

كتاب

أزمة الثلاثين والوقوع في تحبط الواقع

زهير أبوسعد

Zohir Abosad

[zohir.abusad@outlook.com](mailto:zohir.abusad@outlook.com)



زهير أبو سعد



All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the author Zohir Abu Saad.

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الكاتب زهير أبو سعد.



عنوان الكتاب: أزمة الثلاثين والوقوع في  
تخطب الواقع

اسم المؤلف: زهير أبو سعد

تصميم الغلاف: زهير أبو سعد

تدقيق لغوي: م ، ر

مقدمة: زهير أبو سعد

الطبعة الأولى 2020 م

© جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

للكاتب زهير أبو سعد

رقم الإيداع: 2020/8335

Literar-Mechana



كتاب

أزمة الثلاثين والوقوع في تخطيط الواقع

زهير أبو سعد



## مقدمة مدقق الكتاب

استوعبتُها بكثيرٍ من المُبالغة، ومضيتُ بلا عَقْدٍ  
تَعترضُ طريقَكَ ولا اضطراباتٍ تُفْضي لِلنَّهايةِ،  
لسانِكَ يَلهَجُ بِالأمْنِياتِ الملوَّنةِ وعيناكَ تَعاشِرانِ السَّماءَ  
مرارًا،

حَفيفُ الأملِ يُدغِغُ زنابقَ رُوحِكَ صَبْحًا وَعَشِيَّةً،  
وأنتَ ملتصِقٌ بالحياةِ لا تَصبو لِفراقٍ ولا يُدانِيكَ  
شِقاقُ،

قناديلُكَ وضَاءَةٌ ومراآتُكَ مَغسولةٌ لا غِبشَ فيها،  
ونظراتُكَ لأمعةٌ والبهجةُ معجونةٌ مع ملامحِكَ البرَّاقةِ،  
رحلتُكَ عابرةٌ فلا العرقلَةُ وارِدةٌ ولا طريقَكَ مَسدودةٌ،  
ولا مكانَ في جسدِ الحياةِ لِلممرَّاتِ الضيِّقةِ ولا  
للعثراتِ الطَّارئةِ، تَعي مرحلةَ الشَّبَابِ وتُوثِّتُ في  
محطَّتها مكانًا.

أنتَ موهومٌ وأنا كاذبة!

أرْمِي الكَلِمَاتِ بِاتِّجَاهِ الهَوَاءِ يَمِينًا وَيَسَارًا وَأَحَاوِلْ أَنْ  
أَصْفَكَ وَأَنْتَ بِأَوَّلِ تَحْدِيثِ قَبْلِ أَنْ يَنْقَشَعَ الْغُبَارُ  
وَتَتَوَحَّشَ الرِّيحُ وَيَحْبِلَ الْغَيْمُ وَتَعْصِفَ السَّنِينُ وَتَسْتَعْرِ  
الْأَحْلَامُ الْمُحْتَشِدَةَ فِيكَ بِلْظَى الْحَقِيقَةِ، قَبْلَ أَنْ تَسْقُطَ  
السَّمَاءُ الْمُثْقَلَةُ بِرَغَبَاتِكَ فَوْقَ رَأْسِكَ الْمَمْلُوءِ بِرِمَادِ  
الْأَخِيلَةِ الْمُحْرَوِّقَةِ، تَبْهَتْ الْأَفْكَارُ وَتَخْتَلَطُ الْجِهَاتُ  
وَتُظْلِمُ الدُّنْيَا وَتَعْرِفُ أَنَّ هُنَاكَ وَجُوهًا عَدِيدَةً لِلرُّؤْيَا،  
لَكِنَّ النَّبْضَ مَبْعَثُ وَالْغَبْشَ وَاضِحٌ وَالذَّمْعَ فَاضِحٌ  
وَعَقْلَكَ يَعْصِرُ الْإِحْتِمَالَاتِ مِنْ أَجْلِ مَعْرِفَةِ الْإِجَابَةِ، لَا  
تُجَرِّبُ أَنْ تَغْمِضَ عَيْنَيْكَ وَلَا أَنْ تَفْتَحَهَا لَنْ تَرَى  
حَقِيقَتَكَ وَلَا ظَلَّكَ، وَلَنْ تَخْرُجَ إِلَّا بِتَسَاوُلَاتٍ جَدِيدَةٍ:

مَنْ تَكُونُ؟ وَمِنْ أَيْنَ أَتَيْتَ؟ وَإِلَى أَيْنَ أَنْتَ ذَاهِبٌ؟

وَإِلَى مَتَى تَسْتَمِرُّ بِالْوُقُوفِ أَمَامَ ذَاكِرَةِ تَنْزَفٍ يَوْمِيًّا  
أَسْمَاءً وَصُورًا وَأَحْدَاثًا جُغْرَافِيَّةً وَسِيَاسِيَّةً وَدِينِيَّةً  
عَابِرَةً وَحَاضِرَةً وَغَائِبَةً وَمُصْحَوْبَةً بِضَجَّةٍ صَاحِبَةٍ

وأيام مشوّهة تجعلُ مِنْ قلبك غربالاً وتضيفُ لعقلك  
الغازاً؟

أنتَ في أزمةِ الثلاثين، أزمة التخبُّطِ في الواقع!  
فإصدارك السابق أصبح قديماً للغاية ولن تستطيع أن  
تتعاطى الحياة طالما أنك حالم!



## مقدمة الكاتب

### جسدُ روائيٍ للبيع

سعرُ الليلةِ (194,99) يورو، أنتَ اسمكَ لاجئ،  
وسوفَ يبقى اسمكَ لاجئًا، أتيتَ من أرضِ الحروبِ  
والدماءِ والتصفياتِ الطائفيةِ والقوميةِ والعرقيةِ،  
أحلامُك مرهونةٌ بالقليلِ من الحريةِ والكرامةِ، إن كانَ  
لديكَ هدفٌ في الحياةِ سوفَ تحققهُ من بعدِ أن تستهلكَ  
كلَّ قِوَاكِ الجسديةِ

والعقليةِ، وسوفَ تُثبتُ لنفسكَ بأنك نجحتَ وأنَّ لديكَ  
قدرةٌ ولو ضئيلةٌ للتغيرِ، وعندما تصلُ إلى أرضِ  
الأحلامِ كما يُسميها عشاقُ الديمقراطيةِ عليكَ أن تُتقنَ  
ثلاثةَ أشياء:

## اللغة والاندماج والالتحاق بسوق العمل

وهناك شرطٌ واحدٌ لكي تحصلَ على هذه الأشياءِ الثلاثة، حتَّى أكونُ معكَ في قمةِ الوضعِ ألا وهو:

(الابتعادُ الجذريُّ عن العرب)

وعدمُ الاقترابِ منهم حتى ولو كانوا أنبياء، وإذا حاولتَ أن تقتربَ فسوفَ تُقبرَ كُلياً ولن يُنزلوا عليكَ أيةَ وسيلةٍ من وسائلِ الرحمةِ مهما فعلت، طبعاً لا تستثني منهم أحداً من سياسيينَ وإعلاميينَ ومُفكرينَ وأطباءَ ومُدَّعي الشرفِ والنُّبوة، سوفَ تجدُ بأنهم في معركةٍ دائمةٍ بعضهم مع بعضٍ وشتائمَ

وَتُهُمَّ وَمَعَارِكٌ دَامِيَةٌ قَدْ تَصَلُّ إِلَى سُدَّةِ الْقَضَاءِ تَحْتَ  
تُهُمٍ لَا تُسْمَنُ وَلَا تُغْنِي مِنْ جُوعٍ، وَبُلْغَةٍ شَوَارِعِيَّةٍ  
أَكْثَرُ:

(الشاطر يلي بدو يخرا على الآخر)

عندما تتقن الأشياء المطلوبة منك، أن تتجه إلى مكتب  
سوق العمل، إذا حالفك الحظ وكان الموظف هناك من  
أهل البلد، أعتقد أن أمك قد دعت لك في ليلة القدر، -  
كناية عن الحظ السعيد - وإذا كان الموظف عربياً  
جديداً سوف ترى نجوم الظهر

وتتمنى لو أنك غرقت في البحر، ومهما حاولت أن  
تفتح نافذة أمل، سوف يُغلق الموظف عليك كل  
الأبواب حتى ثقوب الحياة سوف يَطأ عليها بقدمه  
ويجردك من كافة حقوقك الإنسانية:

تخيّل وبعدَ أن تنتهي من كتابة سبع وعشرين روايةً  
باللغة العربية، وروايتين باللغة الألمانية، وتطبعُ  
وتتشرُ ويكونُ لك مهمةٌ في الحياة، بكلّ سخريّةٍ  
سيقولُ لك الموظفُ العربي:

(في مكتبِ العملِ لا يوجدُ مهنة كاتبٍ  
وروائي هنا!)

جرتي كاترين تقولُ لي: إنها تعملُ في بيتِ دعارة،  
واسمُها مسجلاً في مكتبِ العملِ كمهنة، ولها كل  
حقوقها الإنسانيةِ

والقانونية والطبية في البلد، وتعيشُ بحرية تامةٍ  
ومرتبها أفضلُ من مُرتبِ طبيبٍ في مشفى فيينا، وأما  
الكاتبُ في هذه البلد لا يحظى بأيّ حقٍّ من حقوقه  
حتى لو حصلَ على جائزة نوبل، بالمختصر:

على ما يبدو حان الوقت لتغيير المهنة، من روائيٍ  
يُمارسُ مهنةَ الحلمِ إلى رجلٍ يُريدُ بيعَ جسده في ملهى  
للعُراة،

وأنا ما زلتُ ثابتًا عند نظريّتي التي تقول:

(لا تلوموا العاهرةَ على بيعِ شرفِها، ولكن عليكم أن  
تضعوا اللومَ على المجتمعِ الذي أوصلها لبيعِ جسدها  
لكلِّ جائعٍ جنسياً)

زهير أبو سعد



إهداء..

إلى بائع الفلافل أبو فادي في درعا البلد



# 1

[يَقُولُونَ لَكَ: إِذَا أُرِدْتَ أَنْ تَعْرِفَ أَيْنَ مَكَانُ قَدَمِيكَ،  
فَعَلَيْكَ أَنْ تَدْرُسَ التَّارِيخَ]

- أنت فاضي؟

-No

- وأنا مش فاضي!

-Well, bye!

- أراك لاحقًا، وداعًا.

آسف كنتُ أتحدّثُ مع نفسي، ونسيتُ أنّي أكتبُ شيئاً  
ليسَ مهمّاً في بدايةِ حياةِ شخصٍ يُدعى (أنا) فأنا يا  
مرحومَ البَيِّ جمعُ مُكسَّرٍ ومُلتعن أبو أبوه، مبنيٌّ على  
الفتحةِ المستورةِ بقطعةِ قماشٍ مُفصّلةٍ على مَقاسِ  
المُؤخّرةِ والمُقدِّمةِ لعلامةٍ نُطلقُ عليها (كلسون) وحتى  
لا أنسى مَقاسِ (M) وأضيفُ على ذلكِ ماركةِ  
(skimpily) طبعاً بعدَ هذا السِّنِّ الضَّائعِ لحياةِ شخصٍ  
يُدعى (أنا) لم يَعدُ يَهتمُّ بماركةِ الثَّيابِ الدَّاخليّةِ ولا  
بتسريحةِ شعره ولا بإبرازِ عضلاته في نوادي الفيتنس  
ولا بنوعِ الطَّعامِ الخالي من الكولسترولِ ولا ببنتالِ  
ضيّقٍ أو مُمزّقٍ أو تيشرتٍ كُتبتِ عليه كلماتُ  
المراهقينِ السَّخيفةِ مثل: (fuck you) أو (damn  
you) ولا حتى بمعرفةِ اللُّحومِ المُحلّلةِ أو المُحرّمةِ  
التي اشتريها من السُّوبر ماركتِ القريبةِ من الجوار،  
إذن بماذا سوفَ أهتمُّ؟

## أريد الراحة فقط!

كل ما ذكرت سابقاً هو هراءٌ بهراءٍ أو بخراءٍ!  
يصف المجتمع الدولي سنّ اليأس على النساء فقط،  
والرجال خارج لعبة اليأس لأنه لا يحب ولا يُنجب  
ولا تعتريه الأم الطلق والولادة، وتغابى المجتمع  
الدولي بأن الرجل فعلياً يحب ويُنجب همّاً أكبر المآ  
وحزناً وضغطاً من المرأة، يبدأ طلق الرجل في سنّ  
الثلاثين ومن هنا تنطلق الأقوال التي تُرمى جزافاً في  
فرن عقل الرجل كأن يقولوا له:

إذا أردت أن تعرف أين مكان قدميك، فعليك أن تدرس  
التاريخ!

حسنًا، دعنا نسأل المجتمع سؤالاً محوريًا يصب في  
مصلحة الفرد إن كان ذكرًا أو أنثى:

## (تاريخ مين والناس نايمين!)

يَقْضِي الْمُوَرِّخُونَ حَيَاتَهُمْ خَلْفَ مَقَوِّدِ الْمَاضِي لِلتَّنْقِيبِ  
عَنْ وَاحِدٍ مِئَلِيٍّ مِنَ الْإِنْسَانِيَّةِ مِنْ أَجْلِ أَنْ يَتَبَجَّحُوا أَمَامَ  
الْأُمَّمِ الْمَتَقَدِّمَةِ فِي الْفِكْرِ وَالْحَضَارَةِ وَالرُّقِيِّ بِأَنَّ أُمَّتَهُمْ  
كَانَتْ الْأَكْثَرَ إِنْسَانِيَّةً وَفَضْلًا وَعِلْمًا وَوَأَقْعِيَّةً، يَعْنِي  
كَمْشَةَ مَبَادِيٍّ وَقِيَمٍ وَقَفَ الزَّمَانُ فِي يَوْمٍ مَا وَأَخْرَجَ  
فِرْجَهُ وَبَالَ عَلَى تَارِيخِهِمْ وَمَبَادِيهِمْ وَقِيَمِهِمْ فِي لَيْلَةٍ  
لَيْسَ فِيهَا ضَوْءُ قَمَرٍ، وَعَلَى سِيرَةِ الْقَمَرِ هَذَا الْهَرَاءُ  
التَّافَهُ لَا يُفِيدُ بِالزَّمَنِ الْحَالِيِّ عَلَى مَبْدَأٍ:

(لو كان فيه خير ما رماه الطير)

يُجْبِرُكَ المَجْتَمَعُ المَقْفَلُ بِقَفْلِ حديدِيٍّ قَدْ تَأْكَلُ بالصَّدَأِ  
على الالتزامِ بمبدأِ السَّالْفِينَ لأنَّ الخَيْرَ فِيهِ ما بَقِيََتْ  
الأرضُ

والسَّمَاوَاتِ، والفردُ هُنَا عَلَيْهِ السَّمْعُ  
والطَّاعَةُ لإِقْطَاعِي التَّارِيخِ، والحَاضِرُ إِنْ أَخْبَرْتِكَ  
عنه فسوف تُصَدِّمُ، بالمختصر:

(زبالة)

ويا محلا ريحة الزبالة، وقريبًا لمكبات القمامة سوف  
أقولُ لك كلمتين وحطهن حلقة في أذنك:

مَكَبَّاتُ النُّفَايَاتِ فِي العَالِمِ اسْتَفَادَتْ مِنْ القَمَامَةِ أَكْثَرَ  
مِنْكَ لِأَنَّهَا غَدَّتْ اِقْتِصَادَ البِلَادِ التي تَحْمِي ذَاكَ الكَنْزَ،  
وَأَنْتَ مَا زِلْتَ وَاقْفًا عَلَى أَغْنِيَةِ أُمَّ كَلْتُومِ (الأطلال).

سوف تعرف بعد عَهرٍ من الزَّمنِ بأنَّكَ ما زلتَ تحملُ  
سيفَكَ من آلافِ السنينِ لتحمي مَبداً مُدوِّداً ومُعَفِّنا لا  
يصلحُ لمواكبةِ العصرِ والحضارةِ، وإذا فعلتَ شيئاً  
حقيقياً سيكونُ في طعامِكَ مثلاً: (كان المنسفُ يُصنعُ  
من لحمٍ ولبنٍ وبرغلٍ) اليوم أصبحَ المنسفُ مصنوعاً  
من الأرزِ الصِّينيِّ ومن اللُّبنِ التُّركيِّ ومن اللُّحومِ  
الأوروبيَّةِ ومن السَّمَنِ الهنديِّ ومن المُكسَّراتِ  
البرازيليَّةِ، دخلك هذا اكتشافٌ أم إنجازٌ؟

حتَّى المعابدُ التي تتقرَّبونَ بها إلى الله  
وتدعونَ بها على الكفَّارِ من مكرفوناتٍ  
وسجَّادٍ وثرِيَّاتٍ وسيراميكٍ من صنَعِ الكفَّارِ، شو بدكم  
أحسنَ من سُمعةٍ غبيَّةٍ جاءتكم على قَدَميها من غيرِ  
جُهدٍ ولا كدٍّ ولا تعبٍ!

أعودُ إلى القمامةِ يا أممَ القمامةِ والرَّائحةِ الفكريةِ  
النَّتنةِ، كلُّ العالمِ يتقدَّمُ حتَّى بقمامتهِ وأنتَ ما زلتَ

هناك واقفاً تحمي الوهم والخزعات والأكاذيب  
والطلامس المحشوة بالبعد عن الواقع:

هناك أمثلة إيجابية على استخدام القمامة ومعالجتها  
لإنتاج الكهرباء والوقود الحيوي. وإيكم (15) مكباً  
من أكبر مكبات النفايات في العالم:

1- مكب نفايات "هينغ فينغ" في مدينة قوانغتشو  
بمساحة (92) هكتاراً:

يعيش في المدينة (10) ملايين نسمة، ويستقبل مكب  
نفاياتها (8) آلاف طن من القمامة كل يوم، وتدير  
شركة "Veolia" هذا المكب وتنتج الغاز الحيوي  
والكهرباء في مصنع خاص لتدوير النفايات في نفس  
الموقع.

## 2- مكبُّ نفايات "غرب الأراضي الجديدة" بمساحة (110) هكتارات في هونغ كونغ:

تُعدُّ واحدةً من أكثر الدولِ تطوُّرًا في العالم، إلا أنَّ هذا البلدَ يُنتجُ كمياتٍ هائلةً من القمامة التي يُفرِّغُ أغلبها في مكبِّ نفايات "غرب الأراضي الجديدة"، وهو أكبرُ مكبِّ نفاياتٍ في هونغ كونغ ويصلُ إليه يوميًّا (14) ألف طن، ويقعُ تحتَ إدارةِ شركة " Suez Environment" الفرنسية، التي تُنتجُ من القمامة الغازَ والكهرباء.

## 3- مكبُّ نفايات "ديونار" بمساحة (132) هكتارا في مومباي:

تُنتجُ الهند (2.7) مليون طن من القمامة في اليوم. ويُعدُّ هذا المكبُّ الأقدم، حيثُ شكَّلتُه الحكومةُ

الإنجليزية عام 1927م، وَيَسْتَقْبَلُ (8) آلاف طن في كلِّ يوم.

4- مكبُّ نُفايات "نيوتون-كاونتي" بمساحة (162) هكتارا في ولاية إنديانا:

يُقَدَّرُ الخبْرَاءُ العَمْرَ الافتراضيَّ المتبقي لعملِ هذا المكبِّ بعشرين سنة، ما سيؤدِّي إلى اتِّساعِ رقعتِه. وتُبَدَّلُ محاولاتٌ لتحديثِ مقلبِ القمامة هذا للاستفادة من تدويرها وتقليلِ الرِّوَّاحِ المُنبعثِ منه.

5- مكبات نفايات "نيودلهي" في الهند بمساحة (202) هكتار:

وهي عبارة عن ثلاثِ مكبَّاتٍ للنُّفاياتِ بمساحةٍ إجماليَّةٍ تُقدَّرُ بـ (128) هكتارا، تَضَخَّمتْ وأصبحتْ لا

تستوعبُ المزيدَ من النُّفاياتِ حيثُ بلغَ ارتفاعُها أكثرَ من واحدٍ وأربعينَ متراً. لذلك أُضيفَ لها مساحةُ (74) هكتاراً، وأصبحتْ تحتلُّ مساحةً (202) هكتاراً. فمدينةُ نيودلهي تُنتجُ نفاياتٍ تبلغُ حوالي (9200) طن من القمامةِ يومياً.

6- مكبٌ "سودكون" في إنشيون كوريا الجنوبية  
بمساحةٍ (231) هكتاراً:

أنشئَ في عام (1992م)، ويستقبلُ كلَّ يومٍ حوالي (20) ألفَ طن من النُّفاياتِ ويحدثُ فيه توليدُ طاقةٍ من القمامةِ باستطاعةٍ (50) ميغاواط وبفضلِها تحدثُ تحليةُ المياهِ وتُخصَّبُ التُّربةُ منها أيضاً. وزُرِعَ فيه أكثرُ من (700) ألفِ شجرةٍ. ويُعدُّ هذا المكبُّ نموذجاً مثالياً لاستخدامِ وتدويرِ النُّفاياتِ في العالمِ.

7- مكبُّ نُفايات "بونتي-هيلز" في لوس أنجلوس  
بمساحة (255) هكتارا:

ويُعدُّ هذا المقلبُ الموجود في ولاية كاليفورنيا،  
الأضخم في الولاياتِ المتَّحدة. يَسْتَقْبَلُ يومياً حوالي  
(1600) شاحنةٍ مُحمَّلةٍ بالقمامةِ وتُفَرِّغ فيه (10.3)  
ألف طن من القمامةِ يومياً.

8- مكبُّ نُفايات "مالغروتا" في إيطاليا بمساحة  
(275) هكتارا:

هذا المكبُّ هو الأضخمُ على أراضي الاتحادِ  
الأوربي. يَسْتَقْبَلُ يومياً حوالي (4) آلافِ طنٍّ من  
القمامة، تُستخدمُ في إنتاجِ الكهرباءِ والوقودِ الحيوي.

9- مكبُّ نُفايات "غواتيمالا" بمساحة (283) هكتارا:

ويُعدُّ أكبرُ المكبَّاتِ في أمريكا الوسطى. يَسْتَقْبَلُ يَوْمِيًّا (500) طن من القمامة، وهذا ليسَ رقمًا كبيرًا بالنِّسبةِ لمكبَّاتِ القمامةِ الأخرى ويعودُ السَّببُ في ذلكِ إلى أنَّ سكانَ غواتيمالا لا يَكْتَرِثُونَ للتخلُّصِ من القمامةِ ويرمونَها في الشَّارعِ مباشرةً. ويُعدُّ هذا المكبُّ مصدرَ رزقٍ للكثيرِ من النَّاسِ.

## 10- مكبُّ نُفَايَاتِ "نيويورك" في الولاياتِ المتَّحدة:

أخذَ مكانَ مكبَّاتِ النُّفَايَاتِ القديمةِ في هذهِ المدينةِ الضَّخمةِ، وبدأَ استخدامُهُ منذُ عامِ (2001م) ويَسْتَقْبَلُ يَوْمِيًّا أَكْثَرَ مِنْ (13) ألفَ طن من القمامةِ.

## 11- مكبُّ نُفَايَاتِ "لاوغانغ" في شنغهاي الصين بمساحةِ (336) هكتارا:

أكبر مكبّ نُفَاياتٍ في الصِّين، وَيَخْدُمُ أكبرَ مُدُنِ العَالِمِ  
اكتظاظًا بالسُّكَّانِ. وَيُعَدُّ مَثَالًا لمقالبِ القُمَامَةِ في  
التَّخَلُّصِ مِنَ النُّفَاياتِ بِطَرِيقَةٍ ذَكِيَّةٍ. وتُولَدُ طاقَةٌ  
كهربائيَّةٌ باستطاعةِ (102) ميغاواط، ويُوَفَّرُ الطَّاقَةُ  
لمئةِ ألفِ منزلٍ في المنطقةِ القَريبَةِ منه.

12- مكبُّ نُفَاياتِ "بور دو بونينتي" في مكسيكو  
بمساحةِ (375) هكتارا:

يُعدُّ منْ أضخَمِ مكبَّاتِ النُّفَاياتِ، لأنَّ مكسيكو منْ أكثرِ  
المدنِ اكتظاظًا بالسُّكَّانِ في العَالِمِ. وقد أُغْلِقَ هذا  
المكبُّ الذي استقبلَ في السَّابِقِ (15) ألفَ طنٍ منْ  
القمامةِ يوميًّا في عامِ (2011م). وبإغلاقِهِ، فقَدَتْ  
عائلاتٌ كثيرةٌ مصدرَ رزقِها. وتُفَكِّرُ الحكومةُ المحليَّةُ  
في بناءِ مصنعٍ لتدويرِ النُّفَاياتِ مُنذُ أعوامٍ، إلا أنَّ ذلكَ  
لم يتحقَّقْ بعد.

13- مكبُّ نفاياتِ "آبِكس ريجينال" في لاس فيغاس  
ولاية نيفادا الأمريكية بمساحة (8900) هكتار:

أكبرُ مكبِّ نفاياتٍ في الولاياتِ المتَّحدة، ويحتوي الآن  
على (5) ملايين طن قمامة، ويردُّ إليه (10.5) طن  
من النُّفاياتِ يوميًّا.

14- مكبُّ نفاياتِ "قوي يو" في الصِّين بمساحة  
(5300) هكتار:

ويُعرفُ هذا المكانُ بأكبرِ مقلبِ نفاياتِ إلكترونيَّةٍ في  
العالم، فالصِّينُ تعدُّ أكبرَ مُستوردٍ للنُّفاياتِ الإلكترونيَّةِ.  
ويستقدِّمُ هذا المكبُّ حوالي مليون طن من النُّفاياتِ  
الإلكترونيَّةِ سنويًّا من أمريكا وكندا واليابان وغيرها  
من البلدان. ويعملُ في هذا المكانِ أكثرُ من (150)

ألف عاملٍ في مُعالجةِ القمامةِ التي تُفرَّغُ حوالي  
(100) شاحنةٍ منها يوميًا.

15- بقعةُ القمامةِ الكبرى في المحيطِ الهادئ:

وتقعُ في أرخبيلِ منطقةِ جزرِ هاواي، وهي أكبرُ مكبِّ  
للنُفاياتِ في العالمِ على الإطلاق، تَبْلُغُ مساحتُها حوالي  
(6) آلاف كيلومترٍ مَرَبَّعٍ. وتُنقَلُ إليها فضلاتُ  
البلاستيكِ وبقايا السُّمومِ المُتَحلِّلةِ التي تُضُرُّ البَشَرَ  
والحيواناتِ، ويُعدُّ مدفنُ النُفاياتِ هذا ضارًّا جدًّا  
بالكائناتِ البحريَّةِ وخاصَّةَ الدَّلافينِ والحيتانِ.

المصدر: فيستي

أكتبُ الواقعَ لأنني بدأتُ في سنِّ اليأسِ منَ الكذبِ  
والتَّواري خلفَ الأقنعةِ القوميَّةِ والدِّينيَّةِ والجغرافيَّةِ،  
وهذه بدايةٌ للعنوانِ الذي بدأتُ بهِ ألا وهو:

(أزمةُ الثلاثينِ والوقوعُ في تخبُّطِ الواقعِ)

- حابب نلعب؟

-Yes!

- حسنًا، إقلبِ الصَّفحةَ التي بعدها!

-Well, see you there!

- جيّد جدًّا أنتَ قارئٌ فضوليٌّ فلنبدأُ إذن.

**-Come on!**



## 2

[يَقُولُونَ لَكَ: لَا تَفْقِدُ الْأَمَلَ، وَلَوْ فَعَلْتَ جَرَدَ حِسَابٍ  
لِرَادَاتِهِمْ سَتَجِدُ أَنَّ الْأَمَلَ أُسْتُهْلِكُ عَلَى مَوَاقِفٍ تَافِهَةٍ]

- ماذا تَفْعَلُ الآن؟

-are you interested!

- لا أَبَدًا وَلَكِنْ كُنْتُ أَعْتَقِدُ بِأَنَّ لَدَيْكَ وَقْتًا لِنَجْلِسَ مَعًا!

-Get out of my face, I don't have time!

- أنا آسَفٌ لَمْ أَقْصِدْ إِذَاءَكَ.

-go from here!

- حسنًا، سوف أرحلُ الآن أراكِ لاحقًا.

-I told you to leave my face!

أسفٌ يا أصدقاء كنتُ في حوارٍ عقيمٍ مع نفسي، لديّ  
فائضٌ من ميزانيةِ الوقتِ لأجريَ معها حوارًا كلَّ يومٍ  
على طاولةٍ مُضلَّعةِ الزوايا ولكن بشرطٍ أن تكونَ  
مصنوعةً من خشبٍ ووهميّة، ستقولون عني بأنني  
مجنونٌ حتمًا، أو ربّما قلتم ذلك فعلًا ولذلك أنا عنونْتُ  
الكتابَ بأنَّ سنَّ الثلاثينَ أزمةٌ حادّةٌ وليستُ مُضلَّعةً  
كما صنَعنا الطاولةَ المُضلَّعةَ والوهميّةَ لإجراءِ حوارٍ  
جديٍّ بيني وبينَ نفسي، هناكُ فئةٌ من البشرِ تطعنُ في  
فلسفةِ النَّفسِ وتصفُّها بأنّها أمّارةٌ بالسُّوءِ، هم أوجدوا  
مساحةً ليلقوا بها كلَّ فشلهم

وجرائمهم وسلوكهم السَّلبيّ إذا صحَّ التَّعبيرُ وفي  
أغلبِ الأحيان لا يلجؤونَ إلى الطَّبيبِ النَّفسيِّ، لأنَّ مَنْ

وَطِيَّ عَتَبَةَ الطَّبِيبِ النَّفْسِيِّ سَوْفَ يُتَّهَمُ بِالْجُنُونِ وَمَعَ  
أَنَّ الْمُجْتَمَعَاتِ تَقْوُدُهَا أَفْكَارٌ جُنُونِيَّةٌ قَابِلَةٌ لِلْمَزَاوِدَةِ أَوْ  
الْمُنَاقِصَةِ فِي بَوْرَصَةِ إِيْمَانِيَّةٍ وَوَهْمِيَّةٍ تَحْمِلُ عَنْهُمْ  
مَتَاعِبَ النَّفْسِ الَّتِي لَا تَرْبِطُهَا أَيْةٌ عِلَاقَةٍ إِرَادِيَّةٍ بَيْنَهَا  
وَبَيْنَ صَاحِبِهَا إِلَّا أَنَّهَا نَفْسٌ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ.

