

ما لا يقال

استطراذ مُربك

دانة فيصل مدوه

ملشورات تكوين | مرابا
TAKWEEN PUBLISHING

٢٧٠٩٨٥٩٤٣٦

BY: HAMDAN





@ART_OF_BOOK



الكاتب: دانة فيصل مدوه
عنوان الكتاب: ما لا يُقال: استطرادٌ مُربك

تصميم الغلاف: يوسف العبدالله
تنضيد داخلي: سعيد البقاعي

ر.د.م.ك: 5-01-854-9921-978
الطبعة الأولى - يوليو/ تموز - 2025
2000 نسخة

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

منشورات تكوين
TAKWEEN PUBLISHING



الكويت - الشويخ الصناعية الجديدة
تلفون: + 965 98 81 04 40
بغداد - شارع المتنبي، بناية الكاهجي
تلفون: + 964 78 11 00 58 60

✉ takween.publishing@gmail.com f takweenkw
📷 takween_publishing 🐦 TakweenPH
🌐 www.takweenkw.com

مقدمة

بلاغة العطش

هذا هو الجزء الثاني من كتاب لم يركن لتصنيف،
جاء مُبهِّمًا كحال الدنيا يوم ولادته...
جاء لاهثًا، كمن يحمل نبالًا عاجلاً، ثم تعثر، فأخرسه
الوجع قبل أن يسعفهُ البيان.
تَلَعَثَ، لم يَغْذِ واثقًا؛ عَجَزَ عن الكلام.
لم يأتِ مُتماهِكًا مثل رواية، بل تهاذى أمامي إنسانًا
أربكته الحقيقة، فأسلمَ ذهنه للشَّتاتِ.
كتابٌ اتَّكأَ على اليأس، كُتِبَ بِنِيَّةِ النَّجاةِ؛ يُشْبِهُ في
رَجائِهِ صَلَاةَ الاستِسْقَاءِ!
لم أكن أملك، يومذاك، يقينَ الغَيْثِ؛ إنما كُنْتُ
عَظَشِي... ولم أعد أطيعُ صَفْوَ السَّمَاءِ.
يُقَالُ إِنَّ أَوَّلَ الغَيْثِ قَطْرَةٌ...
لكن لا أحدٌ يُخْبِرُكَ أَنَّ السَّيْلَ كذلك يبدأ بقطرة.
هل كُلُّ القَطَرَاتِ سواء؟ أم أَنَّ لِبَعْضِهَا هَيئَةً
الْخَالِصِ، ولبَعْضِهَا نَفْحَةُ النَّذِيرِ؟
هل مقدار الحدِّ الفاصلِ ما بين الرَّحمةِ والعَذَابِ
قَطْرَةٌ؟
كيف تبدو تلك القطرة؟ رقيقةً مثل دَمْعَةٍ، أم ثَقِيلَةً

مثل اعتراف؟

وَمَنْ ذَا الَّذِي يُعْرِفُ الْمَاءَ حِينَ لَا يَعُوذُ مَاءً؟

لَسْتُ أُدْرِي...

كُلُّ مَا أُدْرِيه أَنْ لِلشَّيْلِ مَجْزَى،

وَلِدَمْعِ الْعَيْنِ مَجْزَى،

وَلِلْحَدِيثِ أَيْضًا مَجْزَى،

وَأَنْ كُلُّ مَا يَنْهَمُرُ يَسْتَوْجِبُ الْحَذَرَ.

وَلَأَتِي مَا وَرَدَتْ الْمَاءَ لِأَفْنَى فَلَيْسَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْكَ

-عَزِيزِي الْقَارِيءُ- إِلَّا غَيْضٌ مِنْ قُيُوضٍ.

دانة فيصل مدوه

مارس | ٢٠٢٥



لكل من أعينهم الأسئلة...



الاستطراد هو التوغل السريع في أمر ما دون أن
تدرك عمق ما ترمي إليه.

هو زلة عن صراط المقصود، كأن تنوي أن تقول
شيئاً مهماً تراه في عين عقلك، ثم ترسم له خطاً
مستقيماً يبدأ بجملة واضحة، ويستند إلى نية
حسنة.

وما إن تبدأ بتسطير كلمة تلو أخرى، حتى تباغتك
فكرة لم تكن في الحسبان، وتغريك باللاحاق بها،
لزعمها أنها تعرف طريقاً أفضل!

تنساق خلفها، فتدب الربكة في أوصالك...

تتشظى الجمل، ويصاب السرد بالدوار.

تبرر هذا الانحراف لمن حولك، لكنهم يعرفون
أنك لم تغد هنا... ومع ذلك، لا يمانعون الانتظار
قليلاً حتى تصل إلى مبتغاك. تحاول التمشك بفكرة
واحدة، فينسب الكلام مثل عرق بارد من الجبين،
إزاء خوف قديم.

تستشهد بحقيقة علمية، تتبعها بمطلع أغنية،

ثم تلمح -في عرض الكلام- وجه أليك، عينيه،
عروق يديه...

ليس لهذا المشهد سياق.

ترتجف.

كيف طفا إلى السطح ما كنت تطويه في منزلة

أعمق من النسيان؟
انفلك شيء ما من حنجرتك،
تحوّل الكلام إلى غرغرة.
اختفى صوتك، وحلّ محلّه صوته.
ثّبط بيديك على رقبتك...
أهون عليك أن تختنق.
غصة، محيط مرتبك، ثم... صمت ثقيل.



الفصل الأول

استطراذ مُريك

● «يبدو أن أسوأ ما يمكن أن يحدث قد حدث فعلاً».

ها قد وقع. لم يعد احتمالاً، لم يعد تهديداً، تحررت من أصفاده، لا سلطة له عليك بعد الآن. قف على ركام ما كنت تهاب خسارته، اكتب اسمك على غباره إن شئت، تأمل الهشيم قبل أن تذريه الرياح. رثل وداعاً لما استنفدت سُبُلَ تأجيله، وامض قدماً، بجسارة من لم يعد لديه ما يخسره.

هذا هو النصر الذي لا يعلن. هذا هو الفوز الذي لا يصفق له أحد.

● «مثل بخارٍ أفلت دفعة المركب، كل الأمور بعينيه سواء».

لم يعد البحر خصماً ولا اليابسة حلقاً. كلُ المرافئ حافاً لسقوط وشيك، حانت لحظة التخلي.

● «ابتسمت في وجه الموجه العاتية التي ابتلعتني».

هذا الغرق الباسم، استسلامٌ واعٍ. سئمت المقاومة

وابتسمت لمصيرك بكلُّ ثبلٍ... فصرت خفيفًا بما
يكفي لتطفوا!

● هل ألوذ بنفسي؟ أم أشاركهم المصير؟

التساوي في الهزيمة أهون على البعض من النجاح
الفردى... وفاء عاجز ومسموم.

ليس من بين أعباء الدنيا ما هو أثقل من عبء
شخص يجزُّ خلفه قبيلة من المتراخين، المهزومين
سلفًا دون خوض أي معركة حقيقية. تراه يذوب
شوقًا لحياة تليق به ولكنه مكبل بقيود حبّ بليد.

أليس من الأنجع فكُّ هذا القيد، والنَّجاة بنفسك؛
لعلَّ في ذلك صحوّة لهم من هذا الهوان المعسول؟

وإن لم يكن في انقاذك لنفسك إلهاً لهم، أو لم تكن
يدك الممدودة محلّ ترحيب، فاتركهم حيث ارتضوا
أن يرقدوا، واذهب في طريقك. فمن كان ساعيًا
للنَّجاة لا بدَّ أن يكون مصيره الخلاص.

● «يبدو لي أن الهروب للمجهول أهون من هذا
الذي أعرفه».

قد تكون على حقّ، لطالما تهين لنا أن المجهول
هوّة سحيقة ولكنه في كثير من الأحيان منفذ لواقع
مغاير. كما أن المألوف ليس بالضرورة آمن، وزُبَّ
مجهول بلا ملامح، خير من واقع حفظت ملامحه

وقسوته. ربما تود الهروب لأنك لم تعد تشعر في
ما تعرفه سوى بالوجع والخذلان. فتكرار الخذلان
قد يخفف من وحشته ولكنه لا يخفف أبدًا وطأته.
وإن كان الواقع في نظرك قيد، فأنت حتمًا ستري
المجهول احتمالًا، قد لا يكون خلاصًا مؤكدًا، لكنه
على أقل تقدير مسافة فاصلة بينك وبين واقع لم
تعد تطيقه.

• أين خط النهاية بعد كل هذا الركض؟

أكاد أجزم أن خط النهاية ليس نقطة في الزمن،
أو مكانًا نبلغه، بل سؤال وجودي يحتم علينا إعادة
تعريف الركض. هل نركض نحو غاية أم هربًا من
مصير، أم ندور في فراغ مركزي لا يُفضي إلى
شيء؟

أما خط النهاية... إنه تلك اللحظة التي تتصورها
راحة... فإذا بلغتها، اكتشفت أنها بداية لسباق آخر.
نحن لا نركض لنصل بل نركض لأن الوقوف يخيفنا
أكثر من التعب. لأننا برغم التعب لا بد أن نثبت أننا
ما زلنا نطارده شيئًا، كلما اقتربنا منه تلاشى.

قد لا توجد نهاية بالمعنى الذي نمني به أنفسنا، بل
محطات تعب، وقفات تشبه فيها الهزيمة الوصول.
وقد تكون النهاية لحظة وعي نتوقف فيها عن
الركض ونبدأ في السير بهوادة حتى نهاية الطريق.

● «بلغت عين الماء ولم أشرب».

أثراك اعتدت الجفاف، أم أن الماء حين حضر ذكرك
بكل المرات التي تمنيته فيها ولم يأت... هل رأيت
وجهها غير وجهك على صفحة الماء فجفلت! هل
شوّهك العطش أم أنك خشيت الارتواء؟ من أنت إن
انتهى عطشك؟ وكيف لك أن تقبل أن تنتهي هكذا
بشربة ماء. بلغت الماء ولم تشرب لأن العطش بدا
فجأة أصدق من الارتواء!

● هل أنا بخير؟

سؤال كهذا يا صاحبي يعني أن فيك شيء -برغم
الإنهاك- لم يستسلم. ولا أخفيك أن جزءًا مني عند
قراءة السؤال همس مجيبًا «نحن دائمًا بخير».

امتعضت، مستنكرةً هذا التصريح الذي أتى
من حيث لا أدري. وبتأفف من اضطراره أن يُثبت
المُثبت، رحت أنكأ كل جروحي. كنت كمن يكتب
بدمه تصريحًا مناهضًا لمعاهدة سلام. وحين
فرغت من حربي على نفسي، لم أعلن انتصاري، بل
استسلمت ونمت كما ينام المغلوب على أمره.

في صباح اليوم التالي استيقظت مدججة بالخزي،
لم أرغب برؤية وجهي فتجئبت المرأة وتوجهت
نحو النافذة. فتحت الستارة، غسلني النور، راق لي
لون السماء... فبكيت.

يبدو أن في داخلي شيئًا صغيرًا، يحبُّ رُرقه
السماء، وقف صامدًا تحت وطأة الألم ولم يُسحق.
لذا، أنا أيضًا بخير.

• هل شرح ما نشعرُ به يبخس قيمته؟

يُفقد الشُّعورُ حين يُشرح شيئًا من قُداسته فعلًا،
فالغموض ركيزة من ركائز القداسة.

ثمة هالة خفية تلف شعورك بضوء نقي، تتركه
راقداً في إظارها، يغطُّ في صدقه. كاملاً في
حقيقته، غامضاً في مصدره، طاغياً في حضوره
العاري من التفسير.

حين تُلبس ذاك الشعور رداءً من الكلمات؛ فإننا
نستر منه أجزاءً فاضحة، مخافة أن نخدش مسامع
الآخرين... وحين نشرح ما نشعر به، لأذن لا توذُّ
الإصغاء، يخرس فينا شيء ما إلى الأبد. ثم نتساءل:
هل الإنصات حقٌّ أم تفضُّل، لذا لا تتعجَّل البوح
واصبر على شعورك، فنضوجك من نضوجه.

• لماذا يصعبُ علي الاسترسال؟

يصعب عليك الاسترسال لأنك تعيد ترتيب
الحكاية أثناء سردها، وتشطب الفقرات التي قد لا
تروق لمن يستمع. أو ربما لأنك جِبلت على الاختصار
وضبط النفس لتبدو بخير دائماً.

● «أشتاق أحياناً لنسخة قديمة من نفسي ثم أتذكر أنها، هي أيضاً، لم تكن بخير».

لا أدري أهو وجع الوعي، أم سُخرية الفصاحة. ولكن الاعتراف الضمني هنا هو أن ما نشتاق إليه ليس مثاليًا بالضرورة، لكنه حقيقي بالتأكيد. هذا الشعور بحد ذاته يستحق التأمل، لا الإنكار.

إنَّ حاجتنا للبقاء تحثُّ علينا التأقلم، وحاجتنا للاستمرارية تفرض علينا التغيير. لذلك نمزج بنسخ مختلفة من أنفسنا حتى نصل للنسخة الأكثر جدارة بالبقاء.

نشتاق لنسخ كانت أبسط، أقل وعيًا، أقل تطلبًا، نسخ سهلة الإرضاء، نسخ كان لها أصدقاء أكثر ومسؤوليات أقل. ربما كانت عفوية ورومانسية، ربما كانت جريئة أو بريئة. أيًا كانت خصالها من الطبيعي أن نشتاقها.

إنَّ حصل التغيير بمقتضى ظروف التطور الإنساني المطلوب، ستبقى كلُّ النسخ محفوظة في حجرة من حجرات قلبك.

أما إذا ما طمست نسخة منك عنوة؛ فستظل تطرأ كفكرة دخيلة تعكّر مزاجك كلَّ مساء. كهزة لا إرادية تكتسح رجلك كلما طال الانتظار، أو حنق غير مبرر تجاه أشخاص مُعيَّنين كل ذنبهم أنهم عاصروا

نسخة منك سابقة.

لذلك، تصالح مع كل نسخك الماضية وتذكر بأنها
-رغم كل عيوبها- أوصلتك إلى هنا!

● كيف الثبات وأنا لم أقف يومًا على أرض صلبة؟

لم تكن الأرض الصلبة من نصيبك. لكن الله،
برغم الترحُّج، وهبك ثبات العزم. لم يترك لك أيُّ
من أسلافك خريطةً، ورثت الشيء.. أو لعلك رزقت
دروبًا جديدة. لم يسبقك إليها أحد. قدرك أن تمهد
أرضًا جديدة وحين تصلها، سيبدو لك الثعثر -أول
الطريق- ثمنا زهيدا.

● ماذا لو أن ما ظننته قدرا كان اختيارا؟

في القدر عزاء وفي الاختيار مسؤولية. لنفترض
جدلاً أنه كان اختيارا، لكنك لم تملك وقتئذ شجاعة
الاعتراف بذلك. كيف سترمم هذا الشرخ الذي
ضرب روايتك الذاتية في صميمها؟ هل ستتبنى
خيارا جديدا يليق بما عرفتته بعد فوات الأوان؟ أم
ستتجاوز ما مضى وتختار ما هو آت بحكمة من
أيقن متاخرا.

● ألا نكتفي بهذا القدر من الدروس؟

نكتفي بملاحظات على الهامش أو خطوط عريضة
تحت ما سجلناه سابقًا، وشطب في بعض الأحيان
لدرس مللنا تكراره. لم تعد تدهشنا الأحداث فالتكرار
لا يُرسخ الفهم بل يُولد الخيبة. أو... لتتكرر الدروس
إن شئت ففي معظم الأحيان الإنسان لا يتعلم، بل
يعتاد.

● «أملك من السخط ما يكفي لدفع حياتي كلها
نحو الهاوية».

ثأرًا لما ضاع أم رُهدًا بما تبقى؟ أم محض استسلام
خائب لنشوة السقوط.

● متى تموت الأسئلة؟

إنها لا تموت. بل تُؤاد. وتظلُّ أشباحها تلاحقك
كظلك. هناك سؤال مكبوت خلف كل نظرة ريبة، كل
ابتسامة صفراء، كل تهنئة باردة وكل تعليق لاذع. قد
ندفن السؤال ولكن، يظل لقبره شاهد.

● وإن سألنا لنعرف فلم تعجبنا الإجابة؟

راهنًا على الحقيقة وخسرنا، فإمّا أن نقبل الواقع أو
نضاعف الوهم بمضاعفة الرهان.

• «على يد من سيكون موتي؟»... سؤال يحاصرني أم إجابة أخشاها؟

ثمة أسئلة تحوم حولك، ترجوك بوداعة أن تفتح لها مجالاً، تعدك بحقيقة تهتك، وما إن تفتح لها الباب حتى تنقض عليك، تجثم على صدرك، تكسر ضلعاً من ضلوعك وتحل محله! لتنفذ قلبك متى شاءت، حتى تأتيها مرادها وإلا... قتلتك. ستظل تطارد الإجابة كالمحموم ولا لوم عليك... فما من خلاص سوى برصاصة رحمة على هيئة إجابة.

سيجرؤ فضول السؤال لدفع باب موارد، دون أن ترى الهوة التي خلفه. لكن ثمة من يرى. وليس من المروءة أن يتركك تسقط بحجة أنك أتيت بقدميك. أعتقد أن الثأني، والحال هذه، فضيلة الفجيب أكثر من كونها واجباً على السائل. إذا كان لا بد منها، فلتأت الإجابة على جرعات مقننة، فالحقيقة كالذواء: قليلها شفاء، وكثيرها قد يرديك قتيلاً.

• هل نحمل الإجابات ما لا تحتمل؟

أظننا نفعل... أحياناً نسأل لا لنعرف بل لنطمئن، وفي أحيان أخرى نسأل لثدين.

نحول كل إجابة لحكم وكل امتناع لخيانة، حينها تختبئ الحقيقة في دهاليز التأجيل خوفاً من أن تنتهي على لائحة اتهام. وإن تسيّد الصمت الموقف،

نأول النظرات ونراكم الظنون.

كثيرًا ما نُحْمَلُ الإجابات وزُر تفسير خيبات لم يكن
بوسعنا تبريرها. كلُّ طريق لم يكتمل وكل فراق لم
يُفهم وكل باب أُغلق في وجوهنا ذات يوم.

ثم ندرك -متأخرين- أن الإجابات ليست كافية،
وأن الرضا ليس في الفهم بل في القبول.

● متى تنتهي المحاولات؟

عند التمكن: التمكن هو نقطة التحول التي يصبح
فيها الإنسان واعيًا بقدرته، رغم محدوديته. التمكن
هو الحرية في أبهى صورها، سمو يُبنى على الوعي
بمسؤوليتنا، فيحررنا من الأثقال والتردد.

ليس التَّمَكُّنُ مجرَّد إتقان ومهارة، بل هو حالة
تتوحد فيها الإرادة بالقدرة فيتجسّد الانسجام بين
الحلم والواقع.

عند التمكن ستجد في نفسك إدراكًا عميقًا بأن كل
المحاولات التي خضنها لم تكن عبثًا، بل تحضير
حقيقي للحظة حاسمة.

● كيف نعيد ترتيب الفوضى ليكون لهذه الحياة

معنى؟

كل معنى يدرك بسؤال، والأسئلة التي نجرؤ على

طرحها تفتح أبوابًا جديدة، بعضها يُفسي للفهم
وآخر للحيرة والارتباك.

حينها... نرجع لصندوق الغدة، ونخرج أدوات
صناعة المعنى، كي نترجم هذه الحيرة كلمة كلمة.
ثم نعيد سرد القصة، ونرتب أحداثها المبعثرة،
لننسج حكاية حولها.

ولأنّ المعنى لا يُمنح بل يُستخرج، لا بد من إعادة
النظر في ما حدث، وتأويله، ثم وضعه في سياقه
الصحيح. لأنّ كلمة ما قد تحمل معاني مختلفة
بحسب إحداثيات حياتك وتقاطعاتها مع خريطة
الشعورية في لحظة ما وإن كانت الأحداث بلا
كلمات تُترجم، أو ملامح توصف... إن كانت شفافة
وثقيلة، كشعور لم يحتمله أحد. فلنستعز لها جسداً
ولنرمز لها برمز، حتى يمرّ وقت كاف لفهمها. ذلك
لأنّ بعض المعاني لا يتكشف إلّا بعد الابتعاد عنها
زمنًا. كتفسيرات مؤجلة تأتينا بعد اليأس من العثور
عليها.

• هل نترك الأمور للمصادفات أم نخطط لها
بوعي؟

إلّا ما بالواقع محدود، ولا نستطيع حصر كلّ ما
هو ممكن، لكننا نحب أن نبدو متأكدين. هذا الإصرار
على الخطة المُحكّمة، يمنحنا «وهم السيطرة» على
مُجريات حياتنا، بالرغم من أن الصدفة من قوانين

الكون. فالضدفة ليست حدثًا عابزًا، إنها عامل نشط في تشكيل الحياة كما نعرفها. والوعي الحقيقي هو أن تتذكر -حين لا تملك كل المعطيات- أن الكون لا يسير بخطوات حتمية، بل بسلسلة لا نهائية من الأنماط، تقارب حافة الفوضى وتجعل كل شيء... احتمالًا ممكنًا!

لذا، كن على قدر الكافي من الالتزام لتخطط حياتك وعلى قدر كافٍ من المرونة لتغيرها «الضدفة» تمامًا!

● ثقف الكلمة على طرف لساني، ولا أنطق بها...
لماذا؟

وقفت كثيرًا ولعلك وقفت مثلي، أمام شفاة مزمومة، بخيلة، ترفض أن تنطق بما يلوح خلف الأعين التي ناشدتها مرارًا لأجل أن تُفصح... لكنها أشاحت مخافة أن تفضح.

هذا القمع الطوعي دلالة ربط الصراحة بالأذى والصدق بالخدلان، في سبيل الوقاية نحن نبتسم حين نريد أن نبكي ونوافق بينما نود الرفض ونصمت صمتًا مطبقًا حين تضج أرواحنا بالكلام.

● هل يحق للمرء أن يصفى دون أن يطالب
بتفسير؟

نعم! فالمطالبة الدائمة بالتفسير طاردة، كأننا لا نستحق الحضور ما لم نُفسر حالنا.

ثمة لحظات لا يناسبها سوى الصمت، لأن اللغة أحياناً تخون أو لأن التفسير قد يغدو عبثاً أكثر من كونه عزاءً. نصمت حين نخشى أن يُساء فهم ما لا نملك القدرة على صياغته، نصمت خضوعاً لصراعنا الداخلي أو فداءً لسلام طرف الآخر. نصمت لأننا ببساطة بحاجة إلى هدنة.

ولكن، إن طال الصمت وحل الانكفاء محلّ التواصل، قد يصادر الآخرون حقنا في الكلام. لذا مهما طال صمتك، دافع عن حقك في التعبير حتى لو فعلت ذلك همساً بعد عفر من السكوت.

● كيف نكتب عن حكاية بلا بداية تُذكر ودون نهاية تُروى؟

حكاية تحدث كل يوم ولا يرويها أحد. تبدأ من طرف نظرة شاردة، من منتصف تنهيدة، من حوار ماسخ على طاولة العشاء. حكاية وجع مقيم تعلم كيف يلبس ملابس الحياة اليومية ليختبئ في زحامها.

الذي يعيشه لا يملك الجلد الكافي ليرويّه، ومَن رآه لا يعرف كيف يسمّيه.

