اسم الكتاب: عيون حرة

اسم الكاتب: غادة حامد

١. زبونة جديدة في ليالي الوحدة

تضحك أحيانا , و تبكي أحيانا و غالبا ما تلمع الدموع في عينيها و لا تسمح لهم بتخطي حاجز الجفون.
تغلق قلبها علي جراحها , تدعوالله ان تلتئم هذه الجراح .تتألم وحدها , وفقط وحدها .تعلم جيدا أنه لن يشعربجرحها احد , لا احد يتألم مثل صاحب الجرح .تنظر لاطفالها , تبتسم لهم رغم الالم , تحاول ان تشغل نفسها بهم لعلها
تنسي الالم .تامل ان يكونوا الدواء و الشفاء
تفتح باب البيت , و قد أنهكها العمل والمشوار , ترتمي عل اول كرسي ,لتستريح , تتأمل جدران البيت , تسلم عليهم واحدا واحدا , لا ينطقون كعادتهم , فقط يسمعون سلامها و لا يردون , كما يسمعون بكائها في الليالي الحزينة و لا يواسونها , و يسمعون ندائها كل ليلة ولا
يلبون , يسمعون ضحكاتها الهيسترية و لا يضحكون .و لكنهم في النهاية
لا يشتكون , انهم يحتملونها و يحمونها
تنظر لفراشها ,انه الوحيد الذي يحتضنها , الوحيد الذي يحتويها , , علي
الاقل يسرقها لنوم وان بدا عميق , يفيقها من كوابيس تتردد عليها , انه
مأواها من العيون ملجأها الذي تختبئ داخله
تنظر للمرآة , تتحسر , , يقولون انهاجميلة .لا تري هذا الجمال الذي يدعون .تري امرأة كبيرة في السن , تري فقط اثار الزمن وعلاماته , لا
تري الشباب الذي يدعون
انها امرأة وحيدة , زبونة جديدة في ليالي الوحدة . تعرف أنها ستتعود ,
ستتأقلم , ستؤنس الوحدة و تحبها , بل و قد ترفض فراقها , . لكن المسألة مسألة وقت .وقت حتي يلتئم الجرح و يعتاد القلب و يعود

للحياة , سينبض من جديد و تتغير النظرة في المرآة , و تعود الثقة في
النفس, و تعود الرغبة في الحياة , , . ستجرفها دوامة الحياة , ستصبح
أقوي , و ستصبح أسعد , لكن متى , لا تعرف .و لا أحد يعرف.
انها سنة الحياة , الفراق بعد اللقاء , ثم النسيان , و العودة ثانية للقاء و الفراق , و هكذا تدور الدوائر.

لم تر أحدا يعيش وحيدا و يظل وحيدا حتى الموت .تستمر الحياة , نختلط
بمن حولنا ثم نعتزلهم و لا نتعلم , فنعود ونختلط بهم او بغيرهم . نتعرض
لمواقف متشابهة , مع نفس الاشخاص او مع اشخاص جدد , مع ارواح
مختلفة تلاقت في هذه الحياة او تلاقت حتى قبل الحياة او ستتلاقى بعد الموت. .
تقع عينها على صورة لها في برواز بجانب الفراش , ترى ملامح وجهها
عندما كانت مشرقة ترى ابتسامتها الحلوة التي كانت تضرب بها المثل .تتذكر ؛ كان لديها روح مرحة , كان لديها وجه بشوش , كان الاصدقاء يلتفون من حولها , كان لديهااهتمامات و هوايات , كانت تشكو
ضيق الوقت و ليس الفراغ و الملل.
تقرر , سيعود كل شئ كما كان ,سيعود النهار و تنجلي الظلمة .تقرر ؛ سأحيا مادامت حية ,لن اعيش ميتة . سأسعد نفسي طالما يتبادل الشهيق و الزفير الدخول و الخروج في صدري .إن الحياة إجبار و السعادة اختيار
تفرج شفتيها قليلا عن عمد لترسم على وجهها ابتسامة خفيفة , وإن

بدت مصطنعة , تتبنى الإرادة , فتعود القوة لنظرة عينيها , و يملأ الأمل
وجنتيها فتنطلق الدماء اليهما و تعود نضارة وجهها .تطل الشابة الجميلة
البشوش في المرأة .أطلت بعد غياب , عادت بعد أن انتصرت الرغبة في الحياة علي شبح الوحدة و الملل الذي كان قد عشش فيها ,
تلاشت خيوط العنكبوت من علي المغارة و حل محلها فرع من الكهرباء
يضئ المنزل , تتبدل ألوان مصابيحه على البيت , كل لحظة بلون و كل
ساعة بطعم كما كانت من قبل.

٢. الحياة و لعبة الفيديو جيم|

في داخل كل منا مشاعر و رغبات متناقضة تتصارع للسيطرة علينا باستمرار .ففي داخلنا العقلانية و الجنون، الرومانسية و الجدية، القوة و الضعف
,الرغبة في تملك من نحب و الرغبة في االأستقلال عنه في نفس الوقت، الرغبة في العمل و الميل الى الكسل، الرغبة في اثبات الذات و التفوق و الرغبة في
انكار الذات احيانا ، الرغبة في الاستمتاع بكل المتع الممكنة و الرغبة في تعذيب النفس و جلدها ، حتي حب الأكل و الرغبة في الرشاقة، حب انفاق المال و

الرغبة في كنزه، حب أولادنا والرغبة في أن يصبحوا كبارا ذوي شخصيات مستقلة، و الرغبة في ألا يستغنوا عنا أبدا،.

والمقادير المختلفة من هذا الخليط هو ما يشكل الاختلاف بين شخصياتنا، والنسب المختلفة منها هو ما يخلق الفروق في سلوكياتنا و تصرفاتنا و هو
أيضا ما يخلق عذاباتنا اليومية.

و أتعجب لماذا خلقنا بهذه التناقضات ، لماذا لم يكن كل شئ محسوب بنسب دقيقة في داخلنا مثل نسبة كرات الدم الحمراء و البيضاء في الدم مثلا؟ ما
الحكمة في أن نتعذب و نعذب من حولنا بمحاولة تظبيط هذه النسب ، أو تمكين احداها علي الأخري في كل لحظة , فننجح أحيانا و نفشل أحيانا .ما
الحكمة في أن نظل دائما في محاولة لايقاف الصراع الدائر بين هذه المشاعر المتناقضة للوصول لحالة من السلام النفسي و راحة البال.
و قد أودع الله بداخلنا أيضا عدد من القوي , و ليس مشاعر و رغبات فقط , مثل قوة الحب التي قد تصنع المعجزات و قوة الكره ، قوة الصبر علي الشدائد،
قوة تحمل الألم ، و قوى أخرى كثيرة لا نكتشفها الا بالصدفة ، اذا وضعتنا الظروف في موقف ما، قوى لا يعلم مداها الا الله و لانعرف قيمتها الا في وقت
الشدائد.
فما أشبه حياتنا بلعبة الفيديو جيم , تعطينا الحياة عدد محدود من الفرص، وو قت محدود , لا نعلمه، هو زمن اللعبة، و مراحل نجتازها، و نعتقد في كل
مرحلة أن هذه هي أصعب مرحلة في اللعبة . و تزودك اللعبة أو الحياة ، بأسلحة ، و تفاجئك باختبارات عليك اجتيازها من خلال كل ما لديك من معطيات ،
و أحيانا تخطو خطوة فتمنحك اللعبة جوائز السماء التي تساعدك علي تخطي المصاعب ، و أحيانا تفاجئك بقوى شريرة تسلبك فرص الحياة المحدودة
لديك .و تظل تلهث في اللعبة من خلال الريموت ، لتوظيف كل ما لديك محاولا تحقيق نجاح وراء نجاح وفوز وراء فوز .وفجأة تنتهي اللعبة وتجد كلمة

جيم اوفر اعتلت الشاشة ، فتحدق في الشاشة لبرهة متمنيا لو طالت اللعبة أو لو لعبت بشكل مختلف، و أحيانا قد تصرخ فرحا بنشوة الفوز!
هكذا هي الحياة، فقد ترك الله لنا الحرية في أن نتحكم نحن في مقاديرنا ، لقد زودنا الله بكل الأسلحة اللازمة لخوض هذه الحرب اللانهائية مع النفس و لم
يتركنا فريسة لها تقضي علينا ، و علينا أن نعمل العقل و القلب باستمرار في اتخاذ القرارات و السيطرة علي مشاعرنا و رغباتنا، لنختار كل خط و كل لون
في حياتنا ،و نرسم حياتنا بالحب تارة و بالكره تارة ، بالحلال تارة و بالحرام تارة، نخطأ و نتوب، تزل أقدامنا و نقف ثانية، نحكم العقل مرة و القلب مرة ،
نتعلم من أخطاءنا و نحاول محوها، قبل أن تنتهي الحياة و تضيع الفرص, فلا تملك اعادتها.
فلا تدخر جهدا عزيزي في تحديد خطتك في اللعب و لا تجعل نفسك فريسة سهلة فتفلت منك اللعبة و ينتهي دورك دون أن تحقق بعضا من احلامك وأهدافك التي تصبو إليها .ففي الفيديو جيم يمكن أن تبدأ اللعبة من جديد و لكن في الحياة لن تملك من النهاية شيئا ، فحاول أن تسيطر علي مشاعرك و رغباتك و تستغل كل القوي التي بداخلك لتحقق أعلى نتائج في اللعبة فلا تندم علي الفرص الضائعة , حيث لا ينفع الندم___.

٣. زيف المرايا

لم أكن أعرف في نفسي عبقرية و لا نبوغا، حتى اكتشفت ،اكتشافا مثيرا ، و لي أن أطالب ببراءة الاكتشاف، اكتشفت أن المرآة تنقل المشاعر و الاحاسيس
ايضا و تضيفها كما تضيف نكهة الفانيليا علي فنجانا من القهوة فتغير طعمها، فتتغير ملامح الوجه فتزيده جمالا او قبحا
و اكتشافي هذا يغاير ما تعلمناه قديما من أن المرآة هي سطح زجاجي يعكس الصور بكل تفاصيلها ،بصدق و أمانة . فهي تنقل القناع القابع علي وجوه
البشر مثلا و لا تنقل ما يعتمل في نفوسهم.

و سأثبت لك الآن ان اكتشافي صحيح ، تذكر معي صورتك عندما تنظر في مرآة بيتكم ، المرآة المعلقة في غرفة نومك، او في الحمام ، ثم اجبني ؛ هل تري

وجهك في كل مرة بنفس الاريحية؟ مثلا هل ترى كل يوم وجهك جميلا ، هل تحب صورتك في كل مرة تنظر فيها في المرآة ؟ ألم ترى نفسك أحيانا قبيحا
و احيانا تري صورتك جميلة ؟ ألم تري الانتفاخات التي ترقد تحت عينيك احيانا و كأنها غطت نصف وجهك، و لا تكاد تلحظها أحيانا اخرى؟ الم تر نفسك
يوما شخص سمين في الصباح ثم ترى نفسك في مساء نفس اليوم رشيق ، ممشوق القامة؟ هذا كله قد يحدث امام سطح مرآة واحدة، مرآة بيتكم،
و الاغرب من ذلك، أنك أحيانا ترى صورتك في مرآة البيت بعدما تتزين و تتجمل ، وتعتقد أنك أجمل من البدر ليلة اكتماله، و أرشق من عمر الشريف في
الأفلام الأبيض و الأسود، ثم تخرج، تذهب لزيارة ما او لاجتماع عمل، فتنظر في المرآة هناك ، و تفاجئ حينها بصورة غير التي رأيتها و رضيت عنها تماما،
فتجد مثلا البطن تتدلى أمام هذه المرآة الغريبة و كأنها ستسقط علي الأرض، وتجد وجهك منهك و كأنك خارج من المستشفى ! سبحان الله!
و بعد بحث طويل لم أجد تحليلا واحدا فقط لهذا الاكتشاف أو لهذا التناقض الغريب أمام أسطح المرايا ، بل وجدت تفسيرين اثنين، و لك حرية
الاختيار في أيهما تعتقد:
الأول؛ أن هناك أرواحا خفية تسكن هذه المرايا ،أرواح لأشخاص قابلتهم في عالم مضى وولي قبل حياتك هذه ،و هذه الارواح قد ترضى عنك فتتآلف معك
وتجمل ملامحك و تزيدك حسنا و بهاءا و رشاقة ، أو قد تغضب عليك، و تنفر منك فتعاقبك بتشويه صورتك و تدمير نفسيتك انتقاما لثأر قديم بينكم لا
تعلمه!

أما اذا لم تكن تعتقد في الأرواح الخفية، مثلي، فقد تقتنع بالتفسير الثاني :تقتنع بأن هذا الاختلاف ما هو الا زيف يشبه زيف العالم من حولنا ، فعالمنا
ملئ بالمرايا ، يشبه غرفة المرايا المقعرة و المسطحة في ملاهي الأطفال، كل لحظة بصورة شكل و بملامح لا تشبه سابقتها اطلاقا ،ففي كل يوم ترى
صورة من حولك و قد تغيرت و تحولت من صورة لاخري حتي تختلط عليك الصور فلا تستطيع ان تتذكر الصورة الأصلية من تلك المزيفة . حينها ستقتنع
اننا نولد و نموت دون أن نعرف حقيقة الأشياء و لا حتى حقيقتنا، و أن الحكايات أصبحت تتوالى وراء الحكايات كلها لها ألف وجه ووجه ، كلها تدور حولنا
بنفس القوة و نفس السرعة حتى ندوخ و نشعر بالتوهان، و! نشك في كل شيئ ، في أنفسنا ، وحتى في صورنا ،
و بغض النظر عن أي التفسيرين يقنعك، فإن الاكتشاف المثير الذي يجب أن تتعامل معه و تصدقه، هو أن المرآة هي سطح خادع .المرآة ليست سطحا ينقل
الصورة بحيادية وصدق ، فالمرآة تنقل تفاصيل نراها احيانا و لا نراها احيانا اخري !تظهر عيوبا أو تخفيها، انها في الحقيقة تخادعنا و تلاوعنا مثل كل ما
يحيط بنا ، و نصدقها غالبا بسذاجة طفل حديث العهد بكل ما حوله . .نصدق المرآة، نثق في الجماد ، و لا نثق في أنفسنا، لأننا لم نر أنفسنا منذ الولادة و
حتى يومنا هذا إلا على سطح المرآة ،،، الخادعة!
معذورين، ليس لدينا وسيلة أخرى لنتعرف بها علي حقيقة صورتنا . وللأسف فإن الحقيقة الوحيدة على وجه الأرض هو أننا لا نعرف حقيقتنا تماما كما لا نعرف حقيقة أي شئ من حولنا، فعالمنا هو عالم كله صور لا يمكنك أن تميز ان كانت أصلية أو فوتوشوب، صور جميلة قد تكون لأصول قبيحة و صور

قبيحة لأصول قد تكون حقيقتها جميلة و قد تكون تشوهت من كثرة اختلاطها بمثيلاتها القبيحات و قد تكون قبيحة لأننا نراها قبيحة و لأن القبح الذي
يقبع في احدى زوايا نفوسنا قد سيطر علينا فلم نعد نرى غيره متمثلا في كل الأشياء.
و علي الرغم من اكتشافي هذا، لخداع المرايا كلها، لن أستطيع أن أعدكم بأن أكسر مرآة بيتي، و لن أستطيع أن أعدكم بعدم النظر في المرآة ثانية، لكني
فقط لن أطيل النظر بها و لن أصدق كل ما سأراه علي سطحها، و لن أبحث طويلا عن حقيقتي أو حقيقة صورتي، فما يفيدني معرفة اي حقيقة ما دمت في
عالم مزيف !ماذا يفيد معرفة الطعم الحقيقي للسكر لو كان أكلك كله مر!

٤. كيف يمكن أن تسعد الآخرين؟

بينما كنت أمرر أصابعي علي شاشة الموبايل لأستعرض آخر ما يتم تداوله علي صفحات التواصل الإجتماعي، لأعرف عناوين الأخبار التي تثير جدل الرأي
العام، وقع بصري علي عنوان غريب ، نصه أنه تم تعيين وزيرة للسعادة في إمارة دبي .وزيرة في عمر يناهز الثانية و العشرين ربيعا!
لم أصدق الخبر للوهلة الأولي و قلت لنفسي، هذه مكيدة من مكائد محرري شبكات التواصل .و لكن توالت المصادر و الجرائد تكرر نفس الخبر !عندها توقفت
عند مصدر موثوق، ضغطت على الرابط لأقرأ تفاصيل الخبر و أتأكد بنفسي . و كانت المفاجأة؛ إن الخبر حقيقي!

ابتعدت قليلا عن المحمول، ثم و بسرعة اقتربت ثانية و ولكن لأبحث في هذه المرة في جوجل؛ لأبحث عن تساؤل شغل بالي و لم أجد له معنى .و هو) ما
معنى كلمة سعادة (طرحت سؤالي على جوجل وانتظرت لأقل من الثانية لأجد تفسيرات عديدة ليس منها ما يشفي غليلي ، فكتبت ثانية)وزيرة السعادة (،
كان كل ما يشغلني حينها ، أن أفهم طبيعة هذه الوظيفة العليا ، فاتضح لي أن دورها هو أن تتعاون مع غيرها من الوزارات لتجد وسيلة لإسعاد المواطن من
خلال جميع الوزارات ! ففغرت فاها كما يقولون، و أغلقت الموبايل ووضعته جانبا لأني بدأت أشعر بدوار من كثرة الاسئلة.
فكيف يمكن ان تسعد الاخرين؟ كيف يمكنك أن تسعد أفراد أسرتك، أو عائلتك أو أصدقائك أو كلهم مجتمعين و أنت قريب منهم و علي درايه بهم و
بأهوائهم و أمزجتهم ؟ كم تبذل من الجهد لتري السعادة في عين من تحب ، ولو للحظات ! حتى الأم التي وهبها الله غريزة الامومة يصعب عليها أحيانا أن
تسعد أبناءها، و قد يعيش الإنسان و يموت دون أن يعرف طعم السعادة .فما بالك بإسعاد شعب ، بمختلف الأجيال و الأعراق.
أفقت من الدوار علي نوع آخر من الأسئلة : كيف سيتم محاسبة هذه الوزيرة عند نهاية الفترة الوزارية؟ كيف سيتم قياس سعادة المواطنين قبل و بعد
إنشاء الوزارة !هل ستحاكم وزيرة السعادة يوما ما لأن المواطنين غير سعداء؟ !ولكن كما جاء القرار من خارج الصندوق فلا بد أن أسلوب القياس سيكون
جديدا و مبهرا.
و على قدر غرابة المنصب الذي لم أعلم بوجوده من قبل و لم أسمع عنه حتي في البلاد التي ينتحرون فيها من شدة الرفاهية مثل سويسرا و السويد، بقدر

ما أدار هذا القرار الرؤوس و أثار العقول . و قد يكون مفهوم السعادة مثيرا للجدل ، و لكن يبقى إسعاد الآخرين دورا شديد الصعوبة، مما يجعلني أشفق
علي الوزيرة الشابة منه .فلك لله يا سعادة وزيرة السعادة.

٥. مختلفين و لا متشابهين مش فارقة

سيناريو رقم ١
مش عارفة ازاي الاتنين دول عايشين مع بعض و هما عكس بعض علي النقيض للدرجة دي؟ عكس بعض في كل حاجة! ، مختلفين تماما ، كأنهم بيتكلموا
لغتين مختلفين في بيت واحد .عارفة حوار الطرشان؟ التشبيه دة بيتقال عليهم بالذات.كل حاجة هي بتشوفها صح، ينتقدها و يشوفها غريبة ، و كل
تصرفاته اللي هي بتشوفها غريبة و مستفزة ،بيشوفها منطقية ! انا بجد مش عارفة هو اللي جاي

من المريخ و لا هي؟ بصراحة،الحياة بالشكل دة شكلها
مستحيل"
سيناريو رقم ٢
مش عارفة ازاي الاتنين دول شبه بعض كدة ! كل خناقاتهم عجيبة جدا ، كل واحد بيحكي حكاية مختلفة تماما توصف نفس الخناقة !انا بيجي لي ذهول و انا باسمع كل واحد و هو بيوصف التاني بنفس التهم، من وراه، و ساعات بنفس الاوصاف ! كأنهم واقفين قدام مراية، كل واحد مستني من التاني نفس الحاجات و بيتعصب علي التاني بنفس الطريقة في كل موقف و بيستغرب من التاني نفس التصرفات ، اللي هو كمان بيعملها !كل واحد فيهم تسمعه تتعاطف معاه و تقول دة اعقل واحد في الدنيا ، تقعد مع الطرف التاني تلاقي نفس العقل و ترتيب الكلام و الحقيقة ، الاتنين تصرفاتهم اجن من الجنون و لا يمكن تعرف هو ولا هي اللي بيحكي الصح !انت هنا مش بتحتار مين وجهة نظره اصح، لان الاتنين بيقولوا نفس وجهة النطر !هما متشابهين لدرجة لا يمكن تصديقها!!!
طيب ايهما افضل؛ السيناريو الاول و لا التاني؛ انك تكون عكس شريك حياتك و لا شبهه؟ انك تكمله و لا تتوحد معاه؟
انا رأيي ان مفيش مشكله في الحالتين . المشكلة أصلا بتكون فيك انت ، انت اللي عايش في البيت و لازم تتعايش مع الطرف الاخر .لازم تفهم الطرف التاني او تفهم طبيعة الخلاف اللي بينكم سببه ايه . و لازم تغير نفسك، تغير طريقتك و اسلوبك في التعامل معاه .ايوة تغير اسلوبك لانك مش هتقدر تغير

الطرف التاني و لانك مش المفروض تسيبه برضه عشان انتو مختلفين او عشان متشابهين .لو سبتوا بعض للسبب دة بس ، معناه ان انت فشلت لانك مش عارف تتعايش و مش عارف تلاقي طريقة ذكية للحياة.
الاسباب اللي بتسبب الانفصال ، في رأيي بتكون عادة بسبب الخيانة او الاهانة او حاجة كبيرة كدة .و عشان تفهم اقصد ايه بحكاية الاسلوب الذكي
للتعايش مع الطرف الاخر، لازم توصل لمرحلة التأكد من انه مفيش حد بيغير الطرف التاني، و اي تغيير ممكن تحققه هيكون في حاجات بسيطة جدا في شخصية الطرف التاني زي انه يحترم مشاعرك، او يشيل مسؤلية دفع فاتورة الكهربا مثلا ، و حتي دة ممكن يتحقق بعد تقريبا خمس سنين علي الاقل من المحاولة .و بالتالي اكيد الاسهل انك انت اللي تتغير لانك تقدر تتحكم في نفسك اكتر ما تقدر تتحكم في غيرك .يعني مثلا ، لو الطرف التاني عصبي، الاسهل انك تعرف ايه الاسلوب اللي بيعصبه و تبطله او انك توقف المناقشة قبل ما يتعصب ،بدل ما تعصبه و تطلب منه في كل مرة انه يتحكم في نفسه .لو الطرف التاني نرجسي، اكيد الاسهل عشان تمشي الامور بشكل يرضيك، انك تدي له شوية وضع بدل ما تحطم نفسيته و نفسيتك ، و عشان عايز تعرفه حجمه الحقيقي و اكيدكدة هيعند في تحقيق اي حاجة انت عايزها منه .الموضوع ما فيهوش مين صح و مين غلط، فيه اننا نتقبل عيوب بعض و نتحمل اخطاء بعض.

طالما في حب ، و الطرفين ما وصلوش لدرجة الكره، يبقي في امل في حياة مشتركة، مفيش نجاح من غير تعب وبذل مجهود، مفيش حاجة هتيجي لك__

بسهولة ، و لو سبت شريك حياتك عشان مش عارفين تتفاهموا ، يبقي احتمال انك تعرف تتفهم شخص اخر احتمال ضعيف برضه، لان الرغبة في النجاح و
الاستمرار بتبقي جوانا احنا ، بس احنا بنستسهل ان الطرف التاني هو اللي يتغير ، لأننا عارفين ان التغيير دة حاجة صعبة و بتاخد وقت ، فمش عايزين
نتعب نفسنا .خصوصا لان التغيير لما بيكون في عادات و طباع اتربينا عليها و كبرنا بيها ، اكيد هتاخد وقت طويل و محاولات كتير منها الناجح و منها
الفاشل، لحد ما يحصل التغيير او جزء منه . النجاح عايز صبر و طولة بال زي اي مشروع بتعمله في شغلك او زي تربية اولادك، .. مفيش حاجة نتايجها
بتظهر بعد شهر ولا اتنين، الحاجات دي بتاخد سنين!
و أكيد لو اي طرف حاول يغير نفسه ، الطرف التاني ،بعد فترة هيسلك نفس السلوك .بس مش في يوم و ليلة يعني، دة حتي الجبل بيلين مع الوقت و بتأثر
فيه عوامل الطبيعة، يبقي شريك حياتك مش هيتأثر لما يلاقيك بتحاول ان الحياة تفضل مستمرة و مستقرة !بس الصبر، شوية صبر، ربنا خلق الدنيا في
ستة ايام مع انه يقدر يقول لها كن فتكون ، صح و لا ايه؟

٦. هي و أحلامها

تنساب الدموع علي خديها ، ترفع كفيها لتزيحهم ، فيملأ الضباب مقلتيها من جديد . تداعب وجهها نسمة رقيقة تجفف دموعها . تشعر وكأن النسيم يربت
عليها ، يهدهدها ، يلاطفها ، يخفف عنها و يواسيها . ترفع عينيها للسماء . تحب لونها ، و رحابتها .لله موجود في السماء و الملائكة تسبح فيها ، فكيف لا
تشعر بالراحة عندما تنظر اليها .ترفع عينيها للسماء فترى طائر وحيد، مثلها يحلق هناك .كم تتمني أن تحلق في السماء مثله و ترحل عن الأرض . .تتمني لو

تنعدم تلك الجاذبية التي تربطها بالأرض ، فيخف وزنها فتطير و تعلو و تحلق ، حتي تتعب، فتحط علي أي أرض تشاء حينها.

سمائها ، في تحلق ، الارض وجه علي من لساعات تختفي أن تتمنى
تريد عندما حياتها تنهي أن بيدها كان لو تود ، بحارها، في تغرق او
عندما لها تعود و
تريد .الي متي ستظل تدمع عينيها بلا توقف و بلا اذن ! الي متي
سيظل الجرح يدمي قلبها . الجرح ..بل قل الجراح .. نعم الجراح
تتوالي و تتعاقب . و
ماهي الحياة الا جرح و هدنة يعقبهما جرح اخر ثم هدنة .ان الحياة ما
هي الا ذبح بسكين بارد ، تتألم باستمرار، تحاول أن تنجو ، ترفص
بقدميك و بيديك
مثل خروف العيد ، فتؤخر الموت لحظات ، ثم تعود السكين البارد
لمحاولة ذبحك.
بينما هي مستغرقة في هذا الكم من الحزن و الكآبة .واتتها فكرة
مجنونة، فكرة ربما اهدتها اليها السماء ، ، استوحتها من الطائر
الوحيد المحلق بها !نهضت
و قررت ان تترك شرفتها المفضلة التي تجلس بها و تذهب للبحر ،
الذي يبعد عنها أكثر من ساعة بالسيارة .ستذهب الان ، لتلقي بنفسها
في أحضان البحر ،
لتسبح ، لتبتعد عن جاذبية الارض و شياطينها قليلا ، عله يغسل
همومها ، عل ملحه يكوي جراحها فتلتئم .نعم الوقت متأخر ، ربما
تصل للبحر قرب الفجر!
قامت كالمسحورة التي تناديها النداهة ، ارتدت ملابسها سريعا و
أخذت سيارتها و طارت
غادرت المكان و الدموع تملأ عينيها، تكاد لا ترى أمامها، طبقة من
الدموع الكثيفة تمنعها من رؤية ما حولها، تماما كما يحدث عندما
ترتفع نسبة الرطوبة في
الجو فتكون طبقة من الضباب الذي يمنعك من رؤية كف يدك .وصلت
بصعوبة لباب سيارتها، اعتلت مقعد القيادة، و انطلقت بالسيارة
مسرعة في الطريق

السريع، أخذت تدوس بقوة علي بدال بنزين السيارة و كأنها تدوسه هو بحذائها، فتجري السيارة بسرعة، تكاد تطير، تود لو تجري هي الاخري بكل قوتها او
تطير من هذه الدنيا ثم انهمرت الدموع المحبوسة في مقلتيها كسيل من المطر، لم تكترث في البداية للسيارات حولها.
انها دائما تؤنب نفسها، لماذا وضعت نفسها في هذا المأزق، لماذا تزوجته و أنجبت منه؟نعم ان زواجها منه أصبح مأزقا، فهي لا تريد أن تتركه حتي لا تظلم
ابنها و لا تريد أن تكمل حياتها معه .انتبهت قليلا ، وجدت نفسها في الاشارة المرورية الحمراء و وجهها مبلل بالدموع، ، محاطة بعدد من السيارات تطل
منها العديد من الأعين المتطفلة، سارعت بارتداء نظارتها لتداري بها عينيها الذابلتين.
انه لم يخنها ، انه لم يضربها ، لكنها تشعر معه في لحظات كثيرة بالقهر .انها مقهورة في ركوب سفينة ليس بيدها زمام القيادة، و لا حتى رأي في مسارها و
القبطان دكتاتور، يقودها و يقود حياتها و حياة أبناءها الي حيث لا ترغب أحيانا كثيرة .لماذا عليها ان تكمل معه؟ هل تقفز بأبنائها الي البحر و تصارع معهم
و لأجلهم أمواج الحياة، أم تقفز وحدها و تترك ابها و له رب كريم يتولاه معه فهو في النهاية أبوه، ام تعيش مقهورة بلا ارادة و لا قرار.
كانت دائما شخصية ظريفة ضحوكة ترسم علي وجهها الاوروبي الملامح ابتسامة ودودة دائما، و تأخذك بعينيها الواسعتين الخضراوتين بحيث تتعلق بهما
و لا تستطيع أن تتجرأ و ترفع عينيك من نظرتهما الساحرة الا عندما تقرر هي انهاء هذه النظرة الجذابة المصحوبة دائما بابتسامتها الهادئة، و علي الرغم

من كل الجاذبية التي كانت تتمتع بها في مظهرها، و حتي في رقيها في اختيار ملابسها . لقد نشأت في أسرة هادئة تحوطها المشاعر ، و تغلفها رومانسية
لذيذة رأتها في كثير من المواقف حولها . عودها والداها أن تكون حرة أبية ، تحلم و تحقق أحلامها و يساندونها في ذلك . طالما أكد لها والدها أنها يجب ألا

تتخلي عن أحلامها ابدا ، بل تسعي دائما لتحقيقها و تحارب من أجلها طالما امنت بها___.

كبرت و أحبته أحبت فيه جديته و قوة شخصيته فتزوجته ، امضت معه عدة اعوام قليلة لا تتعد صبع اليد الواحدة، و انجبت منه طفلا واحدا ، شديد
الشبه به .كان زوجها يبدو دائما صلبا كقطعة جليد لا تنصهر أبدا ، حاد ، و قاسي لا يقهر .تحب قوته و صلابته في وجه الحياة و المصاعب كلها، لكنها لا
تحب بروده الخارجي . . .يشعرها أنه عار أن يظهر مشاعره، عار لو لمع الحب في عينيه.
لقد نشأ و ترعرع علي هذه التقاليد، الرجل يجب أن يبدو صلبا قاسيا كجبل الجليد .تظن انه يمكن أن يلين يوما ما في يدها، و قد تشعر به للحظات و كأنه
لان حقا ، لكنه سرعان ما يلملم نفسه و يعود لبروده المعتاد، عليها أن تحبه هكذا إن أرادت ، سندا و ، حاميا لها ، لكنه لن ينصهر أمامها أبدا، لن يقر او
يصارحها بحبه يوما، سيحميها و يعمل علي اسعادها ما عاش ، لكنه ليس من هذا النوع من الرجال الذي يمكن ان يعد لها امسية رومانسية او يهمس في
أذنها بأغنية حب.

اما ان تقبل قوته و حبه و تعيش تحت ظلاله او تتركه لتبحث عن ليال رومانسية طالما عاشتها في أحلامها و رأتها في خيالها . كم تمنت لو نظر في عينيها
بحب ثم همس في أذنيها بكلمات رقيقات .لكنه ليس من هذا النوع من الرجال، انه يعبر عن حبه لها بحمايته لها , يفعل كل ما يتخيل انه بسعدها دون ان
يذكر لها يوما انه يفعل ذلك لاجلها .هذه هي شخصيته، لا تتجزأ و لا تختلف، يرى الحب افعالا جادة و حقيقية.
انها تحبه و لكنها تتمني لو تعيش الحب الذي في خيالها معه بطريقتها و اسلوبها . صعب ، صعب ان تعيش علي طريقته فقط دون ان تتذوق الحب الذي
في خيالها يوما!
طالما بحثت عن الرومانسية معه دون أن يأبه بذلك ، طالما اصطدمت معه لأنه لا يرى الحب كما تراه و لا يفهم لمساتها ، طالما توقعت منه لمسات، عبارات
، مفاجآت ، و تفيق علي حقيقة واحدة ! هذه اللمسات ليست في قائمة حساباته و يتعجب من رغبتها لهذه) الصغائر . (كم مرة شكت في نفسها ، و اعتقدت
انها حقا لا ترى حبه ، كم مرة شكت في أنه يحبها حقا ، كم مرة تساءلت اذا كانت هذه هي الحياة التي تريدها ، و كم مرة تساءلت اذا كان في امكانها
تحقيق احلامها و ان كانت تتبطر حقا ، او انها تتوهم وجود تلك الرومانسية التي تتمناها علي سطح الارض حقا ! كم تساءلت ان كان يمكن حقا أن يكون
حبه هو الحقيقي و حبها لا وجود له الا في الخيال !هل يجب أن تقبل الواقع و تنفض عنها الاحلام ؟ ثم تعود و تتساءل ؛ لماذا ؟ لماذا تقبل أن تعيش معه

الحب بطريقته هو فقط ! لماذا عليها أن تتخلي عن أحلامها مقابل حبه؟ انها المعادلة الصعبة التي طالما تمنت ان تعرف حلها ! و لكن في كل مرة تحاول
حلها فيها تصطدم رأسها بصخرة الواقع فتفيق دامية ، تلملم جراحها و تداويها ثم تسبح بعيدا عن الصخور و تحاول الا تفك طلاسم المعادلة اللعينة ثانية!
الا ان الامواج تجذبها ثانية لنفس الصخرة و بنفس الصدمة و نفس الجرح!
انها توقن دائما ان ما يمارسه معها هو نوع من انواع القهر ، نعم قهر المشاعر ، و قهر في كل تفاصيل الحياة ، فقد اعتادت المرأة في عالمنا علي هذا النوع
من القهر اعتادت ان يقهرها الرجل ليحقق كل احلامه و يحيا حياته بكل تفاصيلها كما يحب ، ثم يمن عليها بأنها تشاركه هذه التفاصيل التي ان رفضتها
رفضته، يجب أن تسعد بما يسعده و تحبه و تغير حياتها من أجل ان تعيش حياته و أحلامه ، و عليها ان تتنازل عن أحلامها من اجل الحياة معه و ألا تتجرأ
و تطلب منه ان يتنازل عن احلامه و يحيا حياتها ، فتبقي معادلة الحب الحقيقية بلا حل : هل يجب ان تحصل علي ما تحب في الحب ام تكتفي بالواقع و تترك الحلم ليبقي حلما ! هل تقبل ان تعيش أحلامه و نجاحته و تتنازل عن احلامها في المقابل ؟ هل تنجح معادلة الحياة و الحب مقابل أحلامك ؟ ليس
سهلا عليها ابدا ان ترمي احلامها ، حتي في الحب، خلف ظهرها . لم تكن أبدا لتفعل ذلك ، لولا وجود ابنها ، انها تحلم له ايضا بحياة مستقرة هادئة ، بين
ابويه .هنا تتضارب الاحلام و تصطدم في رأسها لتنفجر عنهما شلالات الدموع في عينيها . ترى احلامها تضيع ، تشعر بالقهر و تروض نفسها علي القبول به،

تشعر بمرارة فقدان الاب الان ، الذي كان دائما يؤازرها لتحقق احلامها، تشعر بصعوبة ان تقف في الحياة وحدك في جه الريح!
تصل الي البحر ، الشمس تقترب علي الشروق، لا يوجد أحد هناك سواها في هذا التوقيت ،ترمي نفسها في أحضان البحر ، تضرب أمواجه بيديها بكل قوة ،
مرة تلو الاخرى و ضربة أعنف من ضربة ، حتي تنهار و تبكي فتختلط انهار دموعها مع مياه البحر و يعلو صوت الامواج علي صوت بكائها ، تتوحد مع البحر
فلا تستطيع ان تفرق بين صوت الموج او صوت النحيب و لا تميز ان كان و جهها مبللا بالدموع ام بمياه البحر ، و ان كانت حركة المياه هي أمواج عاتية أم
ضرباتها العنيفة لها .يكوي ملح البحر جراحها فتلتئم و تغتسل و ترتاح ، فتخرج من البحر تجرجر أذيالها و تلقي بنفسها في أحضان الشمس تجفف دموعها و
ملابسها معا ، تجفف خصلات شعرها المتناثرة ، تمنحها صلابتها و قوتها .تغفو قليلا و ترتاح بين نسمات الضحي العليلة ، تستيقظ ، فتعود لسيارتها ، تقودها
و هي اكثر هدوءا و أكثر قدرة علي التفكير و علي مواجهة الحياة بقرارات واضحة و خطى واثقة، حتي تقترب من منزلها ، و تكون قد وصلت و قررت و
دخلت بيتها لتحقق ما تريده الان . لقد اتضحت أمامها الرؤية بعد أن هدأت أعصابها و عرفت أخيرا ماذا ستفعل.