السُّوءُ صِفَةٌ تُطْلَقُ عَلَى النَّفْسِ وَعِنْدَمَا تُحْمَلُ النَّفْسَ  
فَوْقَ طَاقَتِهَا مِنْ صِفَاتٍ لَا يَحِقُّ لِأَيِّ أَحَدٍ أَنْ يَنْعَتَهَا  
بِصِفَاتٍ جُنُونِيَّةٍ، فَعِنْدَمَا تَعُودُ لَهَا مَكْسُورَ الْخَاطِرِ  
بِسَبَبِ جُرْمٍ فَعَلْتَهُ فَسَوْفَ تُنْكَرُكَ عَلَى الْأَكِيدِ  
وَلَنْ تَتَعَرَّفَ عَلَيْكَ مَهْمَا فَعَلْتَ، لِنَفْرِضْ أَنَّكَ شَتَمْتَ  
زَوْجَتَكَ وَغَادَرْتَ الْمَنْزَلَ بِسَبَبِ وَاتِّهَمْتَهَا بِتُّهْمٍ لَا  
تَلِيْقُ بِزَوْجٍ يَدَّعِي الْإِيْمَانَ بِعَهْدِ الْحُبِّ، وَعُدْتَ إِلَيْهَا  
بَعْدَ مُدَّةٍ مِنَ الزَّمَنِ، مَا هُوَ السِّيْنَارِيُو الْمَتَوَقَّعُ مِنْ رَدَّةِ  
فَعْلِ الزَّوْجَةِ يَا تُرِي؟

على الأغلب سوف تَشِينُ غاراتٍ من الشَّجار، ومن  
المُمكن أن تصلَ إلى مرحلةٍ تكسيرِ أثاثِ البيت، الآن  
يأتي دورُ الزَّوجة، من المُمكن أن تطلبَ الطَّلَاقَ أو  
الانفصال، وربما سوف تشتمُك إذا كانت حقودةً  
ومُدجَّجةً بالوقود، وفي أغلبِ الأحيان سوف تَسْقُطُ مِنْ  
عينها ولن تُلقِي لكَ بالأ ولا بولاً، أنا أحضرتُ لكَ  
مثالاً بسيطاً من حياةِ زوجٍ وزوجةٍ وصلا إلى مرحلةِ  
اليأسِ وفقدِ الثِّقةِ وهذا السيناريو ينطبقُ عليك عندما  
تعودُ إلى نفسك!

على الأغلب إنَّ هذه المرحلة تكونُ في سنِّ الثلاثين،  
فالبشرُ ينقسمونَ إلى قسمينِ في العودةِ إلى النفس. هل  
أنتم جاهزونَ لنرى التَّصنيفَ الذي وصلتُ إليه؟

-Yes!

- عفواً يا نفسي لا أقصدُك أنتِ بل القرَّاء!

-Sorry, I thought you were talking to me.

- لا أَبَدًا أَنَا أَكْتُبُ تَجْرِبَتِي مَعَكَ لِيَتَعَرَّفَ الْقَرَاءُ بِنَمُودَجٍ  
وَاقِعِيٍّ مَعَكَ وَأَتَمَنَّى أَلَّا أَزْعَجَكَ.

-Well I wish you success.

- شكرًا.

-Excuse me.

حَسَنًا أَعَزَّائِي، الْقِسْمُ الْأَوَّلُ:

أغلبُ البشرِ يَعْتَقِدُونَ أَنَّ أَعْمَارَهُمْ تَنْتَهِي فِي حُدُودِ  
السَّنِينَ، وَبَعْدَ هَذَا السَّنِ مِنَ التَّجَارِبِ يُصْبِحُ الْمَرْءُ  
حَكِيمًا وَتَنْتَابُهُ عَادَةُ الْمَبَالَاةِ فَقَطْ لِيَسْتَمِرَّ إِلَى فُؤَاهِ  
الْمَوْتِ بِصِمْتٍ، فَتَجِدُ الْأَغْلَبِيَّةَ يُجْهَازُونَ مَوَاقِعَ قُبُورِهِمْ  
وَنُوعَ التَّابُوتِ وَطَرِيقَةَ الدَّفْنِ

وَوِدَاعَ الْأَحْبَبَةِ وَوَلِيمَةَ بَعْدِ الدَّفْنِ وَمَنْ سِيحْضِرُ مِنْ  
مُعَزِّينٍ وَهَلُمَّ جَرًّا، فَلْنَعُدْ إِلَى الْوَرَاءِ قَلِيلًا إِلَى سَنِ  
الثَّلَاثِينَ، هُنَا بِالتَّحْدِيدِ سَوْفَ يُعْرَفُ الْفَرْدُ بِأَنَّهُ كَتَلَةٌ  
خُدَعَ مَحْشُوءَةٌ فِكْرِيًّا وَعَقَائِدِيًّا مِنْ قَبْلِ الْمَحِيطِ وَسَوْفَ  
يُوَاجَهُ نَفْسَهُ شَاءَ مِنْ شَاءَ وَأَبَى مِنْ أَبِي، فِي أَغْلَبِ  
الْأَحْيَانِ سَوْفَ تَنْتَظِرُهُ بَرْقَةٌ مِنْ نَفْسِهِ طَبَعًا هَذَا كِبْدَايَةِ،  
الْأَغْلَبِيَّةُ السَّاحِقَةُ سَوْفَ تَلْجَأُ لِلتَّعَايِشِ مَعَ هَذِهِ النَّفْسِ  
كَأَنَّهَا امْرَأَةٌ نَكْدِيَّةٌ لَا تُحِبُّ الرَّاحَةَ لِأَفْرَادِ الْأُسْرَةِ وَطِيلَةَ  
مَا تَبَقَّى مِنْ حَيَاةٍ سَوْفَ تَجْعَلُ لَيْلَهُ نَهَارًا وَنَهَارَهُ لَيْلًا  
وَعَلَى الْمَفْعُولِ بِهِ سَوْفَ يَرْضَى بِمَقُولَةٍ:

(قِسْمَةٌ وَنَصِيبٌ)

(قضاء الله وقدره)

(راضين بحكم الله)

(اللهم صبرنا على ما ابتليتنا به من نعمة)

وكلُّ العباراتِ تدورُ في محورٍ واحدٍ فقط، إنَّ المكتوب ما منو مهروب، وسوف ترضى بالتعاشيش السلمي من طرفك، ومن طرفها اللؤم والحقد، دعني أقول لك إنَّ نفسك معها حق، أنت اتهمتها وشنت بها على مدار ثلاثين عامًا وانقلب السحر على الساحر فعليك أن تتحمل ولكن من زاوية إيمانية مشبعة بوجهة نظر الأمل.

حسنًا إذن، القسم الثاني:

هذا القسمُ جدًّا جريءٌ لا يتحمَّلُ الواقع، مسلوخٌ منه الإيمان، لا يفهمُ لغةَ التَّفَاوُضِ، يَلْجَأُ الكَثِيرُ مِنْ هَذِهِ الفئَةِ إلى طَرِيقِ مُظْلَمَةٍ في نَظَرِ المُؤْمِنِينَ، مِنْ أَجْلِ أَنْ يَهْرَبَ مِنْ مُوَاجَهَةِ النَّفْسِ مِثْلَ المَخْدِرَاتِ وَالكحولِ وَالفَلْتَانِ وَهَلُمَّ جَرًّا، مُوَاجَهَةُ النَّفْسِ مُؤَلِّمَةٌ جَدًّا وَهناكَ مَنْ لَا يَتَحَمَّلُهَا حَتَّى لو كَانَ مُؤْمِنًا، قَرَأْتُ في صَحِيفَةِ الغدِ الأَرْدَنِيَّةِ لِلصَّحْفِيِّ (هشال العضايلة) الخَبَرَ التَّالِيَّ:

(ثلاثينيُّ يُنْهِى حَيَاتَهُ شَنْقًا في الكرك)

لَا حِظَّ أَنَّهُ ثَلَاثِينِي، رَبَّمَا كَانَتْ المُواجَهَةُ مُؤَلِّمَةً جَدًّا وَأَصْرًا عَلَى إِنْهَاءِ حَيَاتِهِ كَمَا جَاءَ في التَّفَاصِيلِ:

أقدم شابٌ يبلغُ من العمرِ (36) عامًا على الانتحار،  
اليوم السبت، في بلدةٍ مؤتة جنوبي الكرك، وفقًا  
لمصدرٍ طبيٍّ بالمحافظة.

وأشارَ المصدرُ إلى أنَّ الشابَّ انتحرَ شنقًا بواسطةِ  
حبلٍ قامَ بلفِّهِ حولَ عُنُقِهِ في منزلٍ ذوية، لافتًا إلى أنَّ  
كوادرَ الدِّفاعِ المدنيِّ بالمنطقةِ قامتْ بنقلِ الجُثَّةِ إلى  
مُستشفى الكركِ الحكومي، ولاحقًا إلى مركزِ الطبِّ  
الشَّرعيِّ لإقليمِ الجنوبِ بالكرك.

وأشرفَ على الكشفِ وتشريحِ الجُثَّةِ مدَّعي عام الكرك  
القاضي "منور الصرايرة" ورئيسُ مركزِ الطبِّ  
الشَّرعيِّ لإقليمِ الجنوبِ الكركِ الدكتور "حسن  
الهُوارى" حيثُ بيَّنَ تقريرُ الطبِّ الشَّرعيِّ بعدَ  
التَّشريحِ أنَّ سببَ الوفاةِ هو الاختناقُ بسببِ رباطٍ  
ضاغطٍ على العنقِ أدَّى إلى الوفاة.

مِنْ جِهَتِهَا، بَاشَرَتْ الْأَجْهَزَةُ الْأَمْنِيَّةُ التَّحْقِيقَ فِي  
مَلَابِسَاتِ الْحَادِثَةِ، وَأَفَادَتْ أَنَّ التَّحْقِيقَاتِ الْأُولِيَّةَ تُفِيدُ  
بِعَدَمِ وَجُودِ شُبْهَةٍ جَنَائِيَّةٍ.

انتهى التقرير.

- هل لاحظت الجريمة بحق الجسد فقط، المواجهة  
سوف تحصل معك إذا وصلت إلى سنّ المواجهة؟

-Are you talking to me?

- لا يا نفسي أنا أتحدّث مع القراء!

-Ohhh, I'm sorry!

- لا عزيزتي لا تعتذري.

وفي هذا الكتاب سوف تُكشَفُ خَفايا المَازِقِ الذي سوف تَقَعُ به مع الواقع ولكن من وَجْهَةٍ نَظَرِ نَفْسِيَّةٍ، ربّما سَأَسْتَشِيرُ بها صديقِي الدكتور ( Walter Ruckhofer ) إِنَّهُ طَبِيبٌ جَيِّدٌ أَذْهَبُ إِلَيْهِ فِي صَبِيحَةِ كل يومِ اثْنينِ.

دَعَوْنَا نَتَعَرَّفُ عَلَى النَفْسِ مَعًا وَنَخْرُجُ مِنَ المَازِقِ الذي أَلْحَقْنَاهُ بِذَوَاتِنَا مِنْ أَجْلِ التَّخْلِصِ مِنْ أَفْكَارِنَا وَأَفْعَالِنَا الإِجْرَامِيَّةِ.



3

[إِنْ كُنْتَ تُؤْمِنُ بِمَذْهَبِيَّةِ الْعَدَمِ فَعَلَيْكَ أَنْ تُظْهِرَ لِمَنْ  
حَوْلَكَ بِأَنَّكَ مَذْهَبِيُّ الْوُجُودِ، لَوْ بُحْتِ لِأَحَدِهِمْ أَنَّكَ  
عَدَمِيٌّ فَسَوْفَ تُنْتَهَمُ بِالْجَنُونِ، هَلْ هَذَا وَاضِحٌ]

-I'm not crazy!

- آسف يا نفسي أنا أكتبُ الآن، ليس المقصودُ هو أنتِ  
حبيبتي، إنَّه مجردُ نصِّ جديدٍ لا غير.

-ohhh, well wish you good luck .

- شكرًا يا نفسي.

-But do not write about me, is this understandable.

- طبعًا بكلِّ تأكيد، لقد تعلَّمتُ الدَّرْسَ بالألَّا أُعْطِي سِرِّي لأحدٍ هذا وعد.

-Well we will see, naughty boy.

آسَفٌ أَحْبَبْتِي كُنْتُ مَشْغُولًا بِالْعُنْوَانِ الْجَدِيدِ، لَقَدْ قَطَعْتُ  
وَعَدًا لِنَفْسِي بِالْأَلَّا أَفْصِحَ عَن سِرِّي لِأَحَدٍ لِأَنَّنا عَانِينَا  
مَعًا الْوَيْلَاتِ مِنْ بُوْحِ الْأَسْرَارِ لِثُلَّةٍ مِنَ الْبَشَرِ عَلَى  
بَنِيَانٍ أَنَّ هُنَاكَ ثِقَةً تَجْمَعُنَا وَاتَّضَحَ مِنْ بَعْدِ ثَلَاثِينَ عَامًا  
مِنَ التَّجَارِبِ أَنَّنِي كُنْتُ فَارَّ تَجَارِبٍ فِي حَقْلِ أَحَدٍ مَا،  
وَعِنْدَمَا تَصَلُّ إِلَى هَذِهِ الْمَرْحَلَةِ فَعَلَيْكَ أَنْ تُسْقِطَ مَحْوَرَ  
الثِّقَةِ وَأَنْ تَبْدَأَ بِعَقْلَانِيَّةٍ، بِالْمَخْتَصِرِ رِجْبٍ مَكَابِحًا

أصليّة! وهناك ستة أنواع من أنظمة الفرامل متعارفٌ عليهم وهم:

ESP, ASR, ABS, EBD, CBC, BAS.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يلقى نحو (1.25) مليون شخص حتفهم في حوادث الطرق كل عام، وتفيد الدراسات بأن ما بين (40 و 50%) من السائقين يقودون بسرعة أكبر من الحد الأقصى المسموح.

هذا هو سبب التهور في الثقة، نُسرِعُ لنتكلم، وعندما نفعُ نتألم ونتمنى أن تُقطع السنننا من الحلقوم، ولكن لا فائدة لأن هناك جهة عاطفية أقوى من الجهة العقلانية والواقعية وهنا وبس، عندما تقع لن يُنقذك أحد بل سوف يستلذون بسماع صوتك وأنت تتألم وتتأوه وتندب حظك، في النهاية هذا هو أنت، والفرق بيني

وبينك أنني بعد الثلاثين توقفتُ عن سماع الضحّ  
العاطفيّ والموسيقى الدراميّة وأصبحتُ أكثرَ واقعيّةً  
وتراجيديّةً، فقط لأنّ الفأر الذي كان في مُختبرِ الحياةِ  
هربَ من المصيدهِ ونزحَ نحوَ المجاري وشاهدَ العالمَ  
بكلِّ وضوحٍ

ويا لرائحةِ الواقعِ ومجاريهِ وظلمتهِ  
وأنفاقه، وصرتُ أنا المخبريُّ الذي يُريدُ أنْ يكتشفَ لا  
أنْ يُكتشفَ ولا أنْ يكونَ مادّةً للتجارُب، شاهدتُ  
مدمني المخدّراتِ

والكحولِ وشاهدتُ بيوتَ الدّعارة، رأيتُ رجالَ الدّينِ  
وتتلمذتُ على الكراهيّةِ

والحبِّ والبغضِ ونشرِ السّلامِ والفوضى داخلَ إطارِ  
بِقالبِ طائفي، دخلتُ السّياسةَ والحربَ والدّماءَ والقتالَ  
ورأيتُ بأمِّ عيني سيناريو النُّزوحِ والخيامِ والشّتاتِ  
والمنفى والجوعَ والصّبْرَ على شيءٍ لم أفهمه، التقيتُ  
بفصائلِ الاستثنائيّةِ

والديمقراطية والحرية واللّهت خلف ضباب كلمة  
"شكسبير" عندما قال:

(نكونُ أو لا نكون)

خلعتُ معطفَ إثباتِ الوجودِ فقط لأنني سألتُ نفسي  
التي أهملتُها السؤالَ الذي يهربُ منه جميعُ الناسِ  
ويتقنَّعونَ بأقنعةٍ تافهةٍ من أجلِ ألا يُصبحوا أداةً  
منبوذة:

(ليش كل هذا، ومشان شو، وشو الفائدة من هالشيء  
يلي عم بصير؟)

تريدُ جوابًا مُقنعًا ولكنْ للأسفِ كأنَّكَ تجري خلفَ  
سرابٍ دامسٍ ليسَ لهُ بدايةٌ

ولا نهاية، ولجأتُ إلى المتديّنين حتّى أفهمَ الإجابةَ التي  
لم يرتوِ عقلي بها فاتّاني الجواب:

(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ  
مِّن رِّزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونَ. إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو  
الْقُوَّةِ الْمَتِينُ)

طيب أعدتُ السؤالَ لأفهمَ الغايةَ فاتّهمتُ بالكفرِ  
والرّدة، هل الآلهةُ بحاجةٌ إلى كلّ هذه التّضحياتِ  
الدمويّةِ من أجل أن ترضى عنا؟ وإذا كانت بحاجةٍ  
لهذا البوباء الممنهج على الدّموية طيب مشان شو  
ولشو؟ لو أنّ الآلهةَ ليسَ عندها عُقدة نقصٍ في الانتقامِ  
ما حرّضتُ البشريةَ بعضها مع بعض! وبعد ذلكَ  
لجأتُ إلى المثقّفينَ ووقعتُ بينَ وهمِ العدمِ  
والوجود، كلّ من عرفتهم يكذبونَ باسمِ العلمِ والتّعليمِ  
والمنطقِ والعقل، يكذبونَ بالجملةِ وبالتّقسيمِ

وَيُرَوِّجُونَ لِكَذِبِهِمْ عِبْرَ بَرَامِجِ الْأَمَلِ الْوَهْمِيَّةِ وَالْقَوْمِيَّةِ  
وَالدِّينِيَّةِ

وَالثَّقَافِيَّةِ، وَيُمَارِسُونَ مَعَ الْبَشَرِيَّةِ ضُغُوطَ الْإِنْصِياعِ  
وَلَوْ بِالْقُوَّةِ وَالذَّمِّ، وَخَلْفَ كُلِّ سَوْأَلٍ يَقُولُونَ لَكَ:

(الأمَلُ قَادِمٌ)

(النَّجَاحُ بِحَاجَةٍ إِلَى تَضْحِيَةٍ)

(هَنَّاكَ شَيْءٌ جَمِيلٌ يَنْتَظِرُكَ)

طَيِّبْ لِنَفْرِضْ أَنَّ النَّجَاحَ بِحَاجَةٍ لِتَضْحِيَةٍ وَأَنَّ الْأَمَلَ  
قَادِمٌ وَأَنَّ هَنَّاكَ شَيْئًا جَمِيلًا بَعْدَ هَذَا التَّعَبِ يَنْتَظِرُ  
أَحَدَنَا، طَيِّبْ شَوْ الْفَائِدَةَ وَمَشَانِ شَوْ طَالَمَا جَمِيعَنَا  
سَيَمُوتُ!

إلى الآن لا جواب يقنعني لمعرفة معنى الحياة، سوى  
بضخ الخزعبلات والكذب

والدجل وإثارة الفوضى الدموية لإثبات وجود قوم  
فوق جماجم قوم ولكن بلا فائدة على الإطلاق سوى  
وهم يريد القضاء على وهم آخر، أنتم جميعًا هو  
الآخر المذبوح في حقل تجارب الحياة، جميعكم فئران  
مُبرمجة على القتل

والتحريض والتصنيف، جميعكم متهمون بكل جرائم  
الكون حتى تثبت براءتكم على سدة محكمة بشرية  
تدعي الأفضلية، دعونا نتحرر بصمت إذن، هذه حقيقة  
والحقيقة ليست بحاجة إلى تفكير عميق، عندما يصل  
بك العقل الأ فائدة من وجودك سوف تصرخ بصوت  
عال:

(إن أكثر ما أثار فتنتي طيلة حياتي، الطريقة التي  
يجعل بها البشر العالم معقولاً)

رولان بارت.

(إنَّ الأكثرَ عقلانيَّةً أنْ تصلَ إلى مرحلةٍ عدمِ اكترائكِ  
لمعنى الحياة)

زهير أبو سعد.

(الإنسانُ الحديثُ لا يحبُّ، بل ينشدُ ملاذًا في الحبِّ،  
هو لا يأمل بل يطلبُ ملجأً في الأمل، ولا يؤمنُ بل  
يبحثُ عن مأوى في عقيدة)

نيكولاس غوميز دافيلا.

هل رأيت؟ الكلُّ يريدُ أنْ يجدَ كذبةً منْ أجلِ البقاءِ في  
حياةٍ لا معنى لها، والعالمُ كلُّه يكذبُ ويوضحُ كذبتَهُ  
عبرَ مضحٍّ وهميٍّ كبيرٍ.

-Do you mean me?

- لا يا نفسي، بل أكتبُ بصوتِ عالٍ!

-Well, I wish you success.

- شكرًا عزيزتي.

وحتى أنني ما بدأتُ بهِ حتى أفلاطون كذاب! عندما  
كان أفلاطون يرى أنَّ معنى الحياة يكمنُ في الوصولِ  
إلى أقصى شكلٍ يُمكنُ أن نصلَ إليه من أشكالِ  
المعرفة، وهو ما أطلقَ عليه:

(المعنى الكلي)

## طيب ليش يا أفلاطون؟



4

[درستُ أربعَ سنواتٍ شريعةً إسلاميةً،  
والحمدُ لله الذي هداني لطريقِ العدمية]

- نفسي هل أنتِ هنا؟ هل يُمكنُ مساعدتي؟

-I'm here, sorry I can't!

- حسنًا، كما تشائين!

-As I wish!

- استمتعي بوقتِك.

-you too!

الوهم تراكماتٌ سوداءُ مصدرها الخوف، ممكن أسألك  
سؤال وتجيبي عليه بكلِّ صراحة، أخبرني ممن  
تخاف؟

سوف أقولُ لك مَنْ أنت!

مهما حاولت أن توهم نفسك بأنك على حقٍ فتأكد دائماً  
بأنك على وهمٍ أو سمِّها على باطلٍ أو سمِّها حنان أو  
سمِّها وفاء أو سمِّها إيمان! معك كمشةُ صفاتٍ  
وتسمياتٍ إذا طرحتها برقم خمسة سوف يكون الناتجُ  
بأنَّ وجودك ليس له معنى مهما حاولت أن تكذب أو  
أن تُزيّف الأbstمولوجيا، عامل حالك فهمان

ورأسك يشبه طنجرة الضغط وفي كرشك ثلاث  
حاويات زبالة ولديك مؤخره (واو) والوهم رزقك من  
رحمته وصحتك جيدة ولماذا الجحود يا جرو الحدود!

أمضيت ثلاثة عقود من الزمن وأنت بين الطفولة  
والفتوة والمراهقة والرجولة تُربى على الطاعة لشيء  
بني على خرافة ووهم وخيالٍ واسع أقوى من مخيلة  
"بابلو بيكاسو وليوناردو دافنشي ومايكل أنجلو  
ورفائيلو سانزيو" على فكرة هؤلاء جلهم أنبياء ورسل  
ولكن لا أتباع ولا أصحاب ولا أنصار لهم سوى من  
عرف أن مكان الخيال مساحة حرّة وموطّرة لفصل  
الوهم عن الواقع، أنت كفرّد تشبه أداة أوتوماتيكية  
ليس لك فائدة سوى أنك تملك عقلاً عن بقية الحيوانات  
ولذلك يُدرّسون الفلسفة في البكالوريا في سوريا على  
أن الإنسان حيوانٌ ناطق!

كلّ من مرّ في تلك المرحلة كان أكبر همّه حفظ  
الكلمات من غير أن يُحكّم بها عقله، أصلاً (99%)

من المعلوماتِ كانتْ تدخلُ عقولَ الطَّلَبَةِ بالصَّرْمَايَةِ العتيقة، كانتْ وما زالتْ العقولُ تُبرمَجُ على الحفظِ لا الفهمِ، ودَعْنِي أقولُ بِأَنَّكَ -أنتَ وأنا ونحنُ- جزءٌ منْ أزمَةِ الحفظِ للوصولِ إلى الغايةِ منْ غيرِ أنْ نفهمَ المعنى، وكانتْ غايةُ الطَّلَبَةِ التَّحْصِيلَ الدَّرَاسِيَّ ليدخلَ فرعًا ويتفاخرُ بينَ أفرادِ العائلةِ بأنَّهُ طالبٌ نجيبٌ وذكيٌّ، لكنْ لا تنسَ أَنَّهُ (حمارٌ مكفوتٌ بينظلون)

مكناثٌ ومكباتٌ في خلايا الرِّأْسِ أفسدَها المجتمعُ لتبقى تحتَ سيطرةِ العبوديَّةِ، فتلكَ البقعةُ مُستبعدةٌ منَ الوقتِ والظَّرْفِ والجُغرافيا، كلُّ مَنْ بهم يلهتُ خلفَ سرابِ موحشٍ، يَدْخُلُ الطالبُ كالتَّطْبَلِ إلى الجامعةِ وبدلَ أنْ يَسْتَغْلَ الثَّقَافَةَ الجامعةَ يصرفُ النَّظَرَ إلى الثَّقَافَةِ الجَنَسِيَّةِ المَخْفِيَّةِ خوفاً منَ المجتمعِ لأنَّ الطَّالِبَ أتى إلى الجامعةِ منْ أجلِ الشَّهادةِ ليسَ منْ أجلِ العلمِ، وعندما يَتَخَرَّجُ الطَّالِبُ إلى مدرسةِ الحياةِ يَخْبِطُ رأسَهُ بالواقعِ ليخوضَ التَّجربةَ، فهو بالأساسِ لم يَتَعَلَّمْ ولم يفهمَ الفرقَ بينَ الزَّاوِيَةِ القائمةِ والزَّاوِيَةِ المُنْفَرِجَةِ سوى بالجماعِ، وبعدَ مُدَّةٍ منَ الزَّمَنِ يسألُ الواقعَ:

أنتوا شو كنتم تدرسوا طيلة هذه السنوات؟

هكذا هي المدرسة الشرعية التي درستُ بها، يحفظُ الطلبةُ الوهمَ بينَ الخوفِ والرَّجاءِ مِنَ الألهة، ولا يُمكنُكَ أنْ تسألَ عن السَّببِ سوى أنْ تعرفَ أسبابَ النُّزولِ للسيوطي في ما يتعلَّقُ بالنُّصوصِ السَّماوية، وهكذا لديكِ عشرونَ مادة، أنتَ بحاجةٌ إلى ستِّ سنواتٍ وأنتَ تطحنُ بالمُتونِ كالحمارِ الذي يحملُ أسفارًا، أصلًا كانتَ مهمَّةُ رجالِ الدِّينِ التَّطبيعَ على الانصياعِ للدِّكتاتورِ والدُّعاءَ له بعدَ كلِّ درسٍ وخطبةٍ وصلاةٍ، ويا ويلكِ ويا سوادَ ليلكِ إذا لم تتضرَّعِ إلى اللهِ بأنْ يُبقي سيفَ الظالمِ فوقَ رقابِ المظلومين، كانتَ أربعُ سنواتٍ بمعاركٍ داميةٍ بينَ الفرقِ الإسلاميَّةِ بدءًا بالصُّوفيَّةِ ومُشتقَّاتها وانتهاءً بالسَّلفيَّةِ وخرافاتِها، ومهما ذهبتَ بدماغكِ وأبديتَ أيَّ رأيٍ منطقيٍّ

(فحتتباس يعني حنتباس) أو سوف تُصنّف بضالٍ  
مُضِلٍّ للبشريّة وستندمُ لأنك دخلت في هذه الميمعة.

(الشهادة التي تحملها مسّح فيها طيزك)

ولكن بعد أكلة ملوخيّة شوربة بجانبها طنجرة رز  
بشعيرية، هون بس لازم تحط نقطة لتبدأ من جديد،  
أصلاً أنت مُنتهي الصّلاحيّة لأنّ لديك ماضٍ مرير  
بالأفكار، هناك حلٌ بسيطٌ لك يا أرنب التّجارب:

عندما تواجهك تهمة الانفصام عن الماضي جيب تنكة  
كازٍ وأحرق حالك، سوف يتّهمك النّاس وأنت في  
غياهب الموت بأنك مُنتحرٌ ولن يمشي في جنازتك  
أحدٌ سوى أهلك، وهناك بعض النّاس يقولون لك:

ضع نقطةً وابدأ الحياة!

بالله عليك مِنْ وين بدي أبلش؟

بلش من التّفكيرِ العدميِّ وحاولْ أنْ تجدَ معنى لكلِّ شيءٍ تفعلُهُ، مش لازم تسمع كلامي، بس لازم تفكر بكلامي، أصلاً بلا هاللازم بالأساس مِنْ أصلو، كمشةُ كلامٍ في صدى النَّفسِ للتَّعرُّفِ على نَفْسِكَ تكفي.

-Are you talking to me?

- لا عزيزتي بل مع القراء!

-You write a lot!

- من أجلِ أنْ يفهمَ المجتمعُ عزيزتي.

-Believe me, the community will not understand!

- وأنا أظنُّ ذلك.



5

[يَرسَمونَ لَكَ طريقَ مُستقبَلِكَ، وِعدَمَا تَقعُ يَضعونَ  
اللَّومَ عَلَيكَ، مِن نَاحِيَتِي: قَليلٌ يَلي صَارَ فَيُك]

-Do you mean me?

- لا يا نفسي لم أقصد أنتِ.

-Who do you mean then?

- المقصودُ هوَ البهيمُ أنا عزيزتي!

-Do not talk about yourself too much,  
this is painful.

- حسنًا عزيزتي سوف أحاول.