• هل كل حياة قصة تستحق أن تُروى؟

كل حياة تحمل في طيها لحظة إنسانية فريدة تستحق أن تُروى، ولكن العهدة على الراوي... يمكن لحياة شديدة البساطة، عاشها شخص شديد الملاحظة، أن تمنح العالم قصة خالدة عن الجمال. ويمكن لحياة زاخرة بالعبر، أن تتقزم لحجم نقطة، فقط لأن صاحبها لم يعتبز.

كل قصة تستحق أن تُروى ولكن السؤال الأهم هو، من سيرويها.

• ماذا عن كل القصص غير المكتملة؟

نعيش حياة بأسرها في حالة ترقب لما سيكون مما يولد فينا شعورًا مزمنًا بعدم الاكتمال. هذا الشعور هو منبع التوق الدائم للمزيد من الحياة في الحياة. فالوجود نص مفتوح لم تصل قصة فيه لاكمال مطلق، في نهاية كل قصة ألف احتمال وارد، حتى في لحظة الوداع الأخيرة، تبقى الكثير من الصفحات البيضاء، لما لم يُعش وما لم يُقل، فمعظم الحياة... حلم مؤجل!

لَمْ يَكُن يَنْظُرُ إِلَى السَّمَاءِ كَمَا نَنْظُرُ، بَلْ كَانَ يُحَدِّقُ.

وَكُلَّمَا اتَّسَعَتْ مُقَلَّتَاهُ، ضَاقَ صَدْرُهُ.

كَأَنَّهُ يَنْتَظِرُ أَنْ يَتَمَخَّضَ الْفَرَاغُ عَنْ حُجَّةِ تَبَرُّرِ
التَّأْجِيلِ.

لَمْ يَعِزْ يَسْتَمِرُّ الْمَرَاوِغَةَ بَيْنَ الْمُحْتَمَلِ
وَالْمُسْتَحِيلِ.



الفصل الثاني

كاذ. أوشك. قارب...

ذاك الذي لا يحين

• هل هناك طريقة مثلى للانتظار؟

الانتظار الأمثل هو الذي يجعل الزمن حليفًا لا خصمًا. فخصومة الزمن خسارة حتمية. لا تستعجل الأيام ولا تُعاديها. عشها كما تحب دون قلق وإحباط لا تؤجل حياتك بانتظار ما هو آتٍ، كن مستعدًا ويقرظًا دون أن تلهيك اللّهُفة عن رؤية ما بين يديك الآن فما تنتظره طيف في أفق حياتك وليس المشهد كله.

• هل يُعقل أن ننتظر شيئًا لا نعرفه؟

سنعرفه حين يصل. نحن كبشر نعيش على حافة الحاضر بأيادٍ ممدودة للغيب، أرواحنا تَوّاقة للتحول وللخلاص. تترقبه، نتحين قدومه، بحدس غامض، قد لا نعرف ما الذي ننتظره ولكنه مُرسل من السّماء.

• كيف نتقن فن الانشغال بشيء آخر؟

هي محاولة لأن تقبض على شيء ما في عالم يفلت منك، أن تمسك شتاتك بخيط من المهام المُجدولة. المتقنون لهذا الفن لا يُضبطون متلبّسين

بالأرق، بل ينالون حصصهم من النوم ويفيقون بحسب الجدول ليوم عامر بالمهام، كبيرة كانت أم صغيرة لا يهتم. قد يبدو هذا الانشغال ذريعة لتفادي المواجهة، لكنه في حقيقة الأمر وسيلة تبتليك حيًا، منتجًا ومتماسكًا. الانشغال بشيء آخر ليس إنكارًا لما هو قائم، بل هو استعداد له في مساحة ذهنية موازية. والمفارقة هنا هي أن الحياة في معظمها إتقان «الشيء الآخر» حتى يحين ما نحب أن نعيشه.

● اقترَبَ الحلم من عتبة الحقيقة ثم عاد أدراجه...
لماذا؟

ربما لم يكن أحدٌ مستعدًا لاستقباله، ربما ازدحم المكان بالشك والظنون فلم يجد له متسقا. ربما طرده الخوف، أو أحبطه الكسل. هل نعتة أحدٌ من معارفك بالمجهول، هل حذرك من خطورته؟ هل اشغلتك الهموم عن التحضير له، هل وجدك منهمكًا بالروتين؟ من شكك في جدواه؟ وهل صدقت شكوكهم؟

أتظنه عائدًا؟ أيعقل أن يأتي بحلم آخر معه؟ هلًا التقيته في منتصف الطريق هذه المرة لتضمن وصوله، هلًا اعتنيت به حتى تمام تحوله لواقع ملموس.

● هل هناك ما يمنع الحلو من أن يكتمل؟

نعم، نحن من يمنع الحلو من أن تكتمل حلاوته.
باستحقاقنا المعطوب، وسقف توقعاتنا الشاهق،
بخوفنا الدائم من الفقد وشكوكنا المَرَضِيَّة، وبميلنا
الدائم للمقارنة. تحت ضغط كل ما سبق يصعب لأي
حلو أن يكتمل... وإن اكتمل ادَّعينا نقصانه خوفاً من
الحسد.

● هل لنا أن نحظى بيوم نسقيهِ يومنا؟

بلا شك، لا بيوم واحد بل بأيام. كن على ثقة، آتية
هي لا محالة. إنما حذارٍ من انتظارها! فالانتظار
يطول. يُفضَّل مع هذا النوع من الأيام أن يجيء
على غفلة.

● أي لون سترتدي الأحلام حين تتحقق؟

الوردي! فالأحلام حين تتحقق، ترتدي لون قلبك
في تلك اللحظة. وقلبك حينئذ ينبض ضاحاً الأحمر
من دمك ثم يكتسي البياض من شدة خوفك. فيغدو
وردياً تماماً مثل حلمك.

● هل التفاؤل سذاجة؟

التَّفاؤل شكلٌ من أشكال الإيمان، ثقة عميقة

تتجاوز الشكوك وتستند على ما هو أكبر من الفرد نفسه. ممارسة ذهنية تميل إلى توقع الأفضل بناءً على تجارب سابقة، أو إيماناً بالإمكانات المتاحة والظروف المواتية.

التفاؤل هو الإيجابية المطلوبة قبل اقتناص الفرص، هو الأفكار الطموحة التي تسبق عصرها. إنه رؤية الممكن قبل أن يراه أحد.

● كيف نقنع اللحظة الأخيرة بأننا لم نكتفِ بعد؟

لا فائدة من توشل الزمن، فلا يمكن التفاوض مع اللحظة الأخيرة. النهايات الموشكة تكثف اللحظة وتعزز الشعور، عندها يزداد وعينا بما نكاد نفقده فنتشبث به ويزيد تعلقنا.

خذ بنصيحتي واترك اللحظة ممتلئاً بها، تنشق كل ما عشته واحفظه في خلدك قبل أن يطوى المشهد. واجعل لتلك اللحظة مكاناً خالداً في نفسك، تعود إليه كلما اجتاحتك شوق إليها.

● «عن لحظة لم تقع لكنها تصرُّ على الحدوث في الخيال...».

لم تقع لكنها أصرت أن تكون، هي أكبر من أن تختزل في «لحظة» الوقوع، هي قابلة للوقوع -بشروطها- في توقيت مثالي لم يحزن بعد. لحظة

لم تقع لكنها ترتع في الوجدان، كجزء من تكويننا،
بلا دليل ملموس أو شاهد عيان. نعرفها نحن، نعرفها
جيداً... ليست كسواها، غريبة ولكن مألوفة، لها طعم
حليم ورائحة ذكرى.

● لماذا لا أكتفي باللحظة الزاهية، ما الذي أنتظره
لأعيشها؟

الحياة نزاع ما بين حنين لما فات وترقب لما هو
آت، والحاضر ليس لحظة بل هو فصل من حكاية لم
تكتب كاملة. أما الماضي فلا يستحضر ليروى فقط
بل ليعاش من جديد.

من هنا نرى أن قصتنا تتشكل من تأويلنا المستمر
لما عشناه وما فقدناه.

عليك، لتعيش اللحظة، أن تكون يقظاً بالقدر
الكافي لتنتبه. الانتباه هو ما ينقصك. تأمل في
خطواتك، تأمل محيطك، فقل حواسك، تذوق
الحياة كما هي الآن.

عاصرها، كف عن مقارنتها بما كان أو ما سيكون،
عشها دون تمحيص، لتهدأ وترضى.

لماذا أشعر بأنني عالق في الوقت الضائع؟

الوقت الضائع ليس زمناً حقيقياً بقدر ما هو حالة
شعورية مكثفة تدهمنا حين نعيش أيامنا بلا

BY: HAMDAN

انخراط فعلي في الحياة. حين نفتقد الغاية اليومية التي تبزّر وجودنا ولا نجد أثرًا يؤكد جدوانا، عندما تتعطل قدرتنا على الحسم ونؤجل أحلامنا إلى أجل غير مسمى، حينها تتجفّد عقارب الساعة في دواخلنا، بينما ينساب الزمن من حولنا بسرعة لا ترحم.

نشعر أننا لا نعيش كما ينبغي، لكننا في الوقت نفسه لا نعرف ما الذي ينبغي، فننفصل عن الواقع. الأمر لا يتطلب المستحيل، بل فسحة من الهدوء وشيئًا من الثبات وخطة لإعادة التمرکز وسط فرط التشتت هذا.

● لماذا لا نرى سعادتنا بوضوح إلا بعد زوالها؟

لأسباب عدة، حين تكون السعادة بين أيدينا، نضمن وجودها ونركنها في رف المسلمات، وحين نلتقطها في أوقات فراغنا نتفحص كل جوانبها بحثًا عن العيوب، نعرضها لضغط شديد لنختبر مرونتها ونقارنها بسواها لتؤكد من جودتها. وحين يصيبنا الضجر، نشاكسها، لنضيف إيقاعًا مثيرًا ليومنا. إلى أن يأتي يوم نبحت عنها فيه ولا نجد لها. ثم يأتي الإدراك متأخرًا كعادته ليشرح لنا ما جرى.

مع مرور الأيام ننظر بعين المشتاق لما مضى، وعين المشتاق كما تعلم حنونة، غفورة وميالة للمبالغة. من خلالها لن نرى من الماضي سوى صورٍ

براقة لسعادة مثالية تلاشت بفعل إهمالنا، وسيجُرُّنا
الندم لمقارنة اليوم بالأمس، خاصة إن كان حاضِرنا
أقل إثارةً.

لاستبقاء السعادة علينا تقديرها والحرص على
نمائها، وإن خسرناها لأي سبب كان فلنحسن
التصرف مع ما سيأتي من بعدها، لنصحِّح ما
أفسدته حماقة تلك السنين ولنستثمر ما تعلمناه في
أيام الفقد والحنين.

● كيف أعيِشُ اللَّحْظَةَ؟

تجنب الشُّرُودَ الذهني، وتواجد بكامل حواسِّك
هنا! الآن! التفكير بحد ذاته ليس المشكلة، المشكلة
هي الضياع في الفكرة. أن تفكر دون أن تعي أنك
تفكر، أن تفرق في بحر أفكارك بدل أن تبهر.

لا يمكن الاستغناء عن التفكير، أفكارنا هي زاويتنا
الخاصة لتدبر أمورنا، نخطط حياتنا، لنكوِّن علاقات
اجتماعية ونقوم بعمليات حسابية. لكن معظمنا
يذوب في دوامة تفكير غير مُجدٍ. التفكير الذي
ننتقل عبره من الحاضر للماضي لنندب حظنا أو
للمستقبل لنقلق على حالنا فنغدو بؤساء حتى تفلت
منا اللحظة التي بين أيدينا، اللحظة التي كان من
المفترض أن نعيشها.

• لماذا أتت الإجابة متأخرة جدًا؟

هل حقًا هي التي تأخرت أم نحن من أخطأ في توقيت السؤال؟ ربما لم تتأخر بل تربثت حتى يصبح السؤال أقل احتجاجًا أو تصبح أنت أكثر استعدادًا. ذلك لأن بعض الإجابات تحتاج لأن نكون ناضجين حدّ التقبل أو منهكين حدّ التسليم حتى نستوعبها.

• هل الإدراك المتأخر شكل من أشكال العقاب؟

النّدم الذي ينتج عن الإدراك المتأخر له وقع العقوبة. إنه ندم يذكّرنا بأننا غير قادرين على العودة بالزمن للوراء فنشعر بأننا مكبّلين إلى أخطائنا ولا فكاك من هذا القيد.

حين نعيد ترتيب الأحداث بعد وقوعها، بوضوح لم يكن متاحًا ونحن في خضمّها، نكتشف أنماطًا كان بوسعنا تعقبها وأخطاء كان من الممكن تفاديها وفرضًا كان يُفترض اقتناصها. لكن بعض الصور لا تتضح معالمها سوى حين نبتعد عنها.

من منظور آخر، يمكن للإدراك المتأخر أن يكون نعمة، كأن تكتشف الحبكة بعد خروجك من القصة وتعي أن سذاجتك كانت سبب نجاتك، أو حين يكشف لك الزمن سر انهيار علاقة كنت راغبًا بها وتدرّك أن ذاك العذاب كان لمصلحتك.

الإدراك المتأخر ليس عقوبة بقدر ما هو درس،
يتسم أحياناً بصعوبته، لكنه ضروري لتشكيل وعينا.

• ما الذي يجعل لحظة الإجابة أجمل من كل التوقعات؟

التحرر المفاجئ من قيد التوتر، هذا الانعتاق غير
المتوقع يُوجِّج كلَّ شعور. في اللحظة ذاتها، يرتعش
الجسم بنشوة القبول، ويختلط الدمع بالضحك.
فجأةً اكتملتِ القصة، وأصبح كل ما مررنا به من
قلق ومشقة منطقياً، بل وضرورياً للوصول إلى هنا.
نستبشرُ في لحظة الإجابة بالمستقبل، ونتصالح مع
الماضي. يغمرنا الامتنان ويتجدد في قلوبنا الإيمان،
فالاستجابة التي طال انتظارها، وساورتنا الشكوك
بشأنها أتت لتؤكد أن لنا صوتاً مسموعاً، وحقاً
محفوظاً، ورباً سميعاً مجيباً.

• متى نياش من الصبر؟

حين يفسد، حين يتمكن الإحباط منا، ويتسرب
شعور العجز لأرواحنا يكون الصبر قد فسد. يفسد
الصبر حين نتذرع به طويلاً لقبول الأذى واستمرار
الظلم، حين نعلق على عاتقه تبدل الأحوال دون أن
نبذل أي جهد للحد من ترديها المستمر. حين يتعطلُ
كلُّ شيء سوى أسطوانة الأعذار سيفسد صبرنا
ونياش منه.

• ما الفرق بين الاستسلام والتسليم؟

الاستسلام يأتي بعد الهزيمة كقبول قسري للواقع، كفقدان للأمل وتخلُّ عن المحاولات. أمَّا التسليم فهو قبول ورضا بالأمر الواقع، ثقة بحكمة أعلى وربِّ كريم. فعلٌ واعٍ وسديد يشبه تسليم الأمانات لأصحابها.

• هل في التخلي عن الأحلام نضوج؟

يكون التخلي نضوجًا حين ندرك أن بعض الأحلام لم تعد تعبر عنا، إنها أحلام نسخة قديمة مئًا، أو أن كلفتها أعلى من طاقاتنا النفسية والعاطفية، ومطاردتتها أشبه بالجري خلف سراب. قد يبدو التمسك بالحلم إصرارًا ووفاء لكنه في الواقع استنزاف للطاقة وتعثُّت غير مبرِّر، فالنضوج سعيٌ للغاية الممكنة، وتخلُّ عمًا لم يعد ممكنًا أو متاحًا. لذا علينا توجيه طاقاتنا نحو حلم جديد يليق بنا وترك ما حان وقت وداعه بسلام.

• هل الاعتراف بالعجز فضيلة؟

الإقرار بأننا غير قادرين على القيام بأمر معين، قد يأتي مصحوبًا بمزيج غريب من الشعور بالاحباط والراحة معًا. قد نمتنع طويلاً عن التصريح بعجزنا،

حتى لا نخذل أنفسنا أو من يعتمد علينا، لكن استمرار المحاولات الفاشلة يعيق التقدم ويهدر الوقت؛ ويمكن له أيضًا أن يزيد من فرص التورط في مشكلة أكبر.

أن تعترف بعجزك خير من أن تدعي امتلاك الحلول، ربما يخدش اعتراف كهذا غرورك، لكن الواقع يتطلب منا أن نعرف بحدود قدراتنا ونطلب العون ممن هم أقدر منا على الإتيان بالحلول.

الاعتراف بالعجز مصداقية مطلوبة أمام تحديات مرهونه بالوقت وترتبط بها مصائر أشخاص آخرين. لا يعني ذلك الاستسلام التام للعجز، والانسحاب من المشهد، بل هو مجرد التنحي عن دفة القيادة ليتمكن شخص آخر من إدارة الموقف إلى أن تستطيع العودة مرة أخرى لإدارة الأمور من موقع قوة.

● ما التوقعات، ومن أين تأتي؟

التوقع هو افتراض لما يجب حدوثه وفق ظروف معينة ثم الضغط على نفسك والآخرين لتحقيقه، فالتوقعات آمال محتملة، رغبات مستحقة، ليست بسيطة أو مباشرة بل مركبة، ذاتية المصدر لكن ليست خالصة إذ يمكنها أن تأخذ ملامحها من محيطك. كأن ترغب في النجاح ثم تصف شكله بدقه لتجده شبيهًا بنجاحات الآخرين، أو أن يكون

تعريفك للسعادة التي تستحقها مستعازًا من أسلوب حياة شخص آخر بصرف النظر عن حقيقة ظروفه. هو إعداد متوتر لقائمة طلبات بجانبها تاريخ صلاحية، ثم الشعور بالاحباط لعدم التزام الحياة بتلبيتها حسب الخطة.

• متى تنقلب الموازين؟

في اللحظة التي يفيض عندها الكيل، فتتبدل مراكز القوى وينكسر النسق المألوف. فيغدو المستبعد واقعا. عند التحول الجذري لمنظورنا الشخصي وطريقة تقييمنا للحياة من حولنا. حين يضرب أعماقنا إدراك جديد كزلال تنهار معه معايير وتحل محلها معايير أخرى.

انقلاب الموازين ضرورة تؤكد حقيقة أن لا شيء يبقى على حاله، وأن قاعدة الوجود هي التغيير.

• ما أول ما يفعله الجبر حين يدخل بيتا صدعته الأحزان؟

يبحث عن الأم، فإن وجدها جبر قلبها أولاً ليشفى الجميع. إذ تظل القلوب كسيرة حتى تطيب الأم فجبهرها يجبر كل كسر ويُرمم كل صدع، قد يطيل الحزن إقامته، فالتعافي لا يعني غيابه. لكنه يضر ويبقى أثره... مثل صدع، مثل كسر.

● كيف سيبدو اليوم الذي تتغير فيه حياتك للأبد؟

سيبدو عادياً جداً، يبدأ كجميع أيامك، هادئاً نسبياً، حتى تبدأ الأحداث الصغيرة بأخذ مسارٍ غير متوقع. سيبدأ اليوم الذي تتغير فيه حياتك بدايةً مضلّة. كأن تستقيظ متثاقلاً الخطى في صباح كسول ثم تدهمك مكالمة غير متوقعة، أو أن تأخذ الطريق المعتاد للمنزل ثم يدفعك ازدحام مروري لأخذ طريق مغاير فتصادف شخصاً تعرفه وتعهده بلقاء قريب، ثم يثير فضولك إعلان في الشارع فيشغل بالك بأفكار لم تخطر لك من قبل.

هذا المفترق اللحظي هو الشرارة الأولى لتغيير المسار، من بعدها تبدأ الأحداث بترتيب نفسها لتمهّد لك طريق اتخاذ القرار. ستتكرر الإشارات بنمط معين يدعوك لفك شفرتها، سوف ينتابك شعورٌ غير مألوف بالغموض، يتبعه وضوح مفاجئ وإحساس عارم بأن هناك شيئاً ما على وشك الحدوث. حتّى تصل الأمور لذروتها وينكشف الستار عن القرار الذي يفصل بينك وبين التّغيير. هذه لحظة التّجليّ لكنك لن تدرك ذلك في حينها، فبعض الأمور لا تدرك إلّا بعد اجتيازها بزمان.

● كيف نستشعر المعجزات في الأيام العادية؟

المعجزات التي تقصدها ليست حدثاً خارج

المألوف، بل هي المألوف بعين التقدير والذهشة.
هي التفاصيل المهجورة في حيواتنا، تلك التي
اعتدنا تجاهلها حتى أسقطناها من حساباتنا.
الأشياء الصغيرة التي تزداد جمالاً كلما أطلت النظر
إليها... خيوط النور حين تشع من خلف الستار، خرير
الماء في النوافير، التئام جرح في إصبعك الصغير،
لون العسل في عيني من تحب. كلُّها معجزات
تستحق أن تطيل المكوث بصحبته بضع ثوان كلَّ
يوم، تأنُّ لتستشعر وجودها وتأمل إعجازها الخفي.

● «طرق الحظ بابنا ذات ليلة؛ لكننا كنا نياماً...».

لا بأس، يحدث أن يغلبنا النعاس. وما أتى ذات ليلة
يعود مرة أخرى ذات صباح، الأهم من ذلك هو أن لا
تقع في شباك الحسرة على ما فات، ما فاتك لم يكن
لك، وما قُسم لك لن يفوتك. لا تصدق خرافة تحكي
عن حظ يأتي مرة في العمر. سوف تلتقي بالخط
مرات عديدة، يطرق الباب مرة، ويربُّ على الكتف
أخرى. قد يسوقه لدربك صديق، أو تجده بين كفيك
بعد دعوة صادقة خصّتك بها والدتك، فلا تقلق!

● كيف نحالف الحظ؟

نودُّ لو نحظى بالخط حليفاً، لكننا ننعتة بأبشع
الأوصاف. ونلومه على كلِّ تقصير، وننسب كلَّ نجاح
مستحق لأي شخص غيرنا لضربة حظ، وكأن

الحظ عملة رائجة في يد من لا يستحق. إن كنا ننوي حقًا التحالف مع الحظ، علينا أن نكون خير حلفاء. فالتحالف علاقة تبادلية تقوم على الثمرة والتعاون والثقة بين الأطراف المتحالفة.

لن يستقيم تحالف تقع فيه كل المسؤولية على عاتق طرف واحد، فإن أردنا تحالفًا ناجحًا مع الحظ، لا بد من أن نقوم بدورنا، لا أن نثقل كاهله بكل شيء.

فاليقظة مطلوبة لاقتناص الفرص، والعمل الدؤوب لضمان الاستمرارية، والمرونة لتصحيح المسار، والعلاقات الواسعة لتبادل الخبرات، والجرأة لاتخاذ القرارات. فقط عند اكتمال جميع هذه المهام سوف يلعب الحظ دوره كحليف، ثم ينسب الآخرون كل جهودك له.



حين تنتبه
لن تجد جرّحا واحدا
بل ألف خديش صغير
لا تدري أيها
كان وجعك الأول.



