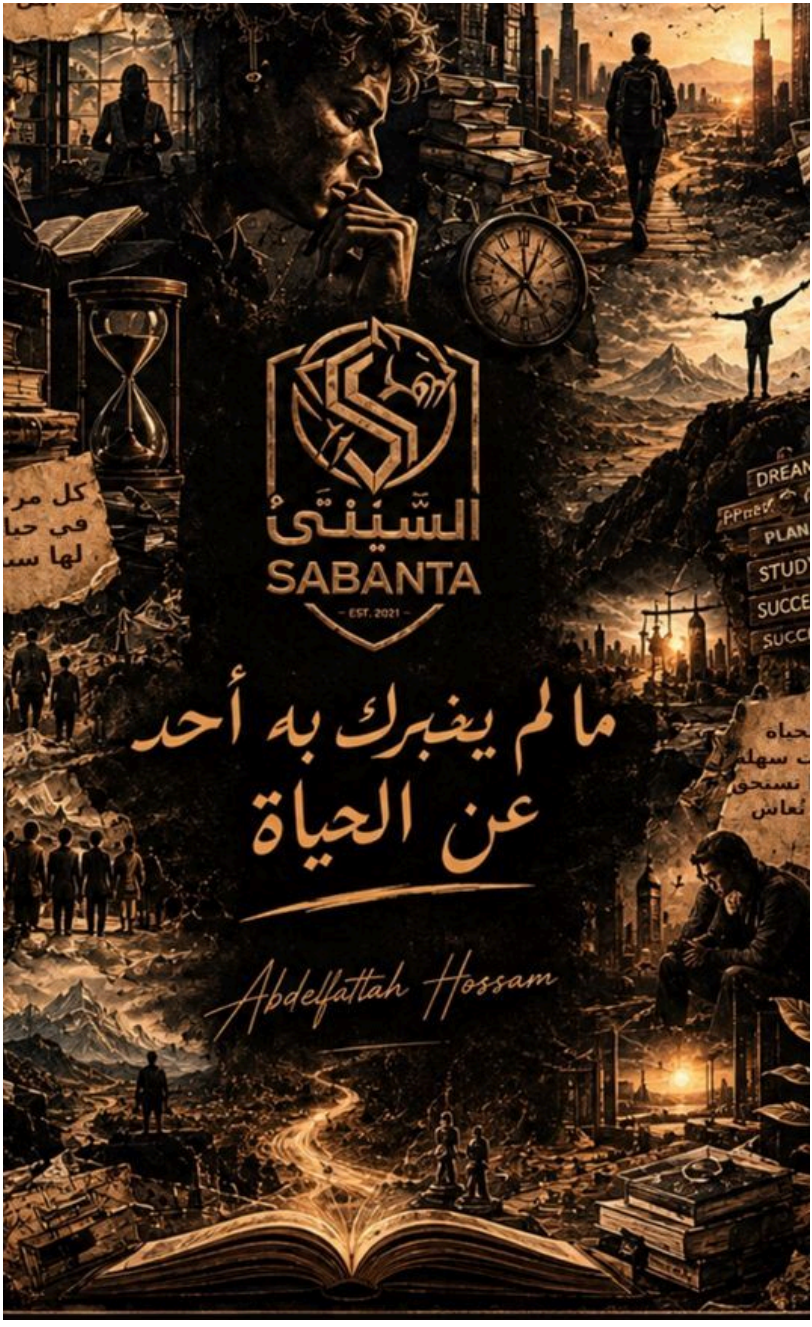

السَّبَنْتَى
SABANTA
EST. 2021
ما لم يخبرك به أحد
عن الحياة
Abdelfattah Hossam

الجزء الأول: مواجهة النفس

من تكون حين لا يكون هناك أحد لتثبت له أنك قوي؟

ربما اعتدت أن تظهر أمام الجميع وكأنك قادر على تحمل كل شيء. تخفي تعبك، وتبتلع كلماتك، وتبتسم في اللحظات التي لا تريد فيها سوى أن يتركك العالم وشأنه.