طول عمرك وأنت عم تركّض، طول عمرك وأنت عم تستنى، حتّى وصل بك الدّوران حول نفسك إلى مكان:

مسدود... مسدود... مسدود!

برعاية كلمات نزار قباني وألحان عبد الحليم حافظ، وأصبح عمرُك في مُنتصفِ الحياة لتصطدمَ بالماضي وتشاهدَ التّجاربَ التي خضتها بمفردك بينَ طيبِ خاطرٍ منك وبينَ ضغطٍ هائلٍ من القطيع، طبعًا الآن أنت تُفكّرُ كيفَ ستمحو الماضي؟ كيفَ ستنسى التّجارب؟ ما هي الطّريقةُ للقفز من حاجزِ الذاكرة؟ كلُّ هذه الأسئلة تصبُّ في فكرةٍ واحدةٍ ألا وهي

(مواجهة الذات) وطبعًا لديك خياراتٌ عدَّةٌ ويَجِبُ أنْ تُحصي العِدَّةَ لما تبقى من حياتك بين الإنكارِ والإثباتِ والتَّطبيعِ

والانحلالِ ولكن (الانحلال الإيجابي) إذا حابب  
تكتشف حالك أنتَ وبن فبإمكانك أن تُسكّرَ الكتابَ  
وتُكملُ مشوارَ الضياعِ يلي كلو عذاب، راح نرجع  
للخيارات بعد هذا الفاصلِ الإعلانيّ برعاية قناة سما  
الفضائية ومعرونة بالبشاميل ومحارم ديمة:

اليوم أرسلَ لي أحدهم عبر الماسنجر  
وطبعًا كنتُ أعرفه سابقًا ومن مُخلفاتِ الماضي:

مو أنتَ كنتَ تدرسُ الشريعةَ وأنتَ صغير؟

ناولته سؤالًا ردًا على سؤاله السابق:

مو أنت يلي مسكوك مع ابن الجيران قبل خمسة عشر  
عامًا خلف البيت، وقد كنت تحاول اغتصاب الطفل  
ولكنّ عناية الله أنقذت الطفل ولملم الأهل الموضوع  
حفاظًا على سُمعة العائلة؟

صمت قليلًا ولم يكتب أيّ حرف، وبعد قليل أتاني  
بلوك خماسي الأبعاد وحبّة بركة كمان. يتصوّر البشر  
أنهم أنبياء، يحاولون أن يكونوا قديسين، لعنت  
عرضهم المثاليّات والقيم والمبادئ،  
وتجمّلوا بالأقنعة والكذب، يتوارون عن ذنب فعلوه  
فيما مضى وعندما يلتزم أحدهم دينيًا بصير المسيح  
المنتظر

وببلش فيلم حافظ نصّين وبدو يحاسب البشرية على  
أخطائها، بين قوسين بصير:

(أبو المفهوميّة)

ويا ويلك ويا سوادَ ليلك إذا ناقشتهُ بحاضره، سيبقى  
يَدورُ حولَ المبادئِ والقيمِ كما يدورُ الحمارُ حولَ  
الرَّحَى، يا ماما إذا أنعمَ عليك ربُّكَ بالهدايةِ فقد وفَّقَكَ  
لضبطِ مسيرةِ حياتِكَ أنت، وأنتَ لستَ مأمورًا عمَّا  
يفعلُهُ الآخرونَ منْ أمورٍ أنتَ لستَ مُشبعًا بها إيمانًا،  
وحاج تتفلسف وتعمل حالك الله لأنَّو يلي فينا مكفينًا،  
انتهى الإعلان.

دعنا نعودُ إلى الخياراتِ يا أبو الخيارِ  
والفجل:

- إنصافُ الحاضرِ.
- تهوُّرُ المستقبلِ.
- معالجةُ الماضيِ.

معك ثلاث خياراتٍ فقط أو ألقى بالخياراتِ في الزبالةِ  
وأبحرْ في محيطِ العدميةِ لأنَّ الوجوديينَ يخسرونَ  
حياتهمَ وهم يُنقَبونَ عن قناعِ بديلٍ لتجدَ وجوههم  
وأفعالهم كأقدامهم تمامًا، كلُّ ما تعتقُ صرمايةً يكبها  
ويحضر صرمايةً جديدةً، وهكذا هي الحياةُ من وجهةِ  
نظرِ الوجوديينَ، في العقدِ الثالثِ يرتدونُ على ذوقِ  
النَّاسِ، وبعدَ الثلاثينَ يلبسونَ على مقياسِ راحةِ  
أجسادهم، وما الفائدةُ

والفكرةُ التي تلقَّنتها من أكثرِ من ألفي عامٍ تُلقمُ للعقلِ  
البشري عَنوةً، أعودُ لأفصّلَ الخياراتِ الوجوديةَ:

إنصافُ الحاضرِ:

أنْ تُهملَ الماضي وتدرسَ كلَّ الخطواتِ المستقبليةَ،  
لقد جعلتكَ التجاربُ شخصًا ناضجًا وجاهزًا لأيةِ رميةِ  
ركنيةَ، في عقلِكَ الملعبُ وفي مستقبلِكَ المرمى والكرةُ  
في يدِكَ ، فما عليكُ فعله هو النَّأي بالنفسِ وأنْ تُحاولَ

جني أرباحٍ أكثرَ تصبُّ في مصلحتك الماديَّةِ  
والعاطفيَّةِ

والجسديَّةِ، فينا نحكي إنو أنت الكسبان، سوف تعملُ  
كثيرًا وتُفكِّرُ بالمالِ وبالمكانِ

وبمضاجعةِ النِّساءِ، سيكونُ الجنسُ خطَّةً عابرةً ولنُ  
تُحكَمَ عاطفتك فقط، أنتَ هنا لإشباعِ الغريزةِ وفي  
أغلبِ الأحيانِ تكونُ الفكرةُ عقلائيَّةً وأنانيَّةً وهم كثيرٌ  
في المجتمعِ الذي يدَّعي الاكتفاءَ والكمالياتِ، عبارة  
عن اكتفاءٍ رغبةٍ لا غيرِ.

تهوُّرُ المستقبلِ:

ليسَ لديكِ أيَّةُ خطَّةٍ للمستقبلِ، أنتَ الآنَ متعبٌ جدًّا من  
الماضي، ليسَ هناكِ أيَّةُ خطوةٍ لتنفيذها لأنَّكَ عالقٌ في  
الذَّاكرةِ، لا تريدُ مسامحةَ نفسكِ ولا غيرِكَ ولا عقدَ أيَّةِ  
صفقةٍ رابحةٍ معِ أحدٍ، سوفَ تُصابُ بتهوُّرٍ عميقٍ  
لأنَّكَ فارغٌ من كلِّ شيءٍ

وتعتقدُ أنّك قادرٌ على معالجةِ الأمورِ  
وأنتَ تعالجُها بسلبيةٍ، سوفَ تدخلُ إلى عالمِ الجريمةِ  
كتعاطيِ المُخدِّراتِ وشربِ الكحولِ وتدخينِ  
المرغوانةِ، سوفَ تنتقمُ للوهمِ والماضي والمستقبلِ،  
أنتَ مُعلِّقٌ على كَمَاشَةِ سينِ التَّسوييفِ وسوفَ تتراكمُ  
عليكِ المهامُ التي أهملتَها بسببِ تهوُّركِ، لا عملَ ولا  
بيتَ ولا وظيفةَ ولا عائلةَ، أنتَ بصراعٍ دائمٍ مع  
وجودِكَ ومهما كثرتُ التَّراكماتُ على عاتقِكَ سوفَ  
تَكذبُ وتُزيّفُ واقِعَكَ وتخدعُ نفسكَ على أنّك بخيرِ،  
بينَ قوسينِ (أنتَ لستَ بخيرِ)

معالجةُ الماضي:

عمليةُ ترقيةٍ لتجاهلِ الحاضرِ  
والمستقبلِ، كلُّ أسلحتِكَ هي أسلحةٌ من التَّبريراتِ  
والمخاطرةِ بمشاعركِ لتثبتَ للآخرينَ أنّك إنسانٌ  
صالحٌ ومحترمٌ، الآخرونَ لا يُهمُّهم من تكونُ وكيف

ستكونُ وأينَ ستكونُ؟ على العكسِ تمامًا، الآخرونَ مشغولونَ مثلكَ في ترقيعِ ماضيهم وقد تناسوا عتبةَ الحاضر، مجردُ إفراغِ كلامٍ على الفاضي فقط لأنَّكَ فاضي، لو كانَ هناكَ شيءٌ يُفيدُكَ في حاضرِكَ لما لجأتَ إلى تمسيحِ زجاجِ ماضيكَ، انتبهِ على زجاجِ مُستقبلكَ جيّدًا، إذا تراكمتُ الأوساخُ فلنَ تستطيعَ ركوبَ مركبتِكَ حيثُ المجهول، في النّهايةِ سوفَ تكونُ رقمًا مجهولًا ولنَ يأبَهُ أحدٌ لا لماضيكَ ولا لمستقبلكَ ولا لحاضرِكَ!

-You and I are a good present.

- بالطبع يا نفسي ولكن لم أتحدّث معك!

- Ohhh, I'm sorry I didn't mean to interrupt you.

- لا عليكِ عزيزتي، كلُّ شيءٍ على ما يُرام.



## 6

[أنا ليسَ عندي القدرةُ لتحملِ نفسي]

-Sorry, what do you say?

- لا أقصدُك يا نفسي!

-So what do you mean?

- عزيزتي هذا مجردُ عنوانٍ فقط أقسمُ لك!

-Well, I will read everything later .

- طبعًا بكلِّ تأكيد.

-Good luck in writing.

- تنكس ماي عزيزتي.

هل تُعاني من الاكتئاب؟ هل لديك القدرة على تحمّل  
الاكتئاب؟ هل سألت عقلك في يومٍ من الأيام من أين  
تأتي هذه الطّاقة لتحمّل الاكتئاب؟ هل فهمت معنى أن  
تصمدَ في وجه التعبِ الداخلي؟

ولماذا هذا الصُّمودُ بالأساس؟ ومن أجلٍ منٍ يا ترى؟  
هل هناك مردودٌ ماديٌّ على هذا الثِّقلِ الهائل؟ ما  
المصلحةُ بعدَ أن تشعُرَ بالضَّياعِ وتبقى شامخًا تُواجهُ  
النَّاسَ بقناعٍ كاذبٍ لتثبتَ للآخرينَ أنّك ما زلتَ قويًّا،  
طيب طز!

كَيْفَ لَكَ أَنْ تُخْرِجَ هَذِهِ الطَّاقَةَ لِلْحِفَافِ عَلَى مَسْتَوَى  
قُوَّتِكَ أَمَامَ الْآخَرِينَ وَفِي دَاخِلِكَ بَقَايَا إِنْسَانٍ وَكَوْمَةٍ  
رُكَامٍ! إِلَى مَتَى سَوْفَ تَجْرُ بِجَسَدِكَ خَلْفَ الْوَهْمِ وَمَنْ  
أَجَلَ مَاذَا يَا تَرَى؟ هَلْ أَنْتَ سَعِيدٌ بِالْمَسْرَحِيَّةِ الَّتِي تَعْتَقِدُ  
أَنَّكَ بَطَلُهَا وَأَنْتَ عَلَى مَا يَبْدُو شَقْفَةٌ كَوْمَبَارِسٍ فِي حِفْلِ  
أَحَدِهِمْ؟ فَلَِمَكَ بِخَرِّي لِدَرْجَةِ الْقَرْفِ، وَكُلُّ هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ  
إِنْ لَمْ يَكُنْ لَدَيْكَ قُوَّةٌ لِمَوَاجَهَتِهَا سَوْفَ تَلْتَهْمُكَ بِصَمْتٍ.  
هَنَّاكَ تَقْرِيرٌ قَرَأْتَهُ يَتَحَدَّثُ عَنِ الْاِكْتِنَابِ، الْأَرْقَامُ  
أَضْرِبُهَا بَعْشَرَةً لِأَنَّ مُنْتَحَلِي الْقُوَّةِ أَكْبَرَ بِكَثِيرٍ مِنْ  
الرَّاضِحِينَ لِعِيَادَاتِ الطَّبِّ النَّفْسِيِّ، تَقُولُ صَحِيفَةٌ  
الْمَدِينَةِ نِيوزِ الْإِلِكْتْرُونِيَّةِ فِي دَيْسَمْبَرِ مِنْ عَامِ 2016  
لِلْمِيلَادِ:

أَظْهَرَتْ دِرَاسَةٌ دَوْلِيَّةٌ دَعَمَتْهَا مَنظَّمَةُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ  
أَنَّ الْأَغْلَبِيَّةَ الْعُظْمَى مَمَّنْ يُعَانُونَ مِنَ الْاِكْتِنَابِ وَالَّذِينَ  
يُقَدَّرُ عَدْدُهُمْ بِنَحْوِ (350) مَلْيُونِ شَخْصٍ عَلَى مُسْتَوَى  
الْعَالَمِ لَا يَتَلَقَّوْنَ الْحَدَّ الْأَدْنَى مِنَ الْعِلَاجِ الْمُنَاسِبِ.

ووجدت الدراسة التي شملت قرابة (50) ألف شخص في (21) دولة أنه حتى في البلدان الغنية التي تتوفر بها خدمات صحية جيدة نسبيًا يحصل (20) بالمئة بالكاد من مرضى الاكتئاب على العلاج المناسب.

أما في البلدان الفقيرة فإن الوضع أكثر سوءًا، فقد وجدت الدراسة أن واحدًا فقط من بين كل (27) مريضًا بالاكتئاب يحصل على الرعاية الكافية.

وقال "غراهام ثورنيكروفت" الأستاذ في جامعة كينجز كولييدج في لندن: "الكثير من العلاج الذي يُقدم حاليًا لمرضى الاكتئاب لم يحقق الهدف منه".

ودعا المؤسسات المحلية والعالمية لزيادة الموارد  
وتوفير خدمات الصحة النفسية على نطاقٍ أوسع بما  
لا يدعُ أيَّ مريضٍ بالاكْتئاب دون علاج.

وتقدّر منظمة الصحة العالمية أنّ (350) مليون  
شخص من جميع الأعمار يُعانون من الاكْتئاب.

وحلّل الباحثون المشاركون في الدّراسة التي نُشرت  
نتائجها في دورية بريتيش جورنال أوف سايكياتري  
بيانات من دراساتٍ مسحية عن الصحة النفسية  
أجرتها منظمة الصحة العالمية في واحدٍ وعشرين  
دولة منها: البرازيل وبلغاريا وكولومبيا والعراق  
والمكسيك والصّين ونيجيريا والأرجنتين وفرنسا  
وألمانيا وإسرائيل واليابان والبرتغال وإسبانيا  
والولايات المتّحدة.

انتهى التقرير.

الخبرُ قبلَ خمسِ سنواتٍ بينما عرضتْ شبكةُ النَّبأِ  
المعلومات:

قالَ باحثون: إنَّ أعراضَ الاكتئابِ مرتبطةٌ باستخدامِ  
وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، تَظهرُ على المراهقاتِ  
أكثرَ ممَّا تَظهرُ عندَ المراهقينَ بمقدارِ المثلينِ، ويَرجعُ  
ذلكَ بالدرجةِ الأولى إلى المضايقاتِ على الإنترنتِ  
واضطراباتِ النَّومِ وكذلكَ إلى الانطباعِ السَّلبيِّ عن  
شكلِ الجسدِ وتراجعِ تقديرِ الذاتِ.

وفي دراسةٍ حلَّلتْ بياناتِ نحو (11) ألفاً من الشَّبَابِ  
في بريطانيا وجدَ الباحثونَ أنَّ الفتياتِ في عمرِ  
الرَّابعةِ عشرِ كنَّ أكثرَ استخدامًا لوسائلِ التَّواصلِ  
الاجتماعيِّ فنحو أربعينَ بالمئةٍ منهنَّ يستخدمنها لأكثرِ  
من ثلاثِ ساعاتٍ يوميًا مقارنةً مع عشرينَ بالمئةٍ من  
الذكورِ.

وكشفتُ الدِّراسةُ أيضًا أنَّ (12) بالمئةِ ممَّنِ  
يستخدمونَ وسائلَ التَّواصلِ الاجتماعيِّ بقلَّةٍ و(38)  
بالمئةِ ممَّنِ يستخدمونها بكثافةٍ (أكثرُ من خمسِ  
ساعاتٍ يوميًّا) ظهرتْ عليهم علاماتٌ تدلُّ على  
الإصابةِ باكتئابٍ أكثرَ حدَّةً.

وعندما درَسَ الباحثونَ الأسبابَ الأساسيَّةَ التي قد  
تربطُ استخدامَ وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ بالاكتئابِ  
اكتشفوا بأنَّ أربعينَ بالمئةِ منَ الفتياتِ وخمسة  
وعشرينَ بالمئةِ منَ الفتیانِ تعرَّضوا للمضايقاتِ أو  
للتنمرِ على الإنترنتِ. وظهرتْ أعراضُ اضطرابِ  
النَّومِ بينَ أربعينَ بالمئةِ منَ الفتياتِ مقابلَ ثمانية  
وعشرينَ بالمئةِ منَ الفتیانِ. ويرتبطُ القلقُ وضعفُ  
النَّومِ بالإصابةِ بالاكتئابِ.

وخلص الباحثون إلى أن الفتيات يتأثرن بدرجة أكبر عندما يتعلّق الأمر باستخدام وسائل التّواصل والقلق من شكل الجسد وتقدير الذات. لكن تأثر الفتيان بهذا الأمر كان أقل، وناشدة "إيفون كيلى" الأستاذة في معهد علم الأوبئة والرّعاية الصحيّة في جامعة "كوليدج" في لندن والتي ترأس فريق الأبحاث، أولياء الأمور وصنّاع القرار الاهتمام بنتائج الدّراسة، وقالت في بيان: هذه النتائج تتصل بشدّة بوضع إرشادات الاستخدام الآمن لوسائل التّواصل الاجتماعيّ وبتنظيم ساعات استخدام الشّبَاب لها.

تُشير دراسة هولندية إلى أن المسنين المصابين بالاكْتئاب تزيد لديهم احتمالات المعاناة من أعراض حادّة ومُستمرّة بالمقارنة مع البالغين الأصغر عمراً ممّن يُعانون من نفس المرض، وفحص الباحثون في الدّراسة بيانات (1042) بالغاً لديهم اضطرابات اكتئابيّة راوحت أعمارهم بين (18 و88) وكان الباحثون يُحاولون معرفة كيف يتطوّر الاكْتئاب

بمضيّ الوقتِ بمقارنةِ الأعراضِ في بدايةِ الدِّراسةِ مع  
الأعراضِ بعد عامينِ.

وخلصتِ الدِّراسةُ إلى أنّ احتمالاتِ استمرارِ  
التَّشخيصِ بالاكْتئابِ بعدَ عامينِ واستمرارِ الأعراضِ  
طوالِ مدّةِ الدِّراسةِ زادتْ لدى مَنْ تبلغُ أعمارُهُم  
سبعينَ عامًا أو أكثرَ بمثلينِ أو ثلاثةِ أمثالٍ بالمقارنةِ  
مع المشاركين الذين راوحتْ أعمارُهُم بينَ (18 و 29)  
عامًا.

كما استغرقَ المسنِّونَ وقتًا أطولَ في التَّعافي أو  
الشعورِ بتحسُّنٍ فيما يخصُّ حدّةَ الاكْتئابِ، وهناكِ  
نظريّةٌ لتفسيرِ ذلكِ ألا وهي زيادةُ احتمالِ وجودِ  
عواملٍ تُؤدِّي للاكْتئابِ عندَ المسنينِ مثل: الأمراضِ  
المزمنةِ والوحدةِ وأسلوبِ الحياةِ غيرِ الصَّحِّي.

وتقول كبيرة باحثي الدراسة "بريندا بنينكس" من المركز الطبي في الجامعة الحرة في أمستردام: إن الاكتئاب له تأثير أقوى على المسنين حتى بعد أن أخذ الباحثون تلك العوامل في الحسبان، وأضافت عبر البريد الإلكتروني: إن من المحتمل أيضاً أن تأثير الشيخوخة على المخ يجعله أقل قدرة على التكيف أو التعافي من المرض النفسي، وأشارت إلى أن الوقاية والتشخيص المبكر والعلاج أمورٌ ضروريةٌ "بالتأكيد الوقاية خيرٌ من العلاج"

وأضافت بنينكس "كلُّ ما يُفيدُ في الحيلولة دون الإصابة بالاكتئاب أمرٌ جيّد" مثل: اتباع أسلوب حياة صحيٍّ والمشاركة في أنشطة اجتماعيةٍ والعناية بالصحة قدر الإمكان. وقالت: إضافة إلى ذلك إذا حدث الاكتئاب فطلب العلاج المناسب مهمٌّ لأنَّ هناك بعض الإنكار للإصابة بالاكتئاب خاصة بين البالغين الأكبر عمراً.

وقال فريق الدراسة التي نُشرت في دورية (ذا لانسيت سايكايترى): إنَّ واحدًا تقريبًا من بين كلِّ خمسة بالغين يُعاني من نوبة اكتئابٍ مرَّة على الأقلِّ في حياته لكنَّ حدَّتها ومُدَّتتها تختلفُ بشدَّةٍ من شخصٍ لآخرٍ وتبعًا لعواملٍ أخرى.

انتهى التقرير.

المجتمعاتُ المبنيةُ على مبادئٍ وقيمِ الدِّينِ القليلُ منُ يَفصحُ فيها عن مرَضِهِ النَّفسيِّ والسَّببِ أنَّ لديهم شَماعاتٍ ليلقوا بكلِّ المرَضِ عليها، وعلينا هنا أنُ نعرفَ أنَّ ذروةَ الاكتئابِ تأتي في مُنتصفِ العمرِ، في العَقدِ الثَّالثِ لحياةِ الفردِ، وأوَّلُ بابٍ لدخولِ الاكتئابِ الأَسئلةُ العدميةُ كأنُ تقول:

ما فائدتي في الحياة؟

لماذا أنا بينكم الآن؟

ما هي المصلحةُ لنعيدَ نفسَ السيناريو يوميًّا؟

المصيبةُ ليستُ في الأسئلة، المصيبةُ لا يُوجدُ جوابٌ مقنعٌ لكلِّ هذه التراكُمات، في 6 فبراير/ شباط 2019 للميلاد، عنونتُ صحيفةُ BBC الخبرَ الآتي:

(رجلٌ يرفعُ دعوى قضائيَّة على والديه لأنَّهما أنجباهُ دونَ موافقته)

إنَّها دعوةٌ صائبةٌ باعتقادي، و إلى الآباءِ والأمَّهاتِ طالما أنكم لستمُ قادرينَ على إعطاءِ الفردِ فرصة

جَميلةٌ بالحياةِ لماذا هذهِ الجريمة؟ وهذا السؤالُ يسألهُ  
فردٌ ثلاثينيٌّ بعدَ أنْ أوصلتهُ الحياةُ إلى بابِ مسدودٍ،  
الحياةُ ليستُ بحاجةٍ إلى المزيدِ من ضحايا الجنس،  
لدينا قدرٌ هائلٌ من المعاقينَ ذهنيًّا وأولهم أنا!

-Do you mean me?

- لا عزيزتي أقصدني أنا.

-Forget this nonsense, and search for  
the meaning of life.

- حسنًا، سوف أفعُلها عزيزتي.



7

[حَانَ الْوَقْتُ لِتَعْتَذَرَ عَنْ كُلِّ شَيْءٍ]

-You every day apologize.

- هذا صحيحٌ يا نفسي.

-But, I will not forgive you .

- أتمنّى أنْ تَعْدِلِي عَنْ رَأْيِكِ.

-no, that's impossible.

- أنا أعتذر.

-No!

إِنَّهُمْ يُسْمُونَهَا أَرْمَةٌ، وَأَنَا عَنَوْتُ بِهَا كِتَابِي عَلَى أَنَّهَا  
أَرْمَةٌ، وَلَسْتُ مُتَأَكِّدًا عَلَى أَنَّهَا أَرْمَةٌ، وَمَعَ ذَلِكَ أَتَمَنَّى  
أَلَّا تَكُونَ أَرْمَةٌ، لِلْفَرْدِ وَلِفَارِ التَّجَارِبِ وَلِكُلِّ شَخْصٍ  
وَصَلَ لِلْعَقْدِ الثَّلَاثِ مِنَ الْحَيَاةِ، طَبَعًا كُلُّ شَخْصٍ لَهُ  
سِينَارِيو يَخْتَلِفُ عَنِ الْآخَرِ، يُمَكِّنُكَ أَنْ تَضَعَ وَرَقَةً  
وَقَلَمًا لِتَكْتُبَ مَا حَصَلَتْ عَلَيْهِ إِلَى الْآنَ مِنْ نَجَاحَاتٍ!

أَنْتِ الْآنَ تَكْتُبِ، وَيُسَاعِدُكَ الْإِلَهَامُ عَلَى الْكُذْبِ، وَتُرَقِّمُ  
كُلَّ مَا فَعَلْتَهُ بِطَرِيقَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ عَلَى الْوَرَقِ، وَتَقْفَرُ عَنِ  
كُلِّ فِقْرَةٍ سَلْبِيَّةٍ كِي لَا تُؤْلَمُكَ، إِنَّهَا تُؤْلَمُكَ إِنْ كُنْتَ  
قَفَرْتَ أَوْ تَوَقَّفْتَ وَأَنْتِ مَصْرٌّ عَلَى الْمَكَابِرَةِ عَلَى أَنَّ  
الَّذِي فَاتَ مَاتَ وَأَنَّ الْقَادِمَ أَجْمَلُ، وَأَنَا مُتَأَكِّدٌ بِأَنَّ لَدَيْكَ  
الكَثِيرَ مِنَ التَّبَرِيرَاتِ لِكُلِّ حَدَثٍ، أَنْتِ خَلَقْتَهَا وَأَوْجَدْتَهَا

حَتَّى تَخْتَبِيَّ خَلْفَ قِنَاعِ إِجْبَابِي، دَعْنِي أَسْأَلُكَ وَأَنْتَ فِي  
أَوْجِ التَّفْكِيرِ، هَلْ انْتَهَيْتَ مِنَ الكَذْبِ؟

أحذهم واجه نفسه برسالةٍ عبر موقع إسلام ويب:

بدايةً أنا أكتبُ هذه الكلماتِ وأنا مثقلٌ بالهموم، أشعرُ  
كأنها جبالٌ من الأحران، المشاكلُ موضوعةٌ فوقَ  
كاهلي ومحفورةٌ في قلبي، وتأكدتُ أنّ الآلامَ النفسيةَ  
تقتلُ الإنسانَ أكثرَ من الآلامِ العضوية.

خسرتُ كلَّ شيءٍ، لا دراسة ولا عمل، وكثرةُ الفراغِ  
قاتلة، والسببُ الاكتئابُ الذي حرمني الحياة، مشاكلُ  
نفسيةٌ من عدةِ سنينَ لم أجِدْ لها حلًّا، ربّما أنساها،  
ولكنْ بعدَ مدّةٍ إلى نفسِ النُّقطةِ العقلُ يعود، إلى نفسِ  
التَّفْكيرِ، صرتُ أرى أنّ طريقي مظلمةٌ من أمامي  
ومن ورائي، حاولتُ كثيرًا أن أتداركَ الموقفَ ولكنْ  
قلبي وعقلي يباينانِ ذلك، لأنني لم أجِدْ الحل، الاكتئابُ

دمرني وقتل الابتسامة على شفتي، لقد وجدت نفسي  
 وحيدًا بين الناس، ما فائدة كثرة جموع الناس وأنت  
 تشعر بالوحدة، حاولت أن أتناسى، ولكن وجدت نفسي  
 أتأرجح بين الموت والحياة، لم أجد أي أحد يهتم بي  
 ولم أجد أحدًا يحبني، الكل مهمتهم فقط الإيذاء، الكل  
 تركني وابتعد عني، لقد أعطيت من أحبهم كل شيء،  
 ولكن لم أقابل بالحب، أصدقائي الذين أحببتهم طعنوني  
 في ظهري وابتعدوا عني، حبيبتي التي عشقتها من  
 قلبي تركتني وحيدًا وقابلتني بكلمة لا أحبك أبدًا، وغير  
 أنني فعلت كل شيء من أجلها، أصبحت وحيدًا  
 أصارع الحياة بين أربعة حيطان، كل حائط شاهد  
 على ما يمر علي من ألم نفسي، حاولت الانتحار قبل  
 الآن، وكل مرة تأتيني فكرة للانتحار، ودائمًا أفلت من  
 الموت، ولكن هذه المرة أنا عازم على التخلص من  
 نفسي لأنني لم أعد أتحمل الدموع، دائمًا ما تتساقط  
 على خدي، كأنني أبكي الدم بدل الدموع، أريد الموت  
 مع أنني أعرف أنه يوجد عذاب في الآخرة، ولكن لم  
 أعد أقوى على التحمل، الوحيد الذي سوف يفهمني هو

من مرّ بالحالة التي أنا عليها، يوجد أناسٌ تخلصوا من حياتهم، ويوجد من استطاعوا المواصلة، وأنا من الفئة الأولى.

حاولت أن أتناسى وأن أشدّ انتباهي إلى أشياء أخرى، لكن لا جدوى من ذلك، عمري يضيع هباءً منثورًا، وأنا أنظر إلى سنين حياتي، وأنا أموت في اليوم ألف مرّة بدل أن أموت مرّة، أريد أن أنتحر وأن أموت مرّة واحدة، لكي يرتاح الناس مني وكل شخص يظن أنني أسبب له المتاعب في حياته، ولا أريد أن أتعب أحدًا معي في مشقتي مع الهموم.

أنا أعرف إن قتل النفس من المحرمات، وأعرف أنه من يقتل نفسه يتبوأ مكانًا له في الجحيم، ولكن بالآمي صرت أشعر كأنني أتنفّس من حرم إبرة، ولا أستطيع أن أتحمّل الكدرات التي أثقلت كاهلي، وأرى أن الأمر يزداد سوءًا يومًا بعد يوم، وأنا لم أحرّك ساكنًا.

