

کیف نَزْهَر^۸

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل :	كيف نُزهر
اسم المؤلفة:	فرح أشرف
التدقيق اللغوي:	منى حلمي
تصميم الغلاف:	أحمد ربيع
الإخراج الداخلي:	عمر أسامة
رقم الإيداع:	٢٠٢٤ / ١٥٧٦٩
الترقيم الدولي:	٩٧٨-٩٧٧-٨٩٩٩-٢٨-٠



شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر



01020439639



massar.pub1@gmail.com

مَسَار
للنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقياً أو إلكترونياً، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجاناً عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

كيف نُزهر

فرح أشرف

مَسَاءُ
للنشر و التوزيع

نحنُ نكتبُ آمليْن النجاة
لربما ما حدث أثرُه يزول
لربما كل ذلك الألم ينتهي
لربما نُزهر بعد الذبول
لربما وأخيراً هكذا ننطق
لعلَّ الكتابة هي الشيء الوحيد الذي يدلُّ على أننا جيدون

مقدمة

يستمر الأشخاص في استكمال حياتهم غير مدركين أنهم ليسوا بخير، أو محاولين تجاهل ذلك، عوائق كثيرة تواجههم، تعثرات وإخفاقات عدة، وشعورٌ سيء متوغل بهم غير قادرين على فهمه وحله، هذا الكتاب مناقشة لعدة عوائق قد تصيب الأشخاص، تمنعهم من أن يُزهرُوا من خلال عدة طرق، وكل طريقة يُزهرُوا بها لها عوائق تمنعهم، تتميز كلها بأنها وهمية، وموقّفة، ومؤلمة، وتتركهم راكدين، ولما ظهر ركود وحلها قد أرهقتهم، وهو أثرٌ أقوم بتركه، آملّة بأن يكون مفيد، هو كلام مكتوب فيه تلك الثلاثة أمور:

أن نُزهر، والركود، والأثر بالنسبة لنا كبشر في حياتنا، وصلتها بأن نُزهر ونتحسن، هذا الموضوع الذي طالما أردناه وبحشنا عنه، أمورٌ كثيرة وراء ذلك التحسن، خطواتٌ كثيرة ثابتة ومتعثرة بنفس الوقت، نخطوها للوصول لنسخة أفضل من أنفسنا، بأن نُزهر حقًا غير مُبالين لما أرهقنا، ملاحظين لما أيقظنا، آخذين أنفسنا لآفاقٍ

مُرتفعة من هيئة نكون بها بخير، على ما يرام، مستقرين، وإلى ما
نتتمي إليه حقًا بأنفسنا، وبما أصابنا من أثرٍ مفيدٍ خلال التأثير المفيد
بالآخرين، وبما لم نتركه يُصننا من أثرٍ غير مفيدٍ خلال عدم التأثير
الغير مفيد بالآخرين، مستجيبين لأن نُزهر من خلال أنفسنا،
معترفين بأننا يوم أن نهضنا خُضنا مسافاتٍ نحو الإزهار.

فرح أشرف

معلومة مهمة

هذا الكتاب أعتبره نتاج تجارب ونقاشات عدة، بل قراءات كثيرة أيضاً، وكلمات تأثرت بها يوماً، وأن كل تلك المؤثرات يوماً ما تركت بي هذا الأثر الذي كان كافياً لأن أظهره بهذا الكتاب، معلنة أنه أثر من حولي من أشخاص، وتأثيرات، وخبرات، وتجارب، حتى وإن لم أثمر بها يوماً، الأشخاص الذين عرفوني يوماً ما والذين لم يعرفوني، الذين أثروا بي - وإن لم يدروا بأثرهم الذي تركوه بي - والذين لم يؤثروا، من تكلموا معي ومن لم يتكلموا أكتب:

هذا أثركم، وهذا الكتاب ظهور لأثركم .

في هذا الكتاب عن ذلك الأثر، وإنه في حقيقة الأمر أثرتُ تركت به، وآمل أن يفيد كل من يقرؤه، فنحن البشر نملك لبعضنا تلك القوة التي تعزز بنا قدرتنا على الإزهار، والتحسين، وبأن نتغير للأفضل، وتلك القوة هي الأثر، ما يفعله الأثر بنا وبمن حولنا من إفادة كبيرة، وعميقة، ومتغلغلة بجوانب عدة في أمور كثيرة بحياتنا، وما

نشهده من تحسن فقط من خلال السماح لأنفسنا بالاستجابة لتلك
المؤثرات الكثيرة والعميقة، وذلك الأثر، وإمكانية أن نستفيد منه،
بأنه دائم، والأمر يعود إلينا بأن نعترف به، ونتركه يُحدث ما أصاب
بنا من أننا أزهرنا.

عن أن نُزهر بشكلٍ عام

أن نُزهر... وأعني بأن نُزهر: أن نتغير للأفضل، تغيّرات تحدث بنا ونقوم بها نحو أن نكون أفضل من أنفسنا، حالة نكون بها ذاهيين لذاتنا، غير مُقيدين بما أَرهقنا عن ذلك التحسن، واصلون لآفاق كدنا ألا نصل إليها، ونحن غير متمسكون بما أَرهقنا عن ذلك، بأن نتنفس الصعداء وسط تلك الأمور التي تستنزفنا، والتي استنزفتنا لدرجة أن تركتنا ونحن ظانين بأنها المشكلة، غير آملين لأن نُزهر، ولا نبذل مجهود لذلك، أن نخطو تلك الخطوات، أن نُزهر من خلال عدة طرق، ولو كانت خطوات متعثرة، وأكثرها بارتجافٍ، بغير تمسكٍ بما هو معيق، أو ببقاياها بنا.

عن الركود بشكل عام

أن يصيبنا الركود، وأن نشعر بالركود، أو يعيقنا الركود عن أن نزهر، وماهية ما نشعر به تجاه الركود، وما أعنيه بالركود هو أن نكون أبعد ما يكون عن ذاتنا، بغير أن نشعر بحاجتنا، أن نصل إليها من الأساس، غير مدركين بأننا لسنا بخير، وغير آملين بالوصول إليه، لا نعرف سبب فجوتنا وإرهاقنا، ولا نشعرُ بحاجتنا لذلك، محاولين مرور حياتنا ومراحلها المختلفة، أن نُشغل أنفسنا بما هو مُعيق، أو بما هو يُشغل، غير سامحين لأنفسنا بأن نزهر رغم استطاعتنا، عدم تحطّي للخذلان وللصعاب، وترك أنفسنا نتوه بالشعور السيئ، وخوف من التخلي، ومن العابرية، ومن السطحية، ومن الابتعاد، ومن ما هو يجعلنا نزهر خارج نطاقنا، وأمورٌ كثيرة كلها من أشكال الركود وتؤدي إليه، والمخرج هو بأن ندرك بأن ما أصابنا من الركود وهو مُعيقٌ كان بأنفسنا، ونحنُ من نخطاه من خلال معرفة أن ما نشعرُ به هو ما يُرهق، وليست تلك أشكال الركود نفسها

التي أصابتنا ومعيقة لنا عن أن نُزهر من خلال عدة طرق.

عن الأثر بشكل عام

ها نحنُ نزهر آمِلين بأن نتحسن، ذاهبين لحالة أفضل، والآن متغلبين على ما أعاقنا عنها، ومدركين لذلك الموضوع الشيق، العميق، والرائع، إنه الأثر، ها نحن الآن ونحنُ مدركين بمدى روعته وبماهيته، وأخيرًا معترفين بأنه ليس عابرًا؛ لنخاف من عابرية مصدره من أشخاص، وبأنه ليس سطحيًا لدرجة أن نخاف سطحية مصدره من أشخاص، وبأنه غير متقولًا في قالب، كونه فقط موجودًا؛ لنخاف ابتعاد مصدره من أشخاص، ونخاف التخلي، وبأنه عميقٌ، وهو المغزى لكي لا نستغرق في ارتفاعات، وانخفاضات، وخذلان مصدره من أشخاص، وتأرجح ما نشعر به تجاههم، وبأنه دائمٌ كي لا نرتجف من التخلي، والرحيل، والفراق، ونرتجف من التخطي، غير ذاهبين إليه، وبأنه متوغل بالبشر كي لا نخاف من أنه خارج نطاقنا، وبأنه ينهض بنا في أوقات الركود، كي لا نستمر في ركودنا وعتمتنا أكثر، مبتعدين عنه، هو الأثر بروعته

ودفئه، رغم برودتنا وبرودة ما حولنا، هو الأثرُ بقربه رغم ابتعادنا عن ذاتنا، وابتعاد ما حولنا، هو الأثرُ بإزهاره وهيئته المزهرة، رغم ركودنا وركود ما حولنا، وهو وإن تركناه حقاً يُحدث بنا بأن نُزهر لأزهرنا، وأخذنا من صفاته تلك آخذين أنفسنا لآفاق من الروعة كروعته، آفاق نعني بها لأنفسنا حقاً، تاركين ما أعاقنا، مكتشفين ما نشعر به حقاً ونريده، ذاهبين لأن نكون بخير.

الفصل الأول أن نُزهر من خلال التأثُّر بالآخرين

وما لشخصٍ انصبَّ بنفسه على شيءٍ جَهِودٌ سوى أن يراه الناس

أن نتأثر بالآخرين

أكتب هذا وأنا متأثرة بالأساس، غير مبالية بأنه خارج نطاقي، مستجيبة لمصادر لهذا الأثر، ومنها الأشخاص من حولي، وأشكالٍ متعددة للتأثر بالآخرين من الآخرين.

أحياناً خوفاً من التأثر ينبع من إدراكنا التام بأنه خارج نطاقنا الذاتي، أي أن ذلك الأثر الذي يؤدي للإزهار بشدة يعود للآخرين، أو بإننا إذا استجبنا سيكون الأمر ساذجاً، بل حتى ليس بحقناً؛ لأننا في نهاية المطاف نترك بالأثر ويظهر علينا ويبدأ الآخرون في الشاء علينا، بل والاستلهاً منا، ما يجعلهم يزهرن، بل وينقلون ذلك الأثر، حتى ولربما نقلوه غير متأثرين أيضاً بذلك الخوف، ويبدأ الناس في التأثر ببعض والتأثير ببعض غير مُبالين لما يعيقهم عن ذلك التحسن من خوفٍ؛ لأننا بشكل فطري كبشر نتأثر ولو بشكلٍ غير واع بالآخرين، وننقل ما أصابنا أيضاً، وندع لذلك الأثر الذي لم يكن يوماً عابراً، كمصادر هذا الأثر من ناسٍ أخرى، وأشكالٍ

من التَّأثُّر تعود لناس أُخرى، أن يؤدي دوره، ويفيد، ونستفاد.

إن تأثُّرنا بالآخرين يسمح لنا بالحصول على تلك القوة وإفادتها، والتي هي الأثر، حتى وإن لم يستمروا كثيرًا حولنا هؤلاء الآخرون، وإن ذلك مغزى هام، فهناك مواقف وأشخاص قد نخاف الاقتراب منهم، فقط لإدراكنا بعابريتهم، غير مدركين أن هناك مغزى أعمق من مجرد أن يستمر مصدر الأثر، وهو الأثر ذاته، وهو ما يجعل الأشخاص يشعرون بود الآخرين حتى وإن لم يروههم كثيرًا، فقط يكفي بأنهم أدركوا يومًا بأنهم هامين لبعضهم بعضًا، وذلك يمنعهم من التعلق الغير سوي بالأشخاص من حولهم، أن نسمح للآخرين بالتأثر بنا حتى وإن كانوا في حقيقة الأمر عابرون تمامًا، حينها نصل حقًا لحالة من الإزهار، غير مُبالين لخوفنا من التخلي، ومن الابتعاد، ومن الفراق، بل ومن الاقتراب، خوفًا من إدراكنا لما سيكون في نهاية المطاف من انتهاء لمصدر الأثر، أن ننتهي من اعتبارنا غير العابر للمصادر العابرة للأثر من أشخاص، والتي هي عابرة في حقيقتها، وننتهي من اعتبارنا العابر لما يُحدثه ذلك الأثر بنا.