الفصل الثالث

أرجوحة الذكر والنسيان

• ماذا لو لم نملك ذاكرة؟

لبقي الجميع غرباء، لولا الذاكرة لما تعرفت على وجه تحبه، لما تذكرت تاريخ اليوم الذي غير حياتك. لولا الذاكرة لما راكمت ما يكفي من المعلومات لتتعلم، أو ما يكفي من الحجج لتناقش وتبرهن. كل النكات والأغنيات، كل الشتائم والنظريات. كل الدواوين الشعرية واللحظات الشعرية. كل عطر، كل لقمة شهية. كل ذلك سيتلاشى لو لم نملك ذاكرة.

ستكون كل لحظة أول ما تعيشه وآخر ما تعيشه كأنك عالق في حلم مألوف لكنك لا تذكر من تفاصيله أي شيء، ومع كل محاولة ستبدأ من الصفر وتنتهي إلى الصفر حتى تصل لحافة الجنون.

الذاكرة ليست فقط أرشيفًا لآلامك وإخفاقاتك. الذاكرة هي وعيك، مدلولاتك، علاقاتك وتاريخك. هي اتصالك بالزمان والمكان وذاتك التي تشكلت بينهما.

لو لم تملك ذاكرة لما كنت أنت... أنت.

• ما الذي يسكن طي الذاكرة؟

نحمل في ذاكرتنا الكثير، معلومات عامة ومهارات

حياتية، تجارب شخصية ومواعيد مستقبلية ولكل منها دور في حياتنا وتصنيف في عقولنا. من الممكن أن تتذكر اسم معلم أحببته في طفولتك ولم تره منذ ثلاثين سنة؛ وتنسى اسم ممثل شاهدت له فيلقاً قبل يومين. فالذاكرة ليست أداة أرشفة فحسب. بل أداة لصنع الروابط والمعاني الإنسانية.

من الممكن، أيضاً، أن تنسى أين ركنت سيارتك لأنك تلقيت مكالمة هاتفية أثناء قيامك بركنها في موقف متعدد الطوابق. ولكن المكالمات ذاتها لن تنسيك كيفية القيادة.

هناك ما ينسى على المدى القصير لأننا لم نُعره الانتباه الكافي وثمة ما يرسخ بفعل الأداء المتكرر حتى نُتقنه فلا يستدعي أدائه بعد ذلك كامل انتباهنا.

وهناك ما يرفضه العقل ويمنعك عن تخزينه في الذاكرة خوفاً من أن تستحضره وتعيش مرارته مرة أخرى لكنه يقبع في جسمك كآلم مبهم يبحث عن تفسير.

كل ما يسكن الذاكرة كان له دور في بناء عالمك، فُسيفساء تجمع كل شظايا عمرك، بعضها لامع وبرّاق وبعضها الآخر يدمي الأصابع بمجرد المرور عليه ولكنه جزء لا يتجزأ من قصتك.

● هل النسيان نعمة فعلاً؟

يقصدون التجاوز، التخطي، التشافي، لا النسيان.
النسيان في حد ذاته هفوة. كأن تنسى موعد
اجتماع أو مراجعة طبيب الأسنان. نحن نقلق من
أثر النسيان على حياتنا فتملاً المذكرات بالمهام
والهواتف بالإشعارات ونتأكد من توقيت المنبه كل
مساء. نعتذر إن سهونا ونستعيز بمن لا يسهو. نكتب،
نراجع، نحفظ، ونلجأ للتسميع إن لزم الأمر. نتوتر
في حال عدم قدرتنا على استرجاع اسم أو معلومة.
نستشيط غضباً إن نسينا كلمة سر ونعتب على
حبيب لنا نسي تاريخ مناسبة تخصنا.

في حالات معينة (نتناسى) أي أننا نفتعل النسيان
لنتجاهل أمر ما، بينما كل حواسنا تؤكد بأننا لم نغفل
عنه ساعة. من الطبيعي أن تنسى معلومة لم تخزنها
بالشكل المطلوب، ولكنك لم ولن تنسى الألم، بل
ستشفى منه. نحن لا ننسى الصعاب بل نجتازها، لا
ننسى الأشخاص بل نتخطاهم. وهذا بالطبع نعمة
عظيمة.

● كيف أتجاوز خطأ لم أتخيل قط أنني قد أقع
فيه؟

بالتواضع، أن تتواضع أمام آدميتك وتذكر أن
كل ابن آدم خطاء. أن تتعظ وتوقن أن الوقوع في
الخطأ وارد ولا أحد أكبر من أن يخطأ، فلا تأخذك
العزة بالإثم. أن تنظر بعين الرأفة لمن وقع في

ذات الخطأ يوماً وتنزع أي ذرة تحامل تجاهه. أن تتعلم الدرس وتتعترف لنفسك بخطيئتك وتصارع من يعنيه الأمر إن لزم ذلك. ثم تمضي في حياتك مرفوع الرأس.

● «تداهمني ومضات من الماضي دون إنذار مسبق؛ لتأخذني في ثواني لمكان لم يعد مكاني».

تزورنا نفحات من الماضي بشكل مباغت، تستثار بشكل لا إرادي، فتتهبط أمامنا كواقع مواز. لوهلة تتبدل الوجوه ويصبح الزمان غير الزمان، يملكنا شعور قديم ليذكرنا بما لسنا عليه، قد نبتسم بوداعة أو نستغفر. قد نشعر بالحنين أو نحمد الله على التخطي. لكنها تذكرة بأننا لم نعد ذاك الشخص في ذاك الزمان، هذا هو حال التجاوز بحلاوته ومرارته.

● أحقاً «نسى كأنك لم تكن»؟

نعم، سوف تشعر بذلك... سوف تنظر للوراء لتجد صورة منك تبهت تدريجياً ثم تنكمش بفعل لسان من النار شب في طرفها. سوف تراها تحترق ببطء، سوف تستنشق دخان حريق ليس بيدك إخماده. ستحاول تجاهل المنظر لكن رائحة الدخان ستعلق في معطفك، وشعرك، وجلدك. لتذكرك بأنك الآن محض رماد في عين من كان شعلة حياتك.

ستخمد لفترة من الزمن لكنك لن تنطفئ، وستجد
بعد ذاك النسيان من يشعل جذوة قلبك من جديد،
فاطمئن!

● ما الذي يحدد ما يستحق الخلود في الذاكرة
وما مصيره النسيان؟

لو كان الخلود في الذاكرة نتاج استحقاق، أو بناء
على تفضيل ذاتي، لما حُلِّدنا الفواجع والآلام. بعض
الذكريات مُخلدة بذاتها لا برغبة خالصة منا، ذلك لأن
وقوعها بحد ذاته حدث غصبي على النسيان.

تتجاوز الأمنيات المحققة والدعوات المستجابة
في ذاكرتنا مع الخيبات والصفعات. كلها خالدة في
أذهاننا لا نستحضر بعضها دون أن نُعَرِّج على بعضها
الآخر. إن الأثر الذي يتركه حدث جَلَل على وعينا
هو بصمة الزمن على طينتنا الأولى حين كُنَّا قيد
التشكيل، وكل أثر فصل من روايتنا الذاتية.

لكل ذكرى خالدة صوت في أعماقنا، يهمس تارة
ويصرخ أخرى. صوت يحكي ذات الحكاية آلاف
المرات. نعاتبه، نغالبه، نشكك في مصداقيته ولكننا
دائما نُقول عليه. أما ما يُنسى، فيتلاشى وحده، دون
أي تدخل منا. ولعل في تركه حتمية نسيانه.

● هل تخوئنا الذاكرة أم هي يذ النسيان؟

نحن نعهد للذاكرة بما نود استبقائه، نأتمنها على ما
نعتز به ونرغب في صونه كما هو، لنعود إليه متى
ما احتجنا. فإن حاولنا استحضاره وأتى ناقصاً أو
مبعثراً نلومها. فالأمر كان بحوزتها منذ البداية، كان
بين أيدينا لوهلة، ثم أودعناها إياه مباشرة... فمن
الملام إذا؟ عندما عاصرناه كان كبيراً فكيف أضحي
صغيراً الآن، لونه كان أزهى، كيف بهتت تلك الألوان،
قد تلوم الذاكرة النسيان ولكن ألم نوصيها ألا تطاله
يد النسيان؟

● «ربما تسرب من إناء الذاكرة...».

إناء الذاكرة ممتلئ بالشروخ قطعاً... ولكن يبدو أن
ذكره لم تكن متماسكة بالشكل الكافي لتبقى.

● هل في الاحتفاظ بتذكر نوع من الحصانة ضد
النسيان؟

نعم، تحتفظ الأمهات بجوارب أطفالهن ويحتفظ
العشاق بوردة بين دفتي كتاب، يحتفظ هواة
السفر ببطاقات صعود الطائرة ومجسمات صغيرة
لبلدان كثيرة. نلتقط مئات الصور، ونحرص على
تخزينها في الأجهزة، وطباعتها وبروزتها، ثم نحمل
البرواز لوجه طفل ونلقنه أسماء من في الصورة، أو
نستعرض صور العائلة، بعد وليمة في بيت الجدة،
لنسترجع الزمن الجميل.

وعلى نطاق أوسع تقيم الدول مجسمات ونصب
تذكارية لأشخاص ومناسبات حتى تغذي الذاكرة
الجمعية بشواهد على عهد مضى.

استخدام التذكار حصانة ضد النسيان أو كمحفز
للذاكرة هو سلوك فطري، لأننا ببساطة نخاف الفناء.

● كيف نحتال على الذاكرة؟

كلما استدعينا ذكرى كانت بحوزتها، أضفنا لها
تفصيلاً مختلفاً. تحديث يتناسب مع روايتنا
الجديدة لما كان وما جرى. نحتال على أنفسنا بشكل
غير واع عبر تلك التغييرات الطفيفة، لعلها تساهم
في تخفيف ألم أو تطيب جرح، ربما تمنحنا تقديرًا
لم يصلنا في وقته، أو أنها تكتب فصل ختام لما
فارقناه دون وداع.

● لماذا نحلم من ذكرياتنا وفي نفس الوقت لا نتذكر أحلامنا؟

تبنى الأحلام من مخزون الذاكرة، بعضها يأتي
عشوائيًا يخلط القديم بالحديث. وبعضها يأتي
ليفرج عن مشاعرنا المكبوتة فنجد أننا ننهمر بالكلام
أو نصرخ بلا صوت. تأتي أحلام مقلقة وغير منطقية
تمامًا كمخاوفنا، وتأتي فيما ندر أحلام شديدة
الوضوح تجعلنا نزم جفوننا أثناء نومنا لنمنعها

من الهرب. لكنها تتلاشى مع أول شعاع نور يلمس وجوهنا. قلما نذكر أحلامنا لأنها تنتابنا راقدين بلا وعي، نشواق لبعض الأحلام ونحاول استعادتها ولكنها نادرًا ما تعود تمامًا كما كانت في أول مرّة، أو أننا -على ما يبدو- لم نعد نذكر حقًا كيف كانت أول مرّة.

• لماذا تصون الذاكرة أشياء دون أخرى؟

الذاكرة -في أوج أدائها- تَنْتقي ما يبقى في ذهنك وتنقحه بناءً على حاجتك له. مهمة الذاكرة الأولى هي المحافظة عليك، فتذكرك بالألم لتجنبه. وتسعفك بالمعلومات اللازمة للنجاة. فالذاكرة أداة غريزية للبقاء ونحن نحتاج الكثير لنبقى أحياء، آمنين وفاعلين في المجتمع.

ترتب الذاكرة ما ينبغي أن يكون في متناولنا ونلقنها نحن تصنيف الأهمية بحسب ما نتناوله وما نتجاهله فتصون ما يجب أن يصاب وتلفظ ما لم يعد مهمًا أو ما لم نؤكد لها أهميته.

لذا قد نستطيع التنصل من ذنب النسيان «سهوًا» ولكننا نساهم بشكل مباشر في ما نتذكره.

• هل للذاكرة خريطة؟

نعم، ويمكن التكهّن بها على أي حال. ثمة غرف

في ذهنك لجميع مراحلك العمرية ودهاليز بينها
لكل من مرّ بحياتك، وكان لوقع خطاه أثر يمكن
تتبعه. محطات وقوف لصدماتك النفسية، محطات
لكل العقبات التي اجتزتها، مسرح لفصول الدراما
والكوميديا السوداء، غرفة تعذيب لجلد الذات،
منفى للعلاقات السابقة، عرش لطفلك الداخلي،
متحف لكل ما لا يقدر بثمن، محكمة للمجتمع، قصر
من المرايا للأنما العليا وحديقة غناء للطموح، يسكنها
غراب ينذر بشؤم نستجير بالله منه.

● ما هي الطريقة المثلى لاستحضار ذكرى معينة؟

لكل ذكرى محفزات، روابط جسدية تنقلنا عبر
الشعور لمكان وزمان نتوق إليهما. قد تكون الرحلة
على متن أغنية أو فوق جناح عطر، يمكن أن تكون
رسالة نصية أو صوتية، ألبوماً للصور، مقولة أو
(لزمة) مشتركة. يمكن أن تكون غروباً، شروقاً،
هديل الحمام. كثيرة هي الأشياء التي يتفق على
حبها شخصان وتظل وفية لهما برغم الزمن.

● هل لا بد من «صناعة الذكريات»، ألا تفي الأيام
العادية كما هي بالغرض؟

مفهوم «صناعة الذكريات» ليس دعوة للتكلف،
بل للحضور الكامل، وعقد النية لخلق لحظة مميزة
نشتبك فيها مع من نحب، بوعي خالص في أن

وجودهم معنا -هنا والآن- يعني لنا الكثير. هندسة اللحظة المميزة ليست وسيلة لإبهار الآخرين، هي ليست حفلًا باهظًا نراعي فيه مئات الحاضرين ونغفل عن المحتفى به. هي لقاء الأعين، التواصل الواضح والأمن، التعبير الصريح بأهمية وجود الآخر وإشراك عوامل أخرى لتخليد الذكرى كحالة شعورية لا تخفت بمرور الزمن. هذه العوامل ممكن أن تكون أي شيء تتفق الأطراف المشاركة في صناعة الذكرى على معناه. هي أن تعبر بشكل لا يقبل الشك عن امتنانك لوجودهم في حياتك، أن تبذل جهدًا ملموسًا لتشعرهم بمكانتهم، أن توطد الروابط ولا تترك العلاقة التي تجمعكم لخانة «المُسِّ لمات». أن تعرف ما الذي يهّمهم وأن تراهم كما هم، وتمعن النظر حتى تلاحظ تفاصيلهم الصغيرة وتحتفي بها دون مناسبة... هكذا تُصنع الذكريات!

● هل الحنين وعكة صحية؟

الحنين مرهق مثل مرض صامت، مثل علة مزمنة، مثل جرح لا يلتئم. هو احتجاج الروح على مرور الزمن وتمرداها على النسيان. يدور بك الحنين في دوائر مفرغة ليعيدك لنقطة الفقد، يرفض أن يعترف بانقطاع الرّابط بينك وبين عهد ماضى فيحاول أن يمدّه ثانية بالخيال والذاكرة. في الحنين استدعاء لذكرى مضت ولصورة قديمة من نفسك، تحن لها بقدر ما تحن إلى ما كان أو ربما أكثر.

● «أعيش في الماضي، ليست مجرد حالة من الحنين... أنا أقيم في ذكرى تأبى الرحيل».

كل غائب حاضر في ذهن أحد ما وقد يتعدى حضوره الأذهان. قد يحضر بصوته فتسمع ضحكته دون غيرك، قد يلقي عليك حكمته فتحتكم لرأيه. تحاوره، تشاوره، تناجيه وتشكو غيابه إليه. يواسيك ويبعث في قلبك دفئاً ينسيك واقعك البارد. لا عليك... أن تلجأ لماضيك وتجلبه معك أينما كنت لتتدثر به أمر مفهوم، يفهمه من كابد شوق الغائبين.

● كيف يمكن لكرسي فارغ أن يملأ المكان حضوراً؟

حين ننظر إلى كرسي فارغ فنحن لا نرى قطعة أثاث فحسب، بل نرى صورة شفافة لمن كان يجلس عليه، ضحكاته، دخان سيجارته، أكواب القهوة المتعاقبة التي ثمّل سَهْرَه الطويل. من المتوقع أن تمسح على ظهر الكرسي بحنو أثناء مرورك بمحاذاته، وأن تمنع الأطفال من الجلوس عليه. ومن الطبيعي أن تقعد على المقعد المقابل له لساعات، تحيك خلالها خيوط الذكريات، لتصنع حبلاً طويلاً بطول الغياب، وتجزّ به الأمس إلى يومنا هذا، وتعيد للكرسي صاحبه.

● متى يكون الحنين خيانة للحاضر، ومتى يكون مقاومة ضد النسيان؟

حين تتعاطاه كمخدر لتنسى واقعك ويكون هروبك المختار، حين يعميك عن النعم التي تتمتع بها اليوم، ويجعلك تركض كالمسحور خلف ماضيك ليسرق منك مستقبلك. عندها يكون الحنين خيانة. أما عندما يجري الحنين في عروقتك، ليذكرك بتاريخك ويقص عليك بطولات أسلافك فينبض قلبك وفاءً وغيرةً. عندما يوقظ فيك عرفاناً قديماً لدروس لم تع قيمتها في أوانها، ومعلمين رحلوا قبل أن تشكرهم وأماكن تركتها لكنها لم تتركك. عندما يذكرك بمن تكون، في أحوج ساعاتك للذكرى؛ عندها فقط يكون الحنين امتناناً لكل ما كان.

● «لا يمكن أن أنسى ما مررت به وإن نسي العالم كله فانا لن أنسى».

لن تنسى، ولكن هل لك أن تتسامى فوق الذكرى الأليمة، أن تترفع عن الضغينة التي تتكاثر عند التشبث بجرح قديم. أرخ قبضتك وارفع يديك للسماء طالبا السكينة لروحك والرحمة لمن ترك في نفسك ما لا يُنسى أو يندمل.

• هل يمكن أن تغفر دون أن تنسى، وتتذكر دون أن تحقد؟

أن تتجاوز الشيء هو أن تضعه وراءك، لكن ليس خارج وعيك. والغفران في جوهره قرار ذاتي لا يتطلب نسيان ما جرى بقدر ما يتطلب التحرر منه. ما يحدث في هذه الحالة هو أرشفة للحدث بعد تفريغه من الشحنة العاطفية، وهذا بحد ذاته تصرف حكيم.

بالنسبة للتذكر دون حقد، يمكنك طبقاً للاحتفاظ بالمعلومة في ذاكرتك، كدرس وقائي، دون البقاء أسيرًا للغضب الذي يولد الحقد. فالتحرر من قبضة الانفعال في هذه الحالة هو أحد أرقى أشكال النضج.

• هل النسيان خيانة؟

ليس خيانة بل شفاء. قد يبدو النسيان تخلياً أو مجافاةً. وإن بدت عليك ملامحه قد يصمك الآخر بالخيانة والجحود. قد ترعبك فكرة أن تنسى من أحببت يوماً لكن النسيان في أوانه التئام للجرح الذي خلفه غيابهم، وهذه ليست خيانة بل طبيعة بشرية تحمينا من تكس الذكريات وآلامها المزمنة. نحن بشر، نشعر، فإذا ما أرهقنا الشعور داويناه بالنسيان، كي نشفى.

• إذا نسيت نفسك القديمة لتنجو، فهل ما تبقى هو أنت حقًا؟

تناسيت نفسك القديمة ولم تنسها، تناسيت كل ما يثقل خطاك ويعيق تقدمك. نسخة منك كانت مستضعفة، متألّمة، ضحية. واليوم تعريفك لنفسك اختلف، أعطتك النجاة اسمًا وعنوانًا جديدين، أو ربما حتمت عليك ظروف التأقلم ذلك. أنت ما تبقى وما استجد. كل يوم عشته وكل تجربه خضتها هي جزء منك. حتى وإن تعمّدت إخفاءه، سيطفو يومًا على السطح زجفة في الصوت أو رعشة في اليد أو شروذًا طويلًا، تحاول من خلاله أن تغفر لنفسك القديمة.



الكذب: هو أن تعرف الحقيقة ثم تنطق بنقيضها
عمداً.

الهراء: هو أن لا تكثر أصلاً بوجود حقيقة.



الفصل الرابع

الحقيقة أخت الكذب

• كيف نحمي الآخرين من الحقيقة دون أن نخونها؟

علينا أن نحمي الآخرين من الحقيقة حين تكون أكبر من قدرتهم على الاستيعاب أو التحمل، وهذه عملية تتطلب توازنًا داخليًا دقيقًا بين الرحمة والصدق، بين واجب الحماية وضرورة الوضوح. الصمت عن الحقيقة لا ينقذ من نحب بل يضعهم في قبضة جهل طويل المدى. وتفادي الحقيقة لتفادي الألم لا يعد حلًا للمعضلة بل مشروع ورطة.

أن نهرع للكشف عن الحقيقة دون مراعاة التوقيت المناسب والمساحة الكافية للفهم السليم هو بمثابة الصراخ في وجه نائم. الهدف من إيصال الحقيقة هو الاستنارة لا الصدمة.

لذلك نمهد لها بلطف، نقولها بالقدر الذي يستوعبه الآخر دون أن نفرغها من معناها. نوصلها بطريقة تحفظ له كرامته ونعينه على مواجهتها بشجاعته لا بانكساره.

• هل هو دوري أن أقول... أم دور شخص آخر؟

ما الذي سوف تقوله؟ ما نيتك؟ ومن المعني بالقول؟

هل تقول لئصلح؟ أم لتؤذي؟ أم لتبرئ نفسك؟

هل هو كلام واضح، يحمل أثراً حقيقياً؟

إن كنت وحدك من يرى الحقيقة وكان سكوتك خيانة لها، فغالبًا هو دورك. حتى إن لم تكلف به رسميًا.

أما إن كان هناك شخص آخر هو الأقرب للحقيقة والأكثر تأهيلاً لإيصالها، فصمتك احترام لدوره وليس هروبًا من واجبك.

أما إن كنت مجرد متفرج على حدث لم تشهده بأكمله فقد يكون قولك تطفل لا يجلب سوى الأذى، فاصمت جزاك الله خيرًا.

● هل الحقيقة عادلة دائمًا، أم أنها مؤذية أحيانًا؟

الحقيقة بذاتها لا تنوي خيرًا أو شرًا. هي كيان مفاهيمي منفصل عن أثره وغير مسؤول عن تبعاته. فالحقيقة لا تراعي وقتًا، أو هشاشة قلب، أو من قد ينقلب عالمه رأسًا على عقب بسببها. تلك مسؤوليتنا نحن إزاء الحقيقة التي هي، من حيث المبدأ، عادلة لأنها لا تكذب أو تخطئ. لكن إيصالها بشكل خاطئ قد يجعلها أكثر قسوة من الكذب. ولا غرابة في ذلك فالمجاملة أقرب للكذب من الصدق.

لابد لنا، في تناول الحقيقة، مراعاة الخيط الرفيع بين القيمة الأخلاقية للصدق والأثر النفسي

المرتتب على الصدق المفرط في غير أوانه. إذ يمكن استخدام الحقيقة أداة للإذلال والإهانة والهيمنة. والعدالة الحقّة تشترط الرحمة والكرامة قبل الحقيقة.

• ما الفرق بين الصدق والشفافية؟

الصدق فضيلة أخلاقية غلبا يتحلّى بها من أثر الحقيقة على الراحة واحتمل تبعاتها. والحقيقة مفهوم راسخ، لا يطلب منا الإذن ليحضر فهو موجود وإن طال السكوت عنه.

