد منه فائدةً غير انقضاء يومي في تعبٍ وكد!»

حينها قالت أُمِّي كلامًا أظنه أهم ما تعلمتُ حتى الآن، قالت: ستتعبين كثيرًا في هذه الحياة، ستبدلين مجهودات كثيرة، ستجدين مكافآتك على الفور مرة، وسيتم اختبارك بعدم المكافأة مرات؛ لذلك لا يجب أن تنتظري من الدنيا نتائج أفعالك وأن تجدي مردود كل خير فعلته أمامك؛ حتى لا يخيب أملك كثيرًا؛ فعليك أن «تستثمري» حياتك بشكل صحيح. ثم أضافت بذلك الاقتباس العظيم: واعلمي أن «عبادات أهل الغفلة عادات، وعادات أهل الإيمان عبادات.»

فاجتهدى أن تكوني من أهل الإيمان واجعلي كل عاداتك عبادةً لله، ستكبرين وتصطدمين بمواقف تحتاج قوةً، وصبراً، وطاقةً كبيرةً للاحتمال، وتحمل المسؤوليات، ستمرّين بأشخاص مختلفين، منهم الكريم وغيره كثير من اللئام.

فقط بقوة الإيمان، بصدق النية والإخلاص لله في كل أعمالك ستتجاوزين كل الصعاب التي ستواجهك، لن تنتظري مكافأتك ممن أحسنتِ إليه بل سيصبح قلبك معلقاً بالله وحده ينتظر منه فقط المكافأة، هو من سيسخرُّ لك من سيكرمك ويرد الإحسان بإحسان، وسيجزيك عمّن خذلك وردّ جميل صنعك بالانكران.

وبهذا تكونين قد أعددتِ إجابة سؤال: «عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ»؛ فلقد أصبح كل شيء لله.

فتداير المنزل تلك بكل ما يصيبك منها من كللٍ وتعَبٍ ومشقةٍ إنما هي عبادة، فقط عندما تضعين «النية» لله أنك تساعدينني فتنايلين ثواب البر، وأنت ستحضرين الطعام الذي سيأكله غيرك فتنايلين ثواب إطعام الطعام، وأنت ربما تصنعين شيئاً جديداً يسعدنا فتنايلين ثواب «إدخال السرور»... وهكذا تستمرين بوضع النوايا وجني الحسنات.

عند مذاكرة دروسك احتسبي وقتك ومجهودك لله، حتى إن لم تحصيلي على نتائج عالية في الامتحان فافهمي حينئذ أن النتيجة الحقيقية ستتأخر قليلاً، ولكن إياك أن تنسي وعده تعالى: ﴿أَيُّ لَّا أُضِيعُ عَمَلٍ عَامِلٍ مِنْكُمْ﴾.

عندما تساعدن أصدقاءك وتتصرفين بشهامة أوقات احتياجهم لن تقفي وتنتظري منهم رد الجميل إذا كان محرّكك من الأساس مبدأ «مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»؛ فحسابك مع الله.

عندما تنتهين من دراستك ويصبح لديك عمل عليك أن تتقني كل تفصييلة فيه ولك بكل لحظة حسنة: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُثِقَنَهُ».

وهكذا في كل خطوة في حياتك، وبهذا يكون الخيط الرفيع بين المكسب والخسارة في أي عمل في حياتك هو «النية».

عندما أتذكر كلام أمي أدرك أن ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ لم تكن أبداً بتلك الصعوبة التي لطالما تصورناها، وأن ﴿إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ لا تعني الاعتكاف على الصوم والصلاة وحسب واعتزال مشاق الدنيا ومعاشها، على العكس؛

فالعبادة هنا أن تحيا وسط الناس وتخالطهم، أن تتعلم وتجتهد، أن تعمل وتتقن عملك، وأن ترفّه عن نفسك أيضاً وتستمتع، المهم أن تجدد النية في كل خطوة تخطوها، وتحاسب الأجر عند الله.

هنا تحديداً ندرك أن الرقم الزمني الذي نطلقه على أعمارنا ليس هو المقياس الحقيقي وأنه يمكن -رغم استحالة تحديد الأجل أو تأخيره أو معرفة وقت انقضائه- أن نتاجر في أعمارنا ونُربّيها وننميها حتى يكون العام منها بألف سنة!





أنا لا أصلي

هكذا ببساطة؟

نعم، ببساطة!

مررت بفترةٍ أثناء دراستي شعرت أن الصلاة ثقيلة، عبء يقيدني، فبعدما كانت أولويةً قبل كل شيء أصبحت أجعلها أولوية بعد المحاضرات، ومذاكرة دروسي، وإنجاز بعض الأمور.

وهكذا وقت الأذان أقوم بالتأجيل والمماطلة حتى يباغتني الأذان التالي.

في البداية أنبني ضميري كثيرًا وحاورني كثيرًا.

لماذا؟

هذا أمرٌ عظيم، كيف استطعت أن نفرّطي في لقاء الله؟!!

انهضي وصلبي فروضك.

ولكنهم تراكموا عليّ.

ربما أبدأ غداً.

ثم يغلبني هوى نفسي.

تراودني أفكار مثل:

«وما نفع الصلاة إن كنت لا تشعرين بالخشوع، إن كنت لا

تتبهين للآيات التي تتلينها.»

كانت مُعلمة القرآن تعلمنا أن نستجلب الخشوع بحفظ

آيات جديدة لنصلي بها.

ولكن أنا لا أملك وقتاً لحفظ آيات جديدة.

أنا أشعر أنه لا وقت لدي لأصلي من الأساس.

ثم يصوّر لي الشيطان أن الدراسة والانشغال بها يصح أن

تكون حجةً أفرط في صلاتي بها.

وأنها فترة قصيرة وسأعود.

ولكن كما صلحت الدراسة لتكون حجة، لتكون أولوية،

صلح غيرها العديد من الأشياء التافهة.

وقت الخروج مع أصدقائي ينادي المؤذن للصلاة، فأصمُّ  
أذني، ليس مهمًّا الآن، عندما أعود للمنزل سأصلي.

عدت متأخرة.

إنني متعبة، سأصلي بدءًا من غدٍ.

وهكذا طيلة الوقت.

شعرت بشيءٍ فقد داخلي، ولا أعرف كيف أجده.

ثم أقنعت نفسي بشكلٍ ما أنه ما زال الوقت مبكرًا لألتزم  
في الصلاة.

ما زلت صغيرة، فكم ممن أناس تمثَّعوا بشبابهم ثم التزموا  
عندما تقدموا في السن.

ثم إن الله غفور رحيم.

ألف عذر وعذر.

حتى بدأ الصوت الذي بداخلي في الخفوت

شيئًا فشيئًا.

حتى تلاشى تمامًا.

ومرت الأيام.

وما زلت ضائعة في غفلي.

يؤرقني دومًا هذا الجزء المفقود.

ثمة شيء يدفعني للبحث عنه.

سأنتظر حتى أقضي عامًا آخر بحرية.

دون قيود،

ولكن لا،

لا، لن أطيق الانتظار أكثر،

بحثتُ وسألتُ،

قرأتُ وسمعتُ،

حتى تعلمتُ،

تعرفتُ إلى الصلاة كما لم أعرفها من قبل.

أركانها، وواجباتها، وسُننها، والفروق بينها.

شرح معاني الأذكار التي نرددها في كل ركن،

وأذكار جديدة لم أكن أعرفها أبدًا،

كانت أول مرة أسمع بشيء اسمه دعاء الاستفتاح والذي يقال بعد التكبير وقبل الفاتحة، كانت أول مرة أعرف أن الفاتحة هي بالأساس حوار مع الله، فأقول الآية واستشعر الردّ من الله قبل أن أتلو الآية التالية.

أدرت أن الأهم من حفظ آيات جديدة فهمها والتدبر في معانيها.

كنت أول مرة أعرف أن الركوع لتعظيم الرب والسجود للقرب والدعاء.

وأعرف حديث: «أَمَّا الرُّكُوعُ فَعَظْمُوا فِيهِ الرَّبَّ».

وأن هناك أذكار تقال في الركوع لتعظيم غير سبحان ربي العظيم مثل: «سُبْحَانَ ذِي الْجَبْرُوتِ وَالْمَلَكُوتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ».

كنت أول مرة أعرف أن الاطمئنان ركنٌ من أركان الصلاة بدونها لا تصح الصلاة.

كانت أول مرة أعرف أمورًا كثيرةً عن الصلاة وكأني أتعلم من جديد.

وتعلمت.

تعلمت أن أصلي.

وتعلمت أن أتعلم الصلاة قبل أن أوذيها، أن أقيم الصلاة بقلبي وجوارحي ولا أكتفي بأدائها بجسدي.