إن المسافات التي تُختصر فقط عندما نسمح للآخرين بالتأثير المفيد بنا هي مسافاتٌ شاسعة، كدنا ألاً نقطعها وحدنا دون حتى ذلك الأثر، تلك المسافات التي تصلنا إلى ذاتنا، وما نحن عليه، وما ننتمي إليه حقاً، وما نكون به على ما يُرام، وفي طريق الوصول للإزهار نأخذ معنا ذلك الأثر الذي يساعدنا ويرشدنا، حتى نصل لنهاية المطاف غير وحدنا، ولكن مع الآخرين، أو مع ذلك الأثر الذي تركنا به من الآخرين، يوم أن قررنا الاقتراب بغير خوف من الفراق، ومدركين إلى أي مدى الأمر عابراً، معترفين بأهمية ذلك الأثر، والذي هو مغزى هام حتى وإن لم يستمر المصدر من أشخاص، تلك الأشخاص التي سمحنا لهم بتلك المساحة من الود، والتأثر، والتأثير، بعد أن تركنا ورائنا ذلك الارتجاف من التخلي، الذي في حقيقة الأمر أبعدنا أكثر، وقلل احتمالية تحسُّننا، بأننا جعلنا التأثير والتأثر سطحياً لدرجة أن جعلنا المغزى في مصادر الأثر من أشخاص، في حين أنه يوماً لم يكن بقدر ما كان فيه، كم لو سمحنا لهذا التأثير المفيد من الآخرين بأن يدخل أذهاننا موقظها وآخذها لحالات مُرتفعة من التحسن والإزهار؟ ستكون رائعة، ولربما أروع من استمرار مصادر الأثر من أشخاص، ذلك لأن الأثر قام

بأكثر من كونه موجودًا كالأشخاص، في أنه أَلهم وجعل الآخرين يستلهمون، وظل يُنقل غير متقولًا بقالب، كونه فقط موجودًا، وأولئك الأشخاص الذين تلقّونه يومًا، وقرّروا نقله، غير متأثرين بما يُعيق عن قيامهم بنقله من مخاوف من كونه خارج نطاقهم، أو من كون مصادر ذلك الأثر الذي تلقونه، لم تستمر من أشخاص أو أشكال للتأثر تعود لأشخاص وإدراكهم للمغزى وأهميته، هم أشخاصٌ شُجعان حقًا، ووصلوا إلى مراحلٍ مُرتفعة من التحسن النضج.

بأن ما يصيبنا من ركود لطالما كان بأنفسنا

إن الأمر لم يكن يومًا بكم يُمكننا أن نفعم بالحياة، ونزه، ونتحسن، وأن نكون أفضل بقدر ما كان بقابليتنا لذلك، وإرادتنا بالوصول حقًا، لذلك، فالتأثر بالآخرين كان وسيكون موجودًا، وما يفرق حقًا بين ذلك هو كم نحن لدينا استعداد؟ ومدركين لأهمية التأثير؛ لأن الأمر غير مفيد تمامًا بأن نكون مُحاطون بالتأثير المفيد من الآخرين، لكننا رافضين له، لذا ذلك يفقدنا التأثير والقيمة المفيدة من التأثير والمغزى الهام.

الأشخاص لديهم القدرة على التخلص من الخوف، من التأثير من الآخرين؛ بسبب أن ذلك التأثير خارج نطاقهم أو من الخوف من التأثير من الآخرين بسبب الخوف من الابتعاد، والفراق، والارتجاف من التخلي، ومن عابرية الآخرين الذين أثرهم غير عابر، استمرار الآخرين، غير مدركين المغزى الهام بالشكل الذي جعلهم يفقدوا التأثير أو لا يقتربوا بسبب إدراكهم لعدم استمرار مصدر التأثير من

آخرين، هؤلاء الآخرين الذين ابتعدوا عنهم خوفاً من التخلي قبل أن يسمحوا لأنفسهم بالتأثر بهم من الأساس.

إن هؤلاء الأشخاص يمكنهم من خلال أنفسهم أن يعرفوا، ويقومون بتحديد ذلك الخوف، ويقومون بحله، بحيث أن ما أصابهم من ركود تجاه ذلك الخوف من كلا الأمرين كان بأنفسهم.

الخوف من التأثر بالآخرين بسبب أنه خارج نطاقنا

الأشخاص يمكنهم التخلص من ذلك العائق الذي يعيق إزهارهم، من خلال معرفة أننا كبشر بشكل فطري نؤثر ونتأثر بالآخرين، وتلك حقيقة في حقيقتها أمرٌ جيد ورائع لإدراكه، فكلما ندرك ذلك أكثر يقل الخوف من التأثر المفيد بالآخرين، حتى نغير ونكتشف كم كُثرت هي الأمور التي أزهرنا بها، من خلال السماح لأنفسنا بالتأثر بالآخرين، وبأن نتأثر، بل عندما نصل حقاً لذلك الإدراك، وبأن نتركه بتوغل بجوانب كثيرة بحياتنا، سنجد القابلية لنقل ذلك التأثر، وحتى نجد الارتياح في الظهور للآخرين مُزهرين، مجاوبين لاستفساراتهم، وبحثهم عن التأثر بنا غير متخفيين بتلك الإفادة، خائفين الإفصاح بها، لئلا نترك أثراً، وأخيراً، نجد أننا ليس لدينا مانع في مشاركة الآخرين بكلامنا المفيد، تاركين أثر غير مُبالين بأنه كان يوماً أثر خارج نطاقنا، وبأننا سمحنا له بأن يؤدي دوره بتركنا مستفيدين، وليس لدينا مخاوف

من أن يستفاد من حولنا، معترفين بأنه أثر تركناه يجعلنا نتحسن، تركناه بأن يجعلنا نفعم بالحياة، وبأنه في أوقات الركود كان ذلك الأثر يقضي على ما يعيق التحسن بنا، بأننا تركنا ومعنا الأثر الذي تركنا أنفسنا نستجيب له وأن يغيّرنا للأفضل، معترفين بأن الآخرين أثروا بنا، وبأننا أزهرنا من ذلك، غير خائفين بأن يُزهر من حولنا من نفس الأثر الذي تركنا به من الآخرين، ذلك الأثر الذي ليس نابغاً مِنَّا، وأنه كلياً من خارج نطاقنا من الآخرين، بأننا الآن نستطيع نقله، والظهور به، والإفصاح لمن حولنا بذلك الأثر، وتركهم يتأثرون مُزهرين، ذلك وأن إزهارهم ذلك يرجع لذلك الأثر الذي تلقيناه ممن حولنا، ولم يكن منا وبأنهم تأثروا بذلك الأثر الذي تلقوه، وهو لا زال ليس مِنَّا.

أن نترك أنفسنا بسلاسة نتأثر بمن حولنا بشكل خالٍ من الخوف والارتجاف من أن نُزهر بأثر من الآخرين خارج نطاقنا، بل وأن يُزدهر من حولنا بنفس ذلك الأثر الذي هو خارجنا، والذي تلقيناه يوماً فراؤه من حولنا بنا، وتأثروا بذلك الأثر.

أن ندرك كم المسافات التي أُختصرت لكي نتحسن، والتي

كدنا ألا نقطعها من خلال التأثير المفيد بالآخرين، وأن نستجيب للتأثير المفيد بالآخرين، مدركين قيمة الأثر بأن نتوه بالتأثير المفيد بالآخرين، وإفادة الآخرين بما أفادنا منهم، غير مكترثين كونه من الآخرين وليس منا، تاركين أنفسنا بأن نكون بخير بمن حولنا، مستعدين للظهور بخير غير متخفيين بما استفدناه، تاركين أثرًا جيد بأن ما أرهقنا من خوف من ترك أثر جيد علينا التخلي عنه، وترك أنفسنا نستفاد ونفيد، نؤثر ونتأثر، نُزهر ومن حولنا يُزهر، نتحسن غير متأثرين بما يعيق ذلك التحسن من خوفٍ من أنه خارج نطاقنا .

إنه لشيء رائع كون التأثير بالآخرين خارج نطاقنا، وبأننا نُزهر بمن حولنا، ومن حولنا يُزهر بنا .

فهذا طيفُ اهتمامٍ يومًا لي أُعطيَ
فمن يومها وإلى الآن لستُ له بناسية
تمرُّ الأيام .. وتتبدَّلُ الأحوال
فما لي أراني دون ظلِّه أفضلُ الاعتزال؟

الخوف من التأثير المفيد بالآخرين بسبب العابرية والتخلي

الأشخاص يمكنهم التخلص من ذلك العائق الذي يعيق إزهارهم من خلال إدراك ماهية ما هو عابر، وأنه وبالرغم من كونه عابراً إلا أن له أثرٌ لم يكن يوماً عابراً، وأن هناك مغزى ما يعتبر مغزى هام بين كل تلك الأمور.

إن الأمور العابرة من أشخاص وتأثيرات تعود لأشخاص قد تجعلنا نرتجف من الاقتراب، ومن الاستجابة للتأثر بالآخرين، تاركين ذلك الأثر، والذي كان به صفة أنه غير عابر، تلك الصفة التي خفنا الاقتراب بسبب بحثنا عنها؛ ليس بسبب عدم توافرها بما هو عابر، ولكننا بسبب الاستغراق في الخوف من التخلي، لم ندرك ذلك الأثر.

إن الاستغراق في الخوف من التخلي يعيقنا عن أن نفعم

بالحياة، وأن نكون ودودين، وبأن نستفاد ونفيد من حولنا، ذلك بأن الخوف من التخلي يجعلنا نرى الأمر فقط بصفة أن تكون الأمور غير عابرة، وأن المغزى هو بصفة أن تكون الأشخاص والتأثيرات التي تعود للأشخاص موجودة بأن كل ما في الأمر هو صفة أن تكون موجودة، في حين أن الأثر والذي به تلك الصفة من أنه غير عابر وصفة أنه موجود، يقوم بأكثر من ذلك، وهو دوره بأن ينهض بنا، وبأن نتحسن بذلك الأثر، وبأن في أوقات مواجهة الصعاب كان ذلك الأثر موجوداً، وأيضاً كان يقضي على ما أصابنا من ما يعيقنا عن التحسن.