أما الشفافية فهي ليست الحقيقة في حد ذاتها، بل طريقة تقديمها. الحقيقة قد تسكن الصمت، والصمت لا يتنافى مع الصدق لكنه ستار تفتحه يد الشفافية لتسمح للنور أن يعمّ المكان.

في الصدق ستجيب بالحقيقة عند السؤال عنها، وفي الشفافية ستقول الحقيقة كاملة قبل أن يسأل عنها أحد. الشفافية نمط وجودي يتعلق بالنية والانكشاف أمام الآخر بشجاعة ونزاهة دون تحفّظ أو تجميل.

• هل كل سرّ إثم؟

هناك من لا يحترم الخصوصية ويتعمّد التآثيم والزج بك في سوء الفهم ليستبيح حياتك. السر

ليس إثمًا بحد ذاته، ولا يعد خيرًا أو شرًا كذلك. هو أمر شخصي تتحدد طبيعته بناءً على محتواه ونية كتمانها. يمكن أن يكون السر خطأً مستقبلية وجب كتمانها أو مشاعر لا تخص أحدًا غير صاحبها، أو أمرًا أو ثمن عليه ولا يجوز إفشاؤه.

يحق للفرد التحكم في معلوماته الشخصية وحجبها عن الآخرين متى ما أراد. ويحق له كذلك امتلاك مساحة خاصة يختار من يشاركه فيها. فالتمشك بحدود الخصوصية لا يزعج غير المتطفلين.

● هل ثَمَّ إنسانٌ دون أسرار؟

من النادر جدًا أن يوجد إنسان بلا أسرار، فالأسرار هي الجزء الخفي من هوية الإنسان ويكاد غيابها التام أن يكون مستحيلًا. فليس كل ما نعرفه صالحًا للمشاركة وليس كل ما عشناه قابلًا للكشف. بل إن الكشف في حد ذاته قد يعرضنا للهشاشة. لكل منا أسرار دفينّة، دُفنت لسبب ما، ونبش القبور لا يستهويني.

● هل تُعادلُ الكذبة الصغيرة الحقيقة الناقصة؟

كلتاها مُضللّتان وتُستخدمان لتمرير غاية. ربما تتساويان في الأثر لكنهما مختلفتان في الجوهر.

فالحقيقة الناقصة تحتفظ بجزء من الواقع، وتقتصر جزءاً آخر بقصد، أو ربما دون قصد. بينما في الكذبة الصغيرة اختلاق مقصودٌ لشيء عارٍ عن الصحة. قد تتباين الدوافع لأي منهما؛ لكن النية واحدة.

● هل الكذب غريزي أم مكتسب؟

في أول ظهور له، نجد الكذب وسيلةً للحماية الذاتية عند الأطفال، فالطفل يكذب تجنباً للعقاب. يكذب قبل أن يفهم البعد الأخلاقي لأي شيء، لأن الرغبة في تجنب الألم فطرة إنسانية أصيلة. في طور النضوج الإنساني سنلاحظ أن الخوف أسرع من المنطق وغريزة الدفاع تسبق مهارة النقاش. إذا، الكذب لغة تأقلم تنبع من الخوف، والخوف صفة لصيقة بالإنسان. لكن ما نخافه ونحن في سن الثالثة يختلف عما يخيفنا بعد الثلاثين. لذا، يتطور الكذب كمهارة بتطور الإنسان ومخاوفه. نكذب لأن الصدق أحياناً لا يكفي والواقع مؤلم، فإن لم نقدر على مواجهة الحقيقة نحتاج على الأقل أن نزين غيابها.

● من نخون حينما نكذب؟

حين نكذب نحن لا نخون الحقيقة، أو المعنى فقط، بل نخون العلاقة الإنسانية التي تستند إلى الثقة. الكذب يخرق العقد الضمني بين الإنسان والآخر. عقد الصدق الذي لا بد منه لتحقيق معنى

تصنعُ كلُّ كذبةٍ فجوةً، بين ما قيل وما هو كائن،
فجوة لا تروم سوى باكتشاف أو اعتراف. فالكذب
ليس محضُ ذنبٍ يتطلب الغفران بل هو تزييفٌ
يستدعي تصحيحًا، ويزيد من عمق حاجتنا
للحقيقة. والمعضلة هنا أن الكذب لا يلغي الحقيقة
لكنه يجعل تصديقنا لها أكثر صعوبة.

● قبل الكذبة كنت نفسي، بعد الكذبة من أكون؟

ثمة أكاذيب تنطلي علينا طويلًا بالرغم من ذكائنا
وحنكتنا وفكرنا المستنير، فقط لأنَّ مصدرها فوق
كل الشبهات، شخص تموج الأرض لوقع خطاه، ذاك
الذي لا يضاهي مرتبته أحد، ولا ينافسه في مكانته
مخلوق.

ذاك الذي نحب ولا ندري متى وكيف زَيَّف الحقيقة
واختار الكذب. ساعة اكتشاف الكذبة ينفلق عالمنا
لنصفين، والشخص الذي نحبه لنصفين، وتنشطر
الروح لنصفين كذلك.

ينقسم العالم بالنسبة لنا لجزء يعرف وآخر لا
يعرف، والشخص الذي نحب، نصفه كاذب وآخر
بريء، أما نحن فجزءٌ مئًا مغفل، وآخر غاضب.

قبل الكذبة كنت واثقة، سعيدة، محبة ومطمئنة.
بعد الكذبة، لست سوى كتلة من الغضب. غضب

لا يطفى ناره عذر ولا تبرير. غضب يمتد ليطال
كل حقيقة في حياتك مشككًا في أصلها وصحتها.
عندئذ سيكون من الصعب عليك التعريف بنفسك.
لكن الوقت وحده كفيل بتذكيرك.

● هل نغفر للكاذب حين يتوب؟

مسألة الغفران تخضع لتقديرك الشخصي، لكن
التوبة ليست بالسهولة التي يتمناها من يود أن يعفو
ويغفر. يحدث أن يكتشف الطرف الأكثر تسامحًا
كذب الطرف الآخر، ويهرع للبحث عن طريقة
للكاذب في التكفير عن زلته، فيضع له اشتراطات
وتعهدات، ويطلب منه تقديم اعتذار مذيلاً بوعده
التوبة النصوحة. لكن الكذب عادةً يصعب الإقلاع
عنها، فيصاب الطرف المتسامح بالإحباط، ويقرر أن
يتعامل مع العالم بأسره بعين الريبة، نظرًا لتجربته
البائسة.

للكاذب فلسفة معينة تحتم عليه الكذب، قد يكون
واقعه أعرج ويستخدم الكذب عكازًا، وهو بذلك
يتكيف مع واقعه لذا يصعب عليه الإقلاع عن
الكذب.

لا يتوب الكاذب سوى حين يقرر أن الصدق سبيله
الوحيد لحياة كريمة، إن لم يؤمن بذلك من صميم
فؤاده لن يتوانى يومًا عن اتخاذ الكذب كأسلوب
«ذكي» لعيش الحياة. فإن لم تكن التوبة قراره، لا

تعول عليها كثيرًا.

• هل يراهن الكاذب على سذاجتنا؟

يراهن الكاذب على دهائه وقدرته على إعادة تشكيل الواقع بطريقة تخدم غاياته. فيعتمد تفاصيل بينما يلقع أخرى ليخلق زيفًا بزّاقًا برغم رداءته؛ والتصديق هو ما يمد في عمر هذا الزيف. لكن الأثر الذي تخلفه كذبة طال تصديقها أشبه بصفعة توقظ كل مجسّاتِ التتبع في عقولنا لنكشف عن معدن الحقيقة خلف البريق الزائف.

• ماذا عن الصديق الذي يطلب منك التسرّع على أخطائه والكذب لأجله باستمرار؟

صداقات اليافعين والشباب في مقتبل العمر تقوم على مبدأ «الشراكة في الجريمة» كناية عن التفاني في الدعم المتبادل مهما كان الثمن، ويأتي الكذب بالنيابة عن الآخر في أعلى مراتب متطلبات تلك الصداقة. ويمكن إرجاع ذلك لطيش الشباب والمفاهيم المغلوطة.

أما في صداقات البالغين، يضرعنا سلوك كهذا في مأزق أخلاقي. فمساندة الصديق لا تعني التواطؤ في الكذب. وإثبات الولاء لا يكون بتبرئة الآخر على حساب مصداقيتنا. ليس التورّط في مشاكل

الآخرين بدافع التسرُّر من الثبُل في شيء. لا خير في صداقة كهذه، والأسلم النَّأي بالنفس عنها.

• هل كل زَلَّة لسان حقيقة مكبوتة؟

ليست الزُّلَّات سوى ارتباك محض ومعظمها ناتج عن تدافع سريع للأفكار في عرض الحديث. وإن فسرنا كل زلة باعتبارها حقيقة خفية سنقع في فخ المبالغة. من جانب آخر، وفي سياقات معينة، يمكن أن نعتبر الزلة انكشاف لما لا نجرؤ على قوله بوعي. انفلات غير متوقع لما نحاول كبته أو إنكاره. هروب للكلمة من وراء قضبان الرقابة الذاتية... أمر وارد ولكنه ليس قَطْعِيًّا بالضرورة.

• «عن حقيقة وُجِدَتْ مصادفة...».

أتت على هيئة مبرر صغير مختبئ في قصة عابرة. مبرر حررني من سؤال أثقل كاهلي طويلاً... ابتسمت ولم أخبر أحداً.

• هل التملُّص من الاعتراف إدانة؟

التملص مراوغة، ومن ليس لديه ما يخفيه، لا يراوغ. يبدأ التملص بتوسيع إطار السؤال لتعويم القصد بالرغم من وضوحه، ثم تأتي الإجابات الممؤهة والأحداث المجتزأة، تليها الضحكات

المتوترة والرؤ على كل سؤال بسؤال. ثم افتعال
الغضب والإنكار. وحين تفشل كل السبل. يلجأ
المراوغ لحيلته الأخيرة، إلقاء تهمة عليك من حيث
لا تدري لتتشغل بالدفاع عن نفسك ونيل رضاه.

• ماذا وراء الابتسامة الصفراء؟

هي ابتسامة مصطنعة، يرتديها الشخص مجاملةً،
لتجذب المواجهة المباشرة أو للتودد السطحي، أو
حتى لمدارة الحرج والارتباك في مواقف معينة.
تخفي هذه الابتسامة مشاعر مغايرة، ونوايا غير
معلنة لكن الأمر مقبول اجتماعيًا في معظم الأوقات.

نحن نبتسم ابتسامة صفراء توذدًا لطفل مزعج،
أو مسايرةً لمدير أخرج لأننا نعلم تمامًا، بأن إعلان
مشاعرنا ونوايانا في تلك اللحظات لن يؤتي خيرًا.
من جانب آخر قد تكون الابتسامة الصفراء وشاية،
تفضح حقًا دفينًا. كأن يستلذ أحدهم بعنائك
ويتشفى بعثراتك، فيبتسم.

إنها خليط من التجميل والتضليل تعلوه ابتسامة،
تبريراتها كثيرة، لكنها بالتأكيد غير صادقة.

• لماذا أنشد الحقيقة ثم أتهرب منها؟

كانك تدعوها لتجلس بجانبك. تهين لها -بلطف-
مقعدًا مبطنًا بالأعذار... ثم ترجوها أن تصمت. هي

هنا فقط لتشاهد مسرحية حياتك، لتصفق لأوهامك
ثم تنسحب خلسة قبل فتح الأنوار لكيلا يراها أحد.

• أين تنتهي الصراحة، ومتى تبدأ الوقاحة؟

الصراحة هي الكلام الصادق والمباشر دون تكلف
أو مجاملة، الدخول المباشر لصلب الموضوع وكشف
الحقيقة دون مراوغة. هي الكلام الجاؤ الذي يتسم
بالعقلانية والهدوء، بلا مبالغة عاطفية أو رسائل
مبطنة. وهي ضرورة جدًا لنقل المعلومات بشكل
سليم وبناء الثقة. مثل صراحة الطبيب مع المريض
أثناء تشخيصه، لا يجدر بها أن تكون جارحة أو
مهينة ولا يصح إيصالها بنبرة تعالي أو استهزاء.

يُراعى في صريح الكلام التوقيث، الأسلوب، النبرة
وحالة المتلقي. هذه معايير لا يمكن التهاون فيها
عند التواصل مع الآخر. مهما كانت صعوبة المعلومة
المراد إيصالها، ولا يمكن أبدًا لشخص سليم النية
الانزلاق سهوًا إلى الوقاحة.

كل تصرف وقع تسبقه نية معقودة للأذى المباشر،
فالوقاحة ليست خطأ غير مقصود. إنها فعل متعمد
يتنصّل منه أصحابه مباشرة بعد الإتيان به لتضليل
الآخرين. لا توجد وقاحة دون سبق إصرار وترصد،
ودائمًا ما تتبعها تصرفات بلهاء لتخفيف حدة
الموقف.

يسهل التفريق بين الصراحة والوقاحة. فهما

مختلفتان في النية وآلية النقل والمبررات. وخلط الأوراق المتعمد بينهما هو حجة المتنمرين المفضلة.

• هل كل كذبة مدينة للحقيقة بدين؟

بالتأكيد، وإلا من يدفع ثمن التضليل؟ تعال واحسب معي. لنبدأ بالذين الوجودي، فالكذبة لا تبنى من فراغ بل تنشأ من إلتواء في ضلع الحقيقة. لا توجد كذبة دون حقيقة تسبقها، والكذبة مهما بلغت من البراعة -وبرغم ما تبدو عليه من استقلال- لا تملك جوهراً ذاتياً.

الحقيقة كيان مستقل والكذبة كيان تابع والعلاقة بينهما علاقة تبعية. تستمد الكذبة قوتها من الحقيقة، وترتبط بها ارتباطاً متوثراً مبنياً على التحريف والخيانة. ستجد داخل نسيج كل كذبة خيطاً من خيوط الحقيقة، إن نجحت في تتبعه ستصل إلى كبدها وإن كانت مغيبة عنك منذ زمن.

فالحقيقة ليست نقيض الكذب فحسب بل شرطه المسبق ومآله المحتوم. أي كذبة مهما طالت فأنها تتآكل تحت وطأة دين وجودي يلزمها بكشف الحقيقة، ودين أخلاقي نظير الخداع والتضليل. فكل لحظة تحايل يفاخر بها كاذب، تؤسس للحظة مساءلة قادمة أمام الذات والآخر. لذا، لا يمكن للكذب أن يكون وسيلة للخلاص لأنه سلوك يراكم ديوناً لا مفر من سدادها.

• ماذا لو لم يكن هناك دليل، كيف سنثبت حقيقة ما مررنا به؟

غياب الدليل المادي لا يعني غياب الحقيقة، لكل حقيقة شهود وشواهد. يمكننا استنباط الحقيقة من تغيير طراً على الملامح، من قصة ركيكة البنيان، من عذرواه. ليست كل الأدلة ملموسة، يمكننا الاستدلال بالحدس وذاكرة المكان ورواية الآخر. حتى نصل للاعتراف وهو سيّد الأدلة.

• هل توجد حقيقة في الأخطاء؟

يُعَرَّف الخطأ على أنه انحراف عن الصواب أو خلل في الحكم والفعل، لكنه في سياق أعمق، أداة كشف عن الحقيقة لا مجرد عثرة في طريقنا للصواب.

الخطأ هو العتبة الأولى لمكاشفة الذات وفهمها بعيداً عن تنظير العالم من حولنا. وهو كذلك حقُّ أصيل ليس يُدان؛ فلا أحد معصوم عنه. فمن لا يخطئ لن ينكشف على نفسه ويصدقها أو يصادقها... أبداً.

يكشف الخطأ عن معاني لم تكن يوماً في الحساب، ويفشي عمّا في سرائرنا بشكل لا يظهره عمر من الاتزان. فالحقيقة التي تتسرب من بين شقوق أخطائنا تكون أكثر صدقاً وقرباً لجوهرنا من الصواب

● هل الحقيقة ما أراه، أم ما يتفق عليه الجميع؟

لا هذا ولا ذاك!

يحدث أن تسائل نفسك عقًا إذا كنت أنت المبصر أم الغافل أمام حقيقة الكون. لكنّ المفارقة، هنا، أن ليس ثمة حقيقة مطلقة. لكل شخص حقيقته الذاتية، يؤمن بها بناءً على معتقداته، تجاربه الشخصية؛ ومستوى وعيه. حقيقتك الشخصية لا يمكن إنكارها لكنها ليست شاملة. ومن الوهم اعتقادك بأنها الحقيقة الوحيدة.

والحقائق التي يتفق عليها الجميع كالقوانين والأعراف وأسلوب العيش المشترك، وُجدت بالتوافق مع متطلبات الحياة وتبدلت مرارًا -عبر السنوات- حسب تبدلات كل مجتمع.

أما الحقائق التي تُولد من التجربة الحية كالحقائق العلمية والموضوعية هي غالبًا مثبتة. فاتفاق الفرد أو اختلافه معها لا يغير شيئًا منها، لأنها لا تبحث عن قبول أو تفضيل شخصي بل تفرض نفسها مرة بعد مرة بالدليل والبرهان.

● كيف نفرّق ما بين الرأي الصائب والحقيقة؟

حيّز الرأي أضيق بكثير من أن يحتوي الحقيقة.

فالرأي تعبير ذاتي لما يعتقد الشخص وهو انعكاس لتجربته الصادقة وقناعاته العميقة. فالإخلاص في تكوين الرأي وبناء القناعة، اجتهاد محمود. ولكن حذارٍ من الوقوع في فخ تحويل القناعات الشخصية لقوانين عامة.

الرأي الصادق يظهر شخصية الإنسان للآخر، ولكن الحقيقة تكشف لنا العالم.

• إن اتفق الجميع على تصديق كذبة ما، هل ستتحول إلى حقيقة؟

لا. ولنا في التاريخ والأدب شواهد كثيرة. فالكذبة التي يصدقها الجميع وهم جفعي ولن تتحول إلى حقيقة أبدًا حتى لو صدقها الجميع. لكنها قد تصبح واقعًا مؤثرًا ومعمولًا به، والإجماع يمنح هذا الوهم أو «الواقع الجديد» شرعيةً وقبولًا اجتماعيًا يبرر استمراره.

حين يصدق الجميع كذبةً تتشكل من حولها معتقدات وأنظمة، وفي أحيان كثيرة يُقمع من يشكك بها لأنه يهدد ديمومة هذا الوهم الجفعي. وهنا نحن في مفترق حُساس بين ما هو أمر واقع بالإجماع وما هو حقيقي. فالحقيقة قائمة بصرف النظر عن يراها، أما الوهم الجفعي فتهده نظرة فاحصة. الوهم بناء مهترئ لا يحتمل التمحيص، أما الحقيقة فصامدة عبر الزمان أمام أي اختبار.

• كيف يمكنني أن أكون صادقًا في عالم يكافئ
الزيف؟

أنتتظر مكافأة؟ في مجتمعات معينة، يُكافأ الزيف
لأنه يختصر الطريق لما يبدو «نجاحًا». وثكافأ
المجاملة وأنماط النفاق بحجة أنها ذكاء اجتماعي.
ويُنْبذُ الصادق لكونه متمرّدًا، متهورًا وغير مُنتِم. قد
يعرضك الصدق للانعزال خارجيًا، لكنه يحررك من
الداخل، بينما يقيد الزيف صاحبه من كل صوب.
والصراحة الفجة ليست من الحكمة في شيء.
فالصدق الحكيم هو قول الحقيقة في الوقت
المناسب بالقدر المطلوب دون تفريط أو ادّعاء. لن
تستطيع تغيير العالم، لكن يمكنك صنع عالم يخصك،
دائرة صغيرة ممّن لا يناقضون حقيقة أنفسهم ولا
يزعجهم صدقك.

• ماذا إن كنت صادقًا مع نفسي ورفضني
الجميع؟

أن تعيش مكشوفَ الوجه في مجتمع من الأقنعة
فعلّ مقاومة، وإن أردت الاستمرار في صدقك عليك
الصمود أمام رفضهم. تذكر دائمًا أن رفضهم لا ينبع
من كره لك بل من ارتباك أمام تصالحك مع نفسك.
فمَن إعتاد أن يرى نفسه ويثمنها عبر المعيار السائد
لن يقوى على النظر إلى المرأة، لأنها لن ترحمه.

وجودك مرآة تعكس ما لا يودون رؤيته، ولتفادي
الكسر قد تدخل في عزلة طوعية، لكنك ستكون
بخير. فقد يواجه الصادق الرفض بضراوة، لكنه ينال
بعد صبره نوعًا خاصًا من الطمأنينة، لا ينالها إلا من
اختار الصدق برغم ثمنه، طمأنينة أن تعرف من أنت
وأن لا تخشى انكشافك أمام الآخر، لأنك -ببساطة-
لا تخفي شيئًا. هذه الطمأنينة جاذبة بطبيعتها
وستكون نقطة التقائك بمن يشبهك، ومنها ستجد
قبيلتك.



هي مقايضة بين الإنسان وبيئته
يتخلّى فيها عن جزء من روحه
للحصول على بطاقة تعريف...



الفصل الخامس

مساومات الانتماء

• مَنْ سَتَكُونُ إِنْ نَزَعْتَ كُلَّ أَقْنَعَتِكَ وَأَسْقَطْتَ
جَمِيعَ مُسَمِّيَاتِكَ؟

فَعَلْ كَهَذَا سَيَجْرِدُنَا مِنْ كُلِّ مَا اعْتَدْنَا تَعْرِيفَ
أَنْفُسِنَا بِهِ، فَنَحْنُ كَائِنَاتٌ اجْتِمَاعِيَّةٌ تَمِيلُ لِلتَّكْثُلِ
وَتُعَرِّفُ عَنْ نَفْسِهَا مِنْ خِلَالِ عِلَاقَتِهَا بِالْآخِرِ. تِلْكَ هِيَ
أَدَاةُ الْقِيَاسِ الْمَعْتَمَدَةِ، حَيْثُ إِنَّ التَّعْرِيفَ عَنِ النَّفْسِ
بِالإِشَارَةِ لِعِلَاقَتِنَا مَعَ الْآخِرِ تَمْنَحُنَا مِيزَةَ الصُّلَةِ فِي
الْمَقَامِ الْأَوَّلِ، وَتَقْدِّمُ لِمَنْ يَرِيدُ التَّعَرُّفَ عَلَيْنَا مَرَجِعِيَّةً
مُخْتَزَلَةً فِي عِلَاقَةٍ وَصِيفَةٍ، تَصِلُنَا بِالمَحِيطِ الْإِنْسَانِي
مِنْ حَوْلِنَا. هِيَ مَنْظُورٌ شَمُولِيٌّ أَسَاسِيٌّ، لِلتَّعْرِيفِ عَنْ
ذَوَاتِنَا الْخَارِجِيَّةِ. أَمَّا الْمَسْمِيَّاتُ، فَهِيَ أَدَوَاتٌ لِلتَّمْيِيزِ
الْمُرْتَبِطُ بِالإِنْجَازِ، وَالتَّرَاكُمِ الْمَادِيِّ وَالْمَعْرِفِيِّ، وَهِيَ
بِذَلِكَ أَدَوَاتٌ تَعْرِيفٌ عَنْ ذَوَاتِنَا الْاجْتِمَاعِيَّةِ.

