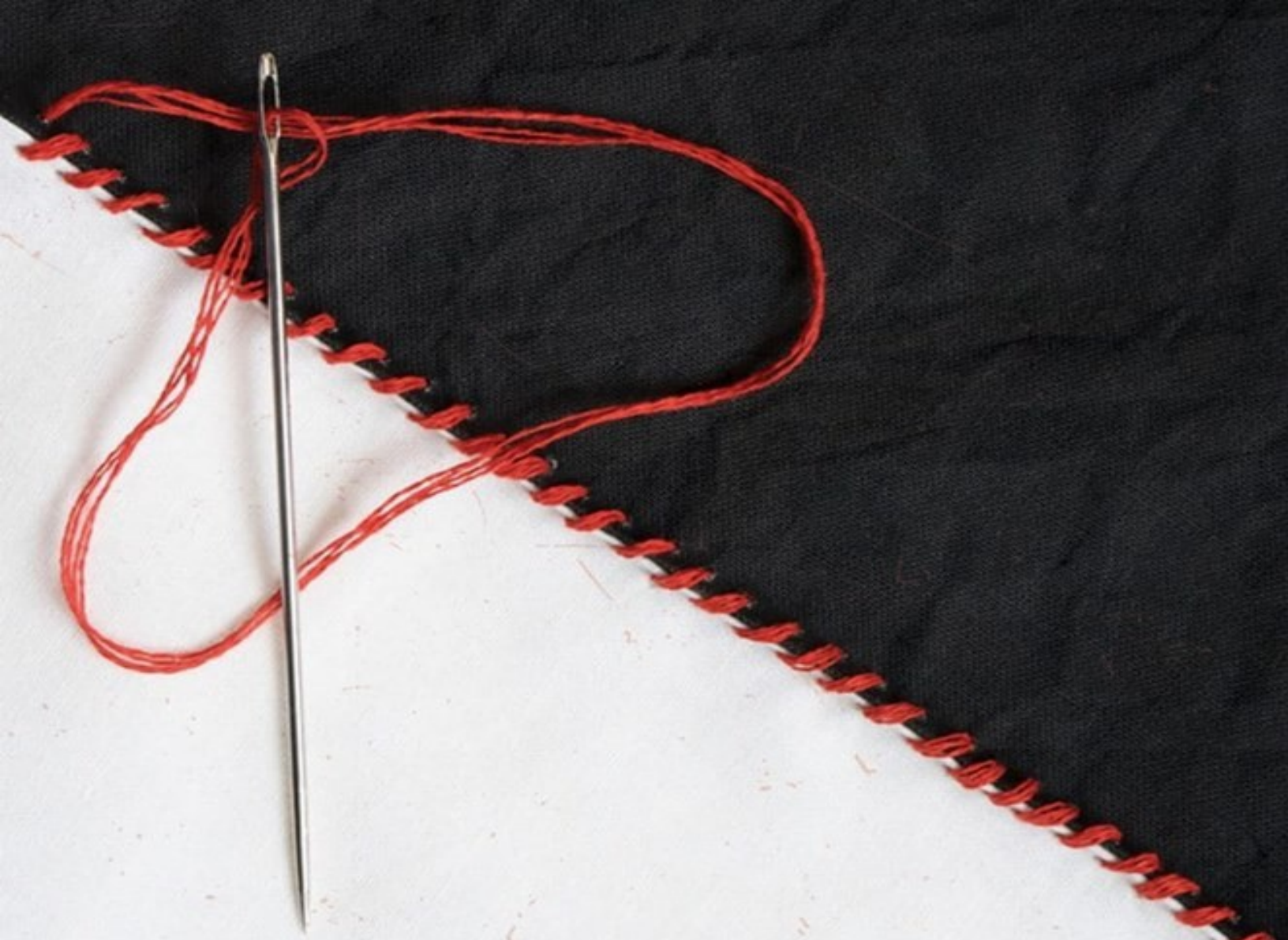

حسام مصطفى إبراهيم

كتاب التعافي

كيف تستعيد جمال العالم بداخلك وتبدأ كل شيء من جديد

تويا
دار تويا للنشر والتوزيع

كتاب التعافي

كيف تستعيد جمال العالم بداخلك وتبدأ كل شيء من جديد

حسام مصطفى إبراهيم

"نحن مستوحشون مثل أطفال ضائعين وسط الأحراش. عندما تقف أمامي وتنظر إليّ، ماذا تعرف عن الأحزان التي بداخلي؟ وماذا أعرف أنا عن أحزانك؟

وإن كان لي أن أسكب نفسي أمامك، وأنتحب، وأخبرك بكل شيء، فماذا ستعرف عني أكثر مما ستعرفه عن الجحيم عندما يخبرك أحدهم أنه حار ومريع؟

لهذا السبب وحده، علينا -نحن بني البشر- أن نقف أحدنا أمام الآخر بنفس الإجلال، والتفكر، والحب الذي قد نقف به أمام بوابات الجحيم".

من رسائل كافكا إلى ملينا

إهداء

إلى زوجتي وحبيبتي التي جعلتني أتعافى من كل شيء.. إلا حبّها.

....

إلى أخي حازم دياب، الذي تألّق كشهاب خاطف ثم خبا كحُلم، فغاب جسده وبقيتْ روحُه وكتاباته الإنسانية وقصة حبّه لهبة خميس، تُذكرنا أنه يمكن أن تكونَ موهوبًا، وفي الوقت نفسه إنسانًا حقيقيًا ونبيلًا!

محبَّات يا صديقي النبيل، وإلى لقاء قريب عند مليك مقتدر.

...

إلى الدكتور أحمد خالد توفيق، الذي فقدتُ معه أبي للمرة الثانية: كلُّ يومٍ يمرّ وأنتَ لستَ هنا، يثبتُ لي كم كنتَ فارقًا، وكم كنتُ محظوظًا أن تقاطعتْ طرُقنا ذات يوم!

نَم هنيئًا يا حبيبي، فقد أدَّيتَ ما عليك، وأثمرَ غرسُك شبابًا مثل الورد في كل ربوع مصر والوطن العربي، سوف يُكملون ما بدأت.

حسام

أول سطر

كتاب التعافي لا بينصحك ولا بيلومك، لا بيقول لك اعمل ولا ما تعملش، لكن بيقف جنبك وقت الخذلان والتخلّي وانقطاع السكك وغياب السند ونزول الغشاوة على عينك واختفاء الصديق وبيع الحبيب وإدبار الدنيا عنّك.

بياخدك من إيدك ويشاور لك على الحاجات اللي مش واخد بالك منها عشان لسّه جوا التجربة وقلبك موجوع وعينك ضريرة وإيدك قصيرة ونَفَسك مقطوع.

بينوَّر لك لُمض تشوف على هداها إيه اللي حصل، وليه، وازاي ما نفضلش نعيد نفس اللقطة تاني ونتحط في نفس الموقف إلى ما لا نهاية!

أنا كنت لابس نفس جزمتك في يوم، وواقف في نفس ركنك الضيق، وحاسس بنفس إحساسك، وضاقت بيا الدنيا بما رحبت، وبفكر في كل الأفكار الغبية والشجاعة والكئيبة والمتهورة اللي بتفكر فيها دلوقتي، وشايف إني اتحبست في دايرة الحزن واللافعل للأبد، لكن.. خرجت، وخدت نفس عميق بحجم كل اللي اتخلوا عني، وشبّيت وطُلت شعاع الشمس.

لأن غريزة الحياة جوانا أكبر من الهزيمة والمعارك الخسرانة والفرص اللي مش على مقاسنا، أكبر من الضعف والمطبات والنهايات اللي اتفرضت علينا وهي ما تليقش بينا.

إنت مش سوبر مان ولا اللي حواليك وحوش جايين الدنيا بس عشان ينغّصوا عليك حياتك، ولا أنا "هوديني" الساحر اللي هيكشف لك سر تحويل التراب لدهب، لكن إنت وهمَّ وأنا: أحجار على رقعة شطرنج كونية ضخمة، وكتاب التعافي هيعلِّمك ازاي تلعب "الجيم" صح عشان ما تخسرش تاني.

كتاب التعافي.. الريموت كنترول اللي هتتحكم بيه في كل الأفلام اللي حابب تشوفها على تليفزيونك العمر اللي جاي كله.

على باب الحب

آمرٌ مخيفٌ حقًا
أن القلوب لا تُصدر صوتًا عندما تنكسر
حوادث السيارات تنتهي بانفجار
السقوط ينتهي بارتطام
حتى الكتابة؛
يخدش القلمُ الورقةَ فيُحدث صريرًا
بينما تتحطم القلوب في سكون تام
وكأن لا أحد
-حتى الكون نفسه-
يمكن أن يخلق صوتًا لهذا الخراب
وكأن الصمت هو الطريقة الوحيدة
التي يمكن أن يعبر بها العالم عن خشوعه
أمام قلب يتصدع!
نيكيتا جيل – ترجمة ضي رحمي

( )

الحب وصلٌ وإيصالٌ وحلولٌ وتعبّد وتشبيكٌ وحضنٌ ومناجاةٌ وتعلّقٌ وتبتّل وذوبانٌ وتوسّد لذراع الحبيب ودخولٌ في كامل تفاصيله، عزفٌ للسلم الموسيقي على بيانو الجسد، وتلاوةُ قصيدة الحياة من كتاب الروح، صلاةٌ صوفيةٌ في ملهى ليلي، مسكة يد ومسكة روح ونبضة قلب تُجِيب نبضة قلب، إيقاع يردّ على إيقاع، ونَفَس يواكب نَفَسا، وومضة تجاوب ومضة، نقطة عرق تتعشق في نقطة عرق لحظة الملامسة، بركان من اللذة والتنهد والوجع والارتقاء والألم والنشوة والندم والجشع وخوف الفراق، اندلاع، فوران، لا إرادة، لا منطق، لا معقول، لا حسابات، لا موازنات، إحياء، إرواء، نور، برّ، رحمة، طهر، فُجر، رأفة، انصياع، كدح، تقوى، مكابدة، اتحاد، شغف، تنزّه، صبابة، لوعة، خشية، طيبة، تضحية، مصافاة، مودّة، وَجْد، وداد، وَلَع، إيثار، مَنْح، جَوى، هُيام. إيلاف، صفا... حب.

()

الحب مش مصباح علاء الدين هيحلّ لك كل مشاكلك، ولا شريط ترامادول هينقلك بره الدنيا وينسيك كل مواجعك، ولا ليلة القدر اللي اتفتحت لك وهتطلب فيها بقى وتتمنى كل اللي كان ناقصك طول عمرك فيتحقق!

الحب مش هيغيّر فيك حاجة إنت مش عايزها تتغير، أو عامل نفسك مش واخد بالك منها، أو مش مستعد ليها كفاية، أو استسهلت وما عملتش الهوم وورك بتاعها!

الحب.. لو متشعلق في قصص قديمة لسه ما انتهتش، لو مُشوَّه ومنتهك ومخذول وماعندكش القدرة على تحمل المسؤولية، لو ما بتعرفش تدعم الطرف التاني وتقف في ضهره وتقدر ظروفه، لو أناني ولعبي ومتسرّع وعشوائي، لو جعان للعلاقات أو بتدوّر على تعويض أو بتجرّب أو بتسلّي وقت فراغك.. مش هيبقى نور بالنسبة لك ولا علاج ولا وطن، إنما -للأسف- سلاح هتطعن بيه طرف تاني ملوش ذنب، وهينوبك من الشر جانب طبعا بلا أدنى شك!

الحب مشروع، أهم مشروع إنساني في الواقع، ليه بداية ونقطة وصول ومعالم وأحداث وخارطة طريق وبروتوكولات وشفرات وليلة كبيرة سعادتك، وأي إفراط أو تفريط في جزئية من دول، بيفرقع في وشك فورا ويخلّف ندوب ممكن يبقى عمرها أطول من عمرك.

الحب زي الامتحان؛ محتاج مجهود وطاقة، والمفروض تروح له مذاكر ومحضّر ومستوعب ومستعد للمفاجآت وشبعان وغاسل وشّك وسنانك ونايم كويس ولابس الحتة الزفرة عشان ما تفقدش تركيزك ولا تتشتت وتعرف تنجو بالدرجات اللي نفسك فيها وتحقق حلمك.

الحب اجتهاد ومثابرة وصبر ويقين وأمل ومودة ورحمة ومداواة ووصل وإيثار وتجلّي وتحلّي وتخلّي ومشاركة وإخلاص ومواءمة وإعزاز وتلطف وتغاضي وشغف وميل

ومصافاة وهيام وولع وغرام واحتمال ورؤيا وآناة وتبصر وتجلد وحلم ورويّة وصلابة وكفاح وتعقل وجنون ومواساة ومؤازرة وتحنان وتعاطف وصداقة وصدق وتفهم وإنصات واستيعاب وتمهل ورفق ومهادنة ووفاء.

الحب هو آخر آخر آخر ضمانة في هذا العالم عشان نفضل بني أدمين!

( )

الحب - في جوهره- رحلة استكشافية، بيخوض فيها الاتنين مجاهل النفس البشرية حرفيًا، ويعرفوا -يقينا لا تخمينا- همّ مين، وهيتصرّفوا ازاي في المواقف المختلفة، وحدود رحمتهم -أو قسوتهم- ببعض إيه.

وبالتالي فردود فعل كتيرة بتبقى مفاجئة وغريبة وغير متوقعة بالمرّة، وأول حد بيتفاجئ بيها هو صاحبها شخصيًا، وللسبب نفسه ممكن تجربة الحب التاني تكون أنضج من الأولى، لأننا بنبقى عرفنا شوية أسرار عن نفسنا وطرق إدارة الحب وكيفية التصرف في المواقف الصعبة.

ورغم إن مفيش كتالوج موحّد ولا وصفة سحرية الناس كلها تمشي عليها عشان نوفّر على بعض وجع القلب، ففيه قواعد مهمة لازم نحطها في الاعتبار، أهمها إننا (بشر)، مش ملايكة ولا قديسين ولا أصحاب رسالات سماوية، ما يعني إن هتيجي علينا لحظات نضعف ونخاف ونكذب ونمل ونخون ونشتهي ونغير ونحقد، ومش شرط يكون ده دليل على إقلاعنا عن الحب، ولا إننا ما كناش بنحب أصلا، ولا إن ما عادش ينفع نكون مع بعض.

لكنه في الغالب يبقى مؤشر إننا محتاجين هدنة، أو استراحة، لإعادة ترتيب الأولويات ورؤية مكاننا الحالي على الخريطة، والتأكيد على محطة الوصول.

والعلاقات اللي مشيت سَلِسة من أول طلعة، وما قابلتش غلطات ولا هنّات -على ندرتها- بتبقى هشة للغاية، وأي مشكلة صغيرة تتفجر في وشها وقت الجد، بتبقى مدمرة، لكن اللي اتطحنوا وعجنوا وخبزوا بعض، فرصهم في البقاء بتبقى أقوى.

وساعات من فرط الحب، وخوفنا من انتهائه، بنتغابى، ونعمل بالزبط اللازم عشان نقضي عليه، زي اللي شاف مصيدة منصوبة قدامه، ومن شدة رعبه جري عليها بدل ما يجري منها، فاتقفلت على رجله، وكسرتها!

لكن أكبر عدو للحب على الإطلاق: العشم.

إننا نعمل غلطة أو تصرّف ما وإحنا متعشّمين إن الطرف التاني هيستوعب، وهيعدّي، فنفاجأ إن رصيدنا لم يعد يسمح، وإن الحياة وقفت تمامًا وتجمدت بشكل مطلق عند النقطة دي، وكل استجابتنا ومحاولاتنا لعمل كنترول زد والرجوع للحظة السابقة عليها، باءت بالفشل، وما يبقاش فاضل غير إننا نطلع

المحفظة ونحاسب على كل المشاريب، اللي طلبناها واللي طلبها غيرنا!

عشان كده، تبقى أهم حاجة في العلاقة على الإطلاق: الرحمة.

رحمة المحب بحبيبه، وقدرته على تفهم أخطائه ومسامحته ومنحه فرصة تانية، والشفقة على حاله واستخسار العمر اللي فات والعمر اللي جاي وهم مش بعض، لو مفيش إحساس الاستخسار ده، هتبقى العلاقة مجرد استجابة آنية لشخص قال لنا كلام لطيف، لكن مش حب، مش مودة ورحمة، مش توحّد مع شخص في سبيل الوصول لهدف مشترك.

الموجع.. رغم إن الحب هو المرادف الأرضي لكلمة جنّة، ومن لم يدخل جنة الأرض لم يدخل جنة السماء، فلو ما كانش ناضج كفاية وواعي ورحيم، بيبقى بوابة التيه الأبدية، واللي بيدخلها ما بيخرجش منها سوي تاني أبدا!

()

البياعين عندهم مصطلح مشهور اسمه زبون (طيّاري). يعني اللي بيبقى معدي بالصدفة فبيشتري منه مرة واحدة ومش هيشوفه تاني، فبيدي له أسوأ بضاعة، من فوق بتبرق ومن تحت زبالة حرفيا، لأنه مش فارق معاه وما بيمثلوش عامل تغذية مستدامة.

أما الزبون الدايم فليه معاملة خاصة ومختلفة تليق بقدرته على أخد حقه وبستفة البياع لو حس إن المعاملة مش تمام.

وده نفس اللي بيحصل في العلاقات بالظبط!

فيه ناس بتعتبرك حبيب طياري، واخدين قرار إنك مش مكمل في حياتهم، إنت بتاع وقتك ومرحلتك هتنفذ غاية في دماغهم وهتتكل على الله، فبيقضوا معاك وقت لطيف بدون مستقبل، ممكن يزعلّك عادي ويهينك عادي ويجي عليك ويخذلك ويعرّضك لكل صنوف الإساءة الممكنة بضمير مستريح.

أما لو إنت فارق معاه، وبيخطط لمستقبله وياك فعلا، فالمعاملة هتختلف ١٨٠ درجة!

وإحنا بنبقى عارفين على فكرة إذا كنا طياري في حياتهم ولا لأ، بس بنختار نتجاهل ده.. يمكن!

بنختار نتعلق بحبال دايبة، ونلتمس أعذار مش موجودة، لأن حياتنا فارغة وموحشة ومحتاجين نحب ونتحب، محتاجين صدى لصوتنا اللي اتنبح من كتر الندا على اللي سابونا لوحدنا ومشيوا!

لكن الدرس اللي هتتعلمه بتمن غالي قوي في النهاية: إن القلب مش بعزقة!

القلب مش بعزقة يا شقيق.

()

مفيش كتالوج للمشاعر الإنسانية، ولا قاعدة واحدة تنطبق على جميع البشر.

والحب تجربة شديدة الذاتية والخصوصية، وحتى لو تشابهت الخطوط العريضة للحكايات هتفضل فيه تفاصيل لا يدركها إلا من يكابدها، فما تستوردش خبرات حد ولا تحاول تطبق ظروفه عليك.

لكن -بصفة عامة- عشان تعرف إذا كنت ماشي صح ولا غلط، شوف إنت مبسوط في العلاقة دي ولا لأ. إحنا بنحب عشان ننبسط ونفرح ونتكامل، بنحب عشان رؤيتنا لبكره تتسع وإحساسنا بالجمال يزيد وثقتنا في نفسنا ترتفع، فلو العلاقة بتخصم من رصيد أي مُعامل من دول، يبقى فيه حاجة غلط، ولازم وقفة.

ومش شرط عشان بدأت تكمل لمجرد الإكمال، لما تنفصل بعد ٢٠٪ من المشوار أفضل من لو انفصلت بعد ٩٠٪. قلبك مش معمل كيميا، تركّب ده على ده يمكن يطلع شغال!

قلبك سلاحك الوحيد في معركة الحياة غير العادلة، وليه طاقة شحن زيه زي أي مُعدّة، فما تخسروش بدري، أو تديه للي بيسحب من الباور بتاعته، عشان تفضل قادر تحس، وعشان تفضل قادر تبقى بني آدم.

()

أسوأ ما في كلمات الحب، إنه بعد انتهاء العلاقة بتبقى أكتر حاجة هتجننك: هو الكلام ده كان حقيقي فعلا وقتها والحال اتبدّل، ولا كان كذب وشربته؟!

الكلام اللي سهرت الليل تفكر فيه، وكتبت بعضه على نوتس الموبايل بالساعة والتاريخ عشان ما تنساهوش تحت أي ظرف، وحكيت لصحابك عنه، ورددته بالساعات بينك وبين نفسك وإنت بتتنهد ومآمن للي جاي على الآخر!!

إذا كان كذب، ازاي كان واصل ولامس ومخترق وبيطبطب كده؟!

وإذا كان حقيقي، فازاي انتهى النهاية الباردة دي؟!

الكلمات، عمرها أطول من اللي قايلها، فلو مش ناويين تكملوا، ما تتكلموش أرجوكم، ما تزودوش الأسلحة اللي بتطعننا بعد ما بتمشوا، ولا الأشباح اللي بتعشش في دماغنا وتنغص علينا كل ثانية بعدكم، ولا الساعات اللي بنقع فيها تحت رحمة أسئلة ملهاش إجابات..

وإذا أحببتم -يوما- فأحسنوا الذبح!

()

فيه نوع من البشر، لأنه مُهتم جدا، وبيحبّ بكل ذرة في قلبه، وبياخد آلام الآخرين على صدره بلا دعوة من أحد، ومستعد -حقيقي- يبذل دون مقابل لآخر

نقطة -لسبب ما- ما بيجذبش غير الأشخاص المتنمرين والمؤذيين ومصاصي الطاقة، وبيتورّط معاهم في علاقات مريضة جدًا ومجحفة ليه على كل المستويات؛ كل ما يزادد في العطاء يزدادوا في القسوة عليه واستغلاله، كل ما يفتح مساحات للتلاقي، يفرّعوا 100 وسيلة للفُرقة.

ومشكلته الأساسية إنه ما بيبقاش مصدّق إن الطرف التاني وِحِش كده فعلا، وبيدمّره بالبطيء، فبيفضل يبص حواليه بحثا عن أي تفسير للي بيحصل، غير إنه يحمّله المسؤولية الكاملة ويقتنع إنه أساء الاختيار زي كل مرة، أو بيتصوّر إنه أقل من الطرف التاني وكونه فاز بيه فدي نعمة تستوجب الشكر وتحمّل أي شيء للحفاظ عليها!

لكن طال الوقت أم قصر هتيجي لحظة يلاقي نفسه -حرفيا- في الطلّ: ادّى اللي اداه، ورصيده حفنة من الوجع، أخلص وتفانى، وآخرته كانت مما يليق بالسفاحين وقتالين القتلى!

والكلاسيكيات بتقول إن القفلة دايما بتيجي من عند المتنمّر، اللي قضى وطره خلاص وشبع استغلال وملّ، وآن الأوان ينقل العطا على ضحية تانية، فبيحط كلمة النهاية بأكبر قدر ممكن من الوحشية والجبروت، كأنّ مش هاين عليه يسيب فيك ذرّة سليمة، أو حاجة حلوة تفتكرها، ومحتاج يتطمّن إن مش هتقوم لك قومة بعده!

ولو الشخص/الضحية -في لحظة تنوير- أدرك قدرته الفطرية على تدوير الآلام، وإعادة إنتاجها على هيئة دوافع للإفلات من المحنة وتذوق الحياة اللي بجد ورسم خريطة طريق على مقاسه، هيقف على رجليه في يوم من الأيام، ويشوف نفسه -على ضوء المحنة- بمنظور جديد يستحقه.

لكن لو ما اتعلّمش الدرس، وفضل يستنسخ التجربة نفسها مع أشخاص آخرين، فهيعيش مستباح للأبد، باب خراب، ممسحة كل من هب ودب يمسح رجليه فيها ويرميها ورا ضهره في النهاية!

أنا عارف طبعًا إن التغيير صعب، والتعافي من إدمان العلاقات مش سهل، والتعود أشد تأثيرا من الحب، بس فعليا كل واحد عنده فرصة للاختيار، وتعديل مساراته، والبدء من جديد في أي نقطة من عمره -أيا كان اللي هيخسره!- وجزء كبير من التعافي في تقبلنا لنفسنا ولأخطائنا وسقطاتنا وضعفنا وحبنا ليها وإيماننا إننا نستحق الأفضل، لكن الاستمرار في تلقي الأذى وتبريره -وأحيانا الاستمتاع بيه لا شعوريا!- مش هيودّيك في أي حتة. وأكيد أكيد أكيد -3 أكيد- فيه مخرج في حتة ما، يمكن لما تركّز تشوفه، لما تبذل بعض الجهد بنية صادقة توصل له، لما تطلب مساعدة من متخصص أو حد تثق فيه ينوّر لك اللي كان غايب عنك.

بس لازم الأول تدرك حجم الخراب الحادث في روحك، حجم الظلم اللي بتظلمه

لعمرك، حجم الفرص اللي بتفوّتها على نفسك، وتاخد القرار، وتتعب شوية معلش عشان تنفّذه، لأنك لما تدخل في علاقة سوية ومتكافئة بعد كده، وتشوف النعيم اللي ممكن تعيشه، والفرج والبراح اللي هيتضاف لرصيدك، والمحبة اللي ممكن تقابل بيها العالم، هتزعل من نفسك قوي قوي قوي على اللي عملته فيها زمان، وهتندم إنك ما قّدرتش نفسك حق قدرها من بدري!

()

ليه بنخاف من الحب؟

لأن ليه فاتورة، وغالبًا مش بسيطة، والبشر أغلبهم بيميل للأخذ دون محاسبة على المشاريب.

كمان نسبة الخداع وعدم اليقين والخذلان والتخلي بقت مروِّعة في العلاقات، فالناس بتكشّ، لأنها على شعرة ومش ناقصة!

وضيف لده: عدم النضج العاطفي. يعني الناس عايزة تحب بس مش عارفة يعني إيه حب، أو عارفة عنه إنه تسبيل ومسكة إيد وورد وعشا رومانسي لكن ما تعرفش إن ليه جانب تاني، اسمه المسؤولية والتحمل والتضحية والإيثار والكفاح والتغاضي ليدوم الوداد!

فبعد ما حلاوة البدايات تخلص، ونيجي للجد، بيتخضّوا، ويبلّغوا فرار!

الحب شعلة، لو عرفنا ازاي نمسكها صح هتنوّر لنا الطريق، ولو ما عرفناش، هتحرق أرواحنا للأبد!

()

الانبطاح في العلاقة مع الآخر وفرط تدليله وكشف كل أوراقك قصاده بدعوى الحب، بيوصّل له رسايل سلبية كتيرة وعكس مرادك طول الوقت، زي إنك ما تقدرش تستغنى عنه.. فيترجمها بإمكانية الإساءة ليك دون توقّع رد منك أو معاتبة!

وإنه بقى مصدر سعادتك الوحيد.. فيتمنّع عليك ويقرّب ويبعد دون منطق، عشان يساومك على أوقات البهجة!

وإنك بتثق فيه.. فيلعب بديله دون انتظار عقاب أو تخيّل وجود محاسبة!

وإن الحفاظ عليه في قلبك مسألة حياة أو موت، فيكفّ عن العطاء ويكتفي بالسلب فقط!

وإنك مؤمن بيه.. فيتصرف بعجرفة وياخد القرارات دون تبريرها أو مراعاة مصلحتك فيها، أو حتى وضعك في الصورة وشرح الأمور ليك.

وإنك اختزلت كل العالم فيه.. فيطاوع فيك العُزّال والكارهين والمأجورين، ويقدّم

مصلحة كل الناس عليك!

وإنك عايش عشانه بس.. فينسى إنك بشر، ليك سلبياتك وإيجابياتك، ويحبسك في إطار حديد من التصورات والتوقعات الخاصة بيه هو، ولو اتصرفت عكس تخيّله، أو ارتكبت نفس الأخطاء اللي هو بيرتكبها عادي، يتجنن ويثور ويقول إنك اتغيرت، وما يغفرلكش ولا يسامحك أبدا!

وبعد شوية نزف والكتير جدا من "لا مش ممكن، هو أكيد بيحبني، بس أنا اللي فاهم غلط"، و"أكيد عنده ظروف" و"أكيد عمري ما هههون عليه"، بيتحوّل الأمر – بوضوح- لواحد بيدّي بس، والتاني بياخد بس، واحد بيراعي ويصون ويتحرّى ويحسّس على كلمة خوف الزلل، والتاني قطر مندفع نحو رغباته بلا محطة وصول، واحد بيُقيم بساتين للبهجة والتحقق، والتاني بيقطف كل الزهور ويصطاد كل الفراشات ويضرب كل للمبات النيون بالنبلة!

وبعد ما كانت العلاقة مُنشّط عام للدورة الدموية وفيتامين (أ) و(ب) و(د)، وما يستجدّ من فيتامينات، بتتحول لفأس بيهدم جدار روحك كل يوم، ويلتهم حبة قلبك، ويسحب رصيدك –الواهي أصلا!- من المقاومة، ويسيبك أعزل تمامًا ومخذول للأعماق أمام قُطّاع الطرق ولصوص المشاعر وبلطجية الأحاسيس!

بس التاريخ بيقول إيه؟

إن الواهب المعطاء حي، وإن كان ميّت دلوقتي وسجين وجعه وخذلانه وعمره اللي أراقه على عتبات مَنْ لا يستحق، والسالب الناهب ميّت، وإن كان مفعم بالحياة دلوقتي ومش حاسس بجريمته وبيخطط لارتكاب المزيد، لأن الواهب عاش فعلا واختبر وعاين واقترب وتعشّم ورأى وطالع بعين الله، بعين الحب، فيما السالب كان بيأدّي ويمثّل ويبالغ من غير ما يعيش بجد ويدخل الحضرة ويغشى قلبه النور الحق!

والتاريخ برضه بيقول إن الدنيا دوَّارة، وسريعة التقلب والتغيير حد الفجيعة، وكل اللي مرّينا بيه يُوشك إنه يرجع تاني من زاوية تانية وشكل تاني ومع بشر تانيين، فمَنْ ظلم وتجبر وخَذل وأوجع وابتَلى، سيشرب من الكأس نفسها ولو بعد حين، ومن سلّم وأناب وراعى وأحسن واتقى ووفَّى، فإن له الرضا حتى يرضى.

()

فيه علاقات بيبقى الطرفين فيها نفسهم يرجعوا، عرفوا إن حياتهم مع بعض أيا كانت مشاكلها أهون بكتير من الفراق وإن كل واحد يحارب على جبهة لوحده. وأدركوا إن براح الفرص التانية سلم خلفي للفرار من مصير ينز وحدة ووجع وتأنيب ضمير!

لكن في اللحظة النورانية دي، فيه عفاريت كتير بتقف في سكتهم: كبرياء زائفة على خوف من تكرار الفشل على الناس هيقولوا إيه على هو اللي غلطان،

وصولا لـ "قدّر الله وما شاء فعل"!
لكن الله لا يفرض علينا شيئا، سبق علمه بنتيجة تصرفاتنا لا يعني موافقته أو دعمه للخطأ، ومحاولة التمسح بيه في كل قرار غير موفَّق بناخده، مش هتعفينا من مواجهة نتيجة تصرفاتنا الغلط في النهاية، ولوحدنا تمامًا!
مرَّة صديق كان بيفضفض لي، ويحط إيدي على وجيعته: "أنا مرّة عيّطت وأنا ماسك إيدها، مش لأي حاجة، غير لأني حسيت إني بحبّها قوي، ومش عارف أعبّر عن ده غير بالدموع!"
الصديق ده ساب البنت اللي حبّها عمر كامل، لأسباب يطول شرحها، ولما خد قرار الرجوع بعد ما بقاش قادر فعلا ولا هي قادرة، كان كل شيء فات، وخسارته كانت أبدية.
ولحد النهارده بيتفرَّج على الحياة مش بيعيشها. وساعات يكلّمني في التليفون ويسيب الخط مفتوح ما بينا من غير ما ينطق بكلمة، لمجرد إنه كان بيحكي لي عنها، فبقيت -بشكل أو بآخر- من ريحة الحبايب اللي ما عادش طايلهم!
فيه خسارات مهما كابرنا ونجحنا وخطِّينا.. ما بتتعوَّضش، ومشاعر مهما اختبرنا وتحايلنا واجترأنا.. ما بتتكررش، وقصص مهما جرّبنا وغامرنا وطوّحنا إيدينا ورجلينا.. مش موجود منها غير نسخة واحدة بس، لكن لمّا عشناها كّنا أغبى من إننا نعرف ده، ونعض عليها بالنواجذ.
وكلنا -في مرحلة ما وحكاية ما- أغبيا!

( )
الحب حلو، لمّا ينتهي إلى اللقاء والقرب والمودّة والرحمة والإيثار واحترام الوعود وصيانة الأمانة، ولعين لما يبقى مجرد تجربة، مرحلة، مساحة نشم نفسنا فيها قبل ما نكتم نفس الطرف التاني!
كل الهزائم قابلة للترميم، كل الفراغات قابلة للملء، إلا ما يفعله الغدرُ بالقلب، وما تُمليه الهزيمة والبغتة على حبّة الروح.
فما تعشّموش حد بما لا تملكون، وما تستهونوش بطعنات تقودها يدٌ كانت حبيبة -ذات يوم- إلى سويداء القلب.

( )
سلامًا لمن تغاضى ليدوم الوصال، وتخلّى لتستمر المحبة.

( )
الحب -(المشاعر وليس الأفعال)- مش بالزراير والله، يعني أنا مش بشوف ظروف

اللي قدّامي الأوّل مناسبة ليا من كل النواحي وهتمثّل صفقة رابحة، فأقوم ضاغط على الزرار اللي على إيدي الشمال ده فأحبه!

أو ألاقي فيه عيبين تلاتة ما يأكّلوش عيش، فأقوم موقّف البروسسينج، وناقل العطا على غيره!

عشان كده ممكن تلاقي واحدة بتحب حد قد أبوها، وواحد متجوز وبيحب واحدة تانية، وواحدة مخطوبة ومتعلقة بحد تاني، ومش شرط النماذج دي تبقى بنت وسخة على فكرة، يعني ولا ليها أنياب ودايرة على حل شعرها تخرّب البيوت الآمنة المستقرة، لأن ده -مرة تانية- غصب عنهم، مش بإرادتهم، دي حاجة ربنا ابتلاهم بيها.

ولو بصيّت لملامحهم كويس هتتأكد إنهم مش من عالم تاني، بالعكس دي أختك وزميلتك وصاحبك اللي على أول الشارع ويمكن أبوك!

آه ساعات بيبقى فيه ظلم لأطراف تانية، وفيه سياقات إنسانية لازم تتراعى، وحسابات لازم تتعمل، لكن الواقع مش دايما عادل وإنساني ومثالي، لأنه واقع.

ورفضنا للشيء لتلافي أضراره، لا يعني بالضرورة عدم وقوعه، أعتقد إننا تجاوزنا مرحلة إننا نغمّض عنينا فتختفي مشاكلنا كلها، فنضحك في انتصار وزهو، إلا لو قررنا نكمل حياتنا كلها عميان بعد كده!

وصحيح يمكن جسديا طَرَفا المحنة يقدروا يبعدوا ويهربوا، لكن قلبيا بيظلوا أسرى وعبيد ودروايش للمشاعر، بيتآكلوا داخليا وهم بيتفرجوا على الحياة مش بيعيشوها، لحد ما يقابلوا وجه رب كريم!

لكن فعليا ما حدش عارف ظروف حد، و(لا أحد غيري يعرف أن حذائي يؤلمني) زي ما بيقولوا، فنرحم الناس، وما نضبّش ونوجع ونعلِّم، لأن اللي فينا -كلّنا- مكفينا عمومًا، ومفيش كلام بيغيّر، وما حدش عارف ربنا مخبي لنا إيه بكره!

وكونك معافى في قلبك واختياراتك حتى اللحظة، لا يعني إن اختبارك انتهى، بالعكس، ده على وشك البدء في أي لحظة دلوقتي، فخلّي بالك كويس، لأن حُكمك على غيرك دلوقتي هيكون الدرجة اللي هتاخدها في الموقف نفسه بعد شوية.

يعني إنت اللي بتعلّم امتحانك بعدين.. بس دلوقتي.

فاحذر!

()

وإذا امتلأ الفراغُ الذي تركَه محبُوبك بسواه، فتأكد أنه لم يكن يناسبه منذ البداية، وأنك أنت الذي منحته حجمًا أكبر من حجمه!

()

لو الطرف الأول صرّح للطرف التاني بحبه، والطرف التاني ده ما كانش بيبادله الشعور نفسه، فغالبا هو صدّر مشاعر ما، أو أبدى استجابة معينة، ادّت الطرف الأول مبرر وعشّمته لدرجة إنه يتجاسر ويعمل كده، وهو متوقع بنسبة كبيرة إن الرد يكون في صالحه.

وارد طبعا يكون الطرف الأول موهوم لوحده، وعلى تكة، بس أغلب القصص اللي عاصرتها، كان الطرف التاني مشارك في الإثم بطريقة أو بأخرى، بيتسلى بقى، بيجرّب، بيقضّي وقت فراغه، بيعوّض اللي اتعمل فيه، مستخسر ما ينتهزش الفرصة، المهم إنه مشترك في جريمة سحل بني آدم كل ذنبه إنه حب.

فيه ناس بتفوق في المرحلة دي وتبطل لعب، وناس بتكمّل شوية، وأوسخهم اللي بيكمّل بلا وعود ولا إعطاء نفسه حتى فرصة للتفكير، يعني يكتفي ازاء كلمات الحب والوله وانسحاق المحب بابتسامة محايدة وكلام مايع ما يتمسكش، عشان وقت الجد، وبعد ما يلعب كل الألعاب، وينحت القلب اللي حبه تماما، ويسيبه على الطوب الأحمر، يرفع قدام ضميره يافطة: والنيعمة ما أنا دي أوختشي منى!

لكن، وهو بيعمل حساباته العظيمة دي، وبيخرج بلا خساير، من وجهة نظره، بينسى إن تأخر دفع التمن لا يعني الإفلات بالبضاعة بلا مقابل، بينسى دورة الزمن وعبر التاريخ، وبينسى إن القلب اتسمى كده من سرعة التقلب والتبدل والتحول، وإنه مش ملك حد، لكنه بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبه كما يشاء.

إحنا في منتهى الهشاشة والله، نفسيا وجسديا، فمنين بنجيب الجرأة واليقين المفرط ده وإحنا بندبح وبنهيل التراب!

وازاي بنآمن كده وبنقدر نكمّل حياتنا وجثث القلوب مرمية ورا ضهورنا!

ويا ترى لما بتترد لنا الضربة بنعرف ده ذنب مين، ولا كتر ضحايانا ما بيسمحلناش نفتكر؟!

()

ويتعلّق العاشق بالمعشوق، ولو قسا وهجر وأساء، لأنه يتعالى على اللحظة الآنية، طامعًا فيما يعقب الصفاءَ، ويلي المكاشفةَ، من حلاوة الوصل، ولذّة القرب، وغنج العتاب، فإذا الوقت الصعب مطيّة للمباهج، والهجر العابر سلّم لوصل أكثر ديمومة.

()

أكبر حاجة تخليك تنجح في جوازك: إنك وإنت داخل دنيا تبقى مقتنع بالطلاق!

بمعنى إنك تبقى عارف إن لو ما حصلش توافق، أوبشن الطلاق متاح، لأن إحنا

ملناش إلا حياة واحدة ومش هنجامل فيها الناس ولا هنصرفها بقشيش على حد!

الجواز يعني سكن ومودة ورحمة ودفا وإيلاف وسعادة ومتعة وراحة نفسية، فإن كان على النقيض من كل ده، يبقى إيه فايدته؟

صحيح القرار مش سهل، ومفيش حاجة بترجع زي الأول، وساعات فاتورته بتبقى تقيلة جدا، لكن في أحيان كتيرة، الحياة الحقيقية -فعلا- بتبدأ بعد الطلاق.

لأنك بتبقى خدت خبرة كافية تمامًا لإنك تُحسن الاختيار المرة الجاية، واكتسبت قدر من المرونة يخليك أقوى وأكثر قدرة على الحكم على الأشياء.