إن الاستغراق في الخوف من التخلي يجعلنا نبتعد، أو حتى لا نقرب من الأساس، لذا لا يكون هناك أثرٌ حتى كنا من المفروض أن نستجيب إليه؛ لأنه المغزى، لكن لأننا جعلنا المغزى في صفة أن تكون الأشخاص والتأثيرات التي تعود للأشخاص موجودة، وفي استمراريتها لم نسمح لأنفسنا بأن نقرب؛ لأننا نعلم أن هناك نهاية مطاف تسبب الابتعاد، والعابرية، والسطحية، وتقضي على صفة أن تكون الأشخاص والتأثيرات التي تعود لأشخاص موجودة، وفي استمراريتها، وتلك الثلاثة أشياء التي تسببها نهاية المطاف

التي نعرفها تلك، تلك الثلاثة أشياء هي ما أرهقتنا حقًا، وجعلتنا مُرتجفين، وراكدين بطريقة مظلمة، وغير ودودين إطلاقًا، تلك هي من جعلتنا لا نتأثر التأثير المفيد بالآخرين، وهي من جعلتنا لا نُترك حتى في نهاية المطاف بأثر، والذي به تلك الصفة بأنه غير عابر، والتي من المفروض اعتبرناها مغزى، هنا نقف ونسأل أنفسنا حقًا لما كل تلك المعاناة؟ وما المغزى؟ ولماذا إذن ذلك الخوف من التخلي ما دام ما هو ظاهر حتى الآن؟

إن ما أرهقتنا في حقيقة الأمر كانت تلك الصفة: (عدم العابرية) التي أردناها، والتي لم نبذل مجهود لها بأن تركنا أنفسنا نستجيب للأثر، وبأن كنا ودودين للآخرين، مارين بحقيقة كونهم عابرين وغير مستمرين كأثرهم، والذي نحن أنفسنا قادرين علي جعله يقوم بدوره، بأن يجعلنا نتحسن ذلك الأثر، ما فعلناه حقًا كان رفضًا للآخرين ورفضًا للأثر، رفضًا للآخرين، وودهم، وأثرهم، ولأن نستجيب لهم غير مُبالين لحقيقة عابريتهم، وعدم استمرارهم، ورفضًا للأثر، وللاعتراف به، وبتركه يأخذ مساحته بنا، وبأن ينهض بنا، وبأن يقضي على ما يعيقنا عن الإزهار، وبأن يكون غير عابرًا، وبأن نقطع تلك المسافات التي أختصرت لو لسنا

مع الآخرين، فمع أثرهم الغير عابر والدائم، بأن نشارك الآخرين، ونتأثر بهم غير مكترئين الفراق، والابتعاد، والتخلي، وبالعابرية لمصدر الأثر من أشخاص وتأثيرات تعود للأشخاص، بأن ندرك المغزى الحقيقي، وبأنه الأثر، وبأنه لم يكن يوماً في صفة أن تكون الأشخاص والتأثيرات التي تعود للأشخاص بأن تكون موجودة وباستمراريتها، وبأنه بكوننا تركنا بأثر، بكوننا تركنا، وبأن المغزى لم يكن يوماً في استمرار وجودهم، وأنه كان بأثرهم.

بأنه لشيء رائع وعميق أن تكون الأشخاص والتأثيرات التي تعود لأشخاص عابرة ووجودها غير مستمر، وبأن يكون أثرهم وجوده مستمر، وبأن نكون نحن من علينا الاستجابة لذلك الأثر، والاعتراف به، وإبقاء وجوده بنا، وتأثيره علينا، وبأن نكون نحن من علينا الاقتراب، والود للآخرين، والاستجابة لهم، وأن نسمح لأنفسنا بالتأثر المفيد بالآخرين غير مكترئين لحقيقة عابريتهم، وعدم استمرار وجودهم، مارين مع الابتعاد، والتخلي، والفراق، والسطحية، والعابرية، وبأن ما أرهقنا كان ذلك المغزى الذي ظننا بأنه في عدم عابرية واستمرار وجود الآخرين كان لظالمنا في الاقتراب والتأثر بالآخرين مع عابريتهم، وعدم استمرار وجودهم، وبأنه

بدلاً من الارتجاف من التخلي والعابرية الذي جعلنا لا نقرب للآخرين، ولا لأثرهم، كوننا بذلنا مجهود، واقتربنا تاركين ذلك الارتجاف أدى إلى أننا في نهاية المطاف صرنا غير خائفين من التخلي؛ ذلك الخوف من التخلي والعابرية الذي كاد أن يمنعنا من أن نقطع المسافة للإزهار من الأساس، ذلك الارتجاف من نهاية المطاف، وبأن نشعر بالابتعاد عن الآخرين، وعدم الاستمرارية لهم، وعابريتهم الذي كاد أن يجعلنا أو جعلنا لا نقرب من الأساس كي نترك بأثر، وبأن نخوض لحظات الود تلك مع الآخرين قبل انتهاء المسافة، والوصول لنهاية المطاف، ذلك الارتجاف الذي منعنا من أن نتأثر بالآخرين بسبب الخوف من التخلي والعابرية.

وهو الأثر، وبه نزهر، وبه نتخلي عن عوائق تعيق إزهارنا، وبه نذهب لحالات من التحسن مرتفعة، وبأننا نذهب معه إلى ما نتمنى إليه حقاً، ونأخذه إلى المحطة التالية التي بها نكون نحن حقاً بعد وصولنا لنهاية المطاف، مسافة قطعناها مستجيبين لمن حولنا، وسامحين لأنفسنا بأن نتأثر التأثير المفيد بالآخرين، ونحن مُدركين نهاية المطاف، وغير مكترئين لذلك الارتجاف من التخلي والعابرية، ومبقين الأثر بداخلنا حتى بعد الوصول لنهاية المطاف، وآخذينه

معنا إلى المحطة التالية بعد التخلي والعابرية لمن حولنا، نقطع مسافة في حياتنا، ونكون بها ودودين ومارين مع التخلي والعابرية لمن حولنا، وتاركين أنفسنا بأن نُفعم بالحياة، ولو كانت المسافة قصيرة، ولو أدركنا حتمية الوصول لنهاية المطاف منتقلين للمسافة التي بعدها في حياتنا هُنا حقاً نُزهر.

بأن الأمر متعلقٌ بشعورنا أكثر من كونه متعلق بما نخاف.

إننا كبشر لدينا جزء متوغل بنا، وبحياتنا بشدة، وهو ما نشعر به، إن ما نشعر به حقًا هو ما يُرهقنا، وهو أيضًا ما يجعلنا نُزهر، إنه هو من يجعلنا ننهار في أمور بسيطة، وهو ما يجعلنا مزهرين، ولو ظن الآخرون أنه أمرٌ مدمر.

إن الأمور الغير مفيدة التي يمكن للأشخاص تفاديها فقط من خلال حتى إدراك كم ما نشعر به شيء قوي التأثير علينا وعلى تصرفاتنا كثيرة .

الكثير من الركود، والكثير من التحسن، والكثير من الود، ومن التأثير المفيد بالآخرين، وتلك الأمور يكمن ورائها ذلك الأمر من أننا نشعر، ومن أن ما نشعر به هو ما في الأمر، وهو الذي فرق معنا حقًا.

الأشخاص مُتَحَكِّمين بما يشعروا به، وهذا شيء جيدٌ أن بعد ما يُدرك الأشخاص كم تأثير ما يشعروا به، وإلى أي مدى هو متواجد في جميع جوانب حياتهم، وبتصرفاتهم، وبركودهم، وبإزهارهم، يقومون بملاحظة ما يشعرون به وبتأثيره عليهم، بل وبعد ما يقومون بتوظيفه بما يصلهم للتحسن، ولأن يكونوا هم حقاً، ويذهبون إلى ما يتمنون إليه حقاً، وبأن يصلوا بأن يكونوا على ما يرام، وبخير، ومُزهرين، وبأن يكونوا أفضل من أنفسهم.

فتلك مشاعرُ تُركت بي
وذلك أثرُ تُركت بهِ
وهي ذكرياتٌ حدثت
وانتهت
ما زلتُ أذكرها

تلك المشاعر اتجاه التخلي قد تكون المشكلة

إن خوفنا من التخلي أحياناً يكون كلياً اتجاه ما نشعر به، اتجاه التخلي، وليس ما نخاف التخلي عنه ذاته، فذلك الشعور يستمر بالتأثير بنا، بتوغل في جوانب حياتنا، وبأن يعيقنا عن التحسن، وبأن يمنعنا من أن نستجيب للتأثر بالآخرين، وبأن نبادلهم الود، وبأن نستجيب لذلك الأثر المفيد، وبأن نعترف به، ونبقية بنا ظانين بأننا أوفياء، وبأننا لطالما خفنا الابتعاد، وخفنا سطحية الأمر، وأن يكون الأمر عابراً، وبأننا حقيقيين لكوننا متأثرين بشدة، ولكن حقيقة الأمر أننا نبتعد أكثر كلما تركنا أنفسنا لهذا الشعور لا أكثر، عن أن نكون بطريقة طبيعية فطرية مارين بالابتعاد والفراق، ومع المراحل العدة في حياتنا والتي تكون بها العديد من التغيير، ومن الفراق، ومن التخلي، وبأننا في حقيقة الأمر راكدين لا أكثر، غير ساحين لأنفسنا بأن نسعد، مبررين ذلك بعدم استمرار ما أسعدنا، أو بعابريته، أو بسطحيته، أو بأن هناك نهاية مطاف لتلك المسافة

التي قطعناها، غير مكترئين للأثر الذي يتنقل معنا، وبأنه المغزى، ونقرر قطع تلك المسافة وحدنا لا مع آخرين، ولا مع أثرهم حتى، لا سعيدين ولا آملين بذلك، لا مفعمين بالحياة ولا مستعدين لذلك، لسنا على ما يرام ولا محاولين الوصول لذلك، حالة نكون بها أبعد ما نكون عن أن نزهر ونتحسن، ليس لأننا وحدنا بقدر ما كان بأننا يومًا رفضنا التأثير المفيد بالآخرين، وأن نستجيب للأثر ونُبقيه .

ما نخافه حقًا هو ما نشعر به عندما يحدث الابتعاد، والفراق، والتخلي، وعندما ندرك ذلك يمكننا أن نتخلص من خوفنا من التخلي والذي أعاقنا عن التأثير المفيد بالآخرين والتحسين.

الخوف من التأثير المفيد بالآخرين؛ بسبب ما أصابنا من ركود

إن حالات الركود تلك التي يصل إليها الأشخاص قد تدفعهم لعدم الاستعداد للإزهار، ولأن يكونوا نسخة أفضل من أنفسهم، بل والنهوض من جديد في ظل كل ذلك الانطفاء، وبشكل ما، فإنهم يتجهون إلى أن لا يتأثروا بالآخرين تمامًا، ولو كان التأثير مفيد، غير سامين لأنفسهم بالاستجابة لذلك المغزى الهام، وهو الأثر، وغير شاعرين بالود تجاه الآخرين، وبأنهم يومًا تركوا بالأثر، وحتى أنهم لا يعترفون به، ولا يجعلوه يساعدهم في أوقاتهم الصعبة تلك المتضمنة أوقات الركود والانطفاء تلك نفسها .

عندما يسمح الأشخاص لأنفسهم بأن يملأهم الركود، ذلك وصمته وبرودته، عندها يتصالحون مع أنفسهم ويصبحون أخيرًا مُستعدين للنهوض وبأن يدعوا الآخرين بأخذ مساحتهم من الود معهم، ومن أن يؤثروا بهم تأثيرًا مفيدًا، وبأن يتركوهم بأثر جيد .
حقًا إنه لأمر رائع، أن في ظل عدم اطمئناننا وارتجافنا نترك أنفسنا

أن تجدنا، وأن تذهب لحالة أفضل، وبأن ما أصابنا من ركود يومًا جعلنا مُزهرين، ومستعدين للإزهار، وبأن تلك اللحظات الصامتة بيننا وبين أنفسنا كانت بداية لبحثنا عن الكلمات ممن حولنا، وبأن ما أطفأنا يومًا كان مرشدًا لتلك المساحات من الاستيقاظ، وإعادة شتات أنفسنا، مفكرين بما نحن عليه الآن، وبما نطمح، آمِلين بما سنصل إليه يومًا من تحسن، وذاهبين إليه عبر السماح لأنفسنا بالاعتراف بالركود وبمساحته بنا، وبأن ذلك الانطفاء الذي أصابنا لم يكن يومًا ليجعلنا رافضين للآخرين، ولأثرهم المفيد، ولودهم، ولكن؛ ليوقظنا، وأنه ولربما ما كنا لنستيقظ دون تلك المساحة من الركود، وبأن ما أرهقنا كان اعتبارنا للركود بأنه مظلّم، غير أنه كان هناك ليفتح لنا تلك الآفاق للنهوض، والتحسين، والاستيقاظ.