٧. آكلة لحوم البقر

فاجأتني ابنتي ذات الثمانية عشر ربيعا، منذ أسابيع عدة أنها قررت التوقف عن أكل المنتجات الحيوانية كافة ، و أنها تريد أن تصبح نباتية .و لما حاولت
الاستفسار متحلية بالصبر علي تقليعة جديدة من تقاليع ابنائي ، عن سبب هذا القرار الفريد ، ، فوجئت بها تحاول اقناعي بأن اتحول لنباتية مثلها، و بدأت
تحدثني بالمنطق الفصيح لهذا الجيل.
هي) : هل تعتقدين يا ماما أن الحيوانات التي نأكلها ، يتم تغذيتها تغذية سليمة؟(
-أنا؛ لا أستطيع ان اؤكد لك ان تغذية الدواجن و الطيور هي تغذية سليمة، لكن يفترض ان هناك رقابة مستمرة من الحكومات لضمان معايير الجودة و
السلامة علي الاعلاف و المراعي للدواجن و الابقار و المواشي(
هي ؛) ان معايير الجودة هذه تضمن فقط أن الاعلاف صالحة للاستخدام ، أي انها غالبا تحتوي علي ادني معايير الجودة و ليس أفضلها(

أنا؛" قد أوافقك لحد ما فيما يخص الدجاج ، فأغلبنا يعرف أن الدجاج الابيض به كمية كبيرة من الهرمونات التي تعمل علي تغذيته بشكل سريع لينمو و
يسرع بيعه(
هي) :و الدجاج البلدي، هل تضمنين أنه يأكل طعاما سليما ؟(
انا؛ هذا يرجع للأشخاص الذين يقومون بتربيته
هي) اذن لا يمكن ان نتأكد من سلامته او سلامة اي طيور الا اذا شاهدنا بأنفسنا مكان تربيته و علي ماذا يتغذى !حتي لو اشترينا افخر انواع الدجاج ،
فكلما ازدادت شهرة الشركة المنتجة للدجاج ، كلما انهالت عليها طلبات الشراء و بالتالي عملت علي زيادة انتاج و تكبير الدجاج بشكل اكبر لتضمن الانتشار
الاوسع في السوق ، بغض النظر عن جودة الاغذية و الاعلاف المقدمة لها و بالتالي ستزيد كمية الهرمونات التي سيتم حقنها بها
أنا و قد أصابني الذهول من منطقها و بدأت اقاومها وان بدا علي بوادر الاستسلام) :لكن الابقار و المواشي لا يتم حقنها بالهرمونات يا عزيزتي، فيمكنك
اذن ان تتوقفي عن تناول الدجاج فقط(
هي) :لا بد أن تجار المواشي و الابقار يتبعون نفس المبدأ للاسراع بتنمية العجول و تحقيق المزيد من الكسب . و لو سلمت معك ان الماشية و الابقار
تتغذى غذاءا سليما ، فقد أثبتت كل الدراسات ان تناول اللحوم الحمراء يضر اكثر ما يفيد(انا) اذن قللي من تناول اللحوم و لكن لا تمنعيها(
هي) اوك، سأتناول اللحوم في عيد الاضحي و ما شابه فقط(
انا) عزيزتي، جسمك يحتاج للبروتينات للنمو(
هي) البروتينات موجودة في بدائل نباتية بنفس الفائدة و أكثر(
قلت و قد تعبت من الجدال معها؛ اذن ستتوقفين عن تناول اللحوم و الدجاج(!

هي ، بابتسامة خبيثة) :و الحليب و البيض و منتجات اللحوم و الدواجن كذلك(
أنا و قد غلبتني الدهشة) لن تشربي الحليب ، و لن تتناولي البيض او الزبادي او منتجات الالبان !! سيصيبك نقص الكالسيوم و الفيتامينات)
هي) أنا لا أريد أن أضع في بطني شئ لا أثق من نظافته(
أنا) : خلاص، توقفي عن الاكل تماما، فالنباتات التي تريدين اكلها ، كلها ممتلئة بالمبيدات الزراعية(
هي) : أعرف، لكن هذه اخف الاضرار، ، ثم أضافت باصرار سأتناول كل ما ينبت من الارض فقط و ابتعد عن السمنة و الدهون الا بمقدار و الحلويات كلها
شرقية و غربية(
لا أخفيكم الامر ، أعجبني منطق ابنتي، و قلت بيني و بين نفسي، و لماذا لا اجرب أنا أيضا فكرة العودة للطبيعة ، فهي لن تتناول كيماويات او ادوية او اي
مواد غريبة لجسمها و منها فرصة اتقرب فيها لابنتي لتشعر بأننا يمكن ان نتقابل في نقطة ما لنتشارك وجبات الطعام و الاكلات الجديدة سويا،
و في اليوم التالي، زففت اليها الخبر ،اني سأجرب اتباع نفس النظام الغذائي الذي تتبعه.
في الافطار اعدت لي ابنتي طبقا باهر الشكل به شوفان منقوع في قليل من الماء و مغطى بشرائح الموز و التفاح و الفراولة المرتبه بعناية و زين الطبق
برشة من القرفة لاضافة نكهة اضافية .تناولت الوجبة الاولي هذه و قد ابهرني شكل الوجبة اكثر مما ابهرني طعمها ، فانا لم اعتد علي تناول لا الشوفان و لا

الفواكه في وجبة الافطار .لكني عادة ما استمتع بساندويتش الجبنة استمتاعا لم اجده في هذا الطبق المتزوق بشدة امامي

و عندما حل موعد الغذاء قلت لها ، جهزي لنا الاكل بطريقتك فدخلت المطبخ و هي متحمسة و خرجت بعد ساعه) الاكل جاهز (قمت للسفرة ، فرأيت طبقا
كبيرا جدا يتوسط طاولة الطعام، يكتظ بأشكال و الوان من الخضروات و البطاطس المسلوقة و الفلفل الملون وحبيبات تشبه البرغل ، فسألتها) هذا
برغل؟ (فقالت بثقة) لا هذا نبات الكينوا (حاولت اخفاء جهلي، و قررت ان اخوض التجربة للنهاية ، فنقلت بصري للطبق المجاور للسلطة ، فوجدته طبق
متوسط ، يكفي شخص واحد، من المكرونة بالطماطم ، فسألتها ؛ أين باقي الاكل؟ ، هي : هذا كل شئ
انا؛ لكن هذه وجبة غير مشبعة ، سنجوع بعد سويعات قليلة
قالت ؛ و ليكن ، عندما نجوع ، نأخذ وجبة جديدة ، هذا أفضل ان نأكل وجبات متعددة خلال اليوم بدلا من وجبة واحدة لا نستطيع ان نتحرك بعدها من
الكنبة(
استسلمت و جلست اكلت معها، و طبعا لم اشبع،، غالبا اكلت المكرونة كلها حتي اشبع!
حان موعد العشاء، هيا يا عزيزتي جهزي العشاء ؛ قامت ابنتي بخفة، غابت في المطبخ و عادت بطبق من سلطة الفواكه، كدت اصرخ فيها ، طيب هاتي
زبادي ، سندوتش جبنه ، بيضة مسلوقة ! لكني كتمت في نفسي و قلت كل شئ في بدايته صعب ، بكرة اتعود،
في اليوم التالي جلست انتظر وجبة افطار و احاول تخيل ماذا يمكن ان تعد لي هذه المرة، فأتت لي ابنتي بطبق به نصف رغيف من الخبز الشهي محشوا
بالفول و الطماطم و الخضرة ، فاستبشرت خيرا و التهمته و بعده كوبا من الشاي ثم توجهنا معا لاحد المراكز التجارية الكبرى للتسوق و مشينا حتى هلكنا

و لم تعد أقدامنا تقو علي حملنا، فقلت لها واكاد افقد الوعي من الاعياء ، الم يحن موعد الغذاء؟ فوافقتني بسهولة و اتجهنا لاحد المطاعم ، فسألتها
بحماس ؛ ماذا ستطلبين ؛ قالت ببساطه سلطة، قلت لها بكل غيظ : فقط! !!
هي :نعم وبدون اضافة اي لحوم او اسماك او اجبان عليها .قلت في نفسي) انا ضعت !(فقد كنت اشعر بالحاجة لتناول قطعه كبيرة من الاستيك بالصوص
مع طبق من المكرونةالاسباجيتي باللحم المفروم مثلا ثم اتبعها بأحدى أصناف الحلوى الشهية المشهورة في هذا المطعم.
هنا و في هذه اللحظة ادركت في قرارة نفسي انني لن أقو علي الاستمرار لاني تربيت علي اللحمة و لن استطيع التوقف عن اكلها ، مهما كان كلام ابنتي
صحيحا!
الا انني رفضت الاستسلام أمامها بهذه السرعة فقلت لها بصبر ، مراعاة لمشاعرها فقط، "اوك اطلبي ما ترينه مناسبا"، و انتهيت من الاكل في خمسة دقائق
ثم تحججت ببعض الاشغال في المنزل لاعود سريعا و انقض علي قطع من اللحم كنت اعددته مسبقا ، لاسند طولي، قبل ان يفتك بي الجوع اكثر من ذلك !هنا أيقنت تماما ان علي ان اوقف هذه المهزلة و ان أكل لحوم البقر و منتجاتهم اصبح في دمي و اني أدمنته خلال اربعين عاما مضت وبالتالي فان هذا
التغيير الجذري في اسلوب الاكل قد أصبح صعبا للغاية و أيقنت انه أفضل تصنيفي بأني من" اكلة لحوم البقر "، و عن التوقف عن اكلهم ، و أنني لن
استطيع التنازل عنهم" ابدا مهما يكووون مهما يكون!

)مع الاعتذار لسميرة سعيد(

٨. الأسئلة الغير مجدية

تغيرت الحياة من حولنا ، أصبحت تنتقل بنا من مرحلة لأخرى أكثر صعوبة ، لقد أصبحت أشبه بصاروخ منطلق بسرعة جنونية الي اللانهاية ، حتي فقدنا
السيطرة عليه.
و أصبحت محن و أزمات الحياة أكثر تلاحقا و أكثر غرابة ، و أصبحت ردود أفعالنا تجاهها أقل فاعلية، فقد أصبحنا كسباح مبتدأ غرق من سفينة التيتانيك
في المحيط ، و عليه ان يواجه أمواجه العاتية بخبرات و مهارات بدائية.
وأعتقد أنني لا أحتاج أن أدلل علي ما أقول ، فعدد حالات الطلاق و العنوسة و البطالة و المخدرات و البلطجة و الفساد و الابتذال من حولنا تتزايد بسرعة
الوباء الذي لا يكاد ينجو منه بيت ! وان لم يكن قد أصابنا البلاء بعد، أو ان كنا مصابين بالفعل ، فنحن بلا شك عرضة لأخبث مرض عرفه التاريخ ، و هو
القلق و التوتر.
و قد اتجهت دول العالم المتقدم الان لنوع جديد من الدراسات، لا نزال نسخر منه في بلادنا، و هو" كيف تتخلص من القلق "، كيف تواجه ضغوط الحياة""

كيف تواجه أزماتك "،انهم يدرسون فنون مواجهة الحياة في
الجامعات ، مهارات مواجهة الأخطار في كل الحقول العلمية و الادبية
و النفسية ، انهم
يمارسون رياضات مثل اليوجا للتخلص من القلق و التوتر ، لأنهم
موقنون ان القلق و التوتر هما داء العصر .و نحن نسخر منهم و
نعاني أكثر منهم !فنسب
الأمية و الفساد و الادمان عندنا ، بلا شك و بدون ان ارجع لاية
احصائيات، أعلي بكثير من النسب عندهم أضف لذلك نسب التلوث و
اعداد انصاف
المتعلمين و ضعف البنية التحتية في كل موارد بلادنا" الغنية."
لذا لزم علينا أن ننظر حولنا و نرى كيف يفكر العالم و أي
استراتيجيات يتبع ، لننجو من الوباء المحيط بنا فمثلا يرى د .فيلل ,
عالم النفس و المقدم
التليفزيوني الامريكي الشهير، في كتابه) استراتيجيات الحياة (ان أهم
استراتيجية لمواجهة أزمات الحياة ، هي عدم الاستغراق في حالة
الذهول التي
تصيبنا عندما تعترضنا أزمة ما ؛ فعادة ما يبدأ الانسان في الاصابة
بذهول و انكار لما أصابه و عدم تصديق لما يحدث له ، ثم يأخذه
الاستغراق لمرحلة
التساؤلات الغير مجدية) : لماذا أنا دون باقي البشر؟ هل أخطأت في
حق الاخرين ليعاقبني القدر؟ هل انقلب ميزان الحياة حتي يبتلى
الشخص الشريف و
يترك المجرم؟ (....الي غيرها من الاسئلة التي لا جدوى منها .بل قد
ينتقل الشخص بعد ذلك الي مرحلة من السكون او التجمد التي تجعله
يتوقف عن
التفكير او التصرف من أجل حل المشكلة و ذلك عندما يتبنى مبدأ) لا
يمكن للشر أن ينتصر (و يرتاح لهذا المبدأ فيدخل في قوقعته حزينا
مهموما منتظرا أن
تحل المشكلة نفسها لان لابد لكفة العدل أن تعلو ثانية!

و الركيزة الاولي لمواجهة أزمات الحياة هي؛ ألا تضيع الوقت في مرحلة التساؤلات الغير مجدية لأنها تبتعد بك عن توجيه طاقاتك و تفكيرك في) كيف
أحل المشكلة . (فقد صمم الخالق العقل البشري بقدرات خلاقة لا نكتشفها عادة الا في الأزمات ، لتبدع في ايجاد حلول لمشاكله، اذا ما سار علي خطوات
سليمة في التفكير و التحليل المنطقي وواجه النفس بالبدائل و الحلول الممكنة و الغير ممكنة) خارج الصندوق (التي يمكن ان يتبعها ليخرج من أزمته .فقد
تكون هذه الأزمة هي نقطة قوتك التي تدفعك لعدم التفريط في حقوقك فيما بعد و تنهي مرحلة تقبل الأوضاع المفروضة عليك الي مرحلة سأصنع حياتي
كما أريدها و أراها.
يجب أن تتوقف عن التحجج بكل الحجج التي ذكرتها لنفسك عندما واجهتك أزمات من قبل مثل) : افعل ذلك من اجل الاخرين، ساقبل ذلك لأني أركز علي

بيتي و اولادي وعملي،الحلول الاخري صعبة للغاية اريد حل اكثر سهولة بالنسبة لي، ،

من الان وصاعدا يجب ان تقرر ان تتوقف عن مثل هذه المبررات لانها لا تؤدي الا الي تغيير قراراتك ، و لانها لم تؤدي الي حل مشاكلك بصورة جذرية ، و
لأنها تعمل علي استمرار التوتر والقلق في حياتك، انك تستحق ان تجرب طريقة جديدة تقرر فيها لنفسك بدون حجج و بدون ضغوط ، ان تجرب

استراتيجية جديدة من استراتيجيات الحياة

٩. القلق و المرض والانترنت

هل نصاب بالقلق من المرض أم نصاب بالمرض من القلق؟
سؤال يخطر ببالي كثيرا ، أيهما هو السبب و أيهما النتيجة؟
هل المرض يسبب حالة من القلق لدي الانسان، قلق من العجز او الموت . أم ان القلق الدائم في الحياة هو سبب كل الامراض العضوية التي تصيبنا؟
و أيهما يجب أن نتقي؛ فكما يقول المثل) الوقاية خير من العلاج (و اذا عرف السبب بطل العجب!
فالقلق الزائد عن الحد و الذي ينتج بسبب التدقيق في كل كبيرة و صغيرة من حولك القلق مما أصابك و مما لم يصبك بعد هو قلق مرضي ;يتسبب, بالاضافة لعدد من الامراض النفسية مثل الاكتئاب و الحزن و غيرهما، في امراض عضوية أخري مثل الصداع المزمن و امراض القلب و سوء الهضم و غيرهما الكثير مما كشفت عنه الابحاث و الدراسات في العصر الحديث.
و قد رأيت كثيرا أشخاص من النوعين؛ النوع الذي يتوهم بالمرض لمجرد الاصابة بعرض بسيط، فيذهب للطبيب و ينتظر بالساعات في قاعات الانتظار ، و مثل هذا المريض ، عادة، لا يصدق تشخيص الطبيب و لا يقتنع بعلاجه، انما يلهث وراء مرض أي أصابهم الذين الاصدقاء يستشير و الاخر تلو واحدا الأطباء للهواجس الشافي الرد عندهم يجد عسى و عل قبل من الخطيرة المضاعفات ليجد الانترنت على يسهر و بل بباله تدور التي !! أبدا باله يهدأ ولا , به يشعر لما
القلق حالة رفع الي مثلا الصداع فيها يتسبب حالات عن سمعنا كم و صفحات علي بنفسه بالبحث يبدأ انه درجة الي الانسان عند

,به يشعر أنه يتوهم أو , به يشعر ما مع تتشابه أعراض عن الانترنت
الامراض أحد أو مثلا بالسرطان مصاب انه يتوهم يكاد حتي
!بصداع اصابته لمجرد القاتلة الدماغية
فاذا يقال، كما بمنكاش القلق وراء يبحثون اشخاص ايضا رأيت و
أصابهم يعرفونه، لا ، ما شخص وفاة أو ، مرض عن سمعوا
هذه في جديد مرض ظهور مجرد عن سمعوا اذا ،و الحزن و القلق
أصيب ما بمثل يصابوا ان توقعوا و !الاكتئاب أصابهم الدنيا
و له مستعدة للقلق، مجهزة عقول ذوي انهم !سبيلا أشر و غيرهم به
!شرا القلق فيكفيهم , الارض وجه على شر بأي يصابوا لم لو
تشتعل التي القلق نيران من ليطفئوا للانترنت النوعان يلجأ ما عادة و
اشتعالا النيران هذه من الانترنت تزيد ما عادة و بداخلهم،
في السراب يتتبعون كأنهم البحث جحافل في يتيهون و تأجاجا و
اصحاب رويدا فرويدا .ماء لا و فيها زرع لا جرداء صحراء
شر اتقوا و . لنا لله كتب ما الا يصيبنا فلن ، المرض اصحاب و القلق
منجي لا و , اصابنا ان قوة لا و لنا حول لا الذي , المرض
منه الا السكينة و الايمان و الاستبشار خيرا ,و اتقوا القلق الذي
سيجر عليكم أذيال المرض ,عافانا و عافكم لله من كل داء.

في أواخر شهور الخريف و مع حلول بدايات الشتاء عادة ما نبدأ بالتخطيط للإحتفال ببداية عام جديد،و نتناسي عام مضي و تناثرت أيامه و أسابيعه و
شهوره في الهواء كما تتناثر أوراق الشجر الذابلة في فصل الخريف لتتساقط ورقة ورقة أمام أعيننا ، حتي تملأ الارض بألوانها الصفراء الذابلة ، دون أن نبالي بها ، في مثل هذا الوقت من كل عام يترامي إلى أسماعنا صوت قوي ، متقطع، يخرق الأذن ، لا تعرف إن كان صفير رياح الخريف أو كان صافرة قطارالرحيل
يستعد لمغادرة المحطة . صوت اعتدنا علي أن نصوره لأنفسنا بأنه صوت نواقيس و أجراس أو قرع طبول تدق للاحتفال بحلول العام الجديد .؛ لكنه في
الحقيقة صوت رحيل العام القديم، يصفر طالبا منا ساعة يحاسبنا فيها قبل رحيله، ساعة صراحة و مواجهة مع النفس ، ساعة ننظر فيها علي فاتورة
العام المنصرم لنري إذا كنا دائنين أو مدينين؟ لنا أو علينا؟.
لكننا لا نريد سماع هذا الصوت، لا نقو علي مواجهة أنفسنا و لا نتحمل قسوة لحظة الحساب ..و في نفس الوقت لا نستطيع تجاهله؛ فصوت الصافرة
يقترب و يعلو ، كلما اقتربت نهاية العام ، و يظل الصوت يعلو و يعلو حتى تفزع الناس من بيوتها ، و تخرج خائفة من شدته ..و يتظاهرون بأنهم خرجوا
من الفرحة لحلول عام جديد ، يتجمعون لشد أزر بعضهم ، و يدعون أنهم تجمعوا ليسعدوا و يحتفلوا سويا . يرفعون صوت الموسيقي في كل الأرجاء ،
للتغطية علي صوت الصافرة، و لكن ، لا يزال الصوت يعلو في آذانهم، فيزداد خوفهم و يرتجفون ، يرتعشون حتي تعتقد أنهم يرقصون أو يتراقصون ،

يظلون ينتفضون، طوال الليل . يحتالون علي الصوت ، فيطفأون الأنوار للوصول للحظة صمت هائلة تعم العالم كله ، يحاولون خداع الصافرة حتى تصمت
هي الأخري، و لكن يعلو الصوت في الرؤوس ، و يسيطر الخوف على الأنام حتي يتساقطون فوق أسرتهم الواحد تلو الاخر وقد فقدوا الوعي في
غيبوبة شبه تامة، حينها يبدأ عامهم الجديد دون حساب و لا عتاب أما من لا يحتفلون ، فهم أكثر معاناة ، فصوت الصافرة لا يعلو عليه إلا صوت أصدقائهم و أهلهم و التلفاز، و لا وسيلة لتجاهلها إلا باللجوء للسلطان الذي لا
مفر منه، سلطان النوم ! و تكون معاناتهم أكبر لأنهم هنا يشحذون كل قواهم لتجاهل صوت الصافرة و يجاهدون أنفسهم في عدم الانصات لها ، يتململون
في جلستهم عن اليمين و عن الشمال متسائلين :ماذا تريد هذه الصافرة منا، فلتدعنا في حالنا، لماذا تصر علي مواجهتنا بسقطاتنا و زلاتنا ، لماذا تريد أن
تذكرنا بأن العمر في نقصان و أن اللهو علي أوجه في أعمارنا يضرم النيران
اننا للحق يقال نخاف هذه الصافرة نعم نخافها و لم نألفها يوما و بل نحاول دائما كتمان صوتها الذي دائما يتردد في مثل هذا الوقت من كل عام . ففي مثل
هذا الوقت قد يحاسب البعض انفسهم ، فيتساءلون عن عمرهم فيم أفنوه ، ووقتهم فيم ضيعوه ومالهم فيم أنفقوه و جهدهم فيم بذلوه ، و قد لا يحاسبوا
أنفسهم أبدا حتي يحين يوم الحساب ويكون عندها أشد و أقسى أمام رب العباد

١١. كلمات و جمل

كلمات، كلمات، عبارات، جمل، مقاطع ، تتناثر علي أوراقي كحبات اللؤلؤ ، تتبعثر في كل مكان، براعم افكار لا تجد عقد يجمعها .تضل طريقها بين سطور
أوراقي .أراها و لا أملك لها شيئا.
اغلق باب غرفتي، افتح صفحات كراستي ، تتوه عيناي بين الكلمات و الافكار المتناثرة، أقرأها مرة بصوت خافت حنون، و مرة بصوت عاقل رصين ، مرة
بصوت عال و مرة بصوت هامس ، أحاول جمع شتات أفكاري، يتدخل صوت العقل بجمل حكيمة، فيفزع القلب و يضفي عبارات رقيقة علي الورق .أعيد

قراءة ما كتبت ..ليس له أي معنى ! لا أرضى عنه كعقد واحد، أيأس، أحبط، أغلق دفتي الكراسة، أفتح باب الغرفة و أغادر حزينة
بعد عدة ايام، أكرر المحاولة، ادير نغمات موسيقية ساحرة في الغرفة ، عادة ما يكون لها أكبر الاثر في استحضار وحي الكتابة، اتمدد علي سريري، أشرد ،
أحاول و أحاول و لكن لا جدوى، كلها جمل مبتورة ، براعم صغيرة تموت قبل ان يكتمل نموها ، تولد بريئة جميلة، ثم لا تلبث ان تتوقف عن النمو
أبحث حولي عن مواضيع أكتبها، فأجد مواضيع عدة، أفرح، أسرع لغرفتي، أمسك بقلمي، أبدأ في الكتابة، فإذا بالجمل تتطاير و تتبعثر، في الهواء ، و تنزل
علي الورق مبتورة، ناقصة، لا طعم لها!
لكني لن أيأس، أعرف ان الوحي قادم و لكن متى؟
أبذل قصارى جهدي لأسترضي الوحي و أستدعيه، لكن يبدو أنه مشغول عني ، او انه غضب مني لاني انشغلت عنه فانصرف.

، ولكن ها أنا الان أستدعيه باشتياق و لهفة، و هاهو قد حضر ، فأسرعت اليه و تركت كلماتي القديمة، تركت براعمي ، حتي يكتمل نموهم، فهم لم يينعوا
بعد و لم يحن قطافهم ، و ها أنا ذا أفتح صفحة جديدة، و أتحدى الوحي تارة ، و ارجوه تارة، حتي حضر .حضر و معه عقد من اللؤلؤ ، ، يلمع بريق الكلمات
من بعيد، و ها أنا أكمل موضوعي ، بعد طول انقطاع، ها أنا أراه ينير ورقي و يزينه، فمرحى بك أيها الوحي، لقد حللت أهلا و نزلت سهلا.

١٢. ميزان حساس

يحز في نفسي كثيرا أن أري أناسا أشقياءا في هذه الحياة و ضعهم القدر ، في كورنر كما يقولون، فلا ناقة لهم و لا بعير و لا قدرة علي التغيير !فعلى الرغم
من أن الله قد خلق كل شئ بمقدار وقاسه بميزان حساس ، لتستوي كفتاه فنسعد ,الا أنه يضعنا أحيانا في ابتلاء تميل فيه احدي الكفتين فتتبدل بنا

المقادير ، و نظل نبحث عن السعادة بلا دليل ..فقد خلق الله المرأة في احدي كفتي الميزان كتلة من المشاعر لتغدق منها علي زوجها فتحبه و تخلص له و تغفر له و لتحنو علي ابناءها فتتحمل من أجلهم
كل شئ الحياة من أجل أن ضحكة ترتسم على شفاههم .قد تختل كفة الميزان فنجد المرأة لا أسرة لها , او لا زوج لها أو لا أبناء لها , فتتعسها مشاعرها
الفياضة التي لا تجد مصبا لها !و علي الرغم من أن دور المرأة قد يتعدد ليشمل مجالات شتى ، و علي الرغم من انها قد تنجح في أدوار عدة الا انها في
وقت من الاوقات تود لو تلقي كل هذه الادوار علي عاتق الرجل و تألو هي الي واحتها انها تحب أن تتحمل المسؤلية و تسعي وراء النجاح في كل شئ و
لكن ليس لكل الوقت!!
وقد خلق الله الرجل في الكفة الاخري من الميزان ، كتلة من العنفوان و القوة ليشق في الصخر، و يؤمن حياة كريمة لاسرته و يحميهم و يوفر لهم الشعور
بالامان ، الا ان عدم توفيقه او عدم قدرته علي تحقيق هذه الاهداف ، يكون سببا لتعاسته ،و حتى لو تحققت بعضها عن طريق طرف اخر ، فانه لا يسعد
او يرض لانها لم تكن من صنيع يديه و بالتالي لا يشعر باكتماله و قيمته الحقيقية في الحياة .ولكن مع تزايد البطالة و الازمات الاقتصادية في جميع أنحاء
العالم من حولنا أصبح مشهد رب الاسرة او الرجل الذي لا يجد عملا , او لايجد عملا يكفيه , مشهدا معتادا و أصبح حد الكفاف هو حلم يطمح له كل
الرجال.!
ان اختلال كفتي هذا الميزان الحساس الذي وضعه الله لنا و تبادل الادوار لهو امر يشق علي الطرفين ، فان تحملت المرأة المسؤلية من اجل

اسرتها، فهي تحن دائما لوجود سند يحميها ، تشتاق لفارس همام يحمل عنها و يؤازرها . و مهما عاندت الظروف الرجل و وقفت حائلا بينه و بين القيام
بمسؤلياته فهو يحن دائما لأن يصبح الاسد المغوار و فارس الفرسان وأن ينتزع اللقمة من عرين الاسد ليظفر بها أبناءه..
و لكن لا تسير الرياح دائما بما تشتهي السفن ،فيضعنا القدر علي طريق الصعاب و تجبرنا الحياة على تحمل مقتضياتها علي عاتقنا و ليس لنا الخيار في
أغلب الوقت في اختيار ادوارنا في الحياة، بل يكتبها لنا القدر خطوات نمشيها اردنا أم لم نرد!

١٣. الملامح البلاستيكية، هل تعجبك؟

يحاسبني علي هفواتي و سقطاتي، علي ضحكي و بكائي، علي كلماتي ،ما أقصد و ما لم أقصد .. و لم أحاسبه قط ..يحاسبني اليوم علي تلقائيتي التي أحبها
و طيبتي التي فرح بها، و طبيعتي النقية التي لا تذكر سقطاته و لا هفواته و لا ذنوبه أو حتي كبائره.. عقد جلسة الحكم و أقر العقوبة دون أن يأبه بدفاعي!

يبدو كالمصاب بالتهاب حاد، يتألم في صمت، أرى الآلم في عينيه و لم يكن يفصح، كبرياؤه يمنعه ، إلي أن زاد الآلم عن حد الاحتمال حتي انفجر أخيرًا، و
بدأ يلقي شظاياه في وجهي و قلبي معا، لم يعد الكلام مجد مع الآلم ! أصبحنا نتألم سويا ، كل في داخله، يبكي قلبه وحيدًا.
تتعثر الكلمات علي لساني، تتوه بين الدموع و الآهات يصدر أحكامه وأدافع، يقرر و يعاقب بسوط حاد .. لم يعد الدفاع يجد ، أصبح الكلام أسوء من
الصمت .. هل أنا حقا مذنبة لهذه الدرجة؟ هل آلمته لهذا الحد؟ إنه ينتفض من الآلم حتي و إن لم يمس جرحه !!
أنزوي في قفص الاتهام ، ابكي ، تنساب دموعي ، و يعلو نحيبي ، و ينفطر قلبي ..تشتعل الاهات في داخلي بين جلد الذات و حسابها و بين جلده لي بسياط
حادة، يحترق قلبي من نيران الاهات ، لم اتوقع يوما ان اري مثل هذه الليالي ، تتقطع كل عروق الحياة في داخلي فانزف دمعا..
لحظات ، بل ساعات و ايام و ليال متعاقبة لا تنتهي، لا اشعر فيها بانسدال الليل و لا ببزوغ الشمس ، ربما ليست أيام و ليال بل وقت جديد لم يعرفه البشر
بعد، وقت لا فرق بين بدايته و نهايته لانه لا ينتهي ، وقت مظلم ، كئيب ، ثقيل ، طويل ، لا فجر فيه و لا سحر ! وقت تتواصل فيه ليلة عقب ليلة في ظلام
دامس دون ظهور لا لضوء القمر و لا لنور الشمس ! وقت تهاجمني فيه آلاف الافكار و تتزاحم في ذهني بسرعة مهولة، ربما بسرعه اكبر من سرعة الصوت و
الضوء .و كل فكرة تهتز لها دماغي بقوة ١٠ ريختر علي الاقل ، حتي كاد فصي الدماغ ان ينفلقا الي دماغين او اكثر ، او كادت خلايا المخ ان تستقل عن
الدماغ لتكون دماغ جديدة.

لاشئ يستطيع ايقاف توارد هذه الافكار المحمومة التي تتناثر كشظايا البركان في كل انحاء دماغي الصغير ... حمم الافكار بعضها يسقط علي قلبي
فيحطمه، بعضها حوافه حادة كنصل الخنجر ، و بعضها غريب مرطب كالبلسم!.
بحثت و فتشت كثيرا في كل الكتب التي طالتها يدي علي أرفف المكتبات و في كل مواقع الانترنت سألت اصدقائي في كل جروبات الواتس اب ،طالت
نقاشاتي مع كل من اتوقع منه ردا ناجعا او طريقا ناجحا ، عن طريقة تطفئ هذا البركان الذي أعياني و كادت حممه تقضي علي، و لم اجد ما يشفي غليلي!
اتساءل ؛ هل هو ملاك؟ و هل ليس له سقطات او هفوات؟
لكنه يتقن التسجيل و يتقن الحساب و لا اتقن الدفاع!
..اغسل وجهي ، و احاول ان تطفئ المياه نيران قلبي المشتعله ، انظر من خارج الصورة فأرى النيران كطاقة نور ساطعه ، تضئ لي طريقا جديدا في
الحياة، استهله، ربما متأخرا، فيتساقط عني رداء التلقائية
هل ان الاوان لاتغير ؟ لقد بلت تلقائية الطفولة و تفتقت و لم تعد تصلح في هذا الزمان ، الذي يجب فيه ان ترتدي ماسك العقل طوال الوقت و كأنك في
حفلة تنكرية لبداية سنة جديدة___.
يجب ان تتقن الرقص و انت مذبوح في هذا الزمان، ان ترتب مع دموعك موعدا للانهمار و لا تتركها حرة طليقة ، و ان ترسم الضحكة علي شفاهك طوال
الوقت ، يجب ألا تكشف ما بداخلك لمن حولك مهما كانوا مقربين منك، لكن هل لو تغيرت ستبقى نفس الشخص الذي اراه في المرآة؟
هل ستبقي ملامحي
نفس الملامح؟ هل سيبقي نفس البريق يلمع في عيني؟ و هل سيظل لصوتي نفس الرنين؟

يبدو انه لم يصبح مهما ان تحافظ علي لا ملامحك و ، فنحن في زمن عمليات التجميل التي لم تخطئ احدا .. سأخوض التجربة.
سأدخل غرفة العمليات ، فامسك بمشرط الطبيب لاتجمل ، ربما،
أضيف بعضا من البوتوكس حول عيني فأبتر عروق الشفافية لتتجمد نظراتي فلا تعكس الا
النظرة الثابتة التي أريد، لن تعكس طيبتي ، و لن يرى من خلالهم ما يعتمل في قلبي، ساحقن شفتاي بحقن فيلر حتي تتثاقلان عن البوح بما داخلي، و
أضيف بعضا من تلك الحقن الي وجنتاي فأبدو مبتسمة دائما و سعيدة دائما، ، .. سأصنع بمشرط الطبيب ابتسامة هوليودية رائعة تسحر الالباب، و اسنان
بيضاء بياضا شاهقا و كانها لم يمسها طعاما و لا شرابا قط،!
سأجاري العصر يا عزيزي و اتجمل ، حتي لا اتأخر خلف الركب،
ساسجل كلماتك و كلماتي علي اليوتيوب حتي لا ننساهما و سنري هل ستعجبك الملامح
البلاستيكية المحبوكة ام ستتحسر علي تلك الملامح الطبيعية الاصلية!
التعليقات

١٤. إلي عزيزي النهر

إلى عزيزي النهر؛ كم تمنيت الجلوس علي ضفافك،و تأمل زرقتك ،كم حلمت أن أمد يدي إليك فترويني مياهك و تداوي أمواجك الهادئة جراحي .لكنك ،
عزيزي النهر ، خدعتني ، طلبت لقائي في وقت غير الذي تواعدنا عليه، و في ظرف غير الذي تمنيته ! ناديتني و سماؤك ملبدة بالغيوم فهرعت إليك، لكنك
قذفتني في أغوارك ، و بدلا من ان ترويني بمائك اغرقتك بدموعي !
اني غاضبة منك ، نعم ، غاضبة ! لا ، لا تحاول أن تبرر و لا تعتذر .
لماذا فعلت ذلك!
عزيزي النهر

نهارك طويل، شمسك باردة ، لا يمكنني أن أفرق بين شمس السابعة صباحا المشرقة و شمس الثانية ظهرا الحارقة و شمس السادسة مساءا المنكسرة !كلهم
علي ضفافك واحد ، نهار واحد طويل ! علي ضفافك اليوم أحيانا يساوي لحظة و أحيانا يساوي سنة!
عزيزي النهر،
المنظر خلاب علي ضفافك، لكنه بنكهة القلق، بنكهة الانتظار!الأشجار المتلاحمة علي الضفة الاخرى تضفي سحرا لا يقاوم، سحر يغطي علي بهتان لون
مياهك، .عزيزي النهر ، هل اردت أن تزيد أمواجك موجة ، بدموعي؟ هل أمواجك البطيئة هي دموع أخريات عاهدتهم و خدعتهم مثلي ؟ لا تنكر ، فقط
انظر للون مياهك ، لونها حزين ذابل لا يحمل شيئا من ألوان السماء، انه لون دموع من غدرت بهم .عزيزي النهر لم يكن الغدر طبعك من قبل، كنت رومانسيا
هادئا ، هل تغيرت؟
عزيزي النهر
أحب أن اقترب منك، أحب أن أجلس علي ضفافك، أحب أن أشكو منك و إليك ،، لكنك يجب أن تصالحني نعم، عاهدني من جديد و سأصدقك، اوعدني أن
تجفف دموعي و تغسل احزاني، فأنا أحب مياهك الهادئة ، أحب شواطئك و ضفافك، فقط اوعدني و اصدقني هذه المرة . دعني استنشق هواءك النظيف،
دعني أذرف دموع الفرحة بدلا من دموع الالم، اصدقني هذه المرة فقط، لا تتركني حزينة ، اصدقني و سأسامحك ، سأغفر لك ، ساتناسي كل العذاب الذي
رأيته بين ضفتيك .هيا إبدأ ، الفرصة بين يديك .سأمهلك حتي مشرق الشمس، أو مغربها ، لاتضيع الفرصة و تضيعني معها ، ساغفو الآن و لن أصحو إلا علي

صوت وعدك وعهدك .تصبح علي خير يا نهري .أنا في انتظارك .في انتظار نداءك ، لا تتأخر

نهري

لقد قذفتني بموجة جديدة من أمواجك الثقيلة، هل تداعبني ام تلطمني ؟ بدأ الخوف يعرف طريقه لي ، بدأ يتسرب لنفسي ، لا أريد أن أصدق هواجسي و لا

يمكن أن أصم اذاني دونها . ارحمني من عذابي ، فقلبي الصغير يرتعش خوفا ألا تلبي ندائي، ستتركني انتظر او تعصف بي .قلبي لن يحتمل

نهري؛

هل يمكن أن يكون سحر شواطئك و ضفافك هما قناعا خادعا يحمل خلفهما وحش كاسر يريد ان يفترس أحلامي و أيامي !لا ، لن اصدق ، لا أريد أن أصدق

ذلك !حاول ألا تصدمني، فأنا أشعر باني أمام دراكولا مصاص الدماء و لكن بوجه دون جوان . قل لي اني مخطئة ، اثبت لي العكس أرجوك و لا تصدمني

عزيزي النهر

يبدو أنك غضبان مني؛ لقد حرمتني حتي من رؤيتك و النظر اليك ! لكني اسمع من محبسي هنا زقزقة العصافير وتسبيح الطيور فأتذكرك ، أراك تتجلي امامي فاشتاق لك !هل سأغادر دون أن أراك؟!