يعني كل اللي عنده مشاكل مع مراته يتطلق؟

لا طبعا، مفيش حياة خالية من المشاكل، ولازم تحاول مرة وألف تصلح، وتتعلم تفرّق بين الحالات العارضة والحال الدائم، لحد ما تتأكد تماما إنك وصلت لحيطة سد. ساعتها اقعدوا مع بعض، وبكل احترام حددوا الخطوة الجاية سوا.

التعاسة -زيّها زي السعادة- قرار.

()

رغم اختلاف أسباب فشل العلاقات عموما، فغالبا بيبقى فيه قاسم مشترك أكبر بينها، هو بلا منازع: الغباء.

غباء الرغبة في الحيازة والنوال قبل الأوان، غباء الاستسلام للظروف والخوف من بُكره.

غباء عدم اليقين والتأرجح والعشم في فرص تانية مش هتيجي أبدًا!

كل يوم الإنسان بيثبت إنه لا يستحق هبة السعادة، هو جيد فقط في الشقاء واجتلاب المحنة كمغناطيس، ولما بيلاقي تنتوفة سعادة جاية له في الطريق، بيجري بالمشوار عشان يبوظ كل حاجة!

من زمان -وبشكل شخصي- فقدت إيماني بالبشر، وحُسن إدارتهم لمواردهم: القلب والعقل، وكل تجربة أقول مش هندهش، مش هتخض، لكن عبقرية الخذلان وعظمة التخلي كل مرة بتهزّني، وتخوّفني، وتفكّرني بكل أشباحي وعفاريتي، وإن كانت بتفسَّر لي ليه الحجر والجبال والجمادات رفضوا خلافة الأرض، والإنسان اتشمللل وقال أنا أشيل: لأنه غبي، وما بيعرفش يقدَّر إمكاناته في مواجهة الأشياء والظروف، لكن المصيبة إنه مش عارف ده، ومتصوَّر إنه قادر يعمل كل حاجة في وقت واحد: يحب ويجرح ويسيب ويرجع ويخذل تاني ويفارق ويلعب ويتنطط ويعرف وينكر ويرجع تالت وعاشر ومليون، وكل مرة هيبقى قادر يصلَّح كل حاجة، ويدير دفة الأمور لصالحه، كل مرة هيبرر ويداوي ويلعب بالتلات ورقات ويلغي الطرف التاني ويحقق اللي هو بس شايفه، لكنه بيكتشف – بالطريقة الأصعب على الإطلاق- إنه واهم، وأهبل، وإن اللي راح مش بيرجع، ولو

رجع عمره ما بيكون بنفس بهاءه الأول وعفويته.

لكن ما حدش بيتعلّم، ما حدش بيحس بوجع غيره، وكلنا لما بتجلنا لنا الفرصة بنجرح ونخون ونغزل ضفيرة جديدة في سجادة الألم الكونية المهولة.. كلنا بلا استثناء.

()

هتفضل تتحمل منه حاجات كتير وصعبة وتفوق طاقة البشر، وكل اللي حواليك مستغربين من قدراتك الخارقة، وبيلوموك وهم بيضربوا كف على كف، وإنت بتبتسم في قلة حيلة، لحد ما تيجي تفصيلة تافهة وعبيطة وأقل من إنها تذكر، فتنفجر، وتهد العلاقة على راسك وراسه، بلا لحظة تردد واحدة!

إنت مش ضعيف، لكن اتحملت أكثر مما ينبغي بالفعل، استهلكت الشمعة من الطرفين، زقّيت العلاقة بالتغاضي والمعلش، لحد ما بقيتش قادر تطنّش أكتر من كده، وما تنصاعش للعلامات.

ومع إن كان ممكن تكمّل -زي ما عملت قبل كده كتير- وتزوق تاني لقدام، لكن روحك فضيت، ومفيش مصدر ، ولا حتى هو، يقدر يشحنها تاني، والمفاضلة دلوقتي ما بقيتش بين حياة فيها حب وحياة مافيهاش، لكن بين حياة ولا حياة!

ارحموا حبايبكم من الوصول لمرحلة حرق المركب والبحر والسمك والشط، عشان يقدروا ياخدوا نفسهم، وينقذوا قلوبهم -على آخر لحظة- من قضمة الصقيع!

()

الصدام بيقع لما يبقى فيه طرف عايز علاقة عابرة ذات منافع معينة ومحددة سلفا بصرف النظر عن رغبات الطرف التاني واستعداده وملاءمة المطلوب مع خطته العامة للحياة، في الوقت اللي الطرف التاني بيبحث عن استقرار وهوية ويمكن شكل اجتماعي معين وإشباعات محددة.

ولو الطرفين ما كانوش واضحين مع بعض من الأول بما فيه الكفاية لمعرفة خارطة طريق كل واحد ونواياه، يبقوا بيضيعوا وقتهم وبيسحلوا بعض وبيخصموا من رصيد استقرارهم النفسي كتير قوي لحد ما -عاجلا أم آجلا- الورق بيتكشف، وكل واحد بيتحط قدام حقيقة الآخر وبتقع الصدمة!

وفي مستوى آخر من الغباء بعضهم بيعاند ويقرر يكمل على أمل زائف إنه هيقدر يغير وليفه، وطبعا ده ما بيحصلش، فتقع الطعنة التانية اللي بتدمر مزيد من رصيد السلام النفسي وتحمّل الحياة لدى صاحبها!

والتجربة والتاريخ والجغرافيا كمان والله بيقولوا إننا ممكن نوفر وقت كبير قوي لو حطينا ورقة على صدرنا في بدء العلاقة فيها طلباتنا بوضوح وصدق: أنا عايز حب

بلا التزام، عايزة عريس، عايز أعط، عايزة أبقى أم، عايز أصاحب، عايزة حب، عايز أكوّن أسرة، عايزة أتفسح وأسهر، عايز... عايزة...
لكن -غالبا- إحنا عايشين بس عشان نكرر أخطاء الآخرين بدل المرة ألف، ومصممين كل مرة نتصدم إنها أسفرت عن نتائج مختلفة!

()

الاحتياج بيقوّي الوهم، ويخلينا نقلّب في دفاترنا القديمة، ونضفي صفات مش حقيقية على اللي فاتونا، لدرجة إننا ممكن ننسى مصايبهم، ونلبّسهم جناحات، ونتمادى فنتصوّر إننا اللي أسأنا ليهم واتسببنا في الفراق!

()

لا دية لمن ألقى بقلبه على نصل ذابِحهِ، ولا تعزية لمن حمل كفنَه بين يديه ليسترضي قاتله!

()

معظم النار من مستصغر (العشم)!

()

مشكلتنا الحقيقية مع اللي بنسلّمهم قلوبنا إننا ما بنقدرش نشوفهم على حقيقتهم: أشرار وأصحاب منفعة!

عشان كده جلّ وقتنا معاهم بنقضّيه في محاولة التماس الأعذار ليهم، وإيجاد أي مخرج لإساءتهم وتجبّرهم علينا وعدم معاملتنا بما نستحق أو -على الأقل- زي ما بنعاملهم!

يمكن عشان ما نعترفش إننا بالسذاجة دي، ولا بغفلة القلب والحماقة اللي تخلينا كل مرة ناخد نفس الضربة، يمكن عشان ما نضطرش نغيّر شيء اتعوّدنا عليه وبقى مغروز في تفاصيل حياتنا ونبدأ كل حاجة من الأول، أو نرجع تاني لوحدتنا وغربتنا، يمكن عشان لسّه عندنا أمل تحصل المعجزة ويحسّوا بينا ويفوقوا ويلحقونا قبل ما نضيع من بين إيديهم، يمكن لأننا بنحبّهم فعلا رغم عيوبهم مش عشان مميزاتهم!

لكن في النهاية، مهما عافرنا وضحّينا وهربنا وكابرنا: طاقتنا بتخلص، وأرواحنا بتبقى مخوَّخة، وبتضيق الدنيا علينا بما رحبت، وبنلاقي نفسنا برضه واقفين قدام السؤال الجارح نفسه: هو إحنا ليه بنعمل في نفسنا كده؟ وإذا كنا هُنّا عليهم ورخصنا في نظرهم للدرجة دي، فليه نهون على نفسنا؟!

()

عبارة الست اللي بتقول: "دا الصَبر عايز صَبر لوحده"، بتلخّص المأزق الوجودي اللي العاشق بيجد نفسه فيه فجأة، لما تحصل بينه وبين محبوبه حاجة، ويبقى حلّها الوحيد في الصبر، وانتظار ما تأتي به الأيام، فحتّى لو وافق نظريًا على الانتظار، ومن ورا قلبه، وبحكم إنه لا يملك الرفض، السؤال الملحّ هيبقى: هيعمل ده ازاي؟!

منين هيجيب الطاقة اللي تخلّيه يراقب تغيّر الحال، وزوال ما تعوّد عليه، وتحوّل النعمة لنقمة، وهو مكتوف اليد، ومش قادر يعمل أي حاجة؟! وازاي هيقدر يزقّ الثواني والدقايق والساعات والأيام، عشان يوصل للّحظة المرتقبة، سواء هيصدر فيها حكم بالإعدام أو البراءة؟! بأي وسيلة يقدر يوقّف نبضات قلبه إذا صاحت، وهففان روحه إذا اشتعل، وتوق نفسه لسابق العهد مع المحبوب إذا تأجج؟!

ازاي هيقدر يحارب سيل الذكريات والصور والعبارات والمواقف اللي هتتسلّط على حبّة قلبه -مثل لهب صهر المعادن!- وتفضل طول الوقت ترسم له مشهدين، واحد ألوان وهم بيتكلموا لآخر مرة مع بعض زي عادتهم، وبيضحكوا، وينكّتوا، دون معرفة بما تخبئه اللحظات التالية، والتاني أبيض وأسود، مش باين فيه غير ضهر كل واحد فيهم وهو بيمشي في اتجاه معاكس للتاني!

فيما إنه واقعيًا، كل الطرق لممارسة فضيلة الصبر، بتُثبت فشلها الفادح في النهاية، أو بتنجح أول يومين تلاتة، بفعل حلاوة الروح، وبعدين تفرقع في وش صاحبها، أو تصيبه بحالة عكسية من البلادة، فتغيّر جيناته للأبد، فيصعب عليه استعادة نفسه ثانية، حتى لو تغيّر الحال لعين مطلوبه!

فلا تُطيلوا عذابَ محبّيكم، ساعدوهم على برّكم، وقصّروا أيام الغياب، وفرّجوا كربات انتظارهم، وسَكَرات خوفهم، ولا تُقنطوهم من رحمة الله.

()

كانت هناك أيام، أستيقظ فيها من تلقاء نفسي مبكرا جدا، دون منبه لحوح، ولا اتصال من صديق، كنت سعيدا وأريد أن أقابل العالم، وأدردش معه قليلا ونحن نشرب شايا بالنعناع ونستمع لمزيكا رائقة، قبل أن أرتدي أفضل ما عندي وأهرع لقطف ابتسامة صباحية من جنة حُسنِك!

أيامٌ مجيدةٌ كنت خلالها قادرا على فعل كل الأشياء التي أعجز عنها الآن، ومقابلة كل البشر الذين أتهرب منهم الآن، والوفاء بكل (الديد لاينز) التي ستجري ورائي -حتما- يوم القيامة!

كانت هناك أيام، كنت فيها -فعلا- أفضل، وأقوى، وأحدّ بصرا وبصيرة!

كانت هناك أيام...

كانت...

()

كتير بتكمّل في تجربة، عشان مش عارف لو خِلصتْ فعلا هتعمل إيه!

طول الوقت بتتخيّل الفراغ المرعب اللي هتبقى فيه بعدها، وعدم وجود أي خط تاني في حياتك تِمشي عليه، فتفضل واقف مكانك، ومتبّت في الحالة، مستنّي المعجزة، وأحيانا مش مستني ولا حاجة، واقف وخلاص!

الانشغال -من وجهة نظرنا في الوقت ده- حتى لو بلا هدف ولا نتيجة مستقبلية، بيبقى أحسن من الفراغ والموت التام ساعات!

()

من أرادك حقًا.. نالك.

()

اللهم لا تكل أمر قلوبنا لمن لا نهمهم، ولا تسلم مفاتيح أرواحنا لمن لا يعتبروننا أهلا للمحبة، ولا تشعل فينا شغفا لن يروى، وعشقا لن يكتمل، وأملا لن يقف على قدميه، وفرحا تتجاور شهادة وفاته مع شهادة ميلاده.

()

واعلم -أعزّك الله- أن جُرح الحب إذا لم يُغلق على نظافة، بُعث مرةً أخرى على رأسِ كلِ فجيعة، وبين يدي كل محنة، فأسال دما حسبتّه جف، وأوجع قلبا ظننتّه تسلّى، وأحرق مهجة خلتهّا برئت واستقامت لها الحال. فلا تبخل على نفسك بنهايات ناصعة البياض، وتخارج لطيف العبارة رشيق الإشارة، فلعل الدنيا تدور، والحظ يدور، والنصيب يدور، وتلتقي الوجوه ثانية، في ظروف أكثر رحمة، ومساحات أكثر قربا، فتصل ما انفصل، وتخيط ما انقطع، وتجبر كسر ما انفطر، وتستأنف حياتك تماما من النقطة التي متَّ شوقا، ودعوت ربك سرا وجهرا وليلا ونهارا، أن تُحلّق منها.

()

خد القرار اللي تقدر تبصّ في وشّه وإنت قاعد لوحدك آخر الليل، مجردا من الحول والقوة والعزوة والصاحب والولد، وما تحسش بقبضة باردة بتعصر قلبك.

()

بعد خروجك من العلاقة، بتشوف كل حاجة بشكل تاني: ريحة الهوا والناس والطرق والعربيات والإفيهات وتاسكات الشغل والمزيكا والأكل ويوم الأجازة!

شيء أكبر من إنّك تشاور عليه اتغيّر جوّاك للأبد، وخلّى العالم كله كأنه جديد عليك، أو إنت اللي جديد عليه، ماتت الذاكرة المشتركة ما بينكم، وأصبحت محتاج -زي الطفل اللي بيتعلم المشي- حد يسندك، ويلفت انتباهك للحاجات

من أول وجديد، عشان تتوازن وتقتنع وما تغلطش، لكنك للأسف هتترنح، وهتغلط كتير قوي، وهتقع، وهتتجرح، ورجلك هتزلّ في تجارب فرعية كتير، هتفتكرها طوق نجاة في الأول، لكنها في الحقيقة طوق حوالين رقبتك!

وكأن هزيمتك أول مرة، بقت مبرر لاستمرار الهزيمة باقي عمرك! أو كأنها لعبة وكل اللي كان حيلتك حياة واحدة بس، ضيعتها بغبائك!

الهزيمة في حب صادق، ممكن تبقى آخر مسمار في نعشك، حتى لو فضلت واقف على رجلك، بتضحك وتتكلم وتمثل، ورفضت تمضي شهادة الوفاة، اللي اسمك الثلاثي مكتوب في أول سطر فيها، وممكن تبقى بداية فوقانك وتحولك لإنسان أفضل وأكثر حقيقية، واللي بيحدد ده: نظرتك لنفسك وإذا ما كنت تستحق تعيش الحياة فعلا ولا لا تستحق أكتر من إنك تبقى مجرد سطر في قصة أحدهم!

()

بعد انتهاء العلاقات، خصوصًا لو كانت النهاية نيّة ومش مطبوخة كويس، أو مؤلمة وجارحة وبتجيب دم، أو غير متوقعة وغير منصفة، طبيعي جدا تتمنى للطرف التاني إنه يتنيل على عينه وما يتوفقش!

طبيعي جدا تتمنى له الفشل من بَعدك وإن ربنا يخرب بيته، عشان يعرف قيمتك وأهميتك ويندم على الفرصة الكبيرة اللي ضيعها على نفسه!

إحنا مش ملايكة، ولا صوفيين متجردين، ولا من أولياء الله الصالحين، فطبيعي جدا تبقى دي مشاعرنا، وتبقى دي عتبة تفكيرنا الأولى ساعة الصدمة وفي عز الوجع، دون أن يعني هذا من قريب أو بعيد إننا أشرار ومصاصي دماء وبنتسلى بفقء أعين الناس وقت الفراغ!

وحتى بمنطق ديني: الذنب لا يُحتسب إلا إذا وقع، أما التفكير فيه دون فعل فلا قيمة له، فإنك تتمنى له الشر، ما دام لم يتحول إلى فعل وسعي حقيقي لنقله إلى حيز التنفيذ، فليس شرا، وإنما مجرد تنفيس ومحاولة لنفث الكبت ووجع القلب والذكريات الزبالة، لإعادة التوازن النفسي وإخراج الصديد وطرح الفرص والإمكانيات على مائدة البحث.

فما تشقش على نفسك، وتحس بالذنب وبالخطيّة لما الأفكار الشريرة تستفرد بيك، وفي الوقت نفسه سيبها، ما تدخلش في صراع معاها ولا تحاربها وتزق فيها، عشان ما تأكّدش وجودها جواك، بعد شوية هتمشي لوحدها وهتدي الفرصة لإرادة الحياة جواك ترفع راسها وتنتشلك من كل المشاعر السلبية دي، وتوريك السكة الجديدة اللي لازم تمشي فيها.

()

أخطر العلاقات وأسوأها على الإطلاق، هي اللي بتعقب الانفصال، بيبقى الواحد عايز يعوَّض خسايره بأقصى سرعة ممكنة، ويثبت لنفسه وللطرف التاني إنه مش غلطان، وإنه لُقطة، وألف مين يتمنّاه، ويخلّيه يندم على يوم فراقه!

ودي المرحلة اللي بنلتهم فيها الأَوَنطة بأريحية مطلقة، وعن طيب خاطر، ونصدق أي حد يقول لنا كلمتين حلوين، من غير ما نمرّرهم على عقلنا خالص، أو نقف لحظة واحدة عشان نفكر ونحسب ونوازن بين الخيارات ونشوف الإنَّة فين، بل وبنحارب اللي بيحاولوا يلفتوا انتباهنا للي بنعمله في نفسنا، وممكن نخسرهم ونصنَّفهم في خانة أعداء النجاح والحاقدين بكل سهولة، لمجرد إنهم بيقولوا كلمة حق!

والصح إننا ناخد هدنة معقولة عقب انفضاض أي علاقة، نقف على مسافة عادلة من كل حاجة وكل شخص، لحد ما نستوعب الأشياء، ونعرف راسنا من رجلينا، ونفهم ازاي وصلنا للنقطة دي، وازاي ما نعملش في نفسنا كده تاني، وما نحاولش نستنسخ اللي فات في اللي جاي، أو ندور على التجربة نفسها بحذافيرها مع شخص تاني، لأن ما حدش شبه حد.

الأخطاء والسقطات وسوء الحكم على الأشخاص والفشل في تأويل الحالات أمر طبيعي للغاية، وما حدش معصوم منه: الأذكياء والأغبياء، اللي بيقطّعوا السمكة وديلها واللي ما بيعرفوش يفكّوا الخط في العلاقات، حاجة كده زي الضريبة اللي لازم تتدفع عشان تعدّي، ودي مش مشكلة في حد ذاتها، المشكلة في عدم برمجة الخبرة السيئة في المخ، والاحتفاظ بيها عشان نصنع مضاد حيوي ليها وتطعيم ما يخليهاش تخيل علينا تاني، وبالتالي السقوط في البئر نفسها كل شوية.. كل شوية.. كل شوية!

انتهاء العلاقات أحد أصعب الآلام في الحياة، وما بنقدرش نتجاوزه بين يوم وليلة، وأثره بيمتد لآخر العمر في حالات بعينها، لكن -على الجانب الآخر- الإنسان بطبعه طمّاع، ونسبة الحمورية في دمه لا يُستهان بيها الحمد لله، وبيفضل يعمل نفس الحاجات كتير قوي وهو منتظر نتيجة مختلفة، ومهما ده ما حصلش، ما بيقللش عناده وغرروه، كأنه في مهمة مقدسة لحبس نفسه في سجن الحزن والحيرة للأبد، ثم بكل وقاحة يقول: ليه يا رب ده بيحصل لي ده أنا بالذات؟!

أقول لك ولا تزعلش؟!

ابذل كل ما تستطيع للحفاظ على علاقاتك، لكن لو انتهت غصب عنك، اقف، وفك إيدك، وسيب الحاجات تنتهي، واسمح لنفسك بالحزن، وما تعملش فيها سوبر مان، واشغل وقتك وابعد عن الحاجات اللي بتفكرك بيها واهتم بنفسك وغيّر أسلوب حياتك على قد ما تقدر ووسع دايرة معارفك والنشاطات اللي بتعملها، وواحدة واحدة، السم هيخرج من دمك، وهتقف على رجلك، وتبقى مستعد لعلاقة جديدة على نضافة، من غير ما تظلم نفسك ولا تظلم طرف تاني ملوش ذنب.

وتذكر أنه لا يوجد أي شخص لا يمكن تعويضه.

أي شخص.

()

اللي بيحب حد، بيبقى في لاوعيه -ولو للحظة- رغبة دفينة غير معلنة إنه يسيبه ويلم الدور، عشان يتخلص من عبء العلاقة ومسؤولياتها وتبعاتها وتعقيداتها، ويستعيد حريته مرة تانية ويعيش من غير وجع دماغ.

واللي شغال في شغلانة، مرتاح أو مش مرتاح، بشكل أو بآخر هتلاقيه في لحظة ما برضه، بيفكر يسيبها، ويشتغل في حاجة بتاعته أكتر وتناسب إمكاناته وطموحاته بشكل أكثر تحديدا، أو يمكن ما يشتغلش خالص أصلا!

واللي متجوز، ومهما كانت قوة علاقته بالطرف الآخر، نفسه -في اللاوعي برضه- ينفصل ويتحرر ويبقى خفيف ويشوف الدنيا من منظور جديد.

الرغبات الدفينة دي، وتهويمات العقل الباطن، واللي ممكن تكون لحظية وعابرة، ونتاج تعب أو إرهاق أو خذلان أو إعادة تقييم أو تغير في الشخصية بمرور الوقت، ممكن تتحكم فينا وفي تصرفاتنا من غير ما ناخد بالنا، وتغير خريطة علاقتنا بنفسنا وبالآخرين.

فتلاقي المحبين بيهبشوا في بعض فجأة على سبب تافه، وتلاقي المتجوزين ممكن يوصلوا للطلاق بلا أي مبرر قوي ملموس، وتلاقي واحد صحي الصبح راح قدم استقالته ورجع قعد على القهوة بكل هدوء ودون أي خطط مستقبلية محددة!

عشان كده، لازم نتعود نسحب مشاكلنا ومخاوفنا ورغباتنا المكبوتة للنور، ونناقشها، ونفتش وراها، ونعرف أسبابها، ونحاول نعالجها ونطمنها ونوفر لها خروج آمن، اتقاء للمفاجآت وردود الفعل غير المبررة.

لازم نبقى صرحاء مع أنفسنا وعارفين حدودنا وإطارنا الأخلاقي ومنظومتنا القيمية ومساحات المغامرة في حياتنا ومواطن الضعف.

الإنسان كائن معقد جدا، ومفيش كتالوج موحد ينطبق عليه، وبقدر ذكائه فهو غبي، وبقدر شجاعته، فهو أحمق، وبقدر طيبته فهو شرير، والتعامل معاه لازم يكون على نفس القدر من التعقيد، والحيطة، والانتباه، عشان تبقى النتايج النهائية مرضية إلى حد ما، ومفيش فيها كوارث تطيح بمكتسباتنا اللي تعبنا فيها عمر كامل ومع ذلك ممكن تضيع في لحظة!

()

ابعِدوا شويّة عن اللي بتحبّوهم، ما تعرفوش كل حاجة عنهم، ما تتشاركوش في كل شيء، ما تخرجوش طول الوقت مع بعض، سيبوا مناطق رمادية صغيّرة ما بينكم، مساحات شخصية مش مطروقة، أصدقاء مجهولين. الاكتشاف الكامل بوابة الزهد التام.

()

ومن قال إن "البعيد عن العين.. بعيدٌ عن القلب"، جحشٌ كبيرٌ، فالشوق تُسكِنه – وقتيًا- نظرة للمحبوب، فإن لم تتوافر، تكفَّل القلب بنسخ المحبوب في كل ما يحيط بالعاشق: البشر والأثاث والسيارات والشوارع والمباني، حتى لم يعد يرى سواه أو يفكر في غيره، فيستفحل شوقُه ويتعاظم وَجْدُه، أكثر مما لو كان المحبوب أمامه، ملء السمع والبصر!

()

لما بنحب.. بنشوف اللي بنحبّهم ملايكة بجناحات، منزّهين عن الخطأ، وليهم حق في كل اللي بيعملوه، وأي تصرف غبي بيصدر منهم، بتتسع صدورنا ليه وبنلاقي له 100 تفسير منطقي وبرنس في نفسه، ويمكن ده اللي بيصعّب الدنيا أكتر بعد الانفصال: إننا بنتخيل إننا خسرنا كائن سماوي مش هيتكرّر.

لكن لو قدرنا من الأوّل نحط كل واحد في حجمه الحقيقي -بما في ذلك أنفسنا- هنبقى أكثر قدرة على قيادة العلاقة لبرّ الأمان وتخطي العقبات من ناحية، ومن ناحية تانية هنعرف نقرأ العلامات صح، وما نتخدعش، أو نطنّش مؤشر حيوي وخطير ذو دلالة مهمة في مسار العلاقة.

ولو ما حصلش نصيب هيكون عندنا من الوعي اللي يخلينا نقفل الصفحة دي باحترام وإنسانية ودون إراقة الدماء وزرع الضغينة، والاستعداد لفتح الصفحة التالية بسلاسة وأريحية.

الحب مش تسبيل وخروجات في ضوء القمر وعش العصفورة يقضّينا وسلانترو وماك، إنما بنيانٌ على شفا حفرة، مركبٌ ضيقٌ لا يتسع سوى لفردين في خضم بحر عرمرم، ثقبٌ ضئيلٌ في جدار مُصمت يوشك أن ينقضّ، ولا يقدر عليه سوى أولياء القلب الصالحين.

()

أسوأ ما في انتهاء قصة حب بين رجل وامرأة، أنهما لن يعودا صديقين مرة أخرى!

()

دايمًا بنيجي على اللي بنحبّهم، وبنتجاوز معاهم كل الحدود، عشان مطمّنين

من ناحيتهم، وعارفين آخرهم، وواثقين في قدرتنا على مداواة غضبهم مننا أو إحباطهم من تصرفاتنا، لكن مع الوقت بتختفي من قدام عنينا الفروق الجوهرية بين اللي يمكنهم احتماله فعلا واللي لا يمكن بأي حال من الأحوال التساهل معاه، لحد ما بنصحى في يوم على حياتنا معاهم -حرفيا- مرميّة في الشارع!

وساعاتها الحساب مش بيبقى على آخر موقف حصل بينا بس، لكن على الفاتورة كلها بدون حد أقصى لرد الفعل!

يمكن بنعمل ده بغباء ومن غير قصد ولا تدبّر في العواقب، لأننا في غاية الهشاشة والعِوز، وطول الوقت محتاجين حد نسند عليه ونتعرّى قصاده وإحنا مش مضطرين للتبرير أو إرهاق الذهن في إسباغ المنطقية على تصرفاتنا في حضرته أو ادّعاء الانصياع لمسلّمات المجتمع وشكلانيات العادات والتقاليد، حد نكون معاه على طبيعتنا الحقيقية من غير أقنعة ولا حسابات المكسب والخسارة ولا تركيز في التفاصيل وتفاصيل التفاصيل.

لكن المشكلة إننا وإحنا بنعمل كده، بننسى إن هو كمان محتاج مننا اللي محتاجينه منه!

الموضوع معقد للغاية، ومساحات الصح والغلط فيه مش محددة بقلم أحمر وقاطعة الثبوت والدلالة، ومفيش حد هنا شرّير بشكل مُطلق ولا خيّر بشكل مطلق، وقدراتنا مش زي بعض، والفروق الفردية بينا أكبر من أن يتم حسابها وحصرها بسهولة، ومفيش -للأسف- كتالوج موحّد للعلاقات يمكن الرجوع إليه للاسترشاد والتوعية، لكن فيه مبدأ عام وأساسي أعتقد لو حطّيناه قدامنا طول الوقت يمكن يكون دليل على السكة، وبداية لرحلة إعادة التوازن لعلاقتنا المهمة واللي فارقة معانا في الحياة: ما تحوجوش حبايبكم لغيركم.

()

ما ينفعش تستجدي الحب. تمد إيدك كل يوم وتبص له بعيون مهزومة وتقول له:: أنا بجري على قلب مكسور شوية حب للّه، وتصمم تفضل في حياة شخص شايفك مجرّد مرحلة، أو حلقة وصل بين تجربة فاتت وتجربة جاية، أو جسر بيعدّي عليه للوصول لذاته، تاركا قلبك نهبًا لكآبات الوحدة وشجون الانكسار، على أمل إنه يحس بيك في يوم، ويعوّضك أيام السهر والألم والدموع والخوف والرعب من يوم يجي وهو مش معاك، أو يوم يجي وإيده في إيد حد غيرك، وإنت واقف مستخبي بعيد، بتبص له من ضهره، زي ما اتعودت طول علاقتكم!

الحب زي الموت، قرار في اتجاه واحد، مفيش فيه مفاوضات، ولا انتظار، ولا واسطة، ولا مجاملة، ولا جبران خواطر، ولا تغيير حيثيات الحكم بعد صدور القرار.

يا موجود يا مش موجود.

وإنت عارف كويس قوي إن مفيش أمل، مفيش سكة تانية، مفيش طرق خلفية ونوافذ متسابة مفتوحة عن طريق الخطأ، مفيش معجزات، واعترافك أو عدم

اعترافك بده، مش هيغير حاجة!

وعارف كمان إنك مش هتبطّل تستناه، وتشوف نفسك بتتخلق في حضنه، وتحكي عنه للسرير والستارة والموبايل والكتب والشجر والبطاطس المحمرة وحنفية المطبخ! ولا هتبطّل تلجأ للسما وتدعي يكون من نصيبك وإنت شرقان بالعياط، ولا هتبطّل كل يوم تتكوم على سريرك لوحدك في عز الليل، تبص في السقف لحد الصبح، من غير ما تدوق طعم النوم، وحكاياتك معاه بتتكرر قدامك، ذكرى ذكرى ولقطة لقطة وكلمة كلمة، وقلبك بيرجف من اللهفة والخوف والألم واللوعة والشوق والحنين والانتظار، وبتنبش بضوافرك وسنانك عن أي حاجة ممكن تغيّر الوضع المستحيل.. وما بتلاقيش!

وعارف أكتر إن الدايرة الجهنمية اللي بلعتك دي عمرها ما هتتكسر، إلا بانكسار قلبك نفسه مليون حتة، وعدم صلاحيته مرة أخرى للاستخدام الآدمي!

()

غياب الأحباب جسديًا بالموت، رغم قسوته وصعوبته، بيقفل دايرة التخيل والاحتمالات عندك تماما، ويوقّفك عند عتبة معينة ما بتتجاوزهاش أبدا، وده اللي بيساعدك مع الوقت على التحمل وربما النسيان، لكن غيابهم بالفراق، بيوقّعك في إشكالية أشبه بالرمال المتحرّكة، اللي كل ما قاومتها أكتر، غصت فيها أكتر: هو أنا ممكن أشوفه تاني؟ هو ممكن اللي بينا يرجع في يوم؟ هو أنا هكمل ازاي عادي كده من غيره؟ هو مين فينا اللي غلطان أصلا... ما يقودنا في النهاية للاعتراف إن الموت -في أحيان كتيرة- بيكون أكثر رحمة من الفراق!

فما تسحلش حد معاك.

عايزه؟ حابي عليه، واغنيه، وما تحوجوش لغيرك، والضم حلمك في حلمه، وعيشوا يا أخي.

مش قدّها؟ الزم مكانك، وما تموّتوش وهو حي!

القلب مش معمل العلوم بتاع ثانوي، اللي كنا بننتهز فرصة انشغال المدرس لما ندخله ساعات، عشان نلعب ونجرّب، ونحطّ حاجات فوق حاجات، يمكن بالصدفة تضرب معانا، ونوصل لاختراع يقلب موازين البشرية!

()

ما تحكمش على أي تصرّف وإنت جوّا العلاقة إنه حلو أو وحش، غير بعد ما توصل لعتبة فارقة ونهاية مُرضِية.

لأن الكويس والهايل والجميل، لو انتهى بالفراق والخذلان والتخلّي ووجع القلب، يبقى ما كانش زي ما إنت فاهم، كان لعب بقى أو تقضية وقت أو تسلية أو مصيدة... أو... أو... لكنه قطعًا ما كانش صادق ولا حقيقي.

أما إذا انتهى لصالحك بأي طريقة ممكنة، فقول شِعر براحتك فيه، وباهي بحسن اختيارك زي ما إنت عايز.

إحنا بنفرح بأقل حاجة، وما بنصدّق نضحك وننبسط، لكن مش كل الناس زيينا، فيه ناس محترفة، بترمي لنا عَضمة عشان تاخد قصادها جَمَل، وتفضل تمد حبل الأمل المزيف لحد ما يلفّ حوالين رقابينا ويخنقنا!

وفي الوقت اللي بنتصوّر فيه إننا خلاص وصلنا البر وعدّينا، بنكتشف فجأة إننا بقينا في عرض البحر خلاص، بدون سُترة نجاة ولا حتى تليفون حد نبكي معاه على الخط وإحنا بنغرق!!

()

وإحنا جوّه التجربة بنبقى مصدّقينها قوي، ومقتنعين بيها تماما، ومعتقدين إنها تجربة العمر كله، وبنفترض تلقائيا إن الطرف التاني زيينا بالظبط، ويمكن أكتر، وما بنفوقش من وهمنا غير لما يصدر منه تصرف مش متوقعينه أو مخالف للنسق العام اللي راسمينه للحدوتة، فنقف ثانية، ونبص من برّه ذواتنا، فنكتشف المصيبة!

(زي ما بتبقى جوا أسانسير وتيجي عليك لحظة ما تبقاش عارف هو واقف ولا بيتحرك غير لما تبص على العتبة الثابتة برّه، لكن طول ما إنت جزء منه وجواه، هتفضل الأمور ملتبسة عليك!)

بنكتشف إننا في وادي وهو في وادي تاني، إحنا شايفينه أبد، وهو شايفنا مرحلة، معتقدين إنه دوا، وهو حمل جديد هياخد مكانه على رفوف القلب!

ودايما هتلاقي عنده مبرر عظيم، وحجة ومنطق ودنيا!

وسواء عاتبنا أو ما عاتبناش، انفجرنا ودبدبنا برجلينا وخربشناه بضوافرنا أو لفّنا الصمت ونزل علينا سهم الله، فالنتيجة دايما واحدة: إحنا اتخدعنا، مشينا طريق جديد مش بيودي لأي حتة! لبّسنا القلب توب حداد وهو لسه في عز شبابه! خسرنا وقت وعمر مش راجع تاني!

ومفيش حل!

طول ما قلبنا بينبض هنحب، وطول ما إحنا ماشيين لوحدنا في سكة طويلة هنشتاق، وطول ما راسنا محتاج صدر يرتاح عليه، هيفضل يلف حواليه لحد ما يلاقيه!

وطول ما فيه بشر.. هيفضل فيه دناءة وغش وخداع وانتهازية ودموع!

وهيفضل فيه ألم.

لكن الشطارة إنك تطلع بالحسنة الوحيدة في القصة دي، وهي زيادة رصيدنا التراكمي من التجارب والخبرات، واللي المفروض ينعكس على جودة اختياراتنا

بعد كده ولو جزئيا، وعشان ده يتحقق لازم نبقى واعيين لنفسنا وللي حوالينا كويس قوي، ومتيقنين إننا نستاهل أفضل من اللي إحنا فيه ، ومهما كان البهرج والمظهر خداع نقدر ننفذ من خلاله ونبص على الروح، ونقرر إذا كنا هنتعارف فنأتلف ولا هنتناكر فنختلف.

()

ساعات بتبقى عايز حاجة معينة من اللي قدّامك، وبالتالي أي شيء هيقدمهولك، أيا كانت قيمته عنده مش هيُشبعك!

بالظبط زي ما تكون جعان جدا، وقتها مش هتقدر تركز في جمال الطبيعة الفتّان أو تصغي لصوت العصافير على الشجر، رغم إن دي حاجات جميلة طبعا في ذاتها، وفي أوقات تانية بترضيك وتخليك طاير، بس إنت -ببساطة- دلوقتي عايز تاكل الأول، وتُرضي حاجتك، وبعدين تبص حواليك بقى وتتلفت وتستمتع.

عشان كده، فيه تضحيات كبيرة بتتبذل ما بنحسّش بيها، مش لأنها قليلة، أو عديمة النفع، لكن لأننا مش محتاجينها في الوقت الحالي، يعني أنا هيهمّني بإيه إنك تتبرع لي بكِليتك وأنا معنديش مشاكل في الكلية وكل اللي عايزه أعمل نضارة؟ في الوقت ده النضارة أم 200 جنيه، أهم عندي وأكثر قيمة من كليتك اللي ما تتاقلش بالمال!

للسبب نفسه، قبل ما تكبّل حد بمعروفك، وجمايلك، وتضحياتك، شوف احتياجاته الأول، عشان ما تتصدمش في رد فعله من ناحية، واللي عملته يروح هدر، ومن ناحية تانية: يمكن اللي هو محتاجة منك دلوقتي، وهيمثل علامة فارقة في علاقتكم، يكون أبسط وأهون بكتير من اللي إنت عمال تفّكر فيه وتعدّ له وتحسب له وشايل همه.

()

بعد ما نكتشف خيانة حبايبنا وندالتهم، بتيجي علينا لحظات نبقى عايزين نروح لهم -رغم انتهاء كل ما بينا- ونصرّخ في وشهم إننا كشفناهم وما كنّاش مغفلين، لكن دي حيلة من العقل الباطن، ظاهرها إننا عايزين نعرّفهم قد إيه كنا واعيين قوي وما بيتضحكش علينا بسهولة وفقسناهم، فيما الحقيقة إننا بنكون بنتلكك ونتعلّق بخيط واهي إنهم لما يلاقونا كشفناهم.. يحسّوا على دمهم، ويبدأوا من جديد معانا على نضافة، ويعتذروا عن اللي فات، ويحاولوا بعوّضونا وما يخونوناش تاني!

لكن التجربة بتقول إن العلاقة الفاسدة لما تنتهي، لازم تنتهي، لا عتاب بقى ولا ندم ولا ترتيب أوراق ولا هات جواباتي وخد صورك وتبرير مواقف وهم ما يتلم.

اللي أعرفه: ضربة نافذة بسكين حامية في القلب تمامًا، وليحلّ الظلام على الجميع. وما عدا ذلك: نحنحة فارغة ودلع ومرقعة ومياصة ومراهقة لا تليق بالحب

وآهله ولا باحترامنا لنفسنا والله!

()

مشكلتنا إننا بنحاول نستنسخ التجارب اللي فاتت في كل علاقة جديدة، عشان نعيش نفس الأحاسيس، ونمر بنفس الخبرات، ورافضين نقتنع إن مفيش حد شبه حد ولا علاقة زي علاقة!

مع إن كل مرحلة وليها رونقها، وفيه تجارب حلاوتها في إنها انتهت في الوقت المناسب، وسابت ذكرى لطيفة، ولو كانت استمرت لحد دلوقتي، كانت دمرتنا.

دع من يمضي يمضي، ومن يفارق يفارق، سيب رجله، وفُك إيديك من حوالين رقبته، وخلّيه يمر، الراحلون لا يملكون عناويننا الجديدة، والموتى لا يعودون إلى أرض ابتلائهم، فعش الحياة -كما يقول صديقي محترف السيارات- (نقلة ورا نقلة).

()

لو بحثنا لن نجد.

الحب كالموت يتخطفنا في موعد لا يُخلفه.