تعلمت أن أجتهد لأجد صلاح قلبي في الصلاة لا أن أتخلى عنها حتى أصلح ما فسد فيه ثم أعود.

أن أطلب المدد من الله وأرجوه أن يقبل ضعفي؛  
فلا قوة إلا به.

تعلمت أن أصلي في أي مكان.

وأن أهزم حجج الشيطان.

وإن هزمني مرةً أن أقف من جديد ولا أستسلم.

فإن أضعت فرضاً أفضيه سريعاً وأستغفر كثيراً؛

لأن الأمر ليس بتلك البساطة التي ظننتها يوماً.

ليس بسيطاً أبداً.

﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾



من أجمل حلقات القرآن التي حضرتها في حياتي كانت تلك الحلقة التي قررت فيها المعلمة أن تعطي كلَّ واحدةٍ من الحضور مساحةً تحكي قصتها مع القرآن، أو الصلاة، أو الرجوع إلى الله بوجهٍ عام!

البت الأولى حكت أنها كانت تعيش دون اكرات لأي شيء، تشغلها أمور الحياة والدراسة والأصدقاء عن الصلاة والعبادة، عن التفكير والتدبر في حكمة الله في جريان الأمور، عن إبداعه في خلق الأشياء، شغلتها الحياة عن الله بوجه عام، حتى إنها لم تكن تبذل مجهودًا أبدًا للحفاظ على فروضها، وإن صلَّت فحتمًا هناك مناسبة، كالأعياد أو ربما الجنازات.

تقول: كانت تحدثني نفسي أحيانًا عن ضرورة الالتزام في الصلاة وعدم التفريط في أيِّ فرض، ولكنني كنت أشعر دومًا أنه حلم بعيد ويسوّل لي الشيطان أنه حملٌ ثقيلٌ سيقيدني ويمنعني من الاستمتاع بحياتي.

كنت كلِّما نصحني وذكرني أحد لا أجد في نفسي أيَّ تأثر أو استجابة، فيتلو عليَّ بعضهم قوله تعالى: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾.

ومن المفترض أنني عندما أسمع هذه الآية الكريمة أشعر بالخشوع وأصلي، ولكن لم أكن أشعر بأي شيء حقاً!

ثم أتساءل كثيراً: هل الله لا يحبني؟

هل إيماني ضعيفٌ لذلك لا أشعر بالخشوع؟ هل أصبحت من «القاسية قلوبهم من ذكر الله»؟

حتى جاء وقت وشعرت بالإرهاق الذهني والنفسي من كثرة التساؤلات واقتنعت أنه لا أمل لي ولا فرصة في ذلك الطريق، الطريق إلى الله.

إذن فسوف أعيش كالكثيرين غيري ممن يؤدُّون فرضاً ويُسقطون عشرة، وكلما خاطبني ضميري في هذا أسكته ومضيتُ بلا تأنيب.

وفي إحدى ليالي رمضان اجتمعت مع صديقتي وقرَّرن أن نصلي التراويح سوياً، فذهبت معهنَّ بلا تخطيط.

وأثناء الصلاة تلا الإمام:

﴿وَقَدْ كَانُوا يَدْعُونَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ﴾.

ثم كرَّرها ثانية:



﴿خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ وَقَدْ كَانُوا يُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ﴾.

أصابتنى هزة عنيفة، شعرت كان قلبي سيشق صدري ويخرج منه، وأخذتُ أبكي وأبكي بشكل غريب وكأنني على أعتاب النهاية، رأيت نفسي في تلك الآيَّة، شعرت أن الله يخاطبني أنا تحديداً بها، كان شعوراً مرعباً ورائعاً في الوقت ذاته.

وفي السجود أخذتُ أحمد الله بكل جوارحي أنني ما زلت أمتلك الفرصة، وما زلت أحمده تمام الحمد على تلك الإفاقة من سُباتي العميق ذاك!

عندها أدركت أننا لسنا متساوين في أي شيء، حتى في معرفتنا بالله، بل خصوصاً في معرفتنا بالله، أدركت أن لكل منا لحظةً ورسالةً تختلف عن غيره، وله الآيَّة التي ستمسُّ شغاف قلبه وتوقظه من غفلته!

ومنذ تلك اللحظة لا أترك صلاتي أبداً، كما أن حياتي تغيرت على كل المستويات بفضل الله، فلم أعد أعيش والسلام، بل تعلمتُ أن أحيا كل لحظة في حياتي في معية الله.



الفتاة التي تلتها حكت بأسى بالغ طوال سردها للحكاية أنها تنتمي لأسرة ملتزمة من الأساس، ترتدي الخمار من سن صغيرة، ويأمرها أهلها بالصلاة منذ أن وعت على الدنيا، ولكنها لم تكن راضية عن أي شيء، كانت تفعل كل شيء بشكل آليّ خالٍ من الروحانيات والطمأنينة؛ لا سيما إن أكرهت عليه دون شرح أو ترغيب، تقول:

«في المرحلة الثانوية صادقتُ بناتٍ مختلفات عمّا أنا عليه تمامًا، لا يكثرن بأمر العباداة وما يصح ولا يصح كثيرًا، اندمجت معهن وانسقت لذلك التيار كثيرًا، حتى كبائر الذنوب لم تعد شيئًا أخشاه أو أستحي من الله في فعله، تبدلت حياتي كثيرًا، ولكنني كنت ممتنة لذلك التغير؛ فأخيرًا تحررت من قيود عائلتي السخيفة، وكلما خطوت خطوة في تلك الطريق كنت أشعر برغبة أكبر في الانطلاق، كنت لا أزال أبدو لعائلتي تلك الفتاة المطيعة الملتزمة؛ فكنت أحرص على لبس عباءة الإيمان أمامهم وأخفي المارد الذي نما بداخلي.

حتى أنهيت الثانوية وبدأت حياتي الجامعية، بدأت نفسي تحدثني عن كم نفاقي وضعفي، لماذا أجتهد لأخفي الطريقة

التي اخترتها لحياتي، إن كان عليّ أن أخشى أحداً فالله وحده، وهو يعلم ما أنا عليه حقاً، فما نفع إخفائي تلك الذنوب عن البشر، قررتُ أنه من الأفضل أن أظهر للجميع بالوجه الذي أنا عليه حقاً، لا بما يرضيهم عني ويجعلهم يظنون أنني قديسة لا تخطئ، بينما أنا في الحقيقة أقرب إلى الشيطان منه إلى الملاك، لم أعد أستعظم أي ذنبٍ أو معصية.

وكان أول قرار لي عندها أن أخلع ذلك الحجاب الطويل الذي يوحى بأن من ترتديه ملائكة طاهر، بل قررت أن أخلع الحجاب كلياً وأن أغير نمط ملابسني وارتدي كل ما يعجبني ويروق لي دون التفكير في نظرة الآخرين وخشية ردّات أفعالهم، وبالفعل بعدما أنهيت محاضراتي نزع الحجاب عن رأسي وقررت أن أعود إلى المنزل بدونه، ولكنني كنت أود أن أعود في وقتٍ متأخرٍ حتى يكون والدي خرج لعمله المسائي وأواجه أُمي فقط، ثم تُبلّغه هي كيفما تشاء، فجلست في إحدى زوايا الجامعة وحيدة بعد أن ذهب جميع أصدقائي وتركوني، ثم رأيت زميلةً لي في القسم تأتي نحوي وتسألني لماذا أجلس هكذا؟

فأجبتها باختصار: «لا أريد العودة إلى المنزل الآن».  
فعرضت عليّ أن أذهب معها لندوةٍ ما، لم أسألها عن ماهية  
الندوة أو في أي شأن، ذهبت معها وكل ما يشغلني أن أعود  
بعد ذهاب والدي من المنزل، عندما وصلنا إلى وجهتها  
وجدت أني أمام مسجدٍ، واتضح أن الندوة عبارة عن درسٍ  
في المسجد، كان لا بد أن أغطّي رأسي، فتذكرت أن حجابي  
لا يزال في حقيبتني فوضعتة وجلست أستمع.

فهالني أن موضوع المحاضرة عبارة عن شرح لحديث:  
«كُلُّ أُمَّتِي مُعَافَى إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ». وأخذ المحاضر يتحدث  
عن أساليب الشيطان في استدراج الإنسان ليجاهر بذنوبه،  
ويشجعه على هذا بأنه بهذا الشكل يكون قد تخلّص من  
النفاق، كان الإمام يتحدث وكأنه جالسٌ في صدري وصوته  
يصدر من داخلي.

لقد أصاب كلّ الأمور والأفكار التي راودتني وانتهت بي  
إلى هذا الحال.