١٥. لون الحياة بنفسك

للحياة , بداية و احدة و نهاية واحدة نعرفها جميعا .و ما بين البداية و

النهاية مسارات عديدة. يمكننا أن نصنع تفاصيلها بأيدينا , و نقاوم ما

يفرضه علينا القدر او نتأقلم معه.

فأنت تولد , لا حول لك و لا قوة , طفل , لوالدين لا تعرفهم , تتعرف عليهم

يوميا , حتي تعتادهم , تألفهم و تكتسب طباعهم و لغتهم و ثقافتهم ,

وتزيد علي ذلك ما تكتسبه من بيئتك المحيطة . ,تمضي في طفولتك

سعيدا كنت أو تعيسا , تبدأ مرحلة جديدة , تراهق , أو لا تراهق , لكنك
ستمر بمرحلة المراهقة , ستنجذب للجنس الاخر و تحاول لفت انتباهه ,
بأي وسيلة متاحة . ستتمرد علي كل شئ , من الالف للياء , تتمرد حتي
علي ذاتك و تنتقد كل شئ .تكره كل شئ , . تبدأ رحلة استقلالك عمن نشأت بينهم , أيا كانوا.
في الشباب , تتضح الصورة أكثر , يقل نمط التمرد , لديك , تمضي جزء من
شبابك في البحث .البحث عن ذاتك , البحث عن شريك حياتك , البحث عن عمل ثم تجدهم جميعا , أو يفرضهم القدر عليك , لا فرق , لأنك في
كل الأحوال ستسير وتكمل المشوار.تسير في دوامة الحياة جاهدا , تحاول ان تحقق اهدافك , تبذل كل جهدك من اجل تحقيق ما حلمت به. قد تنجح و قد تفشل لا يهم.

تصل منتصف الرحلة , منتصف العمر , وهنا تحدث المفاجآت و الاثارة؛
فعندما تراجع كشف حسابك , تقف و تنظر وراءك , تحاسب نفسك , تحاسب من حولك , ثم قد تعود للتمرد و تلف و ترجع و تبدأ المشوار من
أوله بوجهة نظر مختلفة , او تقرر إكمال المشوار .لكن أحيانا يخبئ لك
القدر في هذه المرحلة بعض المفاجأت؛ فتتبعثر كل أحلامك , كل ما حققت , أو صبوت إليه.
تصل للخمسينيات من عمرك , تشعر أن العمر قد مضي , فتسرع في تنفيذ كل ما لم تسنح الفرصة لك أن تحققه , حتي و إن كان غير مناسب
لعمرك , تلبس الألوان الفاقعة التي لم تلبسها من .قبل , ترقص, تغني ,
ثم تقترب من لله, تصلي و تعتمر و تحج . في الستينيات و السبعينيات ؛
يغادرك أولادك لحياتهم , يغادرك زملاؤك و من هم أكبر منك للموت , تبقي وحيدا أو شبه وحيد و قد يغادرك شريكك في الحياة .فتتأكد وحدتك .لا تجد معني لحياتك , لا تجد هدفا او قيمة لها , قد تمرض . تنتظر

الموت
كلنا يعرف يعرف خط الحياة الرئيسي , و يملك أن يغير تفاصيلها لكنه لا
يحاول . نحن نستسلم غالبا لنفس الأنماط الإجتماعية والقوالب الجامدة التي رسمها لنا المجتمع من حولنا , دون أن نفكر اذا ما كانت صحيحة او خاطئة نستسلم كعادتنا , لما وجدنا اباؤنا و أجدادنا عليه , نعيش الدور و نتقمصه تماما لمجرد أن عدد السنين الذي مربنا في الحياة وصل لرقم معين .فنتحول تلقائيا !نتوقف عن لبس ألوان معينة

مثلا اذا اجتزنا سن ما , و نمشي بطريقة مختلفة و نتفوه بعبارات تقليدية
في مراحل عمرية معينة قد تتناقض تماما مع ما شخصياتنا الحقيقية!
إن هذه القوالب الموروثة تدفعنا لإنكار ذاتنا وتدعونا للتوقف عن الإهتمام بها علي أساس أن قطار العمر يقترب من النهاية و أن علينا تهيئة النفس علي انتظار ملك الموت ! و بالتالي تصبح الروح هشة و قابلة للاصابة بالاكتئاب و بكل الامراض النفسية المرتبطة بالوحدة و التهميش و الضعف و العجز.
وإذا نظرت حولك ستجد ان أعداد الذين يتعاطون ادويه مهدئة او مضادة للاكتئاب في تزايد مستمر . و ما لفت نظري هو أن كبار السن قد انضموا لمنظومة الاكتئاب و الادوية المضادة له علي عكس ما هو متوقع ! فأخذ مني الموضوع مساحة من التفكير و البحث وقررت أن أضع في نقاط سريعة روشتة للوقاية من الاكتئاب خاصة في الكبر , اذا
جاز لي ذلك.
١ احرص علي أن تجدد أملك كلما انطفئ و لا تترك نفسك فريسة لليأس

٢ابحث
دائما عن شئ جديد تتعلمه و لو أقعدك المرض , فالتعلم ينشط خلايا المخ و يبث الامل في قلبك) تعلم الزراعه , تعلم التجويد , انشأ حسابا علي الفيسبوك , ...هناك الاف الاشياء التي يمكن ان تتعلمها مهما كان جسدك ضعيفا(
١٣عمل
لاخر لحظة في حياتك , كما أمرنا الرسول ص فلو قامت الساعة و في يدك فسيلة , فازرعها أولا
٤اسعد
الاخرين تجد سعادتك
٥ قاوم

الوحدة بالختلاط و اليأس بالامل و المرض بالرياضة
٦السعادة
محلها الروح , فاحرص علي تغذية روحك بالصلاة و العبادة , حتي تسكن
٧عامل
الأصغر منك , برفق و لا تتذمر منه , فيقدر صبرك عليه و يحب رفقتك فلا تتمكن منك الوحدة
٨عود
نفسك أن تتقبل تغير نمط الحياة السريع , لن تحبه , و لن تفهمه , لأنه مختلف عما عشت عمرك كله عليه , لكن تقبل مفهوم اختلاف الأجيال , خاصة أن التغير أصبح يحدث بسرعة الانترنت
٩لا
تتوقع عطاءا من أي شخص و لا حتي أولادك , رتب أوراقك علي أنك ستعيش وحيدا؛ فإذا تذكروك و زاروك سررت
١ .حب
نفسك و لا تهملها من أجل الاخرين , أكرمها , بأن تهتم بها و ترعاها وتهتم بكل ما يسعدها ويرضيها

إن للحياة وجوه كثيرة , بإرادتك تستطيع أن ترى منها ما تريد عندما تريد فتتلون الحياة و تصطبغ بصبغة ازهي و أجمل مما هي عليه

١٦. ليلة من ليالي يناير

ما أحلى الاختباء في أحضان بطانية وثيرة في ليلة من ليالي يناير الباردة، يصحبها إضاءة خافتة في الغرفة لتعطي إيحاءا خادعا بدفء الجو ، ثم الاستماع لأغنية من أغاني الطرب القديم الذي تطرب له الأذن و يدندن معه اللسان دون استئذان، فتنهال معهم ذكريات الماضي الجميلة.

ذكريات لن تتشابه مع الحاضر مهما كان الحاضر ممتعا، لأنها ذكريات أيام و ليالي يحمل فيها من حولك همك و يسعون لإرضائك كطفل مدلل . كان الجميع يفكر فيك و في مستقبلك ، و لا تحمل أنت هم شئ ، و لا حتى هم نفسك.تنام في وئام ، خالي البال،،
تسقط قطرة من قطرات المطر علي زجاج الغرفة، ثم تتسارع باقي القطرات فيعلو صوت سقوطها على الزجاج ..فتتزايد دقات القلب بنفس السرعة و في تناغم غريب .حينها تتذكر أن قلبك لا يزال قادرا علي النبض بسرعة .. نبضاته تشبه

دقات الحب الأول عندما كنت مراهقا، وكانت

تسعدك نظرة حبيبك ، سعادة قد لا تجدها الآن في أي شئ يدور حولك، و تزيد كلمة منه عدد دقات قلبك، تماما كما يدق الآن ، بنفس سرعة زخات المطر ونفس عدد قطراته
هل تذكر ليالي الشتاء في تلك الأيام، حين كنت تلتصق بجهاز الكاسيت و أنت تستمع لعبد الحليم ، هل تذكر فراشك الصغير في بيتكم القديم، بيت والديك، هل تذكر كيف كنت تهرب إلي هذا الفرا ش باكيا و شاكيا له همك ، ، كم وضعت خدك علي وسادتك و كم ارتوت هذه الوسادة من دموعك .دموع انسابت بغزارة لأسباب شديدة التفاهة، قد تقهقه عندما تتذكر تفاصيلها الآن .إلا أنها كانت بالنسبة لك عذاب لا مثيل له آنذاك،..
لله ..أين هذه الايام؟ و أين ذلك القلب الاخضر!
ولى كل شئ و ولى زمانه!

تفيق من ذكرياتك، تتفقد صوت زخات المطر ؟ لم أعد أسمعه، لقد توقف المطر ... ثم تبدأ في الإنصات اكثر، هل توقف قلبي كما توقف المطر؟ لا ، لم يتوقف، بل تباطئ حتي عاد لضرباته العادية، نعم أعيش ، مع أن دقات قلبي قد هدأت..هدأت حتى تحسبها توقفت .و هل يمكن أن يعيش أي إنسان طوال حياته بدقات قلب متسارعة؟ بالطبع لا .دقات قلبي الآن أكثر انتظاما ، و حياتي الآن أكثر استقرارا .. سعدت أم اعتصر قلبي الالم، في كل الأحوال لم يعد قلبي يدق تلك الدقات المتسارعة .إن دقاته الآن أكثر وعيا و أقوي وقعا
ان دقات قلبي الآن ابطأ أو أقل من زمان، إلا أنها أقوي بكل تأكيد، فدقة حب واحدة تساوي الاف الدقات المتسارعة و المتسرعة زمان، دقة قلب واحدة الآن تحمل معها معان اكثر و سعادة اكبر و تجيش معها المشاعر و تحفر في قلبي ذكرى لحظة سعيدة لن أنساها . و ضربة ألم واحدة قد تكون كفيلة بأن توقف قلبي كله و أن تكون الضربة

القاضية بل و اخر ضربة له في الحياة،

يقطع الصمت اللذيذ ، صوت رسالة الموبايل ، رساله صوتية تركها أحد اصدقاء جروب الواتس اب، توالت بعده دقات الرسائل علي الموبايل، من باقي أصدقاء الجروب .قطعت دقات الموبايل شريط الذكريات و اللحظة النادرة التي تمكنت فيها من الاختلاء بنفسي، لحظة نادرة لا يمن علي بها الحاضر كثيرا،

دق جرس الباب، و دخل الأولاد بضجيجهم المحبوب المعتاد،ما أحلى ضجيج الابناء ، و ما أحلى رسائل أصدقائي علي الموبايل . ما أحلي صوت الحياة من حولي ، ما أحلى الحاضر الهادئ ، ما أحلى الحنين لتلك الذكريات اللذيذة ، فطعمها يضيف نكهة جديدة للحياة تجعلك تحب حاضرك أكثر و تحاول الاستمتاع به أكثر قبل أن يصبح ذكريات كقطرات المطر على أسفلت لامع من تشرب مياه المطر.
ماتت لحظة الصمت التي لا أعرف متى ستعود، توارى صوت دقات قلبي ، تعالت أصوات اخري من حولي ، لا يمكنني الان أن أسمع دقات قلبي ،

أسمع فقط صوت الحياة.

١٧. نهاية العالم

هل اقتربت نهاية العالم؟ أرى عزرائيل يخطف الأرواح بلا حساب و لا يفرق بين كهولة وشباب.

يخطف الأرواح بلا استئذان , في كل مكان , في الجيم , في الجامعة

,في السيارة , لا يبالي ولا يهتم لا بالعمر ولا بالنوع ولا بالعنوان , لا يمهد
لضحاياه و لا يأبه بمشاعر الأحباء , يخطف الأرواح عنوة دون أن يدع
وقت لوصية أو سلام
هل اقتربت نهاية العالم؟
أري الفقر يعم البلاد , والشباب يجوب العالم باحثا عن مصدر رزق , بلا
جدوى .ينحت في الصخر ليجد مأوى له و لأسرته , و جهده كله يذهب هباء .شباب في قمة العنفوان , و يخبئ في صدره رغبة صادقة في العمل و الجد و الاجتهاد , لكن للأسف كل السبل مغلقة في وجوههم , فالأزمات الاقتصادية لم تعد على الأبواب , بل اقتحمت الديار عنوة , كعاصفة قوية اتت علي الاخضر و اليابس و لم تترك بالدار إلا شباب يائس!
هل اقتربت نهاية العالم؟
أرى النساء يحملن على عاتقهن ما لا تقو الجبال على حمله , لا يقدرن
على رفع رؤوسهن للسماء .. حتى للدعاء .نساء يجررن في أعناقهن أطفال قصر و شيوخ مرضى و ..رجال بائسين .نساء لسن كمن سمعن عنهن في الماضي , لسن خاضعات , ساكنات , ضعيفات , إلا من قسوة
الحياة و من شغف الحب و من غريزة الأمومة و من بر الوالدين .
نساء
مضرب للأمثال , نساء يشبهن الى حد كبير , الخنساء
هل اقتربت نهاية العالم؟
و أرى البنات أصبحن أحرارا والرجال لم يعودوا أخيارا؛ بنات ذوي أجسام
مكشوفة , تخلوا بسهولة و رضا عن كل القطع و بالكاد رضوا بأوراق

التوت و ليس لديهم أي شعور بالحياء . بنات كل كلامهن سباب و ألفاظ ,
يندى لها جبين الرجال !!و الرجال لا يرعوا حرمة و لا دار , حين يغضبون
تنفجر أنهار البذاءة . مدججين بالسلاح ؛ يستحلون دماء اخوانهم في الشوارع كالانهار . في حين انهم لا يجدون اي جريمة أو عار في أن يستحل العدو اراضيهم او مقدساتهم , بل يساعدونه في قتل جيوش بلادهم و النيل من عرضها
هل اقتربت نهاية العالم؟
أرى جيوشا قاتلت شعوبها , و شرطة عذبت مواطنيها , و أصبح حاميها حراميها !و اختلط الامر علي الشعب فلم يعد يعرف عدو من حبيب
هل اقتربت نهاية العالم؟
حتي الدول في زوال , الإقتصاد ينهار. الشعوب أصبحوا كلهم ثوار ,الأخلاق طارت في مهب الريح , الدين أصبح كجمرة نار , لا يقوى أحد
على مسه و الجميع منه في انكار ,
هل اقتربت نهاية العالم؟
أري الجار لا يعرف الجار , و الابن يعق أبواه بكل اقتدار , بلا لحظة تردد أو تفكير , , حقا لقد مات الضمير !يعق الابن و ينتظر ان يحيا بكل خير و ان يبره اولاده , او يضرب كفا بكف و يقول ؛ لم يعد في الدنيا خير
اقتربت نهاية العالم و اصبح الأخ لا يأمن أخوه و الابن لا يثق في أبوه و الزوجة لا تجد حضن الزوج يأويها و العمل غير موجود و الوطن بات مسلوب

عارف لما المنبه يرن عشان تقوم تروح شغلك و تفتح عينك الصبح و يبقي نفسك تكمل نوم و مش فارق معاك الشغل، و تقعد
تفكر لمدة دقيقة أو أكتر تفكر اذا كان لازم تروح شغلك النهاردة و لا تقدر تاخد اجازة عارضة؟
عارف لما تقوم تلبس وتنزل بتجر رجلك جر للشغل، ومش طايق حد يكلمك؟
عارف لما تبقي قاعد على مكتبك و كل شوية تبص في الساعة عشان عايز تروح؟
عارف لما الاحساس دة يبقي بيتكرر كل يوم مش مرة و لا اتنين؟
ساعتها لازم تعيد التفكير في شغلك، أكيد في حاجة غلط :يا اما فيك يا اما في الشغل!
لازم تفكر ازاي اتنقل لك شعور موظفين الحكومة دة ، ازاي بعد ما كنت هتموت علشان تشتغل، تحولت لموظف روتيني كدة ؟
ازاي بعد ما قعدت أول كام سنة في الشغل بتحاول تطور الشغل و تبدع وعمال تحط خطط يمين وشمال و تقدمها للمديرين عشان
تطور الشغل، و بتشتغل كل ساعات العمل بنشاط و كمان بتكمل شغل في البيت ! ازاي بعد كل دة اتحولت لموظف بارد مش
فارق معاه اي حاجة خالص غير أنه ما يترفدش عشان يفضل يقبض أول كل شهر.
خلاص .. العلاقة بينك و بين الشغل بقت كدة !وصلت للمرحلة دي!
ساعتها لازم تقعد مع نفسك تفكر ازاي الوضع بينكم اتطور لكدة!
ارجع كدة بذاكرتك لورا و افتكر:
شوية بشوية بطلت تحلم ، بطلت تقدم خطط ، و اقتراحات، بطلت تهتم بتفاصيل الشغل ، بقيت عارف ازاي ممكن تعمل الشغل
بسرعة و من غير تعب .بس زهقت .مفيش حاجة تحفزك تبدع في الشغل أو حتي تحبه !مفيش جديد غير عكننة مديرك و زمايلك
!
و بدأ الملل يتسلل لقبلك , و الروتين يسيطر على جو الشغل فبدأت تطفش منه ! يا تري كدة العيب في مين : في الادارة و لا فيك

!بص هي مش فارقة كتير النتيجة واحدة ان العلاقة بينك و بين الشغل بدأت تتحول لعلاقة مادية بحتة ,و ماتت العلاقة الروحية ,مات الحب بينكم و بقت علاقتكم تقليدية روتينة.
لو كانت حالتك بقت مستعصية كدة يبقي لازم فورا تدور علي شغل جديد، لانك بتقضي في الشغل ٨ ساعات متواصلة علي الاقل، و غالبا اكتر من الوقت اللي بتقضيه مع عيلتك، فلو سيبت الملل و الروتين و اليأس يسيطر عليك في الشغل ، يبقي انت بتقضي علي نفسك و بتقضي علي طموحك و قدراتك واحدة واحدة.
طبعا هتقولي ، أسيب الشغل ازاي، هو حد لاقي شغل ؟ هارد عليك و اقولك ، قدم في كل حتة ممكنة و دور علي مكان تحبه و حاول تدور على شغل فيه يستوعب امكانيتك و طاقاتك و يقدر قدراتك لو ما لقيتش شغل تاني، يبقي لازم تمارس أي هواية ، تعمل اي حاجة بتحبها ولو لمدة كام ساعة في الأسبوع لان دة هيجدد روحك بدل ما تدبل جواك.
صدقني الروح اللي جواك محتاجة انك تراعيها و تجددها من وقت للتاني والا هتبقي زي عمرو دياب، عايش و مش عايش .انت من غير روحك جسد بيتحرك : يبياكل و يشرب و ينام وبس، انت اهم من كدة بكتير و روحك هي اللي بتخليك تشوف الدنيا حلوة او وحشة . روحك هي اللي بتدي طعم لحياتك، كل انجاز بتعمله في شغلك بيروي روحك و يخليها تنتعش.
ما تخليش شغلك يتحول بس لاكل عيش، خليه دايما يبقي المتعه المتعبة ، متعب بس بتحبه و بتنجح فيه و مش عايز تسيبه !.متعب بس بتلاقي روحك فيه و بتفتخر بنفسك وانت بتعمله حتى لو كان دورك بسيط في المكان اللي بتشتغل فيه__. القيمة الحقيقية لشغلك مش بس في الفلوس اللي بتقبضها بعد تعب الشهر ، لا القيمة الحقيقية هي انك بتأدي دورك في الحياة
باستمتاع و احترام و تقدير لذاتك .حب نفسك و متعها ، ما تذلهاش و تشغلها في السخرة، ربنا ما خلقش روحك عشان تهينها.

ربنا قال انك لازم تتقن عملك، و عمرك ما هتتقن حاجة وانت كارهها .
صدقني بلاش تبقي عايش و مش عايش، وحاول تعيش
الدنيا بحلوها و مرها، يعني بدل ما روحك تشيخ و تموت جواك و
يفضل الشبح اللي بياكل و يشرب و ينام و يروح الشغل هو
اللي معشش فيها ، لازم تعيش و تحس، و تشتغل وتتعب و تحب
شغلك و تفتخر بنفسك . و افتكر دايما أن كل نملة ليها مكان في
مجتمع النمل و من غيرها باقي النمل ما يمشيش في الطابور مظبوط .
و فكر هي ممكن النملة تكون بتحب شغلها و بتعمله بالتزام
و انت لا ؟؟

حقق ما تريد

البشر في هذه الحياة نوعان نوع
حياته كلها و في الاماني فقط .فاذا كنت من النوع الاول
فمرحبا بك في هذه الحياة ، تحيا فيها بخطوات واثقة و اذا كنت من
النوع الثاني ، فأهلا بك موجود في الحياة الي جوار هؤلاء
.الناجحين متفرجا أحيانا، مشجعا أحيانا و مقهورا احيانا كثيرة
اما النوع الاول فعادة ما يكون أكثر مرونة و أكثر اتقانا لفنون الحياة،
فهو يدرك أن ما يريد ، يمكن أن يتحقق بخطة ما و
يعمل باستمرار علي تطوير و تعديل خطته حتي يصل لما يريد ، اما
النوع الثاني فهو يعيش حياته كمن يدق رأسه في الحائط
كل يوم باحثا عن مفر دون أن يفكر يوما أن يحول بصره في اتجاه
مختلف عله يجد بابا او منفذا
و الفرق بين الاول و الثاني عادة لا يكون الا في اتقانه لفنون الحياة
او استراتيجيات الحياة ، فهو يعرف ماهي الاستراتيجية

المناسبة لكل موقف و يعرف ما هي نقاط الضغط التي يجب أن يستعملها في هذا الموقف يعرف متي يضغط و متي يتنازل و متي يدعي الغباء

فلو فكرت معي تجد مثلا أن أغلب مشاكلنا في الحياة سببها نقص معلوماتنا عن فنون الحياة ، فمشاكل الطلاق تقع لأن الزوجين لم يتعلما ما هو الزواج و لم يتدربا علي القيام بواجباتاهما او طلب حقوقهما بشكل مناسب و لم يعرفا أسس اختيار شريك

الحياة أو حتى فنون التواصل مع شريك مختلف .و كذلك مشكلات التربية؛ فالاباء لم يتعلما مبادئ التربية و لا ماذا يجب أن يفعلا حتي ينتج عن تربيتهما ابناء صالحين ، لا يوجد لدينا كتالوج او معلومات مدروسة يتعلمها الاباء او الازواج قبل خوض أي تجربة حياتية

كل ما يملكونه هو معلومات عشوائية متوارثة من ابائهم الاولين، يختلط فيها الحابل بالنابل و الصالح بالطالح ، قد تصلح و قد لا تصلح، بالاضافة لبعض نظريات التربية المتوفرة في الكتب و التي تمتلئ بالحشو و الكلام النظري .اذن كيف نتوقع أن تنجح تجاربنا الحياتية و نحن لا نجيد و لا نعرف اسرار النجاح في هذه الحياة و لم نتدرب عليها!

و حتى نتعلم بعض استراتيجيات الحياة، يجب أن نعترف أننا لا يمكن أن نحيا بدون تواصل مع الاخرين من حولنا في هذه الحياة، ابتداءا من البقال وصولا لاهلك و المقربين منك . و فن التعامل مع الاخرين هو جزء لا يمكن انكاره ، اذا رغبت في تطبيق استراجيات الحياة ، لتحقيق ما تريد، فيمكنك اذا اجدته ان تعرف كيف تقنع الاخرين بتحقيق ما تريد و التوقف عن مقاومتك بل و تبني وجهة نظرك

و أول ما يجب أن تعرفه عن الاخر ، أيا كان، حتي تنجح في التواصل معه هو عدة خصال متأصلة في النفس البشرية لخصها د. فيل المقدم التليفزيوني الامريكي المعروف فيما يلي:

الخوف الاكبر في داخل كل منا هو أن يرفضه الاخرين في المجتمع و الاحتياج الاعظم داخلنا هو الاحتياج لقبول المجتمع ـ " ١
لنا " فكلنا يخشي كلام الناس مهما أنكر و لا يستطيع أن يحيا في وسط مجتمع يرفضه، بل و تزيد ثقتنا في أنفسنا كلما ازداد تقبل المجتمع لنا، مهما كبرنا او علت مناصبنا، فكم من وزير استقال من منصبه الرفيع بسبب ضغط الرأي العام
حتي يمكنك التعامل بنجاح مع الاخرين ، يجب أن تهتم بقيمتهم الذاتية "و أن تشعر الاخر بقيمته لن يكلفك أكثر من ابتسامة ـ" ٢
و أسلوب حوار مهذب تحترم فيه حقه في الحوار و في الحياة بحرية حياة كريمة ، و لاتنكرها عليه
كلنا بلا استثناء يبحث عن شئ يرضيه في أي موقف ، و" كلنا نفضل الكلام فيما يهمنا شخصيا "نعم فنحن نحب أنفسنا و ـ " ٣
هذا ليس خطأ ، فإن لم تحب نفسك فلن تقدر ان تحب أي شخص اخر .
نعم نريد السعادة و الراحة لانفسنا اولا ، ففاقد الشئ لا يعطيه
طبيعة البشر تجعلهم يتعرضون فقط لما يحبونه انتقائيا اي بارادتهم، و يميلون لاراء الأشخاص الذين يثقون بهم ويحبونهم ـ" "٤
كلنا غير محايدون يا عزيزي، لا تنكر ، فنحن بشر و لدينا مشاعر و رغبات واهواء ، تتحكم فينا مهما حاولنا اقصائها، الا انها تدخل في تركيبتنا البشرية
كلنا نقوم بما نقوم به لأسباب أخري نحتفظ بها لأنفسنا وكلنا نرتدي أقنعة اجتماعية مختلفة "فمن منا لا يحتفظ لنفسه ـ " ٥
!بسرداب داخلي يخبأ فيه مكنونات لا يرغب في أن يطلع أحدا عليها
،راجع نفسك، ستجد هذه الخصال حقيقية موجودة فينا كلناو تحكم تصرفاتنا مهما أنكرنا، و في كل البشر من حولنا، و ادراكنا لوجود هذه الخصال فينا و في الاخرين يجعلنا نفهم و نقيم احتياجات و شخصيات من نتعامل معهم فنعرف كيف
نتعامل بالطريقة التي تساعدنا لتحقيق ما نريد بالضغط علي بعض هذه المفاتيح او جذبها قليلا

فلو فهم الزوج ان زوجته ستسعد اذا ما ضغط علي مفتاح) تقديره لذاتها (لا انتهت الحياة الزوجية بين الكثيرين و لو عرفت الام ان ابنائها في سن المراهقة و الشباب سيتعرضون انتقائيا لما يحبون و ستلقون المعلومة من أصدقائهم بسهولة أكثر، ربما

نجحت حينها في توصيل ما تريد من معلومات و قيم لهم . وادراكنا لطبائع النفس البشرية يضئ لنا علي الاقل غرفة واحدة من غرف الحياة المظلمة و ينشر الدفء فيها و فينا و يزيدنا اقبالا علي الحياة الجميلة التي لا ندرك قيمتها لاننا بصراحة لم نتعلم أن نحياها

١٩. "شايفين الازدواجية ؟"

عندما تحاول المرأة سماع كلمة حلوة من زوجها ، يعيب عليها الرجل ذلك و يقول لها (بلاش مراهقة)لكن عندما ينظر الرجل باعجاب لامرأة اخري غير زوجته يجب ان نتفهم طبيعة الرجل و لا تعتبر هذه مراهقة

عندما تطلب المرأة من زوجها الخروج وحدهما بدون الاولاد يعيب الرجل عليها ذلك و يقول لها (بلاش انانية)و عندما يخرج الرجل مع اصدقائه و يترك زوجته وحدها مع الاولاد ، يجب ان نتفهم طبيعة الرجل في حب الحرية و تحترم حقه في الترفيه عن نفسه لانه مضغوط في الشغل ، لا تعتبر هذه أنانية.

عندما تقترح المرأة علي الرجل حلا لمشكلة ما تواجههم ، ينظر الرجل اليها باستخفاف و يقول لها (بلاش فلسفة) و عندما

يتفرغ الرجل لحل ذات المشكلة و يخطئ ، يجب الا نجرح كرامته و نكشفه امام نفسه و امام الاخرين بانه اخطا و عندما يعلو صوت المرأة قليلا في النقاش مع الرجل لدفاعها عن وجهة نظرها و تحمسها لها، يستنكر الرجل ذلك و يقول لها (صوتك ما يعلاش)و عندما يغضب الرجل و يعلو صوته في وجه المرأة، يجب أن نتركه يكمل براحته و لا تعاتبه المرأة حتي يهدأ ، ثم قد تعاتبه او لا.

و عندما تعمل المرأة بالاضافة لرعاية البيت و الطبيخ و الغسيل و التنظيف و رعاية الاطفال و تربيتهم و تدريسهم و تحميمهم و توصيلهم و تمريضهم و ، و تهتم بزوجها و رغباته و مشاكله و اهله ، يقول لها زوجها (انتي بتعملي ايه يعني ؟)!و لكن عندما يذهب الرجل لعمله يوم طويل مرهق، فقط، يجب ان تهتز له السموات السابعة لانه راجع بيته مرهق

و عندما يزيد وزن المرأة نتيجة الحمل و الولادة اكثر من مرة ، يطالبها الرجل بالاهتمام بقوامها و الذهاب للجيم، و عندما يتدلي كرش الرجل امامه دون سبب ، يدافع عنه المجتمع سريعا قائلين (الراجل مش مهم شكله.)

عندما تتكلم المرأة مع رجل غريب و تطول في الكلام حبتين، يثور الرجل و يغضب و قد يتهم زوجته بالمياعة، و عندما يتغزل الرجل في رشاقة زميلته في العمل او جمال ملامحها ، ندافع عنه (هو بيوصف الحقيقة و الله جميل يحب الجمال.)

عندما تنخفض درجات شهادة احد الابناء في المدرسة ، يعيد الرجل الخطأ علي زوجته الام المهملة التي لم تنتبه لهذه الفجوة، لكن عندما تسأل الرجل (ابنك في سنة كام)و يتلجلج و لا يستطيع تحديد السنة الدراسية لابنه فهو لانه مشغول ووراه التزامات.

عندما تتعدي ام الزوج علي الزوجة او تقلل منها لانها لن تستحق ، في رأيها، شرف الارتباط بابنها امبراطور الارض و السما ، و تغضب الزوجة و تطالب زوجها بان تقلل من زيارة حماتها، يثور و يهدد و يتوعد لانها امه و مش هيخسرها عشان حد ،

لكن لو انزعج الزوج من تصرف ام الزوجة او ابوها او احد اخواتها، فقد يحلف يمين طلاق علي زوجته ان لا تعرفهم ثانية و لا لسانها يخاطب لسانهم ، و .ضميره مرتاح انه قطعها من اهلها!
عندما لا تجيد المرأة ركن سيارتها ، تجلجل ضحكة الرجل و يتهمها بالفشل و عدم التمكن من القيادة، و لكن عندما تنظر الي كل احصائيات حوادث السيارات في العالم تجد ان في اغلبيتها كان القائد رجلا،سائقو القطارات و الاتوبيسات التي يموت فيها المئات رجال، أغلب حوادث السيارات سببها رجال ، لكننا مقتنعين ان المرأة هي التي لا تجيد القيادة و ليس الرجل!
عندما تقضي المرأة في المول اربع ساعات مثلا ، فهي مصابة بهوس الشوبنج، لكن عندما يذهب الرجل للفرجة علي مباراة كرة قدم فيذهب الي الاستاد قبل المباراة باربع ساعات ليحجز مقعدا ثم يتابع المباراة ساعة ونص ، فهو عاقل و هي مهووسة.
عندما تقف المرأة في المطبخ لعمل اكلة ما ثم يدخل الرجل و يتذوق و ينتقد الملح و طريقة التقليب ، فهو لا يتدخل فيما لا يعنيه ، لكن عندما تحاول المرأة نصح الرجل بتهدئة سرعة السيارة اثناء السفر حتي لا يموتوا سويا او نصحه بان يتحاشي طريق ما لاختصار الوقت فهي تتدخل فيما لا يعنيها و من حقه ان يصرخ فيها (ما تيجي تسوقي بدالي!)
عندما تفشل علاقة زواج بين رجل و امرأة او يتزوج رجل علي زوجته، فورا تتوجه اصابع الاتهام الي الزوجة انها مقصرة و دفعته لذلك و لا تتهم الرجل و كأن الرجل كنز قومي يجب علي المرأة الحفاظ عليه بكل شكل ممكن و تنبطح أرضا او تتشقلب في الهوا حتي لا يتشرد الاولاد!
هذا قليل من كثير من الازدواجية نعيشه في كل تفصيلة في حياتنا، فأفيقوا يا اهل الارض، و لا تتعللوا بأن هذه تعاليم الدين او اوامرالله فلن يرضي الله في كونه الا بالعدل في الميزان حتي تستقيم الحياة___.