لم أتلق المساعدة من أحد، لقد لمحت للمقربين مني،  
ولكن لا أحد حاول مساعدتي، على الأقل سماعي،  
الكل يقول إن الموت حرام وسوف تدخل جهنم، والكل  
يقول إنك تتحدث عن الموت دائماً، ويزيدون الطين  
بلّة، ولكن لا يشعرون بالآلام النفسية التي أشعر بها،  
أو على الأقل يتفهمون مشاعري ويذكروني بجمال  
الحياة.

أريد أن أحيي الحياة ولكن نفسي تجرني نحو الموت،  
وأجد صعوبة في مقاومة ذلك، أتمنى منكم النصح  
والإرشاد إخواني.

انتهت الرسالة.

فَتَحَّتْ مَوَاقِعَ الدِّينِ وَالْأَمَلِ مَصْرَاعِيهَا لِإِنْقَادِ الْعَالِقِينَ  
بَيْنَ فُؤُوهَةِ الْمَوْتِ وَالْحَيَاةِ وَطَبَعًا عَلَى أَنْغَامٍ:

(كَيْفَ السَّبِيلُ إِلَى وَصَالِكَ دُنِّي)

وَبَدَأَتْ تِلْكَ الْاِقْتِرَاحَاتُ تُفَرِّضُ عَلَى مَنْ سَقَطَتْ فِي  
أَعْيُنِهِمُ الْحَيَاةَ بِالتَّدخُّلِ الْمَفْرِطِ وَبِإِعْطَائِهِ فِرْصَةَ بَصِيغَةٍ  
الْأَمْرِ عَلَى أَنْ يُفَكِّرَ وَانْهَالَتْ عَلَيْهِ عِبَارَاتٌ:

الْأَمَالُ الْعَظِيمَةُ تَصْنَعُ الْأَشْخَاصَ الْعِظْمَاءَ.

الْأَمَلُ هِيَ تِلْكَ النَّافِذَةُ الصَّغِيرَةُ الَّتِي مَهْمَا صَغُرَ  
حَجْمُهَا إِلَّا أَنَّهَا تَفْتَحُ آفَاقًا وَاسِعَةً فِي الْحَيَاةِ.

النَّاسُ مَعَادِنٌ تَصْدَأُ بِالْمَلْلِ، وَتَتَمَدَّدُ بِالْأَمَلِ، وَتَنْكَمِشُ  
بِالْأَلْمِ.

لولا الأمل في الغد لما عاشَ المظلومُ حتَّى اليوم.

العقلُ القويُّ دائمُ الأمل، ولديه دائماً ما يبعثُ على  
الأمل. توماس كارليل

المؤمنُ كالورقةِ الخضراء، لا يسقطُ مَهْمَا هَبَّتْ  
العواصف.

وهكذا، مجردُ كمشيةِ كلماتٍ تُعطي للعقلِ عنوةً، يا  
حميرَ الأملِ هذا الشَّخصُ وصلَ للموتِ ليسَ بحاجةٍ  
لنفاياتِ الكلمات، كلُّ ما يحتاجُهُ أن يواجهَ نفسهُ  
ويتحاورَ معها بسلامٍ من غيرِ أن يفرضَ عليه الأمرُ  
فرضًا، الكلماتُ لن تُخلِّصَهُ من مازقِ الموت، كلُّ ما  
هناك أن يعتذرَ لنفسِهِ كثيرًا حتَّى لو لم تُسامحه، في  
النَّهايةِ إلا ما تسامحه.

-I will not forgive you!

- أوه يا نفسي أنا أعرفُ أنّ قلبك طيّب.

-No

- بلا

-No!

سوف نرى قريبًا ومع ذلك أنا آسف.



## 8

[أثبتتُ الدِّراساتُ العِلْمِيَّةُ بأنَّني أنا  
وسعيدٌ أخوةٌ بالرِّضاةِ، ولكن بعرضِ أختي لم ألتقِ  
به]

-Of course, you will not see happiness.

- يا نفسي كلُّ هذا بسببي!

-The important thing is that you are  
satisfied.

- طبعًا وسوف أحاولُ ترميمَ ما بدرَ مِنِّي.

-good luck.

- شكرًا عزيزتي.

ليس بوسعنا أن نُحمِلَ أنفسنا ما لا تُطيق، وكلُّ يومٍ  
تُثبتُ عكسَ ما كنا نَظنُّهُ

ونُحمِلُها أكبرَ ممَّا تُطيقُ لأنَّ الوقتَ يَمُرُّ بسرعةٍ وبلا  
طعمٍ ولا لونٍ ولا رائحةٍ، كالمطرٍ تمامًا وكالحبِّ مثلاً  
وكالعزلةِ فرضاً، أعمارنا مادَّةٌ مُستهلكةٌ من قِبَلِ الوقتِ  
ونحنُ من نَصنعُ الفرضياتِ لنُكملَ طريقَ الحياةِ  
المؤدِّي إلى الموتِ، وكلُّ الخطوطِ الوهميَّةِ التي  
نرسمُها مَبنيَّةٌ على الخداعِ والكذبِ ومقامرةِ الحظِّ إنْ  
وُجدَ الحظُّ أيضاً، سوفَ تُفَكِّرُ فيما كتبتهُ لك في العقدِ  
الثالثِ من الحياةِ، سوفَ تعلمُ أنَّ سعادتكِ التي حصلتِ  
عليها آنفاً مَبنيَّةٌ على ركامٍ من التَّعاسَةِ والألمِ، لو دققتِ  
جيداً في فحوى حياتكِ سوفَ تُعدُّ لحظاتِ السَّعادةِ كما  
تُمشِطُ الأرزَّ من الوسخِ، إنَّها لحظاتٌ عابرةٌ وتعودُ

إلى الجحيم، وهكذا سوف نُلخِّصُ روايتك الواقعيَّة  
تحت عنوان:

(ابتسامةٌ فوق حرب)

كلُّ شيءٍ مبسترٌ من الماضي، يأتيك في كلِّ لحظةٍ كي  
يُعكِّرَ صفوكَ ويَشِنُّ عليكَ حربًا جليديَّةً هائلةً من  
خزانِ الذكريات، وبينَ الإنصافِ واللامبالاةِ أنتَ تتألَّمُ  
كأنَّ قطرةَ ليمونٍ وقعتْ على جرح، لذلكَ تخشى من  
المكوثِ وحدكَ كي لا تَغزوكَ الذكرياتِ وكي لا  
تصبحَ أمامَ سيناريو صغيرٍ قد فعلتهُ في الماضي كحبةِ  
عدسٍ صغيرةٍ لا تُسمنُ ولا تُغني من جوع، الماضي  
مؤلَّمٌ والحاضرُ يُحاصرُ الماضي بالألمِ والمستقبلُ  
يَجعلُكَ أشدَّ ألمًا لأنَّكَ لم تستطعِ إلى الآن أن تَضَعِ حدًّا  
لمهزلةِ الوجع، أنتَ تدورُ في حلقةٍ مُفرغةٍ ومشحونةٍ  
بالألمِ كي تطيحَ بكَ في أقربِ فرصةٍ، فرصتكَ  
الوحيدةُ أن تكونَ شجاعًا أمامَ هذا المدِّ الهائلِ من

الظلام، الحياة تُعطيك خياراتٍ عبثيةً كي تختارَ المادَّةَ  
التي تناسبُ المشهدَ الواقعيَّ لاستطاعتك، وكلُّ يومٍ  
تقول: أنا أستطيع، تخشى من الاستسلامِ كي لا  
يضحكَ عليك من أخبرتهم بأنَّك على قدرِ الاستطاعة،  
لعبةٌ مصيريَّةٌ قذرةٌ لتلميعِ قناعكِ الخارجي حتَّى لا  
تسقطَ من أعينهم!

هل تعتقدُ أنَّك في الطَّريقِ الصَّحيحة؟

بكلِّ تأكيدٍ لا، وبكلِّ صراحةٍ إنَّها مسرحيةٌ ملعونةٌ أنتِ  
أكبر ضحاياها، وأوكِّدُ لكِ بأنَّك سوفَ تكونُ أوَّلَ  
الغارقين، لأنَّ فلسفةَ الألوانِ مَبنيَّةٌ على الوهمِ وهذا في  
البدايةِ ولو أنَّك اتَّخذتِ اللونَ الأسودِ أو الأبيضِ  
لاختلفَ معك الأمرُ، أغلبُ الذينَ عرفتهم من أصدقاءِ  
قد تركوا المخدِّراتِ ليسوا سعداءَ بسببِ فقدِ اللذةِ  
والرَّغبةِ التي كانت تُساعدُهم في توليدِ طاقةِ الرَّغبةِ،  
وأهمُّ ما سمعتهُ منهم:

لا فائدة مِنْ لذةٍ لا مخدّراتٍ بها!

إنّهم فقدوا أهمّ عاملٍ ألا وهو الطّاقة  
والاستيعاب وخرّان الوقود، هل تعرفُ ما هي  
أعراضُ المخدّراتِ الجسديّةِ بعدَ تركها؟

سوفَ أخبرُكَ بها وللأمانةِ العلميّةِ أخذتُ هذا النّصَّ  
مِنْ موقعِ مستشفى التّعافي للطبِّ النّفسيّ وعلاجِ  
الإدمانِ:

1- ارتعاشُ الأطرافِ:

"كنتُ أرتعشُ تحتَ ملابسي السّميكة" هكذا يقولُ أحدُ  
المرضى عن أعراضِ المخدّراتِ بعدَ تركها والتي

انتابَهُ خلالها ارتعاشٌ في الأطرافِ نتيجةَ عدمِ القدرةِ  
على التَّحكيمِ في الجهازِ العصبي.

## 2- آلامٌ في الجسم:

يقولُ أحدُ المرضى: "كانَ الألمُ شديداً وخاصَّةً في  
السَّاقينِ يليه الشُّعورُ بالألمِ في المعدة" لأنَّ آلامَ الجسمِ  
أحدُ أعراضِ المخدِّراتِ بعدَ تركِها والتي تَطولُ جميعَ  
أجزاءِ الجسمِ وخاصَّةً المفاصلِ والعضلاتِ، ثم تَنقلُ  
بعدها إلى المعدةِ التي تُعاني مِنْ تَشنُّجاتٍ.

## 3- كثرةُ التعرُّق:

كثرةُ التعرُّقِ من أعراضِ تعاطي المخدِّراتِ بعدَ  
تركِها فيقولُ أحدُ المرضى: "كنتُ أفرزُ العرقَ بغزارةٍ  
لدرجةٍ دفعَتني إلى تغييرِ ملابسِي عدَّةَ مراتٍ" يحدثُ

ذلك نتيجة تخلص الجسم من السموم في صورة عرقٍ إلى جانب ذلك ترتفع درجة الحرارة.

#### 4- اضطراب في النوم:

ما بين النوم لساعاتٍ طويلةٍ تصل إلى عشرين ساعةٍ والأرق الذي يمتد إلى ثلاثة أيامٍ يعاني المرضى أثناء فترة أعراض الانسحاب من اضطرابات النوم، ويعتمد ذلك على حسب نوع المخدر، فسحب المنشطات من الجسم ينتج عنه النوم لساعاتٍ طويلةٍ، أما سحب المهدئات مثل: الأفيون والحشيش ينتج عنه الأرق، وذلك لأن أعراض الانسحاب عكس الأعراض التي يسببها المخدر.

#### 5- قيء وإسهال:

نتيجة حدوث اضطرابات في المعدة فإن المريض يدخل في حالة قيء وإسهال مستمر قد يؤدي إلى الوصول للجفاف ويشعر معه المريض بالصداع.

## 6- سيلان في العين والأنف:

لأن جزءاً من أعراض المخدرات بعد تركها يشبه أعراض الأنفلونزا فإن سيلان العين والأنف وإن ارتفاع درجة الحرارة يعد من أكثر علامات سحب السموم.

## 7- اتساع في حدقة العين:

يسبب انسحاب المخدرات اتساعاً في حدقة العين الأمر الذي يعرض المريض إلى حساسية في قاع العين وعدم القدرة على النظر إلى الضوء.

## 8- اضطرابٌ في ضرباتِ القلب:

يقولُ أحدهم: "كنتُ أسمعُ دقاتِ قلبي وأشعرُ أنّ قلبي سيخرجُ منْ صدري" يقولُ آخر: "كنتُ أشعرُ أنّ نبضاتِ قلبي بطيئةٌ لدرجةٍ تصلُ إلى أنّه سيتوقفُّ تمامًا"

ويحدثُ اضطرابُ ضرباتِ القلبِ ما بينَ التسارعِ والبطءِ بسببِ خللٍ في وظائفِ القلبِ وذلك على حسبِ نوعِ المخدّرِ، فانسحابُ الأمفيتاميناتِ والكوكايينِ يُؤدّي إلى بطءٍ في ضرباتِ القلبِ، وعلى العكسِ انسحابُ الكحولِ والأفيونِ والحشيشِ والمهدّئاتِ يُولّدُ تسارعًا في الضّرباتِ.

## 9- فقدانُ الشهية:

نتيجة وجود اضطرابات في الجهاز الهضمي فإن  
المريض يواجه فقدانًا تامًا في الشهية يؤدي إلى  
انخفاض في الوزن.

انتهى التقرير.

إنهم أناس طيبون جدًا، دخلوا في عالم موحل بالتخدير  
العقلي ولم يستطيعوا أن يخرجوا منه، وفي الآونة  
الأخيرة نصبت نفسي للدفاع عن هذه الثلة من البشر  
لأنهم قاسوا في حياتهم ويريدون أي قلب طيب يسمع  
لهم، لدي الكثير من الأصدقاء وساعدت الكثير على  
العلاج

وكنت أرسلهم إلى منظمة (grüner Kreis) للعلاج  
وكنت سعيدًا بالتعامل مع صديقة طيبة تعمل في  
المنظمة اسمها "مريم" نمساوية الأصل وما زلت  
أحاول مد يد العون حتى لو كلاميًا حتى وجدت أخي  
التوأم سعيدًا!

-Are you happy now?

- نعم يا نفسي أنا زهير وقد وجدتُ أخي سعيداً!

-I wish you happiness.

- شكراً عزيزتي.



9

[الاعتیادُ على التّفكيرِ والنُّطقِ بالحقیقةِ سوفَ یُكلِّفُكَ  
أن تَبقى معزولاً عن هذا العالم، أنتَ وحقیقتُكَ في  
خندقٍ مُظلمٍ وحیداً بلا أحبّةٍ ولا رفاقٍ ولا عائلة]

-Is this you?

- لا یا نفسي هذا أنا وأنتِ فقط!

-Are we alone?

- على ما أظنُّ نعم.

-Ohhh, I regret it .

- سوف نعتادُ لا تقلقي.

-I hope that .

سوف أحدثكم بحديثٍ وأتمنى أن تحفظوه جيِّدًا، وأيضًا صدِّقوه لأنَّ مَنْ حفظَ وصدَّقَ ما سأكتبه الآن له في نهاية المطافِ جائزة وسلَّة غذائيَّة وثلاث دونماتٍ من الأرضِ على سطحِ القمرِ

ولكنَّ كلَّ هذا الجزاءِ بعدَ الموتِ، والحفظُ والتَّصديقُ مربوطٌ بالعملِ والطَّاعةِ وربَّما ستدفعُ الثَّمَنَ على كلِّ خطوةٍ، لكنَّ مكانك جاهزٌ على سطحِ القمرِ وأراك لاحقًا بعدَ أن تنتهي بك الحياةُ بتابوتٍ جميلٍ نُقِشتُ عليه أحرفُ اسمك بالكابتليتير مثلًا (A R A M) وعلى التَّابوتِ باقةٌ من زهورِ الفجلِ والبقدونسِ ويُعزَفُ لرحيلك النِّشيدُ السُّوري (حماة الدِّيارِ عليكم سلام)

حسنًا، هل أنتم جاهزون؟

-Yes.

- هاهاهاها لا عزيزتي هذا الكلام للقراء فقط.

-ok.

بالأمس القريب كنتُ راعيًا لكلابِ الهاسكي، أسافرُ  
إلى بودابست لأخذِ الجراءِ الصَّغيرة، أشتريها بثمنٍ  
بخسٍ

ويوروهاتٍ معدوداتٍ وأجري بحملي إلى جبالِ الألبِ  
المتدَّةِ من سويسرا إلى النِّمسا، ولي بيتٌ أخضرٌ  
جميلٌ على تلةٍ مُنحنيةٍ على ذاكِ الجبل، وبعدَ تعبٍ

طويلٍ وأنا أشْرَحُ بالكلابِ الصَّغيرةِ لأبيعتها في  
العاصمةِ باريس للمجتمعِ الشيكِّي شيكِّي لجأتُ إلى  
شجرةٍ كبيرةٍ وعملاقة، كانَ الطَّقسُ باردًا فنزلَ عليَّ  
نجمٌ منَ السَّماءِ

وكانَ معه ثمانية من الفلاسفةِ اليونانيينَ أعرْفُهُم  
جميعًا، ما هذا يا إلهي!

سوفَ أذكُرُهُم لكَّ وهم: بارمينيدس  
وأرخيتاس وأرسطو وأركسيلاوس  
وأفلاطون وأفلوطين وأناكساغوراس  
وأناكسيماندر، حلو الكلام لهون؟

-Yes.

ونزلَ النِّجمُ منَ السَّماءِ برفقةِ الفلاسفةِ إلى الأرضِ،  
كنتُ أرى الجليدَ يذوبُ

وَيَنْصَهُرُ حَتَّى بَانَتْ حِجَارَةُ الْجَبَلِ وَمِنْ خَوْفِي مَنْ  
الْمَشْهَدِ كَدْتُ أَنْ يُغْمِيَ عَلَيَّ،  
وَرَاخَ يَقُولُ لِي:

أَنْتَ خَاتِمُ فَلَافِسَةِ الْبَشَرِيَّةِ!

وَرَاخَ الْفَلَاسِفَةُ الْيُونَانِيِّونَ يَقُولُونَ:

وَنَحْنُ نَشْهَدُ وَاللَّهُ خَيْرُ الشَّاهِدِينَ!

وَقَبِلْتُ الرِّسَالَةَ عَلَى الْفَوْرِ وَبَدَأْتُ أَتَفَلَسَفُ عَلَى  
الْبَشَرِيَّةِ، وَبَدَأْتُ أَظْهَرُ فِلْسَفَتِي وَبَدَأْتُ فَقْرَاءُ الْأَدَبِ  
وَالْفِكْرِ يَتَّبِعُونِي وَكَوَّنتُ لِنَفْسِي مَوْسَسَةً كَبِيرَةً وَرَايَةً  
عَظِيمَةً، وَمَنْ خَالَفَنِي مِنَ الرِّجَالِ قَطَعْتُ عَضْوَهُ  
الذَّكْرِي، وَمَنْ خَالَفَنِي مِنَ النِّسَاءِ قَطَعْتُ شِمْحَةَ أذْنِهَا  
حَتَّى لَا تَسْتَطِيعَ أَنْ تُعَلِّقَ الْحَلْقَ فِيهَا، وَبَنَيْتُ أَرْضًا فِي

مخيلة الأتباع على أن الإنترنت أرضنا والباقيات سبيلنا  
والمواقع وجهتنا، ومن خالفنا هكّنا حسابهُ وعكّنا  
صفو موقعه حتى يعود إلينا، فبدأنا الحرب مع الأتباع  
حيث سلّمنا ماركُ الفيسبوك ودخل (Google) في  
حزبنا وبقيت بعض المواقع خارجة عن سيطرتنا،  
ومن مات في سبيل قضيتنا فقد ذهب إلى القمر، له  
بيتٌ جميلٌ

ومسرحٌ هزيلٌ ونعيمٌ لا يفنى ولا يزولٌ هناك، وهيك  
ورثنا الفكرة للأجيال فربح البيع وربح الفلاسفة.

الخوزاق مش هون! الخوزاق بعد أن اندلعت الحرب  
الرقمية وأصبح العالم قرية صغيرة يُشاهدون بعضهم  
بعضاً على بعد ملايين الكيلو مترات، والأهم من ذلك  
أن هناك من ذهب إلى القمر وخوزق أفكارنا جميعاً  
السيد "نيل أرمسترونغ" التاريخ في 20 يوليو/تموز  
1969 للميلاد، عندما أصبح أول رجلٍ يطأ بقدمه  
سطح القمر.

أما شو خوزاق فيلسوفي أرض جو ثلاثي الأبعاد!

السيد "نيل أرمسترونغ" ذهب وزار القمر، بالمختصر  
كلُّ ما يوجد هناك هو:

تُغَطِّي معظم سَطْحِ القمرِ أكوامٌ ركاميَّةٌ من الفحمِ  
الرَّماديِّ والغبارِ النَّاعمِ، والحطامِ الصَّخريِّ الذي  
يُعرَفُ باسمِ (lunar regolith)، [١] ويتكوَّنُ سطحُ  
القمرِ منْ جزئينِ مختلفينِ، هما: المناطقُ المعتمة،  
وهي عبارةٌ عن مناطقٍ مُنخفضةٍ مُلئتُ بالحُممِ  
البركانيَّةِ منذُ ثلاثِ ملياراتِ عامٍ ونصفٍ تقريبًا،  
وتُعرفُ باسمِ ماريَّا (Maria)، والمناطقُ المضيئة،  
وهي عبارةٌ عن مناطقٍ مُرتفعةٍ تشكَّلتُ منَ القشرةِ  
الأصليَّةِ للقمرِ، ويجدرُ بالذِّكرِ أنَّ مناطقَ الماريَّا تُعدُّ  
أصغرَ عمرًا منَ المناطقِ المرتفعةِ؛ وذلكَ بسببِ  
احتوائِها على عددٍ أقلِّ منَ الحفرِ والفوَّهاتِ، مع أنَّها

احتوت في الأصل على عددٍ من الفوهات مساوٍ لعددِها في الأماكن الأخرى، إلا أن الصُّخُورَ المصهورة ملأت هذه المناطق وتصلبت مغطياً الكثير منها، يتكوّن سطح القمر من الصُّخُور والبراكين الخامة والحمم البركانيّة والحفر، والفوهات، التّركيبُ الكيميائيّ لسطح القمر:

يتكوّن سطح القمر بالدرّجة الأولى من العناصر الآتية:

الأكسجين بنسبة 43%، والسيليكون بنسبة 20%، والحديد بنسبة 10%، والمغنيسيوم بنسبة 19%، والكالسيوم بنسبة 3%، والألمنيوم بنسبة 3%، كما يحتوي على كمّيّات قليلةٍ من عناصر التيتانيوم بنسبة 0.18%، والمنغنيز بنسبة 0.12%، والكروم بنسبة 0.42%، إلى جانب كمّيّات أقلّ من كلّ من البوتاسيوم والهيدروجين واليورانيوم والثوريوم وغيرها من العناصر الأخرى.

انتهى، للأمانة العلمية هذه المعلومات من كتابة آلاء  
جرار - آخر تحديث: 13:52، 8 يونيو 2020م.

التَّقرِيرُ طَعَجَ كُلَّ فِلسَفتي وَهُزِمَتْ كُلُّ مِذاهبي  
وَجرَّتني نَحْوَ الأكاذيب ، هذا ما لا يُريدُ أَنْ يَسمِعَهُ  
الثَّلاثينيُّ مِنَ الوهمِ فهو في أَغلبِ الأحيانِ يُريدُ  
الانصِياعَ لأوامرِ القَطيعِ وَكذبِهِمِ وَمِنْ غيرِ أَنْ يَقْرَأَ  
أَوْ يَستمَعَ إلى لُغَةِ العِقلِ، لَهذا السَّببِ بَقِيْتُ وَحيدًا  
وَمِبعَدًا، وَبِكلِّ صِراحةٍ إِنَّ الكِذِبَ أَجْمَلُ مِنَ الحَقِيقَةِ،  
عَلى القَليلِ ثَمَّةَ أَحَدٌ يَتَكَلَّمُ مَعَكَ أليسَ كَذلكَ يا نَفسي؟

-Certainly.

- شكرًا عزيزتي.



## 10

[أَمْضَيْتَ حَيَاتَكَ وَأَنْتَ تَنْتَظِرُ، وَبَعْدَ هَذِهِ الْمَدَّةِ مِنْ  
الانتظارِ ما هي النَّتِيجَةُ؟]

-Absolutely nothing.

- عَفْوًا يَا نَفْسِي، أَنَا لَمْ أَتَحَدَّثَ إِلَيْكَ.

-I'm sorry if .

- لا عزيزتي لا تعتذري.

- If you do not think out loud.

- حسنًا، سوف أحاول.

-Ok.

ممنوعٌ أَنْ تُفَكِّرَ بصوتٍ عالٍ، ممنوعٌ أَنْ تَخْطُو آيَّةَ  
خطوةٍ إلى الأمام، ممنوعٌ أَنْ تُناقشَ بآيَّةِ فكرةٍ طائفيةٍ  
أو مذهبيةٍ أو إلحاديةٍ، ممنوعٌ أَنْ تكتبَ أو أَنْ تقرأَ أو  
أَنْ تُناقشَ فانتَ عالقٌ بينَ مطّاطِ الكلسونِ الممنوعِ  
وبينَ الفتحةِ الأماميةِ للمسموحِ! الممنوعُ لديكِ مسموحٌ  
لدى غيرك، وطالما أَنَّ الأرضَ تتسعُ لكلِّ فلماذا هذا  
التبجُّحُ برأيكِ وتسييسُ هذه الآراءِ ضدَّ مَنْ يخالفكِ  
الرَّأي، وأنتَ تُحاولُ أَنْ تجعلَ الأمورَ ذاتِ سلاحِ  
دمويٍّ مِنْ أَجْلِ أَنْ يُقالَ عنكَ بأنَّكَ مظلوم!

مِنْ هُنَا يُمكنكُ أَنْ تصنعَ مذهبكَ وَأَنْ تجمعَ مَنْ  
تشاركهم أفكارك على بنیانِ (دور الضحية) يُقال:

تمثيلُ دور الضحية (المعروف أيضاً باسم لعب دور الضحية أو الإحساس بالوقوع ضحية) هو اصطناعُ الوقوع ضحيةً لمجموعةٍ متنوّعةٍ من الأسبابِ كتبريرِ تعسّف الآخرين أو كتلاعبِ الآخرين أو كاستراتيجيةِ التآقلمِ أو كطلبِ اهتمامِ الآخرين.

بعدَ العقدِ الثالثِ منَ الحياة، ما المكانُ المناسبُ لك؟ ماذا فعلتَ في الثلاثينَ عامَ الذينَ ضاعوا منَ حياتِكَ؟ وما هيَ النتائجُ التي حصلتَها؟ يُمكنكَ أن تُفكّرَ من غيرِ كذبٍ ولا مخادعةٍ ولا أن تلبسَ رداءَ الثعلبِ ولكنْ على شكلِ أرنب، كلُّ من وصلَ إلى العقدِ الثالثِ منَ الزّمنِ وعندَ استماعي للنتائجِ الذي حصلوه وللأسفِ جميعُ الناسِ ومن غيرِ أيِّ تعريفِ عقلائي كانوا يُؤدّونَ دورَ الضحية، يخلقونَ المشاكلَ وبعد ذلك يُغامرونَ بها وبعدَ الخسارةِ يخلقونَ كمّاشاتٍ بأنّ هناك

مَنْ أَطَاخَ بِأَحْلَامِهِمْ وَهَذَا إِنْ دَلَّ فَإِنَّهُ يَدُلُّ عَلَى جُبْنِ  
الْفَرْدِ فِي مَوَاجَهَةِ النَّفْسِ الَّتِي أَطْلَقُوا عَلَيْهَا:

(إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ)

لقد ألقوا بكلِّ سلبياتهم على النفس التي خلقوها وجعلوا  
منها بُعْبَعًا تراودهم على آية انتكاساتٍ تهوي بهم  
وبأحلامهم نحو المجهول، وأغلبُ هذه الحالات تكونُ  
في المجتمعات المتديّنة وغير العقلانية وترى إنَّ  
الكذبَ جوهرِيٌّ وحقيقيٌّ ولكنَّهُ على شاكلة إيمانٍ  
زائف، و هناك أسبابٌ لهذا المرضِ النفسِيّ يعرفها  
المريضُ قبلَ المستمع للضحية وهي:

عدمُ الشعورِ بالمسؤولية، وعدمُ إيجادِ حلٍّ للمعضلة،  
التظاهرُ بالعجزِ التامِ والفتورُ في المحاولة، تحميلُ  
المسؤولية للنفسِ

وعدمُ الثقةِ بها مطلقًا لأنها شبحٌ وهميٌّ يُطاردهُ  
التقاعسُ والإحباطُ وفقدانُ الأمل، وكلُّ هذا كوم وما

## سأذكره الآن من تقرير مترجم المصدر: How to Identify and Deal with a Victim Mentality :.Strategies to Deal with Victim Mentality

### 1- صدمة سابقة

أحياناً قد تتطوّر عقلية الضحية كطريقة لمواءمة أو لمواكبة التعرض للصدمة أو كنوع من إساءة الاستغلال، وبتكرار تلك الأمور تترسخ عقلية الضحية أكثر فأكثر، لكن تجدر الإشارة لأمرٍ فليس كل من يُعانون من الصدمات سيتبنون عقلية الضحية، إذ تختلف ردود الأفعال وتختلف طرق التعامل مع الأمر من شخصٍ لآخر.

### 2- الغدر والخيانة

إِنَّ التَّعَرُّضَ لِلْغَدْرِ وَلِخِيَانَةِ الثِّقَّةِ بِطَرِيقَةٍ مُتَكَرِّرَةٍ مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يُسْهَمَ فِي تَبْنِي عَقْلِيَّةِ الضَّحِيَّةِ، حَيْثُ تَصْعَبُ الثِّقَّةُ بِالْآخَرِينَ بَعْدَ ذَلِكَ بِقَدْرٍ كَبِيرٍ.

### 3- الاعتمادية المشتركة

تشير الاعتمادية المشتركة إلى نمط غير صحي من العلاقات، حيث يُقدِّم الفرد احتياجات الزوج أو الزوجة أو أفراد الأسرة كأولوية على الاحتياجات والرغبات الذاتية، بالنتيجة قد يشعر الفرد بالإحباط والغضب المستمرين من عدم تلبية رغباته أو احتياجاته، مع أن سلوكه يؤدي دورًا في هذا، الأمر الذي قد يسهم في تبنيه لاحقًا لعقلية الضحية.