()

مَنْ أحبَّ لسببٍ، وتعلّق لغايةٍ، يُوشك حبُه أن يزولَ بفوات السببِ، وانقضاء الغاية، ومَنْ أحبَّ بلا سببٍ، زادته الأسبابُ كَلَفَا وتعلّقا ويقينا.

()

سلامًا لمن طَرَقَ البابَ، فوجدَه مغلقًا، فعذرَ وأمهلَ وصبرَ ورابَطَ وأبَى الانصرافَ، ومكثَ غيرَ بعيدٍ،

يتحيّنِ فرصة، ويترصّد ثغرة، حتّى رأى نصفَ انفراجةٍ، فانتهزها، وجازَ وعبرَ واخترقَ ومرّ إلى قلوبنا، فأنار ومنح وطبطب وأحيا وأعان وعوّض واحتوى.

()

وأن ليس لمن أضاع الطريق أن يسأل متى الوصول!

()

في علم التسويق يوجد مصطلح positioning ويعني وضع علامتك التجارية في التصنيف الملائم لها في السوق، لتخاطب جمهورك الذي تبحث عنه ويبحث عنك، فلا يصح أن تكون سلعتك كتبا مثلا، وتقدم نفسك على أنك صانع حُلي ثم

تشكو آن آحدا لا يُعيرك انتباها!

والأمر نفسه في العلاقات عموما، لا بد أن تضع ما بينك وبين الطرف الآخر في مكانه الصحيح، وتختار له التوصيف الملائم والواقعي، وتضع إطارا زمنيا للانتقال بين أطوار العلاقة مع ترك هامش للإخفاقات والمرونة في تغيير الوسائل والطرق للوصول للهدف النهائي، كي لا يفاجئك ما يحدث -أو ما لا يحدث- لكن مصيبتنا الكبرى وحماقتنا الأفدح أن الـ positioning بيبقى ضاربه السلك ومنيل بنيلة من الأول أساسًا!

()

البُعد ما يعنيش إننا ما بقيناش مهتمين ببعض، ولا محتاجين نتطمن على بعض.

البُعد استجابة للقدر، للظروف، للغباء، لكنه ما بينزعش الإنسانية من القلب، ولا بيموّت الذكريات الحلوة حتى لو عليها رُكام القسوة والتفاصيل، ولا بينسينا قد إيه كنَّا بني أدمين وحقيقيين فعلا وإحنا مع بعض. ويمكن بالعكس: القُرب كان عامينا عن أحلى ما فينا، ولما بعدنا شُفناه، وحسينا باحتياجنا ليه، حتى لو ما عادش ينفع نبقى مع بعض تاني!

()

بعد قليل، نبدأ في الاقتناع، أن الحبّ لم يكن –فقط- مسكة اليد في حضور قمرٍ عفيّ على الكورنيش، ولا القُبْلَة المختَلسة في ظلام السينما، ولا الحضنً العاصر النازف حنينًا بين سراديب "بيت الست وسيلة" في الحسين، ولا المكالمات الليلية الهائمة حتى الفجر على خلفية من شدو أم كلثوم "هل رأى الحب سُكارى مثلنا"، وإنما كذلك: القدرة على معرفة اللحظة المناسبة للصمت.. للكفِّ عن كلّ شيء.. لجرجرة الأحلام والانسحاب بهدوء.. دون خسائر فادحة!

()

سلامًا للذين إذا مرّوا على القلب، طبّبوا جروحه، وأناروا مصابيحه، وأحيوا شوارعه وطرقاته، وطردوا أشباح الراحلين والغادرين والخائفين والمرتعشين، وحوّلوا الخسارات مساحاتٍ لانتظار الفرص، والهزائم أقمارًا في ليل الشجن الطويل.

()

إنما المحبّون مَن إذا مدّوا أيديهم إلى نار الله الموقدة واحترقوا، لم يلوموا اللهب ولا الحرارة ولا مشعلها، لكن أنفسهم!

()

سلامًا للأشياء التي تنتهي حين تنتهي، العابرين دون صخب ولا بصمات أصابع

على القلب، التاركين مساحاتٍ لالتقاط الأنفاس، المتحققين بالغياب، الواصلين بالانقطاع، الباقين هناك، في مكان نجهله ويجهلونه، وقد لا يمكننا الوصول إليه أبدًا.. لكنه يبقى.. ويبقون.. رهن إيماءة.

()

يمكن مش مكتوب لنا نلعب أدوار البطولة في حياة بعض، ونفضل في الضل، لكن ساعات الضل بيكون أصدق وأكثر قدرة على التأثير.

()

وَجُلّ ما تمنيتُ.. أن تكوني لي حالًا لا حالة.

()

كانت أمّي تقول لي بابتسامة حانية (ربنا يستر قلبك).

فأُقبّلُ يدَها ورأسَها وأمضي، دون أن أفهم يقينًا ما تقصده، حتى جَرَتْ عليَّ أحوال الدنيا، وفهمتُ أنها أعظم دعوة في الوجود!

فستر القلب أن يفتحَ اللهُ لكَ براحًا في كونه، فيرزُقك محبوبًا يبادِلك المشاعرَ نفسَها، دون مَنّ ولا إحسانٍ ولا مباهاةٍ ولا طمعٍ في قضاء حاجة ولا انتظارِ مقابل، يُعشّقُ روحَك في روحِه، ويُكنُّ قلبَك في قلبِه، فيكون على ضعفه أمينًا، ولسرِّه حفيظًا، ولكسرِه جابرًا، ولتقصيره مُعينًا، ولهلَعِه مسكنًا، ولنزواته ناصحًا، ولجنونَه ساترًا، ولزلّاته آويًا، ولفتوره طَبيبًا، فإذا كلاكما مُكتملٌ بصاحبه، مُستغنٍ عمَّن سواه، مُؤتنسٌ بحضوره، مُكتفٍ بتجلّيه، فلا تقتحمكما عينٌ، ولا يذكركما لسانٌ، ولا تجري لكما سيرةٌ، ولا تنالكما مُخيَّلة، ولا يرقى إليكما ظَنٌّ، وذلك عينُ الستر والتخفّي!

فلله دَرُّك يا أمي!

على باب الخذلان

- "إنك رجل محظوظ.. تمتلك كل شيء".
- "كل شيء.. إلا أنتِ".
تنظر له لحظات، ثم تهزُّ يدها بقلِّة حيلة، وتقول:
- "إلا أنا".
فيلم Louder than Bombs - للمخرج يواكيم تريه.

()

فيه ناس بتمنّ عليك بمعرفتها ووجودها في حياتك، وطول الوقت مستكترة نفسها عليك، وشايفة إنك لازم دائما وأبدا تعمل المستحيل عشان تفضل مستحق لنعمة معرفتها، بالتالي لما تتسجل في حاجة، أو دوامة الحياة تجرجرك من شعرك، أو الزمن يريّح على أمّ رأسك، بيعتبروا دا اعتداء مقصود وموجّه لشخصهم الكريم، فبيتّخذوا مواقف غاية في الحدة والغشومية معاك، مهما كان العشم والعشرة والذكريات المشتركة اللي ما بينكم.

أما "التمس لأخيك سبعين عذرا" فبتقلب معاهم إلى: اتلكك لأخيك على أصغر هفوة، وكمّل على اللي باقي منه، وخلّص أي ذنب حد ارتكبه في حقك من جتته!

فإن رأيتَ مثل هؤلاء، فاهرب منهم كما يهربُ السليمُ من الأجرَبِ!

()

مهما كان الشخص اللي اصطفيته عشان تحكي له أسرارك وتحط إيده على مواجعك النفسية ومخازيك -وحتى لو كان في نفس محنتك- عمره ما هيقدر يتحرّر من الحكم الأخلاقي والديني عليك، وهتلاقيه في وسط ما إنت منهار أو بتتوجع يشاور بإيديه ويقول لك: ده غلط وده صح وده حلال وده حرام!

هو مش فاهم إنك عارف كل ده وبتتكوي بيه ليل نهار، وإنه مش جاي لعم الشيخ يوعظه، وحتى لو عم الشيخ وعظه هو مش في المود ده، وإذا كان بيعمل شيء غلط فمش بإرادته ولا مبسوط بيه.

في بعض مراحل الخلل النفسي والانهيار، ساعات بيُخيل إلينا إن مشينا الصح وقيمنا ومبادئنا هي اللي وصلتنا لكل الخسارات والفقد اللي بنكابده، فنقرّر نجرب الطريق التاني.. يمكن. الموضوع بيبقى فيه جزء قهري ولا إرادي كبير جدًا حتى وإحنا واعيين إحنا بنعمل إيه، وممكن -بلا شك- يُفضي بينا لمزيد من الخسارة، لكن مع ذلك بنبقى محتاجين نجرّب، ونطرق كل الأبواب المتاحة والممكنة.

ورغم إن الدين مكوّن أساسي في حياتنا، ولا مفر من الانصياع تحت لوائه في النهاية، لكن ساعات بتخرج شوية عن إطاره، بتغلط، بتحيد عن الطريق، مش عشان إنت كافر ومارق وابن كلب قدر ما هي محاولة للتخفف شوية، لعزل العوامل وتحييد الحاجات، ورؤية الدنيا بمنظور جديد والتجربة، والأكيد إن كل واحد ليه حساباته وخياراته في الحياة، ومنظومته القيمية والاجتماعية، والحاجات اللي ما يقدرش يخسرها، ويقينا ما حدش هيحاسب على مشاريب حد.

بتكلم عن الناس العادية، مش أولياء الله الصالحين، اللي بركعة يحلوا كل

مشاكل الدنيا، وبسجدة يصلوا لليقين وخلاصات الأشياء، بتكلم عن ملح الأرض، المهزومين والمحبطين والخائفين والمجروحين والمطعونين والضالين، اللي بيحبوا ربنا وموقنين من رحمته لآخر المدى، وواثقين إنه مش واقف لهم على الواحدة، ولا مستني لهم غلطة عشان يخلّيهم رماد تذروه الرياح، لكن هيمد لهم بساط التجربة وهيصبر عليهم لحد ما يكتملوا.

ولما حد يفتح لك صدره ويفضفض لك -بعد سنين كتمان- في الغالب ما بيبقاش عايز منك غير إنك تسمعه، يعني لا تحل له حاجة ولا توعظه ولا تباهي بطهارتك في مقابل نجاسته ولا تكذب وتقول له كل شيء هيبقى كويس، فخلي بالك: الكلام اللي هتقولهوله في لحظة المكاشفة بالوجع واللهجة والتون بيفرقوا جدا جدا جدا، لأن كلمة واحدة غلط تتقال هتقفله منك للأبد، وتخليه يهرب، مع إنك يمكن تكون آخر إيد ممدودة له!

إحنا مش ملايكة ولا أنبيا ولا معصومين من الغلط، والله العظيم إحنا في منتهى منتهى الهشاشة، منتهى الضعف والاحتياج، منتهى اليأس من كل حاجة وأي حاجة، منتهى التعلق بما هو أقل من القشة، وقرار الكلام مع حد أصلا والفضفضة ليه زي الجبل على قلبنا لأننا عارفين إن مفيش حاجة هتتغير، بس بنعمله، عشان نقول لنفسنا إننا جربنا وفتحنا قلبنا للناس وحاولنا لآخر لحظة!

والقرارات اللي دايما ناخدها بالابتعاد عن الناس، وقفل حياتنا على روحنا، بتبقى جادة وحقيقية وممضية بالقهر والمكابدة، ما بتبقاش تهويش ولا عشان الناس تقول لنا: ما تمشوش، إنتو حلوين وكيوت وإحنا بنحبكم، لكن اللي بيخلينا نرجع تاني كلمة افتكرناها لحد فرقت معانا، ذكرى اتحفرت عميقا في القلب أو الأمل- أفيون القلوب- ابن الكلب الأمل، إن فيه حاجة هتتغير!

فما تقطعوش إيد حد اتمدت لكم، وما تحكموش على حد، إنتو -حرفيا- ما تعرفوش أي حاجة عننا، ولا ما كابدناه عشان نقف قصادكم النهارده، ولا الصراعات والوحوش والعفاريت والمواجع اللي بتلتهم روحنا ليل نهار، خليكم على الحافة، وبينا وبينكم المودة والرحمة والونس.. بس.

()

عندما يخذلنا شخصٌ، تشيخ كل الأزهار التي زرعها بداخلنا فجأة!

()

طول الوقت بنبعت رسايل استغاثة خفية للي حوالينا، وعلى حسب قربهم مننا وإيمانهم بإننا نستحق، بيتلقوها أو بتضيع وتتبدد في الفضاء السرمدي.

الرسايل مش بس كلام؛ نظرات، ابتسامات، دموع، ستاتيوس على فيس بوك، صريخ، دبدبة بالرجلين، هذيان وصوت عالي مش مفهوم، شتيمة، اتصال في

أنصاص الليالي من غير ما نقول كلمة واحدة، صورة عملنا لها لايك، طريقة معينة في عبور الشارع بلا مبالاة قدام سيل العربيات، مسكتنا للشوكة، شربنا للسجاير وإحنا بنكرهها، كتر الشطة وإحنا ما بنحبهاش، عدد علب المناديل في إيدينا!

غالبا بنبقى عايزين حد بعينه يقرانا، ويفهم، ويمد لنا إيده، حد بيبقى بالنسبة لنا هو العالَم والتاريخ والحقيقة المطلقة للوجود وتجلي الله الحق، بس مش قادرين نقول له، أو خايفين، أو محرجين، ومتعشمين إن تاريخنا المشترك يتحرك تحت جلده وينبهه إن فيه هنا روح -كانت تخصه في يوم- بتتحرق فعليا ومحتاجة نظرة.

بنبقى وصلنا لنهايات كل شيء؛ العشم والخذلان والصبر والانتظار والأمل والمناجاة والحلم والفتوح والتوقع، ومستنيين -للمرة الأخيرة- انفراجة، مساحة حرة لالتقاط أنفاسنا بجد، بُشرى، إثبات إننا فارقين مع حد ونستحق، تواطؤ كوني في صالحنا ولو مرة، عشان نقدر نبدأ من جديد ونكمل مكابدة الحياة ونسدد فواتير الوجع!

لكن في الغالب بيكون هو الوحيد اللي ما بيفهمش الرسالة، أو بيفهمها ويطنش، أو بيفهمها وتاخده العزة بالإثم وينتهزها فرصة لتصفية الحسابات، أو بيفهمها ويدرك توحش احتياجنا بس خلاص ما بنبقاش فارقين معاه، فبيسد ودانه ويكمل حياته عادي، فبنزداد انكفاء على ذواتنا، وناخد أحزاننا بالحضن، ونرجع ١٠٠ سنة لورا في سلم التطور الإنساني ونلفظ كل الناس، وما تبقاش أي حاجة فارقة معانا!

ومن الجحود للنكران للتجبر في قطم رقبة العلاقات للخذلان لاستسهال كسر القلوب للعب بمشاعر الصادقين للوحدة المهلكة لاعتقادنا المروع إننا دايما صح ونملك الحقيقة المطلقة لدقات الساعة اللي ما بتقفش، دايما بفكر: أكيد ربنا مش هيدخلنا النار في الآخرة.. نار الناس في الدنيا قامت بالواجب وزيادة، ولا يُعاقب مؤمن على الذنب نفسه مرتين أبدا.

( )

إحنا ما بنحسّش بقيمة الأشخاص في حياتنا غير بعد ما بيمشوا، بنبقى أقويا جدًا وإحنا بنتلكك لهم ونفتح الباب ونقول لهم بكل جبروت: "اتفضّلوا.. ما عدناش محتاجين خدماتكم"، أو نفضل نخذل فيهم لحد ما يفتحوا الباب من نفسهم ويفوتوا!

وبعد شوية، آثار إيديهم على أرواحنا بتبان، وبتطالب بالإشباع اللي كان متحقق بوجودهم، أرواحهم الهائمة والشوارع والأغاني والأكل والضحك والمواقف والدموع والوعود والأحلام اللي جمعتنا يوم، بترفع راسها جوانا وتلومنا على الفقد من غير صوت!

بإيدينا بنزوّد وجعنا، ونضعف مقاومتنا، ونفتح مسارات لا حصر لها لنفاد الطاقة وتشتتها، وعشان نهرب من وجع الضمير، بنعمل عملية إحلال وإبدال، بندوّر على غيرهم -وغالبا بيبقى فيهم شبه من بعض!- لكن مهما اكتملت الحكايات الجديدة بتاعتنا، بيبقى فيها حتة ناقصة، قطعة بازل مش في مكانها، ليها علاقة بالروح والعشرة والصفاء والثقة وانبهار البدايات، ومهما لقينا بديل، عمر الحاجات ما بتبقى زي أول مرة أبدا!

والطريق التاني إننا ننكفئ على ذواتنا، نقفل طريق أي علاقة جديدة، وندي الفرصة لوحدتنا تتوحش، وتلتهم الأخضر واليابس تماما، وتسيبنا عظم بلا لحم ولا مشاعر ولا رجا!

أما الطريق التالت فإننا نحاول نوصل اللي اتقطع، ونرمم اللي اتصدع، بس خطورته إننا لو ما كناش صادقين وجادين المرة دي، وقادرين على تحمل المسؤولية والاعتراف بتقصيرنا، فالأمر هيبقى هزلي جدا، ومش بس ملوش مستقبل لكنه كمان هيشوّه حتى الماضي اللي كنا بنتسند عليه من حين لآخر!

القلوب أمانات، والمشاعر مراكب سايرة في نور الله من مرسى إلى مرسى، فما تخونوش الأمانات، ولا توقفوا المراكب السايرة!

( )

ساعات كتير بنأجّل حاجات نفسنا فيها قوي، وشايفين فيها خلاصنا، خوفا من إنها تطلع فشنك هي كمان، فنبقى ضيعنا على نفسنا حتى الأمل!

()

الهاجس الأكبر لينا، إننا نعدّي على الدنيا بلا بصمة ولا أثر، وما نبقاش فارقين مع حد!

يمكن عشان كده بنحب ونكتب ونغني ونرسم ونمثل ونرقص ونكتب على السوشيال ميديا ونعمل مشاريع، عشان حد ياخد باله منا، ويلاقي صفات مشتركة معانا فيشاركنا الرحلة، ونتسند على بعض.

وللسبب نفسه بنتجنن لما نكتشف زيف اللي كنا فيه، والخذلان بيبقى مضاعف، لأنه فرّغ كل اللي حصل من معناه وخلاه قشرة، عيرة، عدم، وخوّفنا من اللي جاي، ولخبطنا، وخلانا مترقبين النهاية نفسها ولو بعد حين!

إحنا في منتهى الهشاشة.. منتهى الاحتياج.. منتهى الطفولة.. وفي الغالب بنرضى بحاجات عبيطة وهبلة لو كانت صادقة ومن غير ماكياج.

لكن على الجانب الآخر، بعض الناس حساباتها أكثر تعقيدا، ودخولهم حياتنا بيبقى مشفوع بخطط وتوقعات ومكاسب وتطلعات وليلة كبيرة سعادتك، وللأسف ما بنكتشفش ده دايما غير بالطريقة الصعبة!

والمشكلة الأكبر مش إن الحياة صعبة، لكن إنها كان ممكن تبقى أجمل من كده بكتير، وأحلى، وأكثر حقيقية، لو حاجات بسيطة اتغيرت، وناس بعينها فضلوا معانا وكانوا قد كلامهم ووعودهم اللي ما أجبرنهومش عليها بالمناسبة!

ورغم إن الكل بيخسر في النهاية، حتى اللي عامل نفسه بُرم وفاهم كل حاجة ومسدد كل الخانات، ماحدش بيتعلم ولا بيستوعب الدرس، وليوم القيامة هيفضل الإنسان أغبى من إنه يدرك قد إيه الحياة تافهة وهينة ومش مستاهلة اللي بنعمله في بعض ده والله!

()

أغلب مشاكلنا نابع من إننا ما بنعرفش نختار صح: الحبيب/الصديق/التجربة/الشغل... وإننا بدل ما نصبر ونجتهد لحد ما نلاقي اللي على مقاسنا، بنرضى باللي بنلاقيه في سكتنا والسلام، ونحاول نأيّف مشاعرنا عليه بأي شكل ونقنع نفسنا إن هو ده!

لكن مع أول اختبار حقيقي، وأول لحظة اختيار حرة، كل شيء بيبان، وبنكتشف الفخ اللي وقعنا فيه، وساعتها، فيه مننا اللي بيكابر ويكمل ويرضى بنصيبه ويتفرج على الحياة مش يعيشها، واللي بيلف ويرجع تاني مهما كانت الخساير، واللي بيعاند القدر ويحاول يغير المقدر، ويفضل يزق لقدام لحد ما يخسر الجلد والسقط!

يمكن لما نحب نفسنا بالقدر الكافي، ونتعود نسمع لها، ونفهمها، وما نقامرش بالوقت ومساحات البراح جوانا ونبطل نتعامل مع القلب على إنه كورة شراب مهما لبّسناه في الحيطة هيرد لنا تاني، ونتخلص من طاقة الغضب اللي مليانا طول الوقت، الرؤية هتتضح أكتر، وهيبقى عندنا بصر وبصيرة أكبر للي يناسبنا في المرحلة دي واللي ما يناسبناش، للي من توبنا واللي طالع شيطاني في لحظات ضعفنا واحتياجنا، للأصلي والفالصو، للي منظر بس واللي حقيقي زي وجعنا!

لكن في كل الأحوال، لكل منا نصيب مفروض من الألم والخيانة والخذلان والتخلي والبيع والاستهانة والوجع وكسرة القلب والتوهان والحيرة والدمع وغياب الهدف وضياع الطريق، فاللهم -إن لم يكن هناك مفر- عجّل لنا قِطَّنا* قبل يوم الحساب.

---

*قطَّنا: عذابنا، صحيفتنا، حسابنا.

( )

كل يوم لما بنزل عند بوابة 2 في مدينة الإنتاج الإعلامي، بحمل همّ المشوار الطويل اللي لازم أمشيه عشان أوصل للقناة اللي شغال فيها.

في أيامي الأولى في المكان كنت بستحي أشاور لعربيات الزملاء اللي بتمر عليا، رغم إنها كده كده هتعدي على القناة يعني ومش هكلفه بنزين زيادة بركوبي، على أمل إن حد يحس بيا ويقف لي من نفسه، والنتيجة إني كنت بمشي تحت رحمة الحر البشع والعرق والنهجان لحد ما أوصل مقطوع النَفَس!

بعد فترة، ما بقيتش قادر أتحمل، خصوصًا في نهار رمضان، فاتجرأت شوية تحت وطأة الإرهاق، وبدأت أشاور بخجل، لكن للأسف، مرة ولا اتنين بس اللي عربية وقفت لي، وفي أغلب الحالات، كانوا بيمرقوا من قدّامي بسرعة بدون حتى التفاتة، وأنا غرقان في الحرج!

مرة ورا التانية قرّرت بشكل نهائي ما عدتش أشاور لأي عربية، ولا أستنى أي حد، وأكمّل لوحدي، مهما اتقورت من الشمس واتعميت من العرق، أنا اللي اخترت الشغل ده وكنت عارف من الأول ظروفه فلازم أسترجل وأحاسب على مشاريبي للنهاية.

وده بالظبط اللي بيحصل في العلاقات فاقدة الأهلية، اللي فيها طرف بيسفّ حقوق الطرف التاني بسيف الحياء!

في الأول، بتستحي تطالب بحقك، وباللي المفروض يحققهولك، على أمل إنه يحس على دمّه، وتفضل تتحمل تبعات كل حاجة لوحدك، وتزق العلاقة لقدّام، لحد ما تتعب في النهاية، وطاقتك تنفد، فتتجرأ وتطلب بخجل، لكنه -للأسف- بيبقى اتعوّد على الأخذ بس، وما عندوش أوبشن العطاء، فمرة يديك -مضطرًا عشان يخليك متمسّك بالأمل- وعشر مرات يحرمك، لحد ما تصعب عليك نفسك وتتأكد إنك بتحارب طواحين الهوا، فتقرر ما عدش تشاور له ولا تستناه أو تستنى غيره، وتمشي الطريق وحدك، مهما اتقوَرت من الشمس واتعميت من العرق، لأنك مش عايز تتأخر أكتر من كده عن حياتك اللي تستحقها.

فالسير من غير حمل على ضهرك، أفضل مليون مرة من إنك تمشي وشايل حد على قلبك!

( )

إحنا بنظهر قدّام الناس بالشكل اللي يقدروا يستحملوه، بنهذّب الهزيمة والحزن والخذلان ونقصقص ريشهم ونطبطب عليهم ونحايلهم، عشان نقدر نبتسم، ونتعامل. اللي جوانا لو انعكس فعلا على وشوشنا، الناس هتموت من الرعب!

()

واعلم -أعزّك الله- أن الوصلَ مقطوعٌ وإن طال، واللقا منفضٌّ وإن أينع، والتداني منبتٌّ وإن تكرّر، فاسكن، وأقِم في الحال التي أقامك الله فيها، حتى تزول إلى

غيرها، دون تذمرٍ ولا شِكايةٍ ولا تعجلٍ ولا تنمّرٍ ولا تذلّلٍ ولا تطرّفٍ، فلا يعلم أحدٌ ما خُبّئ له، وهل ما استقبل من أيامه أفضل أم ما استدبر.

()

أكبر خطأ ترتكبه في حياتك: إنك تتكسف، أو ما تعرفش تتكلّم عن نفسك، وعن قدراتك، وتسيب الآخرين يقيّموك، وإنت فاكر إنهم هينصفوك ويدّوك حقك!

ماحدش بينصف حد، ولا بيدّي له قدره!

الناس طول الوقت بتحكم عليك من خلال عُقدها، وخلافاتها، ومشاكلها، ومزاجها الشخصي، وغيرتها، وحقدها، لحد ما هتلاقي نفسك فجأة بقيت واقف في منطقة رمادية، مُحرج تتكلّم وتقول إنك أكبر من كده، وفي نفس الوقت مش قادر ترضى بالمكان اللي حطّوك فيه، فتبدأ مرحلة عبثية جديدة من حياتك، مليئة بالصراع والنكوص ومراجعة الذات والإحساس بلا جدوى الحياة والرغبة في تحطيم كل شيء، والعودة لنقطة الصفر من جديد!

عشان كده تفضل مقولة الإمام علي هي الأعظم في مجالها: لا تدعنّ جهل الناس بك يغلب علمك بنفسك.

()

ولعلّ للإنسان أن يرى أحيانًا ما تقود إليه الخيوط، لكنه يدّعي العمى، كي لا يغيّر وضعًا اعتاده، أو يتحمّل تبعات جديدة، أو يضطر للاعتراف بما يكره، أو اتخاذ ما يخالف هوى نفسه!

إنه يحب الظلام الذي يعيش فيه، ويكره من ينيره له!

()

بتسأل ازاي هو قدر يطنّشك ويتجاهلك تمامًا كده، وما يفتحش صفحتك على فيس بوك، ولا يتابع أخبارك، ولا عاد ليك مكان في حياته من بعيد أو قريب، بعد ما كنتم -حرفيا- روح واحدة في جسمين؟

افتكر الحد اللي إنت حبيته قبله -في أي مرحلة من حياتك- وفقدت شغفك بيه -لأي سبب كان- وازاي قلبك جمد من ناحيته فجأة وما بقاش فارق معاك بأي شكل من الأشكال، ولا مهتم تعرف عنه أو ما تعرفش أي حاجة!

هو كمان تجاوز شغفه بيك زي ما تجاوزت شغفك باللي قبله، لكن إحنا اللي ما بنحسش بالظلم غير لما يكون موجه لينا بس!

()

آليات التدمير الذاتي اللي بنتبعها مع نفسنا بارعة للغاية ومتنوعة طول الوقت: التدخين، الشرب، النوم فترات طويلة لتجنب مواجهة أي شيء، الدخول في

علاقات يائسة معروفة النهاية، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، العمل بوظايف لا بنحبها ولا بتشبعنا ولا بتضيف لينا أي جديد، وصولا إلى استمرارنا في الدنيا بالقصور الذاتي فقط، وبلا أي خطة لأي شيء، لدرجة إننا بقينا بنتفرج على الحياة بس، مش بنعيشها!

بل إن بعضنا لو جات له الفرصة لتغيير ده، بيرفض، زي اللي عاش طول عمره في السجن وخايف يخرج لمايعرفش يتصرف!

وبعضنا بيتطرف في إيذاء نفسه، عشان يسد باب أي حل، ويكبد نفسه خسائر لا يمكن تعويضها فيفضل واقف في نقطة الولاحاجة اللي على قد وجعها فهي على مقاسه، ومفيش فيها مفاجآت أو تغيير ممكن ما يقدرش يتكيف معاه!

ومع الوقت بنتأكد إن كلنا مرضى بدرجات متفاوتة، ومحتاجين مساعدة، بس مش عارفين نروح فين، ونطلب ده من مين، فنبدأ -لا إراديا- نبعت رسائل استغاثة لكل اللي حوالينا، لكن بيبصوا على ضحكنا وتمثيلنا ومداراتنا وما يصدقوش!

وفي الغالب، هنكمل كده: بحياتين، واحدة في النور وعلى السوشيال ميديا بربرق، والتانية في الضلمة: أشباح وآلام وأحلام مقصوصة الريش ووجع وفرص ضايعة وخذلان وأمنيات عارمة بالرحيل!

()

زي لما تشتري أكلة نفسك فيها وتدفع فلوس كتير، وتكتشف إنها سيئة جدا، ومع ذلك تقرر تاكلها استخسارا واستهانة بالضرر اللي ممكن يحصل لك بسببها.

فيه علاقات حب كده، رغم إنك بتدفع فيها مشاعر كتير ووقت وصبر وأحلام وتوقعات، بتكتشف إنها فالصو، ومش بتاعتك، وضررها أكتر من نفعها، ومع ذلك بتكمل فيها استخسارا برضه!

بس خلي بالك: الأكل المعيوب، ليه غسيل معدة، لكن الحب المعيوب ملوش غسيل قلب!

()

لو بتبذل مجهود كبير عشان تحتفظ بالطرف التاني في العلاقة، وبتستحمل وتصبر وتطنش مواقف كتير، يبقى فيه حاجة غلط. فيه نغمة نشاز في اللحن، رقم ناقص عشان المعادلة تتحل.
فالأصل في التواصل الإنساني: التكافؤ والندية، أقدّم السبت تقدّم الحد، أرخي في موقف، ترخي في موقف، لكن لو فيه حد متمسك أكتر من التاني، معطاء ومضحي أكتر، يبقى غالبا مضحوك عليه وبيتم ابتزازه عاطفيا!
صديقة كانت بتحكي لي عن حبيبها اللي ما كانش بيخرج معاها غير أول الشهر بس ويقول لها بهزار العزومة عليكي عشان تحللي المرتب، ويسيبها تحاسب

فعلا، مع إنه كان بيبقى قابض برضه!
وصديق بيحكي لي عن حبيبته اللي ما كانتش بتطيقه يحكي لها عن مشاكله، فيما إنها ليل نهار ما بتبطلش شكوى من طوب الأرض!
العلاقات دي شديدة السمية، وبتستنزف الطاقة تماما، والأسوأ إنها ما بتنتهيش بسهولة لأن دايما فيه مساحة من الشك إننا ممكن نكون ظالمينه، طب ندي له فرصة، طب نستنى شوية، لحد ما العمر يتسرب من بين إيدينا زي قطرات المطر!
إحنا بنحب عشان نلاقي نفسنا، عشان يبقى عندنا مبرر نصحى الصبح، عشان نتقدم وننجز ونتحقق، عشان نضحك ونطنطط من الفرحة ونرجع عيال، عشان يبقى بالنا مرتاح وقلبنا واثق ويقيننا مكتمل.
فلو ما كانتش العلاقة بتقدم لك كل ده، يبقى تقف وتقلع ملط في وسط الشارع وتقول لهم: لا ده أنا أروح فيكم في داهية، وتقطع عرق وتسيح دم وتهرب بقلبك وعقلك وإنسانيتك من الضلال ده، وتكرتنهم وتقفل عليهم في خزنة حديد بكلمة سر، لحد ما تلاقي اللي يقدّرهم صح.
القلب مش بعزقة!

()

إحنا دايما أجبن من إننا نحقق أحلامنا، أو ندفع تمنها ونتحمل مسؤوليتها، وفي لحظة المواجهة هنخترع أي حجة في الدنيا عشان نفضل زي ما إحنا!

إحنا بستعذب الألم وبنفضله في أحيان كتير حتى على نوال اللي بنتمناه من قلوبنا!

إحنا مختلين وملعونين وضعفا ونستحق عذابنا!

()

واعلم أن مِن البَشر مَنْ لَم يُقدَّر له -في هذه الدنيا- وصلٌ ولا حِلٌ ولا وصولٌ، لعنته أن يجري فقط، يُقارب فقط، يلُامس فقط، حتى إذا حمَّ القِطافُ، مات الزرعُ، أو سبقه إليه سواهُ، أو قصُرت يداه عنه، أو قامت القيامة خصيصًا على رأسه.. فاسكن ولا تجزع.

()

فيه ناس لما بتنسحب من حياتهم بيقولوا بركة يا جامع، وما بيحاولوش حتى يسألوا عن السبب، أو يتطمنوا ليكون حصل لك حاجة، أحسن ترجع!
في يوم من الأيام كنت عندهم مهم قوي وفارق ومختلف ولا غنى عنك، لكن دلوقتي ما بقوش عارفين هم عايزين منك إيه، فبيسيبوك تنزلق من بين إيديهم عادي، بلا ندم، ولا محاولة لاستبقائك أو تفكير في اللي عملته عشانهم، ولا اللي كنت لسه مستعد تعمله.
هم عمليين قوي، وحسبتهم بسيطة ومباشرة: واحد بيروح وواحد بيجي،

والحياة بتستمر، ومفيش حد لا يمكن الاستغناء عنه. عكس حسبتك اللي هم كانوا ركن ركين فيها، وعدم تحضيرك ليوم يجي وهم مش في القلب من اهتماماتك.
إنت مش أهبل، ولا هم خاينين، لكن هي دي طبيعة الحياة، وكل واحد بيتعامل بأسلوبه وباللي يقدر يتحمله. مش كل الناس شبهك، ولا إنت شبه كل الناس، ولازم تتعود تتعامل مع النوعيات دي من الصفقات الخسرانة من غير أفورة ولا مظلومية ولا شحتفة.
أو زي ما كانت جدتك بتقول بتلقائية ووضوح مُطلق: الله جاب، الله خد، الله عليه العوض.
الله عليه العوض يا صاحبي.

()

لن نشفى وكل هذا الغضب داخلنا، الغضب من حماقتنا، والغضب من الفرص الضائعة، الغضب مما لم نفعل، والغضب مما فعلنا، الغضب من الماضي، والغضب من الحاضر، الغضب ممن نحب، والغضب ممن نكره. طاقة الغضب تُحرك العالم، وتصنع التاريخ، وتصنعنا، لكنها لا تنفك تحفر عميقا فينا، وتهوي بنا إلى القاع أكثر. من دون الغضب نموت ونصبح نسيا منسيا، وبالغضب نموت ونصطلي بنار الله الموقدة.. ولا خلاص!

()

تأتينا السعادة أحيانا فنزدريها، نُعطيها ظهورنا، ونُقيم في وجهها كل متاريس الواجب والعُرف والمفروض. ويطرقُ الحبُ أبوابنا، فنُطيع الناس فيه، ونخضعُ للصور الذهنية التقليدية، والأفكار المُعلّبة، التي أثبتتْ فشلها مئات المرّات، ونُطأطئ لقيم مجتمعٍ واهٍ، لم يُعطنا قدرَ ما أخذ منّا وانتهك خياراتنا، ونمنحه مزيدًا من السُلطة على أحلامنا، التي لا نملك سواها، حتى يساويها بالعدم!

نتصوّر دائما أن الفرصةَ ستأتي مرة واثنتين، أننا مختلفون وعاقلون وحكماء، مررنا بكل شيء، ورأينا ما يكفي، لنُحسن التصرّف دائمًا، نبالغُ في الركون لقوّتنا الداخلية، وفرصنا مع الحياة، نتجاهل النُذر والعلامات، نكبتُ مشاعرنا، حتى نفقد الإحساس بها في النهاية!

المجتمع الذي خلقناه من كل ما هو قبيح وناقص وديكتاتوري وضد وجود الإنسان، من مخاوفنا وهواجسنا وتقلّباتنا وضعفنا وعجزنا، أصبح اليوم هو الربّ، هو من يقود ويقرّر، ونحن نسجدُ له ونسبّح بحمده، ونعلّق على شماعته جُبننا، وهلَعنا من المغامرة والتفكير خارج الصندوق، وتأكيد حقوقنا في مواجهته.

إنسان العصر الحديث. يدخل النار مرّتين، مرة في الدنيا، لخذلانه نفسه، وعدم تصديق حدسه، وقَهره الذين أحبّوه، ورفعوا له رايات المودّة، ومدّوا أكفّهم نحوه، يبحثون عن سند، وعن معين وعن ثقب صغير في جدار مُصمت. ومرة في الآخرة، لأنه لم يدخل جنّة الدنيا، ومن لم بدخل جنّة الدنيا، لم تطأ قدمه جنّة الآخرة.

()

إننا نحاصرُ أنفسَنا طول الوقت، ونصرُّ على الخيارات الخاسرة، وندفع بكل شيء إلى الحافة. كلما ازددنا اطلاعا على نقاط ضعفنا، تسللنا منها، وكلما لاحتْ لنا ثغرةٌ فينا انتهكناها. أعداؤنا ليسوا أخطر منا علينا، فهم يروننا من بعيد
ويتسقَّطون أخبارَنا بعناء، بينما نحن ننظرُ إلينا من الداخل، وننقلُ أسرارَنا إلينا مباشرة، لنعرفَ أين يجبُ أن نطعنَ، وأين نقطعُ ونُسيلِ الدمَ.
منذ الخذلان الأول، ونحن نجتهدُ كي نجعلَه دائمًا وأبديًا، فيتكسر الخذلانُ على الخذلان، وتتوهج المحنة، ويقتات الوجعُ على أرواحنا.
لقد هُزِمنا وطُعِنَّا ونُبِذنا، لأننا -منذ البداية- لم نعتقد أننا نستحق النجاح!

()

لما بتتجرح أول مرة، بتصبّر نفسك بإنك اتطّعمت خلاص وخدت حصانة، وفي وقوعك الجاي هتبقى أقوى وأكثر وعيا، لكن اللي بيحصل هو العكس تماما، لأنك ساعة الملامسة -لا إراديا- بتستدعي الجرح القديم وتوصله بالجديد في مساحة ممتدة من الخذلان.

مفيش حصانة ضد الألم، ولا مناعة من الوحدة وآخر سلام إيد وآخر بُق في العلاقة، هزايمك هتفضل دايما هناك، في أبعد -وأقرب- نقطة من قلبك، مستنياك تقع وتركع، عشان تحفّل عليك!

()

التفاصيل الصغيرة أكتر حاجة بتجرح بعد انتهاء العلاقات، يمكن لأنها بتتجمع وتتكاتر عليك في لحظات الوهن وتذبذب اليقين والوحشة والبحث عن علامة وطريق!

ويمكن لأنها كانت عفوية ومش مترتب لها ومش منتظرين من وراها حاجة فعمرها أطول وإيدها طايلة!

ويمكن لأننا ما بناخدش بالنا منها ونفهمها غير لما يبقى عندنا وقت كبير وتقيل بعد انتهاء كل شيء!ويمكن لأن تركيزنا طول الوقت بينصبّ على القرارات الكبرى والخطوات المصيرية فبتتزحلق من قدام عنينا وتستوطن المنطقة الضلمة في المخ في انتظار لحظتها!

التفاصيل الصغيرة ما بتنساش تارها، ولا بتفرّط في حقها، بتديك كل الوقت اللي إنت عايزه عشان تهمّشها وتكمل حياتك من غيرها، وتقتنع إنها أصبحت أثرا بعد عين، لحد ما الطريق يخلى لها تماما، فتطلع من حفرة النسيان على مهل، وبتؤدة، وتكشر عن أنيابها وتنهشك!