علمونا زمان نحلم

علمونا زمان ان الوطن هو الحضن و الامان ، و ان الانسان مهما اتغرب لازم يرجع يترمي علي أرضه و يبوس ترابه ،

زمان ان اللي مالوش كبير لازم يشتري له كبير ،لان الكبار هما الاصل و الجذور ، و مفيش حد ممكن يعيش علي الارض من

غير ما يكون له جذور فيها تشده و تثبته.

علمونا زمان ان البيت هو الدفا و العيلة هي اهم حاجة و هي الحماية و ان العيد يعني اللمة مع الاهل وان لمة الاسرة علي الاكل

او قدام مسلسل هي اهم حاجة عشان ترابط العيلة

زمان كان في حاجات كتيرة اهالينا و مدرسينا علموها لنا، و كنا نقدر نحققها ، لأنها حاجات بسيطة لكن عميقة في معناها و قيمتها

حاجات بسيطة بس كانت بتقوينا و تدينا ثقة اكتر في المستقبل و تدينا مساحة نقدر نحلم فيها بمستقبل افضل

دلوقتي كل الحاجات دي ما بقتش موجودة و ما بقيناش نعرف نعلمها لولادنا ، لاننا لما بنقولهم عليها بيحسوا اننا جايين من كوكب

المريخ و بنتكلم علي حاجات اندثرت و كأننا بنحكيلهم عن كائن الديناصور مثلا!

طيب قول لي ازاي ممكن تقول للولاد ان الوطن هو الحضن و الامان ، و في جيل كامل طالع مش هيلاقي وطن اصلا؟ في جيل

مش هيعرف يعني ايه سوريا او ليبيا او العراق، لانه بصراحة سمع عنها بس ما عاصرهاش ! هو فاضل ايه في البلاد العربية

موجود عشان نقول الولاد حبوه و انتموا له وارجعوا له او اوعوا تسيبوه !او نحكي لهم عن اهمية القومية العربية مثلا ازاي!

ازاي نعلم ولادنا قيمة البيت و الدفا ، و نسب الطلاق بتزيد يوم ورا يوم !ازاي هنعلم ولادنا الصبر علي المحن و احنا ما قدرناش

نصبر عشان نربيهم !الاحصائيات بتقول ان في جيل هيطلع نصه علي الاقل اتربي في عائلات انفصل فيها الاب عن الام

ازاي نعلم ولادنا انهم لازم يكون لهم كبير يرجعوا له و يحترموه و يكون لهم قدوة، و احنا عمالين نكسر كل انسان كويس مهما

علي مكانه او كبر سنه و ننتقده و ندور ازاي ممكن نهده و ما نفرحش غير لما نطلع افكاره كلها خيانة و فشل و فساد . ازاي

وهو فتح عينه علي الدنيا و ما شافش شخصية واحدة بس المجتمع بيحترمها و بيجمع عليها او بيجلها!

بصراحة الدنيا اتغيرت ، و القيم دي و غيرها ، واضح اننا مش هنعرف نعلمها لاولادنا لانهم مش شايفينها بتطبق حواليهم،

بيسمعوا عنها زي حواديت الف ليله و ليله بس ، في ماضي الكبار، ، مش في واقعهم، ما شافوهاش قدام عينيهم ، مش قادرين

يلمسوها او يحسوها عشان يقتنعوا بيها او ييفهموها

بصراحة ، لازم نحاول نلاقي طرق مبتكرة نعلم بيها الاجيال الجاية قيمنا غير طريقة الحكايات ، لازم نلاقي صيغ مبتكرة، او

حتي ندور علي قيم مبتكرة ملائمة للعصر الجديد دة، قيم نسلح بيها اولادنا و تتماشي مع الاوضاع الجديدة الي اتولدوا و لقوا

نفسهم فيها ، . ، بدون اي ذنب... اتولدوا مالاقوش وطن ولا حضن ولا دفا و لا امان و لا عيلة و لا قدوة ! اتولدوا لقوا ارهاب

و داعش و حروب و عنصرية و طلاق و مخدرات و ادمان و تحرش و بطالة.

للاسف ! لازم نبطل سلبية و ما نقفش نتفرج عليهم .ما قدرناش نحافظ علي اي حاجة حلوة من زمن ابائنا، بس علي الاقل لازم

نحاول نساعد اولادنا و نعلمهم ازاي يعيشوا مستقبلهم و هما حاسين بالامان و الثقة و القوة اللي هما اتحرموا منها.

فين علماء النفس و الاجتماع و الدين يقولوا لنا نقوم بدورنا ازاي في العالم الجديد دة ! أكيد لو قعدوا كلهم مع بعض في حوار

مجتمعي، زي ما بيقولوا، هيطلعوا بنظريات تربوية جديدة و علم جديد نورثه لاولادنا علم و يحط اسس جديدة تساعدهم يبنوا

حياة افضل . علي الاقل نساعدهم انهم يلاقوا حلم بحضن يدفيهم و يلمهم في الليالي الباردة اللي بيهل علينا ريحها كل شوية،

عايزين بس نوفر لهم القدرة علي الحلم ، معقولة حتي دة صعب؟__!

"لا تغيري خلطتك السحرية من أجله"

هي امرأة ككل النساء ، خليط من كل الصفات التي خلقها الله حولنا، بها بعض من الطيبة، علي قليل من الخبث ، بعض من الجدية و بعض من خفة الظل ، شئ من الالتزام و شئ من التسيب .تحب الحرية وتكره القيود، تكره الفوضى والعشوائية، لكنها تلزم أفراد أسرتها بنظام صارم يتحلى بنكهتها المفضلة.
هي امرأة في قلبها كثير من الحنان و قليل من الكره، كثير من الخوف علي احبائها، و كثير من القوة كي تدعمهم، في عقلها ضجيج من تزاحم الأفكار و تكاثر الأشجان، و علي لسانها الكثير من الأدعية و كثير من النصائح تملأ بها سماء من تحب، فتظلهم من قساوة الحياة .تتسارع دعواتها مع كلماتها فتتعثر في قبلاتها الخارجة بين شفتيها.
هي امرأة لها جمالها الخاص ، ليس جمال الملامح الذي يمكن ان تراه في اي مكان ، بل نور يشع من بين عينيها ، يظهر في قلق عينيها عندما يغيب الحبيب ، يضحك العالم عندما ترتسم ابتسامتها و يزأر لغضبها.
هي امرأة قست علي نفسها ، و لامتها مرارا ، و أنبتها تكرارا لما هجرتها عيون حبيبها.
لقد ابتدعت نكهات و مذاقات متنوعة ،تضفيها علي شخصيتها ، علها تأسره باحداها ، نجحت أحيانا و فشلت أحيانا أخرى.
تبادر الى ذهنها سر
الخلطة السحرية التي آمنت أنها ستأسره بها.
و هل هناك امرأة علي وجه الأرض لا تتمنى أن تأسر حبيبها فلا يرى من نساء العالم غيرها و لا يسمع صوتا غير صوتها ،
يفكر بعقلها و يتنفس اكسجينها .يتبع خطاها ، يرشف من كأسها، يفني عمره من اجلها، يقدسها كفينوس آلهة الحب .تحلم كل امرأة

أن تصل إلى سر تلك الخلطة السرية التي تحقق لها كل ذلك ، الخلطة السرية السحرية لجوليت و أوزوريس و ليلي و عبلة و شهرزاد و غيرهن ممن توصلن إلى مرادهن و أسرن قلوب رجالهن فتواردت قصص عشقهم الأسطوري في التاريخ مضرب مثل لكل الأجيال.

نعم ، هناك سر ما يجعل لكل امرأة نكهة و روح مختلفة ، هذه النكهة هي كبصمة العين تختلف من واحدة لأخرى.؛

فالنساء أغلبهن يتمتعن بالطيبة والحنان و القلق و الخوف و حب الكلام و حب السيطرة و حب الاهتمام .الا أنك يمكن ان تتخيل أن نسبة وجود كل صفة في كل امرأة هو الذي يجعلها فريدة عن مثيلاتها ، متميزة في روحها وشخصيتها.

أخيرا وصلت ،هي ، الي سر الخلطة التي ستحقق حلمها في العشق الأسطوري، لن تضيف كثيرا من الحنان و لن تقلل من حبها للتملك ، لن تغير من طريقتها في الكلام، و لن تتأنى قبل أن تعبر عما بداخلها، فقط ستبقي كما هي ! ان سر الخلطة هو) ألا تتغير (، بل أن تحاول ان تحافظ على الخلطة الربانية التي خلقت بها . فهي نفس الخلطة التي جذبته إليها!

نعم لقد اختارها و أحبها لأنها تتمتع بهذه الخلطة السحرية التي خلقها بها البارئ ، لقد أحبها بمكوناتها الأساسية و مقاديرها المميزة ، قد تخفف من الشطة او تزيد السبايسي ، قد تخفف القرمشة او تزيد الليونة ، قد تضيف بعضا من الكاتشاب او تقلل الدهون ، لكنها لن تتلاعب بالخلطة السرية التي جذبته يوما و أدخلتها قلبه..

ستبقي كما هي ، تعلم أنه أدمنها ، و ليس من السهل أن يقلع عنها . أما و ان استطاع ، و أقلع ، و اشتهى خلطة أخرى ، فليذهب ، فليبحث عنها ، لكنه لن يسلاها ، و لن يغيب عن فمه مذاقها يوما ، ربما لأنه أحبها أولا ، فتعلم علي يدها كيف يكون طعم الحياة.

مذاقها سيفسد عليه النكهات الأخرى كلها ، سيجد كل الأطعمة مذاقها ، مثل مذاق الأكلات المنزلية التي تعدها الأمهات في البيوت عن يختلف ، متقن غير طعم الكبرى، المحلات أكلات أشهر لتقلد حواسه عليه فتفسد عليه، نكهتها ستسيطر تذوق مهما .الأصلي الطعم يشم و عطرها، ،سيتنفس أمامه تتراقص صورتها سيرى .الأخرى قدر من يهرب أن يستطيع ،لن الأركان كل في رائحتها ، هربا عينيه أغمض وأن. مكان كل في عيناها تطارده أن عليه؛ كتب . جفنيه بين سيجدها

نكهته يوما ، تكن،هي لم أنها فلتعلم ، جذبته و غيرها نجحت وان بخلطتها هي ، هي لتبق و ، فيها عشقا يذب ولم ، المفضلة يرضى، حتى نفسها من تغير لن . ابدا ها تفسد أن دون السحرية تفقد و فتفقده ، شخصيتها و خلطتها يفسد ان دون وليذهب

.نفسها . و لتحيا بسلام في عالمها ، مرتاحة البال ، تهنئ بكل ما يقويها و يسعدها دونه ، كما سعد بالحياة دونها

٢٠. هو تفاح و لا برتقال

ماذا يحدث لو غرست بذرة تفاح في حقل من البرتقال! هل ستنمو ثمرة حمراء ناعمة الملمس تشبه التفاح أم ثمرة صفراء حمضية المذاق مثل البرتقال؟ بالطبع سينتج هجين بين الاثنين، اي ثمرة لا تعرف ماهيتها ، عندما تراها أو تتذوقها لا تستطيع أن تحدد اذا كانت هذه الثمرة تفاحا أم برتقالا!.

و هذا هو الحال مع جيل كامل ولد في الغرب علي مشارف ١١/٩ ، جيل هاجر أهله طامحين في حياة أفضل لإولادهم، فزرعوهم في تربة غربية مختلفة فنتج جيل هويته غير محددة ، جيل عاش و تربي وانصهر في ثقافة الغرب و عاداتهم فلا يستطيع أن يعود ليعيش في جيل ينظر اليه بلده و يتأقلم مع من حوله و لا هو من أبناء الغرب. الغرب بشكل مختلف، و يسألونه اسئلة عن هويته و أصوله لا يعرف الاجابة عنها. بل و يحملونه تبعات داعش و القاعدة و المتطرفين الذين يركز عليهم الاعلام الغربي . هم جيل مظلوم يحمل علي أكتافه كل ذنوب العرب و جهلهم جيل لا يستمتع بحياته العادية ، بل يعيش ليثبت دائما أنه ليس ارهابيا و ليس متطرفا

جيل يري غضب مكتوم في عيون الغرب منه، و لا يستطيع أن يعرف بماذا يدافع و لا لماذا عليه أن يدافع عن الاسلام و العرب . يري غضب الاخرين و نفورهم منه بلا سبب اقترفه ، الا بيانات في شهادة الميلاد ، لم يضعها بنفسه حتي! جيل هو نفسه لا يعرف هويته و لا ثقافته الا ما رحم ربي

تعالي معي نتأمل مستقبل ، هذا الجيل ، الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-٢٠ سنة . قد يقرر بعض شباب هذا الجيل أن ينجو بنفسه من

هذا الصراع النفسي فيشطب كلمة مسلم من شهادة ميلاده، و ينكر أصوله العربية، حتي يرمي عن عاتقيه ذنوب لم يقترفها و تهم لا يعرف عنها شئ و نظرات لا يقدر علي مواجهتها.

و علي العكس قد يقرر بعضهم التمسك بدينه و اصوله ، يعتد بهم في كل مكان في تحد سافر للغرب و عدم اكتراث بما يعتقدونه ، و بالتالي سيقابل الغضب المكتوم الذي يراه في عيون الغرب بغضب مكتوم مماثل ، و مما لا شك سينفجر هذاالغضب يوما من أحد الاطراف!

قد تحاول مجموعة أخري من هذا الجيل العودة لأصولها، حيث تنتمي، قد تقرر أن ترتمي في أحضان الوطن . لكن للاسف هل ستستطيع أن تتأقلم مع أصولها التي لم يعاصرونها يوما و التي كانت دائما في خيالهم كحواديت قبل النوم يسمعونها و لم يتخيلوا يوما أنهم سيعيشونها!

للاسف لم تنتج تجربة زرع ابناءنا في تربة غربية مختلفة الا عن جيل ممزق ، لا يعرف له هوية يعاني دائما و في كل الاحوال من الام الغربة و الرفض و الانكار له ، جيل يعاني من صراع نفسي ليس له ذنب فيه و لا يطيقه. جيل لا هو تفاحا و لا هو برتقالا، بل سيظل نباتا غريبا لا تستسيغ طعمه و لا تميز شكله و لا يمكن تصنيفه مع أي نوع من الفاكهة

٢١. حارب تخاريف الكتابة

إن ميلاد الأحرف علي الورق لا يعني على الإطلاق أن مخلوقا جميلا قد ولد، و لا أن عبقرية فذة وضعته. إن ميلاد الاحرف علي الورق، هي عملية ولادة يحدث مثلها الاف المرات كل يوم. و ليس بالضرورة أن يولد في كل مرة مولود يشبه الأطفال المرسومين علي علب الحليب، بل يولد الاف المواليد العادية، الذين تري مثلهم كل يوم دون أن تميز ملامحهم ، و يولد العديد من المواليد المزعجين الذين قد تتمنى للحظات أن يختفوا من أمامك ، ويولد نسبة من المواليد المشوهة أيضا الذين لا تستطيع تمييز ملامحهم. و كذا يكون الحال في كل ما يضعه الأفراد علي الورق في الكتابات التي نقرأها على صفحات المجلات و الجرائد ، و في الإعلام الجديد.

فإذا أخذت تتعمق في أصل فكرة الكتابة ، تجد أنها اخراج لأفكار أو لتخاريف الكاتب علي الورق ، هي أفكار تدور برأس كاتبها ، فيذهل الاخرون من إبداعها ، أو أفكار يراها الاخرون إنها مجرد تخاريف! الكتابة هي حالة تنتاب الكاتب و تتملكه لا يستطيع كبتها و لا يستطيع الشفاء منها إلا عندما يضعها علي الورق فالأديب أو الكاتب حينما يمسك بالقلم ، تكون لديه فكرة استوحاها نتيجة رؤية أو أو معلومة أو تأمل أو حالة ما يعيشها، و تتكاثر الكلمات منه علي الورق بشكل قد لا يمكنه السيطرة عليه إلا مع نهاية الحالة التي انتابته ولكن .. ليس كل معاناة في الولادة تنتج مواليدا عبقرية او سليمة.

و إذا نظرت للكتابة من هذه الزاوية، فعليك يا عزيزي أن تعيد التفكير في مدى جدوى سعيك وراء أي مولود يرى النور و الانبهار بكل ما ينشر. عليك أن تفكر جيدا "ماذا أقرأ" و "لماذا أقرأ" و "ماقيمة ما أقرأ؟" " هل أقرأ ابداعا و أدبا راقيا؟ " "هل أقرأ حقائقا

موثقة؟" " هل أقرأ رأيا مبنيا على دراسة و فهم ؟" أم "أقرأ أدبا مبتذلا ينحط بذوقي؟ " أم "أقرأ حقائقا مخلوطة بآراء فلا أميز فيها الحقيقة من الرأي كتبت لتجرفني في اتجاه ما؟ "أم "أقرأ رأيا شخصيا يحتمل الصواب و الخطأ ،وإن كتبه عالم أو مؤرخ ، لدوافع قد أجهلها؟" ناقش نفسك فيما قرأت و جادل الكاتب بينك و بين نفسك، قيم المحتوى الذي قرأت بميزان الذهب الحساس ، قبل أن تتركه يؤثر في أفكارك أو آراءك أو معتقداتك أو حتي قبل أن تسمح له أن يغير مزاجك. فنحن نقرأ لنعرف أكثر ، فيجب أن نميز اذن الحقيقة من الرأي ، و ننبذ كل من يخلطهم ليضللنا، أو نقرأ لنستمتع بأدب عال، فيجب ألا نسمح لأحد أن يدس لنا اسفافا يشوه لحظات الاستمتاع الراقية. إنبذ كل ما هو مسف حتى ينقرض من تلقاء نفسه، أو هاجمه لتقض عليه ، فتمنعه من اصابة من هم أقل مناعة منك. دقق يا عزيزي فيما تقرأ ، فوقتك أغلى بكثير من أن تضيعه لتقرأ تخاريف الاخرين . تفحص جيدا كل ما يولد أمامك، و ميز المولود المشوه من المولود السليم . فلا تترك حواسك رهن مواليد مشوهة فتصاب بالرغبة في هجر القراءة أو تكره كل المواليد!.

حارب تخاريف الكتابة و لكن انتبه ألا تحارب الأفكار فتقضي على الكتابة بدلا من أن تقضي على الفيروس الذي قد يحقنه كاتب في عقلك ليتلوث بأفكارا مشوهة تشيع و تتغلغل في داخلك . حارب تخاريف الكتابة يا عزيزي كما تحارب الامراض و الأوبئة في الجسد. حاربهم واقرأ لترتقي و لتستمتع بالقراءة و تنعم بالأدب الرفيع الذي يحلق بروحك في السماء ، اقرأ لتستنير بالمعلومة الموثقة التي تساعدك على تكوين رأي سديد ، اقرأ فقد أمرنا الله أن نقرأ، و لكن اقرأ أيضا ما بين السطور و لا تأخذ بظواهر الأمور.

٢٢. كلم ربنا

كلم
ربنا بيناديك
رد
ما تضيعش الفرصة من ايديك
ربنا بيفتح لك باب الرحمة و المغفرة والعفو
اتحرك ، قرب ، اسجد
بجسمك بقلبك بعقلك
ليه مش عايز تروح
ليه بتعند
بتعند مع اللي خلقك؟
بتعند ضد نفسك
انت عارف و عامل عبيط
دة طريق الجنة و دة طريق النار
واقف مكانك ليه ؟ مستني ايه؟

مش عايز تتحرك ، بس عايز الجنة!

رحمته واسعة ، بس اتحرك
اعمل حاجة ،
لو تتقدم خطوة، تتفتح الابواب
و الخطوة بعشرة و اكتر

برضه مش عايز تتحرك
انت ايه؟ مغرور كدة ليه
انت ناسي اصلك ايه
اصلك تراب و طين
متكبر علي ايه
و علي مين
طيب جرب المرة دي، خطوة واحدة بس
و هتشوف
هتندم انك ما قربتش من زمان

هتلاقي النعيم و حلاوة الايمان

جرب و قول لي
و لو ما لقتش حاجة، ابقي ارجع الخطوة تاني
بس جرب بجسمك وبقلبك و عقلك
جرب و اسجد بجد
و كلم ربنا
ناجيه
اشكي له و اطلب منه
انوي بس و جرب
في رمضان
دة مفيش حواجز و لا حيطان
حتي الشيطان
حبسه ، عشان انت تقرب
يبقي خايف ليه تجرب
معقوله ، خايف من الحنان المنان

دة انت لو قربت هتلاقي دنيا غير الدنيا

هتلاقي حاجة تانية
عمرك ما شفتها و لا هتشوفها
غير لما تجرب
تجرب تقرب
عارف لما تقرب ، انت اللي هترتاح
هتحس كأنك كنت طول عمرك قطر من غير قضيب
كأنك تايه و لقيت الطريق
عموما ، مش هتصدق غير لما تجرب
في رمضان
معقولة مش عايز تكلمه؟
مش عايز ليه؟ دة بيحبك
و برعايته كل يوم بيشملك
بييسر لك كل الطرق عشان تروح له
مع ان انت الفقير

انت اللي محتاجه

يساعدك و يقف جنبك.
و هو الغني
لكن من كرمه
هو اللي بيندهلك
يلا قوم
اقفل بابك عليك
و اخشع بين ايديه
و كلمه
كلم ربنا و ناجيه

و جرب

٢٣. كن خيالي

هل وصفك أحد بأنك خيالي، فاخذت تدافع عن نفسك و تقسم له بالعكس، او افتخر بك اخر بأنك شخص واقعي كلك حكمة، فرفعت رأسك زهوا و أخذت
تصف له كيف اصبحت واقعيا؟، اذا كان هذا هو حالك ، ووقفت في مثل هذه المواقف من قبل، فيؤسفني ان ابلغك انك مخطئ.
فللخيال قوة تغلب قوة الواقع و الشخص الذي يلجأ لخياله عادة ما يكون قوبا بابداعه . نعم للخيال قوة نجهلها ، قوة تشبه قوة مصباح علاء الدين، قوة
قد تحقق لنا كل ما نتمني من المال و القوة و الجمال و النجاح ، فقط اذا أمرناها، او تسخطنا قرد بصديري اذا اسأنا استخدامها.
وكلامي هذا ليس مبالغة و ليس من وحي خيالي، بل هو مبني علي دراسات كثيرة تؤكد أن الانسان عادة ما يستغل جزء بسيط جدا من قوة خياله ، و أنه

يمكنه اذا احسن استغلاله , تحقيق أي حلم يحلم به عن طريق تخيله .
وقد عبر ستيفن كوفي مؤلف كتاب) العادات السبعه للاشخاص الاكثر فاعلية (عن
هذا المضمون بعبارة بليغة و هي) ضع غايتك أمام عينك : (فإذا رغبت في تحقيق حلم ما ، فعليك أن تحضر ورقا و قلما و تكتب أو ترسم عليه هذا الحلم،
وتضعه في مكان تراه باستمرار كل يوم حتي لا يتوارى مع الأيام في آخر قائمة ذاكرة المخ . و عليك أن تحاول أن تتخيل متي و كيف يمكنك تحقيق هذا
الشيء . تخيل كل التفاصيل ، أرسم خطة تفصيلية في خيالك و ضعها على الورقة نصب عينيك ، و كلما تخيلت تفصيلة ، زودها علي الورقة المعلقة
أمامك ، حتي تكتمل الخطة .بعد ذلك ستصبح الصورة الكامله ماثلة أمام عينيك ، و ستجد أن العقل الباطن سيعمل علي تحقيقها كما رسمتها تماما في
خيالك ، لأن هذه هي وظيفته التي خلقه الله لها؛ تحقيق أحلامك اذا أمرته و طلبت منه ذلك. .
وحتي عندما نلجأ للخيال بحثا عن مرفأ نرتاح فيه او ملجأ نألو اليه، و نتخيل أنفسنا في ربوع سويسرا أو في أحضان من نحب و يحيط بنا الزهور و
الياسمين و تغني حولنا العصافير) الدنيا ربيع و الجو بديع (فالخيال هنا ينجح في أن يمدنا بطاقة ايجابية تساعدنا علي تحمل اقدارنا.
و الواقع يؤكد أن الخيال ليس وديعا أليفا مبهجا دائما , بل هو في بعض الاحيان ملتهبا مفترسا ، يهاجمنا بالوساوس و الأوهام و الخيالات التي تفسد علينا
حياتنا و تقلقنا و تصيبنا بجميع الأمراض النفسية ابتداءا من التوتر و القلق الذي قد يؤدي بنا الي السكتة القلبية أو الي الوسواس القهري و الشيزوفرانيا

الذي قد يقذفنا في الخانكة أو يجعل ملاذنا تحت أحد الأنفاق نخيف العاقلين الذين هجروا خيالهم.
فقل لي بالله عليك أيهما أقسي ؛ أن يعترف لك شريك حياتك بواقع خيانته لك مثلا ، أم أن تتخيل تفاصيل هذه الخيانة؟ أن يخبرك الطبيب بمرض عزيز
عليك بمرض عضال أم تخيلك لمضاعفات المرض لا قدر الله و تفاصيل معاناة احبائك!!!
ولكن للأسف يري الكثير ان الاشخاص الذين يلجأون للخيال ضعاف يهربون من واقعهم ، لأن الخيال يمدهم بالسعادة الزائفة ، و يتناسون أنه يحقق لنا
أحلاما قد تسعد البشريه كلها!
ان الخيال دائما أقوى تأثيرا علينا من الواقع سواء بالسلب او بالايجاب ، و هو دائما الجندي المجهول الذي يقود واقعنا اما الي نجاح و طموح و ابداع أو
الي عذاب و أوهام و أمراض . فلا تتهاون عزيزي القارئ أبدا بخيالك و تأثيره عليك، و أمسك بزمامه قبل أن يجمح منك و حاول أن تستفيد من كل
امكانيات خيالك الذي ميزك الله به عن سائر المخلوقات في تحقيق أحلامك و ابداعاتك ، وافتخر بأنك شخص خيالي تفكر خارج الصندوق ، وتستغل كل

النعم التي وهبها الله لك، بدلا من ان تنكرها وتتبرأ منها.

٢٤. سحرة سناب شات و انستجرام

اذا كنت من متابعي السوشيال ميديا ، او لم تكن ، فلابد ان وصلك وهج هذا السعير المنتشر او مستك شرارته عبر شاشات المحمول.
و سواء كان لك حساب علي احداها او لم يكن ، لا تقنعني انك لم تقع تحت شباكها من خلال الواتس اب او غيره التي يرسلها اصدقاؤك لك يوميا.
فقد زاد حقا انتشار السوشيال ميديا في السنوات الاخيرة حتي اصبحت تشري كالنار في الهشيم ، تتوهج و تنتشر بلا توقع و لا سيطرة . قد يطولنا شظاياها و تصيبنا الامها لكنها تنير عقولنا بتوهجها ان احسنا استخدامها.
و قد كثر مريدي السوشيال ميديا و كثر سحرتها من الحواة الماهرون في التعامل معها ، فبهروا اعين و ادمغة الملايين من الملتفين حولها اما ليتدفأوا بلهيبها الذي تبعثه في حياة متابعيها و باحياء صداقات و علاقات قديمة و بانشاء صداقات وعلاقات جديدة لاشخاص حقيقيين في عالم افتراضي ..او باحثين عن وهج النور يضئ لهم طريقهم بالمزيد من المعلومات التي يسهل الحصول عليها بطرقة اصبع علي احد ابوابها او حارقين بها اوقات الفراغ المملة
و قد اشتعلت نار السوشيال ميديا في الاونة الاخيرة علي صفحات الفيسبوك ، و حرقت تويتر و سرت بسلام و ثقة لتصل الي فيديوهات اليوتيوب و السناب شات و صور الانستجرام التي تتناثر اضوائها بيننا فننظر اليها بانبهار تارة كما ننظر

لصواريخ الالعاب النارية المضيئة التي تنتشر في السماء فلا نستطيع ان نرفع ابصارنا عنها ، و نسمع فرقاعاتها تارة اخري فنغضب و نثور و ننتفض متذمرين رافضين كل هذه الاضواء و الضوضاء في حياتنا.

و اكثر ما يبهرني في السوشيال ميديا ، اكثر من بريق الضوء و سرعته قوة الصوت ووضوحه، ، هم هؤلاء الشباب السحرة الذين استطاعوا ان يخوضوا في قلب النار المتوهجة بشجاعة فلم تحرقهم ، بل كانت لهم بردا وسلاما.

فحاول معي ان ترصد عدد الشباب و الفتيات الذين يلعبون بالسناب شات و انستجرام لعب المحترفين و يجمعون حولهم مئات الالاف من المتابعين لهم ! لقد بهر هؤلاء الحواة الناس ، لا بشئ الا بشخصياتهم الجذابة و تعليقاتهم الساخرة و نصائحهم الساهمة في الصميم النابعة ؛ اما من علم حديث او قوة ملاحظة او خفة ظل او كلهم معا.

و كما تقول الفنانة شيرين (واخيرا اتجرأت)فقد تجرإ الشباب و البنات و فتحوا الكاميرات ليواجهوا الملايين بجرأة و يبدأوا في التصريح عن ارائهم في كل تفاصيل حياتنا و حياتهم اليومية؛ يشكرون و يذمون في اهم المطاعم و الفنادق و يحذرونا منهم بحسب تجارب واقعية لهم فيها او بحسب معلومات عن نوعية الطعام المقدم هناك او شكل الديكور او معاملة طاقم الضيافة ،ينتقدون اشهر الشخصيات او يمدحوا التصرفات التي تعجبهم بحرية تامة فدافعوا عن عمرو دياب ضد شيرين و سخروا من غادة عبد الرازق في مواقفها العديدة ، ينتقدون بخفة ظل العادات و التقاليد الرديئة المتوارثة ، يقدمون نصائح في الموضة و التغذية و العلاقات و المعاملات ، يظهرون كنجوم السينما في اجمل صورة احيانا و بصور طبيعية و تلقائية احيانا اخري.

حقا ارفع القبعة لهؤلاء الشباب الذين جسروا علي كسر حاجز الخوف من الجمهور و الخوف من التعبير عن الرأي بل و أجادوا بمهارة كسب قلوب الملايين حتي اصبحوا متابعين لهم معجبين بهم.

بعض هؤلاء الشباب تعلم و يفيدنا بعلمه فيعلو بقامته و يقود العديد من المتابعين.
فمثلا يمكنك ان تتابع علي سناب شات يوميات و نصائح اخصائيين في الصحة و التغذية يصححون مفاهيم التغذية السليمة و يزيلون الغبار عن فوائد ممارسة الرياضة التي هجرها العامة، و تتابع علي انستجرام وصفات الاكل الصحية و تري
اخريات علي سناب شات و انستجرام يطلق عليهم " فاشنيستا " يعرفون كيف يرتقون بأذواق الفتيات و يسجلن فيديوهات صغيرة تشرح في شبه دروس تفصيلية كل فنون التجميل و الموضة ، و افضل منتجات التجميل في السوق ، و اكثر
الاخطاء شيوعا و كيف يمكن تلافيها، و ثالث يحدثنا عن الصحة النفسية و قبول الاخر و التوافق مع الواقع و التعايش مع__ التوتر و التخلص من القلق في زحمة ضغوطات الحياة اليومية و رابع يدلي بعلمه في علوم التكنولوجيا و خامس يحدثنا عن
طرق نطق المصطلحات الانجليزية الدارجة بشكل صحيح.
انهم يقدمون المعلومة ببساطه شديدة و مجانية عجيبة و تنافس رهيب . حتي اصبحت السوشيال ميديا تغنيك في كثير من الاحيان عن وسائل الاعلام التقليدية مثل الصحف و المجلات و التليفزيون !فقد نري البعض يتصفح السوشيال ميديا وهو يحتسي قهوته اليوميه قبل ان ينزل الي عمله، او يلقي نظرة علي حسابات من يتابعهم علي السوشيال ميديا بدلا من برامج التليفزيون المملة
و المثير في كل هذا و ذاك هو ، كيف تعلم شبابنا مهنا جديدة لم تكن موجودة من قبل ، و اتقنوها و حققوا من ورائها ارباحا سخية ، وعروض عمل ، و هدايا ، و دعاية لم يكن يعرفها او تخطر ببال أهلهم الذين لم يحلموا بأكثر من شهادة جامعية لابنائهم
و يا حبذا لو كانت في الطب او الهندسة
فتحية لجيل حر ، فكر و تعلم و قرر اجتياح العالم الجديد، فأبدع و اشتهر و ربح و نال ما استحق ، من مهنة جديدة اوجدها في

السوق بنفسه و تعب ليكون فيها رائدا وهو في عمر الزهور، و يجمع عنها معلومات و يجمع حوله الملايين .و انا لا ابالغ حين اقول الملايين من المتابعين.
لقد أصبح السوق مفتوحا لكل ما لذ و طاب من المعلومات، فتنهل ما تشاء حينما تشاء و تلفظ الفاسد فيهوي علي الارض و تدوسه الاقدام بلا عناية و لا اهتمام . مرحبا بالسحرة الجدد الذين شغلوا اعين الناس و استولوا علي اذانهم و اعينهم و لو لدقائق كل يوم ليتابعوهم باهتمام!

٢٥. "لحظات ثقيلة"

حالة من القلق تسيطر على المنزل ، الكل يكتم أنفاسه معتقدا أن الآخرين لن يشعروا بقلقه ، لكنهم جميعا لا يعرفون أن صوت ضربات قلوبهم جميعا تكاد تدوي في أرجاء المنزل!
حتى هي ، لطالما حاربت لتصل الى هذه اللحظة ، اللحظة التي تسافر ، تسافر لتبحث عن ذاتها . لأول مرة ستجرب العيش وحدها دون أهلها، تعتقد اعتقادا كبيرا أنها ستسعد بحريتها اخيرا، ستنطلق ، ستتعلم ، ستنهل من خبرات الحياة ، ستقهر كل الصعوبات ، التي قد تراها .لكن إيمانها بذاتها ، يجعلها ترى أن لا شئ يمكن أن يقهرها، و انها ستحتفل كل يوم بلذة انتصارها و قوتها.
لكن الان ، لا يبعدها عن الرحيل سوى بضع سويعات ، و بدأ قلبها الذي لم يكمل العشرون ربيعا يدق بالفعل ، دقة قلق ، ودقة خوف ، و دقة فرحة . اخيرا تمكنت من اقناع اهلها بان تسافر لمدة فصل دراسي علي الأقل لتدرس في مقر جامعتها الامريكية ، في أمريكا.