رغم كل ما ارتكبت من أخطاء في حق ربي إلا أنني كنت  
دائمًا شديدة الإيمان برسائله، كنت متأملة جدًا في عفوه،

وكنت أتمنى أن أعود إليه من جديد، ولكن لم أكن أتخيل  
أن أعود بتلك السرعة.

كانت الرسالة فوريةً تلك المرة، تحديداً في الوقت الذي  
آيسني الشيطان من نفسي سمعت صوت الله بداخلي يدعوني  
للعودة، كان النداء سريعاً مليئاً باللطف والإحسان. فقامت  
وصليت ركعتين أعلن فيهم العودة، أسأل الله فيهما القبول.  
ثم خرجت من المسجد ولم أترك حجابي بل تركتُ ذنوبي  
وكثيراً من الأصدقاء!

الحكاية الأخيرة في تلك الجلسة كانت لسيدة جميلة قالت  
إنها سافرت لدولة أوروبية بعد تخرُّجها لصديقة لها هناك،  
ومكثت عندها بضعة أشهر، وفي مرة أتى بعض الأصدقاء  
لزيارتها في المنزل فقامت لأضع حجابي، فقالت لي إننا في  
المنزل ولا يوجد أحد غريب، هم فقط بعض الأصدقاء، لا  
داعي لتلك التعقيدات، كانت تلك البداية، فلم أُمضِ شهرين  
هناك حتى تخلّيت عن حجابي داخل البيت وخارجه، لم  
أعد أدقق فيما آكل إن كان حلالاً أم لا.

بعض الشراب لا يضر، لم أضع أي قيود أو رقيب أمام  
عيني، وهكذا حتى تحولت حياتي إلى شيء لم أعرفه أبداً، ثم

عدت لأهلي فتاةً غير التي سافرت من عدة أشهر، الغريب أن أحداً من أهلي لم يعارضني أو يقسو عليّ، فقط كنت ألاحظ أن أمي تصلي كثيراً، وتطيل السجود، ولا تكفُّ عن البكاء والتضرع في الصلاة. ثم استيقظت ذات ليلة فوجدتها عاكفةً تصلي، رافعة كفيها إلى السماء وتدعو بخفوتٍ وتذلل: «اللهم إني قد استودعتك أبنائي وأنت من لا تضيع عنده الودائع، فاللهم ردّ ابنتي إليك ردّاً جميلاً...»

صاحبة القصة الأخيرة كانت هي المعلمة التي تعلّمنا القرآن... ختمت القرآن في ست سنوات بعد العودة وأخذت إجازةً بالقراءات العشر، وتحفظ على يدها عشرات الطالبات، ولها صوتٌ في القرآن يخلع القلوب من رفته واستشعاره لآيات الله.

فمهما كنت غارقاً في الذنوب، مهما أخطأت المسير وتقدمت في الطريق الخطأ، إياك والاستسلام والانهمام أمام الشيطان، ثم إياك إياك أن تياس من رحمة الله وعفوه، واعلم جيداً أن الله يفرح بعودتك، وبتوبتك، لم يغلق باب التوبة أمام أحدٍ من خلقه أبداً، فمهما سوّلت لك نفسك أن الأبواب قد أغلقت، فجاهد واقرع من جديد، ادعُ بصدق في

جوف الليل أن يردك إليه، أن يسهل عليك طريق العودة، ولا  
تفتر عن قول:

اللهم ردّني إليك ردًّا جميلًا طيبًا وأصلح فساد قلبي.  
ثم إن أمسكت الطريق فتمسك به، وسله الثبات.



يَا رَبِّ إِن عَظُمْتُ ذُنُوبِي كَثْرَةً  
فَلَقَدْ عَلِمْتُ بِأَنَّ عَفْوَكَ أَعْظَمُ  
إِنْ كَانَ لَا يَرْجُوكَ إِلَّا مُحْسِنٌ  
فَبِمَنْ يَلُودُ وَيَسْتَجِيرُ الْمَجْرِمُ  
أَدْعُوكَ رَبِّي كَمَا أَمَرْتَ تَضَرُّعًا  
فَإِذَا رَدَدْتَ يَدِي فَمَنْ ذَا يَرْحَمُ  
مَا لِي إِلَيْكَ وَسِيلَةٌ إِلَّا الرَّجَا  
وَجَمِيلَ ظَنِّي ثُمَّ أَنِّي مُسْلِمٌ

في المرحلة الثانوية كنت أتميز بكسل أكاديمي غريب،  
فرغم تفوّقي على مدار السنوات السابقة إلا أنني أظهرت  
جانبًا غبر مبالٍ تمامًا بالدراسة في تلك المرحلة، وانكبت

على الأنشطة الرياضية والثقافية، فكنت أشغل منصب رئيس تحرير مجلة المدرسة، وقائد فريق الكرة الطائرة، وبين الرياضة والكتابة لم أخصّص وقتاً مناسباً لمذاكرة دروسي أو حضور الحصص من الأساس

ذات مرة أثناء وقت الفسحة أخذ البنات يتحدثن عن أحلامهن بشأن الدراسة في الجامعة وقالت كل منهن الكلية التي ترغب في الالتحاق بها، وعندما جاء دوري قلت: سوف ألتحق بكلية الألسن إن شاء الله، فنظرت إليّ إحداهن باستخفافٍ وكانت من البنات الملتزمات المجتهديات ممن لا يُضيّعن درساً أبداً ولا يتأخرن أو يتكاسلن عن أداء كافة الواجبات، وقالت لي بنبرةٍ ساخرةٍ جداً ومتعالية: ألسن؟! أنت؟! ومن أين ستأتين بالمجموع الذي سيؤهلك لها وأنت لا تعرفين شيئاً عن المناهج التي ندرسها! لم أكثرث.

انتهت المرحلة الثانوية والتحقت بكلية الألسن كما تمنيت ولا أدري بأي كلية التحقت؛ لأن ما أذكره أن مجموعها لم يتخطَّ الـ ٧٠ بالمائة؛ وعليه انتظرت للمرحلة الأخيرة من التنسيق.



تذكّرت تلك القصة أمس بينما بدأ نقاش على إحدى مجموعات البنات على واتساب يتناول ممثلة شهيرة كانت قد تحدثت في حوار لها عن الجنة، وكان هناك شبه إجماع على أنها من أهل النار، خالدة مخلدة فيها لن تدخل الجنة ولن تشم ريحها، بل ولا يحق لها أن تتحدث عنها من الأساس.

كانت النبذة التي يتحدث بها البنات عن تلك السيدة ساخرةً جدًّا ومتعالية، وفجأة أتت إلى ذهني جملة زميلتي في الثانوية: «أنتِ؟! من أين لك بها?!»

واستدعى ذلك بعض القصص التي سمعنا عنها في الأثر والتي تُثبت أن حكم البشر قاصر جدًّا أمام حكم الله الواسع العليم، فتلك الأبيات السابقة والتي تنم عن قلب خاشع حسن الظن بمولاه طامع في عفوه وغفرانه كتبها الشاعر العباسي أبو نواس الذي عُرف بالمجون والفسق بين الناس حتى إنهم اتهموه بالكفر والزندقة، ولكن وبقه الله لأن يختم حياته بختام حسن.

وذاك الرجل الذي أتى رسول الله يشكو له ضعفه أمام شرب الخمر وأنه لا يستطيع التخلص من هذا الذنب، فنهره

بعض الصحابة ولكن دافع عنه الرسول وقال: «لَا تَلْعَنُوهُ؛ فَإِنَّهُ يُحِبُّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ»، والبغى التي دخلت الجنة في كلب سقته ... وغيرها الكثير من القصص التي تؤكد أن الله حساباتٍ أخرى في تقييم عبادته؛

﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾.

أعلم أننا مولعون بتحديد مواقعنا من بعض؛ فمثلاً هذه تزوجت قبل تلك، وذلك أغنى من غيره، وهؤلاء سبقونا ... وهكذا، ولكن علينا الحذر كل الحذر من تحديد مواقعنا من بعض عند الله، فلا يمكننا تحديد من أتقى ومن أشد إخلاصاً وأعلى منزلة من غيره.

فَرُبَّ فَاسِقٍ يَتُوبُ، وَصَالِحٍ يَتَّكِسُ، إِنَّمَا هِيَ قُلُوبٌ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ، فَلَا تَغْتَرِ، وَلَا تُنْكِرِ عَلَى أَحَدٍ ضَعْفَهُ وَتَتَعَالَى بِطَاعَاتِكَ أَمَامَ ذُنُوبِهِ وَمَعَاصِيهِ؛ فَلَا أَحَدٌ هُنَا كَامِلٌ أَوْ مَعْصُومٌ، كَلْنَا عَرَضَةَ لِلْفِتَنِ وَالزَّلَاتِ.

