

# خازوقمولوجي

علم دراسة الخازوق

كيرلس بهجت

الوطن للنشر والتوزيع

# خازوقولوجي

علم دراسة الخازوق

كيرلس بهجت

«نحن أشبه بحبات زيتون،  
عندما نُسحق نُظهر أفضل ما لدينا»

بوهوميل من لبال



لكل متخوزقي الأرض،  
ربها حان الوقت أن يهدي إليكم أحد شيئاً غير الخازوق،  
ربها يكون هذا الكتاب.





المقبرة



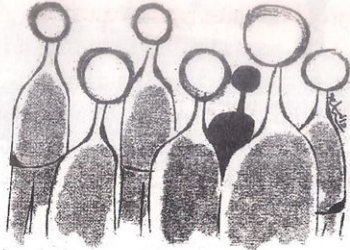
من المعتاد أنه كلما سمع الإنسان كلمة (خازوق) شعر أن هناك عملية مؤلمة من مجرد تخيل اللفظ، فالخازوق هو آلة تعذيب كانت تستخدم قديماً في الإعدام، وكانت تعرف بعملية الـ (خزوقة). وقد تفتن الطغاة في العصور البائدة في خزوقة أعدائهم، حيث إن من أشهر هؤلاء المتخزوقين سليمان الحلبي قاتل القائد الفرنسي جان بابتيست كليبر. ولكن في العصر الحديث ومع اختفاء الخزوقة الفعلية حيث إنه فعل شنيع على المستوى الأخلاقي والإنساني، ظهرت الخزوقة المعنوية، ليصبح الخازوق هو المرادف لكلمة الأذى فتجد موظفاً يشكو حاله في الشركة التي يعمل بها مستخدماً جملة مثل (أنا النهاردة المدير اداي خازوق مغري). فالخازوق هنا هو أي سلوك ظالم مستغل قام به مديره تجاهه كي يؤذيه ويسبب له ألم، فهنا المدير لم يخزوق الموظف كما فعل الفرنسيون مع سليمان الحلبي، ولكن بشكل إيحائي تم خوزقته نفسياً وفكرياً ليعاني كما عانى سليمان الحلبي. واستخدام الغراء مع الخازوق للتأكيد على أن الخازوق سيلتصق به مهما حاول الابتعاد عنه. وما أكثر من يخزوقوننا، وما أكثر ما نخزوق نحن أنفسنا! ولذلك فإن هناك أنواعاً كثيرة متعددة من الخوازيق، سأذكر أهمها:

## 1 - الخازوق الطائر:

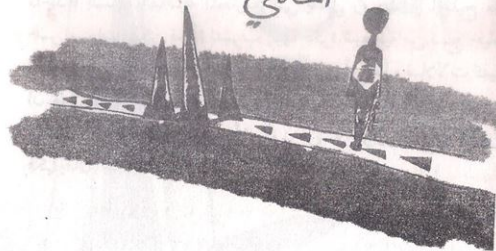
وهو ليس خازوقك بالتحديد أو تم تصميمه لك أنت خصيصي، ولكنك تلبسه لمجرد وجودك في طريقه العابر، مثل صديقنا كريم الذي رجع بيته بعدما انتهى من عمله في أحد الشركات الكبيرة ليجد هاتفه يرن ويخبروه في العمل أن عميلاً مهمًا لديهم قدم شكوى فيه بالخطأ لظنه بأن كريم هو موظف آخر. وعلى الرغم من اكتشافهم هذا الخطأ، تمت معاقبة كريم بخصم جزء من راتبه لا يمكن رده إلا بعد مخاطبة الفرع الرئيسي من خلال مكاتبات قد تستغرق شهرًا! فكريم لم يكن المعني بذلك الخازوق ولكن تشاء الأقدار أن يكون الضحية.

كثيرًا ما نصطدم في حياتنا بخوازيق الدنيا الطائرة بدون أي ذنب أو دور لنا في ذلك والمؤسف في ذلك الموضوع أن الخازوق الطائر عشي بشكل مرعب! بدون أي سابق إنذار أو توقع، يجد الإنسان حياته قد انتقلت لخط آخر مختلف ومطلوب منه مواكبة هذا التحول الخازوقي.