نَحْنُ جُزْءٌ مِنْ مَجْتَمَعٍ، نَلْعَبُ فِيهِ أَدَوَارًا تَتَطَلَّبُ
أَدَاءًا مُعَيَّنًا وَتَعْرِيفًا يَنْاسِبُهُ. وَكَأَيُّ كَائِنٍ يَعِيشُ ضَمْنَ
مَحِيطٍ، لَا بَدَّ مِنْ آلِيَّاتِ التَّكْيِيفِ وَالْبَقَاءِ وَالتَّعَايِشِ
مَعَ الْآخِرِ. لِذَا، نَرْتَدِي الْأَقْنَعَةَ وَالْقُبُعَاتِ وَنَتَبَادَلُ
الْمَسْمِيَّاتِ وَالْأَلْقَابَ.

زَوَالُ ذَلِكَ سَيُمَثِّلُ عَوْدَةً إِلَى سُؤَالِ الْوُجُودِ الْأَوَّلِ:
مَنْ أَنَا؟ إِنَّهَا هِيَ عَوْدَةٌ لَا تَسْلُكُ طَرِيقَهَا إِلَّا فِي
لَحْظَاتِ الصَّفَاءِ الْأَثِيرِيَّةِ أَوْ لِيَالِيِ الْإِنْكَسَارِ الْعَمِيقَةِ.

رحلة التجرد، هذه، ليست مفروشة بالورود. هي في الغالب رحلة مُضنية. تواجه فيها هشاشتك ومواطن قلقك الدائم، رحلة سَظْهر لك حقيقتك التي لم تتصالح معها بعد. لكنها أيضًا لحظة العودة لنقطة الصفر، لحظة ميلاد جديد.

● كيف يمكن للإنسان التصالح مع تفاهة وجوده على سطح هذا الكوكب؟

الشعور بالتفاهة والضالة والعجز، يمكن أن يأخذنا في متاهة من القلق الوجودي، تقذف بنا إلى غتمة لا يدرك حدودها العقل، فننتهي هائمين على وجوهنا في غياهب العبث. هذا الأمر وارد جدًا نظرًا لحالة العالم الذي نعيشه اليوم. من ناحية أخرى يمكن للشعور ذاته أن يفتح بوابة تواضع عميق أمام عظمة الكون وامتنان صادق لوجودنا فيه. فنحن شهود على عظمة الوجود.

جِبَلَتْ النفس البشرية على الشعور بالمركزية، وأنَّ وجودها ذو قيمة خاصة على مسرح الأحداث. وأنَّ لها يدًا طائلة وكلمة مسموعة ووجودًا مؤثرًا. لكن، حين يواجه العقل أهوال الحياة، يتمكّن الشعور بالعجز والضياع. ثم نتذكر أننا محض ذرّات، وُجِدَت بالصدفة في فراغ فسيح، لا يؤثر فيه وجودنا الثّافه على الإطلاق.

لكنك لست «جرمًا صغيرًا، وفيك انطوى العالم

الأكبر»، وقيمتك لا تقاس بتأثيرك على الكون بأشده،
بل بمحاولاتك، وقدرة روحك على الاستمرار في
السعي بالرغم من محدودية وجودك في هذا الحيز
اللامتناهي.

• مَنْ أَنْتَ؟

لست سوى كائن حائر، يحمل في وعيه صورة
الكون كله، كون واسع يذكرني بضالة حجري ويُفجّر
في نفسي فيضاً من الأسئلة. كائن ما انفك يبحث،
عن الحب والانتماء والمعنى، قبل كل شيء.

• ماذا لو وُلِدْتُ في مكان آخر؟

لاختلف كل شيء، شكلك واسمك، تنشئتك
ومحيطك. لا تدري ربما تكون لك بيئة داعمة
ومحيط محبّ وحظّ وفير، كل شيء وارد.

من الوارد أيضاً أن تولد في منطقة نزاع مسلّح، أو
في صحراء قفرٍ أو ملجأ. قد يمنحك المكان موقفاً
معيناً على سلّم الامتياز؛ وقد يسلب منك كل شيء.

هذه المفارقة مدعاة للتأمل في الصدف الوجودية،
وأثرها الممتد. وهي كذلك فرصة للتعاطف مع الآخر
ورؤية الحياة من زاويته.

نحن لا نملك التحكم في مكان ولادتنا ولا في أي
كنف نترعرع، لكننا قادرون بالتأكيد على إعادة

اختراع أنفسنا وبناء محيط جديد ينمو من خلاله
أطفالنا دون أن يتبادر إلى أذهانهم سؤال كهذا.

• في رحلة الإنسان نحو ذاته، هل تُصاغ الهوية
بالتجدد، أم تُبنى بالرسوخ؟

قد يبدو التجدد رفاهيةً، بينما ينظرُ للرسوخ على
أنه قرارٌ حكيم. لكن إن كانت ذاك حيّةً، لا بد أن
تخلع جلودًا ضاقت، وأن تترك ما لم يعد يشبهك
لتفتح بابًا لهوية أكثر رحابةً وصدقًا.

أما حين تُتبدّل الوجوه واللغات فيهتز الإيمان أو
يخفت اليقين لابد لك من ركيّة داخلية لا تتغير،
تلجأ إليها قبل أن تتوه.

فليس الرسوخ أن تكون نسخةً واحدة، ولا التجدد
أن تُبدل وجهك مع كل صباح. بل أن تعرف متى
تغيرت، ولماذا وأين يكمن الجزء الثابت فيك، ذاك
الذي يقول: هذا أنا برغم كل ما حدث.

• هل الانتماء رابط أصيل أم شعورٌ مكسب؟

هناك انتماء أصيل، يسبق في تكوينه وعيك. ينشأ
منك وفيك، مرسوم مثل ملامحك، بل هو ملقح
من ملامحك. دماغ مثل بصمة، يسري في عروقك
كالدم. يربطك برباط يمتد لأجيال من قبل ومن بعد.
لكنك، وبعد زمن... ستحتاج لانتماء من نوع آخر،

انتماء لمن يشبهك بالروح، تألفه كطيف من ذاكرة لم
تعشها، تحن إليه مثل بلاد لم تزرها ولغة لا تجيدها
وشخص لم تلقه بعد. إنه حاجة نفسية أكثر مما هو
حقيقة وجودية، انتماء أقل خضوعاً للمنطق؛ لكنه
أعمق وأصدق من سواه.

● لماذا يضمحل شعورنا بالانتماء مع مرور الوقت؟

لأننا نتغير. كل خيبة، كل رفض، كل قراءة جديدة،
تزعج الجدار الذي كنا نستند عليه... جدار المعتاد.
فالانتماء الذي نعتاده يضيق أمام اتساع الرؤية أو
اتساع الجرح. قد يلفظك الوطن ويهجرك الحبيب
ويمكن أيضاً أن تفتر الصدقات وتسقط المعتقدات.
وعندما تنكمش المساحات التي كانت يوماً تحتوينها،
يضمحل تجاهها كل شعور.

● هل أنا ما أنتمي إليه، أم ما أرفض الانتماء إليه؟

لست ما تنتمي إليه ولست ما ترفضه، أنت من
يختار الانتماء أو الرفض. ما تتبناه يشكل عالمك
الداخلي، وما ترفضه يرسم حدودك، فما ترفضه
لا يقل تأثيراً في تشكيلك عما تقبل به. لكن القيمة
الحقيقية تكمن في الوعي الشامل بأسباب الرفض
والقبول.

الانجذاب والنفور آليتان متوازيتان لبناء الذات،

والمنطقة الرمادية فيما بينهما تضيق وتتسع بحسب ما لم نحسم أمره بعد، وتمنحنا مساحةً لاختبار وتقييم الأفكار قبل نبذها أو تبنيها.

الانتماء يمنحنا هوية مشتركة تسهل العيش والتعاون، بينما يمنعنا الرفض من الذوبان الكامل في الكل بمنحنا مساحة فردية تخصنا.

يمكننا، كذلك، أن ننتمي لشيء ونكون في الوقت نفسه صوتًا ناقدًا له، فالانتماءات الراسخة تتحفل النقد وترى فيه فرصة لإعادة الصياغة وتجديد الطرح. هذا الثبات المرن يمكنها من المحافظة على جوهرها؛ والعيش فترة أطول دون أن يهزها رفض.

• ما الفرق بين الانتماء والتبعية؟

الانتماء علاقة انتساب تقوم بالتوافق بين الإنسان وكيان أكبر (وطن، جماعة، فكرة) يشعر من خلالها بالقيمة، ويعتقد أن ارتباطه بها يزيد من ثباته ويعزز من وجوده.

أما التبعية فهي علاقة امتثال تأتي تحت ضغط الحاجة أو الخوف، يصبح فيها الكيان الأكبر هو صاحب القرار ويكون الإنسان مجرد متلقٍ. قد تغذي التبعية الشعور بالأمان لكنه يأتي دائمًا على هيئة خضوع يتبعه خوف كبير من الانفصال حتى مع تلاشي الإيمان بالكيان الأكبر.

في الانتماء التزام واع ينبع من إرادة حرة، أما في التبعية فستجد تسليقًا كاملاً للإرادة وانتظارًا للتوجيه. يؤمن المنتمي بحقه في النقاش والنقد والمشاركة في صنع القرار؛ بينما لا يرى التابع نفسه قادرًا على أي من ذلك.

قد يتشابه الانتماء والتبعية في الظاهر، واللغة، لكنهما مختلفان تمامًا في الجوهر والمعنى.

• ما هي عقلية القطيع؟

عقلية القطيع هي نمط سلوكي يتخلى فيه الفرد عن استقلالية تفكيره، وقدرته على النقد، ليندمج مع الأغلبية ويزدوب في حزن المزاج العام. حين يكون الرفض والعزلة أكبر مخاوف الفرد سوف يُرضي الآخرين حتى وإن شك في صحة ما يفعلونه، ولَسوف يفترض أن الأغلبية تعرف أكثر، وعليه أن يعتمد على قراراتها دون الالتفات لتحليله الشخصي.

تؤدي هذه المسaire، لمزاج الأغلبية، إلى تقليل توتر الفرد الداخلي من أعباء التفكير ومسؤولية الصواب والخطأ.

• هل التغريد خارج السرب هو الحل؟

ليس التغريد خارج السرب حلًا بالضرورة، لكن

يمكن له أن يكون طريقًا لولادة حل جديد. كل مجتمع يحتاج لمن يجرؤ على كسر النمط إن كان هذا النمط عائقًا للتطور والنمو. فالطائر المنفرد قد يكتشف مسارًا جديدًا لم يجربهُ السرب؛ لكنه أيضًا يواجه وحده رياحا لم يواجهوها.

يمكن لمن يخرج عن السائد أن يأتي برؤية جديدة تخلق أفقًا أوسع للجميع، لكنها مخاطرة قد تعرّض صاحبها للعزلة قبل الانسجام والرفض قبل التأييد.

في أحيان كثيرة تكون الرغبة في الخروج عن السائد مجرد سعي للفت الانتباه وإثبات الذات؛ خاصة إذا كانت نابعة من رد فعل عاطفي أو تحدّ فارغ. والعبرة ليست في الخروج بحد ذاته بل في الوجهة التي ستختارها بعد مغادرة السرب.

• كيف لنا أن نمارس قناعاتنا في العلن؟

ثمة حد فاصل ما بين حاجتين متلازمتين، ومتعارضتين في آن، حاجتنا للانتماء وحاجتنا للتفرد. حين نعرض قناعاتنا على الآخرين فإننا نشبع التفرد، لكننا قد نعزّض الانتماء لاهتزاز. من هنا تنشأ مخاوف التبذ، وهو ما يجعل الكثيرين يترددون في إعلان قناعاتهم.

لا فضيلة في إعلان القناعة، إلا إذا رافقها وعي بحدودها، لكيلا نقع في فخ الاستعلاء والإقصاء. لتتجنب نشاز صوتك يجب أن تراعي إيقاع المجتمع

من حولك وأن تجد النغمة المناسبة لما تود التغني به.

قبل الخروج إلى العلن بقناعاتك، تأكد من كونها مبنية على فهم عميق وليست مجرد ميل عابر. إعلان القناعات قبل نضوجها أشبه بحالات التمرد المبني على انفعال طفولي يسهل تجاهله.

إذا كانت رغبتك في إعلان قناعاتك مبنية على حاجتك للعيش مع نسخة أصدق من نفسك وتعايش المحيط معها، فلتتأكد من بلورتها.

اجلس مع نفسك، واختبئ أفكارك من زوايا متعددة، واستمع لاعتراضاتك الداخلية -التي تأتي غالبًا من ترشبات محيطك- ثم تغلب على جهلك بالبحث عن الجذر الإنساني لقناعتك الجديدة... ابحث عن السبب الرئيس لإنجذابك إليها. إذا ما كانت سليمة سيكون لها ارتباط بقيمة يفهمها الآخر وتكون نقطة التقاء في حوار هدفه التواصل لا الصدام.

• كيف نحافظ على قناعاتنا؟

بالعمل على تماسكها، التشبث وحده لا يكفي، ذلك لأن القناعات المفككة تنساب كالرمل من بين أيدينا مهما أحكمنا قبضتنا عليها.

القناعات المتماسكة هي التي تصمد أمام الأسئلة

الصعبة، والمعتقد الذي لا يصمد أمام أي تساؤل يحتاج لإعادة بناء.

نختبر قناعاتنا بعرضها في ساحات النقاش، لأنّ النقاش وحده يكشف الثغرات ويساعد على تطوير منظورنا. يتعمق الارتباط بالقناعة حين يتعمّق فهمنا الصادق لها، ولا يأتي ذلك بالدفاع المشحون بالعاطفة أو التردد الخالي من التمغن.

يجب علينا قراءة ما يعمق الفهم؛ لا ما يكرر القناعة دون فحصها. كما ينبغي الابتعاد بوعي عن كل ما من شأنه إضعافها مع مراعاة أن نكون بين من يشاركوننا القناعة نفسها ويحترمون ما تمليه.

لا تحتاج القناعة الصادقة إلى حراسة، بل نحافظ عليها بالمعرفة والمراجعة ثم الممارسة اليومية، لأنّ القناعة التي نحيا بها أصدق من تلك التي نحرسها ولا نمارسها.

• هل يمكن أن تتبني أفكارًا متعارضة دون أن تتمزق؟

حين يشعر الإنسان بأن تناقض أفكاره يهدّد هويته، ينتابه شعورٌ بضرورة الحسم الفوري، فيؤثي هذا الاندفاع لتمزق في ذاته. لكنّ العقل قادرٌ على احتواء التناقض إن استطاع الإنسان رؤية القيمة في فكرتين متعارضتين؛ والاستفادة من هذا التناقض لخلق عمق معرفي واتساع فكري.

فالتناقض حالة طبيعية في مسار الفهم، وقد
تحتوي الحقيقة أصداءً تتكامل ولا يلغي بعضها
بعضاً. إنَّ التعايش مع الأفكار المتعارضة يمنحنا
القدرة على بناء الجسور بين المفاهيم المختلفة.
فالحياة ليست خياراً بين أبيض وأسود فقط.

● ما الذي سيحدث لذاتي عندما أتخلَّى عنها لأظل
مقبولاً؟

لن تصحو من النوم فجأة لتجد أنك تحولت لمسح،
تدريجية هي تشوّهات الذات.

سوف يقهرك محيطك بشكل مستمر، ليؤكد لك
أنك لا تستحقُّ القبول، فتجد نفسك تتفق معه
وتعامل نفسك على هذا الأساس. ستخرس طواعية،
وتبرر الاضطهاد، ثم ترسم ابتسامةً بلهاء مُراذها
التَّسامح.

لن تشفعَ لك بادرة السَّلام تلك، سيضيِّقونَ عليك
الخناق ويحشرونك في زاوية حتى تلتصق بالحائط.
ستبقى هناك، لصقَّ الحائط، أنت ومن هم على
شاكلتك. وإذا ما كتبتَ اعتراضك على ملصق فوق
الحائط نزعه وحشروه في فمك. ثم طالبوك بهدم
الحائط.

لن تكسب احترامهم بخنوعك، بل ستستفز أبشع
ما في دواخلهم. لا تتخلَّ عن ذاتك. واضرب قبولهم

• كيف نحافظ على علاقتنا بمن نختلف معهم في الرأي؟

يحدث أن نتجنب تمامًا أي نقاش معهم لكيلا يفسد وُدنا، حتى يأتي يوم لا نستطيع فيه العُص على ألسنتنا ويتحول اختلاف الرأي لجلسة تنكيل لن نتعافى بعدها... أبدًا.

واهم من قال إن اختلاف الرأي لا يفسد الود. نحن ندرك أن الرابطة الإنسانية أوسع من مساحة التوافق الفكري، وأن الفصل بين الفكرة وصاحبها واجب. ونعلم تمامًا أن احترام الشخص ليس مشروطًا بموافقته على كل رأي نملكه؛ وأن التسامح واختلاف الرؤى سلوك متحضر. لكننا مدفوعون بعواطفنا، والاختلاف في آراء عابرة لا يشبه الاختلاف في أمور وجدانية، عقائدية، مصيرية.

لا يمكننا هزُّ أكتافنا وتغيير الموضوع إن كانت كرامتنا على المحك، أو هويّتنا محل نقاش. سوف نندفع بكل جوارحنا في دفاع مستميت على مبدأ نحيا به ولا مانع لدينا في أن تموت علاقة من أجله. لذا، لنحاول وضع ضوابط للنقاش، ولنختار خسارة النزال الفكري؛ فبعض الهزائم انتصار.

• كيف نساعد شخصاً على تغيير رأيه دون أن نفرض وجهة نظرنا عليه؟

تتصاعد وتيرة الحوار، وتطغى نبرة التحدي، حين نناقش الآخر دون احترام ماضيه المعرفي، قد تتفوق معرفياً وتكسب الحجة؛ لكنك بالتأكيد ستخسر العلاقة. فالحقائق لا تُدرك دفعة واحدة بل تُبنى بالتدريج عبر تفاعل المعطيات الجديدة مع المعتقدات القديمة. لا يُنكر الإنسان معتقداته القديمة فور ظهور ما يناقضها، بل يحاول التوفيق بين ما كان يؤمن به وما استجد عليه، مع انحياز طبيعي لقناعاته القديمة وريبة متوقعة من الانفتاح على ما هو جديد.

آراء الآخر - وإن لم نتفق معها- ليست عشوائية، ولم تأت من فراغ، بل هي مُحصلة خبرات وتجارب ساهمت في بناء سرديته الذاتية، لذا، حين يحتد النقاش، سوف يرفض الطرف الآخر أي رأي مفروض عليه دفاعاً عن ذاته. فالتوافق الفكري لا يأتي بالإكراه، والدفاع عن المعتقدات ردة فعل غريزية.

سوف نسلك، في رحلة التغيير، ضباب الاحتمال، ولخلق فهم جديد لا بد من عرضه على كل ما سلف من معرفة، الفهم لا يبدأ من فراغ، وتكوين الرأي ليس نقطة نهاية بل هو مسار طويل... فكل رأي نملكه اليوم قابل لإعادة النظر فيه غداً.

ولتتمكن من تيسير هذه الرحلة على شخص آخر،

حاول تقديم الدليل كهدية ولا تفرضه كعقوبة. قم
بعرض الحجج كسلسلة من الاكتشافات التي تغذي
فضوله، لا كحقيقة واحدة مطلقة. فلتكن كل معلومة
لبنة تساهم في بناء مفهوم جديد، واترك له خيار
هدم أي مفاهيم سابقة إن شاء.

امنحه امتدادًا معرفيًا يسهل الانسجام بين
أفكاركما، ويقلل التوتر بين شخصيكما ليتمكن من
تبني رأي جديد ساعدته على تكوينه.

● لماذا نتمسك بما لا يناسبنا أطول من اللازم؟

أولاً: لأن الإنسان أسير مغالطة أن ما استثمره
في الماضي - وإن لم يكن استثماراً مجدياً - يلزمه
بالمرابطة في الحاضر. ليس انتظاراً فحسب بل
تحت ذريعة ضرورة بذل وقت وجهد إضافيين. وإلا
سيضيع كل شيء هباءً. وهذا جل ما يخيفنا، أن
نفشل في نظر أنفسنا والجميع.

ثانياً: الانحياز المتجذر في ثقافتنا لتمجيد الصبر
في غير موقعة، ودلالاته المرتبطة بالنخوة والتفاني
والإيثار.

ثالثاً: الخوف من الفراغ، فإن تخلينا عما نملكه
اليوم - مهما كان مهترئاً - فنحن مطالبون بملء
الحيز الذي كان يشغله، وإلا واجهنا الفراغ الذي
هو، بحد ذاته، فكرة مُقلقة لأنه يفتح باباً على
المجهول... لذا تجدنا نتمسك بالمألوف المتهالك.

في النهاية، يبقى الحال على ما هو عليه، حتى
نصل مرحلة لا نقوى فيها على تحمله، فيكون حينئذٍ
التخلي هو الحل الوحيد.

● على ماذا تدل المطالبة الدائمة بإثبات الولاء؟

على غياب الثقة، وهي دلالة كذلك على أن الرابط
بين الطرفين لم يعد يقوم على الاحترام بل على
الرقابة والسيطرة. المطالبة المستمرة بإثبات الولاء
مؤشر على شك مزمن مشوب بقلق فقدان عند
الطرف الآخر. وهي أيضًا طريقة ملتوية لإبقائك في
حالة دفاع دائم عن جدارتك؛ وابتزازك عاطفيًا.

الولاء خيار ناضج، فعلٌ حرٌّ، ينبع من قناعة ولا
يؤخذ بالإكراه. لذا، أيُّ مطالبة به تفرغه من محتواه
وتنتقص من قيمته. هذا الإلحاح على إثبات الولاء
يعكس هشاشة الطرف الآخر، التي بدورها ستضعف
العلاقة إن لم تؤدَّ لقطعها على الفور.

● متى نلجأ لقطع العلاقات؟

هناك علامات ستتجاهلها طويلًا لكنها، وبالرغم
من ذلك، ستتزداد وضوحًا. في يوم ما، ستنظر لهم
وكانك تراهم لأول مرة. سوف تبحث خلف أعينهم
عن الشخص الذي كان، ولن تجد أحدًا. سيفمرك
حزن عميق ينتهي بضحكة ساخرة تثير استغرابهم،

لكن ليس بالقدر الكافي ليستفسروا عن سببها.
سوف تضيق عليك الجدران عند دخولهم المكان،
سوف تنفر من لمساتهم، تستنكر لطفهم وتشمئز من
كل ذكرى تجمعكم.

ستتسع المسافة بينكم بقدر تباعدكم الفكري
وتنافركم الوجداني. سوف يصعب عليك سماع
أصواتهم أو الاستجابة لإشاراتهم برغم جلوسهم
في المقعد المقابل لك. سوف تفقد السيطرة على
تعبير وجهك، وسيكثر امتعاضك وتعليقاتك. لن
تخفي استياءك خلف ابتسامة ولن تتراجع عن تعليق
بوصفه دعاية. سوف تعلن عن قرفك بنبرة تحد
متسلخاً بكم هائل من اللامبالاة. لقد سامحت بما
فيه الكفاية، وتنازلت بما فيه الكفاية وخذلت كل
عهد أخذته على نفسك حتى وصلت إلى هنا. هذا
هو سقف الكفاية في علاقة كلفة بقائها أكبر من ثمن
قطعها بكثير.