التفاصيل الصغيرة.. هولكوست العلاقات المهزومة!

()

أحيانا بتبقى فيه حاجات لو عملتها هترتاح، لكن ما بتعملهاش، تشبّعك بالألم بيخلق بينك وبينه روابط خفية، لا إرادية في أغلب الأحيان، بتثبّطك عن تغيير وضعك بكل الطرق، ولو أضفنا لده انعدام طاقتك، وعدم ثقتك في أي شيء، واكتفاءك من كل شيء، هتبقى المحصّلة: خط طويل من اللامبالاة بالعالم، وانتظار المزيد من سخافاته بحياد، وتساوي جميع الخيارات، وانتهاء جميع الطرق إلى نتيجة واحدة مفادها: مفيش فايدة!

()

إحنا بنختار غلط طول الوقت، بنختار اللي مش هيمسك فينا ساعة ما نحتاجه، ويفكر في مصلحتنا زي ما بيفكر في مصلحته، وبنبقى شايفين ده ومتأكدين منه، ومع ذلك بنكمّل، بنمشي زي المنوّمين، وإحنا بنطمّن نفسنا إن المعجزة هتحصل أكيد، ويحبنا زي ما بنحبه، أصل ليه لأ، وإحنا قايدين له صوابعنا العشرة حب!!

لحد ما تيجي لحظة المواجهة، لحظة الدخول من الباب الضيق، فنكتشف إن زيّنا زيّ غيرنا بالنسبة له: مجرد سلالم، ممرّات، نفق بيعدّي منه للناحية التانية لعبادة ذاته!

()

أكثر الحروب قسوة، تلك التي نخسرها دون أن نعرف حتى أننا دخلناها!

()

مهما قرّبت من حد، وتخيّلت إن ماعادش بينكم حواجز، بتفضل واقف عند عتبة معيّنة، سِدْرة منتَهى ما بتتخطّهاش، فمهما بتتصوّر إنك فاهم الشخص ده وعاجنه وخابزه، وعارف كل حاجة عنه زي كفّ إيدك، تصوّرك بيبقى خاطئ وهزلي!

عشان كده بتتفاجئ في أوقات كتير بتصرفاته وردود فعله، وبتحس إنك ما تعرفوش، لأن دي الحقيقة فعلا: إنت ما تعرفوش!

طول الوقت، كلّ واحد مننا جوّاه صراعات بيحاول يواجهها، ولعنات بيحاول يهرب منها، ومِحَن وانكسارات بيحاول يداويها، وجروح بيحاول يضمدها، وخيانات وخذلانات بيحاول يتخطّاها، وده مش سهل، فلما بنتقابل للحظات في مشوار الحياة: بنخلق سياق مغاير للي إحنا غرقانين فيه، بس مش منفصل تماما عنه، ولا غير قابل للتأثر بيه، والانسحاق تحته أحيانا.

فيا ريت نكون أكثر رحمة ببعض شوية، أكثر فهما وتقديرا للضعف البشري، أكثر قدرة على الطبطبة وجبران الخاطر، وما نتعالاش على بعض، أو نستغلّ بعض، أو

ننتهز الفرصة ونطلّع غلّنا في اللي قدامنا، أو نحاول نلبّسه العمه ونخليه يحاسب على مشاريبنا ويدفع تمن غلطات غيره!

قليل من الرحمة فقط ما يحتاج إليه أحدنا من الآخر في محنة الحياة، ليس الفهم الكامل، ليس المعونة الكاملة، ليس الدعم الكامل، فقط قليل من الرحمة، لتصبح أوقاتنا محتملة ولو درجة واحدة أكثر مما قبل لقائنا، وإلا فلا قيمة لهذا اللقاء، وقلّته أحسن!

()

أكتر حاجة بنفتقدها في اللي سابونا ومشيوا: إنهم ما عادوش هيعرفوا عننا أي حاجة؛ انتصاراتنا الصغيرة، هزايمنا، دموعنا، وحدتنا، كوابيسنا، وجع قلوبنا لمّا النور يقطع، رعشة إيدينا لما العصفور –آخر ما تبقى منهم- يموت في القفص، عيوبنا اللي عالجناها عشانهم ومخاوفنا اللي اتغلبنا عليها بسببهم، طموحاتنا الجديدة وأحلامنا لبكره، لبسنا الجديد عشان نعجبهم، الأغاني اللي بقينا نحبّها بفضلهم وشوقنا الجارف ليهم اللي ما عادش من حقنا نعبّر عنه!

زي ما نكون ما اتقابلناش في العالم ده، أو اتقابلنا صدفة في مواصلة من غير ما حد فينا يلفت نظر التاني، أو اتقابلنا وعنينا جت في عنين بعض بس ما حدش عرف التاني!

كانقطاع الحبل السُرّي بينا وبين أمهاتنا مرة واحدة وللأبد، والاضطرار لمواجهة قبح العالم بمفردنا تمامًا، وتحمّل نصيبنا من المسؤولية الثقيلة، رغم عدم استعدادنا لذلك نهائيا، رغم عدم رغبتنا في هذا نهائيا، ورغم أن القلب -ذلك الهش الهش!- لم يعد قادرًا على مقارعة كل هذا الوجع!

()

ساعات بتزعل على الفراق.. مش عشان انتهاء الحكاية، لكن عشان كنت مؤدب بزيادة وإنت واخد شنطة ذكرياتك وماشي، وما هزأتش الطرف التاني ومسحت بكرامته الأرض، وواجهته بحقيقة انتهازيته وجبنه، واستحقاقه اللعن مع كل المهوسين بالأخذ دون العطاء، وتعشيم الناس -كذبا- بالنوال دون الوفاء، واللعب -عمدا- على كل الحبال، وعدم أهليته لتحمل علاقة حقيقية.

لكن.. تدور الدوائر دائما وتتبدل الأدوار في أي لحظة، فإذا الظالمُ مُنتَهَكٌ مخذول، والمظلوم مجبورٌ مسرور، والله من وراء الكل حَكم وقدير.

()

لم أنسكِ يومًا، لكن غيابكِ أصبح كالعاهة المستديمة، كلّ يومٍ أستيقظُ صباحًا لأنظر إليها، ولا أجد شيئا في يدي لأفعله، فأشد الغطاء على عيني.. وأنام!

()

إننا بارعون في خداع أنفسنا، وصنع عالم كامل من الأوهام والصور غير الحقيقية، أساتذة في التقمّص والتلهّي واصطناع الحالات والمشاعر، والدخول من الأبواب الضيقة والشوارع الخلفية، فنانون في عدم الاعتراف بالواقع، والإصرار على حبس أنفسنا في فكرة، أو لحظة، أو حالة، لا عن كراهية لذواتنا، أو رغبة في التنكيل بها، لكن طمعًا في تحقق ما نحتاج إليه بشدة، وخوفًا من تغيير أوضاع اعتدنا عليها، وفزعًا من الخروج من المألوف لعشوائية الاحتمالات، ورعبًا من أكبر شبح يخيفنا جميعًا بلا استثناء، ونهرب من الاعتراف به طول الوقت: الوحدة!

()

نحن لا شيء بالنسبة لبعضهم، لدرجة أنهم يتخذوننا مَعْبَرًا ينفذون من خلاله للطرف الآخر من التجارب والخيارات، ثم لا يكلّفون أنفسهم حتى النظر إلى الوراء ليروا كيف أصبحنا أو كيف سنتعامل مع حقيقة أنهم -حرفيا- استعملونا ثم تخلصوا منا دون مبالاة!

عدم الإنسانية في مثل هذه التصرفات لا يقدح فقط في هؤلاء الأشخاص، إنما في الإنسانية عمومًا التي أنجبتهم وأمدّتهم بأسباب البقاء والخداع حتى اللحظة التي كشفوا فيها عن وحشيتهم، ثم هي تستمر في مداراتهم ونفعهم حتى يقرّروا هم أن يكتفوا أو لا يقررون!

أيام شريرة!

()

عندما تجلس لتراجع دفتر الخيبات، وتقلّب أوراق الهزيمة، وتحاول تحديد مساحة الجرح التي تزيد باطّراد، ووضع رقعة جديدة على ثقوب الروح التي تتكاثر ذاتيا، وتتساءل: هل أحبّنا أحدٌ من قلبه حقًا؟ تكتشف كمَّ المغالطات المُرعب الذي بلعتَه سعيدًا، والمواقف والعبارات والأحوال التي كان ينبغي لك الوقوف عندها، ولم تفعل، والأوهام التي كنت تنسجها وتعيش في ظلّها، دون حساب أو مراجعة، والنُذر والعلامات والإشارات التي لم يكفّ الكونُ كلّه يومًا عن إرسالها لك، ولم تكفَّ يومًا عن تجاهلها، لقد كنتَ أنتَ أكبر عدوٍّ لنفسك وليس الآخرين، عندما لم تقدر ذاتك حقّ قدرها، وعندما سمحتَ لمن لا يستحق أن يدخل حرمك، ويسكن قلبك، عندما عشتَ كفيفًا وأنت بصير، وأصمّ وأنت سميع، وحزينًا نافرًا موجوعًا مستلبًا وعلى هامش الحياة، وأنت خليفةُ الله في أرضه، فيما أكملوا هم طُرَقهم وأقدارهم، وعبروك بلا لحظة تردد واحدة، كأن لم تُخلَق، أو تلتقي عيونكم ذات حبٍّ، واليوم أنت -اعترف- لا تدفع ثمن طيبة قلبك ولا حبك ولا تضحيتك ولا إيثارك، إنما ثمن غبائك.

()

أحيانا لا تكون المشكلة الكبرى في الفراق، إنما في سهولة التخلّي، وسرعة البيع، ودقة توجيه الطعنة للقلب -فلا تقوم له قائمة بعد ذلك- في هوان الأيام

الحلوة، وسرسبة الذكريات كحفنة ماء من بين أصابع مفتوحة لا مبالية، في مفاجأة الفقد دون توقّع، والعودة بلا وليف على غير انتظار، والاضطرار لبدء كل شيء من جديد!

()

فيه ناس وهي طالعة من حياتك، بتثبت لك إنك كنت حمار مرّتين: مرّة يوم ما عرفتهم، ومرّة يوم ما أدركت استحالة استمراركم مع بعض، ومع ذلك كمّلت، خوفًا عليهم، وعلى ذكرياتكم سوى، وعشان كان عندك أمل يحسّوا على دمّهم، ويبقوا بني أدمين في الآخر!

()

اللي بيبعدوا بمزاجهم فجأة، ويحطوا حدود بينا وبينهم من غير تبرير ولا استئذان، لأجل غير مسمى، لازم يتحمّلوا العواقب بعد رجوعهم: ممكن نكون لسه زي ما إحنا، وممكن نكون اتغيرنا وبقينا ناس تانيين، ممكن نلاقي مساحة ليهم ونتقبلهم زي ما هم، وممكن يكون أوانهم فات وأواننا بدأ.

ما دمنا ما كنّاش طرف في قرارهم بالبُعد، مش من حقهم يبقوا طرف في قرارنا بالاستمرار معاهم من عدمه.

()

اللي بيسحلونا معاهم، وبيخلّونا نتمنّى الموت ساعات على وضعنا معاهم - اللي هو لا أون ولا أوف!- مش شرط يكونوا بيعملوا ده بوعي وبنيّة مبيّتة للإيذاء.

كلّنا فطرتنا اتشوّهت وما بقيناش قادرين نشوف صح ونختار صح ونقرّر صح، كلّنا بقينا عاجزين نشوف الخط المستقيم أقرب طريق بين نقطتين واتعوّدنا نلف وندور حوالين الحاجات!

وساعات بيبقى مجرّد سوء حظ إننا نقع مع حد بيئذينا غصب عنه، وهو مش فاهم ده، ومش بيعمله عمدًا ولا فاهم بيعمل كده ليه، صحيح ده ما يعفيهوش من المسئولية ولا بيخفف الوجع طبعا، بس معرفتنا بده، على الأقل بتحط النقط على الحروف وتهدم أسطورة المظلومية اللي عايشين فيها طول الوقت واعتقادنا الكلاسيكي بعدم أهليتنا للحب.

المشكلة أن القلب لم يعد يتسع لمزيد من الطعنات والبهاليل والمجانين والمخادعين والأفاقين والقُصَّر والضالين والمرضى والمترددين والباحثين عن تجارب مسلية والمعوقين فكريا والهائمين والخاذلين!

لم يعد يتسع!

()

محتاجين نقتنع إن الحاجات مشيت ومش راجعة تاني، والأشخاص فارقوا

حقيقي ورموا جذورهم في قلوب غيرنا واتخطّونا، والطرق القديمة انتهت فعليا تحت رجلينا ومهما عاندنا القدر وكمّلنا فيها مش هتوصّلنا لأي مكان.

لكن اعتقادنا الطفولي إن كل حاجة تمام ومفيش شيء اتغيّر وإنها مسألة وقت بس وكله هيظبط، بتحبسنا في دايرة اللافعل للأبد، وتخسّرنا مش بس اللي موجود بالفعل لكن اللي جاي بعد شوية كمان، وبرضه اللي راح مش راجع!

اللي راح مش راجع.

()

(أسهل حاجة بيعملها الراجل في العلاقة اليومين دول: يهرب!

ياخد اللي فيه النصيب ويقفل تليفونه، يعمل بلوك، يختفي، من غير ما يوضّح بقى، ولا يبرر، ولا يصون العيش والملح ولا يقفل الأقواس المفتوحة ولا يجاوب علامات الاستفهام.

يهرب وبس، واللي يحصل يحصل!

الراجل عموما ما بيحبش يحسم، يمكن يحتاج العلاقة دي في يوم، يمكن الظروف تتغير، يمكن يجد جديد، فيحاول تاني يوصل الود، وساعات بينجح!

والثغرة الوحيدة في الحبكة دي: ربنا اللي ما بينساش، واللي بيدبر الأمر من فوق سبع سماوات، واللي قادر في لحظة يقلب الترابيزة على دماغ اللي ظلم واستهون وباع واستندل.

ساعات بنحس بضيق وخنقة وعدم قدرة على الاستمتاع بأي شيء، وما بنبقاش عارفين ليه، لكنه في الغالب بيكون ذنب ارتكبناه ونسيناه، قلب مسالم وأليف جرحناه في عز ما كان محتاجنا، مساحة بيضا لوّناها بسواد قلوبنا بدون مبرر.

بمعنى آخر: الفواتير كلها لازم هتتسدد هتتسدد، فادفعها بنفسك وفي ميعادها، قبل ما تتسدد غصب عنك بفوايد باهظة ما تقدرش عليها.

()

أكبر غلطة بنرتكبها عمومًا في العلاقات: إننا بنِعرض نفسنا!

يعني بنبادر بالإعراب عن المشاعر بعفوية، ونطلب نبقى مع بعض على طول، ونقترح نشاطات مشتركة نعملها سوا، ومساحات للمودة نكون فيها مع بعض، اعتقادًا إن تقييم الطرف التاني هيكون زي تقييمنا للموضوع بالظبط، فيلا بينا نستمتع. (أمال بنتنيل نحب ليه؟!)

بس في الوقت اللي بيبقى قصدنا حاجة، بيفهم هو حاجة تانية، وبيستخف بينا وبحماسنا، وبيعتبر دي علامة على إنه أصبح شخص ما نقدرش نستغني عنه في حياتنا، ما يخوّله سلطة أكبر في التعامل معانا، ويدي له صلاحيات ما

خطرش ببالنا نديهاله، وصولا لإنه ممكن يزهدنا في اللحظة التالية لما يحس إننا مدلوقين عليه كده، وإن ما بقاش فيه تحدي يخوضه عشان ينال إعجابنا!

بمعنى آخر: العفوية والتلقائية في التعبير عن المشاعر، والصدق والأريحية والطيبة، غالبا بتودّي في داهية، لكن الخبث والحوارات والتقل والصنعة والإيحاء بإننا مش فاضيين له طول الوقت وإن لينا عوالمنا الخاصة وحياتنا، وكرم أخلاق مننا بس إننا بندي له شوية وقت منها، هيخليه مشدود زي الوتر طول الوقت ومستني مننا إشارة عشان يجري يلبي احتياجاتنا وهو مبسوط وحاسس بالإنجاز!

حكمة العدد: "التظاهر" و"الادّعاء" في العلاقات -للأسف!- سيّدا الأخلاق!

()

اللي ما بيعرفوش يتعاملوا مع جانبك المظلم: مرتزقة مش أحباب، بياعين بالقطعة مش تجّار شاطرين التجربة علمتهم ياخدوا كل حاجة باكديج واحدة وبعدين يتصرّفوا!

()

فيه حاجات/قرارات بتفضل تهرب من إنك تعملها، أو تقرّب منها حتى، لأنها آخر حاجة متوقّع إنها تبهجك، وتغيّر مودك، وتحرّك مشاعرك، فبتفضل تأجّل فيها، وتماطل، وتسوّف، وتتحجّج، لأنك خايف تعملها وبرضه ما تحسّش بحاجة، وما تلاقيش نفسك، فتفقد آخر أمل في الخلاص!

()

فيه درجة مُرعبة من الوعي المُفرِط بما يدور حولنا، بتخلّينا عاجزين أحيانًا عن إصدار رد فعل على مستوى الحدثَ اللي بنتعرض ليه!

كأن أعصابنا هي التي بتغطّي جلودنا -مش العكس- وبتستجيب لكل شاردة وواردة بأعلى درجة من الحساسية والإدراك!

وفي الوقت اللي بنبدو فيه متبلّدين أمام الآخرين أو عاجزين عن الفهم، بنكون خطفنا رجلنا للماضي وافتكرنا كل هزايمنا المماثلة، ومدّينا شوية للمستقبل وشوفنا نهايات الأشياء والمصير اللي مستنينا!

وساعة ما بنوصل لسقف الانفعال، لأعمق حتة في الخذلان، لأقصى منطقة في المكابدة، بنفقد اهتمامنا تماما بكل شيء، وبتستوي كل الخيارات، وبتتلاقى كل الطرق، حتى الوجع والفقد والخيانة والرجوع لنقطة الصفر ودفع تمن مشاريب غيرنا والنهايات الباردة الخالية من الدسم.. بتبقى مش مهم، وعكس المتوقع، بتتكوّن طبقة من الصلب على قلوبنا، ما يبقاش سهل أبدا إن أي حاجة تخترقها مستقبلا، حتى لو صادقة، حتى لو حقيقية..

درع.. بنكسب بيها حياتنا وأيامنا اللي جاية..
لكن بنخسر قدرتنا على الحب!

()

وصولنا للنهايات الكبرى للأشياء/العلاقات/المواقف، على قد ما بيبقى مُرعِب ومَهول، وبنتّقيه طول الوقت، وبنأخّره على قد ما بنقدر، على قد ما بيكشف لنا آخرتها إيه، وبيحطّنا أمام أسوأ كوابيسنا على الإطلاق، وبعدها ما بيبقاش فيه حاجة نخسرها!

وساعة الذروة -عكس المتوقع- جسمنا بيبقى متورّط تمامًا في الحدث، بكل طاقته وجوارحه وكيميائه، وحريص على إصدار ردود الفعل المناسبة، فيما القلب فارغ تمامًا، مُتعالي عن الحدث، محلّق، كأنه في كون موازي، حاسس بالراحة الأبدية، والسلام مع الكون كله، بلا حقد ولا ضغينة ولا خوف ولا انكسار.

لأن القلب لو تورّط هو الآخر في المعمعة، هيتفتت، ومش هنلاقيه تاني، فبيعزل نفسه عمدًا، بيشغّل مزيكا ويشرب شاي ويدخّن سيجارة في البلكونة، على ما اللحظة العصيبة تنتهي، وبعدين يستلم الزمام مرة تانية، لما يبقى قادر يستوعب ويواجه، ويقوم بدوره.

التُعساء اللي قلوبهم ما بتنعزلش، وبتتورّط في اللحظة بكل جنونها وشجنها، بتنصهر مع الأحداث، وتموت.

وبيعيشوا عمرهم الباقي كله.. زومبي.

()

كُتر الخذلان والخطأ في الحكم على الناس والمشاعر المهدرة ونفاد الطاقة، بيخليك -مع الوقت- تعمل سور حوالين نفسك، وتعزف عن التجربة، وتبطل تغامر وتدّي فرص للي يستاهل واللي ما يستاهلش على حد سواء، بعد ما إحساسك بالأشياء انعدم وبقت المحطات كلها شبه بعض.

واللطيف إن اللي تسبب في تحولك ده ممكن يكون أول من يتهمك بالغرور والتعالي، جهلا أو حمقا أو مزايدة أو اصطيادا في الماء العكر، لكن بتكون بطلت تهتم بكلام أي حد أو تتأثر بيه.

ومع الوقت بينخفض سقف أحلامك، وما بيبقاش المطلوب حد تشعر معاه بالسعادة، لكن -زي ما بيقول علي سالم- حد تشعر معاه بأقل قدر ممكن من الألم!

()

في الغالب، لم يكن لأحدٍ أن يجرحنا، لو لم نسمح له بذلك!

()

التجارب التي نتعافى منها هي التي نستطيع تحديد ُمدخلاتها ومُخرجاتها بوضوح: ماذا قدَّمنا وماذا أخذنا، وكيف وصلنا إلى هذه النقطة، ولماذا. الحدود فيها -وإن كانت مؤلمة- واضحة ولها مبرراتها.

أما التجارب التي نموت ونحن نزحف للخروج من بين براثنها دون جدوى، فهي تلك التي لا نملك كشف حساب لها، فلم نعرف كيف تورَّطنا فيها، ولا لماذا تحمَّلنا كل ما جرى لنا خلالها، ولا إن كانت قد انتهت بالفعل، أم أنها في فترة كمون عابر لن تلبث أن تنهض منه لحظة نوشك على الخروج منها لعلاقة صحية أكثر.

لكن المشكلة الحقيقية أن العمر يمضي أسرع مما نتخيل، والطاقة تتبدد، والقلب مثل القلم الجاف الذي تُفرغه كثرة التجريب والشخبطة، حتى إذا احتجنا إليه لكتابة قصة عمرنا، لم نجد به ما يكفي لتدوين سطر واحد فيها!

()

وليس أكثر بؤسًا من أن تضحك على نفسك بسعادة زائفة، قوامها نسخ الأشياء والأشخاص والحالات، كي تسدَ جوعك للونس!

()

أسوأ ما في الدنيا: الفُرص "الموارِبة" التي لا تأتي حتى نعرف إذا كانت فرصة فعلا أم لا. ولا تذهب، فنُخرجها من حساباتنا، ونبدأ البحث عن غيرها!

()

أغلى الأشياء كأرخص الأشياء، تنتهي الحاجة إليها بامتلاكها.

()

لماذا أغضبُ من الذين خذلوني، إذا كنتُ أنا نفسي قد خذلتني؟!

()

يا الله.. لماذا منحتني هذا القلب الذي يحنّ أكثر مما يغضب، ويسامح أكثر مما ينتصر لكرامته، ويلين أكثر مما يقسو، ويدنو أكثر مما ينال، حتى استحالت حياته ركضا من وجع إلى وجع، ومن عشم إلى عشم، فأقام في الخوف وفي البلية وفي الانتظار، وكلما انداحت أمامه الجنة حتى أوشك، والنوال حتى مد أطراف أصابعه.. حُجِب!

لماذا خلقتَ الحب والفراق والبدايات والنهايات والأمل واليأس والحضن والمسافات والعشم والخذلان؟!

لماذا خلقتني؟!

()

فإذا فُتِحَ البابُ.. تَشاغَلتَ، وإذا أُغلِقَ.. همَمتَ. إذا لاح ثقبٌ يعافر فيه النورُ.. جفَلتَ، وإذا أطبق الظلامُ.. فَزعتَ، إذا بَدَت المحبةُ.. تغافلتَ، وإذا حضرتْ البغضاءُ.. اشتقتَ. إنه قلبك الذي لا يعرف ماذا يريد من العالم، ولا يعرف أنه لا يعرف!

()

لما تلاقي كل الناس بتضربك بالقلم.. أول واحد هيبوس خدك هتحبه ولو كان إبليس!

()

هل أحبّونا حقا، أولئك الذين تركونا خلفهم دون تردد في اللحظة التي استطاعوا فيها الوقوف على أقدامهم دوننا؟

الذين لم يكلّفوا خاطرهم يومًا بالتفكير فينا، وما آل إليه حالنا بعدهم، ولم يشغلوا بالهم بأيٍ مما شاركناهم فيه عندما كنّا نعني لهم الكثير!

الذين لم يتذكرونا عندما استمعوا إلى أغنيتنا المفضلة، أو دمعت أعينهم عندما زاروا الشوارع التي احتضنت أقدامنا، أو أحسوا بنغزة في القلب عندما قابلوا الناس الذين شهدوا أيامنا معا، أو تنهدوا في أسى عندما طوّفت حولهم ذكرى لنا!

الذين مضوا كأن لم يخلقوا، وعبروا كأن لم تتقاطع طرقنا يوما، واختفوا كأن كانوا حلما تبدد إذ فتحنا أعيننا على ضوء النهار القوي!

هل؟!

()

اللهم لا تربّنا بالفقد، وزوال النعمة، وكشف المستور، وتغيّر الحال، وانقطاع الأمل، وعسر المعيشة، وأعدنا إليك يا رب من باب اليقين فيك، والأُنس بجلالك، والشوق لرحماتك، وتجلّي آلائك، والطمع فيما عندك، والزهد فيما عند سواك.

على باب التعافي

نحن نعرف مَنْ نحن، لكننا لا نعرف ما قد نكونه.

شكسبير

( )

التعافي من العلاقات المؤذية مش معناه إنك هتطلّع نار من بقك وتعرف سر الثقوب السوداء وتوقّع شاكيرا في غرامك وتاخد نوبل في الكيمياء، لكن إنك تقدر تدير وجعك وتتفهمه صح، وتتعامل معاه بشكل طبيعي ورحيم وبدون مبالغة أو صعبانيات ومظلومية.

معناه إن يبقى عندك رؤية أوضح لاحتياجاتك وكيفية التعبير عنها وتدور عليها فين وعند مين، وإنك ما تنجرفش ورا أي علاقة تقابلك في الطريق والسلام.

معناه إنك تبطل تجلد روحك، وتشوه قناعاتك، وتكسر كل القيم والمبادئ اللي عشت عليها، وتتحرك من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار دون بوصلة ولا اتجاه محدد ولا وجهة تتوقع الوصول إليها.

معناه إنك تتعلم ازاي تتخلص من طاقة الغضب اللي جواك في مساراتها الصحيحة، من غير ما تطلّعها على حد ملوش ذنب، وتعيد تمثيل مأساتك، لكن بوجودك في دور البطل المرة دي مش الضحية.

معناه قدرتك على الاعتراف بأخطائك في العلاقة، مش تحميل الطرف التاني كل حاجة، لأن إحنا دايما بنبقى مساهمين في وجعنا، سواء بتطنيشنا العلامات، أو الانبطاح تماما أمام الطرف التاني، أو سوء اختيارنا من الأول خالص.

معناه إنك تقدر تفصل بين مشاعرك وشغلك، وتفضل قادر تكمل في مسارات حياتك من غير ما تخسر الجلد والسَقط، وحتى لو تعبان أو مخنوق بتعرف تلعب لعبة ترتيب الأولويات، ولو عايز تنهار.. تنهار براحتك بس في يوم ماعندكش فيه شيفتات!

التعافي رحلة أولها أصعب من آخرها، ملهاش كتالوج ولا وصفة سحرية ولا فيها ضمانات كافية، بنكتشف فيها نفسنا من أول وجديد، وبنعيد ترتيب الأهل والصحاب والعلاقات على مقياس جديد من واحد لعشرة، فيها ارتفاعات وانخفاضات، حاجات باهرة وحاجات موجعة، ممكن تعيد خلقنا من أول وجديد وممكن توئدنا!

لكن الأكيد إن سعينا خلالها أفضل وأرحم ألف مرة من وقوفنا مكتوفي اليدين بنتفرج على حياتنا وهي بتتسرسب من إيدينا بلا حول ولا قوة، أفضل وأرحم من تسليم مشاعرنا تسليم أهالي لمن يتصورنا ملكية خاصة يفعل بها ما يشاء!

أو كما قيل إن الزعيم أحمد عرابي قال: لقد خلقنا الله أحرارا، ولن نُستَعبَد -يا ولاد الكلب!- بعد اليوم.

()

فكرة إننا محتاجين في حياتنا أبطال خارقين، مُثل عليا، شخصيات عظيمة، عشان لما نقع نبص لهم ونستعيد قصص كفاحهم فيتخلق عندنا مبرر يخلينا نقوم ونكمّل عشان نبقى زيهم: خرافة، مجرد وهم ونوع من الأبوية اللي غرسته في دماغنا التربية الغلط، التربية الكلاسيكية وليدة الظروف الاجتماعية العجيبة اللي سادت مصر بدءا من عبد الناصر وإنت نازل.

لكن الحقيقة إننا أبطال نفسنا جدا، إحنا أسطوريين بالفعل، كوننا قادرين نقف على رجلينا لحد دلوقتي ونتحرّك لقدم.

كوننا قادرين نكافح ضد عبث ولا معقولية اللي بيجرى حوالينا طول الوقت، ضد السلطوية والتهميش ومحاولات تحجيمنا وزرعنا في "قَصْرّيات" وقوالب حديدية، ضد الموت والمحو.. بالكتابة والرقص والتمثيل والرسم والمزيكا.

بننبسط من حين لآخر رغم كل شيء، وبنحب وبنتجوز وبنسيب شغل ونروح شغل تاني ونعيط ونضحك ونعمل ريجيم ونبطّل ونتفجع أيام ونصوم أيام والحاجات تفرقع في وشنا ونبدأ من الأول ونلعب كورة في الشارع وستميشن على القهوة ونتعلم برمجة وفوتو شوب وناخد كورسات إنجليزي في معهد القوات المسلحة ونبعت سيفهات لمؤسسات دولية ونشتغل سيلز ومديري فِرَق ونروح السخنة ونستلف عشان نكمّل الشهر وناكل فول من على العربية ونتعزم على أوبن بوفيه في فندق فخم ونلبس تيشيرتات تيمبرلاند مضروبة ونجيب كوتشي أديداس أصلي ونكتئب فنعتزل العالم ونفوق فناخد الجميع بالحضن، لينا أصحاب وأحبّة وأعداء وكارير وحياة حتى لو مش مثالية فهي موجودة وبنبذل كل اللي بنقدر عليه عشان نخليها محتملة ومكمّلة، لينا طموحات وأحلام، حتى لو مش عظيمة، فبتحركنا وبتخلينا قادرين نحتمل اللي بنواجهه.

إحنا العاديين اللي مش عباقرة في أي حاجة بنعملها.. ولا وحشين قوي، واقفين في النص بين الفشل والإجادة المطلقة، بنحب بس ما بنتجوزش اللي بنحبه دايما، بنضحك بس مش من القلب قوي ساعات، أجسامنا مش رياضية بس مش بتعوقنا عن الحركة، مهارتنا في الشغل مش هتخلينا ستيف جوبز بس مش هتقعدنا في البيت، إحنا ملح الأرض، حشو الحياة.

إحنا الحقيقيين.

()

التعافي من العلاقات المؤذية لا يعني التنصل من الأخطاء اللي ارتكبناها، ولا تحميل الطرف التاني المسؤولية وحده، لكن وضع كل حاجة في حجمها الطبيعي بلا أفورة.

وعماده الأساسي: اعترافنا بسوء الاختيار وإدراكنا إن اللي إحنا فيه ما يناسبناش، وما بيشبعش رغباتنا ولا بيرضي طموحنا، وإننا نستحق أكتر وأفضل

من اللي رضينا بيه في ظروف معينة.

ومش شرط عشان نشفى نرد الإساءة بإساءة، أو نلغي تاريخ الأفعال الطيبة للطرف التاني أو نحصره في أدوار الشر، ولا حتى نقاطعه، كل حاجة ممكن تفضل زي ما هي مع إضافة تفصيلة صغيرة ليها اسمها: أنا أريد، مش أنت تريد بس، أو الظروف تريد، أو المجتمع يريد!

مجرد تعظيمنا لفردانيتنا واعترافنا بحقوقنا على نفسنا وسعينا لوضعها في حيز التنفيذ، بيغيّر قوانين اللعبة، وبيخلق مساحات جديدة للحركة وفهم الذات وبيرجّع كل واحد في حياتنا لدوره الطبيعي ومنطقة الفعل والتأثير اللي يستحقها، بلا وصاية ولا أبوية ولا حاجة للتبرير والتفسير، وبيكشف طرق جديدة وزوايا للرؤية وفرص حقيقية كنا محجوبين عنها.

وعلامة التعافي الكبرى: إحساسنا بإننا نشغل حيز من الفراغ في مواجهة الآخر، وتخلصنا -التدريجي- مما يُمرره -طول الوقت- لينا من رسايل مفادها إننا مقصّرين في حقه، وبنعمل أقل من اللي المفروض نعمله، وإنه كتير علينا، واللي بيقدمهولنا أكبر بكتير مما نستحق، وإنه أكتر واحد في الكون حافظنا وعارف مصلحتنا وخروجنا من تحت جناحه هيخلينا منبوذين وبلا رفقة ولا ونس!

التعافي ثورة على القوالب الحديدية اللي حطونا فيها، ومحو لفكرة محدودية قدرتنا وعجزنا عن الفعل والاستمتاع بالحياة إلا برعايتهم السامية ووجودهم الطاغي في الصورة.

التعافي رفض للحب المشروط وتنظيرة إن فيه حد من حقه يمسك لنا (مازورة) يقيس بيها تصرفاتنا وأفعالنا، ويحاسبنا عليها وفق كتالوج غامض هو لوحده اللي بيملك سره، ومش مسموح لنا غير بس بالانصياع ليه، بعد اختلاط البشري بالإلهي في صورة إنسان فاهم كل حاجة أكتر مننا وبيملك في إيده مفاتيح جنتنا وجهنمنا!

التعافي إننا نبقى إحنا، بخيرنا وشرنا وطهارتنا وفُجرنا وشجاعتنا وجبننا وتفاؤلنا ويأسنا وجنوننا وعقلنا واتزاننا وفقداننا السيطرة ورغبتنا في عمل أشياء عظيمة وتفاهتنا المفرطة.. إننا نبقى حقيقيين وصادقين مش مانيكانات لابسة على الموضة ومسرّحة وغاسلة إيديها بديتول ومحطوطة في فاترينة حد ما بيعملش غير إنه يتفرج عليها كل يوم ويبتسم ويسلم على نفسه ويهنيها على العمل الفني العظيم اللي عمله!

()

الخير المُطلق مثل الشر المطلق، مَفْسَدةٌ، لأن دوام النعم يزيل الإحساس بها، والامتنان لوجودها في حياتك، ويفقدها جلالها وفرادتها، لذا فإن ما مررتَ به من سوء ومن خذلان وانقطاع السُبل، إنما كان من بين أغراضه، دفعك للإحساس

بقيمة ما تملك، ولطف الله الخفي بك، وجميل ستره لك، وآلاءه عليك التي – صدقا صدقا صدقا- لا تُعدّ ولا تُحصى!

فاسكن.

()

أهم حاجة عند الناس: نفسهم، وعشان تبقى ند ليهم، وتتجنب المظلومية والإحساس بالفشل طول الوقت، لازم يبقى أهم حاجة عندك إنت كمان: نفسك.

وسر نجاح أي علاقة في الكون: الصراحة، إنك تحدد بمنتهى الدقة والتفاصيل هتدي إيه وهتاخد إيه، إيه الحدود والواجبات. القديسين بس اللي بيتفانوا في العطاء دون انتظار مقابل، أما إحنا كبشر ملعونين بالحياة فمحتاجين نوضّح حتى الواضح ونحسبها بطريقة مكسب وخسارة، ونرسم الإطار العام والخاص للعلاقة والطرفين يمضوا ويبصموا بعلم الوصول.

وفي المطلق: ما تأدّيش أكتر من المطلوب منك، وما تبذلش مجهود فوق طاقتك، وما تحمّلش نفسك ما لا تحتمل، عشان طاقتك ما تخلصش بسرعة وتلاقي نفسك بتنهج وإنت لسه في تاني دور من العلاقة. كل ما تسترخي وتتعامل بطبيعية ودون تصنع أو بطولة زائفة وفي حدود إمكاناتك الحقيقية، توصل أسرع وأعمق وأقوى.

ولما حد يعمل فيك مقلب.. عادي، ما هو بني آدم!

ولما حد يخذلك ويستغلك.. عادي، إحنا نزلنا الأرض عشان تفاحة أصلا!

يحاول ياخد وما يديش.. عادي، الابن دلوقتي بيقتل أمه اللي أهدرت عمرها عليه عشان ما رضيتش تديله ١٠٠ جنيه!

فما تاخدش الأمور على صدرك، وما تعيش في دور الضحية، وتعتبر أي عتبة أو موقف أو خذلان نهاية الكون، وإياك والعشم إياك والعشم إياك والعشم.

إنت في قطر، طول الوقت ناس هتنزل وناس هتطلع، ناس هتضحّكك وناس هتبكّيك، ناس هتبتسم في وشك وناس هتتحايل عشان تقومك من كرسيك وتقعد هي جنب الشباك، عادي برضه.

واتعود ترتب الناس -بصرامة- في دوايرهم اللي يستحقوها، ده في دايرة الصداقة، ده العيلة، ده حبيب، وده زميل، وده علاقة مصلحة. تداخل الدواير والعجز عن التصنيف والهلهلية في إسكان الناس في أي حتة، بيفرقع في وشك في النهاية، ويشوش الرسائل اللي واصلة ليك واللي صادرة منك، وصولا لأنك تبقى تايه حرفيا ومش عارف إنت مين وعايز إيه من حياتك!

وأهم شيء: تبقى صاحب نفسك بجد، وتعرف تبسطها، وتهون عليها، وتتقبل مصايبها، وترحم أخطاءها، وتفتح لها سكك للنور مهما الضلمة تحاوطك، وتبطل مثالية وكلام كبير وتتعلم تعيش لنفسك بكل ما تحمله الجملة من معاني.

()
وجودك على الأرض يوم إضافي وإنت عارف اللي مستنّيك: شجاعة حقيقية، وقوة كبيرة ممكن ما تتوافرش ليك بعد ساعة أو نص ساعة من دلوقتي!

أخدك النَفَس بُطولة، حركتك لقدّام بُطولة، ابتسامتك وركوبك المواصلات ومرواحك الشغل وأكلك وشربك وتدخينك سيجارة في زحمة الشيفت وكلامك مع الزملا وخناقاتك والشرا من البقال والفكهاني ومرواحك للدكتور.. بُطولة.

لكن ما حدش هيصقف لك، ولا هيشد على إيدك ويقول لك برافو، لأن علاقتك بالآخرين أساسها الحَجْب والخداع والجهالة، بيشوفوك في نهايات الأشياء بس، بعد ما عديت كل شيء ووصلت لهم.

ما حدش ليه "أكسس" على روحك ولعناتها وتقلباتها المروعة وأفكارك السودة الرائعة، ووحدتك المفرطة الخالية من اللون والصوت والونس. الكل عايزك على الجاهز، لبسك مكوي وشعرك متسرّح وجزمتك متلمّعة، بتضحك وتتكلم وتنكّت، ما بتغلطش ولا بتكذب ولا بتخون ولا بتضعف ولا بتطلع منك العيبة، وتقول بابا وماما لما يدوسوا على إيدك!

ما حدش عايزك "إنسان"، لكن موبايل أو تابلت فيه أحدث الخصائص والإمكانيات، تاتش وبلوتوث وجي بي إس وصوت دولبي وأتوماتيك باك أب وسمارت أسيستانس وبطارية ٤٠٠٠ أمبير ما بتفصلش!