## الخازوق الطائر



## الخازوق الحتمي



## 2 - الخازوق الحتمي:

هو خازوق لا مفر منه، تفرضه عليك ظروفك الإجتماعية أو توجهات مجتمعتك السياسية. مثل صديقنا جرمن التي تعيش في مجتمع بدائي يعاني من أفكار وعادات متخلفة، ففي سن معين في هذا المجتمع ستعرض جرمن لتلك الممارسات المؤذية التي لا حول لها ولا قوة، أو صديقنا كريم الذي عند بلوغه لسن معين سيتم أخذه بلا أي تطوع أو رغبة من جانبه للمشاركة في خدمات مجتمعية ربما ستعطل خطة حياته أو ستكون سبباً في عرقله حلم ما لديه. أزمة هذا الخازوق أن صاحبه يعيش علي علم أنه في وقت ما سيكون ضحية، إما ضحية إدارة سياسية عقيمة، ضحية فنانعات مجتمعية قاهرة، ضحية طموحات أسرية مشوهة... الخ. فالؤلّم هو حقيقة أن هذا الخازوق يعدب صاحبه حتى قبل أن يقابله. فيكون خازوقه هنا خازوقاً مضاعف التأثير.. خازوق انتظار البلاء وخازوق وقوعه!



## الخازوق الذاتي

### 3 - الخازوق الذاتي:

وهذا من وجهة نظري من أسوأ الخوازيق، لأنه من صناعة الإنسان نفسه. فتكون الحياة في سياقها الطبيعي ولكن الإنسان بحنكته المعهودة وتحليلاته المتحدقة للأحداث يصنع لنفسه هذا الخازوق. مثل أستاذة ماجدة؛ السيدة الفاضلة المحترمة التي يعمل زوجها في الخليج منذ خمس سنوات، لكن فجأة تسرب إليها فكرة شيطانية من نسج خيالها الخازوقي أن زوجها يخونها في الخارج، فتعيش أوهامًا وضلالات كفيفة أن تجعل من حياتها جحيمًا. فالخازوق الذاتي هو أن يخزوق الإنسان نفسه او بمعنى أصح يسمح لنفسه أن يكون فريسة لخوازيق إدراكه وفكره، فكما يُقال: تهلك المرء بأفكاره.



طرواده؛ من الخارج مشاعر استعطاف ومحبة لكن في الباطن تحكم في الآخر وسيطرة باسم الأمومة، فيتطلع الطعم ويخسر من حوله حتى نفسه من أجل ذلك الخازوق بدون أدنى لحظات تفكير أو وعي.



#### 4 - الخازوق أبو لمبة:

هل تساءلت يوماً ماذا إن تم تقديم الخازوق بشكل خادع؟ حيث يُزين ذلك الخازوق بالألوان والأضواء لتغيير صورته الخشبية الحادة لخازوق عصري: خازوق friendly خازوق بلمبة! فذلك الخازوق هو نفسه ذلك الخازوق المولم ولكن تم التلاعب في مظهره، حيث يكون خازوقاً جذاباً للأعين بدلاً من أن يكون خارقاً للـ... أعين!! خازوق مدهش، خازوق جميل! ماذا إذا كان هذا الخازوق هو أداة للصراع من أجل الحصول عليه؟

دعوني أشرح لكم أكثر عن هذا الخازوق الساحر.

سنة 1513 كتب الفيلسوف والمفكر الإيطالي (نيكولو مكيافيلي) مجموعة رسائل للأمير (لورينزو دي بييرو دي ميديشي) وتم تجميع هذه الرسائل في كتاب يُدعى (الأمير). هدف هذا الكتاب هو استخدام تقنيات وأساليب سياسية واجتماعية تمكن الأمير من السيطرة على المواطنين، ولو كانت تلك التقنيات غير إنسانية أو قائمة على فساد أو ظلم! فالغاية تبرر الوسيلة وهي ما تُدعى بالمذهب (المكيافيلي)، وهي ببساطة عن كيفية خزوقة شعب دولة بالكامل دون أن يشعروا بهذا الخازوق، من خلال تقديمه بشكل خازوق بلمبة.