لذا، فالركود، وأوقات الانطفاء، والأوقات الصعبة، وسائلٌ لإيقاظنا، ولجعلنا مُفعمين بالحياة منها، وباحثين عن تحسن وبداية للإزهار، وليسوا وسائل لأن ننطفئ أكثر، أو نستمر في الركود، أو لنستغرق في الصعاب، وبأنهم ليسوا مبررًا للاستغراق في مخاوفٍ أخرى، تؤدي للابتعاد عن الآخرين، وعن التأثير المفيد بالآخرين، وعدم الاستجابة لأثرهم.

بأن ذلك التحسن المزهر قاد إليه يوماً الركود، وبأن تلك أوقات الصمت كانت بداية للاستيقاظ، وبأن ذلك الانطفاء كان بداية للود، بأن الأشخاص أزهروا بما ظنوا أنه أوقفهم عن الإزهار.

تلك الذكريات أماننا تتلاشى
وما لنا بعدها من ثبات
فترحل هي في سلام
وننزلُ نحنُ عالقين بلا أمان

ما يفعله الرحيل بنا من إرهاب

في أننا كبشر أحياناً نجد صعوبة شديدة في التخطي، وفي التنقل، درجة أن تلك الصعوبة الشديدة يكمن بها الإرهاب، والمعاناة، والحل هو: في أن نقف، ونسأل أنفسنا لم كل هذا، محاولين ملاحظة ما هو راكدٌ بنا، وكيف أن ما نشعر به هو المشكلة.

وهم استمرارنا في الركود بسبب خوفنا من التخلي، والفراق، والعابرية، والسطحية، والرحيل، بسبب الوفاء، والود، والذي يكمن به الزيف، والسذاجة، والتصنع، والبرود، بأن يجب علينا النجاة من ذلك، والخروج من ذلك الركود؛ لتخطي من خلال معرفة أن تلك مبرراتنا لذلك زائفة وغير حقيقية، وبأننا لسنا بذلك أشخاصٌ حقيقية، بل راكدة رافضة التخطي، والمرور، والاستكمال في التحسن بشكلٍ سلس وبديهي نحو أن نُزهر، وأن ما أرهقنا من مبرراتٍ كان زائفٍ، عندما فقط نعطي لأنفسنا المساحة بأن نصدق أن ما نشعر به هو المشكلة لوجدنا أننا نستطيع معرفة ماهية ما

نشعر به من أنه زائفٌ تمامًا وغير حقيقي، من أننا أردنا أن نزهر، ولم نرد يوماً عدم التخطي، وأن في أعماق ذلك التمسك وعدم المرور، في ذلك التمسك كان يكمن تمسكنا بأنفسنا، وبأن نزهر، لا بما لا نستطيع تخطيه نفسه، لم يكن تعلقاً بما حولنا وخوفٍ من ما يحدث من تغييرات حولنا، ولكن كان تعلقاً بنا، كان احتياجٌ منا لنا، وليس لما خفنا رحيله وتغييره، عندها فقط نكون عرفنا ما أردناه حقاً، واحتجنا له كاشفين زيف المودة الغير حقيقية، والوفاء الساذج، اللذان يخفيان ركود، وعممة، وبرود، وعدم تخطٍ، واللذان أعاقانا عن التخطي وعن أن نزهر، غير متألمين جداً من الفراق، والعابرية، والسطحية، والتخلي، لذا، ففي كثيرٍ من الأحيان يكون ما نشعر به اتجاه تلك أشكال الركود من تخلي، وعابرية، وفراق، وسطحية، وخوفٍ، أو تألم من الرحيل، يكون زائف، وما نظن أننا نريده بسبب ركودنا، بسبب تلك الأشياء يكون زائفاً أيضاً، وأن ما نريده حقاً لا يكون ما ظنناه، ويكون احتياجٌ لأنفسنا من أنفسنا بأن نزهر، لا عدم حدوث تلك أشكال الركود، وأخيراً، نعرف أن ذلك الخذلان كان خذلاًناً لأنفسنا، وذلك التألم كان تألم من أنفسنا بسبب أنفسنا، وأن تلك المرات التي ظننا بأننا تم التخلي عنا كنا قد

تخلينا نحن عن أنفسنا، وتخلينا عنها، لا تم التخلي عنا، وأن الحل بنا
نحن، تلك الأنفس بنا .

عقلٌ هو يقدر على التخطي
وشعورٌ هو يفصلنا عن النسيان
ونكمنُ نحنُ هُنالكِ بينهما
فلا نحنُ تخطينا
ولا نحنُ نعودُ لما نسيناه

بأن ما نشعر به متعلق بر كودنا

نتيجة لكوننا تتأثر كثيرًا بما نشعر به، العديد من الأوقات التي يكون بها الأشخاص راكدين ومنطفئين لا تكون بسبب ما يحدث بقدر ما هي بسبب ما يشعرون به تجاه ما يحدث، وبأن في حقيقة الأمر الأمور تحدث، والأوقات تمر، ولكن قد يظل الأشخاص متوقفين، رافضين المرور، خائفين من التحسن، مرتجفين من التخطي، ذلك التخطي الذي حدث بالفعل، ولو لم يلاحظوا ذلك عليهم بأنفسهم، لذا، من السهل النهوض من أوقات الانطفاء، والتوقف عن الركود من خلال فقط ملاحظة كيف أن الأمر أبسط مما رأوه، وبملاحظة أنهم بالفعل تخطوا، وبالفعل مستمرين، ولكنهم مستمرين رافضين تنفس الصعداء، بينما هم يستمرون، متخفين أثناء التحسن والإزهار، ظانين بأن المشكلة لطالما كانت بما حدث، وأنها بذلك الركود والانطفاء نفسه، غير مدركين بأن المشكلة لطالما كانت بما يشعرون به اتجاه ما حدث، وباتجاه الانطفاء

والركود ذلك.

حل تلك المشكلة يكمن في البداية بالإعتراف بأن الأمر مر، وبأنهم بخير، وبأنهم مُستمرين، وبأنهم لا يزالوا يستطيعون التحسن والإزهار، وبأن ما أرهقهم هو شعورهم، وليس ما بخارجهم من مؤثراتٍ وأحداثٍ، وبأنهم يمكنهم النهوض من خلال معالجة ما يشعرون به أثناء الركود والانطفاء، وبما دفعهم من شعور لذلك، بتحديد تلك المشاعر المؤلمة التي جعلتهم يتوقفون ويظنون بأنهم فقدوا استطاعتهم على التحسن، وبأنها من أرهقتهم كل ذلك الوقت، وبأنهم يمكنهم بها الشعور بتحسن من خلال اعتبار أنها مخرج من الركود للإزهار وللتأثر المفيد للآخرين، وللبحث عن الأثر المفيد من الآخرين، والود، وليست مدخلاً للركود، ومبرراً للاستمرار فيه.

عندها يجدوا بأن ذلك الشعور الغير جيد، وذلك الشعور بالألم كان مخرجاً لآفاق من التحسن، وبداية الشعور بالسعادة وبالبحث عنها، بأن ما جعلهم في ركودٍ وانطفاء من ما شعروا به كان موقظاً ومخرجاً، وليس مبرراً للاستغراق أكثر به .

أن نُزهر بألا نتأثر التأثر غير المفيد بالآخرين

كنت قد كتبت في الفصل الأول عن أن نُزهر من خلال التأثر المفيد بالآخرين، وبأنه وسيلة للإزهار، وكم هو مختصر مسافات للإزهار، ويصل بنا لآفاق من التحسن، وبأن نكون أفضل نسخة من أنفسنا غير مكترئين بما يعيقنا عن التأثر المفيد بالآخرين، وبكم نُزهر من خلال هذه الطريقة، وبأن علينا السماح لأنفسنا بالتأثر المفيد بالآخرين مستجيبين لأثرهم المفيد، ومبقينه بنا، وسامحين له بالنهوض بنا، وبأننا يجب أن نسمح لتلك التأثيرات المفيدة من الآخرين، ذاهبة بنا لحالة أفضل، ولكن بخصوص التأثر بالآخرين يوجد تأثر غير مفيد بالآخرين، والذي يتطلب في حقيقة الأمر عكس ما كتبت عن التأثر المفيد بالآخرين تمامًا، وذلك كي نُزهر، ولكن من خلال ألا نستجيب للتأثر غير المفيد بالآخرين، ولذلك يقوم الأشخاص بمعرفة إذا كان مفيدًا أو غير مفيد؛ لأن ذلك يحدد الاستجابة والمجهود المطلوب كي نُزهر.

التأثر غير المفيد بالآخرين

مشكلة هذا التأثر أنه أحياناً كثيرة يكون غير ملحوظاً، مختبئاً وراء دافع الإفادة، متصنع أنه تأثر مفيد، وهي كثيرة النتائج المدمرة للاستجابة لذلك الأثر، والتي يكون أصحابها ظانين بأنهم تحسّنوا، مصابين بما يجعلهم راكدين من حالة إعتام عقلي يعيقهم عن معرفة حقيقة إزهارهم وتحسنهم عن عدمه، ذلك لأنهم سمحوا لذلك التأثر بأن يخرقهم، ساعحين له توغل في جوانب حياتهم الكثيرة، مدمراً إياها واحدة تلو الأخرى؛ ليستيقظ الأشخاص غير مُدركين ما جعلهم يتغيرون للأسوأ.

بأن التأثير غير المفيد بالآخرين قوي وعميق في الضرر.

كونه تأثر، تتوافر به هذه الصفات من عمق في تغيير الأشخاص، وكونه تأثر غير مفيد، فإنه يغير الأشخاص بعمق للأسوأ، وكون التأثير بالآخرين يترك الأشخاص بأثر، فإنه يصل بهم لآفاق غير ملاحظين كم توغل بهم، وكونه تأثر بالآخرين غير مفيد يترك الأشخاص بأثر غير مفيد، فإنه يصل بهم لآفاق من السوء غير ملاحظين كم توغل بهم هذا الأثر الغير مفيد والسيء، والنجاة من ذلك التأثير غير المفيد هي بمعرفة ماهية التأثير والأثر، وبأن كونهما غير مفيدين مضر بعمق، وعدم الاستجابة لهما، والسماح لهما بأن يؤثرنا بنا، وكنت قد كتبت عن التأثير المفيد بالآخرين عن ماهية التأثير بالآخرين والأثر، ومدى عمقهم في النفع، وتغيير الأشخاص للأفضل، ولكن التأثير الغير مفيد بالآخرين والأثر الغير مفيد هما عميقان في الضرر، وفي تغيير الأشخاص للأسوأ، وكنت قد كتبت

في أن نُزهر من خلال التأثير المفيد بالآخرين عن أمور قد يواجهها الأشخاص تعيقهم عن التحسن والإزهار من خلال التأثير المفيد بالآخرين، لذا، أريد أن أكتب أن أيضاً من الممكن أن تواجه نفس تلك الأمور الأشخاص، وتعيقهم عن التحسن من خلال عدم الاستجابة للتأثير الغير مفيد بالآخرين، لذا، يمكن الرجوع لما يعيق عن الإزهار من خلال الاستجابة للتأثير المفيد بالآخرين؛ لمواجهة ما يعيق عن أن نُزهر من خلال عدم الاستجابة للتأثير الغير مفيد بالآخرين .