لكن أخبرني... ماذا يحدث حين تعود إلى غرفتك، وتغلق الباب، ولا يبقى حولك أحد؟ هل تظل ذلك الشخص الذي لا يهزمه شيء، أم تسقط عن كتفيك القوة التي قضيت يومك كله تحاول إثباتها؟

هناك فرق كبير بين أن تكون قويًا، وأن تضطر إلى التظاهر بالقوة لأنك لا تجد مكانًا آمنًا تضع فيه تعبك.

القوة ليست أن تمنع دموعك إلى الأبد، ولا أن تتحمل كل شيء حتى تنسى أنك إنسان. أحيانًا تكون القوة في الاعتراف بأنك وصلت إلى حدّك، وفي الابتعاد عما يستنزفك، وفي طلب المساعدة دون أن تعتبر ذلك هزيمة.

فليس مطلوبًا منك أن تكون صلبًا طوال الوقت، ولا أن تثبت للعالم أنك تستطيع النجاة وحدك.

لكن انتبه... لا تجعل ألمك هو هويتك، ولا تجعل صمتك سجنًا تبني جدرانه بيديك، ثم تلوم العالم لأنه لم يعرف كيف يُخرجك منه.

السؤال ليس: كم تستطيع أن تتحمل؟ بل: لماذا تصر على تحمل كل هذا وحدك؟

مَن أنت حين لا يراك أحد؟ ربما تكون تلك النسخة منك التي لم تمنحها فرصة للكلام منذ سنوات.

امنحها الفرصة هذه المرة.

ما الذي تخفيه خلف ابتسامتك؟

كم مرة قلت إنك بخير، وأنت في الحقيقة كنت تتمنى أن يسألك أحدهم مرة أخرى، لكن هذه المرة أن ينظر في عينيك ويصدق أنك لست كذلك؟

ربما أصبحت تجيد إخفاء حزنك لدرجة أن الجميع اعتادوا رؤيتك قويًا، ولم يعد أحد ينتبه إلى أنك تتعب، أو أنك أحيانًا تحتاج إلى مَن يسمعك دون أن يحكم عليك، ودون أن يطالبك بأن تكون أفضل مما أنت عليه.

لكن أخبرني... هل ابتسامتك دليل على أنك تجاوزت ما يؤلمك، أم أنك تعلّمت كيف تُخفيه حتى لا تضطر إلى شرحه لأحد؟

ليس كل مَن يضحك سعيدًا، وليس كل مَن يصمت قد تعافى. هناك أوجاع لا تظهر في الملامح، لكنها تترك أثرها في طريقة حديثنا، وفي صبرنا الذي ينفد سريعًا، وفي المسافة التي نصنعها بيننا وبين الآخرين.

لا بأس أن تبتسم، ولا بأس أن تحزن. المشكلة ليست في إخفاء حزنك أحيانًا، بل في أن تقنع نفسك بأنك لا تملك الحق في التعبير عنه.

فقل لي... متى كانت آخر مرة سمحت فيها لنفسك أن تكون حزينًا، دون أن تشعر أنك مطالب بإثبات قوتك لأحد؟

ليس عليك أن ترتدي ابتسامة طوال الوقت حتى تستحق البقاء بين الناس.

لماذا لا يفهمك أحد كما تريد؟

أحيانًا تشعر أنك تتحدث لغة لا يعرفها أحد. تشرح ما بداخلك، وتختار كلماتك بعناية، ثم تكتشف أن الشخص الذي أمامك فهم نصف كلامك، وفسر النصف الآخر بالطريقة التي تناسبه.

فتتعب من الشرح، وتبدأ في الصمت.