فَلَا تُرَبِّ فِي نَفْسِكَ أَنَّكَ أَكْبَرُ مِنَ الْخَطَا، أَنَّكَ أَكْبَرُ مِنَ الذَّنْبِ؛ لِأَنَّ هَذَا مَقْصُورٌ فَقَطْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ مَخْلُوقَاتِ اللَّهِ الْمَنْزَّهَةِ عَنْ أَيِّ إِثْمٍ، أَمَا نَحْنُ فَقَدْ خَلَقْنَا اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا بَنَا مِنْ

ضعف ونقص، بل ويقبله سبحانه برحمته ويغفر ويعفو لمن أدرك واستدرك.

فإن وجدت نفسك تنظر إلى من حولك على أنهم عصاة وأثار ذلك في نفسك الشفقة تجاههم، فلا بد أن تراجع سلامة قلبك من أمرين ربما أصابك أحدهما إن لم يكن كلاهما.

أولهما: إلف الذنب؛ فنحن البشر مذنبون ولا بد، حتى إن النبي الكريم قال فينا ﷺ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ»، فإن تخيلت أنك بلا خطيئة وإنما جئت هنا لتشهد تقصير البعض وإسراف البعض الآخر، فهذا تصور ينم على إنك تصالحت مع العديد من الذنوب وألفها قلبك فلم تعد تعدّها أو تجد في نفسك حاجةً للاستغفار والتوبة عنها.

وثانيهما: العُجب؛ وهو الزهو بالنفس والاعتزاز بالأعمال والركون إليها، فيعمل الإنسان العمل ويعجب به ويرى أنه أصاب ما لم يستطع الكثيرون غيره إصابته، حتى يشعر أنه وصل إلى أعلى المنازل بعباداته، فينصرف عن شكر الله إلى شكر نفسه، وعن التواضع للخالق والانكسار بين يديه إلى

التكبر والغرور بالطاعات وكأنها لم تكن محض توفيق من الله سبحانه وتعالى، وعن احترام الناس ومعرفة منازلهم إلى احتقارهم وتفضيل النفس عليهم.

زميلتي عندما حكمت بأني لن أستطيع الحصول على مجموع مناسب لكلية الألسن استندت لظاهر الأمر وحكمت بأني أهدر وقتي وأنفقه فقط على اللعب والأنشطة وأغفلت أنه ربما قدرتي على التحصيل تفوق بمراحل ما يحتاجه الآخرون للإمام بالمناهج ودراستها.

كذلك قد يبدو لك شخصٌ ما أنه مشاغب، عاصٍ، بعيد كل البعد عن الله، ولكن شدة الرجاء التي في قلبه وتعلقه برحمة الله وهدايته تفوق بمراحل من حوله ممن يعتلون منصات الأحكام، فيوقفه الله لتوبة نصوح ولو في آخر عمره.

وعلى قدر أهمية إقرار الضعف البشري في نفوسنا وتقبُّل حقيقة كوننا مذنبين ولا بد تكون خطورة استصغار الذنوب واحتقارها، فمن يرى في حتمية الخطأ والزلل دافعاً للتخاذل والانغماس في بعض الذنوب «الصغيرة» دون مجاهدة وتوبة ليس بمنأى عن تكبر واعتقد أنه أكبر من أي ذنب.

قال ابن القيم: «قد يقترن بالكبيرة من الحياء والخوف، والاستعظام لها ما يلحقها بالصغائر، وقد يقترن بالصغيرة من قلة الحياء، وعدم المبالاة، وترك الخوف، والاستهانة بها ما يلحقها بالكبائر، بل يجعلها في أعلى المراتب».

كم مرة رأينا صاحب معصية واستحقرناه، وكم مرة حكمنا على آخر من هيئته بالصلاح والتقوى وقمنا بتقديسه؟ كم مرة أغفلنا شيئاً أهم آلاف المرات من المظهر؛ الإخلاص.

الإخلاص يفوق كل المظاهر البراقة التي قد تخدعك وتضلك خصوصاً في زمن كثير فيه أصحاب الورع الكاذب واشتدت فيه الفتن على أصحاب القلوب الضعيفة التي لا تملك إلا الرجاء.

وحده الله المطلع على خفايا الصدور.

كما أنه بعيداً عن ظواهر الأمور لعل لكل شخص حكمت على ضعفه وفسوقه خبيثة بينه وبين الله صدق فيها وأخلص فينجيه بها الله ويبلغه منزلة لا يصل إليها من اغتاب وذم وأصدر الأحكام.

فلعلنا بحاجة إلى حسن الظن بالله ورحمته التي وسعت كل شيء، وحسن الظن بمن حولنا؛ لعل قلوبهم تحمل من الخير ما لا نعرفه ولا نحمل منه مثقال ذرة، والالتفات إلى أنفسنا قبل أي شيء.



عصير الكتب للنشر والتوزيع



## فواصل: السراب

قد يأتي وقتٌ نحمدُ فيه الله على كلِّ بابٍ وجدناه مغلقاً  
رغم رغبتنا الشديدة في العبور من خلاله، على العقبات التي  
منعت المسير الذي كنّا أعددنا له كلَّ عُدّة، على المنعطفات  
التي أتت بنا إلى طرقٍ لم تكن في الحسبان أبداً، هنالك حين  
تنكشف لنا حقيقة أن الله أراد بنا خيراً وحمانا من نهاياتٍ لم  
تكن لنا من البداية، وأن الكهوف التي طالما خشينا أن تطأها  
أقدامنا كانت الوحيدة التي تحوي الكنوز التي أنهكنا السعي  
إليها.



السراب هو نوع من الوهم البصري تتسبب فيه ظاهرة  
ضوئية سببها انعكاس الشعاع من الأرض عندما تشتد حرارة



الشمس، فيظنه المرء ماءً يجري ويتلألاً في بقعةٍ ما على مد  
البصر فيذهب نحوه ولكن عندما يصل لتلك البقعة لا يجد  
الماء، يراه انتقل إلى نقطة أبعد أو مكان جديد، وهكذا يظل  
يطارده ولا يجده أبداً.

تصوّرنا عن السعادة قد يجعلها أشبه بالسراب أيضاً؛  
فنضع تصوّراً عنها ونقول إذا ما وصلنا إلى تلك النقطة  
سنصبح سعداء، ثم نمضي في ذلك الطريق، قد نتعثر فنجزع  
ونغضب ونلوم ونبكي وننوح ونبكي حظنا أن هذه العقبات هي ما  
تعوق وصولنا للسعادة المنشودة.

ومع هذا التعثر قد يستسلم البعض ويتوقف عن السعي  
للوصول لتلك البقعة، ويدب اليأس في صدره ويشعر أن  
الكون متحالف ضده وأن الله يعاقبه إذ لم ييسر له الطريق لما  
أطلق عليه «السعادة».

ويفوته هنا أن الله منع عنه شرّاً كبيراً، وأن ما ظنه السعادة  
قد لا يحمل في باطنه سوى الشقاء.

وقد لا يتعثر أبداً فيصل إلى النقطة التي رأى فيها من بعيد  
سعادته القصوى وأنها حتماً ستحقق له أكبر قدر من السعادة

والرضا، ولكن حالما وصل إليها يفاجأ أنه ليس سعيداً  
بالقدر الذي توقَّع، بالقدر الذي تمنى، فتراوغه السعادة  
مجدداً وتلقي بنفسها إلى نقطة أبعد، تماماً كالسراب غير أن  
السراب سريعاً ما ينكشف أمره ويفهم الإنسان أنه لا جدوى  
من مطاردته.

بينما السعادة ساحرة، تظل تسحب الناس وتجذبهم فلا  
يتوقف المرء عن ملاحقتها، من بقعةٍ لأخرى، ومن هدف  
لغيره، وذلك لأنه أغلق بصره وصمَّ أذنه ومنع حواسه من  
التعرف إلى أي سبيل آخر للسعادة، والتي قد تكون بين  
يديه بالفعل ولكنه لا يزال يلهث وراء تلك النقطة البعيدة  
وحسب.



“She is my heart and I am her legs ”

هناك رجل أمريكي يدعى Rick Van Beek رُزق بنتاً  
مصابة بالشلل الدماغي وضمور بالغ بالعضلات، حزن  
حزناً شديداً وظل يتساءل لماذا ابنته كذلك؟

كانت حالة ماديسون ابنته سبباً في كآبته وتدمُّره لمدة ثماني سنوات، حتى جاء يوم واكتشف أنها تحب الأماكن المفتوحة وأن يلامس النسيم وجهها وشعرها، فحملها وأخذ يجري فوجد أنها تضحك من شدة السعادة.

قرر أن يشترك في سباق ترياثلون «وهو سباق ثلاثي أشبه بالماراثون يبدأ بالسباحة ثم ركوب الدراجات وينتهي بالجري».