### 4- التلاعب والاستغلال

يتلاعب بعض الناس ويستغلون الآخرين بغرض جلب تعاطفهم ولجذب اهتمامهم أو لإشعارهم بالذنب. ومن ثم قد يبدوون في لوم الآخرين على كافة المشاكل

والأمور السيئة التي تحدثُ لهم. ممَّا يجعلهم يَقعونَ دائماً في تَأديةِ دورِ الضحيةِ.

5 طرقُ التَّعاملِ مع مَنْ يُعانونَ مِنْ عَقليَّةِ الضحيةِ:

## 1- تجنُّبُ الوصمِ

يجبُ ألاَّ توصمَ الأشخاصَ الذينَ يُعانونَ مِنْ تلكَ المشكلةِ بلفظِ "الضحية"، وبدلاً مِنْ ذلكَ يُمكنُ أَنْ تشدَّ انتباههم بطريقتيَّةٍ متعاطفةٍ إلى بعضِ سلوكياتهم، كالشكوى أو اللوم أو عدمِ تحمُّلِ المسؤوليةِ أو الشعورِ بالعجز، بالإضافةِ إلى الحديثِ معهم بطريقتيَّةٍ إيجابيةٍ تتيحُ لهم التعبيرَ عن أنفسهم وما يشعرونَ به.

## 2- وضعُ حدودٍ للتَّعاملِ

إنَّ التَّعاملَ مع مَنْ يَتبنَّونَ عَقليَّةَ الضحيةِ قد يكونُ صعباً للغاية، فقد يُلقونُ اللومَ أو يُشيرونَ بأصابعِ

الائْتِهَامِ لِمَنْ حَوْلَهُمْ بِاسْتِمْرَارٍ، لِذَا فَإِنَّ وَضْعَ حَدُودٍ  
لِلتَّعَامُلِ مَعَ أَوْلَائِكَ الْأَشْخَاصِ قَدْ يَكُونُ ضَرُورِيًّا  
وَصَحِيحًا، لَكِنْ بِالْوَقْتِ ذَاتِهِ يَجِبُ أَنْ تَسْتَمِرَّ بِالتَّعَاطُفِ  
مَعَهُمْ وَالاِهْتِمَامِ بِهِمْ.

### 3- عرضُ المساعدة

كَمَا أَسْلَفْنَا فَإِنَّ مَنْ يُعَانُونَ مِنْ عَقْلِيَّةِ الضَّحِيَّةِ يَشْعُرُونَ  
بِالْعَجْزِ أَمَامَ مَا يَتَعَرَّضُونَ لَهُ، وَالتَّطَرُّقُ الْأَمْثَلُ  
لِلتَّعَامُلِ مَعَ ذَلِكَ الْأَمْرِ هُوَ أَنْ تَعْرِضَ طَرِيقَ الْمُسَاعَدَةِ  
مِنْ دُونِ الْقِيَامِ بِهَا مَبَاشَرَةً، وَذَلِكَ عَنْ طَرِيقِ قَبُولِ  
شُعُورِهِمْ بِعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّصَرُّفِ، ثُمَّ سَوَالِهِمْ حَوْلَ  
مَا كَانُوا سَيَفْعَلُونَ لَوْ كَانَ الْأَمْرُ بِيَدِهِمْ، وَبِالإِضَافَةِ  
لِمُسَاعَدَتِهِمْ عَلَى التَّفْكِيرِ بِحُلُولِ لِتَحْقِيقِ مُبْتَغَاهُمْ، فَبَدَلًا  
مَنْ إِعْطَائِهِمْ نَصِيحَةً مَبَاشَرَةً، يُمْكِنُ بِمُسَاعَدَتِهِمْ عَلَى  
التَّفْكِيرِ أَنْ تَجِدَ حُلُولًا وَأَنْ تُشْعِرَهُمْ بِقُدْرَتِهِمْ عَلَى  
مُجَابَهَةِ الْأَمْرِ وَحَلِّ مَشَاكِلِهِمْ بِأَنْفُسِهِمْ.

#### 4- التعاطف والتشجيع

إنَّ إظهارَ التَّعاطفِ والتَّشجيعِ يمكنُهُ أَنْ يُسَاعِدَ مَنْ يَتَبَنَّى عَقْلِيَّةَ الضَّحِيَّةِ، وذلكَ عن طريقِ الإشارةِ إلى ما يُجيدونَ القيامَ به، والتَّركيزِ على نجاحاتهم وإنجازاتهم، وتذكيرهم بالرَّغبةِ الصَّادقةِ في التَّضامنِ معهم. الأمرُ الذي تستطيعُ الأسرةُ والأصدقاءُ القيامَ به، وكذلكَ ستفيدُهم مجموعاتُ الدَّعمِ النَّفسيِّ أو المعالجونَ النَّفسيونَ.

#### 5- الأخذُ بعينِ الاعتبارِ ما يَمُرُّونَ بهِ مِنْ مشاعر

يَشعُرُ مَنْ يُعانونَ مِنْ عَقْلِيَّةِ الضَّحِيَّةِ بالكثيرِ مِنَ المشاعرِ السَّلبِيَّةِ التي أسلفناها، ممَّا قد يزيدُ مِنَ الضَّغَطِ العاطفيِّ الذي يُشعرونَ بهِ وَيَتسبَّبُ في تدهورِ حالتهم، الأمرُ الذي ينبغي دائماً أَنْ نأخذَهُ بعينِ الاعتبارِ أثناءَ التَّعاملِ معهم، وبالطَّبعِ ليسَ هذا عذراً لما يقومونَ بهِ مِنْ سلوكيَّاتٍ، لكنَّهُ محاولةٌ للنَّفْهمِ والقبولِ بغيةِ المساعدةِ.

انتهى التقرير المترجم.

أغلب مَنْ يُعاني مِنْ هذا المرضِ هم مَنْ وصلُوا إلى  
منتصفِ الحياة، إذا كنتَ في سنِّ الثلاثين فأهلاً وسهلاً  
بِكَ في معركةٍ تأديةِ دورِ الضحية، العالمُ المتحضّرُ  
أقلُّ تخبُّطاً مِنْ هذا الورمِ العقليِّ غيرِ الملموسِ أليسَ  
كذلكَ يا نفسي؟

-That's for sure.

- أحاولُ الخروجَ مِنْ هذهِ الورطة.

-Death is the only solution!

- قريبًا سوف أفعُلها!

-good luck.

- شكرًا.



## 11

[نتفهُ اهتِمامٍ وسوفَ تسيِرُ الأُمورُ بإِجابيَّة]

30 -years old and you are not interested?

- هذا صحيحٌ، والآن فقدتُ كلَّ الذينَ كنتُ أهتمُّ  
لأمرهم!

-And what did you benefit from?

- خرا!

-Improve your morale.

- آسف.

-Complete writing.

تقولُ نجوى كرم في مطلعِ أغنيتها:

أنا لشحد حبك من عند الله شحادة..

أنا لعبد حبك من بعد الله عبادة..

عيني يوم الفرحة..

يوم ألمح عيونك..

لمشي عدروبك حفى والله وأناادي..

لا شهادة ولا ببلاش ولا بالدين ولا بالتقسيت، صافية  
لدرجة أنني أبحث عن بقايا اهتمام من أي شخص  
كان، سؤال صغير  
(كيف حالك؟)

(هل تناولت دواء الاكتئاب؟)

(هل نمت جيداً؟)

(ماذا تحب أن أهديك في عيد ميلادك؟) كل ما في  
الأمر أنني بحاجة لكمشة أسئلة ليتنابني شعور  
الوجوديين فقط، قبل أن يصل عمرك إلى العقد الثالث  
من الحياة كنت تُفني كل طاقتك للاهتمام بمشاعر  
ومتطلبات الآخرين من أجل إثبات وجود عاطفي  
زائل، والآن تبدلت كل الأمنيات في ليلة رأس السنة،  
عندما جاء وقت عيد ميلادي 1987/1/1 للميلاد،  
تخيلت كل شيء:

قطعة الكيك الكبيرة، ثلاثون شمعة، اسمي بالخطِّ  
العريض على الكعكة،  
هدايا العيد، الزينة، الأصدقاء، وأنا في محلِّ وهم  
مُضاف إليه.

عجة خيالٍ في أزمة الواقع، وصدمة روتينية كبيرة  
استيقظتُ عليها في يوم عيد ميلادي، توقعتُ أن  
يُفاجئني أحدهم بحملٍ باقية من زهور التوليب التي  
أحبها، مع بارفانٍ من ماركة ( Tom Ford Eau de  
Parfum ) وقطعة كيكٍ صغيرةٍ عليها شمعة رقم  
(30) ومُسجِّلٍ يُغني:

سنة حلوة يا جميل  
سنة حلوة يا جميل

شفت وردة أحلى وردة فتحت قبل المعاد..

قالتلي مبسوطه النهاردة في عيد ميلاد الفرحة زاد..  
شفت وردة أحلى وردة فتحت قبل المعاد..  
قالتلي مبسوطه النهاردة في عيد ميلاد الفرحة زاد ..

وهيك، عجة خيال، ولكنّ الواقع كان هزيلاً ووحيداً  
يُغنيّ معي في منزلي الأخضر بلا أصدقاءٍ وبلا أحبّةٍ  
وبلا عائلةٍ

وبلا أيّ سيناريو للبهجة، الإفراطُ في الاهتمام يُؤدُّ  
عدمَ الاهتمامِ بالآخرين،

وبتُ أسألُ نفسي ما المصلحةُ لأهتَمَّ بغيري؟ وما  
الفائدةُ في هذا الإفراطِ المطلوبِ والمبذولِ؟ ما الهدفُ  
بالتَّحديدِ لأكتبَ عن معنى الاهتمامِ طالما أنّ الحياةَ لا  
معنى لها، في تلكَ اللَّيلةِ وبعدَ فقدِ الأملِ بأنّ أفاجأُ  
بهديّةٍ أو زهرةٍ أو رسالةٍ

رسالة فقط!

فتحتُ دُرَجَ الأدوية، ابتلعتُ حبوبَ المُنوِّمِ وغرقتُ في  
الدَّرَكِ الأسفلِ مِنَ النَّوْمِ، رأيتُ ثُقْبًا بعيدًا يعصفُ  
بالنُّورِ، وإذُ بِأُمِّي الحنونة كانتُ جالسةً خلفَ الفُرنِ  
تخبزُ الخبزَ الطَّازِجَ بزيتِ الزَّيتونِ، وكانتُ كومةً  
الخبزِ كبيرةً وشهيَّةً، اقتربتُ منها  
وسألْتُها:

لمن هذه الكميَّة الهائلة من الخبزِ؟

قالت:

اليوم عيدُ ميلادِك، صنعْتُها لأصدقائِك؟

قلت:

ليس لديّ أصدقاء!

قالت:

كتبك والحياة والصُّبْح والنُّور وأحرفك ورواياتك، كلُّ هؤلاء الأصدقاء وتقولُ لي: ليس لديّ أصدقاء!

انتهى حلمُ النُّور، انجلى الظُّلامُ بصباحِ يومٍ جديد، إنَّه يومُ 2020/1/1 للميلاد، كالعادةِ فتحتُ حاسوبي لأرى الإيميلاّت، أسماءُ المُدمنين على الكحولِ والمخدِّرات، أسماءُ لشخصيَّاتٍ كانوا ضحيَّةً لِماضٍ ما واليوم دخلوا عالمَ العُريِّ في بيوتِ الدَّعارةِ والمومسات، رسائلٌ من كلِّ أنحاء العالم، كتبوا لي من الغُرفِ المُظلمة:

(كلّ عامٍ وأنتَ بخيرِ أستاذ زهير، نتمنّى لك حياةً  
سعيدةً وأنْ تُكملَ مشوارَ كتابة 100 رواية، اعتنِ  
بنفسِكَ، كلُّ الحبِّ  
والود)

مدّعو الصّلاح والإيمان والفضيلة والترّفّع عن الرّذيلة  
لم أسمع لهم همساً.  
سوف أحاولُ أنْ أبحثَ عن اهتمامٍ في قلوبِ أطفالِ  
الشّوارع، في مُدمني المخدّراتِ والكحولِ وضحايا  
الحبِّ وفي نفسي:

-I don't think, I will take care of you .

- شكراً لك يا نفسي، أعلمُ هذا الشّيء جيّداً!

بعد الثلاثين، سوف تنقلب الآية، ستبحث عن الاهتمام الذي بذلته في نفوس الآخرين، وأنت تهتم حذار أن تفقد نفسك من أجل ألا تنكرك، وأختم بما يقوله ويكيبيديا:

الاهتمام هو اتجاه نفسي إلى تركيز الانتباه عن موضوع معين.

ومصدرها اهتم، يهتم، اهتماماً بشيء ما أو أمر ما.

يُقال في اللغة: له اهتمامات فنية، أي أن تركيزه منصب أو له إعجاب وانشغال بالموضوعات الفنية.

ويقال: يقع في دائرة اهتمامه.

وأيضًا يُستخدَم مصطلحُ (إثارة الاهتمام) إثارة المرءِ  
بفكرةٍ ما، بحيث يَرغبُ في التَّعرُّفِ على دقائقها،  
وبناءِ صورةٍ معرفيَّةٍ بشأنها.

ويُقالُ في اللُّغةِ أيضًا: اهتمَّ فلانٌ بالفقراءِ واليتامى، أي  
انشغلَ بأمرهم واعتنى بهم.

ويقالُ في المثل: شرُّ العيوبِ الاهتمامُ بعيوبِ النَّاسِ.

ويقالُ في اللُّغةِ أيضًا: لا يُعيرُ الأمرَ اهتمامًا، أي لا  
يُبالِي به.

انتهى.



## 12

[لنْ أَكْذِبَ ثَانِيَةً، لِنِ أَوَاجَةَ الْمَشَاكِلِ بِالْأَوْهَامِ، لِنِ أَكُونَ  
سَعِيدًا فِي لِحْظَةِ التَّعَاسَةِ]

-You will not be able to be soaked with  
imagination.

- لا يا نفسي، سوف أفعلها.

-We will see later.

- سوف أحاول بكلّ قدرتي.

-Do not tire your brain.

- بكرى بتشوفي!

-I heard about this topic a lot.

بس توصل لمرحلة (كسرنا الدف وبطلنا الغناء)  
سوف تفهم الأسئلة المطروحة على طاولة ضميرك  
التي تقول:

طيب أنا ليش بكذب؟ ومشان شو؟  
وبعدين!

لا بعدين ولا قبلين، ودعنا نفهم كلمة (لن) يا مرحوم  
الوالدين بالمختصر: لن حرف نفي ونصب واستقبال  
يدخل على المضارع فينصبه، وينفي معناه، ويحوّله  
من الحاضر إلى المستقبل.

بحرفين تُقَلَّبُ المعادلةُ التي عشتها في ماضيك المؤلم  
إلى مستقبلٍ سعيدٍ وتعييسٍ في ذاتِ الوقتِ، وعلى فكرة  
ما في شيء بعد الحرفين يأتي بالسَّهلِ، هناك حروفٌ  
تقولها بطريقةٍ سهلةٍ مبنيةٍ على الكذبِ لأنَّك أداةٌ  
أوتوماتيكيةٌ تنتجُ من الوهمِ قارَّةً أخرى وتدَّعي أنَّك  
الرَّئيسُ الرسميُّ والمالكُ لتلك الخرافة، وتحرصُ عندَ  
حديثك عن الكذبةِ على أنَّها حقيقةٌ كالمؤمنينَ بالغيبِ  
والدَّافعِ المُمطرِ بالأملِ بأنَّ يعملوا من أجلِ الوصولِ  
إلى جنَّةِ الأحلامِ، سمَّها جنَّةً أو جهنَّمَ أو نعيمًا أو  
جحيماً، هذا عقلك وأنت حرٌّ به ولكنَّ

وأنت تلهثُ خلفَ مصلحتك الشخصية تحت دافع  
الإيمانِ، حذارِ أنْ تُهمَّشَ أو تُقصي أو تُحجِّمَ أو تُقتلَ  
أحلامَ وإيمانَ

وأملَ الآخرينِ، لأنَّ الإيمانَ وُجِدَ لضبطِ الفردِ من غيرِ  
إكراهٍ ولا تنفيرٍ ولا تهديدٍ

ولا وعيد، أنت حرٌّ بإيمانك والآخرين أحرارٌ في  
إيمانهم، مو كل ما حفظت نصين من وهم الإيمان  
تأتي بسيفك لتطبق قانون الوهم الذي تؤمن به!

لن تُفيد النَّفِيَّ والنَّصَبَ والاستقبال، أنت جزءٌ صغيرٌ  
من هذه اللعبة وواحدٌ من أدواتها لا العكس، تنفي عن  
نفسك أنت فقط ولا تجبرُ أحدًا لأنَّ كلَّ شخصٍ مُقتنعٍ  
بكذبيته، وتَنصِبُ على نفسك أنت فقط لأنَّ قانون  
سُجناءِ النَّصَبِ والاحتِيالِ ما فوق المعقولِ وخصيصي  
مع ازدهارِ التِّكنولوجيا وعالمِ السُّرعة، تَسْتَقْبِلُ وتَطْرُدُ  
وتُدخِلُ وتُخرِجُ مَنْ تشاء من حدودِ مملكتِكَ الشَّخصيَّةِ  
ولا تتعدَّى على ممتلكاتِ غيرك بحجَّةِ أَنَّكَ سوطُ الله  
على أرضه، هناك فلسفةٌ جميلةٌ سوف تعرفها بعد أن  
تعرفَ فلسفةَ الموت، إِنَّكَ مهما علا شأنك وقويت  
قواك وزادَ رصيدك، سوف تَطحنُها أغبرةُ الوداع ولن  
تأخذَ معك شيئًا لا كذبك ولا قواك ولا رصيدك ولا  
حتَّى شأنك، شأنك كشأنِ القِطَّةِ التي غيَّبها الموتُ  
وليسَ لها قدرةٌ على دفنِ جثَّتها، النَّاسُ هناك سوف

تتخلَّصُ مِنْ جَسَدِكَ لَيْسَ مِنْ بَابِ (إِكْرَامِ الْمَيِّتِ دَفْنَهُ) بَلْ مِنْ أَجْلِ أَلَّا تَتَأَذَّى حَاسَةً شَمَّهِمْ بِرَائِحَةِ فَطَيْسَتِكَ، النَّاسُ لَدَيْهِمْ تَرْكِيبَةٌ كَلِمَاتٍ عَجِيبَةٍ مِنْ أَجْلِ إِخْفَاءِ الْحَقِيقَةِ الدَّامِغَةِ الَّتِي تُجَمَّلُ بِالْعِبَارَاتِ الْكَاذِبَةِ.

طَبِيعَةُ الْبَشَرِ أَنْ يَدْخُلُوا عَلَى الْمَضَارِعِ فَيَنْصَبُوهُ، إِنَّهَا آفَةٌ الْحَشْرِيَّةِ أَوْ التَّطْفُلِ أَوْ دَاحِشِ مَنْخَارِو بِكُلِّ صَغِيرَةٍ وَكَبِيرَةٍ لِلْوَصُولِ إِلَى غَرِيزَةِ بِنْتِ كَلْبٍ لَا فَائِدَةَ لَهَا، بَيْنَ فَيَنْصَبُوهُ وَبَيْنَ نَصَبُوهُ أَوْ نَصَبُوهُ تَضْيَعُ الْحَقِيقَةُ تَمَامًا وَتَتَلَاشَى فِي أَنْ يَعْرِفَ الْفَرْدُ بِمَا يُفَكِّرُ بَقِيَّةُ الْأَفْرَادِ، هَذِهِ تَرْكِيبَةُ الْفَضُولِ بَيْنَ الْبَشَرِ وَأَكْبَرُ مَزِيحٍ فِي الْمَجْتَمَعَاتِ وَلَا مَفْرَّ مِنْهَا، فِي أَغْلَبِ الْأَحْيَانِ يَعْتَقِدُ الْبَشَرُ بِأَنَّهُمْ سَوْفَ يَصِلُونَ إِلَى مَغْزَى أَوْ مَعْنَى أَوْ هَدَفٍ أَوْ خَرَاءٍ، مَا عَلَيْنَا مَا زَالَ هُنَاكَ خَازِقٌ يَنْتَظِرُ أَيَّ مَتَطْفَلٍ تَحْتَ مَسْمَى لَا فَائِدَةَ مِنْ هَذِهِ الْحَرَكَةِ فِي مَعْتَرِكِ جَمَلَةٍ (بَدْنَا نَعْرِفُ عَنْكَ كُلَّ شَيْءٍ) طَيْبُ يَا مَامَا وَعَرَفْتَ لَوْ بَدَكَ تَوْصَلُ، لِنَفْرِضُ أَنَّكَ وَصَلْتَ، مَا هُوَ الْمَغْزَى لَوْصُولِكَ؟ طَيْبُ لَوْ وَجَدْتَ الْمَغْزَى، مَا

الدَّافِعُ الملموسُ لهذا المغزى؟ في غير ضياعةِ الوقتِ  
واللَّهتِ خلفِ قطارِ غبيِّ على سكةِ الكذبِ، تسعونَ  
بالمئةِ منَ البشرِ تذهبُ حياتُهم وتَضيعُ أوقاتهم في  
سبيلِ معرفةِ ما يُخبِّؤُهُ لكَ الجمهورُ أو الحظُّ  
وكلُّ ذلكَ منَ أزمةِ الحشريَّةِ والتَّحري  
وأخذِ دورِ المحقِّقِ "كونان" في معرفةِ تفاصيلِ  
الجريمة، طيب و عرفنا الجاني  
والمجنِّيَّ عليه ما عندي غير هالكلمة يلي صدمتُ  
ملايينَ المؤمنينَ وبعد كلِّ تردُّدٍ على قمرِ النايل:

(وبعدين؟)

ما في بعدين سوى تقريرِ العم ويكيبيديا عن فلسفةِ  
التَّطُّلِ حيثُ كتبَ عبرَ موقعه الثقافي:

التَّطْفُلُ: أحدُ أنواعِ العلاقاتِ التَّكافليَّةِ بينِ الكائناتِ الحيَّةِ منْ مختلفِ الأنواعِ حيثُ يَعتمدُ كائنٌ حيٌّ "الطُّفيلُ" في المعيشةِ على العائلِ.

ويُشيرُ مصطلحُ الطُّفيلِ عادةً إلى الكائناتِ الحيَّةِ التي تَعتمدُ في مراحلِ حياتها المختلفةِ على أكثرِ منْ عائلٍ واحدٍ (كالذُّودةِ الشَّريطيَّةِ الخنزيرية)، والتي يُطلقُ عليها الآن اسم "الطفيلياتِ الجهرية" (منْ أفضلِ أمثلتها، الحيواناتِ الأولىَّةِ والذِّيدانِ الطفيليَّةِ)

ومنْ أنواعِ الطفيلياتِ أيضًا:

الطفيلياتُ المجهريةُ أو الدَّقيقة، كالفيروساتِ والبكتيريا، وهي أصغرُ حجمًا منْ الطُّفيلياتِ الجهرية، ويُمكنُ أنْ تنتقلَ مباشرةً بينِ العوائلِ منْ النوعِ نفسه. وتتميزُ الطفيلياتُ عمومًا بأنَّ حجمها أصغرُ بكثيرٍ منْ عائلها، وتتمتَّعُ بدرجةٍ عاليةٍ منْ التَّخصُّصِ في أسلوبِ حياتها، بالإضافةِ إلى أنَّها تتكاثرُ بمعدَّلٍ أسرعِ منْ

عوائلها. وتتضمن الأمثلة التقليدية على التطفل العلاقة بين العوائل الفقارية والحيوانات المختلفة، كالعلاقة بين الديدان الشريطية والديدان الثاقبة ومختلف أنواع البلازموديوم (الطفيليات الدموية) والبراغيث. ويختلف التطفل عن شبه التطفل؛ حيث إنه علاقة يقوم بها الطفيل دائماً بقتل العائل، كحشرات العث والفراشات والنمل والذباب وغيره.

يتعلق الضرر والمنفعة في العلاقات الطفلية بما يُسمى التكيف البيولوجي بين الكائنات الحية التي تمثل طرفي العلاقة. ذلك حيث تُقلل الطفيليات من قدرة عائلها على التكيف مع البيئة من عدة جوانب، بدءاً من التأثير عليه سلباً من منظور علم الأمراض (مثل الإخصاء) وضعف الخصائص الجنسية الثانوية إلى تغيير سلوك العائل.

من ناحيةٍ أخرى، تزيد الطفيليات من قدرتها على التكيف مع البيئة عن طريق استغلال العوائل كمصدرٍ للطعام والإقامة والانتشار.

ومع أن مفهوم التطفل ينطبق بوضوح على العديد من العلاقات القائمة بين الكائنات الحية، فإنه يمثل جزءاً مهماً من سلسلة متصلة من التفاعلات بين أنواع الكائنات الحية، ولا يقتصر على فئة بعينها.

وقد تندرج تفاعلات معينة بين أنواع الكائنات الحية تحت تعريف التطفل، ولكنها لا تمثل معناه بالمفهوم الكامل. ففي الكثير من الحالات، قد يكون من الصعب إثبات أن العائل قد أصابه الضرر من الطفيل. وفي حالاتٍ أخرى قد لا يستطيع الطفيل التكيف مع العائل أو قد تكون العلاقة بين الكائنات الحية قصيرة المدى وفي الطب تعد الكائنات الحية حقيقية النواة (الأيوكاروتية) فقط من الطفيليات مع استبعاد

البكتيريا والفيروسات. ومع ذلك فإن بعض فروع علم الأحياء تتعامل مع الأنواع المكوّنة لهذه المجموعات على أنّها كائنات طفيليّة.

انتهى.

حاول أن تبحث عن أنواع الطفيليات لتتحرّر من الكذب، أترك التطلّ وسوف يتبحر الكذب فعلياً ومن غير أي شعور باختفاء الكذب، سوف تجد أنّك إنسانٌ حقيقيٌّ قد فهم لغز الثلاثين العالق بين الماضي والحاضر.

-When will you finish snooping?

- آه يا نفسي إنّهُ سؤالٌ جوهري، أعتقد أنّي سوف أنتهي من التطلّ عندما أترك الكذب!

-And when will you finish lying!

- أعتقُ عندما أنتهي من الكذب.

-You spin a vicious cycle, it needs will and management, not words.

- معكِ حقٌّ يا عزيزتي



## 13

[مبارك، لقد أصبح لديك مهمة جيدة، هل تريد أن تعرف؟ مكنة مروضة تصفق مع المصققين وتطبل مع المطبلين]

-what about you?

- أنا أكتب بين حينٍ وحين.

-Be careful to lose your mind .

- لا أبدًا يا نفسي، لن أكرّر هذا الغباء!

-Well, we will see where to go.

يُسعدُنِي أَنِّي لِنَ أَشعَرَ بِالسَّعَادَةِ بَعْدَ اليَوْمِ، يُسعدُنِي أَن  
 اعْتَرَفَ لَكُمْ بِأَنَّ الحَزْنَ لَمْ يَعُدْ أَمْرًا مَحزْنًا، وَيُشِرُّفُنِي  
 بِأَنَّ كَلَّ المَفَاجَاتِ لَمْ تَعُدْ تُدهِشُنِي، هِيَ النِّهَايَةُ الَّتِي  
 نَحسُمُ بِهَا أَجْمَلَ مَا فِيْنَا مِنْ جَبْرُوتِ الكِبْرِيَاءِ البِرْمَائِيِّ  
 المُقنَعِ كِي نُخفي تَفَاصِيلَ المِثْنَا أَوْ أسعدَتْنَا، تَهَانِينَا لِمَنْ  
 وَصَلَ إِلَى القِنَاعَةِ المُبْهَمَةِ بِالانْفِصَامِ التَّامِ، أريدُ أَنْ  
 أُتَمِّمَ كَلَّ مَا لَمْ أَنطِقْهُ فِي المَاضِي، وَلقد حَانَ الوَقْتُ  
 لِأَكْتَبَ كَلَّ مَا لَا يُقَالُ

وَكَلَّ مَا يُحَرِّمُ أَوْ يَمْنَعُ مَا يُقَالُ لِأَنَّي ثَلَاثِينَ عَزَفْتُ  
 الدُّنْيَا مِنْ عَيْنِيهِ وَبَقِيْتُ هُنَاكَ أَنَاطِحُ السَّرَابِ وَالوَهْمِ  
 لِأَبْحَثَ عَنِ إِجَابَةٍ وَاضِحَةٍ وَضُرُورِيَّةٍ لَا نَفْعَ مِنْهَا إِنْ  
 وَجَدْتُهَا أَوْ لَمْ أَجِدْهَا. إِذَا كُنْتُ فِي العَقْدِ الثَّلَاثِ مِنْ  
 الحَيَاةِ سَأخْبِرُكَ بِأَنَّ عَقْدَكَ يَخْتَلِفُ تَمَامًا عَنِ عَقْدِي.

الثَّلَاثِينِيُّونَ مِنَ الحَيَاةِ يَتَصَرَّفُونَ بِقِيُودٍ، يَتَمَسَّكُونَ  
 بِكُومَةٍ وَهَمٍّ، يَتَسَابِقُونَ فِي مِضْمَارِ المِثَالِيَّةِ،  
 وَيَحْرِصُونَ عَلَى إِثْبَاتِ وَجُودِهِمْ فِي عَالِمِ السَّرْعَةِ بِسِ

مع شوية كاتشب وميونيز ، خلطة قديرية وقضائية  
حاسة للإيمان وللزمان وللجنون وللتعقل أيضا، ومن  
البدهييات أن تثبت للآخر أنك في ذروة الاختلاف،  
عليك أن تُرضي بقايا الإنسان الموجود في داخلك  
وتُرضي الإنسان الذي تُحاول أن تستغله من أجل  
مصلحة في نفس يعقوب، وأحب أن أتقدم لك بأجمل  
التّهاني والتبريك لأنك أصبحت آلة في قبضة فكريّة  
ازدواجية وذكورية ورأسمالية كي تستعملك كأداة في  
صندوق أحدهم، كلنا في صندوق أحدهم وأحدهم في  
صندوق الوهم،

والوهم إيمانٌ علينا تطبيقه بالقوة بحجة المصلحة  
العامّة، كميّة ترّهات ومُراهات كاذبة وبلا فائدة، فما  
الحلُّ يا ترى؟

الانتحارُ مثلاً!