ولما بتضعف تحت وطأة الاحتياج، وتدخّل حد -أي حد!- جوا ضلمتك، بعد إلحاح وتحايل ووعود ومظاهر خادعة إنه مختلف، بيتشجّع في الأول بس شوية ويحاول يضحك، ويتظاهر باللامبالاة وأسد يله فيه إيه، ويقنعك إنه زيّك تمام، والهم واحد والجرح واحد، لكنه بعد شوية، لما بيشوف كراكيبك النفسية وأصنامك وخرابك ويلمس دمّك المهدور في كل مكان، بيتسرع ويصرّخ زي العيل الصغير ويتنطط عشان يهرب.. وبيهرب بأبشع طريقة ممكنة!

بس جيس وات؟ ساعات الحياة بتبقى أجمل من غير اللي اتصورنا إن حياتنا هتقف من غيرهم، من غير عبء إسعادهم والحرص على مشاعرهم والمجي على نفسنا طول الوقت عشان نبان قدامهم أقويا وكبار وناضجين وقد المسؤولية، إحنا محترفي صناعة وهم وتعلق بالأشخاص والحالات الغلط، أساتذة في الانهيار أمام الأبواب المغلقة والشبابيك المسدودة بخشب قديم ومسامير مصدّية ما بتتخللوش الشمس، في حين إن الأمر أبسط من كده بكتير: كله رايح حرفيًا، مفيش أفضلية لحاجة على حاجة، ولا معنى لحاجة عن حاجة!

غيرش إحنا بس اللي غاويين دراما وأفورة ومُثل عليا وكلام كبير واستنساخ التجارب وتكرار حكايات غيرنا، في حين إننا –كلنا- أتفه –بكل ما تحمله الكلمة من معاني- من إننا نعمل فَرق أو نمثّل أهمية أو يكون لينا دور في أي حاجة!

الحياة محنة حقيقية، وابتلاء عظيم، ما قدرتش الجبال نفسها تتحمّله، ولبسه

الإنسان التافه الأهبل المغرور، فليس أقل من إنه يحاسب على المشاريب لحد آخر نقطة دم من غير ما يكون له الحق يفتح بقه أو يعترض. وده اللي بنعمله فعليا كل يوم: بندفع التمن دمعة دمعة لحد ما نسدد كل اللي علينا ونمشي من هنا.

()

التظاهر درقة بتحمي أرواحنا من الخدش، وبتأخر شوية أجل مواقعتنا للحقيقة، ويوم ما بنفقد الدرقة دي.. بنبقى أعصاب حية عريانة من غير جلد ولا عضم، أي حاجة وكل حاجة بتأثر فينا!

وكل معاينة للألم، كأننا بنكتشفه من أول وجديد، لأننا ما بنبقاش قادرين نصدق بسهولة إن حبايبنا هم اللي عملوا فينا كده، وإننا هُنا عليهم للدرجة دي بعد كل وعودهم اللي لسه بترن في وداننا!

لكن في النهاية بتوصل لنفس النتيجة: إنت لوحدك تماما في مهب كل حاجة، لا الوعود بتصدق، ولا الحكايات بتكمل، ولا المشاعر ليها قيمة، كل اللي كنت فيه وهم صنعه احتياجك، وغطا بتستخبى تحته من مواجهة وحدتك المفرطة!

وسواء داقوا من نفس الكاس أو ما داقوش، وجعك مش هيقل، وصدمتك فيهم مش هتخفت، ومفيش حل غير إنك تمد الخطاوي وتمشي لقدام، حتى لو كل حد بيعدّي بياخد حتة من القلب وهو مفارق، لحد ما القلب بيتآكل وما بيفضلش منه غير ثقب أسود ما بيعكسش أي ضوء، ما بيعكسش غير وجيعتك!

مد الخطاوي.. وامشي لقدام.

( )

فيه ناس بيخلّونا جنبهم، مش بيحبّونا ولا بيكرهونا، هم شايفينا فرصة بتدّيهم أمل في نفسهم، وترضي غرورهم، فمستخسرين يضيّعوها، ومستنيين يخترعوا شكل للعلاقة ما يحمّلهمش مسؤولية تجاهنا وفي الوقت نفسه ما يخليّهمش يخسرونا، ويبقى الحال على ما هو عليه!

الناس دي بتئذينا أكتر من أعدائنا، وبيشوّهوا علاقتنا بنفسنا وبالحب وبالحياة نفسها، لأننا بنفضل في حيرة مضنية طول الوقت، بين إننا نبعد فنخسر ما نظنه فرصة للسعادة، أو نستمر في القرب فنخسر ما هو أهم وأخطر: إحساسنا، وغالبا الموقف ده بينتهي بدراما مروّعة، بانكسار أحد الطرفين!

وصحيح مفيش حل سحري لإنهاء الوضع المأساوي ده، لأن التعود بيبقى أشد تأثيرا من الحب، وتغيير عاداتنا صعب جدا وأحيانا مستحيل، لكن برضه استمرارنا في النزيف بالشكل ده بيهدم إحساسنا بالحياة، لدرجة إن حتى لو أملنا اتحقق،

ممكن ما نحسش بطعمه، فلازم -بجدعنة- نقف ونبص إحنا فين من التجربة، وفيه طاقة نور ولا نتّكل على الله، إلا بقى لو مستمتعين بالمظلومية والألم والعذاب والشكوى!
والضمانة الوحيدة المؤكدة إن غريزة الحياة جوّانا -غصب عننا- أقوى مما سواها، يعني حتى لو هنتعذّب ونتعب شوية، فهنقف على رجلينا تاني، ونكمّل، مكسورين ومخذولين، بس واقفين على رجلينا، وفي يوم هنلاقي اللي يطبّب قلوبنا.
فخد القرار واهرب.
إنت تستحق حياة كاملة وحقيقية ومتفصلة على مقاسك.. مش بواقي حياة حد تاني.

( )

طول الوقت بنخسر معارك، وناس، وفلوس، وعمر، ومواقف، فنتخيّل إننا فاشلين، وما نصلُحش للحياة، وده ممكن يكون صحيح بالمناسبة في مرحلة من المراحل، لكنه مش لعنة أبدية، ولا حكم نهائي غير قابل للنقض، لأننا بنتعلم مع الوقت - غصب عننا- حاجات كتير، وبنكبر، وبنفهم الدنيا ماشية ازّاي، وبنملك حكمة خاصة بينا، وعلى مقاسنا.

فحتى الخسارة، بطريقة أو بأخرى، بتتحول لربح على المدى الطويل.

ومش كل خسارة، لازم نكون إحنا السبب فيها، لأن الثابت إن الحياة مليانة فعلا ناس زبالة، بتستغلنا وتستغل حياءنا وأدبنا وأخلاقنا، عشان توصل لأغراض دنيئة، وتحقق مكاسب على قفانا، ومش معنى انتصارهم إنهم على حق أبدا، ولا معنى سيادتهم وتمتعهم بكل شيء وإفلاتهم من العقاب لحد دلوقتي، إن ربنا موفّقهم، وإننا على باطل.

كما أن اجتماع الكثرة على شيء، لا يعني أبدا إنه صحيح، افتكر إن قريش كلها كانت ضد راجل واحد، وفي القرآن نفسه ربنا بيقول (ولكن أكثر الناس لا يعلمون)، (بل أكثرهم لا يعقلون)، (فأبى أكثر الناس إلا كفورا) أي إن الأكثرية في الغالب بلح!

الزبالة هيفضلوا زبالة، والنضاف هيفضلوا نضاف، والكدب والخيانة والغش والمراوغة وقلة الأصل، هيفضلوا نواقص وعيوب قاتلة، مهما أصحابهم قبّوا على وش الدنيا، ودانت ليهم الدنيا. ولحسن الحظ، إن الحكاية مش دنيا بس، فيه جولة تانية، وساحة تانية للعدالة، هتترد فيها كل المظالم، مهما كانت قوة وجبروت الآخذين والناهبين.

ما دام لسّه فينا نَفَس، هنكمّل، وهنقف على رجلينا مهما وقعنا، ونحاول نوصل، ونتخطّى العقبات، لأن إرادة الحياة جوانا أقوى من إرادة الموت، ربنا خلقنا كده، وهو عالم بضعفنا وباللي بيجرى لنا في كونه، وهو لا يضيع أجر المحسنين.

( )

لو عرفت امتى تسيب، وتمشي، وتفارق، وتتخلّى، هتوفّر على نفسك زفت كتير!

()

لو سيبت ضرسك مسوّس، أو رحت للدكتور يخلعهولك، وحط لك "بنج" مضروب، في الحالتين هتتألم بقسوة، لكن على الأقل في الحالة التانية، هتبقى سعيت وقاربت وعملت اللي عليك، مش رافع إيدك لفوق ومستسلم تماما للدهس!

فلما تتحط في خيارات كلها فيها ألم: اختار الألم اللي ياخدك على سكة الخلاص والتخلي والتجلي والسكون في نهايته، ولو بعد حين.

( )

ما تستهونش بالتجارب اللي بتمرّ بيها، وتعتبرها تافهة أو غير ذات قيمة، عشان ما خرجتش منها بالنتائج اللي كنت متوقّعها أو محتاجها. كل اللي عدّيت عليه بيتستّف في دماغك، ويتشال لوقت عوزة، وبيساعدك على الفرز والاختيار، وبيفتح لك مساحات جديدة من المعرفة والقدرة على اتخاذ القرار طول الوقت.

وبتستوي في ذلك التجارب الطيبة والشريرة، المضحكة والمؤلمة، اللي علّمت على روحك واللي مرّت كأثر الفراشة دون أن تُرى!

وطول ما إنت عطشان للمعرفة، وللفهم، طول ما إنت مش لاقي نفسك، ومش حاسس إنك واقف في المربع بتاعك.. جرّب، ما تخافش، وما تكسلش، وما تهادنش، وما تقبلش آراء مُعلّبة ووصاية ونصايح ناس، ولا تعرفك، ولا تعرف ظروفك، ولا تعرف الكركبة اللي جوّاك.

في التجربة زي الهرش بالظبط: ما حكّ جلدك مثلُ ظفرك.

( )

الناس بتبص على اللي إنت وصلت له بس، وما بتفكّرش إنت جيت هنا ازاي، ولا التمن اللي دفعته من وقتك وصحتك وأحلامك. وممكن كمان تستكتره عليك!

زي الراجل اللي طلب من رسّام يرسمه، فخلّص البورتيريه في 6 ساعات، وطلب مبلغ كبير، فالراجل استغرب وقال له:

- إنت رسمته في وقت قصير جدا ما يستحقش المبلغ ده!

فالرسام قال له:

- أنا قضيت من عمري 20 سنة بتعلم وبذاكر وبصرف وبحرم نفسي من حاجات

كتير، عشان آقدر آرسم الرسمة في الوقت القصير ده، فآنا باخد آجر خبرة العشرين سنة مش الست ساعات!

فملعون أبو اللي ما بيقدّرش يعني، أو بيستخف بينا، أو بيزايد علينا، أو مستهون بالمشوار الصعب اللي قطعناه، وآدينا قاعدين أهو نتفرج عليه، عشان نشوف هيبقى مارك زوكربرج في نفسه امتى!

( )

بعد شوية انبهار -وقليل من اللخبطة- بأي عالم أو مجتمع جديد بتدخله، بتبدأ تتوازن وتشغل مخك وتعمل فرز وتصنيف وتختار اللي يناسبك منه، واللي ماشي مع خطك العام في الحياة، وتضيفه لمستودع قيمك، وبتفهم إنك عشان تنتمي لمجتمع ما مش لازم تحاكيه بالمللي وتبقى انعكاس كامل ليه، خالص، لكن بتاخد منه وتديله، ولو ما تقبّلش اختلافك ما يبقاش بتاعك.

والصراع بيقع لما تتصور إنك كل مرة لازم تهد وتبني من جديد وتتبرأ من الماضي عشان يبقى لك مستقبل، ولما تحاول تكون شخص غير حقيقتك.

صحيح لازم نتغير ونتطور ونتكيف، لكن فيه (جوهر) بيفضل ثابت وأصلي ومطلق، ولو اتخدش أو اتشوه، عمرك ما هتحس بطعم أي حاجة في الدنيا.

فخلي بالك وإنت بتقطع الرحلة الصعبة من مكاسبك وخسايرك وجوهرك، ومن حين لآخر افتح الخريطة واتأكد إن الطريق اللي إنت ماشي فيه ده ليه نهاية.

()

مش معنى إنك تعافيت من تجربة، كليًا أو جزئيًا، بعد وقت طويل أو قصير، إنك ما كنتش صادق خلالها، أو مدّعي.

مش استمرارك منهار وضايع ومش عارف تعمل إيه بحياتك هو الدليل على إنك صادق، الصدق من عدمه بيبقى ساعة التجربة، ساعة الهَول الأكبر، وده اللي تتحاسب عليه، لكن بعد كده، إنت بين إيدين ربّنا، ممكن تطلع بكسر في ضلع أو 24، بإعاقة ظاهرة في مشاعرك أو خفية، بخبطة مطواة في قلبك أو دعامة، وممكن ربنا يهبك النسيان أو السلوى أو السكون للحال اللي ابتليت بيها، كل شيء عنده بمقدار، وزي ما اللقا رزق، والفراق رزق، خساير ما بعد الموقعة رزق برضه، وإنت مش مدين بالاعتذار لأي حد عن وقوفك على رجليك، ولا دي حاجة محتاج تخبّيها وتخجل منها، وزي ما كنت لوحدك تمامًا في بير الألم، بلا أخوة يوسف، ولا حبل تتسلقه، ولا سيّارة يلتقطوك، فإنت لوحدك تمامًا في الانتصار، والعبور، والتخلّي، ومحاولة ترميم ما انصهر.

ما تسيبش حد يبتزّك، أو يسفّه من قدرتك على الوقوف على رجليك، أو يُلزمك تفضل في قالب معين وبرواز حديد هو اللي راسمه على مقاسه، لِما يجب أن يكون عليه المُخلّفون، والذين لفظهم أحبّاؤهم، وخذلوهم، وإلا تبقى وحش وما

حبيتش بجد وابن كلب!

ما حدش بينفعك وقت حزنك، فما تسيبش حد يزايد عليك وقت خروجك للشمس.

()

أصبحتُ على يقين أننا نحتاج إلى الهزيمة كي نغادر أماكننا الآمنة الضيّقة ونقفز في البحر الهائج، فنرى أبعد وأعمق وأصدق.

الفوز يُبقينا بَطَّا سعيدًا مستسلما في البركة التي وُلد فيها، فيما الهزيمة وحدها تُرمم يقيننا في الأشياء، وتهبُ القداسة للوعي المُفرط بالألم، وتتجاوز بنا إلى الشاطئ الآخر مما نستحق أن نكون عليه.

لذا أقول لكم: أحبّوا هزائمكم، باركوا سقوطكم، أحسنوا إلى من سلخوا أرواحكم، وصلّوا لأجل الذين رَووا حدائق الحقد في قلوبكم، لأنكم هكذا تصلون إلى مفاتِح كل شيء، من الطريق الصعب غير المعبَّد، من الباب الخلفي.. تصلون وتلمسون وتعاينون، فتحيون حقًا.

()

ساعات كتير انبهارك -أو إحساسك بالنقص أو رغبتك في التغيير أو خوفك- بيخليك تقلّد اللي عايشين الحياة اللي نفسك تعيشها.

والتقليد في حد ذاته مش عيب، بالعكس، ده وسيلة من وسائل التعلّم واكتساب الخبرات، بس مش كل حاجة هتليق عليك، فلما تقلّد، قلّد اللي متّسق مع طبيعتك وملائم فعلا لتركيبتك النفسية والجسدية والاجتماعية، أما لو قلّدت العاطل في الباطل -فطال الوقت أم قصر- هتتكشف، ومش هتقدر تكمّل، وهتزوّد عقدك النفسية.

ومش شرط عشان إنت ما بتشتغلش يبقى اللي بيشتغل متحقق تمامًا وما عندوش مشاكل، وعشان إنت مش خاطب يبقى اللي خاطب عايش حياته فرفشة ونعنشة، وعشان ما عندكش عربية، يبقى اللي عنده مقضّيها فسح وحركات ولا في دماغه!

مظاهر الناس بتقدم 1% بس من حقيقتهم، وده ما يصلحش أساسا للحكم على نملة حضرتك، مش كائن حي مليان تفاصيل وخفايا ودروب معتمة وحكايات وتاريخ. ثم ليه الحكم أصلا على أي حد؟!

ما تسيب اللي ماشي ماشي، واللي راكب راكب، وادي اهتمام أكبر لمشاكلك إنت.

مش عيب تكون ما بتعرفش تلبس على الموضة، أو مش عارف أنواع المشروبات

اللي في منيو المطعم اللي آول مرة تدخله، آو معندكش عربية، آو ما رحتش شرم والسخنة، أو.. أو...

العيب إنك تفتكر الحاجات دي هي اللي هتخلي لك قيمة وسط الناس!

إنت القيمة.

()

مش كل الناس اللي بتحبّهم، هيفضلوا جنبك للنهاية، ولا هتفضل علاقتك معاهم بالقوة نفسها، ولا مشاعرك ناحيتهم بنفس درجة التوهج، ولا احتياجك ليهم بنفس السعار، الواقع أكثر تقليدية مما تتخيل، أكثر فقرا في الخيال، وأسخن العلاقات بتنتهي نهايات باردة تثير الغيظ، وآحرّ المشاعر بتنزل على فاشوش في الآخر!

طب إيه بقى؟

اهدى شوية، اهدى، ما تبقاش درامي، وما تاخدش كل حاجة على صدرك، واعتبرها رحلة يا أخي، مفيش فيها أي محطة نهائية، ولا لازم تفضل فيها غصب عنك، غير الموت.

()

كنت بجيب خضار للبيت امبارح من راجل بتعامل معاه بقى لي شهور. اشتريت الطماطم والخيار والبصل والبطاطس وفاضل الفلفل، ببص لقيته دبلان ومش سليم (وأنا ورايا في البيت جهاز الرقابة الإدارية بيحاسبني على الطمطماية حرّتك)!

أول حاجة عملها عقلي إنه أقنعني أدوّر في اللي موجود وأطلّع منه السليم وخلاص، وبدأ يرص لي أسبابه:

١. الحتة حر جدا ومش ناقصة مشي.

٢. ممكن أروح لغيره ما ألاقيش فلفل أو ألاقيه أسوأ منه.

٣. الفلفل مش أهم حاجة في الحياة، فممكن ما أجيبوش النهارده أصلا!

وفعلا استجبت لا شعوريا وبدأت أنقّي من المتاح، بس بعد شوية فقت فجأة وسألت نفسي: الله! وإيه اللي جابرني يعني، طب ما أجيب من غيره! هو ماسك عليا سيديهات مثلا؟!

وفعلا حاسبت على اللي خدته وطلعت اشتريت الفلفل من حد تاني، وكان صابح وبرنس في نفسه وأمّور وأرخص نص جنيه، إنت متخيل يا مان يعني إيه نص جنيه؟!

وانتبهت إن ده اللي بنعمله حرفيا في حياتنا!

بنستحمل اللي نعرفه حتى لو معطوب، ونفضّل نتعامل معاه، ونلتمس له الأعذار والحجج بالحق وبالباطل، كسلا ربما، خوفا من تجربة الجديد ربما، جبنا من عواقب قد لا نتحملها ربما، أملا في حدوث معجزة تغيره ربما!

المهم نلبّس نفسنا العمة بأي طريقة!

لكن لما بنكسر الطوق الحديدي، من شدة الألم أو الوصول لقاع اليأس، بنشوف دنيا غير الدنيا وبتتفتح قدامنا خيارات أجمل وأكثر ملاءمة لينا!

خيارات نستحقها لأننا دفعنا تمنها بالفعل.

فما ترضاش بالفلفل أبدا إلا لو كان صابح يا زميلي.

()

النوال ثم الترك، الوصول ثم المفارقة، الحيازة ثم الفقدان، درجات سلم بنطلعها، وكُشوف وفتوح بتُتاح لينا، وتجلِّيات بتتنزل علينا، عشان نكتمل ونرتقي، ونُكمل قَدَرنا، ونتواصل مع ذواتنا الحقيقية، ونعرف ماهيتها، وحدود تحملها وآفاق انطلاقها.

بمعنى آخر: هي محن ظاهرها العذاب وباطنها كامل الرحمة والوداد، أو كما قال الإمام علي: (اطلبوا الحاجات بعزّة فإنَّ الأمور تجري بمقادير).

فلا تجزع.

()

اللي حواليك بينتقدوك ويزايدوا عليك ويهاجموك ويستخسروا فيك الفرحة والتحقق، من غير ما يعرفوا إنت عملت إيه وخسرت إيه وضحيت بإيه عشان توصل لمكانك ده!

بيحكموا على الظاهر دون الباطن، على صور فيس بوك وإنت في كافيه مع صحابك، أو مسافر في رحلة سريعة أو بتتكلم عن انتصاراتك الصغيرة أو بتحتفل بإنجاز ما، لكن حد بيبقى معاك بالليل وإنت لوحدك بتبص للسقف، وتحط شاش وقطن وطبطبة على جروحك وخذلاناتك، وترقّع فراغات اللي مشيوا فجأة بدون سبب، وتتدرب على الضحك والابتسام في وشوش اللي ملهومش ذنب يشوفوا وشك الحقيقي؟

حد بيبقى معاك وإنت بتجز على سنانك عشان تقفل محبس الدموع غصب وتعض في المخدة عشان تكتم الآه، وتقدر تخرج لمواجهة العالم بكل زيفه ونفاقه وعبثيته وقبحه؟

حد بيبقى معاك وإنت هايم على وجهك في الشوارع، مش لاقي مرسى، ولا

صديق يواسي، ولا إيد تسند معاك، ولا براح خالي من ذكريات جارحة ووشوش خاينة؟

يبقى كمّل طوافك حوالين ذاتك ودوس وعدّي وتجاوز. أكبر عقاب للي ما فهمكش ولا حسك ولا قراك ولا قدرك.. إنه يخسرك وما تكونش في حياته تاني.

()

يبدأ النزيف، عندما تقاوم ما لا ينبغي مقاومته، أو تتعامل بالمنطق، مع ما لا منطق له.

استسلم للفيض، وعش اللحظة التي ربما لا تتكرر ثانية في حياتك.

ما الذي وصلت إليه عندما راعيت كل الناس إلا نفسك، وفكرت في كل شيء إلا مشاعرك؟

وهل يحدث شيء في كون الله ضد إرادته؟

الله أراد هذا فوضعك في طريقه.

الله عرف عنك ما لم تعرفه عن نفسك، فغرزك في التجربة، ولم يبق سوى أن تفهم كل هذه الإشارات، وتعبر.

فاعبر.

()

لما بتخرج من علاقة، عادةً بتيجي عليك فترة رمادية عجيبة، لا إنت قادر تنسى اللي فات، ولا قادر تتورَّط في حاجة جديدة! لا إنت قادر تسامح وتتجاوز، ولا قادر تفضل عينك في عين الذكريات 24 ساعة!
بتحس إنك مُستَهلك، تايه، وحيد، وغير صالح للاستخدام الآدمي، فيك حاجة اتعطّلت وباظت للأبد، وكل شيء حواليك مهما كان تافه بيستنزفك: الصوت العالي، خناقة الأجرة في الميكروباص، صوت العيال في الشارع، خروجات أصحابك، طلبات أهلك في البيت...
والأكثر خطورة: وقت الفراغ المرعب اللي بتلاقيه بين إيديك فجأة، اللي هو: أنا كنت بقضّي الوقت ده ازاي قبل ما أعرفه؟ ودي اللحظة اللي ممكن تعمل فيها حاجات غبية كتير، وتتورَّط في تجارب عشوائية ملهاش مستقبل، لمجرد إنك تتشغل وتهرب من التفكير.
والحل؟
خليك طبيعي، ما تمثّلش، وما تعيش في دور سوبر مان الذي لا يُقهر، ومفيش حاجة بتأثر فيه، لما تحب تعيّط.. عيّط، لما تحب تقفل تليفونك وتختفي وما تكلّمش حد.. اقفل، لما تحب ما تخرجش ولا تروح الشغل.. نفَّض، ما تعملش حاجة غصب عنك أبدًا، وخد الأمور نقلة ورا نقلة، وراقب نفسك بحذر، أول ما تلاقيك منجذب لحد، وقّف كل حاجة، ده مش انجذاب، إنت في فترة نقاهة ودي

محاولة لاستعادة ثقتك في نفسك، مش جدعنة إنك تبهدل حد معاك، والأهم إن ده مش هيحل مشكلتك، بالعكس، هيزود ذيولها!
التاريخ والواقع والتجربة بيقولوا إن مفيش حاجة مؤبَّدة، وكل حاجة فعلا بتنتهي، لما وقتها بيحين: الفرح بينتهي والحزن بينتهي، الحلو بينتهي والوِحش بينتهي، الحياة نفسها بتنتهي!
يعني كل اللي إنت فيه ده، على صعوبته وألمه وجحيمه وبشاعته: هينتهي.
وهتتفح قدّامك سكة جديدة، وعلاقة جديدة، وتحدي جديد، غريزة الحياة جواك أكبر من كل اللي بيتهدر منك ده، وفيه قَدَر لازم تنفذه، وحكاية لازم تكمّلها.
والسبب الحقيقي، زي ما هتفهم بعدين، لانتهاء العلاقة، مش أخطاءك ولا أخطاءه، ولا إن حد فيكم وحش والتاني حلو، لكن إنكم مش نصيب بعض!
اعتبر كل اللي بتقابله في طريقك: محطَّات، بتتزود فيها بالوقود والخبرات وتتعلم السواقة وتفادي المطبات والتغريز يمين وشمال، ولو بالطريقة الصعبة وبتمن كبير، لحد ما توصل لتجربتك الحقيقية اللي هترجع تستخدم فيها كل اللي مرّ عليك واتعلمته، بس بحرفنة بقى وبَمعلمة.
المهم لما اليوم ده يجي، تكون مستعد له، واتعلّمت فعلا من اللي فات، عشان ما تكررش الأخطاء نفسها، وتقفل عليك الدايرة، وتعيش مأساة إغريقية ما بتنتهيش إلا عشان تبدأ!

()

مقاييس ربنا مختلفة تمامًا عن مقاييسنا، ونظرته لينا غير نظرة الناس أو حتى نظرتنا إحنا لأنفسنا، لأنه الصانع الخبير بعيوب ما صنع ومميزاته، مصمم كتالوج السير وخطة الحياة، وارتكازات القوة ومهاوي الضعف وواضع برنامج التشغيل، وفي اللحظة اللي بيتعامل فيها الناس معانا بالقطعة وبالموقف وبالظن وبالتوقع، ربنا بياخدنا بالكلية وبشمول المعرفة وسبق العلم، عشان كده بننبهر من عطائه، ونتعجب من ستره لينا في المعاصي، ووقوفه جنبنا في المصايب رغم ثقتنا إننا لا نستحق.

الله ليس محاسبا مهمته جعلنا ندفع الثمن بالمليم، وإنما طبيب، يسعى لاستئصال أمراضنا، وتوطين أنفسنا على حسن الاختيار، وصولا لتحقيق الفريضة الغائبة: راحة البال وهدوء السريرة، واكتشاف سر وجودنا على الأرض، ومحاولة التماس السبيل للعودة مرة أخرى لموطننا الأول.. الجنة.

()

الفرح زي الحزن. واللذة والألم ولاد عم. والشهوة والانطفاء التام وجهان لعملة واحدة. فما تاخدش الأمور على صدرك قوي يعني!

()

فيه معلومة هتعرفها بالتجربة العملية مش لما حد يقولها لك: اللي بتجني ثمرته النهارده، غالبا مش اللي زرعته امبارح ولا أول، لكن من سنين طويلة، لدرجة إنك

نسيته.

مفيش شغل بيروح هدر، ولا دعاء بيرجع خالي الوفاض، ولا تجربة بتصفصف على مفيش، ولا أي حركة بتاخدها ملهاش مردود، الفكرة بس إن حساباتك غير حسابات ربنا، وتقديرك للزمن غير تقديره.

واللي إنت مستعجل عليه وهتموت لو ما أخدتوش دلوقتي، ممكن يكون فيه هلاكك لو اتحقق فعلا، واللي إنت كارفه دلوقتي ومش طايقه، لو جالك في وقته ممكن يغيِّر حياتك.

فما تشغلش بالك بالنتيجة وما تحاسبش ربنا وتُقف له على الواحدة، ازرع ومد الخطوة وكمِّل وادعي واتشقلب وهات آخر كل الحاجات، عشان بعد كام سنة تمد إيدك بقلب جامد وتقطف.

()

إحنا فقدنا قدرتنا على الاستمتاع بالحياة يوم ما فقدنا قدرتنا على وضع أهداف طويلة المدى لوجودنا.

يعني الأكل واللبس والنوم والشغل والفُسح والعلاقات، أهداف قصيرة المدى، ومهمِّة جدا، بس كده كده بتخلص وتتجدد كل فترة بأشكال مختلفة وبصيغ مغايرة. لكن إيه اللي وراها؟

بمعنى آخر: بناكل ونلبس وننام ونشتغل ونخرج، عشان نوصل لإيه في الآخر؟

إيه "الفاينال دستنيشن" اللي عايزين نروح له؟

إيه النقطة اللي هنتوقف عندها ونقول إننا أنجزنا وحققنا، ونلتقط أنفاسنا عشان نبدأ رحلة البحث عن نقطة تحقق أخرى؟

مفيش!

لما تتكلم مع حد تلاقيه مفرَّغ وجوده تمامًا من أي قيمة.

معطَّل ملكاته وقدراته ومِسلسل نفسه في احتياجات بيولوجية بحتة دون أي مردود آخر!

عشان كده مهما ياكل ما يشبعش، ومهما يحقق ما يكتفيش، ومهما تتوافر له أسباب السعادة، ما يلقطهاش. لأنه بيحرق بنزين كتير قوي ويجري على سرعة ضخمة جدا ويبذل مجهود مرعب، عشان بس يقطع له في النهاية مترين!

فطبيعي ما يشعرش بأي حاجة!

وطبيعي نبقى كلنا نسخ مكررة من بعض!

فاكر زمان لما كنا في الثانوية العامة، وكان هدفنا ندخل كلية من كليات القمة؟

فاكر الاحتشاد والشحن والمكابدة والصراع طول الوقت بين الالتزام والضغط على

نفسنا عشان نحقق حلمنا، أو الخروج للعب الكورة والبلاي ستيشن والصرمحة؟

صحيح عرفنا في النهاية إن كله محصّل بعضه، واتضحك علينا بشكل أو بآخر. بس الحالة دي من الفعل من أجل النوال، والتحكم في رغباتك عشان تحقق شيء بعينه، ومعرفة إحنا عايزين إيه بالظبط.

الحالة دي من الترقب والكفاح وتخطِّي الإحباطات عشان نعمل حاجة حقيقية لينا ولغيرنا حاسين بقيمتها.

ده اللي إحنا مفتقدينه دلوقتي!

للأسف، بقينا بنلف في دواير، إحنا اللي صنعناها، ومش قادرين نحرَّر نفسنا منها، بنضحك على نفسنا ونقول إننا عارفين بنعمل إيه كويس، ورايحين فين وجايين منين، لكن الحقيقة إننا تايهين وبندوَّر على قشَّاية، وخايفين نقول كده لحد.

بنحب وندوَّر على سند، فناخد على دماغنا، نفتح الباب للأصدقاء فنلبس في الحيط، فننكفي على ذواتنا ونعبد القرش ونصدَّره على إنه الصديق وقت الضيق، ونحاول نشتري بيه كل حاجة: المشاعر والأحاسيس والسعادة والتحقق، فننزل على جدور رقابينا للمرة المش عارف كام!

والعمر بيجري، والفرص بتتقلص، والطاقة بتنفد، والمرارة على آخرها!

والحل؟

إننا نقف شوية، نركن على جانب الطريق، ونبطَّل المحرَّك حبَّة، ونطلَّع المانيوال بتاعنا، ونفتحه ونراجع بشجاعة توصيلاتنا العصبية والنفسية والجسمية، ونفتش عن الأعطال ونصلحها، ونشوف إحنا مصنوعين عشان إيه أصلا، وإيه الطريقة الأمثل لاستخدامنا.

نشوف الضرَّر والتشوَّه اللي حاصل، ونغيَّر السلوك الضاربة، ونعالج القفلات ونحسِّن ظروف التشغيل، وبالمرة نفتح الخريطة ونشوف مكاننا فيها، ونحدّد بدقة الحتة اللي شايفين إننا نستحق نكون فيها، وبعدين: ندوَّر ونطلع على الخامس.

وإلا...

()

من الطبيعي ألا تسعنا الطُرق المفروضةُ علينا، لأنها لم تُخلق لنا، وليست على مقاسنا.

طُرقنا الحقيقية نكتشفها بالمحاولة والخطأ، ونصل إليها بالدم والدموع، لكنها في النهاية تكون ملكًا خالصًا لنا، وقادرة على استيعاب جنوننا وعنفواننا، وتعويضنا ما بذلناه في سبيلها.

()

على فكرة ممكن واحد يكون بتاع بنات ومقطع السمكة وديلها، بس ما بيقبلش رشوة عادي، آه والله، وممكن يكون بيشرب بس عمره ما سرق ولا بيقبل يدخّل بيته قرش حرام، وخد التقيلة بقى: ممكن يكون ما بيصليش بس حقاني وما يرضاش بالظلم ولو على رقبته. تخيّل!

طب أبهرك أكتر: ممكن تكون واحدة بتدخن وعايشة لوحدها وبتلبس مفتوح، ومش شمال ولا حاجة، ولا بتشوف أي راجل مع مراته تنقض عليه وتخطفه منها، آه والله وتبقى محترمة عادي خالص زي بنتك ومراتك، وشايفة إن ده النمط اللي يناسبها - وهي حرة طبعا- وما اتجوزتش عشان كل اللي جولها -لا مؤاخذة- كسر ومن عيّنتك كده، فقلتهم أحسن.

إحنا ليه متخيلين إن وجود خصلة سيئة في حد -مع نسبية الحسن والسيئ عموما- معناه إنه كله على بعضه مش نافع، وإنك لو اديته سيجارتين عشان يقتل حد، هيرحّب بكل سرور، أو لو عرضت عليه يتاجر في المخدرات هيقولك ده حلم حياتي!

ليه بناخد الناس لوكشة واحدة كده، وبنحصرهم في لحظات الضعف، وبنرفض نشوف بشريتهم ومحنتهم وظروفهم ومعافرتهم في الحياة عشان يتغلبوا على نقائصهم ويبقوا أحسن!

وليه مشغولين أصلا بالفرز والتصنيف وحبس الناس في أُطر وبراويز حديد!

ده على اعتبار إننا برنسات في نفسنا يعني وما عندناش عيوب وفاضل لنا اتنين فولت وننور؟

طب بعد ما صنّفنا الناس وحكمنا عليهم وعرفنا إننا أحسن منهم 100 مرة وبرقبة اللي خلفوهم، وبنراعي ربنا أكتر منهم، وفاهمين الدين أكتر من الصحابة نفسهم، إيه بقى؟ إيه الأكشن اللي عملناه يعني وكسّر الدنيا؟ إيه النتايج المذهلة اللي ترتبت على اكتشاف هذا الكم المذهل من الحقائق الكونية؟

ولا حاجة؟

طب افتكر يا عم الكامل المتكامل إن ستر ربنا ليك مش كارت أخضر عشان تخوض فيما انكشف لك من نقص عباده، وإنه مرهون بإثبات جدارتك باستحقاقه، وما بين طرفة عين وانتباهتها، يُغيّر الله من حال إلى حال!

فاحذر.

()

مش الفكرة إن اللي معاه فلوس كتير بينحرف، لكن اللي معاه فلوس كتير بيقدر يجرّب في مساحات أكتر من الصح والغلط، بحثًا عن شغفه الحقيقي، وسبب وجوده على الأرض، وهي دي الطريقة الوحيدة -من وجهة نظري- لاستخدام

الحياة على الوجه الأمثل، والوصول لقناعات مُرضية. ارفعوا وصايتكم عن الناس، وسيبوهم يغلطوا، ويتعلموا، لو كان ربنا عايز حد ما بيغلطش، كان استخلف ملائكته، أو شال مننا الفضول والنزوع للمعرفة، أو خلقنا حجارة لا بنحس ولا بنفهم ولا بنشتاق.

()

ساعات حتة هارد وير في الكمبيوتر ما تشتغلش، وتوقّف الجهاز كله: رامة، كارت شاشة... هي سليمة وزي الفل، بس لسبب مش مفهوم، ما ولّفتش مع اللي حواليها، كيمياؤهم ما ظبطتش مع بعض، وبمجرد ما تتشال وتتحط في جهاز تاني، تشتغل زي الحلاوة!

كذلك البشر مش شرط يبقى فينا عيوب وولاد كلب عشان ما وقفناش على أرض مشتركة سوا، ممكن بس ما يكونش فيه توافق، والقلوب مظبوطة على موجات مختلفة، وكل واحد مع شخص تاني يلاقي موجته وينوّر.

العلاقات الإنسانية معقدة جدا وملهاش كتالوج ولا إجابة نموذجية، والثابت الوحيد فيها.. إن مفيش ثابت.

دوّر لحد ما تلاقي وليفك.

()

كل قصة فاشلة بنمر بيها، بتقشّر طبقة جهل عن قلوبنا، طبقة غرور وادعاء ومثالية، وتكحت خلايا ميتة وجودها بيعوق باقي الخلايا تشوف النور، لحد ما نقدر نمد إيدنا في النهاية ونلمس جوهرنا الحر.

الرحلة مؤلمة ومرعبة لكن في آخرها بنملك معلومات أكتر وتفاصيل أدق عن كنه ذواتنا ورغباتنا واحتياجاتنا، وبنبقى أكثر استعدادا للانخراط في تجربتنا الحقيقية اللي كنا بنستعد ليها كل الوقت ده وإحنا فاكرين نفسنا وصلنا خلاص.

الأخطاء والسقوط والخساير والدموع والتخبط والفراق والخديعة والخذلان بروفات ما قبل العرض الرئيسي اللي لما يبدأ هتتأكد إن مفيش حاجة راحت هدر ولا حاجة اسمها صدفة وإن إنت أقوى كتير مما تظن.

فأبشِر.

()

الرزق قضية معقدة للغاية، لكن مشكلتها الأساسية إننا بنقول بلساننا بس إننا مسلّمين الأمر لله، فيما القلب عايش حالة هلع حقيقي، والحسابات والاحتمالات شغالة على ودنه.

ورغم إن كل واحد فينا عنده حكايات مذهلة عن ستر ربنا ليه وفرجه اللي ما بينقطعش، فكلنا بننسى وقت الشدة، وبنسلم لليأس، ولسان حالنا بيقول مش

كل مرة تسلم الجرة آو آنا ما آستاهلش، وبنغفل عن إن حسابات ربنا غير حساباتنا، ونظرته لينا غير نظرتنا لنفسنا (إحنا شايفين امبارح ودلوقتي بس، لكن ربنا مطلع على خط السير كله) وإن الرزق تحديدا ربنا حرره من شرط عبادته والإيمان بيه وربطه بالسعي، وإلا ما كانش رزق الكافر مثلا أو جعل كل الكفار شحاتين.

وحتى التضييق في الرزق ليس من قبيل فرد العضلات ولا المن والأذى، إنما للتذكرة العملية بما يسهو عنه الإنسان في خضم جريه المحموم وانغرازه في الدنيا، يعني نعمة في توب نقمة.

والجميل والمطمئن إننا حتى لما بنقنط، ونحسبها بالورقة والقلم ونرفع صوتنا بالشكوى أحيانا وبنغلط، ربنا بيسامح، لأنه هو اللي ركّب فينا الضعف ده اللي أحد تجلياته السيئة اليأس، لكن تجليه الأروع والأعظم رحمتنا ببعض.

وإذا كان من حكمة اتعلمتها من كل اللي فات عليا فإن السعي عموما -وإن عزّت السُبل وسُدت المنافذ- فرض عين وطوق نجاة، فإن لم تفز بما تسعى إليه، فزت بأجر السعي نفسه، وكله بيُدخر ليك في النهاية، وبيُصرف ليك على هيئة رحمات-مش فلوس بس- بعضها صغير لا تشعر به، ولكنه ضروري بالقطع ودونه تتوقف الدنيا، وبعضها كبير وضخم تتعجب منه وتدمع عيناك فتحزن لسابق شكك وتقول بخشوع ويقين: شكرا يا رب.