فمتى رُفِضْنَا أو لم يُرْغَبِ بِنَا
فرحيلٌ لَنَا دُونَ بَقَاءِ زَائِفٍ
فيكفي أن نَأْتِنَسَ بِأَنْفُسِنَا وَتَأْنَسَ لَنَا
إن لم نَجِدْ أُنْسَنَا مَعَهَا لَنْ نَجِدَهُ مَعَ دُونِنَا

فمتى رُفضنا

لا أتعتمد بكلامي عن التأثير بالآخرين أن يتم السعي إليهم والتواصل معهم حتى لو لم يريدوا ذلك وتم رفضنا وبشكلٍ ما.. فإنه تحديدًا يجب في تلك الحالة التي يكون بها الأشخاص غير مرغوب فيهم، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، ألا تهون عليهم أنفسهم ويسعوا لآخر يرفضهم، طانين بودّ وذكرياتٍ وتأثر وأثر في حقيقتها زائفة.

فمتى رُفضنا أو لم يُرغب بنا.. فلنرحل دون بقاء زائف، ويكفى ألا تهون أنفسنا علينا بأن تكون باقية مع آخرين وساعية لهم، فهو بقاء زائف وساذج وودّ مصطنع، فتلك أنفسنا أولى لأننا ما لم نشعر بالأنس مع أنفسنا لن نشعر به أبدًا مع دوننا.

بين عقلٍ يُخبرنا بأننا نهون
وقلبٍ لا يسأم من اختلاق الأعذار
هذا الاشتياق تجاه آخرين تخلوا عنا أو لا يُريدوننا
ما هو سوى اشتياقٍ منا لتخطيهم
وما وجودهم حولنا سوى الزيف
وما تمسكنا وسعينا تجاههم ذلك سوى سداجةٍ منّا
فتلك ذكرياتٌ اختلقناها بنفسنا
وذلك قربٌ اصطنعناه بنفسنا
ولا نَجاةَ لنا سوى بالانسحاب

بين وَهْم الخوف من التخليّ من السطحية والعبارية والفراق ورفض حقيقة أننا لم نرغب

في أغلب الأحيان التي قد يتألم فيها الشخص من فراقٍ وتخلٍّ تحديداً وسطحية، يُهدر تألم لا يُشعر به ثَمَن يخاف ذلك تجاهه، وأخشى أن تُفهم كتاباتي التي في أول ذلك الفصل والتي كُتبت بشكل عفوي، بأننا نفنّى بالكامل في الآخر، ففي حقيقة الأمر وبالرغم من أننا نزهر بالتأثر بالآخرين رغم التخلي والسطحية والفراق، فإنه بشكل ما في نقطة واقعية تحديداً هناك ثابت ما وهو أن التمسك قراراً، وهو جهد نبذله نحن والآخر لا أحدنا، فكل ما غير ذلك نسيئاً هو ودُّ زائف ولهذا فالتألم من أجله مهدر، فالذكريات اختلقناها وحدنا والقرب اصطنعناه بنفسنا وتلك نفسنا أنكرناها من أجل الآخر، وبدأنا تشكيل إن تلك شبه التعاملات يؤلم رحيلهم وفراقهم وما هم بتعاملات؛ لذا كتبت ذلك للتذكير بأن ليس كل الأشخاص وكل التعاملات وكل المواقف بمستحقة

الخوف من رحيلها أو تخليها أو سطحيها؛ خوفاً من أن نُزهر من خلال التأثير بالآخرين رغمها، فبشكل ما.. أحياناً لا يكون الخوف من التأثير بالآخرين رغم السطحية والإهمال والتخلي والفراق، ولكن يكون من الرفض لكوننا لا يُراد لنا أن نُزهر، فمتى اكتشفنا ذلك يجب أن نتخطاه ولا نستمر في تزييف تلك الحقيقة ونتناسى أننا لم نُرغب، وأن الأمر لم يكن بسبب شيء سوى أننا لم نُرغب، وما محاولتنا المستميتة لأن نكون مرغوبين سوى زيادة في السوء، فتلك مشكلةٌ حلها انسحابنا نحن. ولا يتحقق أن نُزهر من خلال التأثير بالآخرين حينما نرغب فيمن لا يريدنا أو نسعى لمن لا يسعى لنا، وإن ظننا العكس فهو زيف وإعتمادٌ عقلي يتم الإفاقة منه متأخراً بتألم أكثر بعدما نكون استُنزفنا، فأينما لا نُرغب لا يجب أن نكون، ولأن نكون وحدنا فهو كل الخير والأنس، ولأن نكون حيث لا ينبغي أن نكون فهو كل السوء والاغتراب، وظننا بأنهم أعزاء هو شعور زائف، فالأعزاء يألّفون بعضهم في كل الأزمنة والأماكن، وكان ليس للآخرين من أحبابٍ سواهم، ولوجودنا وحدنا أفضل مئات المرات من اختلاق محبة زائفة مع الآخرين واختلاق معزة متوهمة وغير متبادلة من الأساس.

الذين ما إن عُدنا إليهم كَسَارِي فتحو نوافذَ نلتئم بها،
وبأثرهم ذلك تُزهر نظرتنا لما حولنا

آخرون هم.. فجهداً مِنّا لهم

ولست أقصد بكلامي ذلك مرةً أخرى أن نترك مَنْ يرفضوننا بأن نرفض مَنْ يريدوننا، فبشكلٍ ما قد نرى في بعض الأشخاص أنهم يهتمون بنا بغضِّ النظر عن كلِّ المساحات المبهمة بيننا، حيث نجد أنفسنا وأنفسهم يوم أن تلاقت في نطاقاتٍ عدة أمنت وساد بيننا وبينهم السلام، أتكلم عن أولئك الذين بيننا وبينهم مساحة من القبول، الذين ما إن عُدنا إليهم يوماً كَسَارَى فتحو لنا نوافذَ بها نلتئم، وبأثرهم ذلك تُزهر نظرتنا لما حولنا، فيوماً ما يتحول ما نراه انطفاءً إلى توهُّجٍ يستحق التأمل.

فإلى أولئك تحديداً، أتوجه بكلامي ذلك بالألّا ننسحب بأنفسنا عنهم يوماً، وبأنه بالرغم من جميع الاستفهامات الشائكة والمساحات المبهمة والنطاقات الباردة يجب ألاّ ننسأهم، وأن نخطو تلك الخطوات من أجلهم هادمين جسور الاعترا ب تلك حتى نصل إليهم ونتركهم يصلون إلينا بسلام، حيث لا يُهم مَنْ

يبدأ منّا، ولا كيف كدنا أن نفترق، حالة نبيّن لهم بها بأنهم يعنون
لنا.. كما أننا أيضاً نعني لهم.

نجد أنفسنا مُحاطين بعناية الآخرين ومحَبَّتهم
باختلاف لُغاتهم في الاهتمام وإظهار المحبة
باختلاف وجهتنا ووجهتهم
باختلاف شخصيتنا وشخصيتهم
نجد أنفسنا دونهم تائبين..
وكان تلك الأماكن يوماً بالبشر عُرِفَتْ
وكانها ليست دونهم بإماكن

ساحرية أن نُحب

أكتب ذلك اليوم تحديداً الأول من نوفمبر من عام ٢٠٢٤، بأن هُناك إحساساً بساحرية ما ولُطفٍ في أن يُحبَّنا الآخرون، وتحديدًا أولئك الذين نرى أعينهم تلمع لرؤيتنا رغم أننا معتمون، أولئك الذين يحبوننا دون شروط، وبغير تكلفٍ ما إن نلجأ لهم نجدهم كما هم معنا، فتلك محبةٌ صنعتَ مِنَّا يوماً أشخاصاً تكتب عن المحبة، وذلك الدفء الذي شعرنا به معهم يوماً، وغيرهم آخرون يوماً بذلوا جهداً من أجلنا بغير سأم منا حتى استجبنا وصرنا نقطع المسافات من أجلهم، نهدم تلك الجُدُر التي بنيناها يوماً وحدنا من أجل أن نترك لهم تلك المساحات من الود معنا.. الآن نجد أنفسنا بغير تردُّدٍ نخبرهم عن محبتنا تلك لهم، وكَم هُم مُهمون، فتردُّ ابتساماتهم تلك علينا لأنهم مندهشون من أننا أخيراً فعلنا ذلك. وفي النهاية أحببت أن أكتب ذلك بشكلٍ أخير في هذا الكتاب، لكي أظهر أننا أحياناً - ودون أن نتعمد ذلك أو نسعى من أجله

- نجد أنفسنا مُحاطين بعناية الآخرين رغم اختلاف لُغاتهم في الاهتمام وإظهار المحبة، واختلاف وجهتنا ووجهتهم، واختلاف شخصيتنا وشخصيتهم.. نجد أنفسنا دونهم تائهين، ونُحب تلك الأماكن والأشياء بسببهم، وكأن تلك الأماكن يوماً بالبشر عُرِفَت ، وكأنها ليست بأماكن دونهم.

فدون معاتبةٍ نُسامح
 ودون توقعاتٍ نتبادل الوُدَّ
 ودون كثرةٍ لأمرٍ منهم ما نشكرهم
 ودون مبررٍ بأننا مخطئون نعتذر
 ودون وجودٍ أسبابٍ نَعذرُ
 ومن بعد هجرٍ نفتح أبوابنا تلك لهم بلهفة

تعقيدٌ هو .. فرأفةٌ بكِلينا

أحياناً تتعقّد ماهيّة محبتنا تجاه الآخرين أكثر فأكثر، ونصبحُ نحن وهُم بغير استطاعة للنجاة من تلك الغرابة، فقط أردتُ أن أكتب عن ذلك أنه وبشكل ما تلك الاستفهامات لن تُجاب، وذلك الضياع لن ينتهي، وتلك الأمور التي تؤرّق كُلاً منا تجاه لن تُحل، وتلك العتمة لن تتوهج، وذلك اليأس لن يعقبه الأمل من بعد شفقةٍ علينا مِن ومن الآخرين ولا من شفقةٍ على الآخرين مِن ومن أنفسهم، وأن تلك المساحات المبهمة قد تظل، وتلك المسافات التي قطعناها ستنتهي ونحن لا نعرف ما حدث، ولا من مخرجٍ من ذلك سوى بالتفهّم، ذلك التفهم الذي يجعلنا نفهم غموض الآخرين وغموضنا، كونهم كَسارى كما نحنُ أيضاً مجرد مهزومين على هذه الأرض، فنهذا ثم نعذر.. نعذر لهم أخطاءهم وأخطائنا، نغفر لأنفسنا سذاجتنا كما نغفر لهم سذاجتهم، نألف تلك الجوانب المبهمة بهم وبنا.

فدون معاتبةٍ نُسامح ودون توقعاتٍ نبادل الود ودون كثرةٍ
لأمرٍ منهم ما نشكرهم.

ودون مبررٍ بأننا مخطئون نعتذر ودون وجود أسبابٍ نعذر، ومن
بعد هجرٍ نفتح أبوابنا تلك لهم بلهفة.

فبالرغم من كل تلك المساحات الآمنة مع الآخر التي بينها
حيثُ نعني لبعضنا البعض، فإنه يكمن هُنالك تعقيدٌ بيننا.. فرافةٌ
بكلينا، ولتلتمس لكلٌ عذراً من أجلنا وأجلهم.