لقد ذهبت من قبل لامريكا، لكن هذه أول مرة تذهب للعيش هناك وحدها ، كل طموحاتها و تطلعاتها وأحلامها متعلقة بهذه السفرة .انها تعيش الإثارة مخلوطة بالقلق و الفرحة و التوتر .هكذا دائما الدنيا لا تهبك السعادة خالصة، لابد من الشوك مع الورد!
الاب و الام كذلك يكتمان أنفاسهما ، حتى لا تسمع هي دقات قلبيهما . لأول مرة ستفارقهما ابنتهما لتعيش بمفردها!
يكاد قلب الام يقع من مكانه و هي تتخيل ابنتها تجلس في الطائرة وحيدة ، خائفة ، وقلقة، ثم تصل مسكنها الجديد في الغربة ، تغلق بابها و تنام به وحيدة وخائفة ، تفزع لكل طقطقة خشب تصدر من الأرض.
لقد جربت الأم هذا الإحساس من قبل عندما اغتربت لعدة ايام ، انها تشفق علي ابنتها ان تشعر بهذا الاحساس ، تكاد تصرخ قائلة ، لا تذهبي، لا تعرضي نفسك لهذه المشاعر المرعبة ! لكنها تدرك تماما أن ابنتها لن تستجيب و ان كلامها لن يبدو منطقيا!
تقترب من ابنتها تارة، تحاول نصحها، فتنفر البنت من النصح كعادة الأبناء في مثل سنها ، عادة ما يعتقدون انهم كبروا علي النصح ، وتتركها وشأنها، لا تريد ان تزعجها، لا تريد ان تكون اخر ذكري لها هي الانزعاج من الام!
أما الأب فيبدو أنه الأكثر ثباتا ، و لكن ليس كل ما نراه علي السطح يكون حقيقيا.
يعم الهدوء كل الأركان ، كلما اقتربت ساعة الرحيل كلما علت دقات القلوب الثلاثة . و كلما أصبح من الصعب مداراتها.
حقائبها شبه ممتلئة ، شبه جاهزة ، تنتظر اللمسات الأخيرة ! كذلك مشاعرهم ، شبه جاهزة للوداع . سيحاول الجميع تخطي لحظات الوداع الكئيبة بحزم و قوة . عادة اذا مرت ساعة الوداع ، فإنك تنجو من مشاعر لحظة مرة كفنجان القهوة السادة الذي يغلف فمك بمرارته عند احتساءه.
دعت البنت صديقاتها المقربة لتناول آخر وجبة عشاء لها ، مع أهلها حتى تجمع حولها أقرب الناس لقلبها لآخر مرة قبل رحيلها

.جاءت صديقتها، و بدأوا يتبادلون الكلام ، ليكسروا حاجز الثلج ، كلمة كلمة تحولت الجلسة لجلسة سمر بين الأطراف الأربعة، علت الابتسامات وجوههم ثم بدأوا يتبادلون الضحكات . انزاح الحمل الثقيل من علي القلوب وعادت الثقة و الطمأنينة تحل محلها.
تبادل الوالدان نظرات الارتياح بعد أن رأوا الابتسامة تعود لوجه ابنتهما بعد أن كساه القلق لفترات . وعادت لهما ثقتهما في قرارهم ثانية و موافقتهما علي سفر ابنتهما وحدها ؛ لابد أن تختبر الحياة و تجرب قسوتها ولو لشهور عدة ، تجرب أن تعتمد على نفسها في كل شئ و في أدق التفاصيل ، تتعلم كيف تحمي نفسها بنفسها وكيف تحافظ على نفسها، تتعلم كيف تنتهز فرصة وجودها في جامعة عريقة فلا تضيع أي لحظة يمكن أن تنهل فيها من علم أساتذتها هناك ، فهم يختلفون في الثقافة و طريقة التفكير و طريقة التدريس عن أساتذتها هنا . يجب أن تعود أقوى و أشد عودا ، فهذا الزمن لا يقوى عليه إلا الأقوياء ، بل يدهس كل الضعفاء ، حينها يطمئنون أنهم أدوا جزء كبير من واجبهم نحوها علي أتم وجه.
يستعد الجميع للذهاب للمطار ، تعود لحظات القلق الثقيلة ، تسير السيارة و كأنها تزحف ببطء علي الأرض ، صوت نشرة الأخبار ينبعث من الراديو ليقطع الصمت ، يحاول الأب أن يعطي بعض النصائح ، يطمئن علي عدم نسيان أي شئ . يصلون المطار، ينزل الجميع للحظة الوداع الأخيرة ، تكاد الصغيرة تبكي و تقول لا أريد أن أسافر، لكنها تتمالك نفسها . يرتعش قلب الأم عندما هي قلبها فيرتجف ، القلق و ، الخوف من تلمع ابنتها عيني ترى يدور ما يكشفون لا حتى إليهما ينظر أن الأب يتحاشي ! الأخرى ، المطار بمغادرة يسارعون و عليها، يسلمون ، يقبلونها . أعماقه في أي ينهار لا حتى ، لمقلتيهم دموعهم مغادرة مع يتسابقون .الآخر أمام طرف
حدة علي كل الجميع دموع تنهمر ، المكتومة الدموع تنساب أخيرا و ولكن المطار في الشابة الفتاة دموع تنزل ، انصرافهم بعد

تمسحها سريعا خوفا من أن يراها من حولها، تنهمر دموع الأم فيشد الاب من أزرها و هو يقمع دموعه في داخله .لحظات صمت . __ثم يحاول كل منهم أن ينشغل بحياته و طريقه متناسيا تلك اللحظة و داعيا لله ان يحميها ويرعاها فهو أحن عليها منهم و لن يخذلهم لله، آملين أن يجمعهم لله بها قريبا فالله خير حافظا

٢٦. فضفضة الستات بالطريقة الحديثة"

كان يا ما كان زمان ، تتجمع السيدات في منزل إحداهن ، أو في أي نادي اجتماعي ليمارسوا هوايتهن الشهيرة في النم و الفضفضة و تبادل الاستشارات الأسرية البسيطة منها مثل) طبختي ايه النهاردة ، و أعمل ايه في ابني اللي ما بيذاكرش(والخاصة منها مثل) جوزى بيخونى اعمل ايه، اتخانقت مع حماتى ، (...و لكن جرت العادة ان هذه الاستشارات الخاصة ينتابها أحيانا بعض الحرج من كشف المشاكل العائلية ، أو الخوف من أن تنقلب احدى المستمعات الي عدوة يوما ما فتفضح الأسرار، أو أن تكون الأخت الناصحة ، لها مصلحة ما او ذات نفس حاقدة ، فتنصح بعكس ما يجب أن تنصح به.

و لن أنكر أن جلسات السيدات ، لا تزال لا تخلو من تلك الفضفضات و الاستشارات ، إلا أن تطورا جللا قد حدث بدخول السوشيال ميديا في حياتنا ، فقد غزت جروبات الفيسبوك بيوت السيدات ، و فتحت لهن بابا إضافيا للفضفضة و للاستشارة ، بابا سحريا واسعا ، يستمتعن فيه بعدم معرفة عضوات الجروب شخصيا، مما يتيح لهن جوا من الراحة النفسية عند إبداء مشاكلهن بكل ما فيها من خصوصية ، و عندما يدلين بآرائهن فيها بكل صراحة، دون وجود أدنى شك في أي مصلحة خاصة من وراء ذلك.

فاكتظ الفيسبوك بجروبات متخصصة من حيث المكان ؛ فهناك جروب لكل مجموعة سيدات يقطن مكان ما أو يعملن في شركة

ما ، وهناك جروبات تتخصص في الموضوع تناقش مشاكل الشعر، و نصائح الديكور و مشاكل الأطفال ، ووصفات
الطبخ وهناك جروبات خاصة جدا و مغلقة لحل المشاكل الخاصة جدا التي لا تجرؤ أي سيدة علي ذكرها أمام مجموعة من
السيدات اللاتي تعرفهن ، وأتاح الفيسبوك لمثل هذه الجروبات أن تستلم أدمن الجروب المشاكل في صورة شخصية عن طريق
البريد الخاص بها ، و تعطيها رقم مسلسل ، لتحمي سرية و خصوصية صاحبة المشكلة ، ثم تنشر المشكلة في الجروب ليتم
تلقي الآراء و تبادل الخبرات بين عضوات الجروب الأخريات ، و تضع أغلب هذه الجروبات قوانينا تحمي العضوات
المشتركات أيضا ؛ مثل منع تصوير الردود او تداولها خارج الجروب.
و قد يكون لهذا التطور الحضاري، الذي ابتدعته السيدات لممارسة هوايتهن في الكلام ، مميزات منها أن من يرى بلوة غيره
تهون عليه بلوته، و من تري المشاكل الزوجية او الخاصة لسيدة ما ، تحمد الله علي حالها و انها تتيح لهن معرفة الحالة
الأخلاقية التي وصل لها الزواج بأزواجه و زوجاته في هذا العصر ، بل والتعرف علي طريقة تفكير العازبات و التعرف علي
مشاكلهن النفسية او الاجتماعية ، و مساعدة الفتيات الصغيرات اللائي يواجهن مشاكل في الحب أو الخطبة أو مع الأهل سواء
أهلها أو أهل العريس.
باختصار تسمح هذه الجروبات للسيدة بالاطلاع علي العديد من خصوصيات البيوت الأخري من خلال البنورة المسحورة، و
يتيح لكل منهن أن تبدي رأيها في المشكلة دون خجل أو حرج .
فتتعرف السيدات في الجروبات المفتوحة الغير سرية إلى
معرفة أحدث المنتجات في كل المجالات، و تعمل علي تقديم رأي صريح في عيوب كل منتج حسب خبرة المستهلكات، كذلك
تسمح جروبات بتبادل الخبرات حول الخادمات و صورهن للتعرف عليهن اذا ما كن قد سرقن او ارتكبن أي سلوك مشين في
بيت اخر لتوخي الحذر اللازم.

و تبادل المعرفة و الخبرات هنا شئ قيم للغاية.
أما عن عيوب هذا التطور ؛ فهو أن بعض السيدات ممكن) يفتوا (فيبدين النصح دون علم ، أو قد يحدث اشتباك بين العضوات لاختلاف الآراء و الثقافات ، أو قد تقوم احدى المشتركات بتسريب المشاكل العائلية لأطرافها الحقيقين، اذا استطاعت التعرف عليهم ، فتنقل أسرار بيت ما إلى زوج صاحبة المشكلة أو أهلها فتقع الواقعة وتشتعل نيران المشاكل أكثر و أكثر.
كما أن بعض الزوجات او السيدات قد يبدأن في الشك في أخلاق أزواجهن و سلوكياتهن ، دون أن يكون الزوج الغلبان قد قام بأي شئ غريب، فهو يسير في درب الحياة كالمعتاد ، فيفاجأ بأن زوجته تشك في سلوكه لأنه قدم لها هدية عيد ميلادها مثلا

أغلي من كل مرة ، و هذه كانت إحدى علامات خيانة زوج عضوة من العضوات علي الجروب.

فاختلاف الشخصيات و الخبرات و الآراء قد يؤذي البعض ، فما يصلح في أسرة قد يخرب بيت أسرة أخرى ، و ما يناسب زوجين قد لا يتماشى مع زوجين آخرين ، و الظروف الثقافية و الأخلاقية قد تتيح للبعض بالتصرف بطريقة ، تعتبرها ثقافة أخري من المحرمات!
لكن علي كل حال ، فهذا التطور هو أمر طبيعي في تطور المجتمعات، و هو يشبه الى حد كبير الانفتاح علي النت في بداياته
أو فتح الستالايت وفك تشفير القنوات التليفزيونية؛ حيث حدث حينها اضطراب بين الجمهور فيما يصح أن يعرض وما لا يصح ، حتي انتهى بهم الأمر للتعرض الانتقائي لما يناسب كل شخص بحسب قيمه و معتقداته.
وفي النهاية يجب أن أحيي السيدات اللائي لم يتركن أي مجالا تكنولوجيا الا و تعلموه وخاضوا فيه بل طوعوه لما يناسبهن و

يناسب ميولهن ولكن الحذر واجب يا عزيزاتي فالتور و الميديا سلاح ذو حدين

٢٧. "كلهن أمام التحرش سواء "

أن تقع أمام عيناي عنوانين مثيرين لحلقتين موضوعهما TED شاءت الصدفة و أنا أستمع إلى حلقات البرنامج الأمريكي الشهير عن التحرش، أثاروا فضولي في أن أعرف هل تعاني النساء في كل أنحاء العالم مثلنا ، في الشرق الأوسط، من التحرش ؟ و كيف يرونه و ماذا يقترحون حلولا له؟
و لما كانت ملقية الحوار الأول سيدة أوروبية يزيد عمرها عن الستين بقليل ؛ فقد كانت تروي ما قصته عليها سيدات و بنات أخريات ، ضمن نطاق عملها في أبحاث المرأة وكان عنوان هذه الحلقة هو) لماذا لا تبلغ المتحرشات عما حدث لهن ؟ (والغريب في الأمر أنها قالت بوضوح أن أهم الأسباب التي تجعل الفتاة أو السيدة لا تحكي عن أي واقعة تحرش بها هو أن الضحية تعرف جيدا أن المجتمع سينقلب عليها و يحاصرها بالشك فيها بإثارة تساؤلات مثل) هل كان هذا تحرشا رغم أنفها ؟ أم أغرت الضحية

المتحرش؟ هل تروي وقائع القصة كاملة؟ هل تخفي منها أجزاءا؟ ما الذي ذهب بها الى هناك؟ مالذي يدفعه للتحرش بها؟ هل تريد الضحية تحقيق مكسبا او مالا من هذا الادعاء؟ (كلها أسئلة تراها الضحية في أعين المجتمع القريب منها والبعيد ، الصديق والعدو ، الأخ و الأخت و الزوج و العم و بنات العم و الجيران و محقق الشرطة و زملاء العمل و غيرهم الكثير ممن يعرف القصة ، تلك الشكوك التي تلمع في أعين الجميع سواء نطقت بها ألسنتهم أم لم تنطق.

اذن قد تخسر الضحية أصدقائها، قد تخسر عملها و احترامها في أعين الاخرين اذا ما بلغت او قصت وقائع عملية تحرش أو اغتصاب مرت بها!

و المتحرش عادة ما يعرف جيدا هذه السيكولوجية المجتمعية و يعتمد عليها ؛ فلا أحد يسرق في النور ، و السارق يجتهد في ألا يترك أثرا خلف جريمته ، و هذا نفس مسلك المتحرش وهو ما يضع الضحية في موقف صعب لإثبات التهمة عليه!

ولا أخفي عليكم كم كانت دهشتي عندما اكتشفت أن نفس الأفكار التي تدور في أذهان الأفراد في مجتمعاتنا الشرقية، هي بعينها تدور في ذهن الأشخاص في المجتمع المتقدم حول قضية تخص المرأة ، و كنت أحسبهم أكثر تقدما في هذا الصدد منا!

انه للأسف ظلم بين ، بل قهر تعاني منه ضحية التحرش اضافة الى الأذى والألم النفسي اللذين تشعر بهما نتيجة الواقعة ذاتها.

فهل تتفق المجتمعات إذن علي المرأة!

أما الحوار الثاني فكان لملكة سابقة من ملكات جمال أمريكا ، كانت قد ادعت تحرش الرئيس الأمريكي الحالي ترامب بها .و كان حوارها بعنوان) كيف نوقف التحرش بالنساء ، خاصة في مجال العمل .(و تشير فيه المتحدثة الى احصائية تقول أن أكثر من من ضحايا التحرش في العمل لا يبلغن عن هذا التحرش ! و تخص الإحصائية هنا التحرش أثناء العمل من المديرين أو _ ٧٠ ٪

من ذوي السلطة علي من هم أقل منهم منصبا . و تعرضت في خطابها إلى الآثار النفسية السلبية للضحية و كيف قد يقهر
المتحرش ضحيته بأن يجبرها علي فعل أشياء تنتهك كرامتها واحترامها لذاتها ارضاءا لذاته وشهواته ، و كيف تفقد الضحية كل ثقتها في نفسها نتيجة هذا العمل المشين
و صدقت المتحدثة إذ قالت إن التحرش ربما هو أحد القضايا التي لا يتخللها أي عنصرية أبدا ؛ فلا يفرق المتحرش عادة بين
من ترتدي فستانا قصيرا ومن ترتدي ملابس محتشمة ، بين البيضاء والسوداء ، الشابة و الكبيرة في العمر، فالتحرش ينال منا جميعا بلا عنصرية!
و هنا اندهش للمرة الثانية من فكرة عدم تمييز المتحرش بشخصية الضحية في كل مكان في العالم ؛ فهو لا يهتم ان تكون الضحية ذات أنوثة طاغية أو طفلة صغيرة لم تبلغ الحلم ، لا يهم إن كانت جميلة أو قبيحة ، شخصية مرموقة أو خادمة في المنزل ، سوداء أو بيضاء، انه يسرق ليسد شهوته فقط ليس الا!
وإذا كان التحرش في حد ذاته له آثار جسيمة علي نفسية الضحية؛ تشعرها أنها تعيش في عالم الغاب ، مطمع لمن يستطيع ان ينهش من لحمها، يسرق منها لحظات قصيرة يستمتع هو فيها و تتألم هي في نفس الوقت . فهي تشعر بالقهر لأنها لا تجرؤ علي أن تبلغ أحدا بما حدث خوفا من المجتمع لا خوفا من المفترس ، زد علي ذلك إذا كان هذا التحرش في مكان عملها ، من أحد
رؤسائها الذين عليها أن تطيعه و إلا .. و كم إلا هنا الآن ؛ و إلا يتبلى عليها، وإلا يقطع عيشها، و إلا يمارس أي سطوة عليها...
و أود ان نتذكر سويا أن نسبة كبيرة من السيدات في مجتمعاتنا هن نساء معيلات ؛ أي هن المصدر الرئيسي الأول للإنفاق علي
أسرهم أو يساعدن في الإنفاق علي البيت بنسبة النصف تقريبا ! مما يضاعف من حجم المشكلة عند المرأة وتتعقد لتصبح نفسية، اجتماعية، واقتصادية أيضا!

اما الحلول التي اقترحتها المتحدثة الثانية ، ملكة الجمال السابقة، فهي ثلاث حلول تشبه إلى حد كبير ما نطالب نحن به في دول العالم الثالث ؛ أولا أن يتم تغيير القانون حتي يساعد الضحية علي إثبات الجريمة ، ثانيا أن يقف المجتمع برجاله ونسائه إلى جانب الضحية فيثق بها و يساندها بدلا من ان يخذلها و يزيد من قهرها إذا لجأت لهم ، و اخيرا نادت الضحايا أن يضربن مثلا في الشجاعة للجيل الجديد لمواجهة هذا السلوك الخسيس بقوة والإبلاغ عن كل متحرش ،حتى تتغير ثقافة المجتمع و يتغير سلوك جيل جديد كما فعلت هي ، المتحدثة ، وضربت مثلا لابنتها عندما تحدثت عن واقعة تحرش الرئيس الأمريكي ترامب بها سابقا!
يبدو أن صيحة) يا نساء العالم اتحدوا (هنا في قضية يواجهها نساء العالم كله من لصوص الشرف ، سارقي الكرامة ، مختلسي المتعة ، لن يوقفهم الا هبة قوية من رجال و نساء العالم كلهم ، كما يقفون في مواجهة الإرهابيين والقتلة الذين يزهقون أرواح

الأبرياء بلا ذنب ، فلا فرق بين إزهاق روح تنتهي بالوفاة و إزهاق روح لتنتهي بالألم و العذاب والفضيحة علي مدى الحياة

٢٨. يعني ايه حرة

حرة مش معناها مستهترة و لا معناها عنيدة ولا معناها ضاربة عرض الحائط بالعادات و التقاليد.

حرة معناها حرة في تفكيرك , حرة تشوفي و تعرفي كل حاجة بتحصل حواليكي في العالم و

تفكري ايه اللي عاجبك و مقتنعة بيه و تقرري ازاي ممكن تعمليه من غير ما تبقى نشاز عن المجتمع.

حرة يعني انك تعرفي وتفكري و تقرري بحرية و مسؤلية . حرة يعني تكوني واعية انك جزء من

مجتمع و مجتمع ما بيرحمش حد كمان ,يعني انتي مش فرد عايش في المريخ تعملي اللي ييجي

في مزاجك و تقولي) أنا حرة (الشطارة انك تعملي اللي انتي عايزاه و مقتنعة بيه بس من غير ما

تكسري حواجز المجتمع كلها على دماغك .لان المجتمع كوحدة اقوى منك بكتير . صحيح ان

الحواجز القديمة المتوارثة ,اللي ما لهاش اساس من الصحة لازم تتكسر عشان نعيش صح ,بس لازم

تتكسر واحدة واحدة و بينا كلنا مش بيكي لوحدك .لازم تفهمي جذورك و دينك صح و تتطلعي على

العالم برة عشان تقدري تقرري ايه الشوائب اللي لازم تتغير في المجتمع و ايه الاحجار الثمينة اللي

موجودة فيه و لازم نلمعها و نظهرها .اكيد انتي عارفة انك لو حاولتي تتخلصي من جذورك و

تقضي على ثقافة المجتمع الاصيلة بحجة انها موضة قديمة , تبقي بتقضي على نفسك ,لان

مقيش نبات ممكن يعيش و يثبت على الارض من غير جذور , و لو قدرتي تعيشي من غير الجذور دي ,و

حاولتي تعيشي في جلباب مجتمعات و حضارات تانية مختلفة عك هتبقي عاملة زي اللي رقصت

على السلم : لا مجتمعاتك احترمتك و لا المجتمعات اللي بتتلزقي فيها احترمتك .هتبقي زي المسخ,

ماحدش عارف هويته ايه و بيتبرى من جذوره ليه كلنا عارفين ان مجتمعاتنا بقت مريضة و ضعيفة

دلوقتي .ضعيفة في فكرها زي ما هي ضعيفة في اقتصادها . بس واجبنا كناس متعلمة نبتنا من

أرضها اننا نعالجها مش نتخلي عنها ,لأنها ببساطة لو ماتت ,فدة معناه ان جزء مننا مات .و العلاج

الوحيد اللي هيداوي المجتمعات دي هو التنوير و التوعية , التعرف على كل جديد حولينا ,جديد في

كل المجالات و كل الاتجاهات .التوعية و التنوير دلوقتي بقي ليهم طرق كتيرة غير القراءة ,الناس

دلوقتي بتتعلم من فيديوهات اليوتيوب ,و من المدونات , من الكتب المسموعة اللي ممكن

تسمعيها و انتي بتطبخي او و انتي سايقة العربية بتوصلي الولاد .دة طبعا مش بيقلل اهمية القراءة

اللي مفيش غنى عنها .التنوير و التوعية دول شاملين كل تفاصيل حياتنا ,شاملين ازاي ممكن نهتم

بصحتنا و ناكل اكل صحي و نلعب رياضة , كأسلوب حياة , شاملين ازاي ممكن نتعلم تكنولوجيا

جديدة موجودة في الموبايلات اللي في ايدنا ببلاش او في الكمبيوترات اللي في بيوتنا ,زي لينكدان

مثلا اللي ممكن يساعدك تلاقي شغل و تقدم على شغل او توظف ناس , وانت قاعد في مكانك.

ازاي نسبة كبيرة من الطبقة المتعلمة اللي هما اقل من نص المجتمع , لسا بيتعاملوا مع الايميلات و

الوورد الاكسل على انها اختراعات حديثة و رفاهية ,ازاي النت اللي كتير مننا قاعد عليها ليل و نهار

عشان يحط صور علي الانستجرام و الفيسبوك ,بتوفر لنا كورسات مجانية بطريقة سهلة و جذابة

,ممكن تطور مهاراتنا وفيديوهات تشرح لنا اي حاجة عايزين نفهمها .نداوي مجتمعاتنا بأننا يكون لنا

دور أننا نرتقي بالذوق العام و نتعلم نلبس اللي بيليق علينا و متماشي مع أديانّنا و مناسب لاجسامنا

من غير ما نصرف اي مليم ازيد من اللي بنصرفه على اللبس لان ببساطة مظهرك هو عنوانك , و اللي

بيفرق في اللبس هو الذوق مش الفلوس .أننا ممكن نعلم اولانا قيم بتندثر زي احترام الوقت و

الانتماء و حب العلم عشان نفيد جيل كامل .عمر الحرية ما كانت هدم بس , الحرية دايما بناء و علو

لحد ما نوصل للسما ان شاء الله ,لو ما فضلناش عاملين زي عواجيز الفرح ننتقد كل حاجة بتحصل

من غير حتي ما نحاول نتعلم أي حاجة ايجابية من اللي بتحصل في العالم و ننظم وقتنا بشكل

يفيدنا بدل ما نندب حظنا طول الوقت عشان مش لاقيين شغل و عندنا بطالة و نرمي فشلنا على__ المسؤولين و نقطع في الناجحين و نقول دول اكيد حرامية .العالم حوالينا بيتقدم و احنا قاعدين
نتفرج و ننتقد , و بالتالي بنرجع لورا ! لازم تبقي حرة من كل قيد يمنعك تتقدمي و تفكري ,و تقرري
بنفسك الاسلوب اللي انتي عايزاه لحياتك و حياة ولادك و حياة بلدك .
الحرية هي حرية المعرفة و
الاطلاع و القرار ما هياش ابدا الاستهتار .اعرفي و فكري و قرري عاجبك الكلام دة و لا مش عاجبك ,و

هتساعدي بلدك بدور ايجابي و لا هتقرفي من بلدك عشان هي عالم تالت !و تاني هالخص و اقول
باختصار : الحرية معلومة , الحرية أفكار ,الحرية قرار) .
اعرفي و فكري و قرري

٢٩. ليه بتحبي موبايلك؟

أنا زي ستات كتير اتعودت علي متابعة النظر في موبايلي و ما باحبش ابعد عنه كتير . لو سألتني ليه بتحبي الموبايل و علي طول بتبصي فيه ، هاقولك الحقيقة إن موبايلي بكل الابليكشنز اللي عليه ، زي الفيسبوك و الواتس اب و المكالمات المجانية عبر القارات و الانستجرام و كل الجرايد و المجلات و جوجل العزيزة جدا بيخلوا موبايلي عزيز علي جدا و كأنه فرد من أفراد أسرتي بالعكس أفراد أسرتي ممكن ما يكونوش بيقدموا لي كل اللي موبايلي بيقدمه لي و عشان كدة بيبقي عندي دوافع كتيرة إنه ما يفارقنيش أبدا

١ – هو الحاجة الوحيدة اللي لما باسأله أي سؤال ، بيجاوبني بسرعة و ما بيقولشي لما افضي هارد عليكي

٢- عنده دايما إجابات لكل أسئلتي

٣- بيجاوب علي بطريقة لذيذة و بالصوت بالصورة و الفيديو:

٤- مش بيزهق من كتر أسئلتي

٥- بيفهمني ؛ لما باحب أعرف موضوع، علي طول بيفهم إني باحب النوعية دي من المواضيع و يجيب لي ما يشابهها

٦- باعمل به زيارات لكل اللي أنا عايزاهم من غير ما أقوم ألبس و لا أخد هدية وأنا رايحة

٧- بيسليني و بيضحكني جدا من خلال النكت و القفشات اللي بتتبعت عليه

٨- بيفكرني بكل المناسبات الدينية و الأعياد

٩- اقدر أعرف أراء كل اللي حوالي في كل المواضيع اللي بتحصل من غير ما أضطر أدخل معاهم في نقاشات جدلية

١٠- باقدر أعمل بلوك للي مش عايزاهم أو اللي بيضايقوني و أنا ضميري مرتاح

١١- بيحسسني بالأمان إن عمره ما هيزهق مني، بالعكس أنا اللي ممكن أزهق منه و أرميه و لما أرجع له، عادي بيكون قلبه أبيض و مش شايل مني

١٢- عمره ما بيبص لي علي إني أقل منه علما

١٣ – باقدر أقول رأيي بصراحة فيه
١٤- باعرف الاخبار و الرأي العام أسرع من خلاله
١٥- باطمن منه علي عيلتي و أخبارهم
١٦- بيساعدني إني أقدر في لحظة واحدة أجيب وصفة أكل و بالتالي بيساعدني في إجابة السؤال اللي كل عيلتي بترفض الرد عليه :هناكل ايه بكرة
١٧- بيساعدني أختار لبسي، لأن برضه ماحدش فاضي يساعدني أو يقول لي ألبس إيه في المناسبات الجايه
١٨- باعرف عروض الخصومات و التوفير اللي في المحلات منه

١٩- يقدر يترجم لي أي حاجة مش فاهماها من لغة للغة ، و يقول لي انطقها كمان ازاي

٢٠- وزنه خفيف في شنطتي
٢١- باخد بيه صور سيلفي و لعيلتي : يعني بيوفر علي إني أشيل كاميرا و بيوفر حق طباعة الصور كمان

كل دة و عايزني ما أبصش عليه كل شويه ، دة أنا حتي يبقي ما عنديش اصل????????

٣٠. أين يذهب الحب بعد الزواج؟

أين يذهب الحب بعد الزواج؟ سؤال يتردد علي مسامعنا الاف المرات كل يوم في
كل مكان .تسأله السيدات في جلسات الفضفضة النسائية، يتساءله الرجال علي
المقاهي، يسأله الجميع في برامج التليفزيون و في منتديات الانترنت . تسمعه الفتيات
الصغيرات و الشبان فيهابون الزواج علي الرغم من انجذابهم للحب , يبحث عن
اجابات له المحللون و علماء النفس و الاجتماع و استشاريو الزواج

سؤال اجاب عنه الكاتب جاري تشانبون في كتابه (لغات الحب الخمسة)عندما
ناقش مفهوم لاول مرة اسمعه , يقرب الي ذهنك بشكل كبير الصورة الحقيقية
لوضع الحب في القلب , و الذي يراه تماما يشبه(خزان الحب)
خزان الحب قبل الزواج

خزان و ، بالحب مفعم قلبهما و الزواج قبل العلاقة يبدآن فالطرفان لديهما الحب
الحب علاقة في طرف كل لان ذلك و ، جانبيه علي فاض حتي امتلأ قد قد هذه،
اسعاد و العلاقة انجاح في معا قلبه و عقله عصارة ضع وو ذهنه صفا الطرف
علي يسيطر الذي الشاغل شغله هي فأصبحت الاول، المقام الاخرفي و حواسه
سنقضي هل ؟ اليوم حبيبي و أنا سأفعل ماذا يفكر؛ يلبث فلا .فكره اي سويا؟ اليوم

النزهة؟ هذه في ألبس ماذا اكثر؟ اليه الذهاب سيسعده تري يا مكان له أقدم هل
هل، ، عنه فأفرج حزين هو هل بها؟ افاجأه هل ستعجبه؟ هل هديه؟ كلها ...هل،
الحب علاقة طيلة لاخر وقت من لو و طرف كل ذهن في تدور اسئلة ..الزواج قبل
الزواج بعد الحب خزان
بممارسة الانشغال في طرف كل يبدأ ؟ الزواج بعد يحدث ماذا لكن الطبيعية حياته
تربي التي لطباعه بالعودة يبدأ .العلاقة هذه تنشأ ان قبل يفعل كان كما عليها
واعتادها في بيت أهله .و تبدأ مسؤليات الحياة اليومية و تعود العادات اليومية

بالتالي فيبدأ .طرف كل اهتمامات اولويات في الطبيعي لمكانها بارضاء الاهتمام
هذا مكانة أن يعني لا هذا و ، التراجع في الثاني الشريك
... لكن .تراجعت الشريك
يحعل له االالتفات عدم و الحياة شريك ارضاء عن الانشغال عند الحب خزان
مشاعر لك فتنتقل بذلك انت تشعر بالتالي و ، ينقص الشريك الذي الحب خزان فراغ
! يفيض كان
الحل؟ ما
بعد الخزان هذا يفرغ الا عزيزتي يا او عزيزي يا اردت فاذا ان فعليك الزواج
القدر وجود علي الاطمئنان و لاخر وقت من ملأه علي تعمل . الحب من به الكافي

الطرف لدى المناسبة الحب لغة فهم محاولة في بالتركيز وذلك
. الاخر

ماهي اللغات الخمسة؟

و يري الكاتب ان فهم لغات الحب الخمسة التي ذكرها في كتابه ، هو
الطريقة او
المادة الرئيسية التي يجب ان تعمل على تعلمها لانك ستملا بها خزان
الحب و
بالتالي سيعود الشعور بالحب ثانية عند الطرفين و تدخل العلاقة غرفة
الانعاش.
فالبعض يحتاج الي الافعال و الخدمات حتي يمتلأ خزان الحب لديه و
لا يعترف
بأهمية الكلمات الرومانسية ، و البعض لا يملأ خزانه الا الكلام
العاطفي الناعم و
كلمات التقدير و النوع الثالث قد يفضل الحب عن طريق اللمس،
فتأسره مداعبة
على وجهه أو لمسة ليده أو ضمة من وقت لاخر و يفهم البعض الاخر
الحب على
انه وقت مشترك ممتع نقضيه سويا ، اما اخر نوع يراه الكاتب فهو
يفضل الهدايا
هي افضل لغة للتعبير عن الحب.

اتقان اللغات

وهكذا فانه علي كل طرف ان يهتم و يبحث و يعرف ما هي لغة الحب
التي ستملأ
خزان الحب عند شريكه و يعمل علي تعلمها و اتقانها بل و الانصات
الي الشريك
الاخر ليعرف اذا ما كان ما يقوم به مرضيا له ام انه يبذل جهدا كبيرا
لارضاء

الشريك الاخر و لكن جهده يضيع سدى في لغة غير التي يفهمها شريكه، بل ربما
تعرف ان شريكك يحب ان يمتلأ خزانه بالافعال، فتقوم بصمت بعدد من الافعال
حتي ترضيه، لكن هذه الافعال هي الاقل اهمية عنده!
عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة؛ لا تفترض ان شريكك يفهم ما تقوم به من اجله
وحده، كن صديقا لشريكك ، اهتم لتعرف و تتأكد من لغة الحب التي يفهمها لتعبر له بها , لا تعبر له بالطريقة التي تحبها أنت بل و تفهم أن الطريقة التي يحب بها
تختلف عن التي يفهمها الطرف الاخر!
لو كنت تتساءل اين يذهب الحب بعد الزواج؟ اؤكد لك أن الحب موجود و لكنه في
قاع الخزان ، يحتاج لمن يحركه و يزيد عليه حتي يمتلأ الخزان ثانية و يفيض!

٣١. حكاية بلدان من زمن فات

سأروي لك أيها القارئ الرشيد , ذو الرأي السديد , عن أعجب ما عرفت و
أغرب ما سمعت .فقد قص علي أحد الرواة , و لم اعلم يوما أنه كان من
الهواة .روي لي عن عالم عجيب ,له شأن غريب .فسكانه هم أهل وئام
, لهم طبيعة كلها سلام , لهم قلوب كلها طيبة و ان كانوا دائما يتهمون
بالريبة .يضم هذا العالم عدد من البلدان , منها مايسمي السودان ,
ومنها ما يطلق عليه سوريا و لبنان .وهوبوجه عمومي , يسمونه

العالم العربي.

وقد فاضت هذه البلدان بالكنوز و الجنان , فكان فيها كل ما يشتهي الانسان .بها اثار مدفونة و كنوز مكنونة .فطمع بها الطامعون , فغزوا بدايةً أرض الزيتون .و أصبحت البلدان تحت وطأة الاستعمار , و باتت تنحدر من انهيار لانهيار .ولم تكن الشعوب يوما في استسلام , بل قاومت حتي الموت الزووام .فكلل الله جهدهم بالانتصار و أزاح عنهم عبء الاستعمار.

الا ان المحتل الغدار , لم يدعهم يحيون أحرار .فأخذ يحوم و حولهم و يحوم , حتي قضي هذه المرة علي الثقافة و العلوم فعلم الشابات و الشباب كل فنون العنف و الارهاب . ثم غطي وزاد و نشر الفوضي بين

العباد , فعرفت طريقها للفساد وغرقت في الظلم و الاستبداد .وكان العدو ذو خبث و دهاء , فسحر الألباب بالنت و التلفاز , فلا تعلم أحدهم و

لا فاز , و باتوا كالجهلة البلهاء لا يعرفون الألف من الباء

و ظلت البلاد تعيش في الجهل و الفساد و الانهيار , حتي هاج ذات يوم

ثوار أحرار , فأطاحوا بالرؤساء و العروش , و أصبح الطريق في عيونهم

بالورود مفروش , و لكن العدو الجبار , لم يكن أبدا نائما في الدار , فنفث

في النار الشرار , و قسم الشباب الاحرار , و زرع في البلاد الفتنة , و

شحن الشعوب أقوى شحنة , حتي حقق أهدافه الخبيثة ليحظي

بالكنوز النفيسة .و نفذ مخططاته االتي طال عليها الامد , و طبق قانون

فرق تسد , و لم يقو حينئذ العالم العربي , علي مواجهة كل هذا الدهاء الشيطاني.

و أصبحت هذه البلدان , في خبر كان . يحكي عنها الحكايات , وتروي عنها الروايات , التي يشيب لها الولدان , و يذوب من ألمها الوجدان , وأضحت مضربا للأمثال و عبرة للأجيال , لكن لا فائدة للحزن و الندم ,
فقد الت الدول الي العدم

فانقسمت البلاد , و تاهت العباد ,و زاد اللاجئين و أصبحوا عن مأوي باحثين , و نجح الأعداء في تشويه صورة الشهداء , و غسلوا أيديهم من
الدماء , في وجوه الأبرياء , و تركوا المعركة ببراءة وقد ألبسوا الطيبين
جميع التهم بكل جراءة , فرآهم الأنام و كأنهم الهمج اللئام , و وسموهم
بأحقر النعوت و نفروا منهم كأنهم أشباح الموت
و منذ تلك السنين , قضي عهد المساكين , فتفتت بلادهم وانقرض الساكنين , و لم يسمع عنهم إلا في كتب التاريخ , و لم يقرأ عنهم إلا من
أراد من الهم أن يشيخ . فعافانا الله و اياكم من ذل الهوان و زوال البلدان
و حمي الله كل الاوطان

٣٢. ثورة الستات

الستات عملت ثورة، ايوة عملت ثورة. لا مش قصدي ثورة يناير و لا يمكن أقارنها بثورة يناير. ليه؟ لان ثورة الستات ممكن تكون نجحت بجد ، لكن ثورة يناير عليها خلاف.