تقدم للمسابقة وذهب حاملاً ابنته على كتفه، حقق المركز الثالث ولكنه خطف الأنظار إليه بسبب ابنته، تكلمت عنه الجرائد وانصرفت أنظار الناس عن صاحب المركز الأول، ثم تقدّم في العديد من السباقات وأحرز مراكز أكثر تقدماً، وفاز بالعديد من الجوائز.

تحوّلت حياة ريك من شخص مدخنٍ مهملٍ وكئيِبٍ إلى إنسانٍ رياضيٍّ ذي صحّةٍ وهيئةٍ جديتين وأصبح محطّ أنظار ملايين من الناس حول العالم حتى إنه لُقّب بـ «والد القرن».

يقول ريك: «كل الآباء يتمنون أن يكون أبنائهم أصحاء، وأنا كنت كذلك، فظلت أتمنى لمدة ثماني سنوات لو أن ابنتي

بصحة جيدة كباقي الأطفال، ولكنى أدرك الآن لو أن ابنتي لم تكن كذلك ما أصبحنا على ما نحن عليه اليوم، لقد أدركت أن مرضها كان أعظم منحة في حياتي.

«هي قلبي وأنا رجلها.»



ماذا تغير في حياة ريك لتتحول من البؤس والتعاسة إلى النجاح والسعادة؟ إن المعطيات واحدة في الحالتين، ما اختلف هي الزاوية التي ينظر من خلالها للأمر، لقد أصبح سبب شقائه هو تحديداً سبب سعادته وإقباله على الحياة.

لذلك ففكرية انتظار المعجزات والأحداث الجالبة للسعادة غالباً ما تُنهك أصحابها وتُهدر طاقاتهم في الانتظار غير المجدي، وكذلك مطاردة هدف أو نموذج بعينه دون غيره للوصول إلى السعادة ما هو إلا تبديد للأعمار في سباق مخادع لا نهاية له، كل ما يتطلبه الأمر هو تعديل زاوية الرؤية؛ تعديل قدرتنا على تلقي شعور السعادة من حيث أتى لا من حيث نتظر وحسب.



## الألم والسعادة:

سلامًا على من لم يرَ في ضعفنا منكرًا يستدعي النهي عنه  
فيضطرنا لادعاء القوة رغم الهشاشة التي أصابت روحنا.

أتمنى عندما أخبر صديقتي أنني أشعر بضيق أو رغبة في  
البكاء ألا تحاول صرفي عن هذا الشعور وتقترح أن أخرج  
للتنزه والاستمتاع أو نسيان الأمر والتفكير في أمر آخر؛  
كالتركيز في عملي ووضع كل طاقتي في هدف يشغلني عن  
تلك الرغبة.

أعلم أنها تحاول مساعدتي في الخروج من حالة الكآبة،  
ولكن لماذا نعتقد أن الهروب من الحزن وصرف أذهاننا  
عنه هو الطريقة المثلى للانتصار عليه؟ لماذا نحن مؤمنون  
بأن الألم أمرٌ سيءٌ علينا تجنبه طوال العمر حتى لا نصبح  
تعساء؟ والأهم لماذا نرى في الألم عدوًّا للسعادة؟

هوس الناس بالوصول إلى السعادة جعلهم يظنون أنها  
شيءٌ إجباريٌّ لا يصح أن تشعر بشيءٍ آخر سواه طوال  
الوقت، فأصبح كثيرٌ منهم يكبت انفعالاته الحقيقية ويخبيء  
حقيقة شعوره، بل ويُنكر على غيره ممارسة حقه في الحزن

أو التألم. فأصبح اصطناع السعادة أمرًا مألوفًا بينما يحمل المرء في صدره براكين من الغضب والكدر، ولكن من يفعل ذلك سيدرك حتمًا فيما بعد أن التظاهر بالابتهاج أشد مرارة من التعاسة، وهذه بالطبع ليست دعوةً للابتئاس والاستسلام للمشاعر السلبية أو استجلاب الحزن طوال الوقت، يكفي أن يكون الإنسان صادقًا في التعبير عما يشعر ويتجنب افتعال المشاعر المناقضة لما يكمن بصدرة، فلا داعي لتمثيل السعادة أو ادعاء الكآبة.

إنني أشعر بالسعادة في كل مرة استطعت أن أمارس فيها انفعالاتي العاطفية كما هي دون اصطناع أو تكلف، تزداد سعادتني في كل مرة بكيت من أعماقي حتى أغتسل من بقايا الهزيمة التي ألمت بي، في كل مرة اعترفت لنفسي بضعفي وأقررت ببشريتي وتخلت عن رداء الصلابة الذي يقيدني، كثيرًا ما أمتن للآلام لأنني أدرك أنها ما هي إلا دلالة على أنني ما زلت حية، فالقلب الذي يتألم يعرف حقًا معنى السعادة ويدرك قيمتها، أما أولئك الذين فروا كثيرًا من التألم أصيبوا بالتبلد، فلا وجع أصبح يؤثر ولا سعادة باتت تجدي، وكأنهم أخذوا فاصلاً من المشاعر الإنسانية بأكملها.

قرأت ذات مرة في أحد الكتب عبارة تفيد بأن الندم قادر أن يصنع منك شخصاً آخر، فكلما أقررت بأخطائك واتقنت الندم عليها فإن احتمالية تكرارها تكاد تنعدم، وشيئاً فشيئاً تصبح إنساناً مختلفاً.

راقتني الفكرة كثيراً وأخذت أطبقها على نفسي باستمرارٍ ثم وجدت أنني أصبحت ألوم نفسي على أشياء لم تكن لي يد فيها من البداية، فإذا انكسر كوب في المطبخ بينما أنا في الشرفة لاتهمت نفسي بأني لم أضعه بمكانه جيداً أو أنني لم أغلق النافذة التي سمحت لتيار الهواء بالدخول وإسقاطه، حتى تحوّل الأمر إلى جلدٍ مفرطٍ للذات عن كل شيءٍ ولاي سبب.

ثم انتبهت أن كثرة الندم ومحاولة الهروب من أي تجربة قد تسبب الألم لم تخلق مني شخصاً ناضجاً يتعلم من دروسه ويتقن تفاديها لاحقاً، بل جعلت مني شخصاً جباناً يختنق في دوائره المحدودة جداً ولا يملك الرغبة أو القدرة على خوض أي تجارب جديدة أو تعلّم أي دروس جديدة خشية أن تكون أشد قسوة مما سبقها.

هذا التردد والابتعاد عن الحياة بصورتها الطبيعية بما  
تحمله من خيرٍ وشرٍّ، من نجاح وإخفاق لم يكفل لي أي  
شكل من أشكال السعادة والأمان كما كنت أتصور، بل  
أصابني بشيء من التبدل واللامبالاة.

لذا فأنا أؤمن أن «قليلاً» من الألم وبعض الأوقات الكئيبة  
وفواصل عديدة من البكاء لا تضر، بل قد تكون ضرورية  
في بعض الأحيان لإعادة ترتيب المشهد بشكلٍ أجمل وأكثر  
سعادة!



## وصفة السعادة:

في عالمٍ كعالمنا اليوم والذي تتسارع وتيرته كل يوم  
عن اليوم السابق تزداد علينا الضغوط المادية والاجتماعية  
وتشتد احتياجاتنا النفسية للهدوء والسلام وتجاوز العديد  
من المعارك.

فقد أصبحنا نخوض -ربما لا إرادياً- معارك مهلكة في  
جميع الاتجاهات. مَنْ الأقوى؟ مَنْ الأفصح؟ الأتقى؟



الأغنى؟ الأسعد؟ الأكثر شهرة؟ الأوفر حظاً؟ وهكذا في كل جوانب الحياة حتى انسحقنا في الآخر تمامًا واهتمنا بحاله أكثر من حالنا.

في عالم كهذا لن نستطيع إيجاد وصفة سحرية للسعادة، لن تجد ملخصاً سريع الخطوات يأخذك إلى بوابة السعادة الكبرى، وخاصة إن لم تتمكن من أمرين:

أولهما: التخلص من صراع «مَن الأفضل؟» والذي من شأنه أن ينسف شعور الرضا والاكتفاء لديك ويجعلك تلهث وتتناحر وراء النموذج الذي خيّل إليك أنه سبيل السعادة الأوحد.

والآخر: إمعان النظر في «مَن أنا»؟ وبدأت تتعرف على نفسك، أهدافك ورغباتك، ما يغضبك وما يؤلمك وما يحقق لك شعوراً حقيقياً بالسعادة والرضا، وهكذا حتى تتحرر من النماذج المعلّبة التي وُضعت أمامك منذ نعومة أظفارك والتي غالباً لم تعد تلائم أيّاً من احتياجاتك النفسية والمادية بل تزيدك شتاتاً وحيرة، وتحبسك في زوايا ضيقة لا تتيح لك أن تهناً بحياتك وإن توفرت أمامك كل سبل الراحة والهناء.