()

الناس اللي بتقول لك بحرقة: "إنت بتتنطط على إيه؟" لما تاخد قرار مش عاجبهم: تسيب شغلك/تشتغل/ترتبط/تفشكل/ تسافر/ترجع/ تاكل/تعمل ريجيم/ تلبس/تقلع.. الإجابة النموذجية عليهم، وفقا لكتاب الوزارة، صفحة 55555، هي:

على طريقة النابلسي: أنا كده، شكلي كده، خلقتي كده!

على طريقة توفيق الدقن: أنا راجل لعين يا أخي!

على الطريقة المصرية المانعة الجامعة: وإنت مال أمك؟

إذ إن أي محاولة للرد المنطقي، أو الشرح الحقيقي لدوافعك ومنطلقاتك، هتفتح باب إنت في غنى عنه، وملوش لازمة، للجدل الفارغ والحوار السفسطائي والهئ والمئ (وإنت ماشي بعلاج أنا عارف!).

اللي بيحبك هيدعمك دايمًا في قراراتك حتى لو مش فاهمها. واللي ما بيحبكش، أو عايز يكسّر مجاديفك، مش هيحوّق فيه أي رد منطقي، فملعون أبوه بكرة وأصيلا يعني.

()

رغبتنا في الحاجات، كتير جدا بتُلبس علينا الأمور، فنشوف الباطل حق ونبرر له، والحق باطل وندافع عنه، أغلبنا بيبص من زاوية تحقق مصلحته الأول، ودفع الضرر عنه، ودي غريزة إنسانية بحتة، يمكن مش صح لكنه واقع بنشوفه كل يوم، وما بيختلفش فيها الوزير عن الغفير.

الخلاف بيكون في زاوية النظر وحساب المكسب والخسارة بس، ما يقودنا للاعتراف إن مفيش حق مطلق ولا باطل مطلق، التحديدات الصارمة للأشياء عموما استسهال وتدليس، اليقين الفج بامتلاك زمام الأمور غرور ونقص معرفي وربما خُلقي، فخلي فيه مساحة للتراجع، ما تزوقش كل حاجة للحافة، وما تصدرش قرارات نهائية بخصوص أي شيء.

وافتكر أول مرة اتجرحت من حبيب ولعنته، وهو محملك إنت المسؤولية، وأول مرة جرحت حبيب ولعنك، وإنت محمله المسؤولية، كلاكما على خطأ وصواب في الوقت نفسه.

فحنانيك.

()

الغرضُ الأكبر من الابتلاء: وضعُ النقاط على الحروف، نقاطُ الربوبية على حروف البشرية، لإعادة رسم مسار العلاقة كلما انطمس، وترتيب الأولويات كلما تماهت، والتذكير بالمهمة الأساسية كلما تشوّهت، وفرز المتاحات واختبار الممكنات، وكشف ما وصلت إليه الماكينة الإنسانية من تطور وتكيف وقدرة على هضم التغيرات التي تستبدُّ بها.

الأمر أشبه بتحديثات "السوفت وير" التي تتبَّع عيوب المنتج وتُصلحها، في سعي -لعله لا يُنال، لكنه يظل طموحا مشروعا- للكمال.

فمن رفض التحديث، انتهكه كلّ طارئ وجديد، ومن ضغط زر "الموافقة" أَمِن إلى حين. فيما يبقى الدرس الأكبر على الإطلاق أن الحزن ينتهي والفرح ينتهي والحياة نفسها تنتهي، فمن لم ير العلامات ولم يلتفت إلى النذر ولم يقرأ طالع نفسه بنفسه ولم يتلمّس ربه تحت ملابسه.. (أولئك الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا).

()

مش مُؤمن إننا اتخلقنا في الدنيا دي عشان نعاني، ونكابد، ونتألم، ونعيّط. ربنا خلقنا من عَدم ومنحنا كل النعم دي، عشان نتمتّع، ونفرح وننبسط، وبعد عمر طويل، نروح نكمّل انبساط عنده. ما هو مش هيعمل حاجة بعذابنا وغربتنا وتوهتنا وفقداننا الرغبة في أي شيء، ولا مُلكه هيزيد أو هيقل لو فرحنا ونمنا والضحكة واكلة وشّنا كله!

لكن إحنا اللي مش شايفين إننا وش نعمة، فبنخون، ونخذل، ونفارق، ونتجبر، وندبح، بندوّر على ثغرات الروح ونطعن منها، بنشوف مُستقر البهجة ونسلّط عليه غباءنا، مش قادرين ننسى قابيل اللي جوانا، وطول الوقت بيبص لأخوه في الضحكة واللقمة واللّمة والابتسامة!

لكن: مَن لم يدخل جنة الدنيا لم يدخل جنة الآخرة. اللي مش هينجح في اختبار السعادة هنا هيقف هناك وشّه في الحيط وإيده لفوق، اللي مش هيمد إيده بالسلام والراحة للبشر، هيطلع فوق إيده مغلولة لرقبته بسلسلة من نار ومحنة، اللي مش هيسمع صوت قلبه ومشاعره وهيقضيها حسابات بالورقة والقلم، هيكون فوق منزوع القلب والروح، بدن مُصمَت بلا حيثية ولا اعتبار!

إلى من يهمه الأمر: ساعدونا نحقق قَدَرنَا الحقيقي على الأرض، ردّوا لنا مشاعرنا وحُبّنا ومُتعتنا ووجودنا وإحساسنا ولحظاتنا وأرواحنا.. ردّوا لنا الحياة.

()

كل مرة بتعمل فيها مصيبة وتفلت من عواقبها زي الشعرة من العجينة، أو تتعرض لموقف وحش قوي وربنا يجيبها جمايل، بتاخد من رصيد الستر بتاعك، لحد ما يخلص تماما وتلاقيك لابس في حاجة هابلة وملهاش معنى، ومع ذلك مطالب تدفع فاتورة تقيلة قوي!
(يعني الموضوع مش شطارتك ولا عبقريتك ولا سواد عنيك، إنما حسابات صارمة وترتيبات ربانية محكمة)
عشان كده زي ما بتهتم تحوش قرشين على جنب أو تستثمر في حتة أرض، فكر تزود رصيد سترك وتستثمر فيه.
ازاي؟
خليك في حالك، ما تزيطش في الزيطة. في الأيام الشريرة دي فليسعك بيتك، وطلّع حاجة بسيطة من دخلك مهما كان قليل، ولو عندك علم أو معرفة شاركها مع غيرك وما تبخلش، وإذا اطلعت على عورة أخيك استرها عليه، وإياك واللعب بمشاعر حد والمتاجرة بقلبه، وطبطب على الناس واسمعهم وداويهم ما استطعت إلى ذلك سبيلا!
إحنا في منتهى الغلب والله، وحملنا تقيل وعلى شعرة، بس الكِبر مالينا والعنطزة الفارغة راكبة فوق دماغنا ومدلدلة، ولو وقعنا ما حدش -حرفيا- هيسمّي علينا!

()

بعد التجارب/الخذلانات/الخسارات/المعارك الكبرى في حياتك، لازم تطلع بره السياق والفيض العام، وتقف على جنب شوية، ترتاح وتاخد نَفَسَك، وما تحكمش على حالك بعدها مباشرة، يعني لما تلاقي نفسك تعبان، ما تقولش إنك ما عنتش قادر على العطاء. لما تحس إنك مرهق ومش قادر تتحرك لقدام وملكش نِفْس للشغل، ما تفتكرش إن دي آخرة المشوار.

كل الحكاية إنك محتاج تزييت وتشحيم، مساحة بيضاء مفيهاش مسؤوليات من أي نوع، هدنة، وده مش عيب على فكرة. ولازم مرحلة تخلص، عشان مرحلة تانية تبدأ، فما تبخلش على نفسك بفترة تأنتخ فيها وما تعملش أي حاجة: اجري والعب -بجد مش هزار- ونام كتير وكل بشراهة واتفرج على مسلسلات وبرامج تافهة في التليفزيون، اشحن روحك تاني شغف وحياة، ولما تحس إنك توازنت، ابدأ من جديد بثقة.

نهاية أي طريق هي بداية طريق تاني، وانتهاء أي تجربة، معناه إنها ما عادش قادرة تديك أكتر من اللي خدته منها. انقل لليفل اللي بعد كده بيقين إن مفيش حاجة ما بتتعلمش منها، ولا تجربة بتمر من غير ما تدّيك قيمة أو درس هتستفيد منه في المرحلة الجاية.

()

لا معنى لادِّعاء الفضيلة ما لم تُختَبر، ولا معنى للحُكم على الأشخاص ما لم ترتدِ حذاءهم، وما دمتَ على الأرض فلا تستبعد أن تُفتن، وتقع في المحظور، أنتَ لست قويًا، ولا عظيمًا، ولا معصومًا، ولا أفضل من سواك، أنت فقط "مستور" حتى الآن، لكنك لا تعرف -يقينًا- متى يرفع الله الستر عنك، ويُذيقك مما تُعيِّر به الناس. فاحذر.

()

ماتكسّلش تفرح!

()

مهما تحاول وتعافر وتبذل جهد في سبيل تقديم نفسك بصورة معينة للي حواليك، كل واحد في النهاية هيشوفك بطريقته، وعلى هواه، وزي ما هو عايز يشوفك!

وده بتحكمه منظومة معقدة من العوامل، مش دايما هتبقى ملم بيها، ولا قادر تتحكم فيها، فما تموتش نفسك قوي عشان تتجمّل وتنال الرضا والإعجاب، اتصرف على طبيعتك تمامًا، وزي ما إنت حابب، وراسم لنفسك، حتى لو بجنو أو حماقة أو غباء،

خلّيهم يحسبوا حساباتهم زي ما هم عايزين، وعيش حياتك زي ما إنت عايز.

بعد فترة هتكتشف إن مكسبك الحقيقي مش كلمة إطراء منهم ولا ابتسامة رضا، لكن المتعة اللي حسيتها وإنت بتلعب اللعبة بقواعدك إنت. وفي في الآخر هي لعبة فعلا، فما تديهاش أكبر من حجمها، وما تطلعش منها خسران عشان خاطر حد.

لو هتلعب، يبقى عشان هدف واحد بس: تكسب نفسك.

()
طول الوقت هنقابل ناس مش هيعرفوا يقدّرونا، هيشوفونا معيوبين أو مش ملائمين ليهم أو أقل من إننا نفوز بيهم، وهيعتقدوا إنهم يستحقوا حد أفضل مننا، ومع اعترافنا بإننا مش خاليين من العيوب فإحنا كمان مش خاليين من المميزات، واللي مش هيفهم ده من غير ما نضطر نشرحهوله، أحسن له يروّح بدري بدري، لأننا مش ناقصين تضييع وقت ومشاعر، وعشان يوسّع السكّة للي هيحبّنا حقيقي، ومش بس هيقدّر يتقبل عيوبنا، ده كمان ممكن يشوفها مميزات.

إحنا مش عايزين شفقة من حد، ولا جبران خواطر، إحنا عايزين حد بيعرف يحس.. بس.

()
لعلّ مشكلة الذين خذلونا أنهم لم يعرفونا.

لقد رأونا وتحدثوا إلينا وعاشوا إلى جوارنا، لكنهم أبدًا لم يعرفونا، لم يلمسوا جوهرنا ولم يدركوا فرادتنا ولم يضعوا أيديهم على ما يميّزنا.

لقد اقتربوا قدر ما اقتربوا لكنهم ظلوا على الحافة من كل شيء، ظلوا "آخرين" حتى آخر لحظة، وعندما حان الاختبار لم يجدوا ما يثبت لهم أننا لن نتكرر وأن حياتهم بعدنا ستكون بائسة وحزينة، لم يجدوا ما يبرر لهم استكمال اللعبة، فخسر كلانا في النهاية وإن لم يدركوا ذلك حتى الآن!

()
حمل مشاعر الكراهية والغضب، تجاه شخص، أو حدث، مؤذي جدا، وبيستهلك الطاقة بشكل مرعب، والأسوأ إنه ما بيحلّش حاجة، ولا بيغيّر وضع رافضينه.

والسكوت على المشاعر دي، بيخليها تتشيّأ، وتتحول لكائن حي، من لحم ودم، عايش تحت جلدك، بيتغذى على حقدك، ويرفع صوته عليك، ويتسلط على مشاريعك وقرارتك، وصولا لمسخك، وتفريغ تصرفاتك تماما من أي عقلانية أو منطق أو هدف.

لازم تتقبل إن البشر بيغلطوا عادي وبيكذبوا ويخونوا ويخذلوا ويرجعوا في كلامهم ومشاعرهم بتتغير، وإن الحاجات دي ممكن تحصل لك، مش بس بتحصل للناس التانيين، وتدرب نفسك ازاي تتعامل مع النقص ده وما تتخضش أو تقفش أو تخاف، ومع الوقت هتعرف إنهم ما يستحقوش الكراهية، وحرقة الدم، والوعيد، والانتقام، إنما الشفقة!

()
الناس تفضل تسقّف لك ما دامت وجهة نظرك موافقة ليهم، وماشية مع اختياراتهم في الحياة، لكن أوّل ما تقول حاجة مش على هواهم، يرفضوك،

ويبقوا أعداءك، وفيه منهم اللي بيُفجر وينصّب نفسه قيّم على العالم، ويبدأ يوزّع صكوك الغفران أو الإدانة على البشر!
مع إنك في الأول وفي الآخر، ما قلتش إن كلامك منزّل من السما، ولا إنك معصوم، وما أجبرتش حد على اعتناقه، ولا بتروح للناس صفحاتهم تقنع فيهم بالعافية، وتحشر كلامك على ألسنتهم، لكن كل ده مش مبرّر إنك تعبّر عن وجهة نظرك، وعن اللي إنت مؤمن بيه.
إنت حر.. تعبّر عن وجهة نظرهم بس، حرّ.. تناقش القضايا اللي تهمهم بس، وبلغتهم هم وأسلوبهم، وغير كده تبقى ابن كلب!
نزار قباني لخص الحكاية لما قال "لبسنا قشرة الحضارة.. والروح جاهلية".
إحنا فعلا جاهليين.

()
حسابات قُرب البشر من بعض، وتحديد تفضيلاتهم، واحتياجاتهم، في أوقات مختلفة من حياتهم، عجيبة جدًا، ومش متوقّعة، وغالبًا ملهاش خريطة ولا قاعدة عامة ولا كتالوج تقدر ترجع له، وبتتغيّر في ثانية، من النقيض للنقيض.

فيه ناس تتآلف مع ناس عكسها على طول الخط، وناس لازم تبقى مع بعض.. بتبعد، وناس ما ينفعش يبقوا مع بعض.. بيمشوا في سكك واحدة، واللي ما كانش ينفع امبارح ممكن ينفع بكره، واللي شغّال زي الفل دلوقتي، ممكن يعطَل في ثانية ويفرقع في وشّنا. فيه ناس تقرّب مننا لحد ما نحسّ إنهم عمرهم ما هيبعدوا، وناس بتبعد لحد ما نتصوّر إن خلاص السكك اتقطعت بينا، وما عادش فيه بينا أي رابط، وفجأة تلاقيهم في وشك.

الأكيد الوحيد وسط شبكة الاحتمالات المرعبة دي: إن صورتنا عن نفسنا مش هي دايمًا اللي الناس وخداها عنّا، إحنا لينا 100 وش و100 شكل و100 تجلّي، بعدد اللي يعرفونا تقريبًا، ومن هنا بتحصل الصدمة -بالإيجاب أو بالسلب- لما بتيجي فرصة، ونشوف نفسنا في مرايا الآخرين، إحنا مش إحنا ولا هم هم، ولا أي حاجة زي ما بتظهر لنا.

وأهمّ درس اتعلمته في النهاية، بالدّم وبالدموع: ما تروحش لحد، ما تعرضش نفسك، ما تطلبش، ما تتطلعش، ما تتطوّعش، ما تتذلّلش، ما تستجديش، امشي في مسارك اللي إنت -إنت بس- شايفه ملائم ليك، وهيخلّيك تقدر تستغل كامل طاقتك، لحد ما تنوّر، وتبقى اللي شايف إنك تقدر تكونه، ولما تتحقّق، اللي فاهمك ومحتاجك ومقدّرك هيجيلك، وهتتلاقى طُرقكم.

كفاية زيف وخداع وتعلّق وطواف في مسارات مُغلقة، وأمل وأحلام وأمنيات وخطب ود ناس مش شايفين فيك غير فرصة، أو مصلحة، أو شقة إيجار قديم، أو مشروب طاقة، أو واحة يرتاحوا تحتها شوية، وبعدين يكمّلوا طريقهم من غيرك، من غير ما يبصوا عليك بصة واحدة!

بُص إنت على نفسك.. وراعيها.

()

إن استعنتَ بنفسك في قضاء حاجة: ألقيتَ حملا على محمولٍ، وسألتَ سائلا، ولجأتَ إلى لاجئ، وطمعتَ في مُفلس، وخرجت من قصر منيف إلى غرفة فوق السطوح، فخذلت.

وإذا استعنتَ بالله، ألقيت حملَك على حمّال، وسألت مِعطاءً، ولجأت إلى جابرٍ، وطمعتَ في سخي، وتسللتَ من ثقب إبرة إلى براح قصر، فوصلتَ حبلك بالمصدر، وطِلبتك بصانع قانونها، ورجاءك بمنبعه، فنُصِرت.

()

بص، إنت لازم تعمل كل اللي عليك فعليا، وكل اللي ممكن يتعمل، في أي حاجة بين إيديك، مش عشان تنجح فيها، ولا عشان ما تقولش يا ريتني حتى، لكن عشان إنت فعليا مش عارف منين بيودي على فين، وممكن وإنت في نص طريق ما، يتفتح لك طريق تاني ما كنتش تعرف عنه أي حاجة، زي طريق ضلمة، كل ما بتتقدم فيه بيتكشف قدامك، لكن لو رجعت، أو بطلت، عمرك ما هتعرف إيه اللي بعد كده، والعمر قصير، والطاقة بتنفد، واللي مش هتعمله دلوقتي، فرصك في إنك تعمله بكره، هتكون أقل.

وفي النهاية إنت مجموع ما تفعل، مش اللي كنت تتمنى تعمله وما عملتوش.

()

ومن طلاقة القدرة: تنوّع النِعمِ، وتماهيها مع حاجتك، بمقدار مضبوط، لا أقل ولا أكثر، لا قبل ولا بعد، فإن احتجتَ مالا إضافيًا –مثلا- لطارئ، فتح اللّهُ عليك أبوابَ رزق لم تظنّها أبدًا موجودة، فإذا انقضتْ المحنةُ أُغلِقَتْ، وإن احتجتَ طاقة إضافية في جسمك، لإنهاء مهمّة ما، أو الخروج من خطر مُحدق، أُعطيتَها، حتّى إذا فرغتْ حاجتُك، عدَتَ محدودًا، وإذا أهمّك أمرٌ لا ينفكّ إلا بدعاءٍ وقُربٍ ووصلٍ -وأنت مقصّر- شحذ همّة عبادتك، فأشرقتَ طاعةً، واتّقدتَ إيمانًا، حتّى إذا أجابكَ، فترتَ قليلا، وعدتَ إلى صفوف العباد العاديين، فنِعمُهُ دواءٌ وصلةُ رحمٍ بين خالق قادرٍ مُتجلٍّ، ومخلوقٍ ضعيفٍ جاهلٍ بنفسِه مُتطلّعٍ، لكنّ كثرتها تُميت القلبَ، وتُورث التواكل، وتقدح في السعي، وتعوّد الأنانية، وتفتح أبوابَ الشيطان، فإن حُرِمتَها، فاشكر الله أن نجّاك، وإن أُعطيتَها، فاشكر الله أن اصطفاك.

()

الله ليس بشريًا ليقف لك "على الواحدة" وينتظر أن تخطئ فيخسف بك الأرض ويرسل عليك طيرًا أبابيل.

ليس مديرًا ينتظرك ممسكًا ساعته على باب الشركة ليخصم لك إذا تأخَّرت.

ليس موظفًا في شركة الكهرباء يترقب تعثّرك في السداد، ليقطع عنك النور ويُقيمك في الظلام.

ليس محاسبًا في بنك يُغريك بميزات القروض، ثم ينتهز أول تقصير منك ليخرب بيتك.

إِللهُ أكرمُ مما نتجرَّأُ به عليه، ومما نُفرِّط فيه من حقه، ومما نُعطي لأنفسنا من أَرْيَحية في عصيانه، ومما ننافقه به، ومما نبخل به عليه، وممن يستغلُّون اسمه، ومَن يُنصِّبون أنفسهم مكانه، من ضعفنا وجبننا واستسهالنا وبشريّتنا ووحلنا، من تخيلاتنا عنه، وآمالنا فيه، وتصورنا له، من تأخّرنا في الرجوع، وإسرافنا في النوال، وبخلنا في الوداد.

الله –ببساطة- هو الله

()

ساعات بتلوي عنق احتياجاتك، وتزق نفسك تجاه خيار بعينه، هو مش أصلح حاجة فعليا، لكنه المتاح دلوقتي، فبتدوس وإنت بتراهن على إن الوقت في صالحك والدنيا هتظبط بعد شوية، وممكن تظبط فعلا، لكن في أغلب الأحيان.. لحظة صراحة واحدة بتهد كل حاجة فوق دماغك!

لأن الإنسان مش مفطور على الجبر والإكراه، ولا الانحيازات النص نص وعلى ما تُفرج، ولأن حتى لو كان جسمه أسير احتياجاته، فروحه حرة وبتبصّ على المشهد كله من فوق، من عتبة فارقة بره الزمان، فبتقدر تقدّر الوزن النوعي لكل انحياز على حدة، وتحدد -يقينا وحقا- مستقبل كل واحد فيها.

ولو تمرّد الجسم على الروح ومشي ضد إرادتها بالعافية.. بتعاقبه بالنبذ والتعالي عليه والحرمان من أبدية اللحظات واستمرار طعمها في البق، وبتلعنه بالاعتياد وسرسبة الأحاسيس من بين إيديه بمجرد انتهائها، لحد ما توصّل له الرسالة المرعبة الحاسمة: أنا الأهم، أنا رئيس مجلس إدارة عالمك يا حيوان!

واللي بيحب نفسه لازم يفرض شروطه، ويختار الملائم مش المتاح، ويسيب اللي ما يستحقش يعدي، عشان يوسع الطريق للي يستحق، ولما الدنيا كلها تبقى ضده وبتشكك فيه، يسحب كرسي ويقعد يتفرج بابتسامة محايدة.

وفي الوقت اللي بيتصوروا فيه إننا محلك سر وكل اللي حوالينا سابقينا بخطوة، عشان مش بننحاز لحاجة أو حد ولا بنتورط أو بِنْجُوز أو بننتمي.. كل خيار بنرفضه بيرفع رصيدنا من التطور والوعي بنفسنا وبالعالم، وفهم احتياجاتنا الحقيقية، وتقديرنا لذواتنا، ورؤيتنا لأعماقنا وفق كتالوجنا الخاص مش كتالوج المجتمع العويل.

ودي اللحظة اللي فعليا بنتحرّر فيها من ربقة الاحتياج وسعار الشهوة ونيِّر العادية والنَسخ والتقليد، ونفرد الجناح ونحلّق باتجاه سماء خاصة بينا لا تشبه -ولن تشبه- سماوات الآخرين.

()

ما عندكم ينفد (المال والصحة والمشاعر والدعم والتفهّم والاحتواء والعذر والمواساة والحب وصَلب العود وسعة الحيلة والحلم والأيام الحلوة والطبطبة والرحمة والمودة والإيثار والتروّي.. والحياة نفسها) وما عند الله باق.

()

فعل الطلوع لقدّام ومفارقة نقاط الخذلان والعلاقات المؤذية والولادات الجديدة ومعرفة قيمة أنفسنا والتعافي بيعتمد -بشكل أساسي- على قانون الفرز والاستبعاد: في العلاقات والشارع والسوبر ماركت والصحاب والكتب والشغل والأكل والرياضة والحب والهدوم؛ ده يناسبني وهيفضل في حياتي، وده وحش ما يناسبنيش، أو ده كويس والله، بس مش لوني، موجته مش متوافقة مع موجتي، مش مولّفين مع بعض.

واللي بيخلي القانون ده يشتغل بفاعلية وفي صالحك تماما: التوقيت، امتى نفرز وننحاز أو نستبعد.

إذ إنه من الطبيعي الناس تبقى حواليك وإنت ناجح أو مشهور أو معاك فلوس أو صحتك حلوة أو دمك خفيف أو شاطر في شغلك أو بتخدمهم وتروح وتيجي في مصالحهم..

لكن شوف مين هيبقى في ضهرك وإنت تعبان أو مفلّس أو مش لاقي شغل أو خايف أو مخذول أو محتاج توصيلة في عز الحر أو مكتئب أو مش عايز تخرج من سريرك أو مجروح أو عايز تنزل تجري في الشارع نص الليل أو بتتصرف غلط أو رايح تتخانق أو تكشف أو بتفكر تنتحر..

اعمل لستة وحط كل واحد في مكانه ورتبته اللي يستحقها، واديله درجة من واحد لعشرة، وما تعاملش الصديق على إنه حبيب ولا الحبيب على إنه صديق، ولا اللي يستاهل على إنه ما يستاهلش ولا اللي ما يستاهلش على إنه يستاهل، احسم الاختلاف بالاختبارات والمواقف واكشف الغموض وفك الالتباس في أشكال العلاقات وما تخضعش للابتزاز العاطفي والصعبانيات والألوان البراقة والصوت العالي، لأن الرحلة شاقة ومتعبة وبعيدة.. ومش هيكمل فيها غير

الصادقين.

()

ما تتسندش على إيد مش موصولة بجسمك.

()

كلّنا -بلا استثناء- بنمرّ بمشاكل وأزمات طاحنة وغُربة وفقدان هُويّة ويأس وإحباط ونفاد طاقة.

الفرق بين حد فاهم ده وحد مش فاهم، إن الأول عنده استشراف وقدرة على التنبؤ بما يسوؤه -ربما قبل حدوثه- وتقبّله باعتباره الوجه الآخر للحياة عمومًا، والتمن اللي لازم يدفعه للاستمرار في الانتفاع بمباهج الدنيا، وأول ما ده بيحصل، بيتبع بعض التكنيكات اللي من شأنها التخفيف عنه: يخرج خروجة حلوة، ياكل أكلة بيحبها، يفضفض مع صديق، يسافر، يعتكف، يقرا قرآن، يصلي، يعيط، يصرخ، يكتب...

لكن التاني عايش طول الوقت حالة إنكار كاملة، وعدم تصديق إن الحاجات بتحصل له هو بالذات، وإن أكيد فيه حاجة غلط ودفة الكون هتتعدل حالا أهو عشان خاطر عيونه، عشان كده الوقت لا يزيده إلا خسارًا!

يمكن التجربة والنضج والثقافة بيبقى لهم عامل كبير في تحضيرنا لقبول ما لا بدّ من قبوله، لكن دي مش ضمانة أكيدة لو ما كناش إحنا عايزين نكبر فعلا ونفهم الدنيا ماشية ازاي، وعايزين نبقى أحسن.

واللي لازم نفهمه: إن مفيش حد مضطهدنا، ولا بيشتغل ضدنا فوق، مفيش حد مستقصدنا، ومستني لنا غلطة، الموضوع أبسط من كده، وإحنا مش بالأهمية الكبرى دي عشان الكون كله يحتشد لمضايقتنا! بل إن اللي بيحصل لنا ممكن يكون أقل بكتير من اللي حصل لغيرنا، لكن إحساسنا بتضخم ذواتنا هو اللي مصوّر لنا إنه مصيبة لم يُرزء بها أحد في العالمين، ورغبتنا في عيش دور المظلوم هي اللي مبهدلانا وموقفانا في طريق غلط مش راضيين نتتعتع منه!

حكمة العدد: عيشها بحلوها ومرّها، وتقبّل ما جرت به المقادير، ما تعاندش لكن ناضل وقاتل، غيّر اللي تقدر تغيّره، واقبل اللي مفيش منه مفر، وبص لبعيد، وحط أهداف وقتية وأخرى بعيدة المدى، وجرّب وخوض واقع وقوم واتعوّر وخف وجرّب تاني ومليون واتشقلب وهاتها من شرقها لغربها وما تخافش، ولحد آخر لحظة في حياتك.. عافر.

()

من حقنا لما نزعل ناخد جنب، وما حدش يسألنا مالنا ولا بينا إيه ولا يتقمص لو ما جاوبناش -إحنا عارفين إن السؤال تقضية واجب ومن ورا القلب عموما- يدينا وقتنا تماما لحد ما نتخفف ونفك، ونقرر ازاي هنواجه العالم تاني، وبأي وش.

ساعات الطاقة بتبقى نافدة للدرجة دي فعلا والواحد مش ناقص حتى حد يقول له سلامو عليكم.

بك بإننا مش ملزمين أصلا نفضل نضحك في وشكم ٢٤/٧ ولا نرضي فضولكم طول الوقت ونحقق أحلامكم في معرفة كل صغيرة وكبيرة في حياتنا، ولا نكتم أحزاننا وصراعتنا وإحباطنا ويأسنا عشان تقضوا وقت لطيف معانا.

في الواقع إحنا مش مطالبين بأي حاجة خالص، ولا إنتم كمان، فبلاش نعسّف بعض ونبقى حمل وبليّة!

أو زي ما قال المثل: خنفسة شافت ولادها ع الحيط.. ويا بخت من زار وخفف!

()

فأقِم في الحال التي أقامك اللّهُ فيها وإن ساءتك وخالفتْ مراد نفسك، وضاقت عليك الأرض بما رحبت، وبلغت الروح الحلقوم، فلعلك إن جزعتَ ونفرتَ، ورأيت لنفسك غير ما يرى، فطلبتَ غيرها، واستخدمتَ أسلحة مشروعة كالدعاء والإلحاح على المولى، ولزوم باب الرجاء، استجاب، وأقامك في الحال التي طلبتَ، ثم مُنعتَ الراحة فيها، ورزقتَ الشقاء والمكابدة!

فالاختيار موجبٌ لتحمّل تبعاته، وفرط التسليم، موجب لنوال نفحاته.

()

أحيانا تجد منحة من الله، دون تعب أو سعي من جانبك، هذه ليست مصادفة ولا عبثا، إنما مكافأة تعب وسعي سابقين، لم يسفرا عن شيء ساعتها، أو على الأقل هذا ما ظننته وقتها، فالله لا يضيع أجر من أحسن عملا، ولا يحرم الناس ثمرة عنائهم، ولا يرد دعاء محتاج، هو فقط -سبحانه- يتخيّر الوقت المناسب للاستجابة لك، كي لا يفتنك، ولا يعطيك الغث فيما يدّخر لك الثمين، فيؤخرك حتى تنغزك نفسك، وتظن به الظنون، وحتى تضيق عليك الأرض بما رحبت، ثم يرفع عن مطلوبك الحجاب، ويكشف عنك غطاءك، فإذا بصرك اليوم حديد، وعيونك ممتلئة دموع شكر ويقين ومحبة وتفهم وعبودية وامتنان وتسليم بالروح والجسد والفؤاد لمن بيده جماع كل شيء، وإليه المآل والمستقر.

()

الصبرُ صبران: صبرُ المُضطّر المُكرَه القانط رافض الحكم المُعتَرض على القضاء، وصبرُ البصير المطّلع المُدرِك للحكمة وإن خفيَتْ، الواثق برحمة ربّه وإن تأخّرتْ.

فأمّا الأوّل فيُحصّل ثمرةَ الصبر، وأما الثاني فيُحصّل ثمرة الصبر، وثمرة الرضا، وثمرة اليقين، وثمرة التوكل، وثمرة التسليم، وثمرة الأمن في كنف الله، فلا يُضام له قلبٌ، ولا تَجزع له روحٌ بعدها أبدًا.

()

من أكبر أسباب الزلازل والبراكين في العلاقات، إن أحد الطرفين يمرّ بتجارب كتير قوي وضغوط واختبارات -مش كلها اختيارية!- تغّير حمضه النووي وطريقة تفكيره وانحيازاته وتعاطيه لكل القضايا، فيما الطرف التاني -خصوصا لو قاعد في البيت أو ما بيحبش التجريب واكتساب الخبرات أو منغلق ومنطوي- بيقف عند مرحلة معينة وبيكتفي بيها، وبيشوف إنه ليس في الإمكان أبدع مما كان وأهي أيام وبتعدّي، وهنا بيبقى حرفيا: فيه فرق في السرعات سيدي الرئيس!

وفي الوقت اللي بنتصوّر فيه إننا بنجري في التراك نفسه وهنوصل للنقطة عينها مع بعض، بنبص ورا نلاقينا لوحدنا تماما، وكل افتراضاتنا إنه جاي أهو، مسافة السكة بس، بتروح هَدَر، لأننا قيّمناه غلط، أو حمّلناه فوق طاقته، أو ما فتحناش له الباب اللي اتفتح لنا، أو كنا أنانيين وفكرنا في نفسنا بس وما بذلناش مجهود إضافي عشانه!

الطرف الأنضج بيقيس بمقاييس تانية وأدوات عملية أكتر ومساحة خبرات أكبر ونهم للمعرفة والاكتشاف، الطرف التاني ما يعرفش عنها حاجة ولا مؤمن بجدواها ونتيجتها فمش بيعترف بيها، وبدل ما يعتبرها علامة على اتساع الرؤية بيتوجس منها خيفة ويحطها في بند التغيير السلبي اللي جاي ياخد منه مكتسباته أو يعيد صياغة وضع اتعود عليه لسنين، فبيقاوم بضراوة -وأحيانا بغباء- عشان يرجّع الأمور لما كانت عليه من ١٠ سنين مثلا!

التطوّروالتكيّف والتأثير والتأثر؛ سُنّة بشرية، واللي ما بيتطورش: الجماد والميت بس (حتى النبات والحيوان بيطور أساليبه للتكيف مع مختلف البيئات)، أما الحي فلازم كل شوية يراجع اللي وصل له، ويفكر نفسه باللي محتاج يحققه، وازاي، ويحط نفسه تحت ضغط، ويختبر مهارات جديدة، ويضع خطة -مرنة- تستلهم كل المستجدات وتراعي -في الوقت نفسه- بشريته وضعفه وهشاشته اللي مش خافية على حد.

والطريق لإصلاح العلاقات عموما بيبدأ من الاعتراف بوجود خلل ما: إحنا مش مبسوطين مع بعض، بقينا بنأدي واجب ومش حاسين إننا مكفيين بعض، إحنا مشغولين بالعيال طول الوقت ونسينا إننا نفسنا لسه أصلا عيال وعايزين نجري ونتنطط ونجرب حاجات جديدة، إحنا ما عدناش شايفين بُكره ولا منتظرينه وأهي أيام وبتعدي!

الخطوة التانية إننا نفتح المجالات قدّام بعض، نشارك حبايبنا في التفاصيل والخبايا والمخاوف والهموم والرغبات، ونحاول -بجهد حقيقي- نصنع أرض مشتركة من أول وجديد، بدل اللي باشت بفعل السنين والروتين والقرب الشديد لدرجة إننا حفظنا بعض بالحرف!

الخطوة التالتة: الصبر، الصبر، الصبر، مفيش حاجة بتحصل بين يوم وليلة، وإحنا مش بنأدي واجب هنا، إحنا بنخلق الحياة في جوفنا، وبنعيد ترتيب العالم حوالينا، فزي ما صبرنا سنين على التجارب الفاشلة والعلاقات المؤذية والناس

اللي ما تستاهلش، نصبر شوية كمان على الحاجات الحقيقية اللي بإيدها تهبنا الخلاص والسكن وتوقّفنا على بداية طريق حقيقي ليه ثمرة ونهاية محددة ومعروفة!

التجديد عموما والانفتاح بوابة إحياء العلاقات الموشكة على الموت، مع الوضع في الاعتبار إن هيبقى فيه إخفاقات من حين لآخر، وعدم توافق ساعات، وأعراض انسحاب، وصدمة، وغضب، ومقاومة للتغيير، وحنين.. لأن الإنسان عبد لما ألِفَه، وأتقل حاجة على نفسه يجرّب حاجة تحتمل الفشل والنجاح وتضعه على المحك، مع ذلك الجايزة كبيرة: إنك تلاقي السعادة الحقيقية اللي يمكن بتدوّر عليها برّه وهي قدام عينيك طول الوقت، وإنك تعرف نفسك على ضوء جديد، وتستجيب لأمر الله فيك بالخلافة في الأرض بدل تيه بني إسرائيل ده اللي عايشين فيه من يوم ما اتولدنا!

السعادة قطوفها دانية حقًا، لكن مفيش حاجة من غير تمن، والمحرومين هم اللي اقتنعوا إنها قدر ما بيتغيّرش، فيما هي قرار، بناخده ونتحمل نتيجته للآخر، وإلا بنفلته من بين إيدينا في لحظة حاسمة فيبقى ملك للظروف، فتبيع وتشتري فينا براحتها!

()

خياراتُ الإنسان غالبًا ما تكون محدودةً بقصور رؤيته وقلّة نظره، لا في نفسها، ومن استخدم غيرَ نفسه في النظر إلى الأشياء، رأى فيها جواهرها ونفذ إلى حقائقها ولمس عظمها دون لحمها، فاتسعت الرؤية وضاقت العبارة وانبسطت مساحات الفعل.

()

مبالغتك في الإحساس بالسعادة لما تسعد الآخرين، وعدم القدرة على الإحساس بده لوحدك، مش عطاء ولا إيثار ولا تضحية.. إنما انسحاق.
إنت هش لدرجة إنك خايف تفرح لوحدك فيكون ده تقصير منك في واجباتك، أو عندك يقين إنك لا تستحق السعادة أصلا، فبتسعد اللي حواليك وتختلس لك حتة في الزحمة!
إحنا نستحق السعادة على فكرة، والله العظيم نستحقها عن جدارة ويقين وسبق الإصرار والترصد، ولو ما فهمناش ده قبل فوات الأوان، مفيش حاجة هتفرق معانا بعد كده!
الحق اللي باقي من روحك قبل ما يتشوه ويتبدد، واتعلم تسعد نفسك ثم الآخرين.
نفسك ثم الآخرين.
أرجوك.

()

ولو منع الله المدد عن عبده، بتقصيره في العبادة، ونكوصه عن الطريق، ومخالفته الدستور والعهد، لما كان ربا وإنما تاجر، يمنح مقابل ما يأخذ، وييسر على قدر ما يستفيد، ويقايض النعمة بالطاعة، لكن الله يمنح العاصي والعابد، المقترب والنافر، المؤمن والجاحد، المنتبه والغافل، لأنه لا يبحث فينا عن طاعة المساق والمضطر والمأزوم وذي الحاجة والمكره ومن لا حيلة له، إنما طاعة الراغب الحر المدرك القانت الساعي الشغوف المريد المحب.

()

اللي خذلك وباعك، هيعيش من غيرك مبسوط عادي على فكرة، هيضحك ويغني ويرقص ويجيب لبس على الموضة ويحب ويتحب ويتجوز ويخلف، ولا هيفتكرك ساعات، والحنين ياخده، وعينه تدمع، ولا ضميره هيوجعه ويسهّره طول الليل، ولا ربنا هينتقم منه ويوريك فيه يوم، كل دي كلاسيكيات يا جماعة من زمن الأبيض وأسود ويوسف بك وهبي ومحمد عبد الحليم عبد الله، اكبروا بقى، واعملوا زيهم، سيبوا الحاجات تمشي وتمر، ارخوا إيديكم عن الوجع وخلوه يفارق، بطلوا تتابعوا أخبارهم وتتورّطوا في تفاصيل حياتهم، هم مش صغيرين ولا هبل ولا اتضحك عليهم، هم عارفين كويس قوي هم اختاروا إيه، وليه، وكسبوا إيه وخسروا إيه، الدور عليكم بقى، تتعلموا الدرس، وتنحازوا لمصلحتكم، وتواربوا أبواب القلب شوية، وتختاروا مرة واحدة في حياتكم صح!