ازاي ما حدش واخد باله من ثورة الستات ؟ الثورة دي بدأت من شوية سنين كتير، بدأت لما البنات اتعلمت صح، و اشتغلت و اتجوزت و هي فاكرة انها عايشة في القرن الواحد و العشرين و ان الراجل هو شريكها في كل حاجة، دة اذا ما كانش هيشيل عنها كل حاجة و يتحمل مسؤليته كراجل البيت زي أبوها و عمها وجدها،

و لكنها اول ما تدخل القفص ، تفاجأ انها هي لوحدها اللي عايشة في القرن الواحد و العشرين و ان الراجل ، مهما لبس و اتعلم و اتكلم لغات، لسا عايش في دور سي السيد! ، أو يمكن حتي ما حصلش زمن سي السيد! مش عايز يقوم من علي الكرسي ، مش عايز يتحمل !مسؤلية حاجة مستني أمينة تعمل كل حاجة

لحد هنا و الست بتبقي مصدومة ، و مش عارفة طيب هي ليه علموها في المدرسة و الجامعة ان المرأة نصف المجتمع؟ ليه قالولها أن الزوج شريك في الحياة ؟ ليه في دروس الجامع و في حصص الدين بيقولوا أن الراجل ليه القوامة؟

و يصيبها لحظات من الشك في درجة ذكائها و استيعابها للمعلومات ! يعني أنا اللي فاهمة غلط و لا هم ضحكوا علي؟ و تبدأ الست في مرحلة الشك دي فتسأل أمها وخالتها و صاحبتها اللي اتجوزت قبلها و أبوها و أخوها وابن عمها ، و هنا تفجع الفاجعة الكبري و تكتشف انها وقعت في الفخ ! الكل أكد لها أن كل المبادئ اللي درستها دي صح ، بس .. الحياة حاجة تانية ، المبادئ دي تقوليها في الشغل و المؤتمرات و، مع صاحباتك في النادي، ما

، لكن تنسيها تماما جوة البيت. في البيت لازم تشوفي اللي يريح البيه جوزك و تعمليه و انتي راضية و مبسوطة، لازم جوزك يرضي عنك !أحسن يطير منك

و هنا تبدأ الزوجة في ممارسة الانفصام في الشخصية الذي يطالبها به الجميع ! ايوة لازم يجي لك انفصام في الشخصية زي المجتمع عشان تعيشي، لانك لو رفضتي، المجتمع كله هيلفظك و يشاور عليكي و يقول : العاقلة اهه اهه

فتتقمص الزوجة شخصية أمينة وتنخرط في دوامة انفصام الشخصية ؛ فهي موظفة صباحا تمارس عملها بفخر، و تنادي بحقوق المرأة و تشدو بأهمية تعليم المرأة وتتظاهر من أجل أن تصل المرأة لارفع المناصب ثم تعود بيتها و تدخل الشرنقة فتمارس باقي الادوار الاخري، فهي طباخة ، و سواقة و مدرسة و زوجة ، تتبع كل ما يمليه عليها المجتمع ! ماشي خلاص هي الدنيا كدة.

و تظل الزوجة تقاوم اعراض الإنفصام تارة و تنجرف له تارة، فتطحن بين رحايا ضناها الذين تخاف عليهم حتي من جرح شعورهم حتى من صوت الصراخ يعلو في البيت ، وبين رحايا زوج و مجتمع بيطحن اكتر و يطالبها بالمزيد دائما.

و في بعض الاحيان تتحمل الزوجة كل ما سبق ، و كمان تتحمل مسؤولية الانفاق الكامل علي البيت، خضوعا لظروف الحياة ، و هي علي ذمة راجل ، و تظل الاعباء تزيد واحدا تلو الاخر ، حتي تثور المرأة و ترفع الراية البيضاء و الحمراء و السوداء و تصرخ قائلة (ليه اتحمل كل دة لوحدي؟ هو انا متجوزة ليه؟ طيب هي القوامة فين؟) و عادة ما تعلن المرأة ثورتها بكلمة فاينال تشبه صفارة الحكم في نهاية الدقيقة الاخيرة من الشوط التاني، فتصرخ و تقول بإصرار عجيب : طلقني

هنا يبدأ اعلان الثورة و مجابهتها ، لان الزوج و العيلة و المجتمع كله بيقف علي رجل عشان يخمد ثورة الست و يرجعها لعقلها.
و بنشوف شهيدات كثيرات استسلمن للمجتمع و لسوء الحظ و لقسوة الحياة ، فدهستهم الضغوطات و العادات التقاليد ، تماما كما

دهست السيارات شهداء ثورة يناير. و في المقابل عاش أخريات رفضن الاستسلام ، و قاومن الانفصام بل و بدأن النضال ضد المجتمع و بحثن عن شريك جديد ، يقوى علي تحمل المسؤلية و يكمل معهن المشوار. و تبحث المرأة في هذه المرة عن الشريك بمعايير سليمة غير سقيمة . و في أغلب الحالات التي رأيتها بعيني في السنوات الماضية تنجح المرأة في الاختيار الثاني و تصل له ربما أسرع مما تصل له بنت العشرين ربيعا ، على غير المتوقع!

و ثورة الستات ليست دعوة للطلاق و لا دعوة للثورة في وجه الرجال، انما هي دعوة للمرأة ألا تقبل أن تطحن بين الرحايا ، و ألا تضيع عمرها في التحسر و الالم . دعوة لان يقوم كل فرد في المجتمع بدوره و لا يرمي الجميع بالكورة في وجه المرأة ثم يطالبوها ألا تتألم أو تتظلم.. فالرجل اذا لم يثر لرفع الظلم عن المرأة لابد سيطوله الشرر المتطاير ، و المجتمع الذي لا يأخذ بيد ابناءه ، يغرق معهم. ثورة الستات هي دعوة حتى يثور المجتمع كله ضد العادات و التقاليد الموروثة التي تظلم المرأة و تضعها في كورنر دائما ، في حين ترفع نفس العادات ، هامش الحرية عند الرجل حتي تناطح حريته السحاب،ثورة الستات هي دعوة للثورة ضد العادات و التقاليد التي يعاني منها كل أفراد المجتمع رجالا و نساءا، كما عانوا من الفساد السياسي عقود طويلة ثم ثاروا عليه ، بغض النظر عن نتائج ثورتهم، و لكنهم نالوا شرف الثورة بدلا من ذل الخنوع و الاستسلام، و أضاءوا الطريق لأجيال قادمة لتتبع خطاهم

٣٣. ابحثوا عن الحبل السري الخفي

منذ أن أصبحت أما و أنا أؤمن أن الحبل السري الذي يربط الأم بطفلها

طوال فترة الحمل ,لا يتم قطعه كله أثناء عملية الولادة , إنما يبقي جزء
آخر خفي , لا يراه الأطباء و لا يعلمون عنه شيئا و قد يكون لا يرى بالعين المجردة .يبقي هذا الجزء مدى الحياة ليربط الأم بوليدها , فتشعر
بكل ما يشعر به في كل لحظات حياته , وإن طالت المسافات بينهما. تشعر به إن تألم أو سعد , إن جاع أو شبع , إن نجح أو فشل
و يظل الإبن كذلك مرتبطا بهذا الرباط أو الحبل الخفي بأمه مهما كبر أو

شاخ , مهما تغرب أو ابتعد , فلا يكتمل طعم السعادة في فمه إلا برضا أمه عنه و لا تقر عيناه إلا إذا سعدت , فتجد الابن يبكي , مهما كبر , لمجرد أن يلمح دموع أمه تلمع في عينيها , و يستشعر أحلي لحظة في
الحياة عندما يري إبتسامة أمه تلوح علي وجهها , و يشعر بأنه قد طال
عنان السماء و قمة الفخر عندما تفخر به أمه في موقف ما
لا يمكن أن يكون الحبل السري طوال التسعة أشهر , في حياة الأم التي
قد يطول بها العمر , و في حياة الابن الذي لا يتذكر شيئا عن طفولته المبكرة هذه , هي السبب وراء هذا الرباط القوي بينهما .لا أصدق أن الحبل السري قد انقطع فعلا بعملية ولادة يقوم بها طبيب مختص بحسب كتب درسها في كلية الطب
و إلا ففسر لي لماذا تسيل الدموع من عينيك , بل من قلبك , لمجرد أن تري أمك تتألم , مع أنك لا تشعر بأي ألم ! لماذا تذرف الأم الدموع في كل المواقف مع أبنائها :إذا فرحوا أو إذا تألموا , إذا اقتربوا يقبلوها أو إذا
ابتعدوا عنها , إذا نجحوا في حياتهم أو إذا فشلوا , إذا سافروا و إذا عادوا ,

إذا مرضوا وإذا من الله عليهم بالشفاء . إن الأم لا تشعر بتعاطف مع أبنائها اذا تألموا , بل تشعر بذات الألم الذي يشعر به الابن إن لم يكن أقوي , و بفرحة أعمق من فرحة الابن نفسه .إنها لا تتأثر بمشاعره , بل
تشعر بنفس الشعور في نفس اللحظة بنفس القوة أو أكثر .و قد يغفل الابن أو يتهور مؤذيا نفسه فتتألم الأم قبل أن يتألم الابن و قد تضحي بنفسها لتفيقه من غفلته أو تهوره , وهو غافل لم يتألم بعد! لا اجد أي تفسير علمي لهذه السلوكيات من الطرفين , فالعلماء يدعون
أن لكل إنسان جهاز عصبي منفصل يتلقي تعليماته من المخ بالألم أو بالفرحة فيتفاعل تلقائيا؟ لكن العلاقة بين الأم و أبنائها لا ينطبق عليها أي قانون من قوانين تعامل البشر مع بعضهم . إنها علاقة جسد واحد

منذ الحمل و حتي الممات , جسد لم ينفصل , يشعر بنفس العذاب و نفس الألم ونفس الفرحة . لا أستطيع أن أقول أن أحدهما يشعر بشعور مماثل للآخر في نفس اللحظة , بل أجزم أن هناك حبل سري , تيار كهربي يبقي متصل بينهما , يوصل نفس الأحاسيس في نفس اللحظة . قد يتعرض هذا التيار للتشويش في فترات بحث الابن عن ذاته
و لكنه لا ينقطع و لا يقف ابدا
لقد ميز الله الانسان بقدرته علي النسيان و التقلب و التغير .و هذا القانون لا ينطبق علي علاقة الأم بأبنائها , فلا أحد ينسي أمه و لا أم تنسي أبنائها و لا تتغير قلوبهم و لا تتقلب مشاعرهم تجاه بعضهم خلق الله بداخلنا القدرة علي النسيان لننسي مثلا لحظات الألم أو التعاسة بمرور الأيام , لكن لا يستطيع أي ابن أن ينسي الألم الذي قد يسببه تفضيل أم لأحد أبنائها علي الآخر أو أنها مثلا فرطت فيه دون داع
, لا ينسي الأبناء ما حيوا هذا الألم , كما لا تنس الأمهات ما حيت ألم عقوق الأبناء و جحودهم ,آلا إذا رجعوا عنه , فهل هذا تحد لطبيعة

البشر؟
خلق الله الانسان يحب نفسه اكثر من اي شئ و لا يفرط في حياته بل يخاف عليها و يحميها بكل مايملك , لكننا نسمع عن قصص كثيرة بذلت
فيها الأمهات حياتها من أجل إسعاد أبنائهم , و قصص أبناء حملوا أمهاتهم فوق أكتافهم ليسعوا بهم في الحج مثلا .أو باعوا أجزاءا من أجسادهم من أجل الحصول علي الدواء لأمهاتهم..
كل هذا و غيره الكثير من الشواهد الحقيقية , يؤكد لي و لكم ان العلاقة بين الأم و الإبن اقوي بكثير من علاقة وجدت بسبب الحبل السري المقطوع او بسبب فترة التسعة أشهر , علاقة لا اتوهمها , تجعل منهما في رأيي شخصا واحدا يملك نفس الجهاز الحسي و العصبي , الذي يبقي تواصله موجودا بينهما طول العمر , و يشعر أحدهما بضمور في هذا الجهاز اذا مات الطرف الاخر.
لهذا أدعو العلماء و الأطباء أن يبحثوا عن الحبل السري الخفي و يقروه في أبحاثهم , لأنه موجود بالفعل و بالدليل القاطع , و لا أعرف كيف تجاهلوه؟ أدعوهم أن يعودوا لمعاملهم و أبحاثهم ليخرجوا لنا بالحقيقة الكاملة .بل و يعلنوها للعالم أجمع , حقيقة أن الام و الابن هما مخلوق واحد بروح واحدة , تظل تنمو وتترعرع في داخلهما للأبد و
بلا نهاية.

٣٤. الشوكة و السكينة و وولاد الناس

لم افهم يوما لماذا يربط الناس الرقي و الشياكة بالفلوس؟ لماذا يربطون السلوكيات بالمادة؟ يعني مثلا لو رأوا شخصا يأكل بالشوكة و السكينة يبقي علي طول) ابن ناس ذوات (او غني ، في حين ان ٩٠ في المية من بيوتنا فيها اطقم معالق كاملة او حتي معالق و شوك و سكاكين فرداني ! يعني هذه الادوات موجودة في أغلب البيوت ، و لم اسمع في حياتي ان الشوكة و السكينة مثلا سعرهم اغلي من سعر المعلقة ، او ان هناك بيتا لا يوجد فيه شوك و سكاكين لارتفاع سعرهم!

طيب دعنا نتناول مثلا اخرا ؛ لماذا يتدنى مستوى الذوق كلما قلت المادة ، أحيانا، ما العلاقة؟ لماذا تري الفتاة او الشاب الذين

يرتدون ملابسا من الوان متناسقة يوسمون بأنهم) ولاد ناس (في حين يرتدي الاخرون ، الاقل مكانة في المجتمع ، طبقات و ألوان من الملابس لا علاقة لها ببعض!

ان هناك خطأ كبير في ربط السلوك بالمادة و تصنيف الناس بناءاً علي ذلك، و هذا الخطأ سببه فساد الذوق العام عند الناس ،فقد فقد الكثيرون الاحساس بالجمال و الذوق و النظافة .و الذي لا علاقة لهم بالفقر او الغنى.

هل هناك علاقة بأن تكون غنيا و ان تتحمم كل يوم مثلا؟ هل الفقير لا يمتلك صابونا؟

اذا نظرنا الي المجتمعات الاخري من حولنا ، ستجد ان الفقر مثلا في دول عديدة لم يمنع الفقير من ان يحرص علي غسيل اسنانه ولو مرة في اليوم ، وليس حتي الاستحمام!

انظر الي الفقير في دول عديدة تجده حريص علي ان يضع بعض احواض الزرع او الورود الملونة علي شباك منزله الذي قد لا تزيد مساحته عن ٥٠ م . في بعض البلدان لا تستطيع ان تفرق بين الطبقة التي ينتمي لها الشاب او الفتاة اطلاقا من ملابسهم ولا من سلوكياتهم.

لماذا يرتبط نوعية الاكل في أذهاننا بالفقر و الغني ؟ نعتقد أنه كل ما زدنا من السمنة و الزبدة في الاكل سيصبح اشهي و كلما اغرقنا الحلويات بالسكر ستصبح الذ و كلما اضفنا اللحوم سنبدو أغني .لكننا لا نفكر ابدا كيف سنصبح اكثر صحة واخف حركة

لو سلكنا السلوك المعاكس تمامافي الاكل . و طريقة الاكل في رأيي تحتاج لمقال لوحده لاننا للاسف تربينا علي عادات غذائية أغلبها خطأ بل و مضر ، و اثرت بالتالي علي صحتنا و علي مظهرنا ، لدرجة أصبح الكلام عن أي شئ معاكس لهذه المعتقدات الغذائية ، في محل الكفر، و اصبحت كلمة أكل صحي لدينا تساوي كلامة أكل عيانين ، او اكل مستشفيات .جعلونا ندمن السكر

والسمن و اللحوم و القشطة والزبدة و منتجات الالبان و نقاوم بشدة من يحذرنا من اخطارهم.
لماذا نتخيل ان من يتناول الوجبات دون لحوم هم الفقراء و نصمهم بذلك، و ان اكل اللحوم ، بل وجميع ما سبق هو اكل ولاد الناس فقط ؟ لان سعرها مرتفع ؟ كلنا نشترك في هذه المعتقدات لا استثني احدا ولا نفسي ! تربينا عليها و يصعب علينا التخلص منها.
في بلاد اخري مثلا امريكا؛ الامريكان شعب يفضل راحته علي اناقته ، شعب عملي للغاية ، و يستوي في ذلك الفقراء و الاغنياء ، فقد تجد مدير شركة كبيرة يذهب لشركته بتي شيرت عادي جدا و حذاء اهم ما فيه انه مريح) وقد لا يرتدي حذاءا اصلا ، قد يرتدي شبشب البيت (فهناك ايضا لن تستطيع ان تفرق بين الغني و الفقير ! انها سلوكيات عامة توافق عليها المجتمع هناك بكل طبقاته .تجد هذا المدير هو من يقوم بنفسه من علي مكتبه و يدخل مطبخ الشركة ليعد قهوته ، انطلاقا من مبدأ المساواة وان كل فرد يجب ان يخدم نفسه ، و لا يجب ان نعين افرادا ليخدمونا!
لماذا نخجل ان نبيع قطع الاثاث او الملابس المستعملة التي لا نحتاجها ، بمبالغ زهيدة ، لمن يحتاجها من غير القادرين المتعففين ؟ انك تفيدهم و تحفظ كرامتهم وقد تجد لديهم ايضا ما يفيدك لو اشتريته منهم . فلا يعيبك ان تشتري شئ مستعمل و رخيص ما دمت تحتاجه و بحاله تساوي السعر المعروضه به!
لماذا نربط كلمات مثل شكرا و تسلم ايدك و لو سمحت و من فضلك بأبناء طبقات معينة ، هوا كمان الكلام بفلوس؟
الخلاصة ان مجتمعنا يحتاج الي جهود جبارة لاصلاح الذوق العام و تنقية العادات التي انتهي تاريخ صلاحيتها و التي لا تحتاج للمال او لتصنيفات طبقية ابدا و لا ترتبط بهما الا في خيالنا.
و ان سبب تأخرنا في هذا العالم هو هذه العادات البالية التي نحافظ عليها ربما اكثر من محافظتنا علي مصلحتنا وصحتنا و

صحة ابناؤنا، و ليس الازمة الاقتصادية او قلة الاموال لدي الحكومات ، او الحكام الفسدة ، الذين اتمني ان نؤجل الكلام عنهم حتي نصلح من انفسنا و من سلوكياتنا و عاداتنا اولا ، فالشعوب تقاس درجة تحضرها برقي سلوكياتها لا بعدل حكامها و كثرة اموالها.

لا يغير حال قوم الا عندما فاذا اردتم ان تتغير احوالكم، وتتقدموا ، فغيروا سلكوياتكم الاول و ارتقوا بفكركم و ذوقكم، فا يبدأون هم بتغيير انفسهم__.

٣٥. هل وقفتي موقف ال (كش ملك) ؟

تبدو لها الحياة لها تماما كلعبة الشطرنج. كل حركاتها فيها محسوبة ، كل حركة اما تقربها من الهدف أو تبعدها عنه أو تتسبب في القضاء عليها.

ترى الشوارع مزدحمة من النافذة، ترى البشر يملأون الأزقة ، تتأملهم بحزن و هي تفكر:

كل هؤلاء البشر يعيشون داخل مربعات ضيقة ، مساحات صغيرة يتشبثون بها لأن مغادرتهم لها تتطلب الكثير من الحسابات و الخطط والتوقعات لهم و للمحيطين بهم ، تماما كما في رقعة الشطرنج

كل هؤلاء البشر قد يقضون حياتهم منذ الولادة حتى الممات ،اما في مربع أسود حزين يحبسون انفسهم في داخله ، يعيشون في ظلامه ، أو داخل مربع أبيض يعيشون فيه كل البهجة و السعادة فلا يرون الام الاخرين و لا يشعرون بها!

كل هؤلاء البشر يرون رقعة الشطرنج ، من مربعاتهم فقط، من زاوية واحدة فقط الزاوية التي فرصتها عليهم قواعد اللعبة ، و قد لا تتيح لهم الحياة ان يتعرفوا علي باقي الرقعة أو زواياها

فقد استيقظت اليوم على حركة تشبه حركة الموت في الشطرنج ،حركة تضعها في موقف تواجه فيه حركة ال (كش ملك) ! فلا يصبح أمامها الا اختيار بين اثنين؛ يا قاتل يا مقتول.

أكرمها الله أن تنتبه لهذه الحركة و هي علي بعد خطوة واحدة من ال(كش ملك) التي تستيقظ الكثيرات عليها بعد غفلة طويلة من الزمن!

حركة ال(كش ملك) تلك التي أدت الي هدم بيوت صديقات عدة لها....انها تلك الحركة المباغتة التي أخرجتهن من بيوتهن و من رقعة الشطرنج مصحوبات بألم الهزيمة والفشل ، يفوقه ألم المفاجأة.

ما يحدث معها الان يشبه تماما ما حدث مع كثيرات غيرها ، غفت في بيتها ، غطت في نوم عميق علي كتف زوجها بعد أن استشعرت الأمن و الأمان معه ، لطول العشرة و تشابك خيوط الحياة بينهم ، لتصحو بين ليلة وضحاها علي صوت مخيف، يشبه صوت الوزير في رقعة الشطرنج أو صوت عزرائيل قابض الأرواح... صوت يقطع صمت الحياة و بهجتها معلنا نهاية الحياة بكلمتين فقط تشبهان تماما كلمتي الشطرنج (كش ملك) .. تصحو لتفاجأ بزوجها و هو يهمس في أذنيها ليقول لها (ربما تنتهي الحياة بيننا) !

مهما كانت الأسباب التي يقولها ، و التي لم تسمع منها حرفا ، فقد فزعت من سباتها فاغرة فاها و كأنها تحلم ! تتعجب و تتساءل ؛ لماذا ؟ ماذا حدث؟ لماذا؟ لقد قبعت في مربعي معك، سكنت إليك و امنتك نفسي !

فيبدأ الزوج في سرد أسباب عدة؛ حقيقية كانت أو واهية، لا يهم !

يسرد حججا تقع وقع الخناجر في قلبها ، يهاجم تارة و يتلوي من ظلمها تارة أخرى! و يضعها اما أمام خيار القبول و البقاء على الرقعة كأي عسكري مهمش لا قيمة له، أو النزول عن سطح مملكته، مغادرة رقعة الشطرنج!

عندها تدرك أنها كانت تلعب اللعبة خطأ، و أن الدور قد انتهي و عليها مغادرة رقعة الشطرنج ، أقصد عش الزوجية ...عندها تدرك أنها أخطأت عندما صدقت من قال لها كوني نفسك حتى يحبك شريك حياتك، و لا تتصنعي !

يكذب من يقول أنك يجب أن تحيا علي طبيعتك! فأنت لست وحدك في هذه الحياة، أنت محاط بعساكر و ملك ووزير و خيول و غيرهم ممن يتحركون تحركات محسوبة.

كل حركة تخطوها تترك انطباعا عند الاخرين ، يؤثر في مصيرهم؛ في أن يغادروا من مربعهم الأبيض حيث يقبعون الي مربع أسود جديد! و قد تخطو خطوة تتسبب في أن يغادر غيرك لوحة الشطرنج كلها!

تدرك الان أنها كان يجب أن تتصنع كثيرا ، تفكر و تدبر كثيرا، كان يجب أن تعرف أنها على رقعة الشطرنج ، و أن لا أحدا يبقي على سطح الرقعة بتلقائيته، لا أحد يكسب الا بعد أن يحسب حساب كل خطوة و كل حركة يخطوها في تلك العلاقة المتشابكة، و المربعات المتشابهة.

فنحن بشر ؛ نكون صورا ذهنية عن شركائنا من تصرفاتهم و حركاتهم و أفعالهم ! و تؤثر هذه الصورة علي أفكارنا تجاههم و مشاعرنا نحوهم.

كان يجب ان تحرص علي أن تصنع صورة مرسومة بحنكة ، حتي لا تقف موقف ال(كش ملك)

طالما صدقت أن شريك حياتها يحبها بعيوبها بل و يحب عيوبها! لكن لا ! انه كلام الأفلام و القصص الرومانسية ! فالرجال من كوكب الزهرة والنساء من المريخ ، يتكاملان لكن ، بعد فهم أصول اللعبة ، حتي يتمكنا من العيش سويا والبقاء معا على رقعة شطرنج واحدة .

تدرك أنها ستصبح اقوي، ستتعلم من قسوة التجربة و ستقويها الأيام ، لكنها لم تتمني يوما أن تتجرع كأس الألم ، لم تتمنى أن تعرف طعم الفشل .

مسحت أنهار الألم التي تحفر مجراها علي وجنتيها و وضعت قالبا من الجبس بدلا منه علي وجهها ، قناعا أصفرا ذو ابتسامة عريضة لتنظر اليه في المرآة كل يوم ، قالبا ذهبيا قد تلمع معه عينيها ووجنتيها و تبدو ذات اطلالة أنيقة مرسومة بدقة ، ربما تنجح أن تخفي ملامح الهزيمة تحته او تمحوها او تنساها ، ربما تنجح أن تصدق انها اقوى و أسعد حالا سواء غادرت رقعة الشطرنج أو بقت، فقد نال منها الجرح و نزف قلبها الدم ، و سال من عينيها... ة تبقي رقعة الشطرنج مجرد مكانا تم هزيمتها فيه بكلمتي (كش ملك)!

٣٦. الرحلة ٨٠٤

لا استطيع تخيل ، او بمعني اصح لا استطيع التوقف عن تخيل منظر ركاب الطائرة ٨٠٤ العائدة من باريس و هم جالسون في مقاعدهم يأكلون و يشربون، مطمئنو البال. اسمع صوت كابتن الطائرة في الميكرفون يهنئهم بقرب الوصول للحدود الجوية المصرية. ارى الفرحة و البسمة تظهر علي الوجوه. البعض يهنئ البعض الاخر بالسلامة.

فهناك يجلس زوج مخلص يرقص قلبه فرحا بشفاء زوجته من مرض خبيث ، يمسك يدها فرحا بعد كل الالم الذي اعتصر قلبه عندما علم بمرضها و زوجته تنظر له في سعادة، ليست فقط سعادة الشفاء و لا سعادة العودة للابناء بعد ان استودعتهم عند الاهل، بل سعادة الحب و الاخلاص لزوج ذو قلب حساس و نادر الوجود. و هذه اسرة تستعد لقضاء وقت سعيد معا في شرم الشيخ، تمتلئ حقائبهم بواقيات الشمس و ملابس السباحة ، و هذا رجل اعمال كان قد غير موعد رحلته ليختار هذه الطائرة بالذات و كأنه علي موعد مع الموت . و هناك طاقم الطائرة يقوم بعمله باتقان واحترافية ، فهذه المضيفة الشابة طالما سيطرت عليها فكرة الموت غرقا أثناء تأدية عملها و لكنها كانت تتجاهل الفكرة لتبعدها عن ذهنها ، تغدو في الطائرة بنشاط و همة ، و هذه رئيسة طاقم الطائرة تلك المرأة الجميلة التي اعتزلت الفن لتربي ابنتها التي ذاقت مرارة اليتم منذ شهور عدة ، تراقب العمل علي متن الطائرة بدقة و و تفان ، وهذا كابتن الطائرة يتسامر مع مساعده بعد عناء الرحلة ثم..

فجأة، يحدث شئ غريب، غير متوقع ، غامض غموض البحر . كابوس أسود يحيط بالطائرة ، فتنقلب الطائرة رأسا علي عقب، تخيل تدور الطائرة ٣٦٠ درجة! تصبح رؤوسهم مكان أقدامهم! ثم تعود

فتعتدل ثم تعود فتنقلب ، و أخيرا تهوي! فيموت من الخوف بعضهم و يموت من تغير ضغط الهواء البعض الاخر ، و يلعب قانون الجاذبية الارضية لعبته فيجذب الطائرة وركابها بقوة نحو الارض! فتتحطم الطائرة ، ربما في الفضاء ، فيتطاير الركاب فيملأون السماء ثم نجد أحدهم في الاسكندرية و الاخر في الضبعة ، نجد يد في اليونان و اشلاء في البحر، الذي أشك انه كان أبيضا حينها!

هل يمكن أن تكون هذه الحادثة بهذه البشاعة بفعل فاعل! عمل ارهابي اسود! لا ليس أسودا ، يجب أن نجد لونا اخرا نصف به الارهاب ، لونا من الالوان لم نره بعد ! لونا يصف الحقد بدقة و يعبر عن كم الهمجية التي يتسم بها اولئك الكائنات الذين يصعب وصفهم بالانسان و لم يرتقوا بعد لدرجة الحيوان! لون الارهاب هو مزيج من زرقة الدم الفاسد و الاحمر القاتم تختلطان مع عدد اخر من الالوان لا نعرفه و لا نريد ان نعرفه لاننا نظلم الالوان حينما نشبه به ، فقد خلقت الالوان لتضفي بهجة و ليس لتشع خبثا.

ان هذا الحادث ليس فريدا من نوعه، و عدد الموتي فيه ليس عددا ضخما ، و الا انه يفيقنا علي الحقيقة الغائبة عنا بأننا يجب أن نستعد للقاء حتفنا في أي لحظة ، فالموت قريب جدا منا ، غير أننا نتعامي عن رؤيته او نعتقد دائما أننا محصنون منه و أنه قد يصيب الكل الا انفسنا و احبائنا، و كأن الموت صديقنا الوفي الذي لن يطالنا بأيديه أبدا ! وفي لحظة، تجد الموت يحلق فوق رؤسنا ثم يحط علي احدنا و يغدر بنا ، و يطعننا في ظهورنا!

فانفض عنك عزيزي تراب التغافل ، وانتبه ، ولا تنغمس في جراحك. ذكر نفسك دائما بالحقيقة الوحيدة الثابتة في حياتنا التي

سواء تغافلنا ام لم نتغافل عنها.

يجب ان نسلم بانه تعددت الاسباب و الموت واحد ، و ما علينا الا أن نلملم شتاتنا و نداوي جرحنا ونعزي أنفسنا بأن لكل اجل ميعاد مكتوب . فادع معي لاهالي ضحايا الطائرة المنكوبة بالصبر و السلوان فاللهم خفف عنهم و انزل السكينة علي قلوبهم، و اجعلها اخر الاحزان وانا لله و انا اليه راجعون

٣٧. حتي تكتمل الدائرة

1.

لم تكن تدرك أن للحياة وجه اخر، وجه يختلف عن الوجه المشرق الصبوح الذي استقبلتها به في بدايات العشرينات من عمرها، عندما التحقت بالجامعة ، و ما أجمل أيام الجامعة، و عندما تعرفت علي فارس احلامها و حلمت به و معه، .عندما زفت اليه و ارتدت فستان عرسها الابيض لتدخل عش حبهما الصغير ملكة متوجة . و عندما التحقت بأول وظيفة عملت بها، كم هو جميل ان تري الحياة تبتسم لك و تحقق لك احلامك الواحد تلو الاخر! انها تتذكر جيدا متعة اكتشافها لحملها بذرة الحب الاولي في احشائها، لن تنسي تلك النظرة الممتلئة بالحيرة و الفرحة و الفخر التي رأتها في عين زوجها عندما زفت اليه بشرة الابوة المنتظرة.

لكن ، كم أنتي خادعة أيتها الحياة، تفرشين لنا الارض وردا ، ثم تظهرين وجهك الاخر ، و تقدمين لنا فاتورة باهظة ، نظل نسدد فيها ما حيينا. خدعتها الحياة بحلاوة أول مرتب تقبضه و أول ترقية تشعرها بكيانها و نجاحها و أول طفل تنجبه و أول كل شئ في بدايات حياتها، ثم ، بدأت تسحب منها بالتدريج طعم الاشياء فالراتب لا طعم له و الاطفال توالوا في رتابة و فارس الاحلام فقد اهتمامه بحكم التعود و فقدت الحياة طعمها و أصبحت بلا لون و لا طعم و لا رائحة، كالمياه الراكدة ، كل يوم يتشابه مع سابقه و تاليه ، حتي دخلت تدريجيا في دوامة الحياة.تلك الدوامة التي تشبه عقارب الساعه في رتابتها و انتظامها و تشبه عقرب الثواني في سرعته.

حينها تبدأ الحياة في الالحاح لتسديد الفاتورة، فاتورة اختياراتنا التي تذيقنا الحياة حلاوتها ثم تدخل في صراع معنا لندفع ثمنها . نعم انها تشعر انها تصارع الحياة كل يوم لانها ملت من القيام بدور المدين. تسدد فاتورة الحب بتحمل خلافات الزوجية و اختلافاتها ، تسدد فاتورة الأمومة بتحمل استهتار الابناء و عدم تقديرهم لاي مجهود تبذله من اجلهم ، تسدد فاتورة العمل و النجاح فالراتب لم يعد يكفي و الترقيات تجمدت و المنافسة الغير شريفة مستمرة ، تسدد فاتورة الحنان و الامان الذين شعرت بهم في بيت اهلها برعايتهم و تحملهم في أرذل العمر.

تفكر ، لماذا تلعب الحياة هذه اللعبة ، لماذا تخدعها و تذيقها العسل ثم تفاجأها بالبصل و الدموع و الاهات

انها تذكر جدتها جيدا ، تذكر دعابتها لها يوم عقد قرانها ، عندما قبلتها في جبينها مهنأة ثم قالت لها ضاحكة ؛ اول (اه) نقولها دائما

عند المأذون و بعدها عادة ما تتوالي الاهات". ثم تابعت بنبرة أكثر جدية "و ليست كل اه هي اهة الم و لا كل اه هي موافقة و تأييد و كلنا ندفع أثمان اختياراتنا .

لم تفهم حينها ماذا تعني الجدة ، لكن يبدو انها كانت امرأة حكيمة و انها لم تكن تداعبها ، بل تهبها أثمن هدية تلقتها ! لقد وهبتها حكمة الدنيا في جملة قصيرة، و فارقت الحياة بعدها بعدة سنوات، لكن عدم خبرتها انذاك لم يجعلها تميز الالماس من الزجاج.فظنتها دعابة و لم تأخذها مذهب الجد

طالما اقتنعت بأن احدي عجائب الدنيا هو عدم تعلم الصغار من الكبار و اصرارهم علي تكرار نفس التجارب و الوقوع في نفس الاخطاء و نيل عقوبات الحياة نفسها ، علي مدار الاجيال المختلفة و الازمنة المتعاقبة .

فهي لم تكن تتخيل أنها ستتصرف بسذاجة عندما تقع في الحب، كانت تعتقد انها ليست مثل الاخريات الساذجات،. لكنها تصرفت بحماقة و ليس فقط بسذاجة عندما وقعت في الحب ، لان الحقيقة التي لا نصدقها الا عندما نجربها ان مرآة الحب عمياء ، لذا نري الاحبة يتصرفون بطيش و نذهل من تبريراتهم و ردود افعالهم .

كانت ترى أمها تضحي كثيرا بما تحب و تقمع رغباتها و اهوائها من اجل حجة ليست مبررا في وجهة نظرها انذاك ، وهي اسعاد اولادها و البقاء علي كيان الاسرة، لم تكن تر ذلك أبدا مبررا مقنعا لكل المجهودات التي تبذلها لجمع شمل الاسرة علي مائدة طعام واحدة مثلا ، لماذا لا تتركنا و شأننا نلهو مع أصدقائنا و نأكل وقتما نحب ، لماذا هذا الاصرار علي ان نأكل جميعا علي مائدة واحدة . لكنها فهمت

لاحقا انه ليس امتع عند المرأة من جمع اسرتها في مكان واحد يتناولون وجبة اعدتها لهم و يتبادلون اطراف الحوار و النكات

كانت ترى ان هؤلاء النساء فاشلات ، لا يعرفن كيف ينظمن اوقاتهن بحكمة بين العمل و البيت بعد الزواج ، لذا يفشلن في احداهن غالبا، او يحققن نصف نجاح في كل مجال . انما هي فستبرع في عملها و احلامها تصل للنجوم في السماء و ستبقي زوجها عاشقا ولهانا. لكنها عانت كثيرا حتي لا ترجح احدي كفتي الميزان في البيت و العمل

كانت تنتقد دائما الامهات اللائي ينسقن وراء بكاء اطفالهن فيحققن لهم رغباتهم و تنتقد اللائي يعنفن ابنائهن امام الناس ، و تتعجب لماذا لا يعتدلن في تربية الابناء ، ثم ادركت ان قلب الام لا يمكنه ان يكون صارما فهو عادة يميل بلا اعتدال نحو الابناء فلا يهوى الا اسعادهم، حتي الامهات القاسيات فقد استبعدن قلوبهن تماما حتي يعنفن ابنائهم ، و اول ما ينتهي التعنيف و تحري الدماء في العروق، تخفق قلوبهن بتأنيب الضمير و الاحساس بالذنب و الندم

شعرت بدوار خفيف، فالصور تختلط امام عينيها بين الماضي و الحاضر. دوار رأسها يشبه دوران الارض و السماء في تعاقبهما ، يشبه دوائر الحياة التي بدأت بها من نقطة ما و تدور في نفس المسار الذي دارت فيه امها و جدتها و ها هي تكتشف تشابه المدارات . تكتشف انها بجب ان تدفع مقدما و برضاها بدلا من ان تجبرها الحياة عنوة، فلتكن سباقة بالعطاء و تقديم يد العون قبل ان تدورالدوائر و تجبرها علي السداد فلا تجد رصيدا لها ،

بدت الحيرة في عينيها؛ كان من حقها أن تحيا كما تشاء و تخوض كل التجارب و تعتقد انها ستتغلب علي كل ما أعجز الاخرين ، من حقها ان تحلم وتأخذ فرصتها، لكنها لم تضع ابدا امام عينيها كلام الكبار و لم تأبه بهم و لم تلتفت لارائهم، و هاهي تكتشف ان مسارات الحياة تتشابه ، و أن هناك ثوابت لا تتزلزل الا عند زلزلة الساعة.