لكن هل فكرت يومًا أن الناس لا يستمعون دائمًا ليفهموا؟ بعضهم يستمع ليرد، وبعضهم ينتظر خطأً في كلامك، وبعضهم لا يرى في

قصتك إلا الجزء الذي يشبه

تجاربه.

ومع ذلك، ليس كل مَن لم يفهمك سيئًا، وليس كل مَن خالفك لا يحبك. أحيانًا تكون الكلمات عاجزة عن نقل ما نشعر به، مهما حاولنا.

لا تجعل حاجتك إلى أن يفهمك الجميع سببًا في كره نفسك أو الشك في مشاعرك.

اختر الأشخاص الذين تستطيع أن تتحدث أمامهم دون أن تشرح كل تفصيلة، والذين يسألونك قبل أن يحكموا عليك، ويختلفون معك دون أن يهينوك.

وتذكّر أن فهم الآخرين لك نعمة، لكنه ليس الشرط الوحيد لتعرف حقيقة نفسك.

قد لا يفهمك الجميع، لكن لا تسمح لسوء فهمهم أن يجعلك غريبًا عن نفسك.

حين يصبح الصمت عادة

في البداية، تصمت لأنك لا تريد مشكلة. ثم تصمت لأنك لا تريد أن تجرح أحدًا. وبعدها تصمت لأنك تعبت من تكرار الكلام الذي لا يغيّر شيئًا.

ومع مرور الوقت، يصبح الصمت أسهل من المواجهة، حتى في المواقف التي كان يجب أن تتحدث فيها.

تبتلع اعتراضك، وتخفي ضيقك، وتقول لنفسك إن الأمر لا يستحق. لكن الأمور الصغيرة التي تتجاهلها باستمرار قد تتحول إلى حمل كبير لا تعرف كيف تتخلص منه.

ثم يأتي يوم تنفجر فيه بسبب موقف بسيط، فيستغرب الجميع رد فعلك، بينما أنت تعرف أن الأمر لم يكن موقفًا واحدًا؛ كان تراكمًا طويلًا لم تمنح نفسك فرصة للتعبير عنه.

لا يعني هذا أن تقول كل ما يخطر ببالك، أو أن تجرح الناس بحجة الصراحة. بل يعني أن تتعلم كيف تتكلم قبل أن يتحول الهدوء إلى غضب.

قل ما يزعجك باحترام، وضع حدودك بوضوح، ولا تنتظر حتى تصل إلى آخر طاقتك.

ليس كل صمت حكمة؛ أحيانًا يكون الصمت خوفًا يرتدي ملابس الحكمة.

لماذا تُرضي الجميع وتنسى نفسك؟

كم مرة وافقت على شيء لا تريده فقط حتى لا يغضب أحد منك؟ وكم مرة غيّرت رأيك، أو أخفيت احتياجك، أو تنازلت عن وقتك لأنك

خفت أن يصفك الآخرون بالأنانية؟

ربما أقنعت نفسك أن الإنسان الطيب يجب أن يكون متاحًا للجميع، وأن رفض الطلبات دليل على قسوة القلب.

لكن أخبرني: مَن وضع هذا القانون؟ ومتى أصبحت راحتك أقل أهمية من رضا كل مَن حولك؟

ليس مطلوبًا منك أن تؤذي الناس حتى تحمي نفسك، كما أنك لست مطالبًا بإهمال نفسك حتى تثبت لهم أنك طيب.

هناك فرق بين المساعدة والتضحية المستمرة، وبين المحبة والخوف من خسارة الآخرين، وبين الاحترام والتنازل عن كرامتك.

ستكتشف مع الوقت أن بعض الناس سيحبونك ما دمت تفعل ما يريدون، وسيتغير موقفهم حين تبدأ في وضع حدودك. لا تجعل هذا التغيير وحده دليلًا على أنك أخطأت.

تعلّم أن تقول «لا» دون أن تحوّلها إلى محاكمة طويلة لنفسك.