فالخازوق أبو لمبة يبدأ من علاقة فرد لفرد حتى يكون علاقة حاكم مع أفراد شعبه، فهناك هذا الرجل المستغل الذي يسطير على السيدة التي تحبه بأن يقدم لها عقدة نقصه ونرجسيته بشكل ناعم ورومانسي، يتلاعب بأفكارها ومقاييس ثقتها بنفسها. أو كالألم التي تستخدم مكانتها عند ابنها في تجريفه من كيانه وقراره وتقدم له الخازوق أبو لمبة كحصان

## ماذا يريد هذا الكتاب منا؟

المختلف في هذا الكتاب أنه على الرغم من هزلية العنوان وأسلوبه الساخر، فإنه أول كتاب من نوعه يؤسس لعلم عتيق يُدعى علم الخزوقة (الخازوقولوجي)، وهو علم موجود منذ فجر التاريخ ولكن لم يتم دراسته بشكل أكاديمي، كما يحاول الكاتب الدكتور/ كيرلس بهجت مؤسس علم الخازوقولوجي وخبير الخزوقة الدولي.

حاول كيرلس بهجت كثيرًا أن ينشر مقالاته العلمية في نطاق أوسع لدرجة أنه كان أول من نادى بأن تكون هناك جائزة نوبل في الخزوقة كما في الفيزياء والطب، لكن تم مهاجمته من قوى الشر وأعداء النجاح. ليقرر أخيرًا أن يسجل تجربته العلمية بخصوص علم الخزوقة في هذا الكتاب. فهذا الكتاب هو محاولة جادة للبحث عن نشأة الخازوق من الأساس أو بمعنى آخر كيف تتم صناعة الخازوق! فبمعرفة مراحل تصنيع الخازوق سيتسنى للإنسان أن يدرك الخازوق في مراحل الأولى. ومن خلال ذلك سيتمكن من أن يتفاداه أو على أقل تقدير يحسن التعامل معه أو سيتعلم كيف سيتعافى منه. وعلى الصعيد الآخر سيساعد هذا الكتاب صانعي الخوازيق في كل مكان على إتقان فن الخزوقة وهذا ما يطمح له الكاتب، لأنه بالأساس شخص غير أخلاقي ومنحرف وليس لديه قضية أو رؤية كما يزعم، إنما يكتب من أجل المال والشهرة ولكنه لا يعني لا مالا ولا شهرة، وهذا أكبر دليل حي على معنى علم الخزوقة.

## الخازوقمتر

مقياس هزلي لقياس مدى احتمالية جذبك للخازوق، إذا كانت إجابتك: نعم فاحسب لنفسك درجة (1) وإذا كانت: لا، فلا درجة (0):

1. هل أنت كثير الكلام ودائمًا ما تندم لتكلمك أكثر من المطلوب؟
2. هل لا تتقبل النقد وتستثار في حال وجهت لك أي ملحوظة متعلقة بسلوكك؟
3. هل تعاني دائمًا من جمود طريقة تفكيرك وكثيرًا ما يقال لك إنك عنيد؟
4. هل تثق بكلام الناس بشكل مطلق زاعيًا أن ما تفعله حُسن نية وطيبة؟
5. هل أنت شخص شكاء بكاء؟
6. هل بينك وبين نفسك تجلدها كثيرًا لتكرار نفس الخطأ؟
7. هل تصنف نفسك ضعيف الشخصية؟
8. هل تجد صعوبة في التعبير عما بداخلك فتتغاضى عن التواصل مع الآخرين؟
9. هل تفشل دائمًا في وضع حدود لزمخ الآخرين السخيف معك؟
10. هل تتوتر أو تشعر بالذعر في حال ظهور تغيير مفاجئ في خطتك؟

إذا كان مجموع إجابتك من 0-2 فنسبة إصابتك بخازوق ضعيفة جداً وإن حدث فلديك المقومات الكفيلة للتعامل معه.

إذا كان مجموع إجابتك من 3-5 فنسبة إصابتك بخازوق متوسطة وإن حدث فربما ستجد صعوبة في التعامل معه في البداية، ولكنك ستنجح في النهاية في التعامل معه.

إذا كان مجموع إجابتك من 6-8 فنسبة إصابتك بخازوق مرتفعة ويجب عليك أن تعمل على تطوير شخصيتك.

إذا كان مجموع إجابتك أكثر من 8 فربما أنت الآن في حضرة خازوق جامبو من النوع الفاخر، الله معك.