● كم تكلفة تجاهل الواقع للمحافظة على صورة
مثالية أمام الآخرين؟

باهظة جداً، تكلفة تدفعها من رصيد صحتك،
واستقرارك النفسي وسعادتك. أن تضحي بالحقيقة
في سبيل الانطباع يعني أن تبذل كل ما لديك في
سبيل حياة «تبدو» ناجحة بينما تفرق أنت في يأس
لا قرار له.

سوف تنتشي عند كل إطراء ويبعث فيك الإعجاب
إصرارًا على إتقان الدور أكثر، لعلك بذلك تلفت
المزيد من الأنظار. لكن الدور الذي تلعبه يتطلب
يقظة عالية، فكل كلمة محسوبة وكل حركة دليل.
هذا التمثيل المستمر سوف يتلف أعصابك، لكنك
مضطر لحجب مشاعرك الحقيقية عن الجميع، حتى
عن نفسك.

وحين تضع الحدود ما بين ذاتك الحقيقية
وأخراك المصطنعة ستتعطل قدرتك على الإحساس
بالواقع كما هو. لن تثق بحواشك، وستشك في
كل من هم حولك. لن تميز بين المديح والسخرية،
وستدور في دوامة التخمين حتى تفقد عقلك.
عندها، سيتراءى لك صنم المثالية الذي عبدته
طويلاً وستكتشف أنك قدمت حياتك قرباناً له.

• كيف نتخلص من عبء المجاملات الاجتماعية؟

لن نتخلص! لكن يمكنك أن تتخفف من أعباء
المجاملة باستخدامها كما قُدر لها أن تُستخدم.
الغرض من المجاملة هو الكياسة في التعامل
ومسيرة الآخر درءاً للحرص وطمعاً في تبادل
الامتنان. فالمجاملة بالحد المعقول لطف ولباقة، وإن
زادت عن المعقول تحولت لثملقٍ مقيت. والسؤال،
هنا، ما الذي يدفعك للمبالغة في المجاملة حد
الثملق؟ فالوعي بأنماط سلوكنا هو الخطوة الأولى

لتصحيحها.

• متى نُشفى من داء التباهي؟

لكلِّ مِنَّا حاجة فُلحة لا بد وأن تُلبَّى، وفراغٌ لا بد وأن يُملأ. وفي حالات معينة يكون هذا الفراغ روحاً خاوية لا يملؤها سوى تصفيق الآخرين. من هنا ينشأ داء التباهي.

لا نستطيع أن ننكر حاجتنا جميعاً للتقدير، لكن غاية التباهي هي الإبهار. حين تُستخدم النعم وسيلة لإثبات تفوّقنا على الآخر، فنستعرض الإنجازات والممتلكات ونسرف في الهدايا ونتسابق في المشتريات طمعاً في تحقيق مكانة معينة تؤكد لنا قيمتنا.

لكن التصفيق يخفت، والجمهور ينشغل بعروض أخرى، ويبقى خواء النفس غائراً لا يسد جوعه شيء. يفقد التباهي سحره حينما ندرك أن قيمتنا ليست فيما نملك بل في مَنْ نكون، وأن في التواضع رفعة وفي التخلّي اعتناق.

• كيف أتخلص من شعوري بالذونية أمامهم؟

المشاعر ليست حقائق، حتى وإن بدت كذلك. الشعور هو الأثر الناتج من حدث ما، وليس الحدث كما هو. يمر الشعور بالأفكار والتجارب المسبقة،

ويتلون بألوان المزاج، ويتبئى معتقدات قد تكون مشوهة أو غير دقيقة.

التعامل مع المشاعر كحقائق مطلقة يخلُ بميزان الواقع الموضوعي، والاعتراف بأن المشاعر ذاتية، مكتسبة ومتقلبة يفتح المجال للفهم والتحليل.

الشعور بالدونية غالباً ما يتشكّل من تجارب سابقة. كمقارنة مجحفة، نقد قاس، أو بيئة تقلل من قيمتك ولا تعترف بإنجازاتك. حينما تتكرر الإساءة، خاصة من أشخاص مقربين في سن مبكرة، نقبلها كحقيقة ونغرسها في أذهاننا جرساً، يرنُّ بأعلى صوت في كل مناسبة.

«نحن لا نستحق، نحن أقل شأنًا، أقل حظًا، أقل جمالًا وموهبةً. لا يمكننا أبداً بلوغ ما بلغوه. تبقى رغباتنا أحلاماً وأحلامهم واقعاً ملموساً».

كفى! كن رحوماً بنفسك، وتخلّض من رواسب الأذى القديم. أعطِ ذاتك ما تستحق من التقدير ولا تجعلها رهينة المقارنة، وإذا لزم الأمر، قارن يومك بأمسك واحرز تقدماً تفخر به دون الالتفات للآخرين.

● هل من الطبيعي أن أشعر بالإحباط بعد كل تجمع عائلي؟

العائلة ليست مجرد أشخاص تجمعهم رابطة الدم والمصاهرة، بل تاريخ مشترك يحمل في تقاطعاته

ذكريات مؤلمة ومواقف غير محسومة. أي كلمة عابرة أو تصرف بسيط له أن يضرب في جوفك كالبرق ويختفي قبل أن تدرك ما الذي صعقك.

تتطلب التجمعات العائلية طاقةً ذهنية وعاطفية كبيرة، للتفاعل والإصغاء والمجاملة. ناهيك عن الأدوار المنوطة بأشخاص معينين؛ ففي كل مجلس عائلي ستجد الناصح والناقد والمهزج، ولا يمكننا أن ننسى لجان تخطيط الرحلات، وفض المنازعات وتحضير الولائم والمعجنات. كلُّها أدوارٌ محببة لكنها مرهقة وتخضع لضغط التوقعات.

لا بد من تحمل ما لا يروقك في سبيل اللُحمة العائلية، لكن ثمة أشياء يصعب احتمالها مثل المقارنات الصريحة أو الضمنية، الابتزاز العاطفي، تنافر الآراء وأنماط الحياة، التنفُّر المباشر وغير المباشر. لذا، الإجابة هي نعم! شعورك طبيعي ويشارك فيه الكثيرون.

● «أعاني من أزمة تلاشي الصداقات ولا أعرف السبب...».

لا يوجد سبب معين لتلاشي الصداقات، لكنني أتفق معك بوصفها أزمة. حاجة الإنسان للرفقة أصيلة وملحة، ومكابدة الوحدة أمر مُضني بلا شك. لكن الصداقات كذلك مرحلية.

في مراحل العمر المبكرة تتوطد الصداقات بفعل

تقاطعات الدراسة والأنشطة المشتركة. وفي سنوات العمل يمكننا تحويل بعض الزملاء لأصدقاء وخلق طقوس مشتركة خارج ساعات العمل.

لكن مسؤوليات الحياة ومنغصاتها في مراحل الحياة ما بعد ذلك كالزواج وتكوين الأسرة، تلعب دورًا كبيرًا في تقليص نشاطنا الاجتماعي. واللجوء للتواصل الافتراضي أصبح ملاذنا نظرًا لجداولنا المزدحمة، تباعدنا الجغرافي واختلاف أولوياتنا.

ربما لا يستطيع بعضنا -وأنا منهم- المحافظة على شبكة من الأصدقاء وجدول حافل بالمناسبات الاجتماعية، لكن التمسك بصداقات عميقة معدودة أو حتى صداقة واحدة على أقل تقدير من شأنه أن يشبع حاجتنا للانتماء والمشاركة الوجدانية والأمان.

● «في زمننا هذا، احذر عدوك مرةً واحذر صديقك ألف مرة...».

هذه مقولة شائعة لأنها صالحة لكل مكان وزمان، لكن... خوف الإنسان من غدر الصديق لا يعني أن كل صداقة عداوة مستترة. فمخافة الغدر لا تلغي حاجتنا للصداقة، لكنّها تُبقينا متيقظين.

الأقربون سواء كانوا أهلاً أو أصدقاء، أقدر على إيلامنا من غيرهم نظرًا لتوغّلهم في حيواتنا وانكشافهم على جوانب لا يمكن لأي شخص سواهم أن يكون مُلقًا بها.

هذا هو موطن الخوف، أن يخونك شخص أسقطت عليه هالة الوفاء. لكن العيش في حالة مزمنة من الزيبة أمر لا يُطاق، فالحياة لا تقوم على الحذر وحده، بل تستند أيضًا على الثقة والتعايش مع الآخر.

لا تستقيم حياة دون أواصر إنسانية وطيدة أساسها الثقة. والثقة ليست عمياء -كما يشاع عنها- بل تلك غشاوة السذاجة.

فالنضج يحتم علينا الحفاظ على مسافة آمنة في كل العلاقات، وحدود واضحة تحول دون انتهاك خصوصيتنا أو تعريضنا لأي أذى سواء كان على يد قريب أو غريب.

● «اعتزلت ما يؤذيني حتى غدوث وحيدة...».

مقولة «اعتزل ما يؤذيك» ليست توصية للانسحاب الكامل من ميدان الحياة، بل تذكرة للتمييز بين ما يدفع بك لخانة الأذى، وبين ما يجب تحمله لبناء قدرتك على الصمود والاستمرار. مفهوم اعتزال الأذى يوصي بإعادة تشكيل دوائر الانتماء، وترسيم حدودك الشخصية بوضوح، لتتحرر من الضغوط النفسية الناجمة عن محاولات إرضاء الجميع على حساب نفسك. والتخلي عن أي عادات هدامة أو علاقات سامة.

أما التجنب الكامل للتعاطي مع الناس والحياة،
فمجنون ذاتي تحت ذريعة اعتزال الأذى. التوظيف
السليم للمقولة يكون بتنقيح ممارساتك اليومية،
 وإعادة النظر في نمط حياتك وعلاقاتك بشكل
يجنبك الأذى قدر المستطاع.

الحل لا يكون بإقصاء الآخرين والانتزاع، فالابتعاد
عن العلاقات المؤذية مطلوب لكنه نصف المعادلة.
لا بد من الاجتهاد في بناء علاقات آمنة وسلوكات
صحية تمنحك مناخاً ملائماً للخروج من عزلتك،
وخوض الحياة بثقة أكبر في قدراتك ومحيطك.



أروقة العقل تصدح بضجيج مكبوت

يا لها من مفارقة مؤلمة!

ثرثرة لا تنقطع

لكنها وُلدت بلا صوت...



الفصل السادس

حديث النفس

• صوت من هذا الذي في عقلي؟

حوار بين الشاهد والمشهود، ذلك الصوت هو التجلي الخفي للذات، حضورك حين تغيب عن نفسك. هو ما تدرك وجوده دون أن تلمسه، ما تألفه وتجهله في آن. هو ثنائية الحضور والملاحظة، الوعي والشعور، الفعل والإدراك. هو انصهار كل صوت سمعته يومًا، في صوتك الذي لم تنطق به يومًا، هو حديث نفسك لنفسك، بالنيابة عن نفسك وعن الجميع. استمع له جيدًا، أصغ لكل نبذة، حتى تبين ما يخصك، ثم اصطفه، وترفع عن كل ما يليه!

• لماذا ما زلنا هنا؟

هذا السؤال ليس تذكيرًا من الوجود، وإن بدا كذلك لوهلة، بل هو سؤال عن الغاية. هل وجودنا له معنى مسبق، هل نحن من يصنع المعنى، هل هي رسالة تتجاوز المعنى الفردي وتمتد إلى معنى كوني أشمل... لا أعلم.

كل ما أعرفه أننا نتمسك أبدًا بالحياة، ونتساءل دائمًا عن جدواها، فالإنسان مجبول على غريزة البقاء وموعد بلعنة المعنى. تدفعنا الطبيعة للبقاء،

ويطالبنا العقل بالبحث عن الحكمة من البقاء... بينما
يُمثِّلنا المجتمع بأسباب تعطلُّ البقاء. ثم إن البقاء،
بحد ذاته، ليس فعلاً فرديًا خالصًا؛ ذلك لأنَّه مرهون
بالآخرين بقدر ما هو مرتبط بنا. نحن باقون هنا من
أجل من نحب، من أجل أبنائنا، من أجل حلم، من
أجل وعد... باقون لأجل شبكة من الأسباب تمنح
حياتنا وزنًا يتجاوز الذات.

● «نحن طارئون والكوكب سيستمر من دوننا...».

سيستمر وكأن شيئًا لم يكن. إدراك كهذا كفيلا
بدفعك نحو الاستهتار. لكن العمر مرة وأيامك
معدودات. المفارقة هنا هي أن الخوف من الفناء
يولد الرغبة في العيش بزخم أكبر. وحين نواجه
محدودية وقتنا في هذا العالم ندرك أن العمر أثمن
من أن يهدر بعشوائية، فنبدأ آنئذ باختبار العيش كما
يجب.

● هل «الآن» هو كل ما نملكه؟

الإنسان كائن زمني، يتكون وعيه من ماضٍ وحاضر
ومستقبل مفا. لا يمكن اختزال وجوده في الراهن
فقط وإن كان هو اللحظة الوحيدة التي يمكن
إدراكها وجوديًا. «الآن» هو الزمن الوحيد الذي
يمكنك فيه تحويل الشوق إلى عناق، والغضب إلى
قرار؛ والكلمة إلى كتاب. لكن «الآن» ممتزج دائمًا بما

قبله وما بعده، فالدماغ لا يعيش اللحظة كما هي بل يعيد تركيبها عبر مزيج من استدعاءات الماضي وتنبؤات المستقبل. هذا ما يفسر شعورنا الدائم بإفلات الحاضر من أيدينا بسرعة.

نحن هنا، الآن، لكن وجودنا أشبه بحبل مشدود بين المستقبل والماضي، حتى يحين يوم انقطاعه.

• لماذا أشعر بالذنب في أوقات الفراغ؟

لأننا نربط قيمة الفرد بالإنتاجية والأداء، ولأننا نرى أن أي وقت فراغ لا «يُستثمر» هدر لا بد من تجريمه. والجريمة هنا هي صرف وقت ثمين في الأشياء بلا وجه حق، وكأن وقت الإنسان مملوك لجهة معينة هي الأحق منه بها كما هو الحال في علاقة موظف بمؤسسة. وقت الموظف ملك للمؤسسة وهدر الوقت هو هدر للمال بالنسبة للمؤسسة. مفاهيم رأسمالية كهذه تسربت إلى حياتنا اليومية فأصبح وقت الفراغ مقلقاً بالنسبة للكثير من الناس. ولأن كل ساعة من عمر الإنسان لابد أن تكون في مقابل شيء ما، لم يعد مقبولاً أن نعيش ولو لساعات دون تحقيق عوائد.

• كيف يفوز المرء بذاته للأبد؟

يخوض الإنسان معارك عديدة دون أن يعي تمامًا

أن هدف النزال هو الفوز بذاته للأبد. يحارب شرور نفسه، خمولها وحزنها وسذاجتها. يحارب محيطه المتطفل ويرفض تدخلاتهم السافرة وإملاءاتهم المطوّلة. يخالف التعليمات، يتمرد، يغضب، ينسحب. دون أن يدري أن الدافع الرئيس وراء كل تلك الحروب هو صون ذاته والدفاع عن استقلاله. لن يدرك فوزه حتى يثني أحدهم على تصالحه مع ذاته وشجاعته في عيش حياته كما يريد. حين يرى لمعان الغبطة في عينيه. عندها فقط يدرك كم المعارك التي خاضها وحجم الفوز الذي ناله.

● كيف نربح اللحظة قبل أن نخسر العمر؟

العمر لحظة، واستبقاؤها هاجسنا الأول، ولأن الأعمار بيد الله وحده؛ فما بأيدينا سوى التّأني. في حياة تتسم بالسرعة يبدو التّأني سلوكًا مخالفًا للنمط السائد. لكن السرعة تحولنا لمكائن لا تبني شيئًا يدوم. كل الأشياء التي نعيش من أجلها ونتمنى دوامها تحتاج منا وقتًا أكثر، كالعائلة والأصدقاء والحب والفن. ولأننا نتوق لنمط حياة يعيد لنا إنسانيتنا لا بد من تخصيص وقت أطول، بوتيرة أبطأ، وتركيز أعلى، في ممارسة ما نحب مع من نحب. حفاظًا على آدميتنا وتفاديًا لأي خسارة من العمر.

• ماذا يحلُّ محلُّ اليقين إن فقدناه؟

في أحسن الظروف تحلُّ شجاعة مواجهة المجهول محلُّ اليقين، وفي أحلكها سيحتاجنا القلق ليفتح الباب على مصراعيه للأوهام والظنون والفرضيات المبهمة. فالعقل لا يحتمل الفراغ وغياب اليقين يدفعه لملء الفراغ بأي شيء يسد الطريق أمام القلق. لذلك نتمسك بالخرافات وتكرار العادات أو نلجأ لاستعارة نهج معين من أي صديق حتى يتضح لنا الطريق. أما حين نأخذ الأمر بشيء من الثرؤي، نجد أن الطريقة الأمثل هي التواضع أمام ما لا نعرفه، حتى نتمكن من البحث عن المحتمل والأقرب نسبيًا؛ إلى أن نجد الدليل القاطع الذي بدوره يفرز يقينًا جديدًا.

• هل الشك نهاية اليقين أم بداية الحكمة؟

ليس الشك خصمًا لليقين. إنَّما هو المحكُّ الذي يكشف عن معدن اليقين. هو منهج الوصول ليقين لا يتزعزع. من خلال الشك نكتسب مرونة معرفية تدفعنا للإيمان بنسبية الحقائق، تحميها من السقوط في فخ التصلُّب الفكري والانغلاق. الحكمة هي وارد العمق الفكري الذي سبَّر الشكُّ أغواره بحثًا عن يقين مُبين.

• كيف أخرج من جحيم الوعي؟

أحيانًا نتمنى العودة لنعيم الجهل، والتراجع عن

معرفة ما عرفناه، نظرًا لهؤل ما رأينا بعين الوعي.
لكن ادعاء الجهل بعد المعرفة، تخاذل، وتجاهل
الحقيقة بعد اكتشافها، ضعف. قد يثقل الوعي
كاهلك ويدفعك التفكير المفرط لحافة اليأس؛ لكئه
ليس همك وحدك. اخرج من عزلتك وابحث عمّن
يشاركك همك، فالتجربة الإنسانية تجربة مشتركة.
ومشاركة أعبائك مع الآخرين يزيد من فرص نجاتك.
من ناحية أخرى تذكّر أن الروح تتسع لما يضيق به
العقل. لذا، حين تضيق بك السبل انتقل عبر بوابة
الإيمان والتسليم إلى فضاء أرحب تشعر فيه روحك
بالسكينة ويهدأ به عقلك من عبث التساؤل.

• من يسكنني في حالات شرودي؟

الشرود ليس فراغًا، بل هو غياب وامتلاء في نفس
اللحظة. كأن تغمر كأسًا فارغة في البحر، فتمتلئ
بمائه، لكنه ماء معزول عنه. أثناء الشرود يسحبك
ذهنك من الخارج للداخل، بيد أن ذهنك ليس فضاء
تسكنه الأوهام، إنه بيت مأهول بمن يزوره بشكل
دوري ومن يقطنه منذ عقود. قد يستدعيك أحد
السكان أو لعل حدثًا وقع حولك واستحضره...
لا تدري، فكل شيء وارد. قد يبدو الشرود للعالم
الخارجي غفلة تستدعي المقاطعة، لكنه في
الحقيقة تلبية مقصودة لنداء آت من الداخل.

• هل أعرف نفسي أم أتخيلها؟

الاثنان معًا. أنت تعرف عن نفسك ما كررته من سلوكات، وما اتخذته من قرارات، وما تطبعت به من طباع. وتعرف أيضًا ما مررت به من ظروف وما أقسمت ألا تعيشه مرةً أخرى من تجارب. تعرف نقاط ضعفك، ومواطن قوتك، تعرف ما تشتتهي وما تمقت. لقد سُجِّلَ كُلُّ ما سبق في وعيك الذاتي، تحت خانة الذاكرة والتجربة. لكن صورة الإنسان عن نفسه متحيزة، أحيانًا نرى أنفسنا كما نريد، أو كما صوّرنا محيطنا، وفي أحيانٍ أخرى كما نخاف أن نكون. وفي الشقوق ما بين ما نراه نحن وما يراه غيرنا، تنشأ أكثر الأسئلة إرباكًا. حين يكون تصورك عن نفسك مغايرًا للواقع، يمكن أن تقارب بين الصورتين من خلال الطموح أو تهدم إحداها بفعل القلق. فما تسميه «أنا» ليس شيئًا جاهزًا أو ثابتًا، بل هو مشروع قيد الإنشاء.

• كيف سأثقُ بنفسي إذا كانت أمارةً بالشوء؟

للتذكير هي أيضًا فاجرة... بالإضافة لكونها تقيّة، لؤامة ومطمئنة، فالنفس ليست إلا ساحة صراع بين ظلام ونور. في المقابل ليس من المنطق التمسك فقط بجانبك المظلم والوثوق فيه، ماذا عن الخير الذي جُهِلَتْ عليه، فالثقة بالخير الممكن أمام الشرور الواردة أنجع من تمني العصمة عن الخطأ.

ليس المعصوم عن فعل كالمُخَيَّر في فعله.
تتساءل عن أفعالك لأنك مُخير، والثقة المُكتسبة
من قدرتك على تقويم ذاتك ومراجعة خياراتك هي
الحافز والمحفز، فلا تُضعفها بالتشكيك. الأخطاء
جزء من الطبيعة البشرية، والوقوع فيها ليس دليلاً
على فساد مطلق. كل خطأ هو جزء من سياق أدى
لحدوثه، والثقة بالنفس ليست إنكار الأخطاء بل
الاعتراف بها ومراجعة سياقها من منظور النقد
الذاتي لتفاديها مُستقبلاً.

أما جلد الذات، واختزالها في أسوأ أفعالها تدمير
لكل فرصها الواعدة بالشمو والارتقاء.

● «لكن حرية الاختيار عبء...».

في شكلها الخارجي تبدو الحرية امتيازاً، لكنها في
الجوهر أكبر امتحان. ينشأ العبء من وزن مسؤولية
الاختيار. فكل قرار نأخذه يضعنا أمام مفترق، وكل
اتجاه يأخذنا لدرب مختلف من دروب الحياة. ثحملنا
الحرية أعباء كثيرة، عبء الصواب والنجاح والتميز
لكن أثقلها قلق النجاة. وكلما ازدادت الخيارات ازداد
التوتر.

للتخفيف من تلك الأعباء يلجأ الإنسان للحلول
المُجربة والأدلة المثبتة وقصص الإلهام وكتب
التحفيز. حتى يراكم ما يكفي من ثقة ويختار ما هو
أقرب للصواب. لأنه لا يملك رفاهية لوم أي شخص

آخر على قراره سوى نفسه.

● إلى أين أهرب من مشاعري المضطربة؟

المشاعر المضطربة أشبه بطفل تائه يركض مذعورًا في أروقة عقلك، ولا يرى أمامه شخصًا سواك. إذا ما تجاهلته، إزداد رعبًا ولجأ للصراخ. وإذا كُفمت لتكبت صراخه، ظلمته وظلمت نفسك معه.