البشرُ لا يُحِبُّونَ الموتَ مع أنَّ الموتَ آتٍ لِأَنَّهَا  
سُنَّةُ الطَّبِيعَةِ وَسُنَّةُ الآلِهَةِ وَسُنَّةُ العَدَمِ وَكُلُّ الطَّرِيقِ  
تُؤَدِّي إلى الانتحارِ، إنَّ لم ننتحِرْ فسيطرُقُ الانتحارُ  
أغلالَ قلوبِنَا ويوقِفُ ضَخَّ الدَّمِ وَيَحْبِسُ الأوكسجينَ  
وينشُلُنَا إليه بلا آيَّةِ رَحْمَةٍ وَلَا شَفَقَةٍ، إِنَّهَا فلسفةُ  
المُضِيِّ نحوَ مجهولٍ، إلى الآن العلماءُ يَبْحَثُونَ عن  
سِرِّ الفناءِ في رحلةٍ ما بعدَ الموتِ، ليسَ هناكُ شيءٌ  
صعبٌ طالما أننا لسنا مرغمينَ بالوقفِ عندَ نصِّ  
وهميٍّ وغيرِ واضحٍ وغيرِ دقيقٍ وغيرِ عقلائيٍّ،  
ولكنَّ هناكَ مَنْ يُحاولُ إرغامَنَا على أنَّ الوهمَ صوابٌ  
وإنَّ الواقعَ باطلٌ وهذا أمرٌ محالٌ وقريبٌ للانفصامِ  
النَّفْسِيِّ والعَقْلِيِّ والواقعيِّ المتضاربِ مع العَقْلِيِّ  
الوهميِّ، عليكَ أنْ تُخبرَنِي كيفَ ذلكَ يا ترى؟

نحنُ كبشرٍ مجردٌ مادَّةٍ لديها ميزة العَقْلِ وعلَى مدارِ  
الوقتِ نصطدمُ بمادَّةٍ سلبِ منها العَقْلُ لنستعملها في

حياتنا اليومية، يعني فرضيةً مبنيةً على (المصلحة)  
ونتفاعل مع المواد الجامدة

والمتحركة على حسب الرغبة والغريزة، المبكي  
والمضحك أننا نخرجها من إطار طبيعتنا كي نشبع  
جانبنا المظلم، لو دققنا في الجانب المظلم أو الجانب  
الذي يتخلله النور سوف تجد أننا نلهث خلف سراب  
واضح لا شريك له. في يوم أمسٍ ألمني خبرٌ شائبةً  
أقدمت على الانتحار، ليس بيني وبينها أية صلة قرابة  
ولا أعرفها وكم تمنيت أن أعرفها قبل أن تكسر المكنة  
الوجودية بالانتحار، وبدأ العالم المنغلق بالشتائم وعدم  
الترحم عليها بحجة أنها تدافع عن المثليين،  
وبالخط العريض قرأت الخبر:

(سارة حجازي: قصة الناشطة المصرية التي تركت  
رسالة للعالم قبل وفاتها)

ويواصل تقريرُ BBC من تاريخ

## 15 يونيو/حزيران 2020 للميلاد.

ما زالَ خبرُ انتحارِ النَّاشِطَةِ المِصرِيَّةِ "سارة حجازي" يُشغِلُ حيزًا مُهمًّا منَ تعليقاتِ رِوَّادِ مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ العربِ.

فقد أثارَتْ وفاتها تساؤلاتٍ عديدةٍ ودفعتْ كثيرينَ للنَّبشِ في تفاصيلِ حياتِها وما مرَّتْ بهِ منَ تحوُّلاتٍ، ومنَ ثمَّ ما يَتعلَّقُ بموتِها وحتىَ بَدفِنِها.

وأعلنَ حقوقيُّون، الأحد 14 يونيو/حزيران، انتحارَ سارةِ المقيمةِ في كندا، تركتْ سارةَ رسالةً مُقتضبةً تحدّثت فيها عن قسوةِ تجربتِها الحياتيةِ التي لم تتحمَّلَ مقاومتها.

وانتشرت تلك الرسالة بقدر كبير على منصات التواصل الاجتماعي.

ومع أنّ أسباب الوفاة لم تتأكد، إلا أنّ التقارير الصحفية رجّحت انتحارها بسبب الرسالة التي تركتها.

انتهى التقرير.

ولكن بدأت ثروة المتفوقين في صدفه الدين والعتادات والتقاليد ضد موتها ودفاعها عن فصيل ليس لهم أية علاقة بدينهم، أناس لهم حب وميول كما لبقية الناس، وأظن أنه شيء جميل أن نتقبل الآخر ولكن الآخر عقله بين فخذي الآلهة، لم يتركوا كلمة شتيمة إلا وكتبوها لسارة، كان بوذي أن احتضنها قبل الموت، كان بوذي أن أمسح

على رأسها كي تغفو بسلامٍ ولكنَّ العالمَ أفقدها  
السَّيطرةَ على مَقوَدِ عواطفِها فاصطدمتْ بالانتحارِ.  
نحنُ مجرمونَ بحقِّ أنفسِنا ولكنَّ الألمَ لا دينَ له!

-What is your religion?

- كنتُ مسلمًا وأصبحتُ يهوديًا!

-Religions are not different from each other.

- لا أريدُ أنْ أبدو مختلفًا ولكنَّ أتمنَّى أنْ أفهمكِ يا نفسي.



## 14

[هل تعرف ما الذي أحتاجه بعد العقد الثالث من  
الحياة؟]

-the love.

- لا

-Tenderness.

- لا

-interest.

- لا

-then, what do you want?

أو أحكيك بلاها، أو ليش بلاها، سأكتبُ عن أهمِّ شيءٍ  
في عقدي التَّالِثِ مِنَ الحَيَاةِ، أهمُّ مِنَ الحُبِّ والحنانِ  
والاهتمامِ، إِنَّ الشَّيْءَ الَّذِي أَحْتَاجُهُ هُوَ وَقُودُ مَا ذَكَرْتُ  
مِنْ أَشْيَاءِ مُهِمَّةٍ يَبْحَثُ الْإِنْسَانُ عَنْهَا مِنْ أَجْلِ إِشْبَاعِ  
الفراغِ العاطفيِّ فِي دَاخِلِهِ وَيَمْضِي يَلْتَقِي بِالْحُبِّ،  
حُبٌّ بَعْدَ حُبٍّ وَحَنَانٌ بَعْدَ حَنَانٍ وَاهْتِمَامٌ بَعْدَ اهْتِمَامٍ  
وَكُلُّ ذَلِكَ خَالٍ مِنْ عُنْصُرٍ وَاضِحٍ جَدًّا أَلَا وَهُوَ:

(أمان)

نحنُ نحبُّ ولكنَّ لا نُؤْتَمِنُ، نُقَدِّمُ الحَنَانَ

ولكن بلا كالسيوم الأمان، نحاولُ أن نُوضِّحَ للآخرين  
أننا مهتمُّون بالفعلِ ولكنْ بلا أمانٍ وَاَمانٍ يا ربي أمان،  
وأنتَ على حافةِ الصَّمتِ وبعدَ تَخْطِيبِكَ كلَّ مراحلِ  
الطُّفولةِ والفتوةِ والمراهقةِ وتجارِبِ الجنسِ والحبِّ  
والحنانِ والاهتمامِ الفاشلِ، ماذا حصلتَ إلى الآن؟

لماذا لم تُفلحِ بأيِّ شيءٍ سوى بأنَّكَ تطوّرتَ فزيولوجيًّا  
وأضحيتَ بقامةٍ كبيرةٍ وبكتفينِ عريضينِ وفمٍ يقصُّ  
ويَلْحُشُّ ويَدْحَشُّ ويعرفُ بكلِّ صغيرةٍ

وكبيرةٍ؟ لماذا لم تنجحِ بأيِّ شيءٍ سوى بوظيفةٍ  
صغيرةٍ في أحدِ المراكزِ الحكوميَّةِ الرُّوتينيَّةِ التي  
كوَّنتَ منكَ مسؤولاً صغيراً في مكتبٍ يُشبهُ مكعَّبَ  
الماجي؟ هل هذا كل طموحكِ وأنا من الأشخاصِ  
الذين لا تُعنيهم الطُّموحاتُ ولا المُلصقاتُ ولا  
الكراسي ولا الشُّهرة؟ هل عرفتَ ما معنى أن تَغدو  
وحيداً وطريداً ومكسورَ الجناحِ والقوَّةِ الدَّاخِليَّةِ  
ومنفوشَ الرِّيشِ والعضلاتِ الخارجِيَّةِ؟ هل تخشى

المواجهة أم أنك عالق في أول نظرة حبٍ لماضٍ عابرٍ  
في أحد الجامعات التي تُنتجُ أجيالاً وطنيَّةً ومُقرِّفةً  
الصُّنعِ

والمصدر؟ هل تنتظرُ شيئاً آخرَ يُكملُ لك كلَّ ثرَّهاتِ  
الماضي اللّعين، تتمسِّكُ بهِ في قفصك الموحشِ  
الثِّراكماتِ والأوهام؟

كلُّ المحاولاتِ التي خضتها في ماضيك كان بها نقصٌ  
صغيرٌ لم تنتبه له، لذلك أنت واقعٌ في دوامةٍ من  
التساؤلاتِ التي لم تجد لها جواباً، دعني أوضح لك إنَّ  
الأمان كان مجردَ حلمٍ في كلِّ حربٍ واقعيَّةٍ خضتها،  
لذلك تجدُ في الدُّولِ المتقدِّمةِ أكثرَ رعاياها يذهبون إلى  
الأطباءِ النَّفسيين، والأطباءِ على غبِّ عملةٍ في  
جيوبهم، ومن مُهمَّةِ الطَّبيبِ أن يكتبَ لك موعداً ثانياً  
وثالثاً ورابعاً وهلمَّ جرّاً. سوف يُعطيك ويسمَعُ منك  
ويأخذُ منُ تعبك

وتُقدِّمُ له ما في قلبك بشرطٍ واحدٍ فقط، أن يزرعَ في  
قلبِكَ الهلعَ وأن يُفرِّغَ من عقلِكَ الأمانَ كي تعودَ إليه  
مجدِّداً،

المجتمعاتُ المتأخِّرةُ المبنيةُ على الأوهامِ والخرافاتِ  
والزَّعْبَةِ يُروِّجُ فيها الإيمانَ بالغيبِ ونزعُ بلسمِ  
الأمانِ من القلبِ

وحشوه بالخوفِ والهلعِ والسَّوادِ كي يعودَ المؤمنُ إلى  
حَجَرٍ أو صليبٍ أو حائطٍ أو بيتٍ أو قبرٍ يتبرَّكُ به  
ويطوفُ حوله

وتُملاً مخازنُ رجالِ الدِّينِ والسَّاسةِ بأموالِ أهلِ  
الإيمانِ الذي يخلو منه الأمانُ وأمانُ يا ربِّي أمان.

فكِّرَ فيها منيحٍ ودوزنها بعقلِكَ سوفَ تجدُ كلَّ مراحلِ  
حياتِكَ مبنيةً على الرُّعبِ

والخوفِ والفرعِ من شيءٍ محتومٍ، لديكَ طريقانِ حتَّى  
تهدأَ فإمَّا أن تزورَ طبيباً نفسياً وإمَّا أن تزورَ رجلَ

دين، يعني كومة مجتمع عم بتزور مافيا ذكورية  
ظالمة

ورأسمالية وإقطاعية لترويج الإيمان الفارغ من  
الأمان، وكلُّ الدولِ تبني جيوشاً مجيشة بإيمانِ القوميةِ  
أو الطائفيةِ أو المذهبيةِ على حسابِ الإيمانِ بواجبِ  
الوطنِ ولكنَّ في داخلها خوفٌ شديدٌ منْ عدوِّ قد  
يتربَّصُ بها فلا مكانَ للأمانِ ولو أنفقتَ بقدرِ جبلِ  
الألبِ ذهباً، مراحلٌ معقدةٌ في حياةِ الفردِ والمجتمعِ لا  
أحدَ يجرؤُ على مواجهتها لأنها تُعدُّ هزيمةً بحقِّ  
الذاتِ، في الأساسِ الكلُّ مهزومٌ  
ولكنَّ مُقنَّعونَ بقناعِ النَّصرِ!

عَنونَ موقعِ DW الإلكتروني في تاريخ  
2005/05/03 للميلاد ما يلي:

(هزيمةُ ألمانيا واستسلامها في الحربِ العالميةِ الثانيةِ)

## وقيل في التقرير:

في الساعة الحادية عشرة ليلاً من يوم الثامن من أيار/مايو 1945م توقّف إطلاق النار بعد ست سنواتٍ على حربٍ عالميّةٍ خلّفت وراءها ملايين القتلى. وبذلك انتهت الحربُ في أوروبا على الأقل.

إنه يومُ السادس من نيسان/أبريل 1945م. الجيشُ الأحمرُ جاهزٌ للانقضاضِ على برلين وتواجههُ بعضُ وحداتِ الجيشِ الألمانيّ وقواتُ الـSS التي تُريدُ الدِّفاعَ عن العاصمة. أعلنَ وزيرُ الدِّعاية النّازي "غوبلز" في الحادي والعشرين من شهرِ نيسان/أبريل أنّ برلين أصبحتُ مدينةَ الجبهةِ وأضاف: "ألحقتُ قوائنا المسلّحةُ الباسلةُ ورجالُ الهجومِ الشعبيّ خسائرَ فادحةً بالقوّاتِ السُّوفييتيّةِ في الأيامِ الأخيرةِ في معاركٍ دفاعيّةٍ شجاعة. ومع تضحياتهم اللّامعدودة لم يستطيعوا منع الجيشِ السُّوفييتيّ من التّقدّمِ إلى خطوطٍ

## الدِّفاعِ الأولى للعاصمةِ ولذا أصبحت برلينُ مدينةً مُواجهَةً.

وصلتُ في اليومِ ذاتهِ قواتُ الجيشِ الأحمرِ بقيادةِ المارشالِ "زوكوف" إلى محيطِ برلينِ وفي تلكَ الأثناءِ اقتربَ الجيشُ الأمريكيُّ منَ العاصمةِ الألمانيَّةِ منَ جهةِ الغربِ، والجيشُ الأحمرُ يتغلغلُ بقوةٍ في قلبِ الأراضي الألمانيَّةِ منَ الشرقِ. وأعلنتُ إذاعةُ بي بي سي في الخامسِ والعشرينِ منَ نيسانِ/أبريلِ أنَّ القواتَ الأمريكيَّةَ والجيشَ الأحمرَ قد التقيا بالقربِ منَ المدينةِ الألمانيَّةِ "تورغاو" على نهرِ إلبه. ودونَ أخذِ هذا الحدثِ بعينِ الاعتبارِ حصلتُ معاركٌ داميةٌ في شوارعِ برلينِ بينَ القوَّاتِ الألمانيَّةِ والجيشِ الأحمرِ الرُّوسي.

وأعلنَ راديو ألمانيا: ما زالتُ برلينُ تناضلُ وهي على ثقةٍ بالقائدِ "الفوهرر".

وصلت إلى هتلر معلومات بأن الجيش الأحمر يُباشِرُ هجومه على مستشارية الرايخ. بعدها كتب وصيته السياسيّة وعيّن الأدميرال "دونيتس" خليفة له. أما "جوزيف غوبلز" وزوجته بقيا طيلة الوقت في مخبأ القائد، ثمّ سمّما نفسيهما وكذلك أطفالهما الستّة.

لم يُرد "هتلر" الوقوع في أيدي الرُّوسِ لا ميّتا ولا حيّا، ولذا أطلق النّارَ على نفسه في الثلاثين من نيسان/أبريل بينما سمّمت زوجته "إيفا براون" نفسها وأحرقت الجثّتان بناء على وصيّة من هتلر، لكنّ الإذاعة أعلنت في اليوم التالي أنّ القائد "أدولف هتلر" لقي حتفه في مكتبِ مُستشارية الرايخ وهو يكافح من أجل ألمانيا وضد الشيوعيّة. أما المعارك الميدانيّة فقد استمرّت في برلين تحت قيادة جنرالاتٍ متشدّدين ممّا أدّى إلى مقتل مدنيين أكثر من القصف الجويّ في السّنوات الماضية، واستسلمت القوّات الألمانيّة في

برلين في الثَّاني من أيار/مايو، لكنَّ خليفةَ هتلر  
"دونيتس" أمرَ بمواصلةِ القتالِ لأنَّهُ أرادَ أن يتجنَّبَ  
الاستسلامَ الكاملِ وغيرِ المشروطِ على ضوءِ أمله  
بعودةِ الجنودِ الألمانِ منْ غربِ ألمانيا التي أصبحتْ  
في أيدي الحُلفاءِ.

انتهى التَّقريرِ.

كانَ النَّازيُّونَ مجيِّشونَ بالإيمانِ ولكنْ لا أمانَ في  
نظريَّةِ نازيَّةِ عرقيَّةٍ ودمويَّةِ  
وقسْ ذلكَ على حياةِ الفردِ أيضاً، سوفَ تجدُ أنَّ جُلَّ  
البشرِ مهزومونَ ومؤمنونَ ولكنَّهم فارغونَ من الأمانِ  
وأمانِ يا ربي أمانِ.



15

[القلق: هو تراكماتٌ مَحشَوَّةٌ بِمكسَّراتِ الخوفِ مِنْ  
شيءٍ لم ولنْ يَحْدُثْ]

-Do you feel anxious?

- للأسف يا نفسي، نعم!

-I think you are insensitive, how so!

- أنا قلقي ربّما يَخْتَلِفُ عن قلقِ الآخرين!

-how do you know that?

- أعتقد أنني مزيجٌ من تجارب حافلةٍ بالألم.

-I wish you a speedy recovery.

- شكرًا عزيزتي.

إذا حالفك الحظُّ ووصلتَ إلى سنِّ الثلاثين من غيرِ أيَّة  
وسيلةٍ ضغطٍ وهميةٍ مُفتعلةٍ من جانبٍ آخر يدَّعي بأنَّه  
وصيُّ عليك وعلى مُستقبلك فأنتَ في أمانٍ تام، وإذا  
كانَ دورُك في الحياةِ في محلِّ مفعولٍ به فبحب  
أخبرك (تهانينا) أنتَ كبتولةٌ قلقٍ كبيرةٍ من الصَّعبِ أنْ  
تُحلَّ خيوطها المُتشابكة، جئنا لدينا ذاكَ الحدس الذي لم  
يفهم أحدٌ منَّا معناه إلا

وهو الخوف، هل فهمتَ ما أقصد؟ أنْ تخافَ من شيءٍ  
غيبِيٍّ قد أبطله العقلُ

ورَوَّجَ لَهُ مُدْمَنُو الْإِيمَانِ، وَلَا يُمَكِّنُكَ أَنْ تَدْخَلَ فِي  
 مَذْهَبٍ وَلَا يَكُونُ هُنَاكَ حَدْسُ الْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ لَنْ وَلَمْ  
 يَحْدُثْ عَلَى الْإِطْلَاقِ، أَنْتَ هُنَاكَ فِي مَعْرَكَةٍ وَجُودِيَّةٍ لَا  
 مَرِيئِيَّةٍ فِي قَوْعَةِ الْمَعَابِدِ وَالصَّوَامِعِ الْبَارِدَةِ الَّتِي تُبْنَى  
 عَلَى نَفَقَةِ الطَّبَقَةِ الْمَسْحُوقَةِ فِي الْمَجْتَمَعِ، تَخَيَّلْ يَا مَنْ  
 تَلَهَتْ لِتَكُونَ فِي الصَّفِّ وَالْمَقْدِّمَةِ كِي يِرَاكَ كَبِيرُ الدَّيْرِ  
 بِأَنَّكَ فَرْدٌ صَالِحٌ وَمُطِيعٌ لِلجِدْرَانِ وَالْمَكَانِ وَالزَّمَانِ  
 وَمَتَمَسِّكَ بِالْإِيمَانِ وَالْغَيْبِ وَالرَّبِّ، أَنْ يُسْحَبَ مِنْ  
 رَصِيدِكَ الشَّهْرِيِّ وَرَبَّمَا الْيَوْمِي لِتُفْرَشَ أَرْضُ الْمَعْبَدِ  
 بِالسُّجَادِ وَفِي بَيْتِكَ لَا يُوجَدُ لِقْمَةٌ خَبِزٍ كِي تَسَدَّ جَوْعَ  
 صِغَارِكَ الَّذِينَ رَبَّيْتَهُمْ عَلَى أَنْ طَرِيقَ الْخَبِزِ مِنْ هَذَا  
 الْمَكَانِ بَلْ مِنْ الْمَسَاحَةِ الَّتِي تَبَرَّعْتَ بِهَا بِتَعَبِ جَبِينِكَ  
 كِي تُرْضِيَ بِهَا الْأَلْهَةَ وَتَتْرُكُ أَطْفَالَكَ لِلصَّمْتِ  
 وَالصَّوْتِ وَالصَّوْرَةِ، سَوْفَ أَعُودُ مِنْ حَيْثُ بَدَأْتُ  
 وَلِلْأَمَانَةِ الْعَلْمِيَّةِ سَوْفَ أَسُوقُ لَكَ أَنْوَاعَ الْقَلْقِ الَّتِي  
 قَرَأْتَهَا فِي أَحَدِ الْمَوَاقِعِ:

أنواعُ القلق:

1- أجروفوبيا (Agoraphobia): وهو الخوف من الميادين ومن الوجود في الأماكن العامة.

2 - اضطراب القلق بسبب حالة طبية: وهو نوع من القلق يأتي بسبب الإصابة بمشكلة طبية وحالة صحية معينة.

3 - اضطراب القلق المتعمم ( Generalized anxiety disorder): القلق الزائد من القيام بأي نشاط أو الانخراط بأي أحداث حتى الروتينية.

4 - اضطراب الهلع (Panic disorder): هي سلسلة من القلق والخوف التي تصل إلى أقصى مستوياتها

في دقائق قليلة، وقد يشعر المصاب بهذا النوع من القلق بضيق وتَسارعٍ في التنفُّسِ وألمٍ في الصِّدر.

5 - الصَّمْتُ الاختياري (Selective mutism): هو فشلُ الأطفالِ في الكلامِ في مواقف محدَّدة كالوجودِ في المدرسة.

6 - قلقُ الانفصال:

هو اضطرابٌ طفوليٌّ يَتمثَّلُ في الخوفِ والقلقِ من الانفصالِ عن الوالدين.

7 - الرُّهابُ الاجتماعي: الخوفُ من الانخراطِ في الأحداثِ الاجتماعيَّة، والشُّعورُ بالخجلِ وقلةِ الثِّقةِ بالنَّفْسِ.

وتشملُ أعراضُ القلق:

الصُّدَاعُ والعَصَبِيَّةُ أو التَّوتُّرُ والشُّعُورُ بغصَّةٍ في  
الحلقِ وصعوبةٌ في التَّركيزِ  
والتَّعبُ والاهتياجُ وقلةُ الصَّبْرِ والارتباكُ  
والإحساسُ بتوتُّرِ العضلاتِ والأرقِ (صعوبةُ الخلودِ  
إلى النَّومِ و/أو مشاكلُ في النَّومِ) وفرطُ التَّعَرُّقِ وضيقُ  
النَّفْسِ  
وآلامٌ في البطنِ والإسهالِ.

انتهى التَّقريرُ.

سوفَ أركِّزُ على أعراضِ القلقِ وسوفَ أستخدمُ آخرَ  
أعراضِ القلقِ ألا وهو (الإسهالِ) وكما تقولُ القافية  
(ومنَ القلقِ ما سهَّلَ) الله يسهِّلُ على جميعِ النَّاسِ، في  
هذا السنِّ بالتَّحديدِ أنتَ واقعٌ بينَ قلقينِ مُفرطينِ

وضياع مباحثٍ لما بعد المستقبلِ ودماغك عالقٌ بينَ  
كمّاشةِ الواقعِ والوهمِ الموروثِ وتريدُ أن تستمرَّ في  
الكذبِ

ولكنّ الواقعَ أكبرُ من كلِّ الخرافاتِ،

وتحاولُ أن تسدَّ أذنيك كي لا تسمعَ صوتَ الحقيقةِ  
العلميّةِ بحجّةِ أنّ من خالف الأمرَ مكانه تحتَ السنةِ  
البشرِ، أنت تُفكّرُ كيف تتخلّصُ من كلامِ النَّاسِ عنك  
بطريقةٍ سلبيةٍ، وتُحاولُ أن ترتدي كلَّ ما يلمعُ من أجلِ  
أن يراك النَّاسُ في أبهى صورةٍ، ومُتعبٌ من صبغِ  
الشَّعرِ ومن إخفاءِ البثورِ السّوداءِ ومن تقليمِ الأظافرِ  
بطريقةٍ جميلةٍ وبتسريحةِ الشَّعرِ التي تُشبهُ المارينزِ  
وهلمَّ جرًّا من تفاهاتٍ ليس لها أيُّ قاسمٍ مُشتركٍ بينَ ما  
تفعله وبين الواقعِ والحقيقةِ يا حمار!

ومن البديهيّ أن ينمو القلقُ معك كما تنمو الأعشابُ  
الضّارّةُ في حقولِ القمحِ، ومن المؤكّد أنّ عمليّةَ  
الإسهالِ تفي بغرضها بعد كلِّ ذرّةٍ قلقٍ، وأتمنّى

للأمين العام للأمم المتحدة بالأصل إلى مرحلة الإسهال كما حدث مع السيد "بنكيمون" ولقد استعرضت "عربي21" أخبار الأمم المتحدة الخاصة بـ"مون" عام 2015م، وتبين أنه "أبدى" أو "شعر" بالقلق (48) مرة مقارنة بـ(180) مرة في العام الذي قبله، بحسب ما نشرته وسائل إعلام عالمية.

وجاء اليمن وبوروندي في المرتبة الأولى في عام 2015م، بعدد "القلق" الذي أبداه مون، في حين أظهرت أخبار المنظمة الدولية أن سوريا التي يدور فيها صراعاً طاحناً حصلت على "قلق" واحد فقط.

وجاءت الأراضي الفلسطينية في المرتبة الثانية، وحصلت على "قلق" الأمين الأممي ست مرات فقط، تلتها أوكرانيا التي حصلت على "القلق" خمس مرات.

وكان الّلافتُ أنّ "قلق" مون لا يقتصرُ على تخصيصِ دولةٍ به، بل في إحدى القضايا جمعَ أربعِ دولٍ "بقلقٍ" واحدٍ وهي الكامبيرون وتشاد والنيجر ونيجيريا.

ولم يقتصر "قلق" الأمين الأممي على القضايا السياسيّة وصراعات الدُول والحروب، بل كان يتناول أحيانًا قضايا ماليّة أو اجتماعيّة أو عمومَ الأوضاع في مناطق عدّة.

يُشارُ إلى أنّ الأمين العام للأمم المتّحدة الحالي "بان كي مون" كوريّ جنوبيّ، تقلّد منصبه في 1 كانون الثاني/يناير 2007م، وانتهت مدّة ولايته الأولى في 31 كانون الأول/ديسمبر 2011م. وأعيدَ انتخابه بالتزكية لولاية ثانية في 21 حزيران/يونيو 2011م.

هذا التقريرُ من صحيفة: عربي21، بقلم: علاء  
عبدالرحمن.

ولكنَّ قلقَ الثلاثيني مصحوبٌ بإسهالٍ شديدٍ لأنَّ أزمتهُ  
فرديةٌ ونفسيةٌ ووجوديةٌ وعدميةٌ ومُسيئةٌ بالوراثةِ  
ومُجيشةٌ بالخوفِ من المستقبلِ.

- I like your report.

- شكرًا يا نفسي.

-I'm worried about you.

- لا تقلقي الأمورُ تسيرُ على ما يُرام.



16

[صارَ الوقتُ لأنْ تَضَعَ بَيْنَ العواطفِ  
والحقيقةِ عازلَ]

-Are you crazy!

- لا يا نفسي أنا بكاملِ قوايِ العقليةِ.

-I hope so.

- كوني مُطمئنةً عزيزتي.

-I will try.

كَانَ بَيْتُنَا فِي دَرَعَا الْبَلَدِ غُرْفَتَيْنِ وَصَالَةً  
وَمَطْبَخًا مَعَ حَمَامٍ وَتَوَالِيَتِ، وَكَانَ هُنَاكَ خِيَالٌ يُقَالُ لَهُ  
بَيْتٌ، فِيهِ تَبَعَثَرَ كُلُّ هَذَا الْخِيَالِ الَّذِي خَلَّدَتْهُ فِي خَمْسَةِ  
وَعَشْرِينَ رَوَايَةً قَدْ كَتَبْتُهَا عِنْدَمَا كَانَ لِلْخِيَالِ مَكَانٌ لَا  
نَقْصَ بِهِ، وَكُلُّ مَا يَنْقُصُنَا أَنْ نَعُودَ إِلَى الذَّاكِرَةِ لِأَنَّ  
الْعَالَمَ مِنْ غَيْرِ بَيْتٍ كَأَنَّهُ غَابَةٌ مَوْحِشَةٌ، كَانَ الطَّعَامُ  
يَأْتِينَا مِنْ غَيْرِ أَنْ نَعْرِفَ مَصْدَرَهُ، وَلِأَنَّ أَدْمِغَتَنَا كَانَتْ  
مَتَمَرِّكَزَةً عَبْرَ شَاشَةٍ صَغِيرَةٍ لِأَحَدِي قَنَوَاتِ سَبِيستون  
كُنَّا نَكْبُرُ عَلَى مُطَارِدَةِ توم وَجيري وَبيل وَسَبِيستيان  
وَعَدنان

وَلِينَا وَالْفَتَى النَّبِيلِ وَصَاحِبِ الظِّلِّ الطَّوِيلِ، وَكَانَتْ  
الْأَشْيَاءُ تَأْتِينَا عَلَى طَبَقٍ مِنْ ذَهَبٍ مَعَ أَنَّهَا بَسِيطَةٌ،  
وَالْمُؤَسَفُ أَنَّنَا كُنَّا نَأْكُلُ وَنَشْرَبُ وَنَنَامُ وَنَسْتَهْلِكُ كُلَّ  
شَيْءٍ مِنْ غَيْرِ أَنْ نَقُولَ لِأَبِي وَأُمِّي شُكْرًا، أَنَا أَعْرِفُ  
بَعْدَ هَذِهِ السَّنِينَ مِنَ الضِّيَاعِ وَالتَّفْرِقَةِ أَنَّ الْأَمْرَ صَعْبٌ،  
الْأُمُّ غَادَرَتْ الْحَيَاةَ وَالْأَبُ اعْتَقَلَ لِأَنَّهُ طَالِبٌ بِالْحَرِيَّةِ

وإلى هذا الوقتِ اسمه مجهولٌ ورقمُه مجهولٌ وليسَ  
لُه أثرٌ، كيفَ لي أنْ أكتبَ لهما:

شكرًا!