كيف أنتمُّ معاً؟
فمن بين كل تلك البشر
لست أدري مَنْ نكون

وما لذلك الأسف من نهاية

أحببتُ بأن أكتب ذلك الشيء الأخير للمرة الثانية، فإننا أحياناً
سنعرف أشخاصاً

يكونون عابرين

سنراهم بشكلٍ مميز

سنشعر تجاههم بما لم نشعر لدونهم

سيتركون أثراً ما هو بعبارة

سيكونون مطافٍ يوماً توقفنا به

ولن يُفيد ذلك مجهودٌ بُذِلَ مِنْ أَجْلِهِمْ

سنعود مرةً أخرى وحيدين

وسنصبح غير مكثرين لذلك مطافٍ آخر ينتظرنا

وكأننا ضيعنا

أَتَمَّنَى أَلَّا نَغْفَلَ عَمَّا يَنْتَظِرُنَا وَأَنْ نَسْتَفِيقَ كَيْ لَا نَضِيعَ أَوْ نُضِيعَ،
بِأَنْ نَكْتَشِفَ أَنَّنَا بِخَيْرٍ دُونَهُمْ
فَلَا هُمْ لَنَا وَلَا نَحْنُ لَهُمْ

وفي النهاية

أحياناً نحب الآخرين

وأحياناً لا

ونتوه بين هذا وذلك

وتتعدد ماهية محبتنا

فقط أتمنى ألا نتوه في تلك الأثناء عنا وعنهم

أن نجد النجاة يوماً من تلك الاستفهامات الشائكة التي قد
تؤرقنا وتؤرقهم تجاه التأثير بالآخرين

ألا ينتهي بنا وبهم المطاف كيفما لا نريد

وحيثما خفنا

وكما لم نتوقع

الفصل الثاني أن نُزهر من خلال أنفسنا

نبدأ في الاهتمام بأنفسنا
وكأنه ليس هُنالك سوى التحسن
فهدوء.. ثم اطمئنان.. ثم إدراك بأنه لم يكن هُنالك ما يستحق
الصخب..

الآن بأنفسنا نرحل
بأنفسنا نختار الصمت
بأنفسنا لا نريد
بأنفسنا نمضي وتتخطى
فالآن ليس هُنالك في أعيننا من روعةٍ بالتمادي

أن نُزهر من داخلنا

وقد كتبت في الفصل الأول عن أن نُزهر من خلال التأثير المفيد بالآخرين، وما من الممكن أن يواجهه الأشخاص من عوائق تعيقهم عن التأثير المفيد بالآخرين والإزهار، وفي هذا الفصل طريقة أخرى نُزهر من خلالها، وهي من خلال أنفسنا، وأريد أن أكتب بأن العوائق التي بالفصل الأول، والتي تعيق الأشخاص عن التأثير المفيد بالآخرين، قد تُعيق أيضًا عن التحسن بأنفسنا، وبأن نُزهر من الداخل، لذا يمكن الرجوع له في حال انطبقت صفةٌ تعيق عن أن نُزهر بأنفسنا، بصفة تُعيق عن أن نُزهر من خلال التأثير المفيد بالآخرين.

يجب أن نهتم أن تكون أنفسنا بخير

بأن نُزهر بأنفسنا في أثناء الركود

التصالح مع الذات أمر هام، وقد يظن البعض أن التحسن غير متعلق به، ولكن في حقيقة الأمر هو متعلقٌ بشدة بتحسين الأشخاص.

ما نتعرض له من أحداثٍ يومية مُتناقضة، أو أمور صعبة قد يصيبنا بأن نزن بأننا أصبحنا غير قادرين كما كنا على أن نتحسن، ونتغير للأفضل، ونُزهر، والمشكلة في ذلك أن أحياناً كثيرة تصل تلك أوقات الركود والانطفاء إلى حالة تكون بها متوغلة بجوانب عدة بحياتنا، وبأن قرار النهوض يصبح معه مهمة التقاط شتات أنفسنا وسط كل تلك الأمور العصبية، إن ما يؤثر حقاً بنا هو ما نشعر به اتجاه ذلك الركود، والذي لو قمنا بمعرفته، وتحديدته، ذلك الشعور الذي نشعر به من داخلنا لاستطعنا الإزهار، والتحسين، والتخطي، والتخلي، والفراق، والسطحية، والعابرية، متمسكون بالأثر، عابرون به عقبات تعيقنا عن التحسن، واصلون معه إلى

آفاق كدنا ألا نصل إليها من عمق روعتها بتلك النفس المرتجفة
الغير متصالحة مع ذاتها، والغير مستعدة، ومستجيبة لحاجتها بأن
تُزهر، أنفسنا التي تزهر بأن نُزهر بأنفسنا وسط الركود والانطفاء،
بأن نعني لأنفسنا حقًا، ونفهمها، ونساعدنا على التغلب عما يُعيق
إزهارها غير مُكثرين لذلك الشعور بداخلنا الذي يعيقنا ويوقفنا
عن التحسن، ساعين لفهم ماهيته وبكم يؤثر بنا، وبكم نستطيع
التحكم به وفهمه، ذلك الشعور الغير مفيد، والراكد الذي يخبرنا
بأننا لسنا بحاجة للتحسن، ولأن نكون نسخة أفضل من أنفسنا،
وبأن نبذل مجهودًا لما هو مفيد، خافيًا وراء دافع الاستقرار خوفٌ
شديدٌ من التحسن من الإزهار نفسه، لما يلحقه من عدم استقرار
شعوري مؤقت، وبذل مجهودٍ للتحسن.

لم نُدرِك أن تمسُكنا ذلك بما يُعيق
كان اختيارنا

بأن أحياناً أوقات الركود تجعل أنفسنا أقوى

تلك أنفسنا يوم أن تعرضت للصعاب، أزهرها الركود، والانطفاء، ونقلها إلى تفكير في التحسن، نابغاً من ذلك الشعور السيء، ذلك الشعور السيء الذي أصابها، فتركها باحثة عن الحلول للتحسن، وعن ماهية حالها الحالي من تحسن، وعن إمكانية وصولها للتحسن يوماً، موصلاً إياها إلى ذلك اليوم الذي تتحسن به بالفعل، متحسنة، تشعر بالتحسن، مزدهرة ومُزهرة، نفسٌ أصابها الركود يوماً فقررت التحسن، وبأن ذلك الركود والانطفاء، وتلك الصعاب حولها ما كانت يوماً مبرراً؛ لتستمر في حالتها المزرية، غير باحثة عن التحسن، وذاهبة إليه عابرة آفاق وعقباتٍ فقط، للوصول لأن تكون نفس كما هي، نفس بخير، تُزهر لها ولمن حولها.

بأن نعتني بأنفسنا التي تتأرجح بين التأثيرات الخارجية، رافضة منها التأثير الضار بالآخرين، والأثر الضار من الآخرين، بأن تتنفس الصعداء وسط الركود، مُزهرة وبأن تُزهر أثناء الانطفاء؛

لتفعم بالحياة، بأن تكون بخيرٍ وسط ما يحدث من ركودٍ غير متأثرة
بما هو مطفيء؛ لتحسن.

بُخْفةٍ شديدةٍ غير متوقعة..

استطعنا التخلي

وكأن ذلك ما كان يُحَوِّلُ بيننا وبين أن نُزهر

وكأنه المخرَجُ الوحيد للتمسك بأنفسنا

وكأنه ليس هُنالك من شيءٍ للنجاة سوى التخلي

وكأننا أخيراً قررنا تصديق حقيقة أن التمسك قرار، وببساطة لم يتم

اتخاذُه من أجلنا ..

فما لنا سوى ألا نتخذُه نحنُ أيضاً

الخوف من أن نُزهر بأنفسنا بسبب التخلي

إن في كثيرٍ من الأحيان يجدُّ الأشخاص أنفسهم على مسافة غير بعيدة من التحسن، أي الإزهار، وبأن يكونوا أفضل من أنفسهم، مسافة تحتاج بأن يخطو تلك الخطوة الأولى في التغيير للأفضل، ولكن يكون هناك عائقٌ في أنهم لا يخطوها بسبب الخوف من التخلي، ولكن التخلي الذي أكتب عنه بهذا الفصل هو التخلي عن حالاتٍ ومظاهر ما كانوا عليه قبل التحسن، جوانب كثيرة في حياتهم يجدون تغييرٌ بها أثناء تلك الخطوة؛ لأن يتحسنوا، مواقف يتخلوا بها أو يُتخلي عنهم، أو يواجهوا بها تغيير عميق يحدث، وارتفاعاتٍ وانخفاضاتٍ، بأن يجدوا كم كُثرت هي الأوقات التي انتهوا فيها باكتشاف وملاحظة أنفسهم يفكرون لاستجابتهم للتأثر من حولهم، وهل هو صحيحٌ أم يحتاج لخوض صراع ذهني للنجاة منه دون فقد ذاتهم وتحسنهم ذلك؟ دون فقد القيمة المهمة بأن يُزهروا، دون فقد ما حدث لهم بأنهم أزهروا.

أوقاتٌ يتركون فيها أو يُتركوا، وبشكل ما فإنهم يريدون حقًا الوصول لنهاية المطاف بكونهم مُزهرين، وأفضل هيئة من أنفسهم، ولكن يعيقهم ذلك التمسك، ذلك الخوف من التخلي عن جوانب بحياتهم قد تكون مستقرة الآن، وجعلتهم ظانين بأنهم بخير، عكس ما هم عليه حقًا، ظروف وأشخاص قد كان تأثيرهم عليهم عميق، درجة أن شعروا بذلك الخوف من التغيُّر بالرغم من أنه تغيُّر نحو الأفضل، ونحو أن يُزهروا، درجة أن رأوا تلك المسافة السلسلة نحو نهاية المطاف الذي به يصلون لذاتهم، مسافة راكدة مظلمة غير لها داع، لدرجة أن لم يروا ذلك الداع الذي لطالما كان سبب فجوتهم، وكان مقصدهم، وكان سبيلًا لاكتشاف أنفسهم، أنفسهم الحائرة التي أصابها ما يعيقها، فأوقفها يوم أن كان شديدًا درجة أن رأته مُساعد.

حينما نرى مشاعرنا تلك ونفهمها.. ننجو

بأن ما يعيق من خوف من التخلي تجاه أن نُزهر بأنفسنا متعلق بما نشعر به

كنت قد كتبت عن كم ما نشعر به يؤثر بنا بالفصل السابق، وكتبت أيضًا عن كم ما نشعر به تجاه التخلي هو المشكلة بالفصل السابق، وعن التخلي الذي كتبت عنه بهذا الفصل أكتب بأن ما نشعر به حقًا تجاه ذلك التخلي الذي كتبت عنه بهذا الفصل هو ما يعيقنا، إن الخوف من أن نتخلى أو يُتخلى عنا تجاه ما نخطوه من خطوات للتحسن هو في الحقيقة أكثره خوفًا من ما نشعر به عندما نترك أو نُترك، ذلك الخوف من عدم الاستقرار، والانهيار الزائف الذي يحدث أثناء تلك التغيُّرات التي تحدث، وما نجد أنفسنا به من اندثار لشتات أنفسنا، وما نجد أنفسنا انتهينا عليه من ظن بأننا عجزنا عن إيجاد شتات أنفسنا، وصولاً لأنفسنا التي تجد نفسها تائهة في ظل أقصى الأوقات التي تكون بها بخير هو خوف من ما نشعر به .

إدراكنا لماهية ما نشعر به من خوفٍ، والتعرف على هيئته وخطورته يجعلنا قادرين على مواجهة ذلك الخوف والمضي قُدماً في حياتنا، ذاهبين للتحسن، قاطعين تلك المسافة كي نصل لأنفسنا، متكيفين مع ما نفقده مقابل التحسن، وما ندفعه في مقابل أن نُزهر، مدركين قيمة ما نصل إليه من إزهارٍ، وبكم كان يستحق غير مكترئين بذلك الخوف من التخلي، مارين ونحن نتخلي، أو ونحن يُتخلي عنا، مدركين أن الأولى هو بأن نُزهر، ونتحسن، ونذهب للأفضل من أنفسنا، وبأن نكون بخيرٍ وعلى ما يرام، واصلين لذاتنا.