عندما يسألني أحدهم: «ما هو أسعد يوم بحياتك؟»  
ينصرف ذهني للبحث والتنقيب عن أمورٍ عظيمة، وأشعر  
بحيرة: أيُّ أيامي يمكن أن يليق بعظم السؤال؟ أو إذا ما كنت  
أملك من تلك اللحظات ما يحفظ ماء وجهي للإجابة!

أنا لا أعلم ما المعيار للسعادة أو ما المقدار الذي يجعل  
يومًا أسعد من غيره، ولكنني أعرف أنه يغمرنى شعور عميق  
بالراحة والابتهاج في أشد اللحظات بساطة.

في يومٍ قارس البرودة تشعرني وجبة دافئة تعدها أُمي  
بحبٍّ وغطاءٍ وثير وكتاب أن كل شيء في هذا العالم على ما  
يرام، طفل رضيع داعبت بشرته الناعمة فضحك لي بصوتٍ  
مسموع فيؤكد لي أنه لا يزال على الأرض ما يستحق الحياة،  
مُوءاء قطتي وهي تحاول احتلال أكبر مساحة بحضني، ذهابي  
إلى العمل بوقتٍ مبكر قبل ازدحام الشوارع وارتفاع أصوات  
أبواق السيارات الغاضبة، مغازلة بائعة الخضار لمهارتي  
الضعيفة في الفصال وإعطائي الفرصة لها لتنال مني فتفطن  
إلى ذلك وتكرمني ضعفين... بمثل تلك الأمور تتعرف إليَّ  
الفرحة والابتهاج.

لذلك أثناء سعبي لإيجاد الوصفة المثالية للسعادة أدركتُ أن السعادة لذاتها لا تصحُّ أن تكون هدفًا نحارب لأجل الوصول إليه، أدركتُ أن الأهم من الظفر بلحظات السعادة الملحمية والتي مهما بلغت ذروتها فإنها ستكون حتمًا مؤقتة وزائلة، الأهم هو ضبط إعداداتنا لتقبُّل شعور السعادة واكتشافه في الأمور المحيطة بنا مهما كانت بساطتها أو حتى مهما كانت كآبتها وتعقيدها، الأهم هو القدرة على استخلاص ذلك الشعور الدافئ مما نملك بدلًا من التطلع إليه في كل ما لا نملك!

وكان ضبط إعداداتي الخاصة في عدة أمور قد تختلف عما يناسب إعدادات الآخرين، ولكنني سأشاركها لعلها تلهمك في اكتشاف مفاتيح قلبك:

## ١ - أكل ذو جودة وحب:

- إن الأكل من مسببات البهجة في هذه الحياة، ولكنني كنت أظن أن الوجبات السريعة والمشروبات الغازية ذات النكهات المنعشة، الكثير من الشكولاتة والآيس كريم،

شرائح البطاطس المملحة وغيرها من الأطعمة المحببة إلينا هو نوع الأكل الوحيد القادر على تحسين حالتني المزاجية، وعلى عكس ذلك الطعام الصحي من خضار وحبوب ما هو إلا بوابة للشقاء والكآبة.

عندما قررت أن أتبع نظامًا غذائيًا مفيدًا استبعدت منه كل ما هو ضار، تألمت كثيرًا في البداية عندما اضطررت لشرب كوبٍ من عصير الجرجير والكرافس في أول النهار، لإنهاء طبق السلطة على الغداء، لأكل أي نبات من عائلة البروكلي والكرنب، ولكن ما إن وجدت مردود ذلك كله على نضارة بشرتي وكفاءة جسمي ونشاطه، وانعكاس كل ذلك على ثقتي بنفسي وتحسين حالتني النفسية أصبحت أخجل من إيذاء أمعائي وتعطيل كبدي لأيام للتخلص من سموم تلك الوجبات والمشروبات المصنعة والمعلبة، وأدركت أن معيار جودة الطعام هي فائدته على جسدي وصحته وليس نكهته بقمي وحسب!

- دائمًا ما أشعر بتحيزٍ للطعام الذي تعدّه أمي وأقول لها: لماذا لا أشعر بنفس اللذة عندما أتناول أي طعام آخر؟ فتقول لي: «لأنني أضفت إليه توابلي الخاصة وبعض الحب».

لا أبالغ حين أتخيل مشهد أُمي وهي تطهو لنا الطعام ونحن صغار وكلما تخيلتُ أن كل ذرة منه ستستقر ببطوننا فنشبع ونهناً ونكون سعداء ذكرت اسم الله عليها لتمتليء جوانبنا بالبركة كما تمتليء بطوننا بالطعام.

للحب الذي وضعته أُمي في كل وجبة أعدتها لنا مكانة خاصة بقلبي، ومكانة أكبر للحب الذي لطالما رأيته بعينها وهي تطعمنا ومدى سعادتها بروئيتنا وقد التهمنا كل ما قدّمت، لذا أحاول دوماً أن احذو حذوها في كل وجبة أعدها، وبالفعل عندما تصل طاقة الحب التي أبثها أثناء الطهي لمن يتناول الطعام أشعر بسعادة مفرطة وكأنني نجحت بامتياز في إحدى المسابقات الدولية!

## ٢- الرياضة:

خُيِّلَ إليَّ أن ممارسة الرياضة رفاهية يمكن الاستغناء عنها أو اللجوء إليها إذا ما كان عندي فائض من الوقت وحسب، ولكنني اكتشفت أن الرياضة أحد أهم الركائز التي تتحكم في توازننا النفسي، الانتظام في ممارسة الرياضة يضمن لك

جسمًا صحيحًا بعيدًا عن الأمراض والإرهاق؛ ما يمنحك شعورًا بالارتياح والثقة بالنفس والرغبة في القيام بالمزيد من الأنشطة المختلفة، ومن جهة أخرى فالمجهود البدني المبذول في التمارين يساعد على إفراز هرمون الأندروفين والذي يعتبر أحد الهرمونات المسؤولة عن تحديد مستوى السعادة لدى الإنسان حتى تتغلب أجسامنا على إحساس الألم المصاحب لهذا المجهود؛ لذلك فكثيرًا من الأحيان نشعر بالمتعة أكثر من الألم أثناء التمرين.

وممارسة الرياضة لا تعني بالضرورة الاشتراك في النوادي الرياضية - وإن كانت تجربة لطيفة وتستحق - ولكن يمكن ممارسة الرياضة المنزلية أو الجري الحر في الصباح الباكر؛ فمثلاً نصف ساعة في بداية اليوم لممارسة اليوجا كفيلة لإنعاشي وتهيئتي لاستقبال يوم جديد بنشاط وحماس.

### ٣- التعلم:

كلما حاصرني الدنيا في إحدى الزوايا المعتمة أحاول التملص من ذلك الفخ بالتعلم، إما من التجربة السيئة ذاتها أو البحث عن شيء جديد لتحصيله.

في العام الماضي والذي مررت فيه بالعديد من التجارب القاسية وجدت في نهايته أنني أحرزت تقدماً لم أكن أتوقعه في لغتين أجنبيتين وتخلصت من واحدة من أهم إخفاقاتي التعليمية عندما قررت تعلم مبادئ الرياضيات، وتحليل البيانات وبدأت بعدها دورة لتعلم أساسيات الذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة.

التعلم لا يساعد على تحصيل معرفة وعلوم جديدة وحسب إنما يساعدنا في إعادة اكتشاف أنفسنا من جديد، مع كل حرف يترقى الفكر وتتسع الرؤى وننظر إلى العالم من زوايا لم نعهدها من قبل، يجعلنا نطور من أنفسنا ويقوي مناعتنا ضد وعكات الحياة، وأخص بالذكر هنا تعلم الفنون أو الحرف اليدوية والمهارات الإبداعية، فالرسم مثلاً فضلاً عما يمد به المتعلم من حس فني وإدراك لجماليات الأشياء وتفصيلها، يمنحه القدرة على النظر للأمر الواحد من عدة زوايا.

هناك تكنيك في الرسم التشكيلي يسمى المنظور أو ال Perspective وهو يعني «النظر من خلال»، فترسم ذات الشيء ولكن من عدة زوايا، فمثلاً الهرم إن تم رسمه من

منظور أسفل مستوى النظر وهو ما يسمى منظور «عين النملة» يبدو مختلفًا تمامًا في حالة رسمه من منظور أعلى مستوى النظر، وهو ما يسمى بمنظور «عين الطائر»، وبالطبع هو مختلف في الحالتين إذا ما تم رسمه من المنظور الأفقي العادي الذي تراه عين الإنسان في مستوى النظر.