كنتُ أسمعُها منْ أمِّي عندما أساعدُها بتنظيفِ البيتِ  
وجلي الأطباقِ وترتيبِ العليّةِ وحملِ أكياسِ الخضارِ  
إلى الطَّابقِ الثَّانيِ ومسحِ زجاجِ النِّوافذِ:

الله يعطيك العافية يمة

طيب ليش؟ ومشان شو؟ وعلى شو؟ كان ولا بُدَّ أنْ  
أشكرَهما على كلِّ لحظةٍ قدَّما لنا يدَ العونِ فيها منْ  
أجلِ أنْ نكونَ كبارًا وجاهزينَ لمواجهةِ الحياة،  
وجاءتْ الثَّورةُ ولم يَقرَّ عودُنَا ولم نعرفْ ما معنى أنْ  
نواجهَ الحياة، كانتْ قاسيةً جدًّا في الوقتِ الذي أرى بهِ

أُمِّي قَدْ عَادَتْ مِنْ مَعْمَلِ الْأَحْذِيَةِ وَأَرَى أَبِي مُنْهَكًا مِنْ  
 عَمَلِ نَجَارَةِ الْبِنَاءِ وَثِيَابُهُ مَتَّسَخَةٌ، وَكُلُّ هَمِّنَا كَانَ أَنْ  
 نَشَاهِدَ الْأَفْلَامَ الْكِرْتُونِيَّةَ وَمَتَى يَجْهَرُ الْغَدَاءُ؟ لَمْ نَكُنْ  
 نَعْلَمُ بِأَنَّ لَقْمَةَ الْعَيْشِ تَأْتِي بِصَعُوبَةٍ وَمَشَقَّةٍ مِنْ قَبْلِ  
 أَبُوَيْنِ قَدْ اتَّفَقَا أَلَّا يَفْتَرِقَا لِأَنَّ الْقَاسِمَ الْمَشْتَرِكَ بَيْنَهُمَا هُوَ  
 نَحْنُ الْأَبْنَاءُ، وَإِلَى الْآنِ أَقْفُ فَوْقَ السَّطْحِ لِأُزَيْلِ الْمَاءِ  
 الْمُتْرَاكِمِ فِي جَوْرِ صَغِيرَةٍ كِي لَا يَتَدَفَّقَ إِلَى الْبَيْتِ،  
 كَانَ أَبِي يَصْنَعُ شَبَابِيكَ مِنْ الْبِلَاسْتِيكِ الشَّفَافِ مَعَ إِطَارٍ  
 مِنْ الْخَشْبِ كِي لَا يَدْخُلَ الْبَرْدُ، وَمَعَ كُلِّ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ  
 الْإِحْتِرَازِيَّةِ كَانَ الْبَيْتُ بَارِدًا جَدًّا وَلَكِنْ كَانَ مَرَقُ  
 الْعَدْسِ مَعَ الْبَصْلِ وَالْخَبِزِ الْيَابِسِ هُوَ مَنْ يُدْخِلُ الطَّاقَةَ  
 الْحَرَارِيَّةَ إِلَى أَجْسَادِنَا، كَانَتْ هُمُومُنَا بَسِيطَةً وَلَكِنْ  
 وَلَعَسَ الْحَالِ كَانَ أَبِي يَرَاهَا كَبِيرَةً جَدًّا، وَكُلُّ يَوْمٍ  
 تَثْبُتُ لَهُ الْحَيَاةُ بِأَنَّهُ مَا زَالَ قَوِيًّا وَصَامِدًا، فَقَطَّ عِنْدَمَا  
 يَرَى وَجُوهَنَا الصَّغِيرَةَ تَبْتَسِمُ وَنَحْنُ نَدْلِكُ لَهُ قَدَمَهُ  
 الْمُشَقَّةَ، لَقَدْ كُنَّا نَمْنَحُهُ الْقُوَّةَ وَيَمْنَحُنَا الرَّاحَةَ عَلَى قَدْرِ  
 الْإِسْتِطَاعَةِ، وَجُوهٌ أَنْعَمَتْ الْحَيَاةُ عَلَيْهَا نُورًا عَلَى نُورٍ،  
 وَبِكُلِّ حُرُوفٍ وَعِبَارَاتٍ وَمَعَادِلَاتِ الشُّوقِ أَكْتَبُهُمْ فِي

هذه اللَّحظة قبل أن أتناول دواءً المخدِّر كي يهدأ  
 وجعي وأخذ إلى النَّوم، ولقد جرَّبتُ النَّومَ الكثيرَ ولكنَّ  
 بردَ بيتنا ما زالَ يَشقُّ طريقَهُ إلى الذَّاكرة، يُعريّني  
 ويُجرِّدني من اسمي وهمسي ولمسي وكلِّي. كانت أمِّي  
 تنامُ باكراً من التعبِ قبل أن ترحلَ الشَّمس، تفتحُ فاها  
 ليدخلَ الهواءُ إلى قلبها، كانت مُجهدَةً من العملِ  
 المتواصلِ في معملِ الأحذيةِ وأبي لديه شخيرٌ مُرتفعٌ  
 أكبر من رفعِ بنايةٍ على أساساتها وأكبر من همِّ أربع  
 صبيةٍ مُستقبلهم ضبابيٌّ جدًّا، لبيتُهُ بيننا فقط لأُدخلَ في  
 قلبه الفخرَ بأنَّ لديه صبيًّا أصبحَ كاتبًا.

يا لبيت!

أقولها بعدَ أن أكتبَ كلَّ نصِّ، يا لبيتِ أمِّي كانتَ معي  
 كي أقرأ لها النَّصَّ الذي كتبته، يا لبيتِ أبي كانَ  
 حاضرًا ليرى أحفادهُ (عامر وزيد وعلي) يا لبيتِ  
 الوقتِ الذي ذهبَ يعودُ كي نقولَ لهما شكرًا والشُّكْرُ

قليل، لقد مررتُ بأيامٍ صعبةٍ وقاسيةٍ، لا يوجدُ في بيتي رغيْفُ خبزٍ، أعملُ أكثرَ مِنْ عَشْرِ سَاعَاتٍ مُتَوَاصِلَةٍ بِالْأَسْبُوعِ فِي الْأُرْدُنِ وَتُرْكِيَا وَلِبْنَانَ مِنْ أَجْلِ أَنْ أَدْفَعَ أَجْرَةَ بَيْتٍ يَحْوِينِي كِي لَا أَنَامَ فِي الشَّارِعِ، لَقَدْ فَقَدْنَا كُلَّ شَيْءٍ وَبَقِيَتِ الذَّاكِرَةُ تَجْلِدُنَا جِلْدَةً تَلَوَّ جِلْدَةً حَتَّى أُغْمِيَ عَلَيْنَا، كُلُّ أَخٍ لِي قَدْ تَزَوَّجَ وَأَنْجَبَ أَوْلَادًا، وَكُلُّ شَخْصٍ فِي دَوْلَةٍ وَلَا يَجْمَعُنَا سِوَى مَجْمُوعَةٍ صَغِيرَةٍ عَبْرَ الْوَاتْسَابِ لَكِي لَا نَكْسِرُ كَلِمَةَ أَبِي:

(حُبُّوا بَعْضُ)

هذه العبارةُ بالذَّاتِ جَلَعْتَنِي أَقَوْمٌ بَعَزَلٍ تَامٍ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَ الشِّتَاءُ الْمَحْمَلَّ بِالْبَرْدِ، جَعَلْتَنِي أَضْعُ الْمُؤَنَّ كَالْعَدْسِ وَالْبَصْلِ

وَالْحَمُّصِ...

جَعَلْتَنِي أَرْسَلُ الرِّسَائِلَ لِأَخَوْتِي، هَلْ يَنْقُصُكُمْ شَيْءٌ؟  
وَهَلْ أَبْنَاؤُكُمْ بِخَيْرٍ؟

هزَّ المرضُ أركانَ جسدي وجعلني طريحًا ووحيدًا  
أواجهُ الانتظارَ على عتبةِ الأطباءِ، وعزَلتُ نفسي عن  
البشريَّةِ لأكتبَ الحقيقةَ كي أموتَ وأنا صادق، كي  
ألقى مَنْ أحبُّهم وهم في كمالِ الرِّضا عني وعن كلِّ  
فعلٍ فعلتُهُ في حياتي، وصلتُ إلى مرحلةِ العدميَّةِ  
ولكنْ أكتبُ لأريحَ ضميري ولأنزلَ مِنْ عاتقِ دماغي  
كلَّ جميلٍ وسقيمٍ، وبعد كلِّ يا ليت أقولُ في قرارةِ  
نفسي: يا ليت!

-Yes, you always tell me, if only.

- لديكِ ذاكرةٌ قويَّة!

-The issue does not require memory,  
the issue that you miss them.

- هذا صحيحٌ لذلك يقولُ أبو العتاهية:

بَكَيْتُ عَلَى الشَّبَابِ بِدَمْعِ عَيْنِي  
فَلَمْ يُغْنِ البُكَاءُ وَلَا النَّحِيبُ

فِيَا أَسْفَا أَسِفْتُ عَلَى شَبَابِ  
نَعَاهُ الشَّيْبُ وَالرَّأْسُ الخَضِيبُ

عَرِيْتُ مِنَ الشَّبَابِ وَكَانَ غَضًّا  
كَمَا يَعْرِى مِنَ الوَرَقِ القَضِيبُ

فِيَا لَيْتَ الشَّبَابَ يَعُودُ يَوْمًا  
فَأُخْبِرُهُ بِمَا صَنَعَ المَشِيبُ



## 17

[يَجِبُ أَنْ تَبْحَثَ عَنْ انْتِمَاءٍ، أَوْ عَلَيْكَ بِمُوجَهَةِ وَابِلٍ  
مِنَ الْإِتِّهَامَاتِ]

-Have affiliation!

- أنتِ نفسي وأنتِ أدرى مني.

-Do they accuse you of something bad!

- على مدار حياتي أنا تحت دائرة الاتِّهام!

-Why justify all your actions?

- لأنها طبيعتنا!

-Do not justify anyone will regret.

التَّصْنِيفُ مُهَمَّةٌ دَائِمَةٌ يَقُومُ عَلَيْهَا الْبَشَرُ يَوْمِيًّا، فَأَنْتَ فِي دَائِرَةِ خِيَارَيْنِ إِمَّا مَعْنَا أَوْ ضِدَّنَا، وَعَلَيْكَ أَنْ تَخْتَارَ أَحَدَ الضَّدِّينِ حَتَّى تُكُونَ شَخْصِيَّةً قَوِيَّةً تَسِيرُ بِهَا نَحْوَ الْمَجْهُولِ، وَمَهْمَا دَافَعْتَ عَنِ تِلْكَ الْقَضِيَّةِ الْوَهْمِيَّةِ فَسَوْفَ تُرْشَقُ بِالِاتِّهَامَاتِ وَسَتْخَوْضُ مَعَارِكٍ دَامِيَّةٍ وَسَتَكُونُ بِهَا مَهْزُومًا أَوْ مُنْتَصِرًا أَوْ حَكَمًا عَادِلًا هَذَا إِنْ وُجِدَ عَدْلٌ بِالْأَسَاسِ، وَأَغْلَبُ الْمَعَارِكِ بُنِيَتْ عَلَى الدَّمِ مُسْتَقَاةً مِنَ الْأَحْكَامِ السَّمَاوِيَّةِ أَوْ التَّوَجُّهَاتِ الْفِكْرِيَّةِ وَكَيْفَ دَرْتَ أَوْ حَاوَلْتَ أَنْ تُوْهِمَ نَفْسَكَ بِأَنَّ هُنَاكَ مَصْلَحَةً عَامَّةً تَصِبُّ فِي قَالِبِ الْإِنْتِمَاءِ فَسَوْفَ أَبْشِرُكَ بِأَنَّكَ مَهْزُومٌ لِأَنَّ طَاقَتَكَ اسْتَنْفَذْتَ لِصَالِحِ جَيْبِ أَحَدِهِمْ وَأَنْتَ خَارِجٌ هَذَا الْأَحَدِهِمْ لِأَنَّكَ مَارَسْتَ عَلَى نَفْسِكَ ضَغْطًا هَائِلًا لَا تُطِيقُهُ الْجِبَالُ إِلَّا إِذَا كُنْتَ جِبَلًا مِنْ حَدِيدٍ.

عندما كنتُ صغيرًا في الثَّانويةِ الشرَّعيةِ قرأتُ حديثًا  
بل حفظتهُ إلى يومنا هذا،

وكانَ الحديثُ مثيرًا للاهتمامِ وكانتِ التَّساؤلاتُ لا  
تتفكُّ من رأسي ولم أجروُ أن أسألَ أحدًا لماذا؟ لأنَّ  
لماذا ممنوعةٌ هنا وسوف تُجرِّمُ لأنَّكَ عارضتِ حُكْمَ  
السَّماءِ وسوف أسوقُ لكَ الحديثَ الذي يقولُ:

(مَنْ بَدَّلَ دِينَهُ فَاقْتُلُوهُ) حديث صحيح.

وكَلِّمًا مررتُ على الآياتِ التي تقولُ:

(لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ)

(وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَأَمَنَّ مَنْ فِي الْأَرْضِ كُلَّهُمْ جَمِيعًا  
أَفَأَنْتَ تُكْرَهُ النَّاسَ حَتَّى يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ)

ومع الحديثِ الأوَّلِ يأتي الحديثُ المعارضُ للآياتِ  
فهناكَ حديثٌ آخرٌ يقولُ:

(أُمرتُ أَنْ أَقاتِلَ النَّاسَ حَتَّى يَشْهَدُوا أَنَّ لا إِلَهَ إِلاَّ اللهُ  
وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسولُ اللهِ فَإِذا فَعَلُوا ذلكَ عَصَمُوا مِنِّي  
دِماءَهُم وأَموالَهُم إِلاَّ بِحِقِّها وحِسابِهِم على اللهِ عَزَّ  
وَجَلَّ)

عجبةٌ تناقضاتٍ لا يستوعبها عقل، كلُّ مُهمَّتنا كانتُ  
أَنْ نَحْفَظَ مَنْ غيرِ أَنْ نَسألَ أو نُبدي رأياً، أربَعُ سنواتٍ  
ونحنُ نجلسُ خلفَ الإمامِ ونُكرِّرُ ونحفظُ كالألاتِ  
النَّقاقَةِ التي لا تُسمنُ ولا تُغني مِنَ جوعِ، المصيبةُ أَنَّ  
فكرةَ الخروجِ مِنْ هذا المحيطِ إلى مواجهةِ الواقعِ أسوأُ  
بكثيرٍ مِنَ البقاءِ بِهِ، يعني أنتَ مُخَيَّرٌ بأنَّ تجبرَ الناسَ  
على خيارٍ لا يرغبونَ بِهِ وبينَ لا إكراهَ في الدينِ!  
كنتُ أتخيَّلُ هؤلاءِ الطَّلَبَةَ عندما يتخرَّجونَ كيفَ

سُحَاوِرُونَ النَّاسَ الَّذِينَ كَانَ كُلُّهُمْ أَنْ يُلَاحِقُوا  
لِقَمَةَ الْعَيْشِ وَأَنْ يَبْحَثُوا عَنْ مَأْوَى آمِنٍ فَقَطْ، يَعْنِي أَنْتَ  
بَيْنَ الْإِكْرَاهِ عَلَى تَصْدِيقِ الْجَرِيمَةِ وَبَيْنَ أَنْ تَرْتَكِبَهَا  
بِحَقِّ أَنْاسٍ لَمْ يَفْعَلُوا لَكَ أَيَّ مَكْرُوهِ، فَأَصْبَحَتْ النَّاسُ  
تَهْرَبُ إِلَى الْمَدْنِيَّةِ أَرْحَمُ لَهَا مِنَ التَّقَوُّعِ فِي الدِّينِ  
وَالْتَقَنُوعِ فِي وَجْهَيْنِ، وَلَمْ يُقْنَعْنِي إِلَى هَذَا الْيَوْمِ سِوَى  
مَكْتَبِ حَقُوقِ الْإِنْسَانِ فِي حُرِّيَّةِ الْمَعْتَقِدِ حَيْثُ قَالَ:

يُقْصَدُ بِالْحَقِّ فِي حُرِّيَّةِ الدِّينِ أَوْ الْمَعْتَقِدِ فِي إِطَارِ  
مَنْظُومَةِ حَقُوقِ الْإِنْسَانِ حُرِّيَّةُ الْفَرْدِ فِي اعْتِنَاقِ مَا  
يَشَاءُ مِنْ أَفْكَارٍ دِينِيَّةٍ أَوْ غَيْرِ دِينِيَّةٍ.

قَامَتْ اللَّجْنَةُ الْمَعْنِيَّةُ بِحَقُوقِ الْإِنْسَانِ فِي عَامِ 1993م،  
وَهِيَ لَجْنَةٌ تُشْرَفُ عَلَى تَنْفِيزِ الْعَهْدِ الدَّوْلِيِّ الْخَاصِّ  
بِالْحَقُوقِ الْمَدْنِيَّةِ وَالسِّيَاسِيَّةِ، وَتَتَشَكَّلُ مِنْ (18) خَبِيرًا  
تَنْتَخِبُهُمُ الدُّوَلُ الْأَطْرَافُ فِي الْعَهْدِ، بِالْإِشَارَةِ إِلَى أَنَّ  
الْمَقْصُودَ بِالْدِّينِ أَوْ الْمَعْتَقِدِ ضَمَّنَ:

"مُعتقداتٍ في وجودِ الله، أو في عدمِ وجودِهِ أو مُعتقداتٍ مُلحدة، بجانبِ الحق في عدمِ مُمارسة أي دينٍ أو مُعتقد".

إنَّ الدِّينَاتِ وَالْمُعْتَقَدَاتِ تَجَلِبُ الْأَمَلَ وَالسَّلْوَى إِلَى الْمِلْيَارَاتِ مِنَ الْأَفْرَادِ، كَمَا أَنَّ لِلْمُعْتَقَدَاتِ تَأْثِيرًا عَلَى الْمُسَاهِمَةِ فِي تَحْقِيقِ السَّلَامِ وَالْمُصَالِحَةِ. إِلَّا أَنَّهَا مِنْ نَاحِيَةٍ أُخْرَى كَانَتْ مَصْدَرًا لِلتَّوْتُرِ وَالصِّرَاعَاتِ. التَّعْقِيدُ وَصَعُوبَةُ تَعْرِيفِ الدِّينِ أَوْ الْمُعْتَقَدِ يَنْعَكْسَانِ فِي التَّارِيخِ النَّامِي لِحِمَايَةِ حُرِّيَّةِ الدِّينِ أَوْ الْمُعْتَقَدِ فِي إِطَارِ الْقَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِحُقُوقِ الْإِنْسَانِ.

إنَّ الكِفَاحَ مِنْ أَجْلِ الحُرِّيَّةِ الدِّينِيَّةِ قَائِمٌ مِنْذُ قُرُونٍ؛ وَقَدْ أَدَّى إِلَى كَثِيرٍ مِنَ الصِّرَاعَاتِ الْمُفْجِعَةِ. وَمَعَ أَنَّ مِثْلَ هَذِهِ الصِّرَاعَاتِ مَا زَالَتْ قَائِمَةً إِلَّا أَنَّهُ يُمَكِّنُ الْقَوْلَ بِأَنَّ الْقَرْنَ الْعِشْرِينَ قَدْ شَهِدَ بَعْضَ التَّقَدُّمِ حَيْثُ حَدَثَ

الإقرارُ ببعضِ المبادئِ المشتركةِ والخاصّةِ بحريّةِ  
الدِّيانةِ أو المعتقدِ. وقد اعترفتُ الأممُ المتّحدةُ بأهميّةِ  
حريّةِ الدِّيانةِ أو المعتقدِ في الإعلانِ العالمي لحقوقِ  
الإنسانِ الذي اعتمدَ عام 1948م، حيثُ تنصُّ المادّةُ  
(18) منه على:

"لكلِّ إنسانٍ حقٌّ في حريّةِ الفكرِ والوجدانِ والدِّينِ،  
ويشملُ ذلكَ حريّتهُ في أنْ يدينَ بدينٍ ما، وحريّتهُ في  
اعتناقِ أيِّ دينٍ أو معتقدٍ يختارُه"

وقد تلا اعتمادَ هذا الإعلانِ محاولاتٌ عدّةٌ لوضعِ  
اتفاقيةٍ خاصّةٍ بالحقِّ في حريّةِ الدِّينِ والمعتقدِ إلا أنّ  
كافةً تلكَ المحاولاتِ قد باءتْ بالفشلِ.

كما أقرَّ العهدُ الدوليُّ الخاصُّ بالحقوقِ المدنيّةِ  
والسياسيّةِ والذي اعتمدتهُ الجمعيّةُ العامّةُ للأممِ

المتّحدة في عام 1966م، بالحقّ في حرّيّة الدّين أو  
المعتقدِ وذلك من بين ما أقرّ به من حقوقٍ وحرّياتٍ.

وتنصُّ المادّةُ (18) من العهدِ الدوليِّ الخاصِّ بالحقوقِ  
المدنيّةِ والسّياسيّةِ على أربعةِ بنودٍ بهذا الخصوص،  
وهي:

1- لكلِّ إنسانٍ حقٌّ في حرّيّةِ الفكرِ والوجدانِ والدّينِ.  
ويشملُ ذلكَ حرّيّتهُ في أنْ يدينَ بدينٍ ما، وحرّيّتهُ في  
اعتناقِ أيِّ دينٍ أو معتقدٍ يختارُه، وحرّيّتهُ في إظهارِ  
دينه أو مُعتقده بالتعبُّدِ وإقامةِ الشّعائرِ والممارسةِ  
والتّعليمِ، بمفرده أو مع جماعة، وأمامَ الملأِ أو على  
حدةٍ.

2- لا يجوز تعريض أحدٍ لإكراهٍ من شأنه أن يخلَّ بحريَّته في أن يدينَ بدينٍ ما، أو بحريَّته في اعتناقِ أيِّ دينٍ أو مُعتقدٍ يَختارُه.

3- لا يُجوزُ إخضاعُ حريَّةِ الإنسانِ في إظهارِ دينه أو معتقده، إلَّا للقيودِ التي يفرضُها القانونُ والتي تكونُ ضروريَّةً لحمايةِ السَّلامةِ العامَّةِ أو النِّظامِ العامِ أو الصِّحةِ العامَّةِ أو الآدابِ العامَّةِ أو حقوقِ الآخرينَ وحرِّيَّاتهم الأساسيّة.

4. تتعهَّدُ الدُّولُ الأطرافُ في هذا العهدِ باحترامِ حريَّةِ الآباءِ أو الأوصياءِ عندَ وجودِهِم، في تأمينِ تربيَةِ أولادِهِم دينيًّا وخلقِيًّا وفقًا لقناعاتِهِم الخاصَّة.

وفي إطارِ تطوُّرِ القانونِ الدوليِّ لحقوقِ الإنسانِ، حُصِّصَتْ اتِّفَاقِيَّاتٌ دوليَّةٌ ملزِمةٌ

بتناول مادةٍ واحدةٍ أو أكثر من موادِّ العهدِ الدوليِّ الخاصِّ بالحقوقِ المدنيَّةِ والسِّيَاسِيَّةِ. ولكن نظرًا لتعقُّدِ الموضوع الذي تعالجه المادةُ (18) من العهدِ الدوليِّ الخاصِّ بالحقوقِ المدنيَّةِ والسِّيَاسِيَّةِ وللاعتباراتِ السِّيَاسِيَّةِ اللَّصِيْقَةِ بموضوعِها لم يُصبحِ الموضوعُ الذي تُعالجه هذه المادةُ محلًّا لاتفاقيَّةٍ دوليَّةٍ حتَّى الآن.

وبعدَ عشرين سنةً من مناقشاتٍ وكفاحٍ وعملٍ شاقٍّ تبنَّتِ الجمعيةُ العامَّةُ للأممِ المتَّحدةِ دون تصويتٍ عامٍ 1981م إعلانًا بشأنِ القضاءِ على جميعِ أشكالِ التَّعصُّبِ والتَّمييزِ القائِمَيْنِ على أساسِ الدِّينِ أو المُعتقَدِ سيُشارُ إليه فيما بعد بإعلانِ 1981م.

وإنَّ كانَ إعلانَ عامِ 1981م يفتقرُ إلى الطَّبِيعَةِ الإلزاميَّةِ ولا يتضمَّنُ النَّصَّ على آليَّةٍ للإشرافِ على تنفيذِهِ إلاَّ أنَّه ما زالَ يُعدُّ أهمَّ تقنينِ معاصرٍ لمبدأِ حريَّةِ الدِّيانَةِ والمُعتقَدِ.

المصدر: دليلٌ دراسيٌّ - حريَّةُ الدِّينِ أو المُعتقِدِ.

-Have you changed your religion?

- بالتَّأكيد!

-Are you happy with your new religion ?

- طبعًا، ولكنْ خسرتُ الكثيرَ مِنَ النَّاسِ  
وعلى رأسِهِم عَائِلَتِي!

-I got hurt for sure.

- وإلى هذه اللحظة أَدْفَعُ الثَّمَنَ.



## 18

[وجودُ البشريَّةِ على سطحِ الأرضِ جريمةٌ بحقِّ  
الطَّبيعة]

-are you sure?

- بل هذا ما وصلتُ إليه يا نفسي!

-But there is divine wisdom.

- لماذا هذا السِّر في إخفاءِ الحكمة؟

-I don't know, but you can't get out of  
the possible circle.

- دعينا نرى عزيزتي.

-good luck.

من باب الأمانة العلمية قرأت لسامي عبد القدوس في تاريخ 16 أبريل 2020م للميلاد مقالاً مُدهشاً عن قصة التّرام الذي نجا من قنبلة هيروشيما وما زال يعملُ منذُ خمسةٍ وسبعينَ سنةً.

قصةٌ غريبةٌ أن ينجو قطارٌ من قنبلةٍ نوويةٍ وأن يتبخرَ البشرُ كلمحِ البصر، يقولُ التقرير:

شهدَ عام 2015م الذّكري السّبعين للقصفِ الذري لهيروشيما، والذي كان بلا شكِّ نقطةَ تحوّلٍ هائلةٍ للمدينةِ وربّما للعالم. بعدَ القصفِ خضعتُ المدينةُ لعمليّةٍ ترميمٍ حثيثةٍ، وعادَ سكّانُ هيروشيما ليركبوا

«قطار هيباكو دينشا» أو قطار القنبلة الذرية نفسه كرمزٍ للسلام، يُكملُ التِّرام الأزرقُ رقم 653 منذُ ذلك الحين طريقه في هيروشيما على أملٍ أن ينشرَ رسالةً السلام والأمل بعالمٍ خالٍ من الحروب.

قدَّمَ التِّرامُ رقم 653 خدمةَ التَّوصيلِ حولَ منطقةِ هيروشيما في ذلكَ الوقتِ وكانَ في طريقه المعتاد عندما أُسْقِطَتِ القنبلةُ الذريةُ في 6 آب 1945م الساعة 8:15 صباحًا. ومع أنَّ التِّرامَ عانى مِنْ أضرارٍ جسيمةٍ أثناءَ القصفِ، إلَّا أنَّه بعدَ أربعةِ أشهرٍ فقط رُمِّمَ بالكاملٍ وتمكَّنَ مواطنو هيروشيما مِنْ استقلاله مُجدِّدًا كالسَّابقِ حتَّى عام 2006م.

أصبحَ الرِّقْمُ 653 رمزًا لإحياءِ ذكرى هيروشيما، وهتفَ لأهميتهِ الآلافُ بعدما أُعيدَ إلى الحياةِ وإلى الهيئةِ التي كانَ عليها في عام 1945م مِنْ قِبَلِ الموظَّفينَ السَّابقينَ في سككِ حديدِ هيروشيما

الكهربائية والأشخاص الذين تعرّفوا على القطار بعد التفجير. وبسبب ذلك بدأ عام 2015 م رقم 653 بلونه الأزرق الذي ينبض بالحياة في الجري حول مدينة هيروشيما مجدداً.

جرى التخطيط لهذا المسعى الذي عُرف باسم «مشروع الخدمة الخاصة Hibaku Densha»، وجرى تنفيذه بالكامل بواسطة «محطة هيروشيما الكهربائية للسكك الحديدية» و «شوجوكو للبت الإذاعي»، وبواسطة محطات الإذاعة والتلفزيون الإقليمية في هيروشيما. كان الدافع وراء هذا المشروع تعريف الركاب بكارثة القصف وحماس الناجين من هيروشيما أثناء السفر حول مدينة هيروشيما.

في عام 2015م وحده، بعد تخصيصه للسائحين، تنقل أكثر من ألف شخص في جميع أنحاء مدينة هيروشيما

على متن قطار الخدمة الخاص هذا. وقد عُرضَ هذا المشروعُ على شاشةِ التلفزيونِ البريطاني من قبلِ «هيئة الإذاعة البريطانية» وحصلَ على الجائزةِ الخاصةِ لإحياءِ ذكرى القنبلةِ الذرية، من جمعيةِ السِّكِّ الحديديةِ اليابانيةِ في السنويةِ الرابعةِ عشرة.