لا تجعل الجميع يشعرون بالراحة معك، بينما أنت الشخص الوحيد الذي لا يجد الراحة في وجوده مع نفسه.

أنت لست مسؤولًا عن كل ما يشعر به الآخرون

من أصعب الأشياء أن تعيش معتقدًا أنك مسؤول عن مزاج كل شخص حولك.

إذا حزن أحدهم، بحثت عن الخطأ في نفسك. وإذا غضب، حاولت إصلاح الأمر حتى لو لم تكن السبب وإذا ابتعد، عدت إلى كل كلمة قلتها، وكأنك تبحث عن جريمة ارتكبتها دون أن تعرف.

لكن الحقيقة أن لكل إنسان عالمًا داخليًا لا تستطيع التحكم فيه. قد يكون غضبه نتيجة يوم سيئ، أو مشكلة قديمة، أو توقعات لم تخبرك بها نفسه أصلًا.

بالطبع، أنت مسؤول عن كلماتك وأفعالك، وعن الاعتذار عندما تخطئ. لكنك لست مسؤولًا عن منع كل إنسان من الشعور بالحزن، ولا عن تحقيق كل توقعاته.

لا تخلط بين التعاطف وبين حمل أعباء العالم على ظهرك.

استمع للآخرين، وراعِ مشاعرهم، لكن لا تعاقب نفسك على أمور لم تفعلها، ولا تحاول إصلاح كل علاقة وحدك.

يمكنك أن تكون إنسانًا طيبًا دون أن تتحول إلى مسؤول عن سعادة الجميع.

أخطر كذبة تقولها لنفسك

«أنا هتغيّر بكرة.»

تقولها عندما تؤجل قرارًا مهمًا، أو تهرب من مواجهة، أو تعود إلى عادة تعرف أنها تؤذيك. تمنح نفسك موعدًا جديدًا كل مرة، حتى يصبح الغد مكانًا تخبئ فيه كل الأشياء التي تخاف أن تبدأها اليوم.

أنت لا تحتاج دائمًا إلى خطة مثالية، ولا إلى ظروف استثنائية، ولا إلى أن تشعر بالحماس كل صباح. تحتاج أحيانًا إلى خطوة صغيرة تثبت بها لنفسك أنك بدأت بالفعل.

إذا أردت أن تتعلم، ابدأ بوقت قصير. وإذا أردت أن تبتعد عن شيء يؤذيك، ضع أول حدّ واضح. وإذا أخطأت، راجع نفسك بدلًا من استخدام الخطأ دليلًا على أنك لا تستطيع التغيير.

لا تحتقر الخطوات الصغيرة؛ فالحياة التي تتمنى الوصول إليها تتكوّن غالبًا من أفعال بسيطة تتكرر حين لا يراك أحد.

ولا تنتظر أن تختفي مخاوفك تمامًا قبل أن تتحرك، لأن بعض المخاوف لا تصغر إلا عندما تواجهها.

أحيانًا لا يفصل بينك وبين الحياة التي تريدها سوى قرار توقفت طويلًا عن اتخاذه.

عندما تخذلك نفسك

ليس كل خذلان يأتي من الآخرين. أحيانًا تكون أنت الشخص الذي وعد نفسه بالتغيير، ثم تراجع. وأنت الذي عرف الحقيقة، لكنه اختار

تجاهلها. وأنت الذي رأى الطريق الصحيح، ثم عاد إلى الطريق الذي يعرف أنه يؤذيه.

وهذا النوع من الخذلان مؤلم؛ لأنك لا تستطيع أن تهرب من الشخص الذي خذلك. أنت تحمله معك أينما ذهبت.

لكن لا تحوّل الاعتراف بأخطائك إلى حكم مؤبد على نفسك.

الإنسان الذي أخطأ أمس ليس مضطرًا إلى تكرار الخطأ غدًا، والقرار الذي ندمت عليه لا يعني أن كل قراراتك القادمة ستكون سيئة.