في جميع الحالات الهرم واحد ولكن باختلاف الزوايا اختلفت الرسومات تمامًا، فتتعلم كيف أن الأمر الواحد يختلف باختلاف زوايا نظرك له والزوايا التي تتناوله منها.

كذلك تعلم الحرف اليدوية ينمي فيك مهارة الصبر والتأني وعدم تعجل الأمور، فرغم الإرهاق الذي قد يسببه لك إلا أنك أصبحت ترى في كل خطوة أمر ممتعًا يمينك بالوصول لعملك الفني المكتمل، فتدرك أن الاستمتاع لا يشترط الوصول وإنما يكمن تمامًا في تفاصيل المشوار.

#### ٤ - الاحتفاء بإنجازاتي الصغيرة:

تعلمت أن أخطط لأشياء ذات قيمة وأهداف كبيرة ولكن مع ذلك تعلمت ألا أنتظر الوصول حتى أكافئ نفسي، بل



يمكنني الاحتفاء والاستمتاع بكل خطوة في الطريق مهما كانت بسيطة، أن أتقبل الهزائم وأعتبرها درسًا للمرحلة التالية، وأن أصبح أكثر مرونة مع تصحيح المسارات؛ فلكل مسار مذاقه الخاص، ولا تنحصر الإنجازات في المسار الذي حددته لنفسه فقط.

إن التعود على تقدير أنفسنا والفخر بإنجازاتنا الصغيرة يمهد لنا طرقًا لإنجازات أعظم، فأجسامنا وعقولنا تعمل وفقًا لما نشعر به وتميل إلى تحفيز هذا الشعور وتنميته. لذلك فالشخص الذي لا يحصل على أي تقدير لمجهوداته دائمًا ما يشعر بالإحباط وعدم الرغبة في تقديم المزيد، وهذا يفسر السلوك الخالي من الحماس لدى العديد من النساء اللاتي تُقَابِلُ مجهوداتهن بالنكران وعدم التقدير، على عكس من يتلقى الدعم والتحفيز فإنه غالبًا ما يحاول بحماس أكبر إحراز أهداف أكثر تقدمًا.

٥- المال ليس كل شيء، صحيح! والقناعة كنز لا يفنى، لا

شك!

العلاقات الطيبة مع الأهل والأصدقاء، الإنجازات، الصحة، وممارسة الرياضة، كلها أمور تحفز الإنسان وتبني

له أجواء مبهجة وسعيدة، ولكن قبل كل ذلك هناك مستوى من السعادة لا يتحقق إلا بالاكفاء المادي والذي لا يمكن تجاوزه وإهماله والتحقير من شأنه من خلال شعارات جوفاء، فشعور الاحتياج أمر في غاية القسوة، يصيبك بالقلق والأرق ويكدر صفو حياتك، يجعلك عرضة للهوان والسؤال.

لذلك فالعمل والاجتهاد للوصول إلى ذلك الحد أمر ضروري. ولكن الحذر هنا من أن تنجرف من السعي لما يكفل أنت ويكفل لك حياة كريمة إلى السعي لما يكفل لك حياة تشبه حياة الآخرين التي ترى فيها وحدها الرغد والترف، فتتضاءل بعينك كل النعم مهما أوتيت منها.

## ٦ - حسن الصحبة وجودة العلاقات:

تعلمت ألا أكتفي بالعديد من الصداقات الباهتة من حولي وأن أبذل بعض الجهد لتحسين جودة علاقتي بالآخرين، تخليت عن فكرة التخلي عن كل من أراد الابتعاد، ودهس العلاقات القديمة بدون سبب واضح، تمسكت بحقي في

معرفة أسباب من أراد الرحيل ومعالجة تقصيري إن كان أحدها، والحفاظ على حبل الود مع من بقي حتى وإن باعدت بيننا الأيام والظروف، وأصبحت أكثر حرصًا على إحياء ما دُفن فجأة دون إعلان الوفاة.

وليس القصد بالحرص على الود والانخراط مع الآخرين هو أن نبقى بصحبة من لا نشعر بألفة بينهم، بل لا بد من وجود الانسجام والتناغم بيننا وبين من نحيط أنفسنا بهم، فقبل البذل أدركت أن حسن الاختيار شرط، ألا أسمح من البداية بالمرور لكل من اراد، فأرواحنا ليست طرقًا عامة مباحة للجميع، وإن علينا أن نجتهد لنجعل منها ممرات آمنة لا يمر إليها إلا الطيبون.

فأفضل زاد يمكن أن نتزود به في رحلة الحياة هو مصاحبة الطيبين الذين يحرصون هم أيضًا على إبقاء حبل الود، لا يَمَلُّون أبدًا السؤال عنا، ولا يَلُومون إن غبنا نحن أو غفلنا عن تَفْقُدِهِم، أولئك الذين يُدركون أنك من البشر وأنت لست ملاكًا، يعلمون يقينًا أن بك من الأخطاء ما بك، ولكن لا يَرُوقهم انتقادك وتعدد نقائصك، بل يُصَرُّون على ذكر مناقبك، وَيَسَلِّطُونَ الأضواء على أشياء جميلة داخلك أنت نفسك لا تراها، أو ربما تتعمد دفنها...

ظناً منك أنها لا تُشبهُك أو أنك لا تستحقُّها، يُحسنون الظن بك ويرسلون رسائل وِصاءة في ليلِك الحالك الظلام، حتى إنك تكاد تشعر معهم أنك لست سيئاً أبداً كما أوهمك بعض الأشرار؛ لذا فالعلاقات الطيبة هي حقاً أفضل دواء تطيب به جروح الروح.

وكما أن التدقيق في اختيار الأصدقاء شرط، فاختيار الأعداء لا يقل أهمية. فبعض الخصوم قادرون على سحبك إلى بئر مظلم من الترددي والدناءة يصعب عليك النهوض من بعده والعودة إلى طهرِك ونقائِك؛ لذلك فالترفع عن بعض العداوات أمر غاية في الأهمية للحفاظ على سلامة الصدر والعقل وجودة الحياة في العموم.

تقديم نفع للآخرين: هناك مثل صيني يقول: «إذا أردت السعادة لمدة ساعة، فلتأخذ قيلولة، وإذا أردت السعادة لمدة يوم، فلتذهب للصيد، وإذا أردت السعادة لمدة عام، فلتربِ ثروة. أما إذا أردت السعادة طوال حياتك، فعليك بمساعدة الآخرين».

أعتقد أن مساعدة الآخرين وتقديم النفع للمجتمع، للبيئة، أو للحيوانات هو السر لحياة أكثر سعادة وأكثر صحة

وإنتاجية وفاعلية وكفاءة! فالعطاء يمنح لوجودك معنىً أعمق وأكثر قيمة ويضاعف أثرك في الحياة.

كما يمنحك شعورًا بالرضا والسكينة. وأثبت العديد من الدراسات أن النفع الذي يقدمه الإنسان لغيره يحفز إفراز الهرمونات المسؤولة عن السعادة ومحاربة الاكتئاب.

ولكن يعتقد الكثير من الناس أن كثرة العطاء قد تؤثر سلبًا عليهم، وهذا صحيح!

لأن الكثير ممن تقدم لهم المساعدة يشعرون بأن هذا أصبح حقًا مكتسبًا لهم ويطالبون بالمزيد دون شكر أو عرفان؛ لذلك علينا أن نتعلم كيف نستمر في العطاء بغض النظر عما يتلقى ولكن دون أن نعرض أنفسنا لأي ألم أو أذى.

فحين تصبح مساعدة الآخرين متعةً لذاتها وعمل تبغي به وجه الله تتخلص أمام عينك كل المنغصات والمشطات؛ ولنا في قصة أبي بكر الصديق خير مثال؛ فقد كان له ابن خالة فقير يسمى مسطح بن أثاثة وكان أبو بكر يكفله، وفي حادثة الإفك خاض مسطح مع الخائضين في عرض أمنا عائشة ابنة

أبي بكر رضي الله عنهما، فغضب الصديق وأراد أن يقطع النفقة عن مسطح، فأنزل الله تعالى قوله ﴿وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾، فعلم أن الله يخاطبه بهذه الآية لتوقُّفه عن عطاء من آذاه، فقال: بلى والله إني أحب أن يغفر لي.

ثم أعاد النفقة لمسطح. وهذه درجة لا أظن أننا نبلغها بسهولة؛ فهي تحتاج إلى مجاهدة عظيمة حتى نتعلم أن الإحسان أولى من الثأر للنفس ورد الإساءة. ولكن يكفينا محاولة اقتفاء أثره لعلنا نصيب درجةً من درجات الإحسان.