## التخزوقمتر

مقياس هزلي لقياس مدى احتمالية كونك أنت نفسك خازوق في حياة من حولك أو حياتك أنت الشخصية، إذا كانت إجابتك: نعم فاحسب لنفسك درجة (1) وإذا كانت: لا فاحسب لنفسك (0) لا درجة:

1. هل تغضب كثيراً إذا دخلت مكاناً ولم تجد الاهتمام الكافي من الآخرين؟

2. هل أنت مقتنع أن مشاعر البشر هي نوع من الضعف؟

3. هل ترى أن أحلامك يجب أن تتحقق بأي ثمن؟

4. هل ترى نفسك مذنباً إذا فقدت سيطرتك على شريكك العاطفي أو قصرت في عملك؟

5. هل تشعر بضغينة في حالة وجوب التعامل مع شخص لا تفضله؟

6. لو أنت مسؤول، هل أنت مقتنع أن الهدف من الجزء التنكيل بالمخطئ حتى لا يكرر خطأه؟

7. هل ترى أن الإهانة مقبولة إذا كانت بغرض المزاح (سواء لك أو لغيرك)؟

8. هل لا تهدأ أو تنعم بليلة سالمة حتى تنتقم لنفسك؟





## الصناعة

9. هل تجد أن احترام الآخر لك يجب أن يكون قائماً على خوفه من ردة فعلك المرعبة؟

10. هل تشعر غالباً بتقلبات مزاجية وتأخذها كمبرر في قراراتك المتذبذبة؟

إذا كان مجموع إجابتك من 0-2 فنسبة كونك خازوقاً في حياة الآخرين ضعيفة جداً.

إذا كان مجموع إجابتك من 3-5 فنسبة كونك خازوقاً في حياة الآخرين متوسطة، ولكن يجب أن تراجع قناعاتك وأفكارك حتى لا تكون سبب شقاء في حياة من تحبهم ويحبونك.

إذا كان مجموع إجابتك من 6-8 فنسبة كونك خازوقاً لمن حولك مرتفعة ويجب عليك مراجعة الآخرين والاستماع لهم بشكل أكثر من مجرد نظرتك الشخصية الأحادية المنظور.

إذا كان مجموع إجابتك أكثر من 8 فربما أنت الآن خازوق جامبو من النوع الفاخر في حياة أحدهم، الله يكون مع هذا المسكين، ولربما يكون هذا المسكين هو نفسك!



فعلناها

من أهم الأسئلة التي يجب أن تطرح بخصوص علم الخازوقولوجي:  
كيف بدأ هذا العلم؟ كيف تمت صناعة أول خازوق؟ والحقيقة أن  
صناعة الخوازيق تعتبر أكثر الصناعات العالمية المعقدة بعد صناعة اختراع  
العسل بالطحينة. فلكي تصنع خازوقاً يجب أن تتوافر المواد الخام اللازمة  
الموجودة بكثرة في هذا العالم البائس كـ(الحقد، الأذى، الترجمية... إلخ)  
تلك الصفات السوداء الرهيبة، مع أيدي عاملة مهرة معروفين بصانعي  
الخوازيق لديهم الدوافع المريضة والموهبة البشعة في خرط خازوق معتبر.  
كل هذا يضمن صناعة الخازوق. ولكن شأنها شأن أي صناعة في العالم  
يجب أن يوجد المستهلك، الزبون (المتخوزق) الذي يمثل أهم عناصر  
صناعة الخوازيق، فلولا وجوده لبارت تلك الصناعة، ولكنه حاضر بقوة  
لكي تتم عملية الخزوقة بنجاح.

أوبراين: كيف يؤكد إنسان سلطته على إنسان آخر يا وينستون؟  
قال وينستون بعد تفكير: يجعله يقاسي الألم.

رد أوبراين: أصبت فيما تقول. بتعريضه للألم، فالطاعة وحدها ليست كافية، وما لم يعان الإنسان الألم كيف يمكنك أن تتحقق من أنه ينصاع لإرادتك لا لإرادته هو؟ إن السلطة هي إذلاله وإنزال الألم به، وهي أيضاً تمزيق العقول البشرية إلى أشلاء ثم جمعها ثانية وصياغتها في قوالب جديدة من اختيارنا.