أولئك أناسٌ إليهم انتميت
وهناك حيثُ غادرتهم ضِعت
لستُ أدري كيف افترقنا هكذا
ولكنني إلى الآن لستُ أجدُني
لستُ أجدُني أينما ذهبت
لستُ أجدُني كيفما كنتُ
لستُ أجدُني مهما حدث ومهما يحدث
وكأنه ضياعٌ لا بد منه

بأن ما نشعر به من اشتياق زائف

ذلك لأن الأشخاص كثيرًا ما يفتقدون ما هو مضي فقط؛ لأنه مضي، ولأنه كان، غير مدركين لما وصلوا إليه الآن، وكيف كاد ألا يحدث دون ما تركوه يمضي، بأن شعور الأشخاص بالافتقاد لما كانوا عليه ينبع من فراغهم لا أكثر، وبأنهم وصلوا لتلك الحالة من الاستقرار التي أنستهم كل تلك المدة التي أصابهم بها عدم الاستقرار؛ ليصلوا لما كانوا عليه، فظنوا أن ما مضي كان أفضل فقط لكونهم نسوا ما عاصروه من خطوات خطوها آملين؛ ليصلوا لنهاية المطاف تلك.

مستقرون وباحثون عن الاستقرار من شدة عدم الاستقرار، عدم الاستقرار الذي نسوه درجة أن ظنوا بأنهم في السابق كانوا أكثر استقرارًا.

إن إدراك الأشخاص أن ما مضي كان غير مُزهراً كما الآن بعدما يُزهروا، وبأن حالتهم الغير متحسنة، والغير واصله للأفضل من

نفسها كما الآن شيء غير ممكن الاشتياق له، وإن حدث فهو زائف مهم، فملاحظة الأشخاص لأنفسهم التي تتحسن ولكم تتحسن أمر هام، كي لا يُصابوا بما هو زائف، وما هو قد يعيقهم عن التحسن من اشتياقٍ لجوانب حياتهم، ولحالات ومظاهر ما كانوا عليه قبل التحسن.

لستُ أستطيع التخطي
وكأن كل شيءٍ يمرُّ أمامي
فلا أنا أقدرُ على لحاقه
ولا هو يكفُّ عن المجيء
أسفًا على ما مضى
وعزاءً على الآتي
فأنا لستُ أدركُني
وصرتُ أنساني

نظن أنه معيق

محاولين إيجاد المزيد من العوائق والحواجز عن أن نتحسن، ونكون أفضل من أنفسنا، قد نجد في طريقنا بل في كل محاولة لإيجاد العوائق أمورٌ بعيدة ليس لها دورٌ بأن تُعيق أن نُزهر من خلال أنفسنا، ليست بها صفة بأنها معيقة إطلاقاً، تنتظر فقط بأن نظن بأنها معيقة، وبذلك تكون بالفعل، ويحدث بأننا نتوقف عن أن نكون أفضل من أنفسنا، وبأن نحاول أن نتحسن، بل وبأن نظن أننا يمكننا ذلك من الأساس، أمورٌ لم تكن يوماً مُوقَّفة حتى اعتبرناها نحن، وسمحنا لها بأن تكون مُوقَّفة، وتلك أنفسنا التي لطالما صفتها البحث عن أن نُزهر نجدها تتوارى، وتبعد عن كل ما يقودها للتحسن، ولأن نُزهر، منافية تماماً لما نريده، ولما من المفترض أن نقوم به من تحسن، متوقفة عن أن تُفعم بالحياة يوم أن اخترنا بأنفسنا لأنفسنا بأن يصيبها ما أوقفها، ساحين له بتدميرها، وبأن تستمر في كونها أسوأ هيئة من نفسها يوماً.

ما ظنناه كان المشكلة

مهمٌّ بأن نرد على محاولتنا للاستجابة، والسماح لأنفسنا بأن نظن مستجيبين لتلك الأمور التي توقفنا عن أن نزهر، بأن نوقفها بأن نتخلى عن ظننا ذلك، بأنها مُعيقة مدركين مدى عمقها، وتأثيرها علينا، ذاهبين لحالة نكون بها أفضل هيئة من أنفسنا، وأن نظن أن كوننا على ما يرام غير متعلق بتلك الأمور التي بالخارج، ولكنه متعلق بأنفسنا من الداخل، وبكم نريد أن نزهر من خلالها، وبكم ندرك إلى أي مدى يمكن أن نعبر أمور، ونتخطى صعاب، ونصل لآفاق من التحسن، شديدة فقط بإدراكنا ذلك لأنفسنا، ولأن إزهارنا من خلال أنفسنا هام، وبأن ظننا لأُمور بأنها معيقة وهي لم تكن معيقة يوماً زائفاً، وكان نتيجةً لسماحنا لذلك بأنفسنا من الأساس بأن نتوقف عن التحسن، وبأن ذلك الشعور الغير حقيقي بكوننا على ما يرام ما كان إلا محاولة من أنفسنا لإشغال أنفسنا عن البحث، عن التحسن، خادعين أنفسنا ونحن مدركين في قرارة

أَنفَسْنَا بِأَنَّا لَسْنَا بِخَيْرٍ، وَذَاهَبِينَ بِهَا إِلَى مَا هُوَ سَيِّئٌ، وَغَيْرُ مُزْهَرٍ،
وَعَلَى غَيْرِ مُتَحَسِّنٍ.

إرهاق مُعيق بأنفسنا

العديد من المرات التي نشعر بها بشعور غير جيد، وموقف لتحسننا، بل ومُعيق حقًا لأنفسنا كي نُزه أو حتى بالفعل أوقفها عن التحسن، وعن أن تظن أنه يمكنها التحسن تكون بسبب أننا سمحنا يومًا لذلك الشعور بأن يُدمرنا، وبأننا في حقيقة الأمر كنا تركنا أنفسنا لدرجة أن أرهاقناها، وتركناها تفسد، وتركد، ولا نُزه، ولم يكن الأمر بأننا دُمّرنا من تلك الأمور الغير مُعيقة بقدر ما كنا نحن مُعيقين لأنفسنا، وكنا من نوقفها ونهدر فرص إزهارها، ونقضي على أمورٍ بها، نُزه ونُعطل أنفسنا بمبرراتٍ غير مُعيقة، ولم تكن مؤثرة بالمرّة كونها خارجنا، وبأن ما كان تأثيرها عميق كانت أنفسنا من الداخل وما بها من استعدادٍ للتحسن، والتغيير للأفضل، وإصرارٍ على كونها أفضل نسخة من نفسها، وإن كانت محاطة بما يسحبها إلى أن تظن بأنه مُعيق، غير مكترثة لما أعاقها من مخاوفٍ من التحسن، متخيلة عن ما هو مُعيقٌ بنفسها، ومصلحةٌ

إيأه بنفسها، مزهرة بنفسها من خلال نفسها، مدركة بأن ما يُرهقها هو بداخلها، باحثة عن مخرج لما أرهاقها داخلها بداخلها حتى تجده، فتصل لأن تزهر من خلال نفسها تلك .

صراعٌ هو بين إدراكنا لأهمية السعي
وبين نفسٍ ساكنةٍ ترفضُ

باحثين عن مخرجٍ داخلنا للتحسن

تلك الصراعات التي توجد بأنفس الأشخاص من الظن الشديد من داخلهم بأنهم فاشلون، وذلك الاطمئنان لكونهم غير مُزهرين، وذلك الشعور الذي يعيقهم عن التحسن، وعن أن يكونوا أفضل هيئة من أنفسهم، بل والذي يوقفهم عن ذلك أو يوقفهم في محطة ما في الطريق قبل أن يصلوا لذاتهم في نهايته، أو يعيقهم عن أن يخوضوا من الأساس طريق التحسن، أو يخيفهم من التغيُّر للأفضل، تلك الصراعات التي لو خاضوها وأصلحوها من الداخل بأنفسهم مدركين أنها من أنفسهم لوصلوا للإزهار، وذلك لأن التحسن متعلقٌ بشدة بأنفسهم من الداخل، وبأن الإزهار يجب الوصول إليه عبر المرور بأنفسنا، مكتشفين إياها، عابرين بها من كل شعورٍ غير جيد أصابنا من الداخل، وكان مُعيقاً إلى كل شعورٍ جيدٍ ومستقرٍ بأنفسنا، تلك التي قررنا يوماً أن نخوض بها، ونكتشفها، وبأن نُصلحها، ونذهب بها للإزهار من خلالها هي،

هنا تقل صراعات الأشخاص خارج أنفسهم، ذلك لأنهم وصلوا للاستقرار والهدوء من داخل أنفسهم، ولا يتأثروا بما ظنوا أنه مُعيقٌ بالخارج، ذلك لأنهم أدركوا كم هو من الأساس مُعيقٌ بداخلهم، وأصلحوه، فاستقروا حتى ولو خارج أنفسهم، الأمر مُخيفٌ حتى أوقفهم عن الإزهار، ذلك لأنهم أدركوا أنهم من سمحوا لما أخافهم يوماً بأن يجعلهم يخافوا من داخل أنفسهم، وأن ما داخل أنفسهم هو ما أرهقهم وأوقفهم عن التحسن.

هيئةٌ تكون بها أنفُسُ الأشخاص بخير يوم أن قررت من داخلها أن تكون بخير، وبحثت بنفسها عن أن تكون بخير، وأصلحت بنفسها ما أعاقها عن أن تكون بخير.

أن نَظَل ونَعُود لتلك الحَالَة حَيْثُ بَدَأْنَا مِنْهَا

والمشكلة حقًا بأننا وبشكل صريح في أننا نحن، نحن أولئك الذين كادوا ليصلوا لما هو مرهقٌ درجةً أن زهقت أنفسنا من الألم، مواكبون لذاك الركود، واصلون لتلك الحالة التي كرهناها، أولئك نحنُ نخافُ أن نتحسن، نرتعب من كوننا نستطيع التحسن والمضي قُدَمًا، وبشكلٍ براق، بشكلٍ لم يسبق لنا أن سمحنا لأنفسنا بالوصول إليه، باذلين مجودًا له، تاركون أنفسنا بشكلٍ بديهي وسلس بأن نُدرِكُه، ونحن واصلون، مزهرون من خلاله .

هناك حيثُ تركنا أنفسنا ببرد، تكمن أنفسنا منتظرة

تلك المسافات التي ابتعدناها عن أنفسنا، وذلك الألم من خذلاننا لأنفسنا، تلك مرات قيامنا بردم ما هو ودودٌ بنا، وبما هو مفعَّمٌ بالحياة فينا، مُختارين الركود وظلمه، وذلك الامتناع المتعمد من أنفسنا لأنفسنا، من ما يجعلها تتحسن وتُزهر مزدهرة مبهجة، غير متوقفة عن ما هو يفيدها، باحثة عن نفسها حتى تجدها وتبتهج بها، ساححة لمن حولها بأن يبتهجوا بها، تلك الأمور تُرهقنا، ونجد أنفسنا بهذا الألم من أنفسنا من الداخل.

أولئك نحن
غُرباء
وأشدُّ قُرباً في تلك غُربتنا
باردون
وأكثر دِفئاً في ذلك تجمُّدنا
صامتون
ووراء ذلك صمتنا صخبٌ دفين
مُعتمون
وفي عَمَتِنَا تلك يَخْتَبِئُ توهجٌ عميق

بألا نخذل أنفسنا مرة أخرى، تاركينها تتألم

هو تحسن حقيقي نصل إليه حين نتوقف عن إيلا منا، ونبدأ بالشعور بأنفسنا متفهمينها، باحثين داخلنا عن ما يُنهي ذلك الألم مما سببناه لها، أن نهض بأنفسنا تاركين اعتيادية خذلاننا مرة أخرى لأنفسنا من خلال عدم الاستجابة للتحسن كي نُزهر حقًا من داخلنا، بأن أحيانًا محاولة أن نُزهر من خلال أنفسنا هي في حقيقة الأمر توقف عن تدميرها، وهوضُّ بها، بنفسها، مستجيبة لنفسها التي تذهب لذلك من الأساس، متوقفة عن منعها عن ذلك .