و استقرت نظرتها اخيرا و ثبتت فقد ايقنت ان كلام الكبار ليس تخاريف العجزة بل هو لالئ يجب ان تضئ لنا طريقنا و نزين به رؤسنا، فهو عقد من الجواهر النادرة ، صنعوها في ايام من الشقاء و ليال من الهناء تداولت عليهم ، وهاهم يقدموها لنا علي طبق من ذهب ، و نرفسها بأقدامنا و نمضي في الحياة تائهين !

دارت هذه الخواطر برأسها عندما حاولت ان تقنع ابنها ان ما هو مقدم عليه هو شر محتوم، فأبي و استكبر كالفرعون، معلنا العصيان بكل كبر.. أيقنت أنه لن يدرك قيمة ما تقوله الا عندما ينتقل من مدار الصغار الرافضين الي مدار الكبار الناصحين. فقد خلق .الله البشر تدور في مدارات و مسارات علي وجه الارض تماثل تماما مدارات السماء التي تدور فيها الارض و الشمس و القمر و باقي الكواكب. فنحن ندور كذلك حول انفسنا و ندور حول الاخرين كما تدور الارض حول نفسها و تدور حول اشمس . و نحن نري في كل موقع ندور فيه الدنيا من زاوية مختلفة و لا تكتمل عندنا الرؤية الا عندما تتعدد بنا المواقع في المدارات فنبدأ في فهم معني الحياة و تكتمل الصورة في اعيننا و ندرك حينها ما لم نكن ندركه من قبل ، ندرك معني كل كلمة ألقاها علي مسامعنا الكبار ، الذين مروا قبلنا في نفس هذا المدار ، واكتملت لديهم صورة الحياة و حاولوا نصحنا ، فرفضنا بحجج اثبت الزمن انها كلها واهية!

و تعجبت كثيرا من ان تكون الحياة علي هذا الكوكب دامت مئات الالوف من السنين و اختلف علي سطحها البشر ، و توالت الأجيال ولا يزال كل جيل يرفض النصح و يختار دائما أن يدور كما دار الاخرين حتي تكتمل به الدائرة ، فيعود من حيث بدأ!، من تراب من طين !

٣٨. هل تذكر فضلهن؟

هل تذكر كم مرة في حياتك قبلت الارض التي تمشي عليها لانها تحافظ عليك ثابتا علي سطحها لا تطير؟ هل تذكر متي اخر مرة حمدت الله فيها لانك تتنفس و لان جهازك التنفسي يفلتر الغازات داخل جسمك و يطرد ثاني اكسيد الكربون منها؟ هل شكرت الله يوما ، لانه غطي اطراف اصابعك بأظافر صلبه تحميه من الصدمات ؟

هذه النعم و غيرها ، نعدها ثوابت و لا نعدها نعم . بل و قد ننسي وجودها طالما أنها موجودة وتقوم بدورها علي اكمل شكل، بلا خلل. هذه النعم ، و غيرها وجودها في حياتنا لا يختلف كثيرا عن نعمة وجود الأم في حياتنا. ، الأم هي الارض التي نقف عليها باتزان و لا نراها ، هي الهواء الذي نتنفسه دون ان نشعر، هي أظافرنا التي تحمي أصابعنا دون ان نعي! الام هي التي قد لا نذكر فضلها و لا نشكرها الا اذا اختل توازننا و مادت بنا الحياة.

الام هي التي ترعانا و ترشدنا للصواب و الخطأ ، فتكون هي اول ضحية لكلمة (لا) ، نقذفها بها و كأننا نقوم بتجربة كيميائية في معمل الحياة،. الام هي التي نستكبر دائما الانصات لها و لخلاصة عمرها الذي تقدمه لنا علي طبق من ذهب ، فنركله ونقلبه مدعين اننا

أعلم بحالنا و ان جيلنا مختلف بل و قد ندعي اننا سنخترع الذرة اذا ما رفعت عنا يدها.

الام هي التي ينفطر قلبها من الالم، عندما ، فقط ترتاب في ان لون وجهك قد تغير درجة عن الطبيعي، و تسهر الليل تفكر ؛ هل تغير بسبب ألم ام علة ام ضيق ، تسهر تضرب اخماس في اسداس عن سبب هذا التغير الذي لن يلحظه سواها!

الام هي التي نمضي في حياتنا نعاندها و نتحداها و نتأفف في وجهها ، و ينطبق علينا حينئذ المثل (لا بحبك و لا باقدر علي بعدك) فلا نكتشف فضلها علينا ، الا اذا أصبحنا امهات، او اذا ما زلزلت الارض زلزالها و اخذت ما لها من امانه اودعها الله

و عيد الام، هو مناسبة حقيقية تذكرنا ، و لو ليوم واحد في ال ٣٦٥ يوم، ان هناك ملاك انزله الله علي الارض ليرعاك ، يجب ان تشكره.

و ليس بالضرورة ان يكون هذا الملاك هو امك التي ولدتك فقط، فقد وضع الله في طريقك احيانا ، امهات قد يكن احن عليك من اللائي ولدنك

و أما من ابتلاه الله بفقد نعمة الام ، فعيد الام قد تكون فرصة يسترجع فيها ذكريات طفولته و يتصفح ألبوم صوره مع امه و يدعو لها بالرحمة و يتصدق علي روحها، الا تستحق ان يتألم لفقدها يوم في السنة! ان لم يكن يتألم السنة كلها!

و اخريات حرمن من الانجاب، لكنهن صببن عاطفة الامومة لديهن في اطفال اقاربهن او اصدقائهن ، فليستمتعن يوما بوردة عذبة من طفل احبهن منحهن شعور الامومة و لو للحظات!

عيد الام يوم يجب ان نتعلم فيه ان ننبش عن اسمي مشاعر اودعها ايانا الله بالفطرة ، ووصانا عليها في كتابه الكريم. عيد الام هو فرصة حقيقية لكل ابناء المجتمع ليبر والديه و لو كان جاحدا لمدة ٣٦٤ يوما.

عيد الام هو فرصة ، تجعلك تفكر في امك ، او تبحث حولك عن من تشعر في وجودها بمشاعر الامومة و تخطط من اجل ان تسعدها و لو بوردة و قبلة تطبعها علي جبينها و كلمة حلوة تطفئ بها مشاعر الامومة المتأججة شوقا اليك.

عيد الام هو يوم نتذكر فيه كم ضحت امهاتنا من اجلنا بنفس راضية ووجه مستبشر، مشرق كاشراقة شمس دافئة منيرة احيانا و كسحابة صيف تظلل فوقك لتحميك من حرارة الجو و احيانا و كسماء عالية شاهقة مكتظة بنجوم تنير لك طريقك في الظلام دون ان تطلب او تشعر او تشكر.

٣٩. نعم لهيلاري كلينتون

هذا المقال ليس سياسي ولا علاقة له ببرنامج هيلاري كلينتون الإنتخابي لرئاسة أهم دولة في العالم . فأنا على يقين أن سياسات أمريكا بالنسبة للشرق الأوسط لا تخضع إلى أمزجة و برامج المرشحين السياسيين في أمريكا، بل هي سيناريوهات و سياسات شبه متفق عليها مسبقا، و أن هؤلاء المرشحين ، سيسيرون على خطى من قبلهم في اتجاه شبه محدد من قبل.

لكني أحببت أن ألقي الضوء على بقعة أخرى في هذه الإنتخابات، ألا و هى وصول مرشحة رئاسية امرأة، إلى مثل هذه المكانة، و هى في

مثل هذه العمر .فوجدت نفسي أعقد مقارنات عدة بينها و بين النساء في الشرق الأوسط.

هيلاري كلينتون امرأة علي مشارف السبعينيات من العمر، و لكنها لا يزال لديها الرغبة في العمل، و تولي أعلى منصب يمكن أن يطمح له الإنسان ، منصب رئيس دولة، و بالطبع أهم دولة.

لم يمنعها تقدمها في العمر على الحلم بتولي هذه المسؤلية الجسيمة. لم يعايرها المجتمع بعمرها ليجلسها في المنزل، لم ير أحدا أن امرأة بهذا العمر يجب أن تكتفي بما حققت طوال مشوارها السياسي السابق من مكانة عالمية و ما جنت من أموال ، لم يطلب منها أحد أن تجلس في المنزل لترتاح و تلعب مع الأحفاد أو ترعاهم . لم يطلب منها أحد أن تفسح المجال لغيرها من الرجال لأن تولي مثل هذه المسؤلية هي شيء شاق على الرجال، فما بالك بامرأة كبيرة في العمر!

قد تكون هيلاري كلينتون استمعت لبعض من هذه المقولات ، فلن أنكر أن العالم ملئ بمن ينفث الطاقة السلبية في وجه الناجحين و الطامحين في كل مكان و كل مجال ليثبط من عزائمهم و ينحيهم عن تحقيق المزيد من النجاحات إلا أنها ، منعت ذبذبات هذه الطاقة السلبية أن تتطرق لأذنها بكل تأكيد.

انظر معي الآن للوراء ، أعني للشرق الأوسط، و تخيل معي أن امرأة في مثل هذا العمر ، قد واتتها الجرأة على الحلم بأن تصبح رئيسة أي دولة تختارها أنت.

و مع أنها ستكون امرأة ذات منصب سياسي عالي، أو وزيرة. لكن تخيل معي حوارها مع زوجها، أن كان لا يزال موجودا و هى في أواخر الستينات ثم أبنائه، ثم أقربائها و أصدقائها و معارفها! إن خوض هذه الحرب، أقصد النقاشات المبدئية الأولية يتطلب قوة و

عزيمة و شجاعة و إرادة، لا توجد إلا عند قليلات أو قل تندر وجودها .

ثم الحرب الثانية ، التي ستخوضها عند إعلان هذه الرغبة في موقع عملها ، و لابد أنك تعرف شراسة الحرب أو الغيرة التي يمكن أن تلاقيها من الزملاء و الزميلات و المدراء.

و أخيرا عندما تزج بنفسها و حياتها الخاصة و العامة في أيدي المنافسين و الصحفيين و الإعلاميين ، عندما سيناقشها الشعب كله في كل تفصيلة تقوم بها، بما يحتويه من قلة متعلمة و أغلبية جاهلة !

سيتساءل المجتمع لماذا ؟ لماذا تدفع امرأة في مثل هذا العمر بنفسها في هذه الحرب الشرسة ؟ لماذا تختار امرأة في أواخر العقد السادس من العمر أن تخوض حربا بدلا من أن ترتاح! و كيف و من أين أتت بالعزيمة؟ ما هو الحلم ومتى ستحققه هل ترى علي عكس النساء في مجتمعنا أنه لا يزال في العمر بقية يجب استغلالها؟

أمهاتنا في هذا العمر ، عادة ما يقعدهن المرض و الشيخوخة ، و يصابون الإكتئاب و الوحدة، و يعتزلن العمل بل و الحياة بحجة أنهن لا يقوين الآن على تحمل الآخرين كما كانوا في الصغر، ليس لديهن طاقة أو قدرة على عمل أي شيء مرهق للأعصاب

النساء في بلادنا يعتزلن الحياة عندما يكن على مشارف الستين من العمر ، و أحيانا على مشارف الخمسين. يتوقفن عن الإهتمام بمظهرهن بأوزانهن، يتقاعدن و يجلسن في المنزل طلبا للراحة، فتزورهن الأمراض . يطلبن من الجميع توقيرهن و تحقيق رغباتهن و رعايتهن،

إذا شذت امرأة عن ذلك، و استمرت تزاول عملها بعد سن الستين، لا يرحمها الأخريات ، فإن كانت مضطرة للعمل للحاجة المادية مثلا، يبدأن في الحرب على أبنائه لأنهم تركوا أمهم تعمل ، و إن كانت ميسورة الحال ، يتهموها بالطمع و الجشع و أنها لم تكتف بعد بما كنزت من أموال! ثم يتعجبون و يتندرون ، من طول الأمل لديها في أن تعيش بعد عمر الستين.

إن المرأة في الشرق الأوسط هي التي تكبل نفسها في قيود العمر و الأسرة . أن المرأة في الشرق الأوسط لديها مفهوم أحادي عن دورها في الحياة ؛ إنها أم فقط. لا ترى أهمية لنفسها إلا تحت ضوء الأمومة ، فإذا انحسر عنها هذا الضوء قليلا، أغلقت أضواء حياتها كلها و عاشت وحيدة في الظل تنتظر الموت.

لو كان دور المرأة في الحياة هو الأمومة فقط، فلماذا يمد الله في أعمارنا بعد أن يكبر الأبناء ، لماذا لا نموت بعد إنجاب الأطفال و رعايتهم مثل ملكات النحل؟

انظري حولك عزيزتي المرأة ، و ستجدي مثالا مشرفا في كل بقعة، هن أكبر دليل على أن الله لم يخلق المرأة من أجل تأدية دور واحد فقط في الحياة تنتهي بعد وتنضوي. انظري إلى عبلة الكحلاوي الداعية الفاضلة و ياسمين الخيام و غيرهن انظري إلى الراحلة أمينة رزق التي كانت عضوة في مجلس الشيوخ المصري حتى آخر لحظة في عمرها.

عزيزتي المرأة نحن في عصر ثلاثية الأبعاد فلا تقبلي أن يكون لكي دور واحد مسطح بلا أبعاد.

عزيزتي كلينتون من الشرق الأوسط، أنقل لكي تأييدي بغض النظر عن برنامجك و أقولها واضحة (نعم لهيلاري كلينتون)، و يكفيكي شرف المحاولة أن خسرتي.

٤٠. لو سمحت

ا أو انتمائاتنا

الدينية و السياسية و الإقتصادية ، على أن كل ما في مجتمعنا يتجه نحو الإنحدار بشكل كبير. إبتداءا من البنية التحتية للبلاد، و الظروف الاقتصادية السيئة التي إلي تفكك الأسر وانهيار الذوق و الأخلاق عند أغلب أفراد المجتمع

و قد نختلف في تحليل أسباب و طرق علاج كل هذه الكوارث التي نحصدها في وقت واحد دون أن ندري أيها أهم و أيها أولي بالاهتمام. فقد يرى البعض أن الدول و الرؤساء و الحكومات يجب أن تفرض القوانين و تشدد العقوبات ، لتعالج هذه الأوضاع ، و سيرى البعض أن الشعوب عليها الدور الأكبر لحل هذه المشكلات من خلال المنظمات الأهلية و الأحزاب مثلا ، و قد يحاول اخرون أن يمسكوا بالعصاة من المنتصف فيقنعون بأن الحل هو في يد رجال الأعمال و الرأسماليين فهم ذوي مال و سلطة و سطوة

لكننا قد نتفق ثانية في أن جميع هذه الأطراف لا تقوم بأي دور يذكر لمحاولة إصلاح أي شئ في هذه المنظومة. الكل يتكلم فقط. الحكومات تنادي الشعب و تطلق التصريحات و تصدر القوانين و تعلن عن العقوبات ، و بس! و الشعب يعترض و ينقسم و يشتكي ، و بس.! أما رجال الأعمال فأذن من طين و أذن من عجين ، يسكنون كوكبا اخرا

و أنا أرى أن جزء من الحل موجود و سهل و في متناول أيدينا، لكننا إعتدنا على أن نبحث عن أدوار لغيرنا فقط و أن ننتظر من الاخرين الحلول و ننتقدهم عليها .

تعالى واجه نفسك و فكر معي هل بدأت بنفسك ، أم أنك لا تزال تنتمي لحزب الكنبة ؟ . هل فكرت ماذا يمكن أن تفعل؟ .... لا تحتار، لا تهرش رأسك من التفكير ، لا تجهد نفسك، سأكون أكثر تحديدا و أنير لك أول الطريق .

و هو أضعف الايمان أول الطريق هو أن تبدأ بشئ غير مكلف، تبدأ بشئ سيضع حجرا في طريق البناء ، تبدأ بأن تضيف كل يوم أو كل أسبوع أو حتي كل شهر ، سلوكا إيجابيا في حياتك لتكن قدوة لمن حولك، و تلتزم به و لا تتنازل عنه . أول الطريق هو أن تساعد في إعادة الذوق و الأخلاق للشارع.

محت) قبل أو

بعد أي طلب ، عبارة (لو سمحت) ستعيد لنا جزء من الذوق المفقود في حياتنا، و الاحساس بالادب الذين انقرضوا من حولنا.
لو سمحت قل (لو سمحت) لشريك حياتك، لزميلك في العمل، لوالديك ، لأبناءك، ، حتى قلها للساعي في العمل ، قلها له عند كل طلب وانبذ مفهوم (إنه يقوم بعمله وواجب عليه أن يحضر لي طلباتي) . عبارة (لو سمحت) ستجعله يسعد بعمله، و يحبه و يشعر بقيمته فيخلص فيه. عبارة (لو سمحت) ستجعله يحبك أنت شخصيا لأنك تقدره و تشعره بجزء من كرامته و بالتالي لن يحقد عليك . عبارة (لو سمحت) ستعجبه و سيتعلمها منك و يرددها مع الاخرين من حوله.

أن لمسات مثل (لو سمحت) ، (شكرا) ، (حضرتك) ، تصرفات مثل اماطة الاذى عن الطريق، مثل تبسمك في وجه الاخرين، ، كلها و غيرها الكثير ؛ لن يكلفك جهدا زائدا و لا سينقص مالك و لا يحتاج منك أن تبذل أي شئ. لكنه قد يشعرك بأنك تقوم بدور ما في بلدك ، دورك في إعادة قيم إفتقدناها كثيرا و لم نتخيل أنها ستؤثر في أي شئ، لكنها تركت فراغا كبيرا و أدت الى إحلال كلمات تافهه بل بذيئة مكانها يصحبها عبارات ونظرات و حركات لم تؤد إلا إلى مزيد من الإنحدار

لو كنت تنوي المشاركة في إعادة بناء بلدك، فلا تتواني و لا تتحجج،، فلديك ما تقدمه ، فقط أبدأ ، لا تستهين بضألة العمل ، ضع هدفا أمامك، و أصر عليه، و سترى كم ستحدث فرقا. . سترى كيف ستروي

نفوسا تتعطش للاحترام و التقدير و الاحساس بالجمال و الذوق. لو نجحنا في إعادة هذه القيم، سننجح في إحياء الإنسان بداخل كل منا و بداخل كل من حولنا، و إذا عاد الإنسان بداخلنا للحياة، تعود الرحمة و التعاطف و تموت الهمجية و العنف الفوضى ، و يموت إنسان الغاب الذي تزدحم به الشوارع و الأحياء الان

٤١. أسال روحك!

عندما يعاندنا الحظ في تكوين علاقات شخصية مستقرة مع أسرنا، أو أهالينا، أو زملاؤنا أو مديرينا، و تتشابه نهايات العلاقات في حياتنا، كما تتشابه نهايات الافلام العربية ، وذلك علي الرغم من كل الجهد الذي نبذله حتي تسير المياه في مجاريها في كل مرة ،عندها لابد ان ندرك ان العيب ليس في الدنيا او في الحظ ، انما العيب يكمن في جوهر بطل الفيلم و شخصيته و سلوكه. الذي هو (نحن) ! و ان محاولاتنا المتكررة للاصلاح قد تتجه لتغيير شئ ما غير السبب الجوهري الذي يتسبب في فشل هذه العلاقات و يقف كحجر عثرة امامنا و يعرقلنا.
و أنا لا أقصد هنا العيوب الموجودة فينا جميعا كبشر، فمن كان بلا خطيئة فليرمها بحجر، لكن أقصد فقط الاشخاص الذين تقف خصلة ما عقبة في طريق تواصلهم مع الاخرين باستمرار و يشعرون دائما أن قطار الحياة يتوقف بهم مهما بذلوا من جهد لادارة العجلة
و عادة ما يعرف جميع المحيطين بنا إجابة السؤال الذي يحيرنا (أين الخطأ؟)، لكنهم لا يقوون علي مواجهتنا به يأسا من قدرتنا علي تغييره فهم يرونه أحد الطباع المتأصلة فينا .
فتأكد يا عزيزي ان الحياة مثل الطبخة ، اذا زاد فيها الملح او السكر تفقد طعمها الاصلي و ينفر منها الاخرون مهما كانت جودة المكونات الاخرى و ان كل واحد فينا فيه عيوب و مميزات لكن التوازن بينهم هو الذي يجعل الطبخة مستساغة و مقبولة

فقد تكون مثلا شخص لطيفا ، ظريفا جميلا ، صاحب قفشة وودودا لكنك أناني تحسب كل حركة بميزان مصلحتك وتقيس كل خطوة و كأنك تدفع ثمنها من دمك و بالتالي يشعر الطرف الاخر في العلاقة انك لا تهتم بمصالحه او لا تراعيه كما يراعيك بل تحاول دائما ان تستفيد من كل ما ينطق به ، بحكم العادة و ليس بسوء نيه، و لانك لم تتعود ان تفكر الا فيما يسعدك فقط!فينفر منك و يبتعد عنك دون تعليق! و قد تكون إنسانا مخلصا أمينا صادقا مع النفس و مع الاخرين مستقيم الخلق ليس لك في اللف ولا الدوران و لكنك كئيب ترى الدنيا مظلمة دائما و لا تري الحلول ابدا مهما كانت عينة بينة أمامك ، فينفر منك الاخرون لانك تنقل لهم الطاقة السلبية و تصيبهم بالاكتئاب،، ...

فاذا كان مصير أغلب علاقاتك مع من حولك هي الفشل ، فلا بد ان تقف مع نفسك وقفة و تواجهها ، فهناك عيبا ما في شخصيتك قد تفوق علي صفاتك الحسنة كلها لدرجة ان كل من حولك لم يتحملوه و انك وقفت موقف الخسارة عندما فاضلوا بينه و بين محاسنك الاخري ، فقرروا الابتعاد عنك علي الرغم من مميزاتك الاخري.

وعادة ما تكون هذه الخصلة فيك هي سبب لكل فشل تواجهه حتى في العمل بل و قد ينغص عليك حياتك كلها ؛ فقد تكون نابها ذكيا ، تؤدي عملك في وقت قياسي لكن ليس لديك قدرة علي الالتزام بمواعيد العمل، كثير الغياب متأخر دائما علي اجتماعاتك، فيراك الجميع شخص غير ملتزم و غير أهل للترقية ،و انت لا تفهم سببا لتأخرك الوظيفي! و قد تكون لا تحب عملك ، علي الرغم من انك تؤديه ، الا انك تؤديه بتعال و قرف ، و في نفس الوقت تتعجب لماذا لا يقدرونني في العمل مع أني أقوم بدوري ، وتتغافل عن حقيقة انه لا يمكن ان تتقن عمل و انت لا تعطيه حقه من التقدير .

و كلنا يعرف ان أصعب أنواع التغيير في النفس البشرية هو تغيير العادات المتأصلة فيها ، إلا انه مع ذلك ليس مستحيلا . و يمكن باختصار احداث هذا التغيير من خلال اتباع الخطوات التالية:

خطوة (اسأل روحك، اسأل قلبك) : اي اكتشاف هذا العيب و عدم انكاره ؛ اكتشافه من خلال سؤالك المتكرر لنفسك و تحليلك لتعليقات

الاخرين عنك و خاصة المقربين منك الذين قد يحاولون في أغلب الأحيان لفت نظرك لهذا العيب بطرق غير صريحة خوفا من جرح مشاعرك. لكنك يجب ان تقف لتواجه نفسك، و تنقب جيدا في هذه التعليقات الغير مباشرة لتضع يدك علي الخطأ.

خطوة التخلص من الوهم ، و ادراك ان (العيب فينا) ، فقد يتوهم البعض أن العيب في الدنيا و أنه يتعثر لأنه قليل الحظ و يلقي باللوم علي الاخرين او الحظ او القدر ، دون ان يراجع نفسه
و اخيرا خطوة (العلاج)؛ فقد تعرف مكمن الخطأ لكنك تتقدم بخطوة للأمام في طريق العلاج و تتراجع بألف خطوة للوراء، لأنك تتصرف بسلوك مخالف لشخصيتك الحقيقة لذا يجب أن تحاسب نفسك جيدا (هل أقوم بما اعتدته ام بما أردته ؟ (
وفي النهاية عندما تصل لهذه المرحلة و تنجح في تغيير هذه الخصلة التي عرقلت حياتك ، ستشعر بعظمة انجازك و تتعجب من قدرتك علي تغيير نفسك، و ستعود بعجلات القطار الي قضبان الحياة فتمر بيوم حلو و يوم مر ، تعيش معني النجاح و تنسى طعم الفشل الذي طالما عاشرته . و سيصفق لك الجمهور بحرارة و هم يصرخون بأعلي صوت : عظمة علي عظمة يا .. ست !

٤٢. محجبة في بلاد بره "

نزلت من سلم الطائرة تستنشق هواء ذو لسعة باردة يداعب وجهها ذو الملامح الشديدة الوضوح ؛ عينين سوداء واسعتين مكتحلتين، تغطيهما أهداب شرقية طويلة تشبهان عيني الملكة نفرتيتي، و

أنف متوسط واضح بارز قليلا و شفتين مكتنزتين تتوسطان وجهها الأسمر .

ملامحها عربية بشكل لا يخطئه من يشاهدها . تغطي شعرها بحجاب يلتف حول رأسها وعنقها ، و ترتدي تي شيرت طويل و بنطلون جينز واسع ..

تخطو خطواتها الأولى في بلاد الفرنجة، أخيرا تزورها لترى بنفسها التحضر والمدنية والتقدم فلطالما سمعت عنهم و شاهدتهم في الافلام.

شاهدت الأناقة والإبهار و التكنولوجيا و جاءت لتعيشها و تلمسها بنفسها، انتهزت أول فرصة للسفر مع عملها، سعت وحاربت حتى نجحت في الحصول على تذكرة السفر هذه لبلاد الفرنجة ..

را طويلا من
القادمين ينتظر من أجل ختم جواز السفر بختم الدخول ؛ البعض يعيد ترتيب أوراقه حتى يستعد للقاء ضابط الجوازات الجالس خلف الشباك الزجاجي

ضابط آخر يوزع المسافرين بدقة وحسم علي الشبابيك الزجاجية ، الكل يقف في مكانه حريصا علي ألا يتعدى الخط الأصفر المرسوم علي الأرض ، الكل عيونهم معلقة علي الضباط القابعين خلف الشبابيك . يرقبونهم في صمت و احترام ليحددوا من منهم صارم و من منهم لطيف و يخمنون مع من سيكون لقائهم.

اخيرا جاء دورها، توجهت لضابط أشقر الوجه، وسيم الملامح ، حياها بابتسامة و ألقى عليها التحية ببساطة وود لم تتوقعها، ردت بارتباك ، سألها عن سبب مجيئها ، عدد الأيام التي ستقضيها ، و عدد اخر من الأسئلة التقليدية ، طلب بصمة الأصابع والعين ثم ختم

لها بالدخول.. هكذا ببساطة ! الحمدلله ، ها هي تخطو أولى خطواتها في بلاد الفرنجة.

جمعت حقائبها، و أخذت سيارة أجرة للفندق ؛ طلب السائق العنوان، وضعه بدقة علي ال (جي بي اس) في تليفونه المحمول و بدأ يتابع الخريطة المرسومة أمامه علي الجهاز و بدأ العداد في حساب الأجرة .

انطلقت السيارة ، وصلت الفندق، دفعت الأجرة و جرجرت حقيبتها خلفها للفندق، كل شئ يمشي بسلاسة ونظام ، وود .

كم تتمني أن تسير الأمور في بلادها بنفس السلاسة ، لا جدال مع سائق التاكسي حول الأجرة ، ولا السير عكس الاتجاه، إشارات مرور، نظام ، لا وقت يضيع في البحث عن عنوان الفندق ، لا يوجد أي خطأ حتى الآن ، بداية مطمئنة، بلد جميلة، شوارع نظيفة ، أشجار و خضرة في كل مكان ، الناس يحترمون المرور ، لا يعبرون إلا من عند خطوط عبور المشاة ! و لا يتقافزون اما السيارات، سبحان الله ! و الأغرب أن السيارات تقف في الاشارات و تقف لعبور المشاة! و خاصة لذوي الإعاقة و كبار السن والسيدات!

ترى رجالا و نساءا علي كراسي متحركة يمشون بسلاسة في الشارع، تعتلي كراسيهم أماكن مخصصة لعبور المشاة من ذوي الإعاقة، فالرصيف منخفض ممهد لهم ! ما شاء الله ! كل شئ معمول حسابه باتقان .

توجهت نحو المصعد لتتجه لغرفتها، وقفت بجوارها سيدة ذات ملامح أجنبية دقيقة، أخذت ترمقها بنظرات استنكار غريبة ، حتي جاء المصعد، فركبته تجر حقيبتها ، توقعت ان تركب معها تلك السيدة الأجنبية التي تناظر المصعد الى جوارها ، لكنها تلك السيدة تراجعت خطوتين للوراء شاغلة نفسها بالنظر للخلف و كأنها ترفض ركوب نفس المصعد معها!

تعجبت ، و نظرت في المرآة كرد فعل طبيعي عندما أغلق المصعد بابه ، فتنبهت ؛ لقد رفضت السيدة ركوب المصعد معها لأنها محجبة !!

شعرت بغصة في قلبها، بلعت ريقها ، و بلعت معه طعم الإهانة ، لكنها نفضت تلك الفكرة من رأسها، وحاولت أن تقنع نفسها أنه ربما هناك شئ آخر يشغل تلك المرأة، هو سبب نظراتها و تراجعها عن ركوب المصعد.

دخلت غرفة الفندق ، نظرت إلى المنظر الجميل الذي تطل عليه غرفتها ، و استغرقت فيه و في جمال الطبيعة حتي نسيت تماما ذلك الموقف السخيف.

بعد أن قضت فترة من الراحة نزلت لتناول طعام العشاء و التجول حول الفندق للتعرف علي معالم المنطقة ، ارتدت معطفا رماديا خفيفا و خرجت تتأمل كل ما يمر أمام عينيها، فلا تجد الا جمالا و نظاما في كل شئ ؛ المباني العتيقة المبنية من مئات السنين تبدو و كأنها صورة في مجلة تاريخية ، الأشجار ذات الأوراق الصفراء و الحمراء و الخضراء تبارك الخالق ، لم تر مثلهم من قبل !

دخلت إحدي المحال القريبة ، فحيتها الفتاة العاملة هناك أرق تحية ، جالت جولة سريعة في المخل وخرجت ، فأعادت عليها الفتاة التحية و تمنت لها ليلة سعيدة ، انبهرت بذوق و رقة تلك العاملة و بالتحية و بالامنية التي تمنتها لها في النهاية.

هذه العبارات تكاد تكون تكررت في كل محل دخلته في تلك الليلة.

صباح اليوم التالي ؛ استيقظت بكل نشاط وهمة ، تناولت إفطارها، و حياها المحيطين بها علي بوفيه الإفطار بكل رقة و ذوق .

يبدو أنها عادتهم مع الجميع ، إنها عادة طيبة حقا تدخل البهجة و السرور عليك وتجعلك تشعر بأنك شخص مرغوب فيك.

طلبت تاكسي بالتليفون لتتوجه لمكان عملها ؛ ركبت مع السائق الذي جاء في موعده تماما.

وبعد التحية أخذ يتجاذب معها اطراف الحوار؛

- من أي بلد انتي؛
- أجابته باسم البلد العربي الذي تنتمي إليه
- لم أزر بلدك من قبل ، ولكني اتمنى زيارته
- تفضل طبعا ، نحن نرحب بزوارنا.
- لكن اسمحي لي أن أسألك سؤال ، فقط لاني احب ان اتعرف علي ثقافات الشعوب الأخرى
- – طبعا تفضل
- لماذا تغطي النساء شعورهن في بلدك؟
- (فوجئت بالسؤال)؛ هذا جزء من تعاليم ديننا ، وأعتقد أنه يتشابه مع باقي الديانات الأخرى ؛ ففي المسيحية دائما ما نرى السيدة العذراء تغطي رأسها، و السيدات المسيحيات في زيارتهن الكنيسة يفعلن ذلك، و أيضا في اليهودية تلتزم السيدات المتدينات بغطاء الرأس!
- ممم ، و هل لو تزوجت إحداهن رجلا أمريكيا ستصر علي غطاء الرأس؟
- لا يجوز لنا الزواج من غير المسلمين
- لدي صديقة أمريكية تزوجت من رجل عربي وكان يريد إجبارها علي تغطية رأسها فنشب بينهما النزاع!
- هناك بعض البلدان العربية الإسلامية يكون غطاء الرأس فيها هو عرف أكثر منه إلتزام ديني مثل دول الخليج و إيران مثلا ، فلا بد أن زوج صديقتك هذه ينتمي لإحدى تلك الدول

- ربما!

كانت قد وصلت لمحل عملها، فشكرته و نزلت من السيارة ، وهي تفكر ؛ لماذا يستغربون الحجاب أليس له شبيها في دياناتهم ؟ لماذا يستنكرون العرب ذوي اللحى أليس رجال الدين في الإسلام و اليهودية و المسيحية يطيلون لحاهم ؟ لماذا الأمر مستنكر في الإسلام و عادي في باقي الديانات. رجل الدين في الديانات الثلاثة يغطي رأسه ويلبس رداءا واسعا ، لماذا يتعجبون اذن !!

دخلت قاعة الاجتماعات وألقت التحية علي الجميع ، اندمجت و نست ذلك الحوار الغريب بينها وبين السائق.

في فترة الراحة وبينما كانت تجلس بجوار سيدة في منتصف العمر يستعرضان معالم المدينة و أهم الأماكن السياحية التي يزورونها، قالت لها السيدة الأجنبية في معرض الحوار:

- هل تعرفين أنني اشفق عليكي
- (ردت بذهول) لماذا؟
- قالت بابتسامة ؛لأنك تضعين هذا الغطاء حول رأسك و ترتدين كل تلك الملابس لتغطية جسمك، في حين أننا ننتهز الفرصة لنتخفف منها علي قدر المستطاع، و ضحكت ضحكة صغيرة وكأنها تمزح.
- قررت ألا تشرح وألا تسكت هذه المرة ، فقالت بجدية ؛ إني حقا أود لو أنك لا تشفقين علي من شئ لا يؤثر في اطلاقا!
- أنهت جملتها ونظرت في الساعة حيث حان موعد العودة للعمل و استأذنت بأدب و انصرفت و هي تفكر (لا لقد زادت الامور عن حدها !)

٤٣. اخرج من البئر

في اقصي درجات الاحباط عندما يتملكك الاحساس بالفشل و انعدام الرؤية المستقبليه، عندما تسيطر عليك هذه الحالة الضبابية التي تجعلك في غفلة عن اي انجاز حققته في حياتك ، في هذه اللحظات التي تستصغر فيها نجاحاتك و تنظر بعدسة مكبرة علي عيوبك و هفواتك فتراها كما تري النجوم ساطعه في سماء حالكة السواد

في هذه اللحظات يصعب عليك الخروج من غياهب التفكير الاسود فتشير باصبع السبابه تجاه نفسك و تجاه كل من يخطر ببالك حتي تلقي اللوم عليهم و تغرق في مزيد من الظن و الاحباط و اليأس

في هذه اللحظات تكون بأمس الحاجة لمن يجذبك من اعماق بئر الاحباط كما جذب فرعون سيدنا يوسف بالدلو من البئر ، فخرج من حزنه و غضبه علي اخوته الذين تآمروا عليه و ألقوه في اليم .

حينها ستلملم شتات نفسك و تري اشعة الشمس تنير الطريق ثانية فتلمع من جديد

لكن كم من الوقت يا تري قد تبقي في هذا البئر قبل ان يمر شخصا ما ليخرجك منه ؟ و ماذا سيكون مصيرك ان لم يتعطف عليك احدا ويضئ لك الطريق ؟ أو لم ينقرض بعد الأشخاص الطيبون الذين تسمع عنهم في حكايات الاجداد ؟ الاشخاص الذين يمدون لك يد العون ان

احتجت! لمتي ستنتظر هذه اليد؟ لمتي ستظل ماكثا في البئر يملئ صدرك اليأس ! !