#### ٧- الورد اليومي:

في نهاية الأمر مهما استغرقت في البحث والمعافاة ومهما كانت الخطط التي جربتها والأبواب التي طرقتها وجدت أن أموري لم ولن تستقيم أبداً إلا بالرجوع واللجوء إلى الله، وأن مناجاة الله والتماس وجوده في كل الأشياء والأحداث المتصاعدة من حولي هو الشيء الوحيد الذي يحميني من أن أصاب بالجنون أو الاكتئاب؛ ولأن الإيمان يتفلت من القلوب فأحاول جاهدةً أن أحيط نفسي بالله، أن أراه في كل

حركة وسكون، في كل توهُّج وخفوت، أن أذكر نفسي كم عدد المرات التي أنقذني فيها من مصائب كادت أن تقسم ظهري، وكم مرة لطف بي مع وقوع المصيبة فألهمني الصبر والاحتمال، اطمئناني أنني أتحرك في صعودي وهبوطي بين يدي الله يزيدني راحةً وثباتاً في هذه الحياة، عندما أتدبر في معاني الكون الفسيح وأفكر في قدرة الله على إدارة كل هذه الشؤون بترتيب وتنسيق فائق الكمال والحكمة، فهل يغفل عن إدارة أموري برحمته؟! حاشاه!

وأدرك أنه لا ظفر بمعية الله واستشعار وجوده في كل شيء إلا بالمحافظة على رصيد إيماني من صلاةٍ وذكرٍ وتلاوة قرآن، من صدقةٍ وحسن خلقٍ مع الخلق وحسن ظنٍّ مع الخالق، تعلمت أن أوراخي هي الزاد الذي أتزوّد منه كلما تعثرت أو اشتدت من حولي الفتن، وأن أستعين بالله ولا أعجز.

-- ٨

-- ٩

--- ١٠

--- ١١

--- ١٢

سأترك القائمة مفتوحة لك، فحاول أن تضيف ما يخصك  
ويُشعرك أنك بمزاج أفضل، ولكن تذكّر! نحن لا نبحث عن  
السعادة المتمثلة في الأشياء العظيمة، بعيدة المنال؛ نحن  
نبحث عن السعادة في أبسط صورها، نحاول أن نكون  
مهيئين لرؤية نعم الله المحيطة بنا من كل جانب والامتنان  
لها، أن نرى الجانب اللطيف في كل قصة حزينة، الجوانب  
المضيئة لأي غيمة معتمة قد تطل على حياتك.







## هنا؟

أهنا تحديداً وطأت قدم رسول الله؟

هل تلمس قدمي الآن مكان قد مر - ﷺ - به حقاً؟

بمجرد مرور تلك الخاطرة بذهني انتفض قلبي، وأخذ  
ينفض عنه رداء الدنيا دون ترتيب أو إلحاح مني.. أهل..  
مال.. أصحاب.. رغبات.. وكل ذلك الانشغال التام بالمتع  
الزائلة.. ورغم تشابك كل هذه الأمور حول قلبي وانعقادها  
بإحكام إلا أن انتفاضته في حضرة بيت الله الحرام.. أمام  
الكعبة الشريفة.. جعلت العُقد تذوب والتشابك ينحل..

شعرتُ أن قلبي تبدّل، لم يعد كسابق عهده إنه الآن  
مختلف تماماً عن بضع دقائق مرت للتو.. شعرتُ بتوهج  
وكأنه تزين بأنوار من السماء، وكأنه شمس سطعتُ

بصدري. وجدته مهيباً ليفرّ من كل شيء فقط إلى الله!  
ويستشعر بخشوع وإجلال حضرة جلال الله في كل ركن من  
هذا المكان المهيب. بدأت أحدث ربي بدون مقدمات.. لم  
يكن حديثاً عاماً منمقاً كذي قبل.. ولم أُلجأ إلى المأثور من  
الدعاء كالعادة!

لقد كان حديثاً خاصاً جداً، خاصاً جداً رغم شدة  
الازدحام من حولي. شعرتُ أن الله بقلبي مختلف تماماً  
عمّا هو - سبحانه وتعالى وجلّ في علاه - عليه بقلوب جميع  
من حولي!

أعرف أنه يبدو شعوراً جنونياً تماماً! فكيف الله الواحد  
الأحد أن يختلف بقلوب عباده؟ ولكني كنت على يقين أن  
الله بقلبي آنذاك غير ما هو عليه بقلب كل عبد من عباده الذين  
هوت أفئدتهم إلى هنا وتحملوا مشاق السفر من كل شتى  
بقاع العالم.

ردد قلبي ونطق لساني: «اللهم أنت الصاحب في السفر»

ما هذا الجمال والإبداع

كيف يا رب تأذن لنا بذلك؟

ماذا!!!

الله صاحبي في سفري!

بماذا قد يرغب المرء بعد صُحبة الله جل وعلا؟

تأكد لدي شعوري بالتفرد، وكأني أسبح بمفردتي في الملكوت واليقين يملأني بأن حديثي مسموع ومشهود في الملاء الأعلى.. شعور مدهش أن تشعر وكأن صوتك اجتاز تلك المسافة الشاسعة بين السماء والأرض واختزلتها كلمة؛ ياربي ووجدتني أخبره عن أموري البسيطة؛ لا، لم اختر الألفاظ وأنتقي أفصحها..

بل بدأت مباشرة: وحيرتي في ذاك الأمر يا ربي، أشقتني كثيرًا، بحثتُ عن مُرادك وحكمتك في كل التفاصيل ولكن عقلي لم يعيها قط، فاخترت أن أسلم الأمر لك، ولكن بعض الحيرة لا زلت تتردد عليّ حتى أوشكت أن تهلكني! فهل طمأنت قلبي وأريتني طريق الرشاد؟

لم يكن بقلبي مثقال ذرة من شك أنه سيجيبني،  
كان اليقين يتملك كل جوانحي وأنا أطوف حول بيته  
الحرام بجسدي وأطوف في رحابه ووصاله بروحي  
المذهل أنني لم أتم الطواف إلا وقد أتتني بشرة الاستجابة!

فشكرته باطمئنان وكان عليّ أن أندesh كثيرًا بدلًا من  
تلك السكينة، فقط استقبلتُ البشري بسيل من الدموع  
والرهبة لا لفرحة الإجابة وحسب بل بالأكثر لأنني تأكدتُ  
أن وصالي قوي وحقيقي.. حقيقي جدًّا، تمامًا كما شعرتُ  
منذ الوهلة الأولى، إنه - تعالى جدّه - يسمعني، بل ويوجب  
فورًا! يعلم ما أشعر به تجاهه ويقبلني كما أنا!

شكرته.. لأنه ربي ولأنه ربُّ جميل.. ودود!

طلبت سيدة جميلة شرعت في طوافها للتو أن نفسح لها  
لتطوف إلى جوارنا وكان المكان مزدحمًا جدًّا لا يسع المزيد  
ولكننا أفسحنا فوجدناه اتسع وكنا نظن أنه سوف يضيق بنا  
.. فأدركت أن رحاب الله لا يضيق بضيوفه أبدًا.. وأنا لا

نفسح في الأماكن وحسب، بل تكون الفسحة بقلوبنا أولاً حتى يسع بعضنا البعض..

استأنفتُ طوافي ثم فوجئتُ بنفسِي أحدثه عن صديقة لم تعد تجمع بيننا الطرق منذ سنوات عدة! فعلمتُ أن هذا رزق ساقه الله لها على لساني حتى يذكر اسمها في هذا المكان الجليل، وأنه أرادني أن اذكر أحبائي غيباً فلا انكب حول نفسي وأموري فقط، فأخذتُ أسرد ما أصاب مها وأطلب لها العوض، وأستحضر رغبات سارة وأطلب لها الإجابة، كيف أن مريم بحاجة للحظة كتلك التي أحيها الآن فطلبت منه أن يأذن لها ويبلغها الحضور رغم صعوبة الأسباب أستغفر الله.

عن أي صعوبة أتحدث في حضرته وهو الذي كل شيء عليه هين! أخبرته إنني قد ظلمت وإنني أنا التي ظلمتُ نفسي.. حدثته عن خجلي منه بكل صراحة وأقررت أمامه بكل ذنوبي، واعتذرت بكل ما أوتيت من ندم على ما فرطت في حقه.. وعزمت بكل جد على عدم العودة إلى ما يغضبه مني ويضع الحواجز لمثل هذا الاتصال..

لا أدري كم من الوقت مر على حديثي ولكنني تمنيت لو  
أنه لا ينتهي أبدًا، لو أن ذاك الوصال لا ينقطع أبدًا!

شكرًا يا رب لأنك ربي ولأنك بهذا الجمال والجلال  
شكرًا لأنك أذنت لي بلقاءك بهذا الصفاء والسكينة شكرًا  
لأنك الله.

تمت

عصير الكتب للنشر والتوزيع