جوج أودويل من رواية 1984

كريم ذهب ليعمل في أحد الأماكن البعيدة ذات الأجواء الصعبة والحياة القاسية، وفور استلامه العمل جاء مديره بقرار متعسف وهو أن يستمر كريم بعد ساعات عمله الرسمية ساعة واحدة إضافية بدون مقابل، اعترض كريم ورفض هذا البند الظالم وهدد بترك العمل، ولكن سرعان ما فكر مديره في فكرة أشد خبيثاً لجعل كريم يتحسر على الخازوق الأول، وهي صناعة خازوق أشد قهراً! فبحجة أن السوق نائم وهناك مشكلات في التسديدات وعجز عنيف في الشركة، كان المدير يتعمد التأخير في سداد مرتب كريم بدون إظهار أي مظاهر ضغينة أو حدة. ولكن بعد إنقضاء فترة طويلة من عدم سداد المرتب وجد كريم أنه من الصعب أن يترك العمل وخصوصاً أنه لم يحصل على مستحقاته بعد. فبعد تفكير ودراسة للموقف وجد كريم أن الحل أن يبذل مجهوداً أكثر في العمل على وعسى يكون هناك مردود. فبدلاً من العمل لساعة واحدة إضافية بدون مقابل، بات كريم يعمل لساعات وأيام وشهور بدون

## القهر والتأقلم



لأن الأمر ينتهي بنا دائماً  
إلى اعتياد أي شيء -

مقابل! صار كريم هو نفسه مصدر قهره الشخصي من خلال تأقلمه علي  
الوضع الظالم، فصار شريكاً رئيسياً في عملية خزوقته.

لا أعلم من صاحب هذه المقولة:

((آخر مقاومة يتخذها الإنسان قبل أن ينطفئ هي التأقلم))، ولكنها  
إلى حد كبير تعبر عن معجزة في طبيعة البشرية تكاد تكون سبب بقاء  
الإنسان وفي نفس الوقت سبب هلاكه وهي التأقلم.

في ظل وجود القهر يكون الإنسان أمام اختيارين لا ثالث لهما وهما:  
إما المقاومة أو التأقلم، ونظرًا لأن المقاومة دائمًا ما تكون الاختيار الأكثر  
تعبًا وإرهاقًا، يلجأ الإنسان للتأقلم كرجل يعيش في موضع ظلم، بغض  
النظر عن مصدر هذا الظلم سواء مهني أو مجتمعي أو حتى ظلم نفسي  
من علاقة إنسانية فاسدة. فحتى يقاوم ويرفع عن نفسه هذا الأذى عليه  
أن يجارب في عدة جهات. ومع ذلك في ظل المجهول ربما تكون كل  
النتائج سلبية أو عكسية، ولكن في التأقلم فإنه يقاوم شيئًا واحدًا فقط،  
وهو مشاعره المتألمة تجاه هذا الظلم الواقع عليه. فيجلس مع ذاته ليخبرها  
مبررات متخلفة أو يحاول إقناعها بأفكار غير منطقية لتقبل الأذى  
والتعايش مع القهر! فالإنسان لديه قدرة غريبة لإقناع نفسه بمدى روعة  
هذا الخازوق الذاتي المنطقي!

فللأسف يمكن جعل إنسان يختار القهر طوعًا إذا قُدم له ما هو أشد  
قهرًا كبديل! كما قال ألبير كامو: ((إن الأمر ينتهي بنا دائمًا إلى اعتياد أي  
شيء)) ولو كان هذا الشيء هو الخازوق.

## العلاج

((عندما يشتهون الرحيل يصنعون بك عيوبًا لا تنتهي))

مازك توبين



كيف ستضع  
هذه اللبنة الجميلة الرقيقة  
دون أن تتكسر؟

أهم ما يميز الخازوق أبو لبنة ليس جوهر الخازوق بقدر لبنته، ولكن  
كيف ستضع هذه اللبنة الرقيقة الجميلة بدون أن تتكسر على الخازوق  
الحاد؟! فلا بد من صانع خوازيق ماهر أو كما يقال على اللاعب المحترف:  
لعيب!