آه والله، مرة واحدة بس صح!

()

بفتكر مواقف كتير كنت ببقى مضطر فيها أخرج عن طبيعتي الهادية الخالية من الخبث والتنمّر وتسقّط الأخطاء، والبعيدة كل البعد عن الروح القتالية، وأتحوّل لناب وسكين، إذا ضرب فعشان يوجع، وإذا عضّ فعشان يغور في اللحم ويعوّر، ويمنع الكلاب من الولوغ في حقه أو تهميشه أو الاستهانة بمجهوده ومشروعه.

ما كانش التحوّل سهل أو بيتم بسلاسة دايمًا، بس كان بيبقى ضروي لأن البديل: تعب نفسي مهول وهدر مجهود ووقت وإحساس بالدونية ممكن يخلي الواحد يقرر -بمنتهى البساطة- ينهي مشواره حالا ويقعد في البيت تاركًا الساحة لمعدومي الموهبة والحيثية والضباع والقردة والخنازير والقُمّل والبقّ عشان ياكلوا الجبنة لوحدهم!

والدرس الأهم اللي خرجت بيه من كل ده: إحنا حلوين قوي وجامدين وكفاءة وزي الفل، والظروف المقندلة والبشر الكّسْر ما يقدحوش في مشوارنا، ولا يقللوا من جدارتنا وأهليتنا للتصدر قيد أنملة، ومهما كان الموج عالي ومش باين لها مرسى -دلوقتي- فالمرسى مش هيمشِي ويسيبنا، هيفضل هناك برضه مستنينا ومشتاق لخطوتنا عليه.

إحنا صح.

()

ورغم أن أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون.. يبدي لك الله الأسباب، ويكشف لك علّة الحادثات، كي لا تنشغل بالفعل عن الفاعل، وبالنتيجة عن الآلية، فتفوتك الحكمة، وتتعلق بالظاهر دون الباطن، وتعتقد في ذاتك قوة لا تملكها، وتنسب الفضل لغير أهله، فتهمل التوكل، ويضلّ سعيك في الحياة الدنيا وأنت تحسب أنك تُحسن صنعا!

()

لما بتتحرّك مشاعرنا تجاه حد، فالحد ده بيتحمّل جزء كبير منها، حتى لو كنا موهومين، فهو سبب كبير في الوهم ده، سواء بقى عن سبق إصرار وترصد أو جهل أو غباء أو لعب أو هزار أو قلة خبرة أو غشومية، المهم إنه مش ملاك يعني!

وعشان نرجع بني أدمين تاني، ولو بنسبة ضئيلة، لازم ننهي العلاقات المؤذية في حياتنا، الماصة للطاقة والمحبطة واللي ملهاش إطار ولا جدول زمني ولا خطة ولا نقطة نهاية باينة على مد البصر، ونقول للي غلطوا فينا إنهم غلطوا فينا وآذونا وانتهكونا ونزعوا من قلوبنا الإحساس والرضا باللي جاي، وإن أيا كانت المنافع اللي حصّلوها مننا، فحياتنا المفروض كانت تبقى أهم، ومشاعرنا أولى إنهم يحافظوا عليها ويحترموها.

لأن كل يوم بيعدي وإحنا ساكتين وعاملين فيها متحضرين، وكاتمين رغباتنا وبندّعي إنه كله تمام، هيفضل الصديد ينز في قلوبنا، والكلام اللي ما قلناهوش والمواقف اللي ما خدناهاش تهدم أماننا النفسي وتنحر فرصنا في حياة سوية.

قولوا لهم إنهم خذلوكم، وهزموا تضحياتكم عشانهم، وطمسوا سنين كتير جاية من عمركم، وقابلوا المودة والرحمة بذهنيات قتلة محترفين، ما عادش بيأثر فيهم مرأى الموت والدم.

وإنكم كنتم تستحقوا نهايات أكثر رحمة من كده.

قولوا لهم إنكم هتتخطوهم لأنهم ما يستاهلوش ياخدوا من عمركم أكتر من اللي خدوه، لكن مش هتنسوا وضاعتهم، وإن الدايرة بتلف دلوقتي، والسهم اللي اغتال أحلامكم على خوانة بيتجهز عشان يشق طريقه لحبّة قلوبهم، بس المرة دي لا هتجروا عليهم ولا هتشيلوا عنهم ولا هتسندوهم وهم بيقعوا في أسفل سافلين.

()

عندما تحب أحدا تقول له "إنت في عينيا"، إي إنك ستكون دائم المراقبة له، والعون، وتفريج همّه ما استطعت، ومراعاة ما يحتاج إليه، ومؤازرته في كل حين، فما أمام العين لا يغيب عن القلب، وما في القلب لا تغفل عنه العين.

لذا يرتجف قلبي كلما قرأت قوله تعالى (واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا)، فغاية سعي أغلبنا أن يكون بعين أحد، ليملك الدنيا، ويحوز متعتها المطلقة، ويتحقّق

ويعبر للضفة الأخرى من السعادة، وذلك جهد الأغيار، وبَشَر الحياة الواحدة، جهد المحرومين والمنقطعين والخائفين، أما الطامعون في الملكوت، ونوال جميع الحيوات، الرابضون تحت عرش القدرة، الراكبون أجسادهم سفينة، وقلوبهم مطية، فلا تشغلهم سوى عيون الله.

()

إبليس خالف الرضا الإلهي بعصيانه -فالله ليس راضيًا عن تمرده، ولا سعيدًا به- لكنه لم يخالف المشيئة الإلهية -فلو شاء الله له السجود، لسجد جبرًا- وكذلك نحن عندما نخطئ، نخالف الرضا الإلهي، لكننا لا نتجاوز سياج المشيئة وحولها وقوّتها، إنما -في أعمق نقطة بأرواحنا- نتعلّق بها أن تنتشلنا، وتُقيمنا مرة أخرى على طريق الرضا، عندما يأذن صاحبها، ويفتح الباب.

()

ولعل النعمة تأتيك في ثوب النقمة، فإن تعلَّقت بالظاهر وغفل قلبُك عن الباطن، حقَّ عليك الظاهرُ، وإن فوّضتَ، وارتضيتَ، وخرجتَ منك إليه، سرتَ بقدميه، ورأيتَ بعينيه، وانكشف لك الباطنُ، فحقَّ عليك الباطنُ.

()

المحنة قِدْرٌ، ينضجُ القلبُ فيها بالمكابدة، ويصمد بالتفويض، وينجو بالتسليم، ويخرج باليقين، ويستقيم على الطريقة برؤية الرحمة في باطن العذاب، والجمال في عمق القبح، والنوال في عين المنع، لأن الأسباب كلها وإن اختلف ظاهرها، باطنها الله.

()

معنى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) أنك إذا ذكرتَه في خلوة أو ملأ، في شدة أو رخاء، طمعا أو رهبا، ذكركَ سبحانه بأحسن مما ذكرته، وأثنى عليك بخير مما أثنيت عليه، ثم وضع لك القبول في قلوب عباده، وأجرى محبّتك بينهم، فهمّوا في قضاء حاجتك، وتفريج همك، فيطمئن قلبك.

()

المشاعر -كل المشاعر- بتتقلّب وتتغيّر -لأسباب تافهة وأسباب عظيمة!- ولو ما حرسنهاش صح، وخلّينا بالنا منها طول الوقت، ومدّيناها بأسباب البقاء، أعتى الأحاسيس وأشدها اشتعالا هيخمد ويمُوع، ويمكن يتحوّل للنقيض بشكل غير مفهوم ومفاجئ تماما.

مش شرط تقصّر، مش شرط تغلط، بالعكس ممكن تكون بتعمل كل اللي عليك فعلا، لكن هي دي سنّة الحياة، القلوب اللي بين أصبعين من أصابع الرحمن، الابتلاء والمحنة، الصقل والبَرْي اللي بيحضّرك لمرحلة تانية، ممكن تكون مهمة جدا وممكن تكون تافهة جدا!

في كل الحالات، لازم تكمّل، التوقف ترف لا نملكه، الانسحاب حلم لا يمكن تحقيقه، لا بدّ أن يظل (الموتور) دائرا وإطارات السيارة تنهب الطريق الطويل الذي يمتد على المدى دون أن نعرف متى يمكن أن نتوقف وأين وكيف!

()

في العادة، الأزمات -حرفيا- بتبهدلك وتخليك تحس بعدم الأمان، والحيرة، والتردد، والألم، والتوهان، واللاجدوى، وطول المسير، والقرف من كل حاجة، حتى إنجازاتك اللي تعبت وشقيت عشانها، لكن بعد انتهائها -وكده كده هتنتهي- بتكتشف إنها خدتك لمناطق ما كنتش متصور إنك ممكن توصل لها، وخرّجت منك إنسان جديد، يمكن تستغربه، لكن هتحبه، وهتتعود تعتمد عليه بعد كده على طول، ولما تيجي الأزمة التانية، هتبقى كبرت شوية، ورجليك ثبتت أكتر على الأرض، وقادر تشوف أفضل وأبعد.

حبّوا أزماتكم، لأنها أكتر حاجة بتخدمكم في الدنيا دي كلها.

()

معظم أحلامنا بتموت، عشان الناس هتقول علينا إيه، وعشان ما يصحّش، وعشان عيب وحرام، وعشان ماما ممكن تزعل وبابا يقفش وطنط تاخد موقف!

وعشان اتربينا نفكّر في الخطوة، وخطوة الخطوة، وخطوة خطوة الخطوة، قبل ما نعملها، وعشان عايزين نكسب بس، ومش مستعدّين نتحمّل الخسارة، وعشان بنحب الأمان وبنكره الخطر، حتى لو كان هو الوسيلة الوحيدة للوصول للي إحنا عايزينه!

وعشان اتعلّمنا نتفرّج على الحياة بس مش نعيشها، مع إننا في النهاية بشر مش ملايكة ولا قديسين ولا سوبر هيروز، بنضعف، ونشتهي، ونخون، ونكذب، ونافق، وقلبنا بيتصرّف ضد إرادتنا ساعات، وغريزة البقاء جوانا بتتغلّب على القيم والمثل العليا أحيانا.

لو ربنا كان عايز ناس ما بتغلطش، وما بتقومش من على سجادة الصلاة، ناس أنقيا ومثاليين زي الكتاب ما بيقول، كان خلقهم، ربنا منزّلنا بالأوبشن ده، عشان عايزه فينا، وحاببنا كده، وعشان تفضل العلاقة بينا وبينه، رايح جاي، خطأ ومغفرة، ثواب وعقاب، وصل وانقطاع، ربنا مش زعلان مننا، ولا واقف لنا على الواحدة، قد ما البشر اللي حوالينا زعلانين مننا، ومستنيين لنا غلطة!

()

أزمات الحياة -عمومًا- فرصة مثالية جدًا للنضج وتطوير استجاباتنا، واختبار مكتسباتنا، وإعادة فرز خياراتنا، ومغادرة بُرج العشم العاجي والنزول إلى أرض

الواقع، ومعرفة مدى ما وصلنا إليه من قوة أو ضعف، من تكيّف أو انزواء ووحشة، وإيه اللي محتاجين نشتغل عليه أكتر الفترة الجاية.

مُؤسّس علم النفس التحليلي، السويسري كارل يونج، بيقول إننا جميعا لدينا ما يُسمَّى بـ"الظل"، وهو أفكارنا ومشاعرنا ومفاهيمنا المكبوتة اللي مش قادرين -أو مش عايزين- نعترف بيها ونتعامل معاها، لحد ما بتيجي الأزمات عشان تخلّينا -مضطرين- نواجهها، ونتعرف عن قرب إلى هذا الظل الخفي.

وده من شأنه إنه يجعلنا أكثر إنسانية ونضجًا في إدراك ما نتشارك فيه جميعا في هذا العالم، ويمدّنا بتفاسير ربما ما خطرتش على بالنا قبل كده للعديد من الأشياء.

الجانب السلبي الأكثر وجعًا للأزمات إنها بتوقَّع ناس كتير من نظرك، وبتضطرَّك تغيَّر خارطة تعاملاتك، وترتيب الناس -على مقياس من واحد لألف- في قلبك، والبدء من جديد في كثير من الطرق والعلاقات اللي كنت فاكر أمرها محسوم، لكنها سلبية إيجابية إن جاز التعبير، لأنها بتخلّيك تشيل من على قلبك وتفرز وتنحاز وتقيِّم على نور.

أهم شيء، خلال أي أزمة تمر بيها، أو محنة، أو ابتلاء، إن يبقى لك ثقبك الخاص، شبّاكك اللي بتطلع تبصّ منه على كل شيء من فوق، فتتعالى على الحدث الجاري وما تتورَّطش فيه كليًا ويستلبك ويخليك عنصر من عناصره.

وفي كلٍ، قُل الحمدُ لله.

()

كل ما علاقة في حياتي تنتهي على غير توقع، أو شخص يخذل دون انتظار، أتذكر قول الله لسيدنا نوح عن ابنه (إنه عمل غير صالح)، وأقول في نفسي: إنه شخص/علاقة غير صالح/غير صالحة، ولعل الاستمرار فيها كان قد أورثني الكفر بكل شيء، وسلب مني أكثر مما أفاء عليّ، فالحمد لله على ما أعطى والحمد لله على ما أخذ.

()

من التقنيات النفسية الناجعة في تخفيف هزايم الماضي وذكرياته السيئة: إضفاء معنى جديد عليها، ووضعها في سياق مختلف، وربطها بملامح أكثر إيجابية، ورؤية النعمة اللي اختفت بين طيات النقمة فيها.

فتجربة الحب الفاشل اللي مريت بيها مثلا، رغم وجعها.. أثبتت لك قدرتك على الحب، والعطاء، والفناء في الآخَر وإنكار ذاتك لإسعاد الطرف التاني، ومنحتك أيام طيبة وحنيّنة، وانتهاءها -بصرف النظر عن التفاصيل- حرَّرك من قيود المسؤولية،

ومنحك فرصة جديدة للانطلاق ودخول تجارب تانية ممكن تكون آكثر مناسبة ليك، وتوافقا مع ظروفك.

والوظيفة التي اضطُريت تسيبها غصب عنك، رغم قسوة التجربة.. خلتك تدرك قدرتك على تحمل المسؤولية والعمل ضمن فريق ووضع أهداف قابلة للقياس والتحقيق، ودلوقتي عندك فرصة للبدء من جديد مستفيدا من كل الخبرات اللي حصّلتها واللي هتفرق معاك جدا في اللي جاي، وهتبقى مساحاتك مفتوحة أكتر وشهيتك أكبر للمخاطرة وتجربة حاجات يمكن ما كنتش واخد بالك منها وإنت آمن في شغلانتك قبل كده.

والشخص اللي خذلك، كشف لك في الوقت نفسه قدرتك على تحمل الألم، واجتياز المحنة، واختبار مسلَّماتك ومنظومتك القيميّة، والبحث عن بدائل ومحطات تانية لتجاوز العِوز والوِحدة، وإعادة تعديل بروتوكولاتك لتحديد اللي يستحق دخول حياتك من عدمه، وأغلق دايرة الشك والإحساس بالذنب اللي كنت عايشها وحالة التشوش بخصوص قدرتك في الحكم على الأشخاص.

وبالطريقة نفسها: أي تجربة نمرّ بها مهما كانت مأساوية وغير متوقعة أو قابلة للتصديق، بتحمل في أعماقها عبرة أو درس أو علامة ما أو بداية طريق مختلف، وباكتشاف الحقيقة دي والإيمان بيها، هتتغير الصورة الذهنية للماضي في أعماقنا رويدا، وتُعاد برمجة أدمغتنا بالكود الجديد اللي وضعناه للحدث بعد تحليله منطقيا واستبعاد الصعبانيات والجوانب السلبية منه وتقشير صورة الضحية اللي بلا حول ولا قوة اللي بيحلو لأغلبنا ارتداءها، وصولا لتحويل الماضي من إيد ذات مخالب متبتة في هدومنا وبتشدّنا لورا بكل قوة، وتزدري محاولاتنا المستقبلية للقفز فوق الألم.. إلى لحظة تنوير فارقة في السيناريو، ومخزن خبرات لبُكره، وإضاءة مركَّزة على جوهر شخصياتنا وحقيقة معادننا الداخلية وطاقاتنا الكامنة.

()

- "لا تحسبنّ رقصي بينكم طربا.. فالطيرُ يرقص مذبوحا من الألم!"

- وليه يرقص أصلا يا حبيبي ساعة الألم؟! ما يقول آه، يصرخ، يخربش، يعض إيد اللي بيدبحه، يزق بجناحه لقدام يمكن يفلت!

لكن رقصه ده اللي مطمع الناس فيه طول الوقت، ومخليهم يدبحوه عشان يتفرجوا عليه، ويطفوا السجاير في جسمه عشان يتسلوا ويقضوا وقت لطيف ومرح، لكن لو قام لطّش للكل، دخل ريشه في عنيهم، وقرمهم بمنقاره في حتة قلبهم، ومسك السكينة مرة ودبح حد فيهم أو عوّره حتى، هيبطلوا ضحك والله العظيم وطرب وفرجة عليه وإفيهات، وهيعملوا له ألف حساب ويقفوا له انتباه لما يعدي قدّامهم.

()

إحنا بنجيب آخرنا بسرعة، عشان بنحمّل نفسنا فوق طاقتها: نضحك في وشّ اللي بنكرهه، نخرج مع اللي ما بنحبّوش، نشتغل في مكان مش طايقينه، نكمّل في قصة عارفين نهايتها كويس، نعرف بني أدمين مؤذيين لينا بجد وبيبخوا طاقة سلبية في وشوشنا، نأجّل عمل اللي بنحبّه لحد ما يبوظ ومايبقالوش طعم، ندي اللي حوالينا الحق في انتقادنا وتبكيتنا، نعلّق نفسنا بأشخاص/ حاجات/ علاقات واثقين تماما إنها مش لينا، وبعدين نشتكي: ليه يا رب عملت فينا كده؟!

مش ربنا اللي عمل حضرتك، ده غباءنا وغرورنا اللي بيخلينا نعمل نفس الحاجات كل مرة، ونتوقع نهايات مختلفة!

اكسر دايرة المعتاد، واعمل اللي إنت عايزه دلوقتي حالا. أرجوك.

()

لو عندك كوباية مليانة ميَّة آسنة، هتفضل ريحتها وطعمها في منتهى السوء، لحد ما تصبّ فيها ميَّة جارية من جديد، فتحصل عملية إزاحة وإحلال وتبديل؛ الميَّة العطنة تروح وتفضل المية الحلوة اللي تصلح للشرب والريّ.

قلبك هو الكوباية، والميَّة الآسنة: التجارب المؤذية والناس الغلط اللي بتصر تحتفظ بيهم في نطاقك، لحد ما عمرك كله يعطّن، وتتوقف عن الرغبة في الحياة!

والحلّ هوَّ هوَّ: الإزاحة والإحلال والإبدال.

افتح صوابعك وخلّي اللي لازم يمشي يمشي، ما تتشبث بهوا وما تعبدش خيال مآتة، اعرف ناس حقيقية، ادخل تجارب بجد، تليق بيك وتليق بيها، ما تخافش من الوحدة ومن الفراق، وخاف من استعذاب الدموع والثبات على الوجع.

عافر وعافر وعافر لحد ما تملا كوبايتك ميِّة إفيان.

()

كلَّما فكّرتُ في كل الفرص التي أضعتها، لأنني كنت أنتظر ما هو أروع منها!

كل الأشخاص الذين فارقتهم لأنني كنت أومن بأحقيتي فيمن هو أفضل!

كل الساعات التي أنفقتها في القلق، لأنني كنت أتوقع أن يحدث فيها ما يكدر عيشي..

أتأكد أن الإنسان أكبر عدو لنفسه؛ يصنع الأوهام ويسجد لها، يحفر الحفرة بيديه ويسقط فيها، يرى سُبل النجاة ويتغافل عنها، يريد السعادة والتحقق ظاهريا، فيما أنّه في أعماقه يعشق المظلومية ويتمنى أن يظل ضحية للأبد!

()

إنت مش نكدي، إنت بس عايز اللي يكتشف طريقتك في الفرح.

()

فيه مشاكل مش محتاجة دكتور نفسي أو مساعدة صديق أو قريب لحلها، مع ذلك بنجري عليهم ونفوّضهم في أخد الخطوة دي، لمجرد إننا ما نتحملش مسؤولية حاجة، ولا ندفع تمن قرار خدناه بنفسنا، ولو فشلنا نلاقي شماعة جاهزة نعلق عليها اللي حصل!

وغالبا بتبقى هي دي المشكلة الرئيسية اللي عايزة حل مش الحاجة اللي دفعتنا للاستعانة بالغير!

النفس البشرية مراوغة، وبتخاف من تغيير وضعها ومفارقة اللي اتعودت عليه - حتى لو مضر!- عشان كده طول الوقت بتستخبى ورا أقنعة، وتطلّع حاجات هامشية وأقل أهمية في الواجهة، عشان نتشغل بيها ونفرح لما نتعامل معاها وما نسعاش للتغيير الجذري.

وهنا بيبرز دور الوعي، وعينا بطبيعة مشكلتنا، وتعبنا من شيلها فوق ضهرنا، ورغبتنا في مواجهتها والتخفف منها، وحجم الألم والانكسار اللي عانينا منه، وده -حرفيا- نص العلاج، واللي باقي هيبقى مجرد اتباع بروتوكولات معينة ومعروفة للوصول من النقطة أ للنقطة ب.

الصحة النفسية لا تعوض بثمن، وراحة البال والسعادة والنفس المطمئنة كنز يستحق السعي لنواله، مهما كانت الصعوبات والتحديات المطلوبة. لما توصل هناك، هتعرف قيمة اللي عملته، وقد إيه كنت مضيّع على نفسك فرص مستحقة للسعادة، بسبب أوهام ملهاش وجود غير في مخك.

نفسك تستحق.

()

ما تجيش على نفسك طول الوقت عشان حد مش حاسس بيك، على أمل إنه يحس، مش هيحس!

ما تحاسبش على مشاريب حد بيبص لك على إنك مرحلة في حياته مش مُستقَر، يمكن يغير وجهة نظره فيك، مش هيغير!

ما تشيلش القفة أم ودنين مع حد مش هيعرفالك تاني بعدها، يمكن يقدر، مش هيقدر!

هي حياة واحدة بس فمفيش أي داعي تبقشش بيها على حد غير نفسك.

()

التغيّرات الكبيرة في شخصيتك/الانقلاب العنيف في عالمك وتصرفاتك وطباعك/ كسر الحدود والعادات والتقاليد اللي بيحصل من حين لآخر، بسبب صدمة/ تجربة مريرة/ نضج/ ضغط مجتمعي/احتياج بيبدو لمن حولك أحيانًا مخيف وغير عادل

ومُهدِّد لأمانهم الشخصي ومنذر بتقليده من ذويهم، وبناء عليه ممكن يعيدوا ترتيب وجودك -أو عدمه- في حياتهم على خط الأهمية من أول وجديد!

لكن أيا كانت الخساير المبدئية، والضغوط اللي بتمُارَس عليك عشان تفضل سادر مع القطيع، والنِعم اللي بيُلوَّح بالحرمان منها: كمّل وهتبقى -يقينًا- أحسن، لأنك -حتى لو خايف ومتلخبط ومش واثق تماما من خطوتك اللي جاية دلوقتي- بتكون أقرب لنفسك الحقيقية اللي كانت تايهة منك، وكل شوية/ضربة/ تجربة هتلاقي المزيد من نفسك الأصلية، زي البازل كده، لحد ما تجمّع نفسك كلها في حضنك في النهاية، وتكمّل معاها عن اقتناع.

()

السيد المسيح بيقول: (كن في هذا العالم ولكن ليس منه)، والإمام علي بيقول: (كن في الدنيا كعابر سبيل).. يعني استمتع بالأشياء لكن ما تتورطش فيها لدرجة إن غيابها يوجعك، ويقلل سعادتك، ويوقفك، ويغير وجهة نظرك في الحياة.

عيش بس ما تنغمسش، ما تدوّرش على الكمال أو الأبد أو القيمة المطلقة، أتقن المشاركة لا الحيازة، الوقوف على الحافة لا السقوط في قرارة البئر.

في النهاية، كلنا مراحل في حياة بعض، والدنيا نفسها مرحلة في رحلة الديمومة، ولو دام شيء للي قبلنا ما كانش وصل لنا، فاسكن.

()

تدليل الذات ومكافأتها.. ثقافة غايبة عن أغلب المصريين المربوطين في ساقية الحياة اليومية من صباحية ربنا لحد آخر الليل، عشان كده طاقتهم بتنفد سريعا، وبتيجي عليهم لحظة بيقعوا وما يقدروش يكملوا!

في حين إن حاجات بسيطة جدا ممكن تشحن البطارية من تاني وتزوقنا كام متر لقدام: جلسة مساج، خروجة على ضهر مركب أو في حضرة الطبيعة البكر، عشا لوحدك في مكان بتحبه مع شوية مزيكا، دخول السيما، سشن يوجا، طبق فول بالزيت الحار من على العربية وتحبس بكوباية شاي بالنعناع، شرا طقم عاجبك، التمشية على النيل، حفلة غنا أو زيارة الأوبرا والمتاحف اللي في كل شبر في مصر، رحلة لدهب، تسلق جبل موسى، سنوركلينج..

لو بصيت لها، هتلاقيها حاجات بسيطة، مش هتضلعك قوي يعني ولا هتخليك تشحت لو حطيتها في الاعتبار وعملتها مرة كل شهر أو شهرين، ومع ذلك فأثرها حقيقي هايل وعظيم ومُجدد!

اعتبر نفسك صديق عزيز طالب منك خدمة يا أخي، أو حبيب قاصدك في مصلحة، واستجيب ليها من حين لآخر، اتجنن، افقد السيطرة، غامر، جدد خلاياك وافتح مساحات تخرج الطاقة السلبية وتهبك السلام النفسي.

طول الاحتكاك بالحياة، والكَبَد والجري بالمشوار وشيل الهم والتفكير ٢٤/٧ بيفكك

المدة اللاصقة اللي بتلضم جسمك بروحك بطاقتك بحيويتك، وبيفرغّك فجأة من الرغبة في التحرك خطوة واحدة لقدام!

إحنا عمر ما كانت مشكلتنا الأساسية قلة الفلوس -مع إنها مشكلة كبيرة طبعا- لكن إننا ما بنعرفش نفصل، ما بنعرفش ننبسط، حتى لما بتجيلنا الفرصة!

()

مش مستحيل الوصول للسعادة على فكرة، وماهياش مكتوبة بالحبر السري ولا باسم ناس عن ناس، ولا لازم نبذل مجهود خرافي عشان تبقى من نصيبنا، السر ممكن تلخيصه في كلمة واحدة بس: الرضا.

الرضا باللي اتحقق من الرحلة -أيا كان- والرضا باللي جاي، أيا كان برضه، والتسليم بإننا نستحق اللي وصلنا له.

بمعنى إنك تقبل اللي صار، مش ما تبقاش طموح، لا، اتشقلب وكافح وذاكر واشتغل واتعب وحاول تطول النجوم، لكن أيا كان اللي هترسى عليه في النهاية: ارضى بيه، وابدأ من تاني عافر مع حلم جديد.. وهكذا.

وبعيد عن غرورنا الشخصي إننا برنسات وما بنغلطش وأحسن ناس في الكوكب وإن الآخرين هم اللي أغبيا وما يستحقوناش، وإننا جينا الزمن ده غلط وخسارة في مجرة درب التبانة؛ فيه مساحة واهية جدا من الصدق مع الذات بتقول إننا عارفين كويس إحنا عملنا إيه، وإيه أخطاءنا وإيه اللي ما كانش يصح، وإيه اللي ما كانش لازم نعمله عشان ما نوصلش للنقطة دي!

ومناطحة كل شيء، واستعادة ذكريات الهزيمة كل شوية، والضيق والخنقة والخناق مع نفسنا ومع الكون، ومحاولة إحياء الموتى والعلاقات منتهية الصلاحية، أو أخد جنب ورفع إيدنا عن الحياة والانعزال التام، مش هيوصلنا لأي حاجة ولا هيغير شيء، إنما النظر بعين الرضا والتسليم لكل اللي فات.. هيغيّر، لأنك بكده بتقر بالمسؤولية وبتعترف بالتقصير وبتحط عتبة ثابتة تحت رجلك تبدأ من عليها، نقطة ومن أول السطر.

وفي السطر الجديد، ما تكررش أخطاءك، ما تمشيش نفس الخطوات وتتوقع نهايات مختلفة، ما تمسكش في نفس الأشخاص الغلط، ما تفتحش الباب للتجارب نفسها اللي قصمت ضهرك، ما تفضّلش حد ما يستحقش على نفسك، ما تعملش حاجة مش مقتنع بيها، وبطّل تتفرج على الحياة وبينك وبينها لوح إزاز ضخم من خيالاتك وأوهامك وأمنياتك.. وعيش.

عيش بقى يا أخي أبوس أي حتة فيك.. عيش!

()

دايما خلّي بينك وبين الحياة طبقة عازلة، عشان تقلل الاحتكاك اللي بيؤدي للتآكل: أصحابك، المزيكا اللي بتحّبها، مشروعك، حلمك، كتابتك. اوعى تفكّر تواجهها راجل لراجل، الحياة مش راجل ولا ست، الحياة قوّادة!

()

عادةً ما بنحسّش بالفانلّة الداخلية، غير وإحنا بنلبسها أو بنقلعها بس، لكن غير كده: جسمك بيتعوّد على ملمسها، ويألفها، فما بيحسش بيها، وبيتجاهلها، زي ما قال مصطفى محمود.

ونفس الحكاية مع الناس: طُول مُقامك بينهم، وإتاحتك على طول، ووجودك تحت الطلب، بيخلّيهم يفقدوا إحساسهم بيك، وبأهميتك، ودورك في حياتهم، ومع الوقت.. ممكن بسهولة جدًا ينسوا إيه اللي خلاهم يحبّوك من البداية، أو الفارق بين وجودك وعدمك!

ما تبقاش -لا مؤاخذة- فانلّة!

()

ضَعفك -من حين لآخر- عياطك، هزيمتك، تخلّي الآخرين عنك، خوفك، اكتئابك، عثراتك، غياب اليقين، موت الأحلام، احتياجك لحضن، لكتف تسند عليها، للبوح والفضفضة والشكوى، للدبدبة برجليك والصريخ والشتيمة، للقعاد لوحدك... ما يتناقضش أبدا مع إنك قوي.

إنت قوي جدا.. لكن إنسان.

ما تخافش.

()

فيه تجارب لو عدّيت منها حيّ، مهما كنت مثخن بالجراح وغرقان في الدموع، مفيش حاجة هتأثّر فيك بعدها، ولا حد هيفرق معاك.

()

اعترف بعيوبك، وبروزها، قبل ما حد يعايرك بيها، ويعتبرها نقطة ضعف، وينفذ ليك من خلالها، واعتبرها منحة مش محنة، لأنها كده فعلا.

لما جيت القاهرة، بعضهم كان بيبص لي بتعالي، ويستغرب من لهجتي، فكنت أضحك في وشه بابتسامة صفرا، وأقول له: أصلي قروي ساذج بهرته أضواء المدينة.

وأما كان حد يبقى عايز يضايقني، ويرمي إيفيه على عيني الحولة، كنت أرزعه كلمة تقيلة، ولما يبص لي بدهشة، أقوله: هي جت فيك؟ أنا كنت قاصد اللي

جنبك، أصل آنا أحول زي ما إنت عارف.

ولما كنت بتعلم إنجليزي، وأتكلم مع مصريين، ويتريقوا على الأكسنت بتاعتي، أكمّل عادي بمنتهى الثقة، وأصدّر لهم الطرشة، ودلوقتي بترجم مواقع كاملة، وبكسب فلوس من الشغلانة دي، وهم لسّه بياخدوا كورسات في معهد القوات المسلحة.

الآخرين مهمتهم في الحياة إحباطك، ومهمتك إنك تقاومهم، وتطلع فوقهم، وتثبت أحقيتك وجدارتك بالحياة.

وأقول لك حاجة أخيرة: الحياة مش هيبقى لها طعم، من غير ولاد الجزمة اللي بنقابلهم فيها دول :)

()

إحساسنا بالاستعجال للوصول لآخر الحاجات، وخوفنا من عدم تكرار الفرص، واعتقادنا الظالم في نفسنا إننا مش هنبقى أهل ليها تاني، بيخلّينا نتصرف بغباء مُفرط، وتسرع مقيت، فنضيّع كل شيء، ونخسر -بلا رجعة- الثمار اللي كانت على وشك الوقوع بين أيدينا. افهم أو مُت!

()

- دقة الساعة ما بترحمش، بتقول كله بيخلص!

- بس بتيجي بعدها دقة تانية، بتقول إن لسه فيه أكتر في طريقه لينا.

- الوقت اللي بيعدّي بيتخصم من العقد!

- بيتخصم من العقد، بس بيزوّد خبرتك عمومًا بالبنود والحالات والعقود اللي بعده، وبيقرّبك من الفهم الكامل لنفسك واللي حواليكي، بالتجربة مش بالظن والخيال، نفس منطق التراب اللي بينقص من الحفرة لما بنشيله، آه بينقص بس بيزوّد عمقها، ويخليها جاهزة للقيام بدورها اللي ربنا خلقهولها.

()

ولا يلبثُ العائذُ بجنابِ ربّه في المُلمّات أن يفوزَ بإحدى الحُسنيين: إما تفريج الكرب وإما التفويض بالقوة لتحمّله.

()

أوقفني في المحبّة، وقال لي: إذا طرقتَ ولم يُفتح لك، فامكث، وإذا ناديتَ ولم يُؤبه لك، فرابط، وإذا عَمِلتَ ولم يُر لك أثر، فثابر، إنما هو صبر يوم أو بعض يوم، حتى يُفتح وتِنادَى وتُرَى، فتسكُن.

()

كلُّ ما نمرُّ به الآن، سبق أن رأيناه قبلًا في ظروف مختلفة وأشكال مغايرة، ولو كنّا بالرهافة الكافية لإدراك ذلك، فلن يفاجئنا شيء في الحياة مجددًا، ولن يعود للمصائب/للنِعم أي تأثير علينا، سنكون كمن ذاق طَعمًا مرة في غابر الزمان، فأصبح قادرًا على تمييزه كلّما مرّ تحت ضِرسه ولو تخفّى في ألف صنف!

()

زي ما عندنا كراكيب زاحمة بيوتنا ومحتلة مساحات من الفراغ إحنا أولى بيها، فيه كراكيب تانية أخطر جوّانا: علاقات ملهاش لازمة/شغل لازم يخلص/مواقف لازم تتحسم/كلام لازم يتقال/وعود لازم تتنفذ/حاجات لازم نتعلمها/مشاوير لازم تتعمل/مشاعر لازم يتحط لها حدود.

وكل ما بنأجّل التخلص منها، بتحتل مساحة أكبر، وتخلينا أبطأ في رد الفعل، وأكثر تسامحا مع الفوضى ووهنا في تحقيق أحلامنا ومعرفة السكة اللي لازم نمشي فيها، وصولا للوقوف محلك سر، وإفساح المجال لكراكيب أكتر!

والخوف ليجي يوم، تحتاج الكراكيب مساحة أكبر وأكبر فتطردنا -بلا تردد- من أنفسنا وتفضل هي لوحدها إشارة ودليل على إن كان فيه زمان بني أدمين هنا، لكن هزمتهم عبادة الكراكيب!

()

الأمل بيقدر يعيش جوانا طول الوقت -رغم كل إحباطاتنا والشواهد الواقعية على استحالة تحققه- لأنه من نفس مادة الروح المتعالية على أحكام البلى والتفسخ والتحول والمنطق والزمن التي تجري على الأجساد.

وهو ده الميكانيزم اللي هيأه ربنا سبحانه لينا لعبور الشدائد والمحن وتحمل وطأتها الشديدة وقرعها العنيف.

والكارثة بتحل لما بيحصل أي خلل لجهاز الأمل فيعطل ويتوقف مؤديا لفرط الالتصاق بالواقع وعدم القدرة على رؤية ما هو أبعد منه، وصولا لوضع الروح قصرا تحت مقصلة الجسم، فيجري عليها ما يجري عليه من هرم وعجز وانحلال!

لكن مادة الروح غير المعدة لذلك ولا المستوعبة له، بتعطب أسرع وأعمق، وصولا لتدميرها تماما وخروجها من الخدمة، حتى لو ظل عائلها _الجسم_ على قيد الحياة!

فما تقطعوش كل الحبال، وما تسدوش كل المنافذ، وما تهدوش كل السراديب والطرق الخلفية (فما أضيق العيش لولا فسحة الأمل)!

()

لا نصايحي هتفيدك في حاجة، ولا نصايحك هتفيدني، لأن كل واحد ليه ظروفه،

وحساباته، ونشأته، وآحلامه، ودماغه، وحيله الدفاعية، ومهما نحاول نتقمّص أدوار بعض، مش هنقدر، كل واحد كون قائم بذاته، ولو التقينا في بعض المدارات، ممكن نلهم بعض، نشجع بعض، ننور لبعض لحظات معينة، لكن مفيش تجربة بتُستنسخ، ولا حالة بيُعاد إنتاجها، فنوفّر على بعض الهري والهري المضاد، ونقلع توب أبو العُرّيف، والعالم ببواطن الأمور، وننزل على الأرض شوية، ونخوض تجاربنا بنفسنا.. ولنفسنا.

()

الذي تغيّر، لم يكن أصليًا، والذي قلَّ، كانت زيادته «عِيرة»، والذي ركب الموجة، كان عابرَ سبيل، والذي استسلم، خُلِق كمطيّة، والذي انفضّ واختفى وتبخّر وذاب، لم يكن إلا خيالا صنعه احتياجُنا!

()

بعض الناس بتخاف من انطلاقك وحريتك وحُبّك للحياة واستيعابك للآخر وتقبل المختلف عنك وسعادتك وإنت بتجرّب حاجات جديدة، أو بتعمل حاجة مجنونة، لأنّك بتهدّ لهم سلامهم الداخلي وتصالحهم مع عجزهم وعدم قدرتهم على الحركة لقدّام، وبتثبت لهم إن الأحلام بتتحقّق عادي، والدنيا ممكن تبقى حلوة فعلا بشوية تعب، وإنهم ماكانوش مضطرّين للتنازلات الفادحة اللي قدّموها، فبيحاولوا يعملوا دوشة، ويعلّوا صوتهم، ويشاوروا لك على كل التجارب الفاشلة عشان تتعظ، ويسفّهوا منك، ويشفطوا حماسك، ويشدّوك لورا معاهم، أملا في إنكم كلّكم تبقوا زي بعض في النهاية!

زي طالب فاشل مش عارف يحلّ الامتحان -ده قبل شاومنج طبعا!- فبيعمل دوشة في اللجنة، يتكلّم بسرعة ويتنطّط ويصرّخ بصوت عالي، ويشاور في كل الاتجاهات، وعايز رئيس اللجنة والمراقب العام واللي حط الامتحان ووزير التربية والتعليم نفسه!

لأنّه لو ما عملش كده، وسَقط، بينما حد جاب الدرجة النهائية، منظره هيبقى وحش قوي، وهيتكشف، لكن لمّا يعمل دوشة، هيحرّض الفشلة اللي زيّه، يكشفوا عن نفسهم، ويبدأوا يبثّوا سمومهم معاه، ويمكن يشكّلوا ضغط يوصل لفوق، فالامتحان يُعاد النظر فيه، أو أضعف الإيمان، لما النتيجة تطلع، يمصمص شفايفه، ويقول لك: الامتحان كان صعب موت، حتّى اسأل اللجنة "كلّها"!

حكمة العدد: حل أسئلتك لوحدك، وملكش دعوة بالدوشة اللي حواليك في اللجنة.