تحمل مسؤولية ما فعلت، واعتذر لمن يستحق الاعتذار، وأصلح ما تستطيع إصلاحه. ثم تعلّم أن تفي بوعود صغيرة لنفسك قبل أن تطلب منها أن تثق بك من جديد.

ابدأ بوعد تستطيع تنفيذه، حتى لو بدا بسيطًا. فالثقة بالنفس لا تأتي من كثرة الكلام عنها، بل من الأدلة التي تقدمها لنفسك مع الوقت.

سامح نفسك على الماضي، لكن لا تستخدم المسامحة تصريحًا لتكرار ما تعرف أنه يدمرك.

لا تُحاكم نفسك في أيام ضعفك

هناك أيام تستيقظ فيها وكأن العالم أثقل من المعتاد. لا تجد الرغبة نفسها في الكلام، ولا القدرة نفسها على العمل، وربما تعجز عن إنجاز أشياء كنت تنجزها بسهولة.

فتبدأ في لوم نفسك: لماذا أصبحت هكذا؟ أين ذهبت قوتي؟ لماذا لا أستطيع أن أكون كما كنت؟

لكن الإنسان ليس آلة تعمل بالكفاءة نفسها كل يوم. هناك تعب يتراكم، ومسؤوليات تستنزفك، وتجارب تترك أثرًا لا يظهر فورًا.

هذا لا يعني أن تستسلم لكل شعور أو أن تجعل التعب عذرًا دائمًا، لكنه يعني أن تفرق بين الراحة والهروب، وبين يوم صعب وحياة كاملة تحكم عليها بالفشل.

لا تقارن أسوأ أيامك بأفضل أيام الآخرين، ولا تتخذ قرارًا نهائيًا عن مستقبلك وأنت في قمة إحباطك.

افعل ما تستطيع اليوم، ولو كان أقل مما اعتدت. ثم راجع نفسك عندما تهدأ، وخذ خطوة أخرى عندما تستعيد طاقتك.

يومك الضعيف لا يختصر شخصيتك، وتعطلك المؤقت لا يعني أن طريقك انتهى.

المواجهة التي تؤجلها مع نفسك

قد تقضي سنوات تبحث عن السبب الذي جعلك حزينًا، وتلوم الأشخاص الذين خذلوك، وتستعيد المواقف التي شعرت فيها بالظلم. وربما تكون قد تعرضت فعلًا لأشياء لم تكن تستحقها.

لكن يأتي وقت تحتاج فيه إلى سؤال أصعب من سؤال: مَن أخطأ في حقي؟

تحتاج إلى أن تسأل: ماذا أفعل الآن بما حدث لي؟

هل ما زلت تمنح أشخاصًا من الماضي سلطة على قراراتك الحالية؟ هل ترفض فرصة جديدة لأن تجربة قديمة أخافتك؟ هل أصبحت تتوقع الخيانة من الجميع لأن شخصًا واحدًا خان ثقتك؟

ما حدث لك قد يفسر بعض تصرفاتك، لكنه لا ينبغي أن يقرر كل ما ستفعله بعد ذلك.

المواجهة مع النفس لا تعني تبرئة من آذاك، ولا إنكار ما مررت به. تعني أن تستعيد حقك في اختيار الخطوة التالية بدلًا من أن تظل حياتك كلها رد فعل على الماضي.

ليس سهلًا أن ترى دورك في استمرار ألمك، لكنه سؤال يستحق الشجاعة.

قد لا تكون مسؤولًا عما حدث لك، لكنك تستحق أن تستعيد مسؤوليتك عما ستفعله بحياتك من الآن...

هذا مقتطف من الكتاب الأول «ما لم يخبرك به أحد عن الحياة».

باقي الكتاب على مكتبة السبنتي، والكتاب الأول مجاني بالكامل:

https://kitab-sabanta.pages.dev

أو ابحث في جوجل عن: مكتبة السبنتي