بأننا لسنا بخير

يظل الأشخاص غير ذاهبين للتحسن، واقفين عند حالتهم الغير جيدة، تائهين وسط ما حولهم من أحداثٍ، وتأثيراتٍ، وعدم الاتجاه نحو الإزهار، والتحسن من خلال عدة طرق، ذلك ما تاهوا به درجة أن جعلهم غير ملاحظين لظلمتهم، كان موقفٌ وضار بعمق، درجة إنهم لم يدركوا بأنهم ليسوا بخير، إنهم لا يتحسنون، وبغير أفضل مما كانوا عليه، ولا متغلبين على ما أرهقهم، أو أوقفهم عن أن يكونوا بخير، من المهم في محاولتنا بأن نكون بخير، أن نرى كم نحن لسنا بخير، ملاحظين لما جعلنا لا نرى ذلك ما نعانيه بنا.

التوهم بأننا لسنا بخير

وهو في حقيقة الأمر أمرٌ معيقٌ أيضاً، في بعض الأحيان يقفُ حاجزٌ بيننا وبين تحسُّننا، إدراكنا بإمكانية أن نتحسن، ومجهود نبذله نحو ذلك، وخطوات للإزهار من خلال عدة طرق، ذلك أن ما جعله حاجز أي شيء يُباعِد بيننا وبين التحسن هو رفضنا لتصديق أننا بخير، وأن ما حولنا بخير، وأن هناك دفءٌ في ظل ذلك البرود، وبأن هناك ودٌ في ظل تلك المسافة، وأن هناك تفهُمٌ واهتمام في ظل ذلك الصمت، وبأن هناك اقتراب في الابتعاد، وتمسكٌ في التخلي، وإفعام بالحياة نصل إليه من خلال الركود، وتوقف لخذلان أنفسنا من خلال ما شعرنا به من ألم، جاعلين أنفسنا تبتهج، ذلك الابتهاج الذي نبع يوماً من الألم ذاته، تلك المرات التي توقفتنا بها عن معاناتنا من خلال الخوض في حلها، والبحث عن ما هو مغزى وهام، وهُنا يكمن مخرج لكي نتحسن، ونصل لحالة رائعة، من المهم أن نترك أنفسنا نشعر بأنها بخير عندما نكون بخير، وبأن نسمح لها بأن تكون

بخير من أجل أن نكون بخير، عندما لا نكون بخير أو نُصاب بها
يجعلنا لسنا بخير ناهضين من عدم التحسن ذلك للتحسن .

أن نُبقي ذلك الشجر الذي يجعلنا أفضل نسخة من أنفسنا

أحياناً نجد أنفسنا تائهين، ولسنا على ما يرام، ذلك بأننا نشعر بذلك بعمق، درجة أن لاحظنا تلك الأمور البسيطة التي جعلتنا لا نتحسن، في هذه اللحظة يجب علينا عدم إهمال ذلك الموضوع، وإيجاد ما ترتاح له أنفسنا؛ لتحسن، حريصين على ما تنتمي إليه، ومتى اكتشفنا تلك الحالات، والمواقف، والأمر، والتصرفات، نبقيها ونشرف على استمرارها، آخذين أنفسنا لها بين الحين والآخر، كي نكون أنفسنا حقاً، وبأن نترك أنفسنا لتلك الشجور مستغرقين بها، فكلما اهتم الأشخاص بأنفسهم واستغرقوا في أمور أنفسهم وتفصيليها، كلما أزهروا، ووجدوها، واقتربوا لها، وأصبحوا أفضل بها، بأن أحياناً يجب عليهم ليزهروا أن يبحثوا بأنفسهم مكتشفين إياها، غير خائفين من الخوض بمخاوفها، وعقباتها، وركودها، وظلامها.

أن نتخلّى عن ذلك الشجر الذي يجعلنا أسوأ نسخة من أنفسنا

من المهم ملاحظة تلك الأمور، والصغائر، والمواقف، والمشاعر السيئة التي تنتهي بها من حالاتٍ ومواقفٍ معينة، وبأن نتوقف عن أن نتوه بتلك الثغور التي أرهقتنا بهم، متوقفين عن خذلان أنفسنا بتعريض أنفسنا لاستقبال خذلانٍ آخر، ونحرص على نجاة مشاعرنا وأنفسنا، بدلاً من بحث عن تلك الثغور، ونرمي أنفسنا بها غير مُبالين -لكم الأمر مؤلماً- وبأن ما أرهقتنا من الخذلان نفسه يوماً لم يكن الخذلان نفسه، ولكن كان ما شعرنا به تجاه الخذلان، والذي من المفروض التركيز على تجنبه، وتخطيه بدلاً من الاستغراق أكثر بما حدث من خذلان، مدركين أننا نحن من سمحنا لكل ما أرهقتنا بأن يرهقنا.

بالأ نترك أنفسنا تُسحب نحو أن تكون أسوأ؛ بسبب ما شعرنا به من شعورٍ سييء، لم نلاحظه، ونصلحه، ونهتم به، بأن نترك تلك

الشغور تمر دون الالتفات إليها؛ لأنها تضرنا.

لم يكن تعلقًا بما حولنا وخوفًا مما يحدث من تغيراتٍ حولنا، ولكن كان
تعلقًا بنا، كان احتياجًا منا لنا، وليس لما خفنا رحيله وتغيره.

يُقف الأشخاص مخدولين، لا يريدون التنقل، هناك على غير مسافة بعيدة من قارب النجاة ذلك.

إن المشكلة هُنا تكمن في كم الخذلان، يؤثر بنا، ويعيقنا عن أن نزهر، ذلك أن ذلك الكم عميق، ويستمر لمدة طويلة، حتى بعد انتهاء تلك التجارب الباردة، الخانقة، القاطعة للأنفاس، يرفض الأشخاص تنفس الصعداء والتخطي، بل إنهم يستغرقون أكثر في عمتهم، ويصبحون في أكثر وقت باستطاعتهم النهوض والتعافي، غير قادرين على التحسن والمضي قُدماً بحياتهم تلك، يصبحون أسوأ بمرور الوقت، والنجاة من ذلك تكمن في ترك مشاعرهم السيئة التي أعاقتهم تتلاشى، وفي ترك أنفسهم التي تذهب للتحسن بشكل فطري أن تذهب، وأن يتركوا أنفسهم يشعرون بالانتماء، والتصالح، والاستقرار، والهدوء، غير تاركين ذلك الخذلان بأن يرهقهم أو يعيقهم، ومن قمة ذلك الخذلان تخطو تلك النفس أخيراً لأن لا تحذل من حولها، ولا نفسها، تتغير للأفضل من

نفسها، من ذلك الشكل من أشكال الركود.

ما نظن بأننا نريده حقاً

إن الخوف من عدم الاستمرارية، وأشكال الركود الباقية، وهو معيق عن أن نُزهر، يخبيء وراءه حقيقة... أن واقعية الأمر، وفرضية الاستمرار، أو عدم حدوث أشكال الركود الباقية نفسها ساذجة، وباردة، معتمة بشكل عميق، ومُستنزفة؛ بسبب ما لم نراه بها من زيف، وعندما فقط نسمح لأنفسنا بتخطي الأمر، وأن نعتبره مألوفاً، نجدنا نتأكد من ذلك الزيف، وتلك العتمة بما أردناه ذلك، نتنفس الصعداء، ونتخطى، ونذهب لأنفسنا بغير ما أعاقنا بذلك الشعور الذي شعرنا به اتجاه الركود، درجة أن رأينا بأن في حقيقة الأمر تلك الفرضية هي لم تكن يوماً مقصدنا، وبأن طوال تلك المدة كنا نريد أنفسنا، وإزهارها، وتحسنها، ونهوضها، ولم ندرك ذلك، وظننا بأنها في ما أردناه من استمرارية، أو حتى في عدم حدوث أشكال الركود الباقية.

إننا ما بحثنا عنه من مبرراتٍ زائفةٍ لما أعاقنا عن أن نُزهر كان

بحثاً عن إزهار أنفسنا الحقيقية، وانتصارٍ لنا على تلك أشكال
الركود، وليس عدم حدوثها، أو أن تكون مبرراتٍ بالفعل خافية
زيها.

أَنْ نَبْدَأَ مِنْ حَيْثُ انْتَهَيْنَا
وَنَمْشِي أَيْنَمَا تَرَكْنَا
وَأَنْ نَتَغَيَّرَ مَهْمَا تَبَتَّنَا
وَأَنْ نَسْتَمِرَّ مَهْمَا تَوَقَّفْنَا
وَأَنْ نَمُضِيَ
فَقَطْ نَمُضِيَ

نخطو تلك الخطوات

ما أطفأنا مما أصابنا من ركود بأشكال الركود تلك، وأعاقنا عن أن نتحسن هو ما نشعر به، وما نشعر به متعلقٌ بنا بشدة، وأنفسنا تلك منتظرة إيانا أن نتحسن، وذاهبة إليه بما بها من ما تواجه به ذلك الألم من تحطُّ، وإدراكٍ، ونهوضٍ، والخطوات تلك تعود إلينا، تلك المسافات التي نخطوها بتلك الخطوات نحن من نخوضها، وتلك المبادرة بأن نُزهر ونتحسن هي مبادرتنا، وتلك طرق من خلالها نُزهر موجودة فقط، ما يمنعنا عن أن نُزهر هو عدم إزهارنا نحن، وهذا وصولنا لأن نُزهر بنا.

بأنفسنا لا نُزهر، وبأنفسنا نُزهر .

وفي النهاية

حيثُ تلك أوقاتُ نقترُب فيها من أنفسنا تزداد.. نكتشف أنه
لا بأس..

لا بأس بنا

ولا بعثمتنا تلك

ولا ظلامنا ذلك

وبتفاصيلنا تلك التي قد تَوَّرقنا أحياناً

فإزهارٌ هو حينما نكون بخير

وذبولٌ هو حينما لا نكون بخير

وفي كلتا الحالتين نحنُ جيدون بما يكفي

فقط أتمنى ألاَّ نتوه عن أنفسنا تلك

ألاَّ نذبل كما تذبل تلك الأزهار التي كانت يوماً مُزهرة

ألا نذبل دون أن نُزهر بعدها

الخاتمة

رائعٌ هو أن نتحسن، وجيدٌ كم استجبنا للتأثر المفيد بالآخرين كي نُزهر، وعقلاني كم لم نستجب للتأثر الغير مفيد بالآخرين كي نُزهر، إن كثيراً من الأشخاص يستطيعون الإزهار، وما يفصل بينهم وبين الإزهار إدراكٌ لإمكانية ذلك، فالأشخاص الذين أصابهم يوماً ما جعلهم يظنون أنهم لا يمكنهم بسببه التحسن من خلال الاستجابة للتأثر المفيد بالآخرين، أو من خلال عدم الاستجابة للتأثر الغير مفيد بالآخرين، يمكنهم إصلاحه لِيُزهروا، والأشخاص الذين أصيبت أنفسهم بما جعلها تظن أنها لا يمكنها التحسن بنفسها يمكنهم إصلاحه لِيُزهروا بأنفسهم، أن نُزهر من خلال عدة طرق، حتي نجد أننا وصلنا للتحسن.

فرح أشرف