يمرُّ مسارُ هذا التِّرامِ بمواقعٍ مختلفةٍ ذاتِ صلاتٍ مهمَّةٍ بالقصفِ الذريِّ للمدينة. تبدأُ الدَّورةُ من «محطَّةِ هاتشوبوري» حيث يقفُ متجرُ فوكويا الذي تضرَّرَ بشدَّةٍ من القنبلة، ثمَّ يمرُّ بجانبِ (قبةِ جينباكو) نصبِ هيروشيما التذكارِي للسلام، ثمَّ يصلُ إلى «محطَّةِ هيرودين نيشي-هيروشيما» التي كانت تُسمَّى في ذلك الوقتِ «محطَّة كوي»، قبلَ العودةِ إلى محطَّةِ هيروشيما. تستغرقُ الرِّحلةُ تسعينَ دقيقةً تقريبًا في التِّرامِ رقم 653 على السِّكِّ التي أُصلِحَتْ واستُخدمتْ بعد ثلاثةِ أيَّامٍ فقط من القصفِ.

لن أطيلَ في ما ذُكِرَ في التَّقريرِ، حيثَ تَسْتَحْضِرُنِي  
الآيةُ التي تقول:

(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً)

آلهةٌ تُطَلَعُ الغيبَ على الملائكةِ الذين يَعْلَمُونَ الغيبَ،  
كمشةٌ من الغيبِ تتحدَّثُ مع الغيبِ، وعلينا أن نُصدِّقَ  
لأنَّ من علاماتِ الإيمانِ التَّصديقَ بالغيبِ وبما جاءَ  
من عالمٍ غيرِ مرئيٍّ، وكانَ الجِدالُ في ذلكَ بعدَ ما قاله  
الإلهُ حيثُ ردَّ الملائكةُ رافضينَ قطعاً ما ترنو إليه  
الآلهة:

(قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ  
نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ)

كَانَ الرَّدُّ فِي لِحْظَتِهَا بَانَ لَيْسَ مِنَ الْمُنْطِقِ أَنْ تَبْحَثَ  
عَنِ الْحِكْمَةِ لِأَنَّهَا مِنْ حُكْمِ الْأَلْهَةِ وَإِنَّ الْجِدَالَ مَرْفُوضٌ  
قِطْعًا فِي حِضْرَةِ الْخِيَالِ وَهَذَا كَانَ الْجَوَابُ:

(قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ)

إِلَى هَذِهِ اللَّحْظَةِ أَقْفُ أَمَامَ بَوَابَةِ التَّارِيخِ لِأَشَاهِدَ  
مِصْرَعًا مِنْ رِحْلُوا إِنْ كَانَ بِسَبَبٍ أَوْ بِبَلَا سَبَبٍ، لَا  
يُمْكِنُنِي أَنْ أَتَغَافَلَ عَنِ الْحِكْمَةِ لِأَنَّ الْعَقْلَ الْبَشْرِيَّ  
مَبْرُجٌ عَلَى الْأَسْئَلَةِ وَالصِّدِّ وَالرَّدِّ كَمَا فَعَلَتْ الْمَلَائِكَةُ  
عِنْدَمَا عَرَفَتْ بَانَ هُنَاكَ مَخْلُوقًا جَدِيدًا سَيَكُونُ خَلِيفَةً  
عَلَى هَذِهِ الْبَسِيطَةِ، وَهَذَا أَقْفُ لِأَسْأَلَ سُؤَالَ مُحَوْرِيًّا  
عَنْ مَحْوِ أُمَّةٍ بِأَكْمَلِهَا وَنَجَاةِ قِطَارٍ، وَهَلِ الْقِطَارُ مَفْضَلٌ  
عَلَى الْخَلِيفَةِ؟

قَتَلَتْ الْقَنَابِلُ مَا يَصِلُ إِلَى 140,000 شَخْصٍ فِي  
هِيروشيما، وَ 80,000 فِي نَاغَازاكي بِحُلُولِ نَهَايَةِ

سنة 1945م، حيث مات ما يُقاربُ نصف هذا الرِّقم في نفس اليوم الذي حصلت فيه التَّفجيرات. ومن بين هؤلاء، مات 15-20% بسبب تأثرهم بالجروح أو بسبب آثار الحروق والصَّدَمَاتِ والحروق الإشعاعيَّة، يُضاعفها الأمراضُ وسوءُ التَّغذية والتَّسمُّمِ الإشعاعي.

ومنذُ ذلكَ الحين، ماتَ عددٌ كبيرٌ بسببِ سرطانِ الدَّم (231 حالة) والسرَّطاناتِ الصلبة (334 حالة)، تأتي بسببِ التَّعرُّضِ للإشعاعاتِ المُنبثقة من القنابل، وكانت مُعظمُ الوَفَيَاتِ من المدنيِّين في المدينتين.

وبعد ستَّةِ أيَّامٍ من تفجيرِ القنبلةِ على ناغازاكي، في الخامس عشر من أغسطس، أعلنت اليابانُ استسلامَها لقوَّاتِ الحلفاء. حيثُ وقَّعتْ وثيقةَ الاستسلامِ في الثَّاني من شهرِ سبتمبر، ممَّا أنهى الحربَ في المحيطِ الهادئِ رسمياً، ثمَّ نهايةَ الحربِ العالميَّةِ الثَّانيةِ. كما وقَّعتْ ألمانيا ووثيقةَ الاستسلامِ في السَّابعِ من مايو، ممَّا أنهى

الحربَ في أوربا وجعلَ التّفجيراتِ في اليابانِ تعتمدُ  
المبادئَ الثلاثةَ غيرَ النوويّةِ بعدَ الحربِ، والتي تمنعُ  
الأمةَ منَ التسلُّحِ النووي.

بكلِّ بساطةٍ كلُّ ما جرى عبارة عن أعدادٍ وأرقامٍ  
ارتكَبها البشرُ بحقِّ البشرِ من أجلِ كلمةٍ واحدةٍ  
(خليفة) وأصبحتْ هذه الكلمةُ أداةً فتّاكةً ليكتبَ التّاريخُ  
مَنْ سَيتربّع على عرشِ الخلافةِ ويُكمل مسيرةَ القتلِ  
والتّشريدِ وإزهاقِ الأرواحِ بغيرِ ذنبٍ، على مدارِ  
التّاريخِ لو دققتَ جيّدًا بما يُقدّمُ البشرُ من قرابينٍ للآلهةِ  
سوفَ تجدُ نقطةَ ظلمٍ محوريّةٍ لا فائدةَ منها أبدًا، إذنُ  
العدميّةُ تنتصرُ على مَحضِ خرافةٍ زائفةٍ مبنيةٍ على  
الوهمِ لأنَّ لا إجابةً شافيةً تُقنعُ مضمارَ العقلِ.

-Are you nihilist?

- لا عزيزتي، أنا عقلائي أريدُ النقاشَ في سببِ  
وجودي لا غير!

-You can commit suicide and finish this  
cycle.

- سأفعلها عندما أطرحُ كلَّ التَّساؤلاتِ التي يَخشاها  
النَّاسُ مِنْ بابِ أَنْ هُناكَ حِكمةٌ غامضةٌ لا يُمكن  
الخوضُ بها!

ماتَ جميعُ النَّاسِ لِينجو قِطاراً، أليسَ هذا ضَرْباً مِنْ  
الجنونِ! كما حَدَثَ في تسونامي بالضَّبْطِ ماتَ جميعُ  
النَّاسِ وبقيَ مَعْبُدُ مُشَيَّدٌ، أليسَ لِلإنسانِ حَقُّ البقاءِ  
طالما أَنَّهُ خَلِيفَةٌ وَقَدْ فَضَّلَهُ على كَثِيرٍ مِنَ العالَمينَ؟



## 19

[أسوأ مرحلة في أزمة الثلاثين أن تحترم مبادئ  
البشريّة ولا أحد يحترم مبادئك لأنك فقط تريد أن  
تعيش بحريّة]

-Have you reached inner peace?

- لا أستطيع الإفصاح عن ذلك يا نفسي!

-You can write and disclose everything  
except for your inner peace!

- بالمختصر لأننا نخشى المواجهة  
والخسارات!

-If you are in the whirl of internal wars.

- حروبٌ لن تنتهي.

-You will only survive with death.

كلُّ ما في الأمرِ أنِّي لم أكنُ هناكِ في قلبِ الحدثِ  
لأهمسَ في أذنِ أحدهم (أن تمالكَ نفسك، إنِّي هنا  
بجانبيك، دَعي احتضنك لتشعرَ بالسَّلامِ والأمانِ  
الدَّاخلي) إنَّها مجردُ كلماتٍ صغيرةٍ كانَ منَ المفترضِ  
بها أن تصنعَ محيطَ سلامٍ في عاطفةِ أحدهم فقط، قلبتُ  
السِّيناريو لأكونَ في مكانِ الضحيَّةِ أو أكونَ بجانبها،  
لديَّ ما يكفي منَ المناديلِ والكلماتِ

والأحلامِ والأمالِ منَ أجلِ نجدةِ أحدٍ ما في زاويةٍ  
هاويةٍ ما، لديَّ تجاربٌ قاسيةٌ خضتها بغيرِ عقلانيَّة

تارةً وتارةً عن محضِ عاطفةٍ غبيّةٍ أفنيتُ بها أيّامي  
مقابلَ لا شيءٍ، ولكنّ لديّ شيءٌ جميلٌ على ما أعتقدُ  
يُنَادِينِي مِنْ بَعِيدٍ

ويَقُولُ: تعالِ إِلَيَّ!

الضَّبَابُ كَثِيفٌ هُنَا بِسَبَبِ التَّرَاكِمَاتِ  
وَالذِّكْرِيَّاتِ، أبتلعُ كلَّ يومٍ ما يُقَارِبُ خَمْسَةَ إِلى سَبْعَةِ  
أَقْرَاصٍ مِنْ أدويةِ الاكْتِنَابِ

وتَحْسِينِ المَزَاجِ وطيلةِ الوَقْتِ الصَّوْتُ لا يَنْقَطِعُ،  
أَعْتَقْدُ أَنَّهُ الجَانِبُ الإِيجَابِيُّ الَّذِي يُحَاوِلُ إِنْقَازِي مِنْ  
الهِلَاكِ وَأنا عَالِقٌ هُنَا بَيْنَ كَمَاشَةِ المَوْتِ وَالحَيَاةِ  
أَصَارِعُ وَحَدَّتِي وَذِكْرِيَّاتِي وَحَاضِرِي يَسِيرُ عَلَى مَهْلٍ  
غَيْرِ أَبِيهِ بِقُدُومِهِ أَوْ إِيَّابِهِ، أوزَانُ مِنْ الوَقْتِ يَتَسَرَّبُ  
مِنْهَا عَدَمُ المَبَالَاةِ، لا مَكَانَ لِلصَّمْتِ هُنَا سِوَى صَوْتِ  
الْكِيبُورِدِ وَهُوَ يَعْزِفُ لِحْنِ الكَلِمَاتِ الَّتِي لا فَائِدَةَ مِنْهَا،  
لا فَائِدَةَ لِلوَقْتِ، لا فَائِدَةَ لوجُودِي، وَحَدَّهَا العِبَارَاتُ مِنْ  
تُسَامَرُ وَحَدَّتِي وَبَعْضُ المَوَاقِعِ الإِلِكْتِرُونِيَّةِ الَّتِي تُحَاوِلُ  
أَنْ تُمَرِّقَ قَلْبِي بِبَعْضِ العَنَاوِينِ المُوَلِّمَةِ، إِنَّهَا عَنَاوِينُ

تُشبهُ حالتي، عجزَ الطَّبيبِ النَّفسيِّ عن تَشخيصِ  
حالتي وفازتُ العناوينُ بتَشخيصِ لا أحدَ يَعرفُهُ  
غيري! كَلِمَحِ البَصْرِ تحتلُّ المواقِعُ خِبرَ انتحارِ "سارة  
حجازي" يقولُ ويكيبيديا في مقالٍ قابلٍ للحذفِ ما يلي:

سارة حجازي (1990 - 13 يونيو 2020م) ناشطةٌ  
مِثْلِيَّةٌ مِصرِيَّةٌ.

اعتُقِلَتْ وسُجِنَتْ وتَعَرَّضَتْ لتَعذيبِ بدنيٍّ ونفسيٍّ قاسٍ  
في السجِنِ في مِصرَ لمدَّةِ ثلاثةِ أَشهرٍ بعدَ أن رَفَعَتْ  
عَلَمَ قوسِ قزحٍ في حفلٍ موسيقيٍّ كانَ يُحييه فريقُ  
مَشروعِ ليلي في 2017م في القَاهِرَةِ. طَلَبَتْ اللُّجُوءَ  
إلى كندا بينمَّا كانتُ تُعاني مِن اضطرابٍ ما بعد  
الصَّدْمَةِ مِن تجربةِ التَّعذيبِ التي تَعَرَّضَتْ لها في  
سجونِ مِصرَ، وَقَدَّمَتْ سارةُ شهادَةً عن تجربتها في  
السجِنِ والتَّعذيبِ بعدَ لجوئها في كندا وصَفَتْ فيها ما  
تَعَرَّضَتْ لَهُ مِن تعذيبٍ بالكهرباءِ، وأنَّ زميلاتها أُمِرْنَ

بالتحرّشِ بها جنسيًا، مما سبّب لها حالة من الاكتئابِ استمرّت حتّى انتحارها في الثّالثِ عشر من يونيو 2020م في منزلها بكندا، والذي تركت قبله رسالةً عن أسبابِ انتحارها.

قبلَ انتحارها في يوم 13 يونيو 2020م في مدينة تورنتو الكنديّة، تركت سارة حجازي رسالةً تقولُ فيها:

إلى أخوتي:

حاولتُ النّجاةَ وفشلت سامحوني.

إلى أصدقائي، التّجربةُ قاسيةٌ وأنا أضعفُ من أن أقاومها سامحوني.

إلى العالم، كنتَ قاسيًا إلى حدِّ عظيم! ولكنني أسامح.

وقد كان الإبلاغُ عن انتحارِها في العديدِ مِنْ وكالاتِ  
الأخبارِ، وقد نشرتْ مجلةُ سبرينغ الاشتراكيةِ الكنديةِ  
نعياً لحجازي من كتابةِ فاليري لانون:

أتذكرُ قولها:

(لم أشعُرُ أبداً بالحياةِ كما كانتُ أثناءَ الثورةِ) على  
شرفِها ولتحقيقِ إحساسِنَا بالحياةِ مِنْ واجِبِنَا أن نواصلَ  
القتالَ مِنْ أجلِ الثورةِ هنا وفي مصرَ وفي كلِّ العالمِ.

عندما حضرَتْ حفلَ مشروعِ ليلي الذي أقيمَ في مصرَ  
يومَ 22 سبتمبر 2017م، رفَعَتْ سارة علمَ قوس قزح  
تأييداً لمطربِ الفرقةِ الرئيسي "حامد سنو" الذي أعلنَ  
عن توجُّههِ المثلي قبلَ سنواتٍ، وبعدها صرَّحتْ سارة  
عن توجُّههِ المثلي لتكونَ أوَّلُ مصريةٍ تعلنُ مثليتها  
علناً. ترتبَتِ على الواقعةِ إجراءاتٌ قمعيةٌ ضدَّ مجتمعِ  
الميم في مصرَ منها:

منع الفرقة اللبنانية من تأدية الحفلات في مصر وإلقاء القبض على مجموعة أشخاص من المشاركين في رفع العلم، منهم سارة ووجهت لهم اتهامات "الدعوة إلى الفجور."

تعرّضت سارة للتّعذيب بالصّعق الكهربائي، والتّهديد بإيذاء أفراد عائلتها إذا تحدّثت عمّا يجري لها داخل السجن وتعرّضت للتحرش الجنسي من قبل رجال الشرطة في مدّة حبسها.

وبعد ثلاثة أشهر من الحبس الاحتياطي، ووجهت المحكمة تهمّة "الانضمام لجماعة محظورة تهدف لزعزعة ثوابت المجتمع"، وقرّرت محكمة الجنايات الإفراج عن المتّهمين "سارة حجازي وأحمد علاء" بكفالة قدرها 1000 جنيه مصري لكلّ منهما.

هي الأكبرُ بين أخواتها الأربعة وتَحدُرُ عائلتها من الطبقة المتوسّطة وبعدَ وفاة والدها أستاذ العلوم، ساهمت سارة في رعاية أشقائها مع والدتها. عملت سارة كمختصة في تكنولوجيا المعلومات. النّاشطةُ المصريّة في عام 2013م انضمت إلى حزب "العيش والحرية" وتعدّ إحدى مؤسّسيه، يتمسكُ بشعاراتٍ ثوريّة تطالبُ بإرساءِ الديمقراطيّة والتشاركيّة وبالقضاء على كافّة أشكال التمييز في المجتمع.

أنا آسفٌ يا سارة لأنني لم أستطع أن أكونَ هناك من أجلكِ لأمنحكِ ما تبقى من قواي لمواصلَةِ ثورتكِ في سبيلِ حرّيّةِ البشريّة من عبوديّة الوهم.

-Do not cry dear!

- حالها من حالي، لقد خسرتنا إنسانةً شجاعةً ماتت في سبيلِ الحرّيّة والإيمان بالتعددية.

-May your soul rest in peace.

- آمين

طالبوا بحرِّيَّاتِكُمْ مِنْ أَجْلِ أَلَّا تَدُوسَكُمُ أَحْذِيَةُ الظُّلْمِ فِي  
هَذَا الْعَالَمِ الْمَبْنِيِّ عَلَى الظُّلْمِ وَقَهْرِ الْإِنْسَانِ.



20

[نحنُ كُرَّةٌ صُوفٍ مُتَشَابِكَةٌ بِالْأَزْمَاتِ الَّتِي لَنْ تَنْتَهِيَ]

-If you believe that you are a cluster of crises and decades, why did you write this book?

- حَتَّى أَنْجُو مِنْ الْخِيَالِ!

-Do you think you survived?

- أَتَمَنَّى ذَلِكَ يَا نَفْسِي.

-I wish you eternal rest !

- تنكس ماي نفسي على كلِّ هذه القوَّة التي مَنحتني  
إياها.

لسنا على حدِّ تفكيرٍ واحد، ولكنَّ معظمنا لديه آمالٌ  
وأمنياتٌ وأحلام، بل جُلُّنا يُريدُ التَّحرُّرَ مِنْ قيودِ  
المخلَّفاتِ الفكريَّةِ ليشعرَ أنَّه على قيدِ الحياة، والمصيبةُ  
أنَّ هناكَ سوادًا أعظمَ يقفُ على إطلالةِ الانتظارِ بينَ  
الحضورِ والوداع، هناكَ أجسادٌ فارقتُ الحياةَ قبلَ أنْ  
تنتصرَ لحرِّيَّتِها وفي جوفِها أسرارٌ كانَ بإمكانِها أنْ  
تنقذَ البشريَّةَ مِنْ مدِّ الظلمِ الذي يجلدُ أحلامَ الآخرينَ  
بحجَّةِ أنَّها مخالفةٌ لقانونِ السَّماءِ أو لقانونِ الطَّبيعة،  
هناكَ أشلاءٌ لملمَّتْها ذكرياتُ الحربِ والجوعِ والفقْرِ،  
كانَ في مكنونِها سرٌّ عظيم، كانَ مِنَ المفترضِ أنْ  
تعيشَ لتستلمَ زمامَ الأمانِ والأملِ والحياة، ولكنَّ هذه  
الغابةُ العظيمةُ مُسوَّرةٌ بأناسٍ يدَّعونَ أنَّهم يحمونَ  
الحمى وجودُهم حقٌّ يراُدُّ بهِ باطل، والعالمُ كلُّهُ يكذبُ

بالتَّجْزِئَةِ مِنْ أَجْلِ أَنْ يَبْقَى أَحَدُهُمْ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ  
وَيَفْنَى أَحَدُهُمْ تَحْتَ أَزْيِرِ الرَّصَاصِ فِي بَقْعَةٍ أُخْرَى  
مَنْ الْجُغْرَافِيَا الْمَقْسَمَةَ عَلَى حَسَبِ الدَّمِ وَالْمَادَّةِ  
وَالقُوَّةِ، كَيْفَ سَتَسِيرُ الْحَيَاةُ بِنَا وَإِلَى أَيْنَ؟

جَمِيعُنَا يَعْرِفُ النِّهَايَةَ وَجُنُنَا يَدَّعِي الْحَرِيَّةَ مُقَابِلَ ظَلَمِ  
أَحَدٍ مَا، أَعْرِفُ إِنَّ الْكَلِمَاتَ لَنْ تُنْجِدَ طِفْلًا فِي أَحَدِ  
مَنَاجِمِ الْمَجْوَهَاتِ  
وَلَا يَتِيمًا فِي أَحَدِ خِيَمَاتِ اللُّجُوءِ وَلَا رَضِيْعًا فَرَّتْ أُمُّهُ  
بِهِ مِنْ أَمْوَاجِ الْحَرِّ  
وَالْحَرْبِ، وَكَلَّمَا أَزْدَادَ الْإِنْسَانَ تَحَضَّرًا  
وَقِيمًا أَزْدَادَ دَمْوِيَّةٍ وَقِتْلًا وَتَنْكِيْلًا وَذَبْحًا لِيَحَافِظَ عَلَى  
لَمْعَةٍ وَنِظَافَةِ حَضَارَتِهِ، لَا يُوجَدُ حَضَارَةٌ فِي الْعَالَمِ  
أَتَتْ بِطَرِيقَةٍ سَلْمِيَّةٍ، كُلُّ الْحَضَارَاتِ قَامَتْ عَلَى الْقَتْلِ  
وَالْتَنْكِيْلِ وَالتَّشْرِيدِ وَالدَّبْحِ وَبَعْدَ كُلِّ الْوَبَاءِ وَالْبَلَاءِ  
الدَّمْوِيِّ يَأْتِي مُنْتَهِي تِلْكَ الْحَضَارَةِ لِيَقُولَ لِلْبَشَرِيَّةِ:

(إنَّ هذا المكانَ بُنيَ على الدِّيمقراطيَّة)

لَفيفُ كَلِمَاتٍ وَعِبَارَاتٍ لَهَا صَدَى الْمَكْرِيفُونَاتِ تَحْتَ  
قَبَّةِ الْبَرْلَمَانِ الَّذِي وَصَلَ إِلَى مَا وَصَلَ إِلَيْهِ بِالْدَّمِ  
وَبكُومَةِ رَمَادٍ مِنَ الْبُيُوتِ الْمُنْهَارَةِ عَلَى أَحْلَامِ سَكَّانِهَا،  
وَيَا أَسْفَاهُ عَلَى الْأَرْقَامِ وَالْأَمْنِيَّاتِ الَّتِي لَمْ يَسْتَطِعْ  
التَّارِيخُ تَجْفِيفَ جَمَاجِمِهَا الَّتِي بُتِرَتْ بِالقُوَّةِ وَالْدَّمِ،  
وَهَذَا مِثَالٌ صَغِيرٌ لِمَا حَدَثَ لِأَلْمَانِيَا الْعُظْمَى بَعْدَ  
الْحَرْبِ الْعَالَمِيَّةِ الثَّانِيَةِ حَيْثُ نَقَلَ وَيَكْيِيدِيَا مَا يَلِي:

فِي الْمَرَاكِلِ اللَّاحِقَةِ لِلْحَرْبِ الْعَالَمِيَّةِ الثَّانِيَةِ وَمَدَّةٍ مَا  
بَعْدَ الْحَرْبِ، طُرِدَ الْمَوَاطِنُونَ الْأَلْمَانُونَ وَذَوِي الْأَصُولِ  
الْأَلْمَانِيَّةِ مِنْ مُخْتَلَفِ بِلْدَانِ أَوْرُبَا الشَّرْقِيَّةِ وَأُرْسِلُوا إِلَى  
الْأَرَاضِي الْمُنْتَبِقِيَّةِ مِنْ أَلْمَانِيَا وَالنِّمْسَا. بَعْدَ عَامِ  
1950م، هَاجَرَ بَعْضُ النَّاسِ إِلَى الْوَلَايَاتِ الْمُتَّحِدَةِ  
وَأَسْتْرَالِيَا وَدَوْلٍ أُخْرَى. وَشَمَلَ ذَلِكَ الْمَنَاطِقَ الْمُتَأَثِّرَةَ

كالمناطق الشرقية السابقة لألمانيا، والتي ضُمَّتْ مِنْ قَبْلِ بولندا والاتِّحادِ السُّوفِيَّيْتِي بعدَ نهايةِ الحرب، وكذلك الألمان الذين كانوا يَعِيشُونَ داخلَ حدودِ ما قبل الحربِ لبولندا وتشيكوسلوفاكيا والمجرِ ورومانيا ويوغسلافيا ودولِ البلطيق. كانَ النَّاظِيُّونَ قد وضعوا خططًا أنجزتْ فقط جزئيًّا قبلَ هزيمةِ ألمانيا لإزالةِ العديدِ مِنَ الشُّعوبِ السلافيةِ واليهودِ مِنْ أوربا الشرقيةِ وتوطينِ المنطقةِ بالألمان.

لقد شكَّلَ طردُ الألمانِ في مُدَّةٍ ما بعدِ الحربِ جزءًا رئيسيًّا مِنْ إعادةِ تشكيلِ الجغرافيا السياسيَّةِ والعِرقِيَّةِ في أوربا الشرقيةِ في أعقابِ الحربِ العالميَّةِ الثَّانيةِ، التي حاولتْ خُلُقَ دولٍ مُتجانسةٍ عِرقِيًّا داخلَ حدودِ أُعيدَ رسمها وتعريفها.

بينَ عامِ 1944 و 1948م انتقلَ حوالي (31) مليون شخص، بما في ذلك العِرقِ الألماني

(Volksdeutsche) وكذلك انتقلَ المواطنونَ الألمانَ (Reichsdeutsche) وبصفةٍ دائمةٍ أو مؤقتةٍ مِنْ وسطِ وشرقِ أورُبا. بحلولِ عامِ 1950م، حوالي (12) مليونَ ألماني فرَّوا أو طُردوا مِنْ شرقِ ووسطِ أورُبا إلى النِّمسا وألمانيا التي يَحْتُلُّها الحلفاء.

وضَعَتْ حكومةُ ألمانيا الغربيةِ إحصائيةً لما مجموعه (14) مليونَ نسمة، بما في ذلكَ الذين هاجروا مِنَ الأَصْلِ الأَلمانيِّ إلى ألمانيا بعدَ عامِ 1950م، والأطفال الذين وُلدوا لأبوين مُهَجَّرين. أكبرُ عددٍ أتى مِنَ الأراضِي السَّابِقَةِ الأَلمانيةِ المتنازَلِ عنها لبولندا وللاتِّحادِ السُّوفيتي (حوالي 7 ملايين)، وَمِنْ تشيكوسلوفاكيا (حوالي 3 مليون). في الحربِ الباردةِ أَدخَلَتْ حكومةُ ألمانيا الغربيةِ أيضاً في حساباتها كمهَجَّرين مليونَ مستوطنٍ مِنَ الأَجانِبِ كانوا قد استقرُّوا في الأراضِي التي احتلَّتْها ألمانيا النازية في الحربِ العالَمِيَّةِ الثَّانِيَّةِ.

عدد القتلى المعزوا إلى السفر والطرد كان موضع خلاف، حيث تراوحت التقديرات بين خمسمئة ألف ووصلت إلى تقدير ألمانيا الغربية الديموغرافي في الخمسينيات لأكثر من مليوني نسمة. وضعت التقديرات الأخيرة من قبل بعض المؤرخين مجموع ما بين 500 ألف و600 ألف حالة وفاة. وهم يؤكدون إن أرقام حكومة ألمانيا الغربية تفتقر إلى الدعم الكافي وأنه في أثناء الحرب الباردة استخدموا أرقامًا أعلى للدعاية السياسية.

وضع متحف التاريخ الألماني الرقم على ستمئة ألف، مؤكدًا أن إحصائية 2 مليون حالة وفاة في دراسات الحكومة السابقة لا يمكن دعمها. الموقف الرسمي الحالي للحكومة الألمانية أن عدد القتلى الذي نتج عن السفر والطرد راوح بين 2 و2,5 مليون مدني.

وقعت عمليات الإزالة في ثلاث مراحل متداخلة، كانت المرحلة الأولى إخلاءً منظمًا للعرق الألماني من قبل الحكومة النازية في مواجهة تقدم الجيش الأحمر، في المدة من منتصف 1944م إلى أوائل عام 1945م. وكانت المرحلة الثانية الفرار غير المنظم للعرقية الألمانية بعد أن هزمت قوات الفيرماخت. وكانت المرحلة الثالثة أكثر تنظيمًا بعد اتفاق بوتسدام من قبل قادة الحلفاء الذي أعاد تعريف حدود أوروبا الوسطى ووافق على طرد الألمان من بولندا وتشيكوسلوفاكيا والمجر.

أُرسل العديد من المدنيين الألمان إلى معسكرات الاعتقال والعمل وكانوا يُستخدمون في أعمال السخرة كجزء من التعويضات الألمانية إلى دول في أوروبا الشرقية.

عمليات الطرد الرئيسية كانت قد اكتملت في عام 1950م.

وتشير تقديرات للعدد الإجمالي للأشخاص من أصل ألماني الذين عاشوا في أوروبا الوسطى والشرقية عام 1950م من 700,000 إلى 2.7 مليون نسمة.

وقبل النهاية:

الإنسان يحصد الأرواح مقابل طمعه وجشعه، والتاريخ يُحاولُ تجفيفَ الفجائع بأسطرٍ قليلةٍ مُزيّنة بالأرقام، وها نحنُ ذا كلما حاولنا أن نُفكّك تلكَ العقدِ ازددنا دمويةً من أجلِ بناءِ حضارةٍ جديدةٍ سوفَ ولا بدَّ بأنْ تزولَ بحضارةٍ أخرى تدّعي أن بيدها مقاليدَ الحرية والعدالة الاجتماعية والديمقراطية.



السبت /20/ يونيو/2020 للميلاد.

الساعة 04:00 بعد الظهر.

بتوقيت العاصمة فيينا في منزلي الأخضر.

زهير أبو سعد.