ألم يحن الوقت بعد لتتأمل حالك ثم تنجو بنفسك؟ اجلس داخل بئر الأحزان و الالام و تأمل حالك ، الق اللوم علي نفسك وواجهها و لكن لا تترك احزانك تتثاقل بك و تغرقك، حافظ علي توازنك حتي تطفو و تخرج من البئر .ابحث عن أخطاءك حتي تتفاداها، ابحث عنها في تعاملاتك مع الاخرين و في استجاباتك للمواقف التي مرت بك في حياتك .لا تدعي انها الاقدار تلعب بك ، لا تتنصل من اخطائك و لا من ضعفك و استسلامك ، فحتي استسلامك كان قرارك وحدك .نعم انت الذي قررت الا تقاوم ، قررت ان تنهار و تضعف .

فكر و تأمل ثم ابحث عن مخرج ،لتطفو علي سطح البئر أو انقر في جداره حتي تكسره. المهم خذ قرارك و اخرج منه ،فبالارادة وحدها ستحيا ، بإرادتك انت، و ليس ارادة من حولك

اخرج المارد من داخلك و لا تنتظر شخصا و لا ظرفا . لا تسوف و لا تتوانى ، و لو للحظات . فما العمر الا لحظات ؛اما تقرر ان تعشها او تقرر ان تتسرب من بين يديك ، فتتحسر عليها . احرص علي كل قطرة في عمرك، و تحمل مسؤلية اخطائك و قراراتك. فأنت المسؤول عن ضعفك او قوتك ، عن عنادك او استسلامك، عن انتقامك او عفوك، عن كسلك، عن علمك او عن جهلك عن تشاؤمك عن اندفاعك و حتي عن تكشيرتك التي وقفت حائلا بينك و بي الاخرين وعطلت بالتالي مصالحك .

كم تبقي من عمرك، سنة، عشرة سنوات، خمسة عشرة سنة، عشرين دقيقة خمسة و عشرين دقيقة ، ساعة؟ لا احد يعرف، فلا تضيع ما تبقي منه مهما قل ، او زاد في نظرك، و تأكد انك ستندم ان لم تستغلها . عش كل لحظة و ابذل كل جهد لتحقق احلامك و تصلح

أحوالك .فمن يدري ، فقد تحقق اكثر مما تمنيت و يصبح لحياتك طعم اخر . هيا استجمع قوتك واكسر البئر ، و لا تطل جلستك به ، بل و ساعد غيرك من القابعين في اباراهم و لا نراهم .انت ستراهم و تشعر بهم ، فقد جمعكم احساسا واحدا يوما ما ، ستسمع صوت نحيبهم الذي لا نسمعه نحن و ستري دموعهم تتدافع و هم يتوارون خلف ضحكات صفراء يواجهوننا بها .فلا تدعهم يغرقون بل الق اليهم بحبل الود و الحب و النصيحة ، اعضد علي يدهم حتي تتمكن من اخراجهم لبر الامان فيروا شعاع النور و يعودون للحياة بروح جديدة ، اشعر بلذة انقاذ الاخرين ، اشعر بطعم الحياة الحقيقي الذي لن تجده الا عندما ترسم البسمة و الامل في قلوب اليائسين . فطعم الحياة الحقيقي ليس في تحقيق احلامك ، بل في مساعدة الاخرين علي تحقيق احلامهم

٤٤. آهات حواء

آهات كثيرة تطلقها بنات حواء منذ نعومة أظفارهن، ربما منذ أن يبلغن رشدهن في هذه الحياة، سواء كن قد أدركن مدى الظلم الذي سيعانين منه في هذه
الغابة، أقصد الحياة، أو لم يدركن.
يبدأ الأنين ينطلق من أجسادهن عندما تبدأ الأنوثة تتفجر داخلهن، فيتقلص رحمهن ويتفجر عن عادة شهرية تعكر صفو طفولتهن منذرة بمرحلة جديدة
من الآهات، مرحلة القيود والتحذيرات، والقيل والقال، وما يصح وما لا يصح، تضج أرواحهن آنذاك بتقلب الهرمونات وتقلب الأمزجة ونوبات الألم ونوبات
البكاء غير المفسرة!

ولا تكاد تعتاد حواء على هذه المرحلة حتى تفاجئها الحياة بطعنات الرجال الذين يطمعون بها ويتلاعبون بمشاعرها لتخضع لهم وتلبي رغباتهم باسم
الحب والحياة والتحضر، وإن قاومت المسكينة كل ذلك، على ضعفها، وتمسكت بحبل القيم، الذي بدأ يذبل ويتهالك في هذا الزمان، حتى تنجو بنفسها
وترمي حملها على الفارس الهمام الذي يخطفها على حصانه الأبيض .
الفارس الذي تنتظر منه أن يفتح لها باب مغارة علي بابا؛ لتنهل معه من نعيم الحب والحرية التي تحلم أن تحظى بهما بعد أن أصبحت أخيراً سيدة القصر.
وتبدأ حواء منذ ليلة زفافها في مرحلة أخرى من الألم، مرحلة أخرى لم تتوقعها، وإن سمعت عنها، مرحلة تكتشف فيها أن هذا الفارس الهمام قد وضعها
في القلعة الحصينة، فوق قمة برج عال، وتركها ليعود لحياته يومياً، ما بين عمله وأهله وأصدقائه، حتى يعود منهك القوى يبحث عن لقمة وضحكة ونومة
وبس.
عادة ما يخيب ظن حواء في الوصول للجنة التي تحلم بها مع الفارس الهمام، وتجد نفسها مع شبح مثقل بالهموم والمسؤوليات والواجبات، في أفضل
الأحوال إن لم يكن بلهوه وعبثه أيضاً.
وكالمعتاد، تبحث حواء لنفسها عن منفذ آخر لأحلامها، فتقع تحت إغراء الأمومة وبريقها، وبين أنات الحمل وآهات الوضع، يأتي الأولاد بسحرهم اللذيذ.
وتبدأ في آهات السهر والحمى والأسنان والشغب التي يثيرها الرضيع، وبين آهات المذاكرة والمدارس والحرمان من لحظات تخلو فيها بنفسها لتستمتع

بحياتها، وما إن يشتد عود الأولاد ويتوقفون عن إرهاقها جسدياً، حتى تقع في براثن تربيتهم صبياناً ومراهقين.
فتبدأ في إطلاق آهات أعلى من سابقاتها، آهات من تمرد الأولاد وانسحابهم من تحت يديها وطعنهم في آرائها، وبين طاحونة طلباتهم التي لا تنتهي
للحرية والأموال وكل ما لذ وطاب مما تقع عليه أعينهم، عندها يزيد الحمل على الفارس الهمام، الذي قد يبدأ هنا في الأنين من وطأة المسؤولية.
ولا تدري حواء المسكينة أن الآهات ستلازمها طوال حياتها، ستلازمها طالما يدق قلبها بين ضلوعها، ستلازمها لأنها جبلت على أن تكون متدفقة المشاعر،
تتأثر بأوراق الشجر عندما تتبعثر أوراقها في الخريف وتذبل وتقع على الأرض، تتأثر من نظرة قد تلمحها في عين من تحب، أياً كان من أفراد عائلتها،
وتنغص عليها لياليها وتؤرقها، فتسهر تفكر في سر النظرة القاسية أو الحزينة التي لمحتها.
ستلازمها آهاتها عندما تقلق عند خروج زوجها وأولادها من المنزل كل يوم، وتنتظر عودتهم للبيت بالدقيقة والثانية، وإلا تزداد ضربات هذا القلب وتعلو،
ستلازمها آهاتها عندما تقلق عند خروج زوجها وأولادها من المنزل كل يوم، وتنتظر عودتهم للبيت بالدقيقة والثانية، وإلا تزداد ضربات هذا القلب وتعلو،
منذرة بناقوس الخطر، في حين قد يكونون هم في لهو عابثين مستغربين من سبب قلقها!
يكبر الأولاد وتعلو معهم آهات حواء؛ لأنهم سيتركونها الآن، سيتركون مملكتها إلى عوالم وبيوت أخرى، ينشغلون فيها عنها، ينشغلون بالملذات وبالهموم
ينشغلون عنها ويهجرون عشّها!

آهات حواء وصرخاتها وبكاؤها غير المفهوم لدى باقي المخلوقات، ما هي إلا صيحات تطلقها لتفرغ نوبات الألم الذي لا تطيقه، تفرغه من صدرها وترسله
للسماء، فيدوي كالرعد يهز الدنيا، وتسيل دموعها على الأرض لتغرقها في أنهار من الألم تطوق الكرة الأرضية كلها، عندها، وعندها فقط، تفرغ حواء ما في
صدرها؛ لتفسح المكان لتحمل مزيد من الطعنات والآهات اللانهائية من الحياة.
يا حواء، يا مَن أودع بها مشاعر جياشة وعواطف لا حد لها، فتحمل همها وهمّ من يهمها من المعاش للمات، فلكِ ا آهات حواء ستلازمها؛ لأن ا
يتعجب باقي المخلوقات من سر شقائك وهمك ولا يدركون أنه قلبك؛ لأنهم لا يملكون مثله، ولن يملكوا.
فاصرخي يا حواء واملئي الكون آهات، اصرخي صرخة الوليد لحظة وصوله للحياة، اصرخي، ضمي كل المخلوقات وقبّليهم وامنحيهم قُبلة الحياة حتى
لا يفارقوا الحياة، اصرخي يا حواء، فصرخاتك حياة للآخرين وثمن لن تستطيعي ألا تدفعيه___

٤٥. حب تحت الجليد

يبدو دائما صلب كقطعة جليد لا تنصهر أبدا ، حاد ، و قاسي لا يقهر. تحب قوته و صلابته في وجه الحياة و المصاعب كلها، لكنها لا تحب بروده الخارجي. . . يشعرها أنه عار أن يظهر مشاعره، أنه عار لو لمع الحب في عينيه.

لقد نشأ و ترعرع علي هذه التقاليد، الرجل يجب أن يبدو صلبا قاسيا كجبل الجليد. تظن انها يمكن ان تجعله ينصهر يوما ما في يدها، و قد تشعر به للحظات و كأنه استجاب لها، لكنه سرعان ما يلملم نفسه و يعود لبروده المعتاد، عليها أن تحبه هكذا إن أرادت ، سندا لها ، حاميا لها من كل ما تخافه، لكنه لن ينصهر أمامها أبدا، لن يقر او يعترف بحبه بوما، سيحميها و يعمل علي اسعادها ما عاش ، لكنه ليس من هذا النوع من الرجال الذي يمكن ان يعد لها امسية رومانسية او يهمس في أذنها بأغنية حب.

اما ان تقبل قوته و حبه و تعيش تحت ظلاله التمنة الوارفة او تتركه لتبحث عن ليال رومانية طالما عاشتها في خيالها و رأتها في المشاهد العاطفية . كم تمنت لو نظر في عينيها بحب ثم همس في أذنيها ببصع كلمات معسولة. لكنه ليس من هذا النوع من

الرجال، انه يعبر عن حبه لها بحمايته لها و تأمينه لحياتها معه و من بعده، يفعل كل ما بتخيل انه بسعدها دون ان يذكر لها يوما انه يفعل ذلك لاجلها. هذه هي سخصيته، لا تتجزأ و لا تختلف، يرى الحب افعالا جادة و حقيقية.

انها تحبه و لكنها تتمني لو تعيش الحب الذي تعيشه في خيالها معه بطريقتها و اسلوبها . صعب ، صعب ان تعيش الحب الذي في خياله فقط دون ان تذوق الذي في خيالها يوما!

انها حقا معادلة صعبة، ان تعيش قصة حب لم تحلمها ابدا و تضحي بحلمك الذي طالما عشته في خيالك ، و تمضي في الحياة و أنت راض عن تبادل الحب دون تبادل الحلم

و يؤرقها السؤال دائما؛ هل تقبل ان تقايض حلمها بحلمه من اجل الحب ؟!

٤٦. بتحبيه و لا متعلقة بيه! ؟

كلنا ندعي أننا نعرف الحب ، أو ندعي أننا نفهم معني الحب ؛ فالحب تضحية، الحب عذاب، الحب سهر ،الحب وصال و فراق ، كما تقول سيدة الحب الأولي أم كلثوم .

لكن ما الفرق بين أن تحب شخصا و أن تتعلق به؟ و لماذا يجب أن نعرف الفرق بينهما ؟ و أيهما أفضل ؛ أن أحب حبيبي أو أن أتعلق به؟ أيهما يبقى الحبيب و أيهما ينفره؟

كلها أسئلة عليك أن تعرف إجاباتها ، حتى تفكر ثم تقرر أيهما تحب أن تكون أو أيهما تكون بالفعل ، هل تود أن تبقى على ما أنت عليه مع محبوبك ، أم يجب أن تتغير و تغير طريقة تفكيرك فيه.

عزيزي المحب يؤسفني أن أصدمك الصدمة الأولى و أقول لك أن الحب ليس عذاب و لا أسى، بل تلك صفات التعلق ! نعم عندما تشعر بأنك لا يمكن أن تعيش بدون حبيبك فأنت للأسف لا تحبه بل متعلق به . و حتى تفهمني اكثر دعني أوضح؛ لا يستطيع الطفل أن يتخلى عن

أمه لأنه متعلق بها، ليس لأنه يحبها، لأنه لا يفهم معني الحب في تلك المرحلة بعد ، لكن عندما يكبر الطفل ويصبح شابا في ريعان الشباب أو إنسانا ناضجا،راشدا حينها يمكنه أن يقول أنه يحب أمه و نصدقه ، و قد نعيب عليه إذا تعلق بها. أعتقد أنك يمكنك الان أن تلمس الفرق بين التعبيرين ، وبالتالي يمكنك بسهولة أن تميز اذا كنت تحب حبيبك أم متعلق به .

اذا فارقك الحبيب فستبقي تحبه وتتألم لهجره. اما اذا كنت متعلقا بحبيبك ؛ فستعتقد أنك لا يمكن أن تحيا بدونه و انه اذا هجرك ضعت . أما اذا كنت تحبه فستظل تحبه مهما صدر منه لأنك ستسامحه و لأن القدر ابتلاك بحبه .

طيب هذا اذا هجرك ، و ماذا وهو معك ، ما الفرق في أن تعيش مع شخص تحبه أو شخص متعلق به؟ عندما تتعلق بشخص وتعتقد أنك لا يمكن أن تحيا بدونه فأنت تنتقص من نفسك! لأنك ترى أنك بدون الحبيب شخص ناقص ، غير مكتمل ! أنت تعطيه حجما أكبر من حجمه، فهو شخص كامل ويفيض عليك بكماله ليكملك ، أو كلاكما شخصان ناقصان لا تكتملان الا معا لتصبحا واحدا صحيحا.

أما اذا احببت حبيبك فأنت تعتقد أنك شخص مكتمل يحب شخص اخر مكتمل مثله، وأنكما معا تمثلان شخصين ناضجين متحابين، أو عاشقين.

أما الصدمة الثانية فهي أن تعلقك بحبيبك يبعده عنك و ينفره منك ؛ فيقول المتخصصون في علم النفس أنه إذا شعر المحبوب أنك متعلق به ، زاد شعوره بالرغبة في البعد عنك، و هذه طبيعة بشرية، ربما يشعر أنك عبء عليه، من شدة حبك ، ربما يستصغرك في نظره لانك تؤلهه و تعطيه حق منحك الحياة أو حرمانك منها، أسباب كثيرة وتفسيرات كثيرة قالها علماء النفس في هذا الصدد كلها تؤكد نفس المعنى وإن اختلفت التفسيرات.

لذا يا عزيزي أخطأ من قال ان الحب عذاب و ضنا ؛ العذاب والضنا يأتيان فقط إذا تعلقت بحبيبك تعلق الرضع بأمهاتهم! اكبر وانضج و اعرف أن الحب مشاعر لا تكون إلا لشخص ناضج يدرك أنه حتى لو فشل في تكوين علاقة حب مع حبيبه ، فليس معنى ذلك أنه قد انتهى ، فنهاية علاقة هو موت مشاعر حلوة بداخلنا ، و هو احساس مؤلم ،لكنها في النهاية تجربة و انتهت. فلم يمت أحد من قبل لا من الحب و لا من الهجر و الفراق.

٤٧. هل سافرت لبلاد العجائب

اذا كنت قد مللت من الواقع و رتابته، من اهلك و مشاكلهم ، من اصدقائك و حواراتهم المكررة ، من عملك و ضغوطه المستمرة، تريد ان تهرب من كل ذلك، تختفي من علي وجه الارض ، و لو لساعات قليلة ، فليس لديك الا ان تجلس في غرفتك ، تتمدد علي سريرك ، و تبدأ في قراءة رواية سواء كانت خيالية او رومانسية او حتي بوليسية . فعندما تقرأ رواية ممتعة، تسافر معها الي بلاد العجائب و تثير هذه الرواية في داخلك تساؤلات ؛ تحيي مشاعر، تميت حقائق ، تعبث مفرداتها في جميع زوايا دماغك ، فتقلب افكارك راسا علي عقب و تثير الفوضي في ارجاء مشاعرك . تتوحد فيها مع الابطال وتشعر بمشاعرهم ، و تكاد تنطق بكلماتهم ، تشعر باللذة معهم و العذاب لاجلهم ، و ينطلق سياط عقلك ليجلدهم . فلا تدري ان كان يجلدك او يجلدهم . تتوه معهم بين الورق، فلا تدري ان كنت قد احببتهم لانهم مارسوا كل الممنوعات النائمة في خيالاتك ، ام كرهتهم لانهم حرضوك علي نفسك . وهذه المتعه قد لا تكون قد قابلتها كثيرا في حياتك.

عندها تحدث هذه الرواية ضجة في داخلك لا تستطيع السيطرة عليها فتهرب من الاوراق ، تغلق الرواية ، و تجد نفسك لا تزال في نفس التيه. تغمض عينيك ، فتطاردك الاوراق بشخصياتها و افكارها و مشاعرها ، تحاول ان تهرب لمكان ابعد، او تعود من حيث جئت. لتنشد الاستقرار، فتسبح في عالم الاحلام ، تغلق جفونك عليك و كأنك تريد ان تبدأ الحياة من جديد بعيدا عن مجموعة الافكار و المشاعر التي طالما اعتقلتك اعواما طويلة ، لكن لا جدوى و كأنه قد حكم عليك بالسجن المؤبد داخل هذه الرواية او بالتيه اكثر و اكثر في عوالمها !

تغمض عينيك فتخرج كل مشاعرك و افكارك و خيالاتك في مليونية شبه منظمة، في ثورة عارمة عليك فلا تستطيع ان

تخمدها و كأنهم اتفقوا عليك ، اتفقوا علي ان يزلزلوا كيانك بهتافهم الصارخ (مش هنمشي) حينها ، لا تجد بدا الا الاستسلام التام لهم او الموت الزووام في جدران الرواية الهلامية ، تستسلم خانعا خاضعا ولكنك مستمتعا في نفس الوقت ! مستمتعا بهذه الاجواء العشوائية التي اعترتك ، بهذه الجدران الهلامية التي احتوتك حتي اختلطت اوراق حياتك مع اوراق القصة و اقتحم الابطال الحقيقين حياتك ،

تختلط احداث حياتك مع احداث القصة فلا تعرف ان كنت قد خنت شريكة حياتك مع بطلة القصة ام بطل القصة هو الذي خانها ، و لا تعرف ان كنت انت الذي قتلت بطلة الرواية ام البطل هو الذي قتلها ؟ و تتساءل و لماذا لا تتحول احداث القصة الي حقيقة، و اعيش نفس المغامرة ، فتهب في وجهك معتقدات و اخلاق و عادات وتقاليد لم تهب في وجه بطل القصة ! و تحتار اي الحياتين تريد ان تحيا ؟ حياتك ام الحياة التي في القصة!

حينها تشعر كانك دخلت بلاد العجائب ، وانك وجدت نهايات مختلفة لبدايات قصص اخرى عرفتها ، تشعر كانك دخلت عالم الخيال تلهو في كل ما فيه فتكتشف حيوات مختلفة مثيرة لذيذة ونهايات قصص مبتورة و ابطال لقصص جديدة يسيرون هناك، في الداخل ، في خيالك، لكنك لم تقابلهم ابدا ، تراهم لاول مرة و تتمني حينها ان تعيش معهم في الخيال للابد او يعيشون معك في الواقع للابد.

ثم ... ثم، تأتي ساعة الفراق التي تنتصر فيها و تفيق و قد ارتسمت علي شفتيك ابتسامة المتعة ، و تبقي علي اطراف لسانك طعم اللذة ، فتهرع لاوراقك، و مدوناتك لتسجل كل نهايات القصص المبتورة التي عشتها هناك قبل ان تتطاير من مخيلتك، تهرع لتصف كل الابطال الذين توحدوا معك ، و تلبسوك برضاك

، لتسجل كل الاحداث التي عشتها حقا ، لكن يتمرد عليك قلمك و يأبى الا يسجل الا لذة متعة اخرى ، متعة المغامرة البكر ، متعة الاقتحام ، متعة اقتحام الخيال ، وهي في حد ذاتها امتع و اغرب كثيرا مما عاصرته و عشته في الخيال، متعة كسر التوابيت المغلقة المحددة الشخصيات، الواضحة المعالم و العادات و التقاليد، متعة كسر رتابة الواقع و شخصيات الواقع و احداث الواقع ، و نهايات الواقع ، متعة اكتشاف عالم اخر ، امكنك ان تدخله بلا استئذان فتلهو و تلعب بلا حواجز او قيود. هذه المتعة تشبه دخول الانس لعالم الجن ثم خروجه منه بسلام ! وهي المتعه الاكبر و الاغلي من كل القصص التي عشتها في خيالك ، اللامحدود!

فلا تحرم نفسك يا عزيزي من اكتشاف هذه المتعة كلما استطعت، لا تترك نفسك حبيسا داخل عالم واحد فقط ، فرض عليك، فيخنقك بواقعيته . بل اقرأ ، اقرأ و عش العوالم الاخري و استمتع بالتعرف علي الامزجة المختلفة للناس و المذاقات المختلفة للأطعمة التي لم تعرفها من قبل، تعرف علي شخصيات مختلفة و زوايا اخري في أركان الحياة لم تعتد ان تراها، فتتفتح امام اعينك افاقا جديدة و تجاربا جديدة ، و تسري في عقلك لذة لا مثيل لها عند السفر في ادمغة و عوالم الاخرين، لذة تسري بسرعة التيار الكهربائي في الجسد فتعيد له الحياة تماما كما يفعل الاطباء لاسعاف المرضي ، فاقرأ و عد للحياة من بلاد العجائب!

٤٨. بكرة اجمل

هي ، اتعلمت زي كل بنات جيلها ما اتعلموا، من اولما فتحت عينيها علي الدنيا و اهلها بيقولوا لها لازم تروحي المدرسة ما تكبري، لان التعليم سلاحك في الزمن دة.

كلام سمعته كتير و رددته من غير ما تفكر فيه بجد، لانها بصراحة، اعتبرته كلام اسطوانات ، كل الناس بيقولوه لبناتهم بنفس الالفاظ.

راحت المدرسة ، زي ما طلبوا منها، و كانت عارفه ان في بنات تانيه في الارياف و الاقاليم و القري اهلهم مش بيعلموهم اصلا؛ يا اما بيجوزوهم بسرعة ، و يستروهم، و اهو كمان يخلصوا من حمل الصرف عليهم او اي فضيحة ممكن تيجي من ناحيتهم، يا اما بينزلوهم شغل مش محتاج تعليم ، عشان برضه يساعدوا في المصاريف، فكانت عارفة ان حظها احسن من حظ البنات اللي بتسمع عنهم دول.

علي الاقل هي بتروح مدرسة محترمة، و بتتعلم فيها لغة كمان.

لكن ، عمرها ما فكرت انها تتعلم بجد، كانت دايما بتذاكر كل اللي مطلوب منها ، و تروح ترجعه علي ورقة الامتحان و تنساه مع نهاية الامتحان، برضه، زيها زي اغلب البنات اللي معاها في المدرسة! ييجيبوا درجة كويسة، و ينجحوا و يوصلوا للسنة اللي بعدها.

عمرها ما فكرت انها تتعلم بجدحاجة تنفعها و لا صدقت ان التعليم دة سلاح فعلا، هو في رأيها مش اكتر من شكل اجتماعي لازم تكمله .

و الشغل ، دي حاجة اختيارية بالنسبة للبنت ، حسب رغبتها و رغبة زوجها.

عمرها ما تخيلت ان الزمن هيجبرها انها تشتغل ، بعد ما انفصلت عن زوجها، اللي كان بيحبها و بيخاف عليها و بيحب يريحها و يسستها فقعدها في البيت ، قال لها ايام الخطوبة ؛ ايه لازمته الشغل طالما انا قادر اصرف عليكي. فرحت بالكلمتين دول، و بقت بتفتخر بيهم في كل مكان و كل ما صاحباتها يسألوها ؛ انتي ما اشتغلتيش ليه بعد الجواز؟

ماجاش في بالها و لا لحظة ان جوزها ممكن تلف عليه واحدة تانيه وتاخده منها . مش هتنسي عمرها اليوم اللي اكتشفت فيه انه علي علاقة بواحدة زميلته في الشغل ، لما واجهته شافت في كلامه انبهار بشخصية زميلته القوية في الشغل و ازاي انها مثقفة و قادرة تمشي الشغل علي الصراط المستقيم و في نفس الوقت محتفظة برشاقتها وجمالها و انوثتها! ساعتها النار ولعت جواها ، و اتحسرت علي نفسها ، يعني هو انبهر بالشخصية اللي حرمني اعيشها! و بدأت تدور ورا جوزها و تسأل لغاية ما اتأكدت من شكوكها، بس اتأكدت متأخر للاسف! واجهته؛ بص في الارض و قال لها كويس انك عرفتي ، انا عموما راجل جد و بتاع ربنا ، و ناوي اتجوزها ! نزل عليها سهم الله ! ما بقتش عارفة تصرخ ، مش لاقية قوة عشان تصرخ ، صوتها راح ، و ذكائها كمان ! ردت ؛ و انا؟ بعد عشر سنين جواز و تلات ولاد تسيبني!

قال لها ، مش لازم اكون هاسيبك، انتي اختاري الحل اللي يريحك يا بنت الناس.حل ايه ! يعني يا تقبل ضرة ، يا تطلق ! طبعا هاتطلق...

وضعت راسها علي المخدة ، بعد ما سابها و مشي ، عشان تفكر براحتها ، و انهار الدموع بتحفر علامات الشقا علي خدودها. اتطلق ، و اصرف منين ! معقولة العروسة هتخليه يصرف علينا زي الاول ، ولا هتطلب نفقة؟ و النفقة بقي هتقعد اول كل شهر تجري وراه عشان تاخدها؟ و لو الاسعار زادت و لا حد من الولاد تعب، تروح تدور عليه عند العروسة عشان ييجي يدفع الدكاترة ! لا انا مش هاعمل في نفسي كدة! انا مش عايزة منه حاجة ! انا هانزل اشتغل و اصرف علي نفسي و اولادي. من بكرة هادور علي شغل .

الصبح اتصلت بخالها، مدير في احدي الشركات ، و لازم هيعرف يشغلها . اتصلت بيه و قالت له انها عايزة تشتغل، ضروري لان جوزها شغله واقف و مفيش فلوس. خالها؛ انتي بتعرفي تشتغلي ايه؟

اي حاجة يا خالي، انا معايا ليسانس حقوق زي ما انت عارف

و دة يشغلك ايه دة يا حبيبتي. طيب بتعرفي كمبيوتر؟

لا ، حاجة بسيطة اوي

طيب اللفات اخبارها ايه؟

عادي ، انا بذاكر للولاد و فاكرة طبعا ، شوية

طيب سيبيني اشوف كدة.

و غاب خالها علي ما اتصل بيها، كانت هي لفت علي صاحباتها اللي بيشتغلوا كلهم، و كلهم قالوا لها ان الشغل صعب اوي اليومين دول ، للي عندهم خبرة و لغات ، فما بالك بواحدة متخرجة بقالها عشر سنين بدون اي خبرة الا انها بتذاكر للولاد ساعات! انصل خالها اخيرا و بشرها انه لقي شغل بس الشغلانة براتب بسيط عشان مفيش خبرة .

راتب ضعيف ! وهتصرف ازاي علي نفسها و بيتها ! دي كانت فاكرة انها هتستغني عن جوزها خالص و تقول له بعلو صوتها؛ طلقني و مش عايزة من حاجة ، انا هاشتغل و اصرف علي نفسي و بيتي !

معقولة مفيش حل غير انها تقبل الضرة ! علي الاقل جوزها هيبقي ملزم بمصروف البيت و بمصاريف الولاد ، و هييجي البيت كل اسبوع و تقدر تقوله هي و الولاد علي احتياجاتهم!

صحيح جوزها كان بيصرف علي بيته كويس ، لكن اكيد ما يقدرش يصرف علي بيتين ، و خصوصا لو اتحدته و قالت له مش عايزة اشوفك، طلقني ! اكيد هيعند واكيد مصاريف البيت التاني هتحل محل البيت الاولاني، و بمرور الوقت هيقل اهتمامه بيهم و بزياراتهم و دة هينعكس علي الفلوس!

امال فين السلاح اللي اهلها قالوا عليه! دة طلع سلاح ضعيف ولا ايه ! بس الحقيقة هي اللي اضعفته، هي اللي عمرها ما فهمت ان الحياة صعبة كدة ، و قبلت بسهولة انها تقعد و ما تشتغلش ، هي اللي كسرت سلاحها بايدها ! عمرها ما فكرت ان نسب الطلاق العاليه اللي بتسمع عنها هتخبط علي بابها، كانت فرحانة ان جوزها هو اللي بيصرف، مش زي ازواج صاحباتها بيتهرب من الصرف و المصاريف ،مش عارفة ان كل ما هو يصرف و هي قاعدة ، تبقي بتضعف سلاحها اكتر و اكتر لحد ما بيفقد قيمته و تنتهي تاريخ صلاحيته زي اي حاجة في الدنيا ما بنستعملهاش لوقت طويل.

بعد فترة من اهمال جوزها ليها، و بعد ما قلل فترات وجوده في البيت تحاشيا مواجهتها ، هبطت عليها فكرة ! هاقبل بفكرة الضرة مؤقتا، لحد ما اعيد ترتيب اوراقي، و بعدين اخلص منه في الوقت اللي يناسبني ، مش اللي يناسبه هو.كلمت خالها و قالت له انها قبلت بالشغلانة اللي مرتبها ضعيف، واتصلت بزوجها و قالت له باسلوب

اللي كاسر عين حد ، و بلغة الامر؛ (انا هاشتغل من بكرة) ما هو ضربوا الاعور علي عينه ، خسرانة خسرانة. رد محاولا اخفاء المفاجأة و ؛ زي ما تحبي .

بكرة اول يوم شغل، مرتبكة، خايفة، احساس كدة زي احساس اول يوم مدرسة، احساس يشبه احساس التلميذ الخايب و هو رايح الامتحان! مش عارفة هي هتعرف تشتغل فعلا ، هتنجح و لا لا!

لكن كعادتها، نجحت ، نجحت في شغلها و بعد شهور التجربة ثبتوها بمرتب اكبر شوية، نححت زي ما كانت بتنجح في المدرسة، بس المرة دي النجاح له طعم تاني. النجاح ناتج من رغبة في التعلم و اثبات الذات، مش لمجرد درجات هتحطها في الشهادة. في الشغل اكتشفت دنيا كانت غايبة عنها، اكتشفت انها لسا انسانة تقدر تتعلم و تنتج و تكسب . في الشغل اكتشفت ان كان في طرق كتيرة تقدر تطور بيها نفسها او حاجات كتيرة تشتغلها، وهي في بيتها. في مواقع كتير بتدي كورسات اونلاين باثمان زهيدة، كانت تقدر تشتغل بالقطعة في مجالات كتيرة ، بس هي اللي اختارت الطريق السهل ! فعلا لكل انسان دخل في نصيبه و قدره. مفيش حاجة بتحل علينا كدة من فراغ. احنا بنبقي شايفنها بس عاملين مش شايفين ، او مش عايزين نشوفها، لانها مش علي مزاجنا.

اشتركت في احد المورسات اللي اونلاين، و بتدفع اشتراكه من مرتبها، وبتحاول تخلي جوزها، اللي انشغل في تنفيذ مشروع جوازه التاني وبقي وجوده في البيت زي الشبح، لا هو حاسس بيهم و لا هما شايفينه اصلا. خلصت كورس و لا كورس و في خلال ست شهور كان معاها شهادة معتمدة من مكان محترم .

اعلن جوزها انفصاله ، و حدد معاد فرحه، و بلغها، شعرت بالسكينة تفصل قلبها عن جسمها . كان الجرح بينزف كل ما عينها تقع عليه.

بس دلوقتي، و مع اصراره و لهفته و فرحته علي اتمام الزواج ، شعرت بأنها خلاص ، انتزعت القلب اللي كان بيدني في صدرها، و رمته برة. اقنعت نفسها انها ممكن تعيش بقلب صناعي ، او من غير قلب! بناقص القلب لو هيجيبني الارض !

و بإصرار اشد، دخلت علي النت و سجلت حساب للعمل فريلانسر ، بالقطعة ، من البيت، و ما أكثر المواقع اللي بتشتغل زي السماسرة، بتوفق بين اصحاب العمل و الاشخاص الراغبين في العمل من البيت.

و بدأ يجي لها شغل، و بدأت تتفاني فيه، فيعمل لها اصحاب الشغل توصيات اكترعلي الموقع ، و يرشحوها لزملائهم، و فضلت بنفس المثابرة ، و نفس الحماس، و كل ما تلاقي حاجة محتاجة تتعلمها عشان يبقي شغلها افضل ، تسجل كورس اونلاين و تاخدها او تدخل علي يوتيوب تشوفها بتتعمل ازاي و تتعلمها. ما هي برضه اولادها لسا صغيرين و ما تقدرش تخرج اكتر من مواعيد العمل اللي خالها جايبه لها.

و فعلا، زي ما توقعت ، انغمس الزوج في بحر الملذات مع العروسة، و بعد ما كان بييجي يومين كل اسبوع ، وصل ليومين كل شهر. و هي مش فارق معاها خلاص؛ المهم ييجي يدفع ايجار البيت و يدي اولاده المصروف و يسيب رقم كدة عبيط و يمشي.

فضلت هي تشتغل و تحوش شوية و تطور نفسها شوية لحد ما فات تقريبا سنة من ساعة ما نزلت الشغل، ساعتها حست انها خلاص ثبتت نفسها و بقي ليها عملءها و ليها دخل شبه ثابت، معقول جدا.

اتصلت بجوزها في الشغل، رد باستغراب شديد ، متوقعا ان يكون في كارثة حصلت للولاد؛ خير طمنيني، حد من الولاد جرا له حاجة؟ ردت بثبات شديد : طلقني

فوجئ الزوج و زي ما بيقولوا فضل ساكت لثواني، كان فاكر انها رضيت و استسلمت للامرالوقع وانها طالما عدت الموقف ، يبقي خلاص راضية ولا حيلة لها. اعادت عليه الجملة : طلقني، النهاردة ، و تبعت تاخد حاجتك من البيت. و ياريت ما تجيهوش تاني. ضرب الدم في دماغه ؛ قال لها دة بيتي، انا. قالت له ، اتفقنا، انا هأجر شقة صغيرة علي ادي انا و الولاد. صرخ فيها: انا مش دافع ولا مليم ! قالت له انا ماقلتلكش ادفع حاجة ! الولاد ولادك ، عايز تصرف عليهم براحتك، مش عايز برضه براحتك، هما شايلين اسمك . قال لها و انتي هتدفعي تمن المدارس الغاليه بتاعتهم ازاي؟ قالت له كل واحد لازم يعيش علي قده، و هما لو ابوهم مش عايزيدفع تمن مدارسهم الغاليه، يبقي نصيبهم يدخلوا مدارس اقل . النجاح في الحياة ما بيكونش بس بغلو المدارس، لكن بالرغبة في النجاح!. مستنياك بكرة في المحكمة الساعه ٩ ، من فضلك ما تتأخرش عشان عندي شغل، مع السلامة. اغلقت الخط و شعرت براحة لم تشعر بها من فترة طويله. اغلقت الخط و رجعت من شغلها و نامت نوم عميق ، تحلم ببكرة افضل و بنجاحات اكثر . طالما لم يكتب الله لها التوفيق في الجواز، يبقي لازم تلاقي نفسها و سعادتها في حاجة تانية ، المهم تعيش عندها امل في بكرة اجمل