في حالات كهذه لا يصلح التجاهل ولا تُجدي القسوة. تمامًا كما هو الحال مع الطفل. عليك، أمام المشاعر المضطربة، باللين. لا بد من احتضان مشاعرك أولًا حتى تهدأ. ثم السؤال عن اسمها حتى تتعرف عليها. ثم الإصغاء لها جيدًا حتى تفهم ما جرى لها، وإذا لم تفهمها فابحث عمّن يمكن له فهمها كي يرشدك إلى المكان الذي أتت منه. حينها تتخذ الإجراء اللازم لتسكينها وإعادةها لقواعدها، لتستقر وتأمين.

● هل يعرفني طفلي الداخلي كما أعرفه؟

أعتقد أنه يعرفك بشكل أفضل بكثير، فهو من يضحك أمام حيرتك تجاه انفعالاتك غير المبررة ومشاعرك التي تخلو من منطق، بينما يعبت بأزرار تحكّم عواطفك ومخاوفك.

تعرفه أنت عبر التذكر والتحليل، ويعرفك هو عبر

التجربة الحية. أنت من يظن ويخمن، وهو من يشهد ويؤكد. أنت من يحاول البحث عنه وهو من لم يفارقك منذ ولادتك. أنت من تغاضى عن حقه وهو من لم ينس حقه. أنت من تجاوز وكبر وهو من لا يزال عالقا مكانه.

صدقني! في حيز معرفة الآخر، كفته راحة.

● من سرق منا الدهشة؟

لم يسرقها أحد، نحن من فرط بها. حين استسلمنا لإيقاع الحياة السريع ومزاجها العكر. حين هجرنا كل المبهجات البسيطة في سبيل السلع الباهظة، حين ربطنا السعادة بالشراء والقيمة بالسعر. حين بالغنا في الاستهلاك حتى أصابتنا التخمة وأسرفنا في التكديس حتى تبلدت قلوبنا. أصبحت اللامبالاة ديدنا، فكيف للدهشة أن تزور من لم يعد مباليا؟

● هل تخفي الحياة وعدا لم يتحقق بعد؟

فكرة أن الحياة تخبي لنا شيئا لم يتحقق بعد، هي ما يجعلنا ننهض كل صباح ونقوم من بعد كل سقوط. جوهز الوجود الإنساني التطلع لما لم يحدث بعد.

نحن كائنات نعتاش على التوقع، يظل الإنسان مربوطا بما بعد اللحظة الراهنة وكأن حياته بأشرها

وعدّ لم يكتمل. هذا الوعد هو ما يجعل الحاضر
محتماً... ذلك الأفق المفتوح هو ما يبقى الأمل حيّاً
رغمّ الخسارات.

تحيا الشعوبُ على الوعود، وتُبنى المجتمعات على
أمل تحقيقها. وعدّ الحرية، وعدّ العدالة، وعدّ الغد
الأفضل. حتى في ظلّ أقسى الظروف يظلّ الإنسان
متمسكاً بطرف الوعد؛ وإلاّ انهيار وانفراط المجتمع.

تلك هي ثلاثية الإنسان والزمن والرجاء، تغدو
الحياة من خلالها سلسلة من وعودٍ لقاً تفصح عن
نفسها بعدّ.

● هل يبعث لنا الكون بإشاراتٍ ورسائلٍ؟

ثمة لحظة يخاطبك فيها العالم وكأنه يعرفك.
تبعث لحظة كهذه شعوراً بالحظوة والتميّز. فالكون
لا يعرفك فحسب بل خصّك برسالة، أشبه بتسريب
لما سيحدث في المستقبل القريب. سنستبشر
ونترقب الغد بحماسة طفل يتطلّع لعيد ميلاده.

ظاهرة، كهذه، هي أحد الأوهام المحبّبة للكثيرين،
وأنا منهم. لكنها، في الواقع، مجردُ تزامنٍ للأحداث.
حين يتزامن حدث خارجي مع شعور داخلي أو
فكرة تدور في أذهاننا، يميل عقلنا للربط بينهما
لتعزيز موقفنا، وإثراء روايتنا الذاتية؛ لأننا كسائر
البشر ننحاز لمنظورنا الشخصي للأمور.

إليك مثال آخر، حين تتعلم مفردة جديدة تجد نفسك تسمعها بشكل متكرر، وحين تركز على السيارات البيضاء في الشارع تجد أنها عديدة. في الواقع لم يزد عدد السيارات البيضاء، ولم ترتفع نسبة استخدام المفردة التي تعلمتها. أنت فقط سلطت الضوء عليها ومنحتها تركيزًا أكبر فتبدل موقعها من كونها ضئيلة في خلفية يومك إلى مركز الصدارة في انتباهك.

بحثنا الدؤوب عن إيجاد روابط بين الأحداث العشوائية، وما نتمنى حدوثه، هو سلوك تحفيزي ينم عن رغبتنا في تدعيم موقفنا بتأييد كبير، كبير جدًا، على هيئة رسالة كونية. ولا ضير في ذلك.

● ما الصدفة؟

نسب للصدفة من القصص أجملها، تبدو فيها حدثًا عابرًا يبدل المصائر. يرجع ذلك لأسلوب إدراكنا وطريقة سردنا للأحداث، إذ يمكن تعريف الصدفة بطريقتين، مرةً بوجهها العلمي كاحتمال، وأخرى بآثارها النفسي كرمز. فالمصادفة التي تذهلك اليوم قد تكون واقعةً حتمية حين توضع تحت مجهر الإحصاء. لكن قدرة الإنسان على التأويل تجعل قراءته للصدفة مختلفة تمامًا عن أي حدث يومي عابر.

نحن لا نتعامل بحيادٍ مع الصدفة، لأننا نرفض

قبول العشوائية كما هي، وهنا تتجلى حاجتنا للمعنى، إذ أننا نعتصر المعنى من أكثر المواقف عَرَضِيَّة.

في الواقع، يَتَّخِذُ البشرُ عددًا هائلًا من القرارات يوميًا، ويطلق كل قرار سلسلةً من التفاعلات والتبعات؛ التي بدورها تُحدث نتائج. حين تتقاطع نتائج قراراتنا مع المحيط الخارجي، تتوالد بعض المصادفات التي قد تبدو نادرةً لكنها حتميةٌ من الناحية الإحصائية.

إذًا، حين تولد الصدفة في المساحة الفاصلة ما بين الفوضى والاحتمال يخلق التأويل روابط سياقية تؤدي لمعنى حتى في غياب العلاقة السببية.

• هل نطلب من الحياة أكثر مما نستحق؟

ما الذي تستحقه؟ فالاستحقاق مفهوم مطاطي، هناك تباين كبير بين ما هو «مستحق» في المجتمعات الاستهلاكية وبين ما هو عين الرضا في المجتمعات المُعَدِّمة. لا يتوقف الإنسان عن مَدِّ يده نحو الحياة، طالبًا المزيد من كل شيء، المال والذرية والعافية والنجاح. جميعها مطالب مشتركة، لكن ارتفاع سقف التوقعات يختلف من مجتمع لآخر، ومن شخص لآخر. تختلف مقاييس العدالة الكونية عن معايير الأطماع الفردية وإذا ربطت سعادتك بمقدار تلبية الكون لطلباتك؛ فلن تنال أي قسط منها.

الطريق الأسلم، لنيل المطالب، هو بالتأكد من
انسجامها مع ظروفك ومقدار جهدك، ثم التصاعد
التدريجي عبر سُلّم طموحاتك لتنال بيدك ما تظن
أنك مستحقه.

● كيف سأعرف إذا كان الذي أمرُ به مرحلةً عابرة
أم واقعًا جديدًا؟

هل له جذور؟ حين ننظر للمرحلة الجديدة بشكل
سطحي، ونتعامل معها كإحراج لا بد أن نتخلص
منه قبل أن ينتبه له الآخرون، سنغفل عما يحدث
تحت مستوى النظر. فما هو عابر فعلاً لا يطيل البقاء
لدرجة تدفعنا على التساؤل بشأن تعريفه. لكننا
نخفف من وطأة الواقع الجديد بوصفه مرحلةً عابرةً
متناسين أن التغيير متعدد الطبقات. نحن نخطئ
باعتقادنا أن التحوّل يبدأ بتغيير طارئ على سطح
الأشياء، ونظل نلقّع السطح آمليين زواله. هل رأيت
يومًا بقع العفن الأخضر على سطح الأشياء؟ بظنك،
هل سقطت من الأعلى أم بدأت من الأعماق؟ العابر
يعبر، لكن المقيم يضرب بجذوره في أرض الواقع
ليعلن عن عهد جديد.

● «ندمتُ لأنّي لم أسدِ النصيحة في الوقت
المناسب...».

هذا الشعور هو أحد الأثقال الإنسانية الشائعة.

يلوم الإنسان نفسه لاعتقاده أنه كان يملك أن يحول دون وقوع ضررٍ ما، ولكنه تراجع. يظل هذا الندم حيًّا في الوجدان كتذكير بتقصيرنا وتخاذلنا.

لكنَّ تحميل النفس ما يفوق طاقتها ظلمٌ لها. فليس بيد أيِّ منا تغيير مصير شخص آخر. لأنَّ الأقدار واقعة لا محالة. والحقيقة، إنَّ النصيحة بالكاد تكون مسموعة، علاوة على أنها ليست دائمًا محلَّ ترحيب. قد تكون امتنعت عن تقديمها لأنَّ أحدًا لم يرغب بها، فأثرت عدم التدخل ولا ملامة عليك.

● لماذا نبدو منطقيين أثناء نُصح الآخرين، بينما نفشل في تطبيق نصائحنا على حيواتنا؟

لأنَّ النَّصح لا يحتاج سوى المعرفة، بينما يحتاج التطبيق أكثر من ذلك بكثير، وفي أول قائمة «الكثير» تأتي الشَّجاعة. نحن منطقيون مع الآخرين لأننا ننظر إلى حيواتهم بأعين مجردة من العاطفة، نراقب عن بُعد ونقيِّم الموقف دون اشتباكٍ مع تفاصيله الدقيقة. تمنحنا المسافة صورةً أشمل، وتمكننا معرفتنا الشخصية بالطرف الآخر من توقع تحركاته داخل متاهة حياته، فنقدم الإرشادات واثقين «ثقةً من لن يكلفه القرار شيئًا».

لكن الأبعاد العاطفية، مثل الخوف والقلق والندم، من شأنها التشويش على أكثر العقول رجاحةً قبل اتخاذ أيِّ قرار. فالإنسان لا يُختبر بما يعرف، بل بما

يختار في لحظاته الحرجة.

• لماذا نُقدِّم على فعلِ الخطأ إذا كنا نعرفُ الصواب؟

لأننا نحبُّ ارتداء ثوب العقل أمام الآخرين، ثم نخلعه عند أول إغراء تخصنا به الحياة. في تلك اللحظات يبدو العقل مثل موظف إداري ممل، يكتب الخطابات وينظّم اللوائح، بينما لسنا سوى أرواح جامحة تهيم في عالم مكتظ تتزاحم فيه الضغوطات والملذات، المزاج العكر والمغريات، الروتين والتهؤُر. نحن نعلم تمامًا أن الاستسلام للخطأ ضعف، لكننا لم نستسلم للخطأ بل مشينا نحوه بخطوة ممشوقة بحثًا عن الإثارة. إننا على استعداد لدفع فواتير التهور كاملةً مع «البقشيش»!

• هل في التخلي تجلٌّ؟

التخلي هو التزكُّ الواعي لما بات بقاؤه أو التمسك به في غير صالحنا. لكن الوصول لهذه القناعة ليس سهلاً. يمرُّ الإنسان بمراحلٍ مريرة من التعلق والمساومة والنكران قبل أن يقبل فكرة التخلي. بل إن التمسك بواقع مشؤِه (لكنه مألوف) أفضل بكثير - عند كثيرين - من مواجهة المجهول.

لا يقتنع الإنسان بوجوب التخلي إلا حين يدرك

أن ثمن البقاء أكبر بكثير من ثمن الرّحيل. فالتخلي قبل أوانه تهديد ولكن حين يحين الوقت المناسب يصبح التخلي أشبه بالانعتاق. ولأن التخلي تحرير للروح والعقل والقلب معاً، يتحول الوداع المؤلم لتجربة تطهيرية تُفضي إلى تسليم هادئ ومريح. بعد التسليم تمتلئ النفس بالرضا والتسامح ممّا يجعل الغد مكاناً خصباً لتجلي الممكن والانفتاح على الجديد.

● هل فات الأوان؟

من حيث المبدأ الزمن لا يعود، فإن كان الأوان لحظةً بعينها في عمر الزمن، فالإجابة «نعم، لقد فات الأوان». لكنّ أواناً لا تحدده التقاويم سيحين وقته حين تتخذ أنت قرار البدء به، وهذا أوان لا يفوت.



«لا يتعلّق الضّمير المنفصل بكلمة، ولا يرتبط
بفعلٍ أو اسمٍ أو حتى حرف. حضوره تأكيدٌ للوجود
المستقلّ الذي يسبق أيّ صلة، والغاية منه هي منح
الذات حدوداً واضحة قبل أن تنصهر في الصفات أو
تتوارى خلف الأفعال».



الفصل السابع

الضمائر المنفصلة

• ما الذي يجعل الحب شكلاً من أشكال الشجاعة؟

حين تقول «أحبك» لشخص ما، تكون قد حولت مروره العابر في حياتك لإقامة دائمة. وهذه انتفاضة ضد وجودك المبهم على هذا الكوكب. فقد كسبت شريكاً لحياتك، شاهداً على وجودك وبرهاناً لجدواك. وفي كل حب حملته بين يديك يوماً ثم تلاشى، تكمن محاولة صادقة منك لتذوق طعم الخلود. وعندما تنجح أخيراً في امتلاك الحب الذي طال انتظاره، ستدرك أن الأبدية هي محض لحظة سكون بين ذراعي من تحب. إنك على أتم استعداد لإعادة شريط حياتك بأكمله، وتقاسي كل تعب وتكابد كل خسارة، مرة أخرى، بنفس الطريقة، إن كانت المحطة الأخيرة هي جفن من تحب. برئك... أليست هذه شجاعة؟

• هل هو حب أم إعجاب، كيف أتأكد من حقيقة

شعوري؟

يُختبرُ الشعور من خلال ثباته عبر تقلبات الأيام، فما يزورك كخاطرة قد يكون مؤقتاً، أما ما يصرُّ على البقاء في كل الأحوال فهو أقرب للحقيقة من

غيره. في الحب نتأكد من حقيقة الشعور عندما نرى تأثيره على قراراتنا الحياتية، حين يرمي بظلاله فوق كل خطوة، حين نترك متسعين في الوقت والمكان والتطلعات لشخص دون غيره، عندها نتأكد أننا في حضرة الشريك المنتظر.

● «عن نشوة البدايات...».

هي خليط من الأمل والتفاؤل والحماس، وهي المحفز الذي نحتاجه لنأخذ الخطوة الأولى، والزخم المطلوب لعشرات الخطوات التي تليها. نشوة البداية هي البوابة التي نعبر منها لتتصلح مع تجاربنا السابقة، ونجدد الوعد بغد أفضل. لولاها لما تحركنا مقدار أنملة من أماكننا، ولاستسلمنا لهزائمننا السابقة وتركنا للتشاؤم حرية تقرير مصائرننا. لكنّها كأيّ نشوة أخرى، تجعلنا أكثر عُرضة للتضليل، لأنها تعتمد على الإبهار قبل الإثبات، وتقدم كافة الوعود دون أدنى التزام بها، لذا لا بدّ من التمسك بحبال الحكمة أمام شلال الحماس الزائد لكيلا يجرفنا بسرعة هائلة؛ تعرضنا لارتطام مؤلم على أرض الواقع.

● لماذا تكون بدايات بعض العلاقات رائعة ونهاياتها مُحبطة؟

بعض العلاقات تزهر ولا تثمر.

• كيف أتجاوز علاقةً عابرةً تركت أثراً في داخلي؟

كخطأ مطبوعي في رواية مغمورة، شعورك هفوة لم ينتبه لها أحد.

• كيف نحافظ على الحب كما كان في البدايات؟

ما يميز البدايات هو عنصر الاكتشاف الذي يولد الدهشة والاعجاب. يظل الفرد متعلقاً بلذة التعرف على الآخر وإيجاد نقاط الالتقاء بينهما ممّا يعزز الثقة بالنفس في الطرفين لكونهما شركاء في الروعة والثدرة. مع مرور الوقت يلعب الزمن دوره في إطفاء الانبهار المتبادل فيتحول المميز إلى معتاد، ويبدأ التقهقر الأليم لمنزلة الشخص في عين صاحبه، من «كامل الأوصاف» إلى «مملوء بالعيوب». هذا التدهور ليس فقط وليد الاعتياد، بل هو ناجم أيضاً عن تراكم الاحباطات الحياتية، القصور الإنساني، الأزمات والمنغصات وكل التجارب الفُضنية التي يكابدها الإنسان بمفرده أو برفقة شخص آخر يشاركه المسؤولية ويتبادل معه الملامة... تردُّ مُحزن لكُنه متوقع. كما هو الحال مع كل شيء آخر، تمرُّ العلاقات بعوامل تعرية تعرضها للصدأ والتآكل، وتجعلها أكثر عرضةً للانهياب. فالمرور بتلك العوامل أمر لا يمكن تفاديه، وليس من المعقول قياس قوة علاقة بمقدار تحملها لتلك

العوامل دون أدنى وقاية أو صيانة. تنمو العلاقات بنمو أصحابها وتتمدد بامتداد ارتباطهم، لذا تحتاج كل علاقة لمساحة تمكّنها من الاتساع وإلا ظهرت على سطحها الشروخ.

وككل بناء لا يزال يقف شامخاً أمام قسوة الزمن، تحتاج العلاقات للترميم، دعم الأسس، إعادة نقش التفاصيل، أخذ الوقت الكافي للتجديد والتحسين، بكلّ حبّ. فالاستمرارية تتطلب الإخلاص في الجهد والبذل من أجل البقاء، ليكون الحبّ أجمل وأقوى ممّا كان عليه في البدايات.

• كيف نبني علاقات أكثر حميمية؟

يمكن لزوجين قضاء عقود من الزمن ممّا وبناء عائلة مترابطة، من أبناء وأحفاد، والتمتع باحترام متبادل ومودة صادقة، ويظل كل طرف منهم ملتزماً بعهود الوفاء والحياة المشتركة، لكن دون أي حميمية. فالحميمية ليست شرط استمرارية، هي فقط نوع من أنواع العلاقات؛ وليست بالضرورة سرّ نجاح العلاقة. الحميمية تواصل وجداني عميق يتطلّب أماناً عاطفياً عالياً وتراحقاً من نوع خاصّ يسمح للآخر بالكشف عن ذاته دون خوف أو تهديد. يمكن لجميع العلاقات الإنسانية الوطيّدة أن تكون علاقات حميمية، هي ليست محصورة في القرب الجسدي بل إنّها تتسامى على ذلك لكونها ارتباطاً

وجدانيًا قائمًا على تذويب المسافات بين النفس والآخر.

لا يكون ذلك سوى بالشفافية والتصالح التام مع النفس والقبول غير المشروط للآخر. للوصول لهذا القدر من الترابط يجب على الطرفين التخلي عن نزعة الحكم على الآخر والتواضع أمام التجربة الإنسانية الفردية. في العلاقات الحميمة يمكنك أن تكون نفسك دون أي تحفظ أو خجل، ويمكنك التعبير بكل حرية عن آرائك ومشاعرك دون الحاجة لتنقيح ذاتي. فالآخر هو ملاذك الآمن.

بلوغ عمق كهذا، في العلاقات الإنسانية، ليس سهلًا ولا يتحقق عنوة. إنه احتياج نادر لا يمكن تلبيته سوى مع من يستطيع بلوغه وإدراك أهميته.

● هل التضحية، لإثبات الحب، ضرورية؟

برأيك، ما الذي يريد أن يثبته شخص يضحى بسلامته من أجل قطة؟ الغاية من التضحية هي إنقاذ ما يمكن إنقاذه، سواء كانت في مناصرة قضية، انتشال غريق، الدفاع عن وطن أو إنقاذ قطة.

العطاء والإيثار والتفاني صفات إنسانية جميلة تستحق التقدير. والتنازل من ضرورات التعايش لكنه أيضًا مشروط بظروفه وإمكانية تحقيقه. لكن، جميع ما سبق ذكره لا يرقى لمستوى التضحية، وإن كان الخلط في المفاهيم وارد، وفي بعض الأحيان

التضحية مبادرة نبيلة تأتي في ظل ظروف قاهرة،
تحرك في دواخل الإنسان قوى كامنة، تدفعه لبذل
كل ما بوسعه من أجل غيره. لا تُقدّم بحثاً عن شكرٍ
أو ثناء، وليس لها أي مقابل. في الحب، ليس كل
بذل تضحية. معظم المبدول واجب. لكنّ الإنسان
ميّال للمبالغة لرفع قيمة عطائه فيصبح كل واجب،
وكل إحسان، تضحية تستوجب التّبجيل.

• أيّهما أفضل على المستوى الشخصي: «العين
بالعين» أم «المسامح كريم»؟

مقولة «العين بالعين» أتت للردع من الانتقام
المفرط، وإن كان جوهرها تقنين العدوان لكنها لا
تزال أسلوب قصاص يحصر العدل بالمماثلة في
الأذى. في اتباع منهج كهذا يبقى الأذى في دائرة
التكرار ويكتب العَمى مصيراً حتمياً على الجميع.

إنّ مفهوم العدالة أوسع من العقوبة والجزاء، فهو
مفهوم يشمل الرحمة والمبادرة بالخير والإحسان.
النزعة الانتقامية هدامة ولا يصح أن يقوم عليها
العدل وإلا شاعت الفوضى وأصبحنا كلّنا معتدين.
أمّا من يعتقد أن لا شفاء لغليله سوى بالثأر، فهو لا
يبحث عن الإنصاف بل عن التشقّي.

التسامح هو التّرفّع عن ردّ الأذى، مع الاستطاعة
على ذلك، وهو الطريقة الأسلم لتجنّب الأحقاد

والضعفان وكسر دائرة الألم. الذي يختار التسامح
كريم بطبعه، لأن التسامح هدية لا يمنحها بخيل،
ولا يقدر قيمتها عدواني. لكنّها، أحياناً، هدية وداع،
لأنّ التسامح لا يعني قبول الأذى والخضوع له.
بل الامتناع عن إلحاق الضرر بالآخر والاكتفاء
بالانسحاب النهائي من محيطه، لأنّ البعد عن الأذى
هو المكسب الحقيقي؛ لا المعاملة بالمثل.

● ماذا عن الكرامة بين المحبين؟

الكرامة هي الوجد الذي يُبقى الإنسان منتصب
القامة، فلا يقبل بالذل ولا يرضى بالهوان. هو شعور
داخلي أصيل ومشارك بين كل البشر، لذلك يصعب
على أي شخص سوي الوقوف مكتوف اليدين أمام
الظلم والإهانة. إنّ المساس بكرامة أي إنسان هو
مساس بكرامتك أنت أيضاً، بصفتك مثيلاً. ليس
الحديث عن انتفاء الكرامة بين المحبين غير كلام
عارٍ عن الصحة، وتبرير دنيء للإستمرار في الإساءة
ولا يقبل به سوى من لا يعرف قدر نفسه. أمّا الخلط
بين الكبرياء والكرامة فهو جهل غير مبرر. حين
تكون صادقاً مع نفسك ومن حولك ستفرق بين
معارك الكبرياء الزائفة والتطاول الذي يمس الكرامة
ولن تقبل بأي التباس يعرضك أو يعرض غيرك
للإساءة. حين تحترم ذاتك ستدرك أن من لا يصون
كرامتك لا يحبك. لن تسمح لأي شخص مهما بلغت
مكانته بالتعدي على كرامتك تحت ذريعة الحب!