()

وإنت جوّا الثقب الأسود للعلاقة الجائرة، بتعتقد لوهلة إنك فقدت حواسك الخمس، ومش هتستعيدها تاني أبدًا، لكن بمجرد ما بتخرج من أكفانك، بتلمس

النور وتشوف الروايح وتشم الحياة، وتُبصر كل حاجة بحجمها الطبيعي، زي اللي جوا الأسانسير بتيجي عليه لحظة ما يبقاش عارف هو بيطلع ولا بينزل، لحد ما يلاقي عَتَبة ثابتة برّه يقيس عليها.

دوّر على العَتَبة الثابتة في حياتك، اللي تبيّن لك إنت طالع ولا نازل.

()

مع الوقت بتكتشف إن اللي بيلوموك على أي حاجة بتعملها: مش قادرين يعملوها، أو خايفين، أو مايقدروش يتحمّلوا تبعاتها، أو لسه متعلّقين بأستار التقاليد البالية، وبيحافظوا على مكتسبات، في الغالب عمرهم ما هيستخدموها!

وبدل ما يفهموا إن العمر أقصر من حيرتهم وترددهم وتأجيلهم حياتهم، بيحاولوا - باستماتة- يخلّوك زيهم: نسخة، هيكل خارجي بلا إرادة داخلية، مسخ، مستخدمين في ذلك أسلحتهم الثقيلة والخفيفة: الدين، العُرف، الظروف، العادات، السنّ، الشكل الاجتماعي، بلا بلا بلا...

لكن عمرهم ما بيقدموا حل لمشاكلك، ولا بيجاوبوا أسئلتك، ولا بيقدّروا ظروفك، ولا بيتفهموا احتياجاتك!

وإذا كان ملعون أبو الناس العزاز.. فما بالك باللي مش عزاز أصلا؟

سيبك منهم.. كمّل.

()

ثم نُدرك أن القوة ليست في التمسّك، إنما في التخلّي.

()

الباب بيبقى مقفول ومتّربس وعليه عنكبوت من الناحية اللي إنت واقف عندها، لكن من الناحية التانية، اللي عينك مش شيفاها، فيه شرخ بيتكوّن ببطء، لو قنطت وأدرت ظهرك وشددت الرحال لسواه، فاتك الخلاص، وانغلقتْ دائرة القضاء، ولو صبرت ورابطت، رغم يأسك ومحنتك، الشرخ هيتسع ويبقى طاقة نور، تعدي منها للضفة الأخرى، راضيا مرضيا.

()

ساعات بعد العلاقة ما تنتهي بفترة، أحد الطرفين بيقرّر يرجع: حنين بقى، عنده وقت فراغ مش عارف يملاه ازاي، عايز يتأكّد من حاجة، مستخسر العمر اللي راح، المهم إن ده بيحصل، لكنه في الغالب بينتهي بخيبة أمل مضاعفة، وساعات ما بيقضيش على مستقبل العلاقة بينهم بس، لكن بيشوّه الماضي كمان!

والتجربة بتقول إن فيه علاقات لازم تنتهي يوم ما تنتهي، لأن إحياء الموتى عمره ما هيكون من مواهب المُحبّين، وبديلا عن ده لازم نؤمن بقانون "الجُهد المُهدرَ"،

واللي بيقول إن فيه مجهود بتبذله ساعات وما بيوصّلش لأي حاجة، أو بمعنى أدق ما بيوصّلكش للي إنت عايزه حالا، لكن أكيد بيبقى له ثمرة ونتيجة، حتى لو ما أدركتهاش دلوقتي، وده طبيعي جدًا وعادل، لأن مستحيل كل الجهود تبقى ذات ثمرة آنية.

وده القانون اللي الطبيعة نفسها ماشية عليه من يوم ما اتخلقت: مش كل الحيوانات اللي بتتولد بتعيش، مش كل البذور اللي بتتزرع بتخرّج نباتات، مش كل الأمطار اللي بتنزل بتلاقي أرض صالحة تستفيد منها.

فافتح أصابعك يا صديقي.. ودع الخيط الواهي يسقط من بينها للأبد.

()

اللي جاي جاي، والحاجات لما بتحصل بتفقد هيبتها، والوجع لما بيطوّل بيبقى زيّه زي غيره، والخذلان لما بيتكرّر بيبقى زي شكة الدبوس. بنجمد ونكبر ونتغيّر ونكمِّل الطريق زي الصناديق المقفولة على أسرارها، وقلوبنا -رغم كل الفقد- بتفضل جوابات قديمة متعطِّرة محبّة مستنية اللي يعرف يفك الظرف بتاعها ويقرأ أبجديتها ويعيش.. ويعيّشنا.

()

السلوك الإدماني ليه مجموعة محدّدات وعلامات معينة، لو لقيت نفسك بتعملها، يبقى لازم تسمي الأشياء بمسمياتها الصحيحة عشان تعرف تلاقي حل.

١.الاستحواذ الذهني

إنك طول الوقت بتفكر في الحاجة اللي واقع تحت تأثيرها، وإنت نايم وإنت صاحي، وإنت مبسوط وإنت زعلان، وإنت لوحدك وإنت مع الناس، وتفضل ما بين مطرقة الحصول عليها والاستجابة لسُعارها.. وسندان مقاومتها والكف عنها.

٢.فقدان السيطرة

طول الوقت بتقول لنفسك إن فيه حدود مش هتتخطاها، وتتخطاها، فيه حاجات مش هتعملها، وتعملها، فيه سقف لتصرفاتك وبتكسره، فيه مكتسبات ما ينفعش تخسرها، وبتخسرها، لدرجة إنك إنت نفسك بتتفاجئ من اللي بتقدر عليه!

٣.الخسائر

السلوك الإدماني شغال من هنا وخسايره شغالة بالتوازي معاه ما بتبطّلش، من البسيطة ممكنة التعويض، للضخمة اللي مفيش أي حاجة في الدنيا ممكن ترجعها لأصلها، نفسية واجتماعية ومادية وروحية، وكل ما بتتورط أكتر في المستنقع، الفاتورة تزيد، والتمن يبقى أغلى مما كنت تتخيل، وتفكيرك في الرجوع بيبهت أكتر!

٤.الإنكار
لأنك مش قادر تبطّل، فبتلجأ لحيل نفسية كتير عشان تحسّن من وضعك وصورتك قدام نفسك وترخّص لنفسك مواصلة السلوك الإدماني، زي إنك تعمم البلاء وتقول ما ناس كتير بتعمل كده مش أنا لوحدي، أو تمنطق الأمور وتطلّع نفسك مضطر ومغلوب على أمرك وضحية، أو تلقي اللوم على غيرك وتتهمه بإنه السبب في اللي إنت فيه، أو تقارن نفسك بحد تاني وتقول الحمد لله إنك أقل تورطا منه، أو تهوّن وتقلل من اللي بتعمله عموما وتشوف إنه ما يستحقش كل الدوشة دي، وإنه سلوك عادي وطبيعي مش إدمان.
ورغم الأدرينالين اللي بيحفّزه السلوك الإدماني والمتعة الوقتية وإثبات الذات والمخاطرة والنشوة، بيصاحب كل ده باكيدج من أسوأ المشاعر الإنسانية قاطبة: الإحباط، فقدان السعادة، الخوف، الاكتئاب، اضطراب الشخصية، نوبات غضب وهياج، عدم الرغبة في الفعل، الانعزال، الفشل الوظيفي، الإحساس بالذنب، احتقار الذات، وصولا للتفكير في القضاء على كل الشواكيش اللي بتدق في دماغك والناس اللي بتتخانق جواك ليل نهار بضربة واحدة: الانتحار.
والمرعب إن الإدمان مش قاصر بس على المخدرات، لكن مظلته بتتسع عشان تطول كل حاجة في حياتنا تقريبا: إدمان علاقات، إدمان جنس، إدمان أكل، إدمان قمار، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي...
وعشان كده مثلا، فيه علاقات مؤذية ما بتقدرش تتخلص منها بسهولة، لأنها ما بتبقاش علاقة عادية لكن إدمانية، ورفضك الاعتراف بالحقيقة دي هيخليها تستأسد وتقوى عليك وتصعب أكتر وتتعقد لحد ما تجيب أجلك!
لكن المُحيي وسط الضلمة دي كلها إن أيا كان نوع الإدمان ودرجته، فدايما في إيدك الخيار إنك تحول كل ده للنقيض وتتعافى من آثاره، وتبطل جري جري جري في طريقك للولا حاجة، وتقف وتلتقط أنفاسك، وتشوف إنت رايح فين، وتخلق سياق مغاير لحياتك، تكون فيه شخص أفضل.
في الأغلب لازم تستعين بمتخصص ينفّذ معاك برنامج استعادتك من مملكة الظلام اللي استلبت روحك بدعم كامل من محبيك والناس اللي إنت فارق معاهم، لكن الأهم من الخطوة دي حقيقي: الاعتراف بحجم اللي بتعاني منه وعدم التعالي عليه أو الخجل منه أو التكاسل عن مداواته أو الاستخسار، أو تفضيل المسكّنات عن الحلول الجذرية، إذ لا يمكن إجبار شخص على التعافي إن لم يرغب هو في ذلك، وافتكر إن الموضوع عامل زي قرض البنك: كل ما هتزوغ من القسط، مش هيختفي من تلقاء نفسه، لكن هيتراكم عليك وتزيد فوايده لحد ما يبقى يا الدفع يا الحبس.
ما تستناش لحد ما روحك تدخل بالكُليّة ورا القضبان!

()

لا خذلان لمن لا عشم له.

()

فلا تُبلغ القممُ بغير التخفّف مما لا يُفيد، ولا يُطال السبْق بغير قسوة التقييم وجرأة اتخاذ القرار.

()

وأحيانا ترتكبُ ذنبا كبيرا، ومع ذلك، لا يُوجعك قلبُك، ولا تشعر بأي تأنيب ضمير، ذلك لأن اللّٰه يعلم طينَتك، وما يُصلحك وما يُفسدك، ولو أوجعَ قلبك لهذا الذنب الآن، لفزعتَ، وأُحبطتَ، وتوقفتَ عن الحركة وإصلاح الأخطاء، وربما الحياة نفسها، لأن جبلّتك غير قادرة على تحمل هذه المشاعر السلبية الآن، وغير مدركة لكيفية التعامل معها، لذا ستأتي بنتيجة عكسية، فيؤخرُ اللّٰهُ شعورَك بالذنب، إلى مرحلة تالية، تكونُ فيها أكثرَ علما وخبرة وفهما لنفسك وقوانين الله وفلسفة الصواب والخطأ، والدور التطهيري للمعاصي، فتتوب بحق، وتستخدم ما هويتَ فيه وأسرفتَ على نفسك منه، نورًا لبلوغ مقاصد الشريعة، وسُلّما لارتقاء سنام الحقيقة، فغرضُ الخطيّة ليس إحراق روحك، ولا ثقب إرادتك، إنما إنارتها على بصيرة، وبطريقة عملية، وتثبيتك على الطاعة، بعد أن رأيتَ الجانب الآخر المظلم، وعلمتَ أن روحك لن تألفه، ولم تُخلَق للعيش في وحله.

()

هقول لك على حاجة كوميدية جدًا بالنسبة لي، وإن كان بعض الناس ممكن ما يشوفوهاش كده.

الحكاية بدأت من وأنا صغير، أنا اتولدت أمّور أصلا، وبرنس في نفسي كده، وشعري سايح ونايح -واللّٰه زمبئولك كده- وفجأة في مرحلة ما في الابتدائية، سفينة فضاء تقريبا نزلت من كوكب بلاميطة، وعملت عليا تجارب ما، فملامحي اتغيّرت، وشعري بقى خشن، وأصيبت عيني الشمال بالكسل، واهتزت الرؤية قدامي شوية، والدي في الحقيقة ما قصّرش وراح لدكتور واتنين وعشرة، وعمل كتير، بس لسه الدنيا ما كانتش اتقدّمت طبيًا قوي، فعيني ما اتظبطتش، واتضاف لده، إن الجفن حصل له ارتخاء عشان يحمي العين من أشعة الشمس، والعين اتحركت شوية شمال، فيما يعرف بالحَوَل، مع ضعفها بشكل كبير جدًا.

وفي الوقت اللي أهلي كانوا بيعتبروا دي كارثة أصابت طفلهم المدلل، أنا كنت متصالح تماما مع شكلي، ومع ضعف عيني، وكنت بشكر ربنا إن فيه عين تانية شغالة وبتنوّر في الضلمة :)

ولما عملت نضارة، كنت مستكنيص قوي من شكلي بيها، صحيح كنت عامل زي أي كائن فضائي يحترم نفسه وسط العيال، بس أنا كحسام ما كانش عندي أي مشاكل، بالعكس كنت بحاول أقنعهم إني بشوف الحاجة 3 مرات، عين طبيعية وعدستين، عشان كده أنا أشطر منهم كلهم لأنهم بيشوفوا الحاجة مرتين بس!

الحقيقة ما اتعرّضتش لمواقف سخيفة أياميها كتير بسبب عيني، لأني كنت شاطر في المدرسة، وبغشش العيال الواجب والامتحانات، وبكتب لهم جوابات غرامية للبنات اللي ماشيين معاهم (أيون، أنا أكتب وهم يمشوا :)) فعدّت على خير.

لكن لما كبرت، وبقيت عريض المنكبين، خلال زيارة فاشلة للكويت للبحث عن عمل، وكيل مدرسة مصري، قرأ السي في بتاعتي، وشاف أوّل كتاب ليا، وسألني كام سؤال سدّيت معاه، وفجأة بص بتركيز قوي في عيني الشمال، وقالي لي: متأسف مش هينفع عشان العاهة بتاعة عينك!

كانت أول مرة أسمع حد بيوصف اللي عندي بالعاهة! بلّمت شوية، وبعدين اتنفضّت وقلت له: لا، خالص مفيش مشكلة، الحمد لله إنها مش عاهة في مخي زي اللي عندك!

وسيبته ومشيت.

المرة التانية، لما بنت زميلتي في شغل ما، بصت لي مرة بتركيز، وقالت لي: تعرف؟ لو ما كانتش عينك دي مضروبة بالنار كده، كنت بقيت جان!

فبصيت لها بتحدي وقلت لها: بالعكس، ده هي اللي مخلياني جان، عشان هي اللي لفتت انتباهك الأول، وخليتك تشوفي بقية حلاوتي ووسامتي!

لكن بصفة عامة، عمري ما ركّزت مع عيني ولا اعتبرتها عائق عن أى حاجة: حبّيت، واتحبيت، واشتغلت، وسافرت، واتجوزت، وخلفت، كفاءة يعني، بالعكس، كنت بنكّت عليها طول الوقت، لما أخبط واحد إفّيه، ويقفش، أقول له: أنا مش قصدك إنت، أنا قاصد اللي جنبك، ما إنت عارف إني أحول، وأضحك حقيقي من قلبي.

ليه بقول الكلام ده؟

عشان فيه ناس، مشاكلها الصحية أو الشكلية بتوقّفها فعلا، وتخلّيها تشعر بالعجز والحرج، حد أهبل يقول لهم كلمة كده ولا كده يتعّقدوا، ويكنّوا في بيوتهم، العاهة يا صديقي في العقل والتفكير مش في الجسم، ولدينا بالفعل ما يكفي من مشاكل وتحديات، فمش ناقصة كمان المعاتيه دول.

والمرض أصلا مش عيب، ولا حاجة تتدارى بيها، ولا هو ميزة كمان، هو زيه زي غيره، مُعامل، عنصر، شيء من الأشياء الداخلة في معادلة الحياة.

ولو عندك عيب، أي عيب، اسخر منه، وبروزه، عشان تقطع عليهم السكة دي، وتصالح مع نفسك وكّمل وأشرِق، في النهاية، لما تتحقق، وتعمل اللي إنت عايزه وتستحقه -وهتعمله مفيش كلام- كلّهم هيمدوا إيدهم ويهنّوك -كرهًا أو طوعًا- لأن الناجح كل الناس بتحاول تقرب منه وتلتمس منه نورًا.

السؤال المهم بقى: إيه اللي فكرني بكل ده دلوقتي؟

إني النهارده، بعد سنين، قابلت الوكيل المصرى بتاع الكويت ده على فيس بوك - عمري ما نسيت شكله :) - وعملت له إضافة، قبلها وهو مش عارفني، فدخلت عرّفته بنفسي وفكرته بالموقف الإنساني اللي عمله معايا، وبعدين قلت له: أنا ألّفت ١٠ كتب، وأنشأت موقع لتعليم اللغة العربية وصفحة اكتب صح عليها أكتر من ٨٠ ألف متابع، وأنا بعين واحدة، تخيّل بقى لو كنت بعدد اتنين عيون وصلّحه، كنت عملت إيه في البشرية؟

وحطيت له الاسمايلي البرنس اللي بيطلع لسانه ده، وبعدين رزعته البلوك المتين :)

()

قدمت استقالتي من أماكن كتير: كبيرة، وصغيرة، جوه مصر وبره مصر، ساعات في وجود خطة بديلة، وأغلب المرَّات بلا خطة على الإطلاق.

أوقات بيبقى عشان مش قادر أقدِّم تنازلات، وأوقات عشان مش مقتنع بمديري وشايف إنه بيلبسنا في الحيط وما عنديش ترف تضييع الوقت، وأوقات عشان وصلت لسقف الخبرة ولازم أتحرَّك عشان ما أتكلِّسش، وأوقات عشان مش متوافق مع البيئة المحيطة ووجودي بيغيِّر طبيعتي وبيستنزفني، وأوقات عشان غياب التقدير أو سوء الإدارة.. وغيرها.

لكن القاسم المشترك الأكبر بين كل المرات دي: إني ما كنتش خايف.

يمكن أول مرة بس إيدي اتهزّت، ورجعت من قدام مكتب "الإتش آر" إلى مكتبي، وقلت أفكر تاني. لكن بعد ما عملتها أول مرة، وشفت إني ما غرقتش في البحر، والسما ما انطبقتش على الأرض، ولا اتشردت أنا وعيالي، بقيت أكثر قدرة على الحسم واتخاذ القرار.

والحاجة التانية، إن ربنا عمره ما ضيَّقها أبدًا، بالعكس، كان بيفتح لي دايمًا سكك غير متوقعة، ويسوقني لأبواب ما كانتش منظورة لي وأنا مش محتاجها. وفي كل مرة كان فيه درس قيِّم للغاية بتعلمه من الشغل ده، ثم من تركي ليه.

بصفة عامة: النوال ثم الترك، الوصول ثم المفارقة، الحيازة ثم الفقدان، درجات سلم بنطلعها، وكُشوف وفتوح بتُتاح لينا، وتجلِّيات بتتنزل علينا، عشان نكتمل ونرتقي، ونُكمل قَدَرنا، ونتواصل مع ذواتنا الحقيقية، ونعرف ماهيتها، وحدود تحملها وآفاق انطلاقها.

بمعنى آخر: هي محن ظاهرها العذاب وباطنها كامل الرحمة والوداد، أو كما قال الإمام علي: (اطلبوا الحاجات بعزّة فإنَّ الأمور تجري بمقادير).

فلا تجزع.

()

كانت أمي تقول لي، وأنا أطبع قبلة على يدها في المساء: - "تصبح على فرج

بلا ضيق".

فأتعجب وأقول في نفسي: أليس الفرج كافيًا!

حتى أدركت أن "بلا ضيق" أهم من الفرج نفسه، إذ لو كان فرجًا فقط، فربما ينتهي بعد فترة، مُخلِّفا ضيقا أكبر مما فرَّجه، وحزنا على انقضائه يفوق سعادة حلوله، أما إذا كان بلا ضيق، فهذا يعني أنه ممتد ودائم ومستمر.

فبهجة الأشياء إنما تكون في ديمومتها واستمرارها حتى نمتلئ بها، لا في تحققها ثم انفلاتها من بين أيدينا!

()

لما بتروح مشوار أول مرّة بتحس الطريق طويل، ويمكن في نصه بتفكر ترجع، لكن لما بتوصل بتشوف كل حاجة بحجمها الطبيعي وبتقدّر حجم العقبات والتحديات بشكل مختلف، وتكتشف سبل مواجهتها، ويمكن بتضحك على نفسك عشان تصوراتك السابقة ومخاوفك اللي طلعت فشنك، وهي دي قيمة التجربة والمعرفة عموما.

ولو عايز الحق: فيه حاجات كتير بتضيع مننا، مش عشان إحنا مش قدها، لكن عشان بنكسل، وبنأجل، وبنماطل، وبنهئ ونمئ، وما عندناش استعداد نتعب، لحد ما العمر يروح فعليا وإحنا لسه بنفكر نعمل ولا ما نعملش!

والحقيقة إننا نقدر نعمل كل حاجة، ونخطي أي صعب، فقط لو آمنا إننا نستاهل حياة أفضل ومساحة أكبر، وجديرين نبقى مبسوطين.

ولو كنت لحد النهارده ما قابلتش اللي يقولك إنك تستحق، فأنا بقولها لك أهو من قلبي وبيقين تام ومن قلب التجربة: والله العظيم إنت تستحق، فالحق اللي باقي منك.

()

اللهم امنحنا قوةَ التخلِّي، ويقينَ التَرْك، وإرادةَ المُضي قُدمًا، وعصمةَ النظرِ للخلفِ، وبراحَ الفرصِ الثانية.

()

لا تؤجّل حضن اليوم إلى الغد.

()

تتوالى الأحداثُ وتتابع المواقفُ -في لحظة ما- لتُوصل لك رسالة بعينها، فإن فهمتَها استبرأتَ لنفسِك ووفّرتَ عليها مخاضات تالية. وإن صُمَّتْ روحُك عنها - لذنب اقترفته أو محنة كُتِب عليك خوضها- أوشكتَ على تكرار الأخطاء نفسها، ونيلِ المواجع نفسها، حتى يكتب اللهُ لكَ قيامةً، أو يهب لك بصيرةً، أو يُقيّض لك

قلب محب يُبصرُ لك، ويرفع معك، ويتلقى عنك، فإذا كلاكما -ظهرًا لظهر- يعبر نحو النور.

()

الخطيَّةُ -كالطَّاعةِ- سفينةٌ لبلوغ العطيّة، غير أنها دخول من باب الرعب والقنوط والمذلة والانكسار والمغامرة والتثبّت والتجريب والكِبْر والتلبيس واختبار المتاحات ورؤية كرامات الستر والإمهال والحلم والتروِّي.

من ركِبها لم يأمن حتى ينزل. ومن نزَل لم يأمن حتى يُباعد بينه وبينها باليقين. ومن بَاعد لم يأمن حتى يقيم في سفينة الطاعة. ومن أقام، لم يأمن حتى يرسو قلبه في المحبّة والتسليم. ومن رسا لم يأمن حتى يستردَّ اللّهُ وديعته. ومن استُرد لم يأمن، حتى يُختم له بالمرور إلى النعمة.

()

فإذا رُزِقتَ الفهمَ والتسليمَ، وحُرِمتَ الكِبْرَ وسوءَ الظن، رأيتَ في المنعِ عينَ العطاءِ.

()

فأنت لا تدري.. لعلّ الله يخفف الجراح بالجراح.

()

لا يُهم الطريق إذا عرفتَ الوجهة، ولا تُهم النهاية إذا كان هناك من ينتظرها معك.

()

لا تُباهِ بقوةٍ لم تختبرها، ولا ابتلاءٍ لم تجتزه، ولا شرفٍ لم يُوضع على المحك، ولا صبرٍ لم تبلغ منتهاه، ولا عصمةٍ لم تُحرق في آتون الشهوة.

كل أولئك الذين سقطوا.. كانوا يردّدون -تماما تماما- نفسَ كلماتك، قبل أن تقودهم يدُ الله إلى التجربة، فيَظهر لهم -قبل غيرهم- كيف ضلَّ سعيُهم في الحياة وهو يحسبون أنهم يُحسنون صنعا!

فاحذر.

()

10 بديهيات لا بد من التذكير بها كل شوية

1. إحنا مش واحد، لا تربيةً ولا ثقافةً ولا نضجًا ولا إحساسًا، عشان كده مفيش كتالوج جامع مانع للعلاقات الإنسانية، مفيش خطة عمل موحّدة نمشي عليها كلنا بشكل حصري، فنوصل للنتيجة نفسها كل مرة.

2. مهما كانت طبيعة الراجل جامدة والعملية طاغية عليه، الحب "الحقيقي" بيحرّكه، ويخليه يتغير ولو جزئيا، أو على الأقل بيحاول، لكن لو ده ما حصلش، يبقى ما حبّش، هو -ببساطة- بيدور على صفقة. هو "يدّعي" إنه بيحب، والطرف التاني يوفّر له منافع (جسدية - عاطفية) متحددة كويس قوي قبل ما يدخل برجله الشمال.

3. حدسنا -خصوصًا في المصايب- بيبقى سليم 100%، بس شواغل الدنيا وعدم تصديقنا لنفسنا وانعدام ثقتنا وخوفنا من تغيير اللي اتعودنا عليه هو اللي بيشوشر علينا، ويخلي عنينا في عين العلامات والنذر ومع ذلك نعمل مش عارفينها ولا فاهمينها!

4. العلاقات كلها كلها مرهقة، وعايزة طاقة نفسية مرعبة، أغلبنا ما عادش يملكها. عشان كده ممكن بسهولة نضيّع فرصة حقيقية من بين إيدينا، ممكن في نص الطريق نرجع من تاني، ممكن قبل النهاية بخطوتين نقرر نقعد ونستربع ونحلف ما نتحرك!

5. إحنا مش ناقصين سحلة، وماشيين بعلاج فعليا. فاللي عايز يحب بجد ويقيم علاقة صحية، لها بداية وحبكة ولحظة تنوير، أهلا وسهلا، واللي عايز يهرّج أهلا بيه برضه والله، بس يقول من الأول يعني، بلاش شغل تالتة تالت ده والحب الحب الشوق الشوق، ويطلع البواب في الآخر هو زعيم العصابة!

6. فيه ناس بتستمر في العلاقات على سبيل الاستخسار، مش هاين عليها تفقد المشاعر الحلوة اللي بتاخدها، خصوصا إن مفيش بديل، أو هياخدوا وقت على ما يلاقوا غيرها، فبيرضوا بالمتاح لحد ما ربنا يفرجها. النوع ده لو صادفته اضربه بالجزمة على بُقّه.

7. مفيش حد بيفضل على حاله، عنده تحبّب لا إرادي 24 ساعة، ساعات بنمل وساعات بنزهد وساعات بنتعب وساعات بنشك، مع ذلك، حتى لمّا بيحصل تغيير، فيه ثوابت. فيه مساحات بتفضل طريّة وريانة. فيه أحاسيس ما بتتغيرش. أما اللي بيتغيروا تماما دول كأنك ما تعرفهومش، فملبوسين، وولاد كلب، وجايين يطلّعوا عنينا وبعدين يسيبونا لما مزاجهم يهفّهم!

8. مش معنى إنك واقف على رجليك وبتاكل وبتشرب وبتروح شغلك وساعات بتضحك، إنك ما كنتش صادق في تجربتك اللي انتهت! كل اللي بيبصوا لك ومستغربين صحوتك، ما بيحبولكش الخير، وكان نفسهم ضهرك يتقسم نصين، عشان تبقى فاشل وتافه زيهم، صمودك بيجرح خنوعهم وهوانهم على أنفسهم. فما تبصلهومش، مفيش أي علاقة بين انتهاء التجارب والانهيار والموت جوعا وكمدا وقطع الشرايين! إنت صح.

9. الحب الحقيقي ما بيتعوضش، بتسيبوا بعض عشان العند أو الغباء أو قلة النضج وتفتكر إنك هتلاقي ست ستها، وتفتكر إنها هتلاقي سيد سيدك، وفي الآخر

إنتو الاتنين بتفضلوا طول حياتكم تحاولوا تستعيدوا لحظة واحدة من شعوركم مع بعض، وتستنسخوا كل حاجة كانت بينكم. فماتتغابوش.

10. الحياة دار تنعّم وتمتع برحمة الله وفيض خيره لا دار نكد ومكابدة وشقاء وخذلا

()

٧ خطوات للتخلص من الابتزاز العاطفي

الابتزاز العاطفي بيحصل لما حد عارف معزته عندك، واستماتتك في سبيل إرضائه، يزقك في اتجاه قرار أو رد فعل معين، حتى لو مش على هواك، أو هيضر مصالحك، أو مش مستعد له دلوقتي، وهو بيعمل ده بأكبر قدر ممكن من اللطف والحميمية المبطنة بتهديد خفي بالتخلي عنك، أو حرمانك من ميزة معينة، أو تغيير طريقة تعامله معاك، لو ما نفذتش اللي طلبه!

المبتز بيبقى فاهم نقاط ضعفك كويس، والحتت اللي يدخل منها، واللحظة الملائمة لتسويق طلبه، وتون الصوت ولغة الجسد اللي هيستخدمها ساعتها، عشان يحاصرك ويحقق أفضل نتيجة ممكنة في أسرع وقت مقابل زيرو مقاومة وإحساس مرعب بالذنب حال مخالفته!

والمدهش إنه ساعات بيعمل ده بدون وعي حتى، ولا نية مبيتة في إيذائك، بالعكس ممكن كمان يبقى فاكر إن الموضوع ده لمصلحتك، زي الأم اللي بتضغط على بنتها عشان توافق على عريس شايفاه لقطة -رغم إن البنت مش عايزاه- فبتقول لها إنها عايزة تفرح بيها قبل ما تموت وما عادش في العمر بقية!

وصعوبة الموقف عادة بتنبع من إن المبتز بينثر الكثير جدا من الضباب حوالين مطالبه، ويحيطها دايما بأكبر قدر من العاطفة عشان الأمور تلتبس عليك لدرجة إنك تتشكك في قناعاتك ويختلط عليك الصح والغلط وتنهار دفاعاتك فتخضع لمنطقه وتستجيب لاستهوائه تماما!

وأول خطوة لمكافحة الابتزاز ده، هو إشعال النور وتبديد الضباب اللي بيُحدثه المبتز، وقياس الأمور بشكل عقلي واعي يضمن الإحاطة بجميع الملابسات، وفقا لاستيعابنا إحنا وتقديرنا مش تبعا للصورة اللي بيمررها لنا.

الخطوة التانية استيعاب إن خضوعنا للابتزاز في موقف أو بيئة معينة ولو لمرة واحدة، هيسرسب فيروس الاستسلام لاستجاباتنا العصبية، ويوهن عزيمتنا ويضرب مفك في إرادتنا، فيبرمج الخضوع للابتزاز كرد فعل طبيعي وتلقائي في شخصياتنا، لدرجة إننا ممكن نعمل ده بعد كده من تلقاء نفسنا ومن غير أي

ضغط من آي حد!

الخطوة التالتة اليقين بإن الخضوع للمبتز مش هينهي دايرة طلباته، بالعكس ده بيبقى مكافأة ليه هتدفعه لتثبيت سلوكه الاستهوائي بحقنا والطمع في مساحات أكبر من التحكم في قراراتنا، وصولا لتحويل استجابتنا من فضل مننا ومجاملة إلى فرض عين وأمر واجب النفاذ وإلا استحققنا العقوبة!

الخطوة الرابعة إننا نمرر له معلومة إن الخيارات الخاطئة لو تمت بدعم منه، وما حققتلناش الإشباع اللي كنا متوقعينه منها، فعلاقتنا به هتتأثر جدا جدا وصولا إلى إنها ممكن تنتهي حرفيا، ويخسرنا للأبد!

الخطوة الخامسة تذكر إننا دايما اللي بندفع التمن لوحدنا في النهاية، مش حد تاني، ووقت الجد ما بنلاقيش -غالبا- إيد نسند عليها، ما يعني ضرورة الانحياز للخيارات اللي إحنا على يقين تام وكامل من قدرتنا على تحملها بمفردنا تماما وحتى آخر لحظة!

الخطوة السادسة، لازم نشوف إيه فينا اللي بيشجّع الآخرين على ابتزازنا، ونقفل الحنفية اللي بتجذبهم لينا وتدي لهم إيحاء إننا ممكن نقع تحت سطوتهم كل مرة.

الخطوة السابعة، إننا نخلق لنفسنا نسق قيمي ومنظومة سلوكية، تكون مرجعيتنا الأولى حال احتياجنا لأخذ قرار، حاجة كده زي سيستم أو بروتوكول نستخدمه دايما في أي موقف عشان يكشف لنا الخبايا والمميزات والعيوب فيوفر علينا وقت ويزود فرص اختياراتنا الصح.

وفي النهاية لزم التأكيد على إنك هتعيش حياة واحدة بس، فما تصرفهاش بقشيش على حيوات الآخرين.

()

10 فرائض غائبة قد تنقذ حياتك

١. مجاهدة النفس مش صلاة وصوم بس لكن إننا نتعلم نطبطب على روحنا وما نعيشّ في خناقة طول الوقت، ونتخفّف من كل الأثقال اللي لازمين نفسنا بيها على طول وشايلنها فوق ضهرنا دون أي مبرر أو شكرانية من حد.

٢. مفيش لازم، مفيش مفروض، كل حاجة بأوان، واللي ما اتحققش النهارده يتحقق بُكره، والعلاقات اللي انتهت من حياتنا لا هم خسروا ولا إحنا خسرنا، لأن كلنا -رغم الألم- كسبنا حكمة التجربة وعرفنا نفسنا على حقيقتها وهي دي المنحة الكبيرة اللي لازم نتعلم نقدرها ونستخدمها نور نعدّي بيه اللي باقي من حياتنا.

٣. مشكلتنا الكبيرة إننا ما بنسامحش نفسنا ولا بنعطف عليها، حتى لو ادعينا العكس طول الوقت، ما بنفردش طولنا ونسيب ادينا ونعوم، لكن بنقاوم بغباء

وعنجهية فبنغرق أكتر! خف تعوم.

٤. مفيش حاجة اسمها القضاء على الخوف، ده الفخ اللي بيستنزف أعمارنا وطاقتنا وبيفتحنا على فراغ لا متناهي، وبديلا لده لازم نتعلم نعيش معاه ونصاحبه ونفهم إنه طبيعة وليه دور صحي في إبقاء أعيننا مفتوحة دايما وخطواتنا أكثر حذرا.

٥. للحياة ضريبة لا بد أن ندفعها: صحة، مال، خذلان، فَقد، لكن فيه مقابل برضه لا يمكن إغفاله -ولو كان وقتيا- قوامه الدفا والحب والخبرة والنضج والمعرفة، فماتخليش التمن ينسيك الاستمتاع بالمقابل.

٦. أنت حقا جميل كما أنت، ولك دور في الحياة، وتستحق السعادة، أي شخص/شيء/عمل لا يقدم لك هذا، ليس ملائما لك، ربنا لم يخلقنا في الحياة لاستعراض قوته، إنما للتنعم بنعمه ونوال رحمته في النهاية لو تحركنا دون إفراط أو تفريط، ومن لم يدخل جنة الدنيا لن يشم ريح جنة الآخرة.

٧. إنت بتكبر كل يوم وبتتغير، واللي كان بيناسبك امبارح ممكن ما يناسبكش بكره، مش لأنك واطي ولا عبيط، لكن لأن ده ناموس الكون الأعظم، فاصبر على اختياراتك، وفلترها، واتعلم يبقى فيها بُعد مستقبلي، ومرونة، عشان ما تعطلش أو تلاقي نفسك لابس في اختيار لا عاد ينفع يتغير ولا عاد ينفع تكمل معاه!

٨. الوحدة مش شيطان، وأحيانا بتكون أفضل من صحبة التافهين والمؤذيين ومعدومي البصيرة والمنتفعين، صحيح ماهياش أعظم حاجة في الوجود، لكن كمان مش الأسوأ، وخلالها تقدر تلمس الحتت المدارية فيك، وترتب البيت من جوه بعيد عن تشتيت الزحمة والدوشة والخيارات البراقة الزائفة.

٩. الصداقة، أي صداقة، مؤقتة وبنت ظروفها وفترتها ومصلحتها، فما تنزلش بتقلك على أي علاقة، وما تبروزش أشخاص ولا تسبّح بحمد مواقف ولا تبني جبال أوهام وتوقعات، استقبل المنة بالحمد والشكر، وصون العشرة بالصبر والتقدير، لكن خلي زرار الطوارئ تحت إيدك دايما، عشان لما المصلحة تحرق الأخضر واليابس، والطبع يغلب ويكشف الحقايق، تقدر تهرب خفيف خفيف.

. إحنا عايشين في لعبة كراسي موسيقية على كبير قوي، القاعد النهارده واقف بكره، والواقف قاعد، واللي تحت الضوء هيضلم والمضلم هينور، فحوّش من كل الحاجات الحلوة اللي بتقابلك في حياتك وما تستهلكاش كلها في لحظتها، خلي ليك دايما رصيد خفي في مكان، قلب، صندوق ذكريات، عشان لما تشك، تلاقي يقين، ولما تقع تلاقي إيد، ولما تعيط تلاقي منديل، وما تزعلش من اللي باع وفهم غلط وخذل وأذى وأساء، ده رصيده اللي حطه بإيده في خزنة العوض، ولن يلبث أن يصرفه بالفوايد كلها بعدين.. وإنت بتتفرج.

آخر سطر

إحنا على الأرض، ومفيش علاج لده، ولا وسيلة لرفع إيدينا في وسط الماتش عشان نخرج من الملعب ونبدِّل مع حد تاني، مهما تعبنا وجبنا آخرنا واتصابنا واتوجعنا. لازم نفضل نجري ونجري ونجري لآخر دقيقة، ونبذل اللي نقدر عليه عشان نحرز كل الأهداف الممكنة!

هل لازم تكون الرحلة صعبة؟

للأسف آه، وصعبة جدًا أحيانًا، ومؤلمة، لأن غرضها النهائي تنقيتنا من الشوائب، واستخلاص جوهرنا الحقيقي، زي الدهب اللي ما بيتشكِّلش غير بالنار، لكن.. حتى الأوقات الصعبة في وسطها لحظات راحة بنسكن فيها، ونعرف سرّ وجودنا، وتتبدّى لينا علامات ونُذر للتصرفات اللي لازم نعملها، والطرق اللي لازم نمشي فيها، لو قريناها صح هنوفّر على نفسنا كتير، ولو عاندنا وتعالينا وما شفنهاش، أيامنا العسيرة هتزيد أكتر وأكتر.

وفي وسط الرحلة، الحب الصادق.. الحقيقي.. الرحيم، هو سُترة النجاة الوحيدة من الغرق في خضم كل شيء: الدنيا والشهوة والظلم والجبروت والغرور والإدمان والبعد عن ربنا والخذلان والخوف، الدرقة الوحيدة اللي ممكن تصد عننا ضربات الحياة مهما كانت عفيّة، عشان كده لازم يكون هو هدفنا الأهم من الرحلة، ولو وصلنا له، نعضّ عليه بالنواجذ، لأنه اسم الله الأعظم الذي إذا نودي به أجاب.

الحب هو الله نفسه.

حسام

مدينة العبور، 10 من ديسمبر 2018

عن الكاتب

حسام مصطفى إبراهيم

كاتب وصحفي ومحرّر ديسك ومدقق لغوي ومدرِّب صحافة ولغة عربية

صاحب مبادرة اكتب صح، ومستشار اللغة العربية بوزارة البترول، ومدير تحرير بالبرنامج الصباحي في قناة dmc news

صدر له:

1. أسود لامع بطريقة غادرة، دار تشكيل
2. لديّ الكثير جدا لأقوله لكِ، مقالات، دار تشكيل.
3. بتوقيت القاهرة، رواية، دار دوّن.
4. جرّ شكل، ساخر، دار المصري.
5. اللحاق بآخر عربة في القطار، قصص، دار اكتب.
6. يوميات مدرس في الأرياف، ساخر، دار اكتب.
7. من غلبي، ساخر، دار كيان.
8. قراءة في كف الحب، أدب رسائل، دار أجيال.
9. لولا وجود الحب، أدب رسائل، دار أجيال.
10. نعيق الغراب، مختارات قصصية ونقد أدبي، دار اكتب.

للتواصل

Hosammostafa_it@yahoo.com

فيس بوك

facebook.com/HosamMostafaEbrahem