● هل الفرصة الثانية حق؟

الفرصة الثانية منحة وليست حقًا، نتجاوز بها الخطأ من باب التراحم لا الاستحقاق. حين نمنح أحدهم فرصة ثانية، فإننا نتخلى عن العدالة الصارمة، ونمضي نحو التسامح مع العلم بأن في ذلك مجازفة، فالفرصة الثانية قد تكون خذلانًا مضاعفًا. من ناحية أخرى، ربما بمنحنا الطرف الآخر فرصة نتفق معه ضمنيًا بأن يعاملنا بالمثل إن أخطأنا يومًا بحقه. فكلنا نحتاج فرضًا لتصويب أخطائنا.

● ما الذي يمنح الفرصة الثانية تلك القيمة؟

تكتسب الفرصة الثانية قيمتها من وعي لم يكن حاضرًا في المرة الأولى، فالفرصة الثانية ابنة التجربة. في المرة الأولى لم تكن تعرف طعم الخسارة، ولم تكن لديك القدرة على التمييز بين ما يستحق وما لا يستحق. لكنك تدخل الفرصة الثانية مدججًا بحكمة الخيبة، وصحوة السقوط، وقوة استثنائية لا تُنال إلا بعد الانكسار.

● لماذا قد تأخذنا العزة بالإثم؟

كبرياء جوفاء. العزة بالإثم هي التعنت في الباطل والاستكبار على النصيح. ليست عزة حقيقية، إنها

شعور متوهم بقوة الشخصية جرأ عناد التمسك بالخطأ. في هذه الحالة يعتقد الشخص أن التراجع عن الخطأ هزيمة، فيتخذ من الإصرار منهجاً للمحافظة على موقفه.

● «لكنَّ التنازل مُهينٌ...».

التنازل هو ترك حق أو رغبة ولو جزئياً لتهدة صراع أو شراء خاطر. يكون التنازل حكمة حين تستدعي الظروف قدراً من المرونة، ويبادر الفرد بالتنازل لأجل المصلحة المشتركة. أما حين يأتي تحت ضغط المطالبة أو بالتهديد والإكراه، فسيكون التنازل خضوعاً. لذلك، ينبغي التفريق بين مرونة الحكمة ومهانة الخضوع.

● أليس العفو مشروطاً بالمقدرة؟

العفو سموٌ على الغضب. حين تعفو تبرهن لنفسك أن أكبر من أن تُختزل في غضبك. وتثبت للآخر أن الكرامة لا تحتاج عقاباً لإثبات وجودها، يكفيها الترفع. العفو، أيضاً، امتحان للقوة، حين تكون لديك القدرة على الهزم فتختار البناء. فضبط النفس يتطلب شدةً بأيسر وسعة صدر ونظرةً أوسع من دائرة الخلاف. في اشتراط المقدرة حكمة، فمن جانبٍ هي دعوة لتهذيب جموح النفس وتنمية المقدرة على العفو. ومن جانبٍ آخر هي صيانة لعزة

النفس، فثمة أشخاص لا يستحقون العفو؛ وثمة أخطاء لا تُغتفر.

● لماذا نعطي بعض الأشخاص مكانة أكبر من أحجامهم الحقيقية؟

لأننا لا نراهم بما هم عليه، بل كما نحتاج منهم أن يكونوا عليه. نحن لا نرى الإنسان... بل نرى الأمان، الحلم، المنقذ، المخلص إلى آخر قائمة الاحتياجات والرغبات الدفينة.

نضخم الأشخاص بحجم الفراغ الذي بدواخلنا، لأننا نبحث عمّن يعوضنا. وكلّما كَبُرَ الفراغ تضخّم الشخص. لكننا حين نملأ الفراغ بطريقة سليمة، حين نتشافي... ستعود الأمور إلى نصابها، ويعود الأشخاص إلى عاديّتهم. فنقبلهم كما هم ونحبهم كما هم؛ لأننا لم نعد بحاجة للإنقاذ... صارت الرفقة غايّتنا.

● كيف نتغلّب على العاطفة الزائدة؟

العاطفة جياشة بطبيعتها. إنّها تتدفّق لا إرادياً في أوصالنا، وتظهر رغفاً عنا في كلامنا وتصرفاتنا، فإن امتنعنا عن التعبير طرأ كاحتقان على ملامح الوجوه أو انسكبت دموعاً على الخدود. لكنها كذلك قوة، تمنحنا القدرة على الحب والتعاطف

والإبداع. التغلب على العاطفة الزائدة لا يكون بكبت
العواطف، بل بتنظيم تدفقها. يأتي تنظيم تدفق
المشاعر من خلال خلق مسافة كافية لاستيعاب
الحدث أولاً، ثم التجاوب معه لا الانفعال به.

التجاوب نتيجة الفهم والإنفعال وليد العاطفة.
نحن لا نملك أن نوقف الشعور، لكن بوسعنا التحكم
بردود الأفعال، فحين تتملكنا العاطفة يمكن أن نبالغ
في رد الفعل، أو نُفْرِط في إظهار المشاعر. حين
نمنح أنفسنا الوقت الكافي لقراءة المواقف بشكل
محايد؛ سنتجنب المبالغة في الشعور وبالتالي
سنتغلب على العاطفة الزائدة.

● كيف نتعايش مع بُخل المشاعر؟

بُخل المشاعر لا يقلُّ ضرراً عن بُخل المال، بل لعله
أشدُّ. حين يمتنع الشخص عن التعبير عن الحب
أو حتى إظهار المودة فهو يحرم الطرف الآخر من
الأمان العاطفي المطلوب لتوازنه النفسي. التعامل
بجفاف مع الطرف الآخر يعكس خللاً حقيقياً في
مشاعر الفرد، قد يعود هذا الخلل لنشأة تربوية
قاسية، أو لاضطرابات نفسية عميقة، أو ضعف في
قدرات التواصل السليم مع الآخرين.

في هذه الحالة، لا يجدي الانتظار الصامت نفعا،
ولن يأتي التلميح بأي نتيجة. لذلك لابد من التواصل
الواضح مع الطرف المعني، بهدف الوصول إلى لغة

تفاهم مشتركة تمنح الطرفين الإشباع العاطفي المطلوب.

إذا لم يكن التواصل مهارة يملكها الطرف البخیل، ربما عليك أن تكون له نموذجاً حياً ومثالاً يُحتذى به في إظهار العاطفة والتعبير عن المشاعر. ليتعلم بالتلقي ويكتسب الخبرة تدريجياً. لكن تلقي المشاعر منهك، والجمود يخمد الحماس، لذلك لا بد من التحلي بقدر من الواقعية في قراءة المشهد، لتعرف ما إذا كان السبب الحقيقي خللاً في القدرة على التعبير أم انعداماً تاماً للمشاعر.

● «لكثرة المسكوت عنه - فيما بيننا - فقدنا القدرة على الكلام ...».

المسكوت عنه، هو ذاك الجزء من الحقيقة الذي يدفن تحت أكوام من الصمت خوفاً من أثره. هو الاعتراض الأخرس، الخوف المكبوت، الفكرة الممنوعة، والألم الذي يُنكره الجميع. يتراكم المسكوت عنه في الحنجرة، كتراكم ديون الغارمين. في كل مرة نمتنع فيها عن الإفصاح بحقيقة ما، تُخصم من رصيد كلماتنا غرامة التأخير، حتى نعلن بالأخرس إفلاسنا.

● متى يكون العتاب مقبولاً؟

حين يُقدَّم كما نوبنا له أن يكون، لكننا غالبًا ما
نفشل في ذلك. فالعتاب ليس خصومة بل رغبة في
الإصلاح. يعاتب المحبُّون بعضهم بعضًا تعبيرًا عن
امتعاضهم، وطمعًا في تصحيح مسار العلاقة، قبل
أن يتحوَّل الاستياء لجفوة، والخيبة لقطيعة. لكن
التوقيت، غير الموفق، والوقوع في فخ الانفعال، مع
التراشق بالاثِّهات هي أسس تحويل العتاب إلى
خصومة. من زاوية أخرى، نحن نرفض العتاب لأنه
يضعنا في مواجهة مباشرة مع أخطائنا وتقصيرنا،
والإنسان بطبيعته ميَّال للدفاع عن نفسه. لذا، نواجه
العتاب بالإنكار أو باثِّهات الآخر بالأناية لعدم التماسه
لنا العذر. عند تلقينا النقد من شخص نحبه، نكابر
أولًا ثم نبدأ بتبرير الأخطاء، لأنَّ الاعتراف أشبه
بالتنازل. وكبرياؤنا المتضخِّمة لا تسمح لنا بذلك.

في العلاقات الصحية تكون قنوات الحوار مفتوحة
على الدوام، والكرامة مُصانة دائمًا، والنُّوايا سليمة
حتفًا، لذلك لا يتورَّط المحبُّون في عتاب شائك، بل
يكون العتبُ محض تنويه، يُستَقْبَلُ برحابة صدر، ثم
يمرُّ بسلاسة، دون أي توتر أو إرباك.

● هل العقلانية طبيعة أم مهارة؟

تقف العقلانية على الحدِّ الفاصل بين الطبيعة
والمهارة، فالإنسان قابل للعقلنة لأنَّ بذرة العقلانية
مزروعة في تكوينه. والمهارة هي العناية بالبذرة

الطبيعية وتنميتها عبر الممارسة.

العقلانية هي قدرة الفرد على إعمال العقل وتوظيف التفكير والمنطق، لتحليل الواقع وقراءة أنماطه. اختيار الأسلوب العقلاني لا يعني التجرد من العاطفة، بل استثمارها كوقودٍ للذكاء العاطفي الذي هو أصل كلِّ العلاقات الراسخة والروابط المتينة. فالعقلانية هي التحكم الواعي والهادئ بالعواطف، وتفعيل لمهارات البحث والنقد لتيسير حياة الفرد وحماية مصالحه.

• كيف نخرج من علاقات تستنزفنا؟

الشعور بالاستنزاف، في العلاقات، هو نتيجة فقدان التوازن، بحيث يكون طرف واحد فقط مسؤولاً عن استمرارية ونجاح العلاقة والآخر غير مبالي بها. ثمة طرف يبني وآخر يهدم، طرف يُخطئ وآخر يغفر، طرف يجرح وآخر يداوي. في علاقات كهذه يبرز التلاعب والابتزاز العاطفي، والتعلق المرضي.

لا تستمر علاقات من هذا النوع إلا في ظل الإنكار والاستمرار العقيم في محاولات الانقاذ، ولا خلاص منها إلا بالاعتراف بمساوئها وضرورة الخروج منها. يصعب الخروج من علاقة دون دعم، لذا لا بد من تكوين شبكة دعم نفسي، مادي، ومعنوي. مكونة من أهل وأصدقاء ومختصين إن لزم الأمر. ولا بد لنا

من صناعة هوية جديدة خارج إطار العلاقة حتى لا نشعر بالضيق عند تركها. لأن استعادة الذات من قبضة الآخر شبه مستحيلة؛ إذا ما كانت هذه العلاقة هي التعريف الوحيد الذي نملكه عن أنفسنا.

● لماذا نختار المعاناة بصمت؟

لأن الصمت أهون علينا ألف مرة من الفضيحة. لأن البوح لا يضمن النجاة بل يمكن أن يفاقم الألم. لأن القلب ليس بوسعه احتمال خيبة رجاء أخرى؛ ويكفيه ما مرَّ به من خيبات. نختار المعاناة بصمت لأننا ندري أننا سنواجه مصيرنا بمفردنا، وأن الشكوى لن تمنحنا سوى تخفيف مؤقت لهم طويل الأمد. نصمت لنحافظ على مظهر وقور، بينما نثُر تحت وطأة الألم.

● «الصَّمْتُ - فيما بيننا - مؤلِمٌ...».

هذا النوع من الصمت أخطر بكثير من الخلاف العلني، لا لون له ولا رائحة غير أنه منتشر في الأجواء كغاز خانق. تحت تأثير هذا الصمت تتحول الحياة من حبٍّ مشترك إلى هدنة بين عدوين. فالأصل في الحبِّ هو أن يكلم بعضنا بعضاً، فإن مات الكلام مات معه الحب، بصمت.

• كيف أنسحب من علاقة دون إحداث ضجة؟

الانسحاب بهدوء قرار رصين، ينم عن نفس متعبة، سئمت الجدال ولا ترغب في الفوز بشيء سوى راحة بالها. فمن حق أي شخص اختيار الانسحاب بسلام أن يتم تسريحه بإحسان. لكن الواقع مختلف.

بالنظر لمصادر الضجيج المحتملة، كالشريك والأسرة والمجتمع، سنرى أن مستويات وأنواع الضجيج متنوعة، وأن الحيّز الزمني لكل ضجة ورقعة انتشار أصدائها مختلف أيضًا.

لا بد من التعامل مع كل مصدر على انفراد، لإيصال المعلومات بشكل سليم وتخطي أي عواقب من شأنها عرقلة انسحابك، قد يأخذ هذا المسار وقتًا أطول مما أردت، لكنه الطريق الأسلم لتدارك الضجيج.

في النهاية، القرار قرارك، لكنه يمش أطرافًا عديدة، وإن كان الانسحاب الهادئ خيارك؛ فقد يختار طرف آخر الفوضى. لذلك، عليك بالتدرّج والثّاني في اتخاذ خطواتك لضمان نهاية آمنة ومحترمة.

• لماذا نؤجل التقدير إلى ساعة الفراق؟

لأن ساعة الفراق توقظنا من الغفلة، من وهم دوام الحال، من كسل الاعتياد، لتنبّهنا أن الوقت قد أزف. حينها نسارع بتقديم كل ما تقاعسنا عنه، لنثبت

أنا مدركين له، وقادرين عليه، لكننا كنا «للأسف»
متراخين. في المقابل يرى الطرف الآخر في هذا
الإعتراف المتأخر كل أسباب عزوفه عن الاستمرار...
فيتأكد من صحة قراره ويرحل غير آسف على ما
تركه خلفه.

• ماذا عن وحشة أول صباح بعد الفراق؟

بعد ليلة ليلاء، يستيقظ العقل لبحث عما يؤكد
تجربته، فيقوم بإلقاء نظرة شاملة على محيطه.
خلال المسح سيتوقف ليفحص بعض الأدلة،
جدران باردة سمعت أكثر مما ينبغي، مناديل مكورة
ومبعثرة تروي مشهد إنهيار فاضح، باب تعهد
أن يصد كل محاولات الدخول، كحل ذائب على
المخدة. لم يمسح الفراق آثار جريمته على ما يبدو.
وها قد أتى الصباح بنوره الفاضح، ليؤكد أن العالم
لم يتوقف جزاء ما حصل هنا، وأن الوقت سيمضي
بالرغم من حزننا.

• كيف أعرف قيمة نفسي؟

قيمتك هي حضورك وأثرك. إليك المعادلة...
حين تكون حاضرًا مع نفسك، مُنصتًا لذاتك، كيف
تشعر؟ حين تكون حاضرًا في محيطك، مُنصتًا
للآخر، كيف يشعر؟ حين يأتي اليوم الذي ترحل فيه

عن الدنيا، ما الذي سيبقى منك، شاهدًا عليك؟ تلك
هي قيمتك!

● «من الآن فصاعدًا لن أشعر بشيء...».

مثل راية بيضاء رُفِعَتْ في ميدان معركة خفية...
يبدو تصرّيح كهذا -للهولة الأولى- إعلان استسلام،
لكنه أبعد ما يكون عن ذلك. إنّه نداء استغاثة من
مُحارب لا يزال يقاوم. حين يتعدّى الوجع نقطة
الاحتمال، تختار القلوب التجفُّد، تفاديًا للإنكسار.
أنت لا تريد أن تتوقّف عن الشّعور، كلُّ ما تريده
هو ألا تتألم. عبر إغلاق قنوات الإحساس وإعلان
شروعك في التبلّد، تدشّن مرحلة جديدة ومتقدمة
من مراحل صراعك مع الألم. مرحلة المقاومة
المستميتة. في هذا الخدر المقصود، تصدّ عنيد
للألم. عناد شاعري رغم بؤسه. لكن الرفق بالنفس
دائمًا أفضل من الصّرامة. فالألم رديف للحياة تمامًا
كما المتعة، ولن تحينّ المتعة سوى بعد انقضاء مدة
الألم. قد تطيل المقاومة هذا الصراع، ربما عليك أن
تقبل كسر قلبك، فالجبرّ وعدّ لا ينسى مستحقّيه.



لم تكن البراءة أئمن ما سلبه مني النضج...

بل قدرتي على النوم!



الفصل الثامن

تهويده للبالغين

• كيف نفهم الموت؟

الموت أشبه بصذع ممتد بطول الأرض، يشقُّ باطنها بعفقي سحيق. ونحن نمضي في حيواتنا بخطى حذرة على حافاته، ندرك وجوده ونخاف النظر إليه بشكل مباشر. طريقنا مواز له، لا بديل عن محاذاته ولا انعطاف عنه، نشتغل فيه، نتجاهله، نسترق نظرة إلى غوره فنرتاع، وما إن نشيح بوجوهنا حتى نشعر بتوقف الزمان. هي وهلة، تتجمد فيها خطانا ويسكت العالم من حولنا خشوعًا لسقوط واحد منا. كانت لحظة سقوطه مقدار التفاته. سقط، كأنه لم يكن يومًا هنا، لا يد تُمد لجذبه من الأسفل، ولا أحد سيقفز خلفه. لا شيء يلحق بسقوطه سوى العويل، ذاك العويل الذي تهتزُّ لأصدائه الأرض، وتنفضر بتردداته السماء، عويلٌ بلا نهاية.

• ماذا عن الحزن الذي لا يفلتك أبدًا؟

ثمة حزنٌ لا يغادر، لأن فيه رحيله خيانة لجرح ثمين. جرح لم يندمل، يُنكأ كلما اشتقت لصاحبه، لتأنس بوجعه. حزن وديع، يرافقك كصاحب، ويُغنيك في وحدتك عن كل صاحب. لا تقبل أن

يناله انتقاد، ولا ترضى بفرح يأخذ مكانه.

• ما الذي يجعل الغصة -آن الكلام- أبلغ من الكلام

نفسه؟

الغصة هي الحالة التي يتعطل فيها الكلام بفعل شعور فاض عن حدود اللغة. هي اللحظة التي ينوب فيها البدن عن اللسان ليطلق صرخة، لكن الحقيقة الجارحة تنشب أظفارها في الحلق، فتخرج الصرخة مبتورة على شكل غصة.

تسبغ الغصة صدقها على أي نطق يتبعها، فالغصة لا تُصطنع. إنها الدليل الدامغ على أن ما لم يُقل صدق تقشعر له الأبدان. وحين يرى الآخرون شخصاً يختنق بكلمة، تنتفي حاجتهم لسماع ما تبقى من الجملة. فالحذر كاف لفهم القصي على القول.

• كيف الثبات حين يخرج كل شيء عن السيطرة؟

بمنح العقل نقطة ارتكاز وسط الانهيار. الثبات لا يعني التمسك بما تهاوى، بل بمنحه الحق في التداعي بكرامة، ودون أي اعتراض. الثبات هو الجلد وضبط النفس والتركيز على ما هو ممكن، حتى وإن لم يكن بأيدينا شيء سوى ضبط إيقاع التنفس، فلتكن تلك نقطة البداية، وليأت كل ما عدا ذلك على مهل.

● «لكنَّ التشافي مُنهك...».

التشافي طريقٌ ولادة جديدة، تفرض عليك العيش في رحم الألم، كي تتعلَّم شقَّ طريقك للخروج منه.

● «الامتنانُ صعبٌ...».

أن تطلب الامتنانَ من شخص قاسى مَرار الفقد، كمن يطلب من أعمى أن يرسم له قوس قزح. إنَّه طلب مُنافٍ للذوق والمنطق.

لا داعي للامتنان، الآن، لكن هل لك أن تنظرَ إلى شيءٍ عدا ألمك؟ أي شيء. الغيوم مثلاً، النقوش على فنجان قهوتك، شَعْر ابنتك. أي شيء يبعث بصيص نور في عَتَمَتِكَ. تمسِّك به، فالامتنانُ لا يعود تلقائيًا بل يحتاج إلى تمرين. ابدأ بأصغر الأشياء، واسمح لها أن تعيَّنكَ على الوصول لمكانٍ آمنٍ تستطيع أن تلقي فيه بحملك الثقيل لترى الخير المتواري خلف التفاصيل. عندها ستتمكن من استعادة قدرتك على الامتنان.

● كيف نَقْلَعُ عن التشاؤم؟

بالتشكيك في صحَّته. لن أقول أقلغ عن التشاؤم واستعن بالتفاؤل، لأنَّ التفاؤل ليس تحت الطلب، بل هو عبادةٌ كسائر العبادات؛ يتطلب ممارسة ونية

صادقة وتسليقًا. لذلك سنبدأ بالشك.

التشاؤم هو التضخيم المتعمد لأسوأ الاحتمالات الممكنة، والاستفاضة في تخيل أبشع المصائر. لكن معظمه إن لم يكن كله، وهم. ينتج التشاؤم من العقل الضعيف الذي يتصور أن الظروف متواطئة ضده، بينما هي محايدة، ليست معه أو عليه... إنها متقلبة فقط.

بتفكيك النظرة التشاؤمية والنظر في مكوناتها، ستجد أنها ليست سوى خوف بلا أساس ومبالغة وسوء ظن. لكن القليل من التعقل والإيمان وحسن الظن بالله كفيلاً بدحضها.

• ما اللطف الخفي؟

هو الخير المستتر داخل الشر، هو ما يسوءك أوله وينجيك آخره، هو العطاء على هيئة حرمان والحفظ على شكل كسر. هو الوعد بأنك لست متروكًا لنفسك وبأن عين الله ترعاك. هو ما يسدل علينا من سترٍ بينما نحن غافلون.

• كيف نحتفل بالعودة إلى النفس؟

العودة إلى النفس انتصار هادئ، أشبه بالعودة لمنزلك ليلاً، محملاً بالهدايا، بعد سفر طويل. لكنّ المفارقة هنا أن البيت لا يسكنه سواك والهدايا كلها

لك. تجارب مثمرة، وعي جديد، ثقة وسعادة ورضا.
احتفاء ذاتي لا يحتاج بطاقات تهنئة أو مدعوين.

● «عن الفرحة التي تأتي وأنت غير مستعد لها...».

مفاجأة من مفاجآت القدر، استقبلها وكن شاكرًا
لها، فقد أتت لتثبت أنك لم تفقد نصيبك من البهجة
حتى وإن تخلّيت عنه، أتت لتؤكد أن الأشياء تُدرك
بأضدادها. وأن الفرح بعد الحزن حق لا يسقط.

● «أشعر بأني كنت غافلاً عن جمال الحياة...».

إدراك الغفلة صحوّة. والجمال لم يغيب يوماً، كل
ما في الأمر أنه كان محجوباً عنك وراء ستار همك،
وحين انزاح الهم تجلّى الجمال من حولك... مرحباً
بك!