جرمين فتاة مكافحة تربت في بيت مفكك، أم سلبية عاجزة وأب متعرج عدواني. تلك الظروف صنعت بداخل جرمين احتياج مدقع للاحتواء والأمان. على الرغم من شخصيتها الصلبة فإنها كالبسكوت النواعم في الشاي أمام مشاعر العطف. وهذا بالظبط ما يحتاج إليه كريم حتى يمرر خازوقه، فيفترب منها بدافع الحب ولكن سرعان ما يكون سبب شقائها فيكون التلاعب، مع كل فرصة تقارب وادعاء الاهتمام، يبدأ كريم بقول أشياء هزلية متتكرة في صورة مزحة أو أسلوب ساخر لدس كلام مؤلم أو هادم، وفي حال اعتراض جرمين على الأسلوب يتم التعامل مع مشاعرها الغاضبة على أنها حقيقتها وأنها قد تغيرت لنسخة مختلفة، مع الاستمرار الفج بذكر ماضيها الصعب، وأخيراً يتم إقناعها أنها هي من تريد الألم والبؤس، وتعشق العيش في دور الضحية على الرغم من معاولاته المستميتة لاحتواء مشاعرها المشوهة! فيكرر عليها دائماً أنها كائن صعب التعامل، كائن فاشل في تكوين العلاقات، كائن لا يستحق أن يكون في مكانة أفضل حتى يتركها وحيدة في سجن جلد الذات والندم. . . ويزرع الشك بداخلها تجاه نفسها وقدراتها حتى ينهدم إيمانها وثقتها بذاتها.

وهنا يأتي أخطر سؤال في عالم الخوازيق النفسية: هل يمكن أن تكون القيم الجميلة كالحب لمة عالمية لأي خازوق؟  
طبعاً. ولهذا وجد فن التلاعب، حتى يشوه الحق ويزين الباطل. وكلما كان التلاعب بمقدار عال من الإبداع ازدادت حدة وتأثير هذا الخازوق. فهناك جملة عظيمة تقول:

ال Psychological manipulation (التلاعب النفسي)، فن مهارة اللعب بمشاعر وأحلام واحتياجات المتخوزقين. فحتى تكون لبيب بأله حادة عنيفة مثل الخازوق عليك أن تكون مبدعاً في هذا اللعب، ذكي ومبتكر.. والأهم قدرتك على استغلال الموقف العام لصالح خازوقك!

((أشد الناس حرصاً على عدم إخافة العصافير، هو الصياد))

كريم موظف متفوق في إحدى الشركات العالمية وعلى الرغم من نجاحه المهني والمجتمعي، فإنه يعاني من فشل نفسي وعاطفي دفين. فلأن أمه ماجدة ربته تربية مشوهة، التصق في وعيه أن أي أنثى سيزيدها الشرف والفخر لمجرد دخولها حياة المحروس عين أمه كريم ابن ماجدة، فكان يسلب أي أنثى في حياته كيانها وحرية قرارها ويتعامل معها كإحدى لعبه، فمثلما وجد شيرين ونسرین وسلین راضخات لمثل ذلك الانحراف التربوي، اصطدم بجرمين التي كانت (تشيشب) له كلما حاول التعامل معها بهذا الشكل المتسلط، فما كان من كريم إلا أن أبدع خازوقاً فنياً لا مماً يحفظ العقل والأعين لخزوقه جرمين!

فأول شيء يحتاجه كريم هو دراسة جرمين؛ من جرمين؟ ما نقاط ضعفها؟ ما نقاط قوتها؟ ما رد فعلها في حال اكتشاف الخازوق؟ وما الخطة البديلة أو بمعنى أصح الخازوق البديل؟ فبعد دراسة وتحليل جيلين يصل صانع الخازوق لكي يثبوت لمة الخازوق! التي يمكن أن تكون لمة مادية كالحدايا والمكافآت العينية، أو لمة معنوية كالكلمات الرقيقة والتلاعب بالاحتياجات النفسية، والتي في حالة جرمين كانت لمة معنوية اجتماعية؛ كانت لمة الحب.



## المفاجأة

هل سمعت يوماً بمصطلح القلق الوجودي Existential Anxiety؟! إنه ذلك الشعور الذي يصيب الإنسان في حالات الأزمات. شعور القلق من فقدان الإنسان لوجوده، مصحوباً بفقدانه للسيطرة على مجريات حياته وفقدانه لشعوره بالأمان. وعلى الرغم من أن أزمات الإنسان لا تنتهي سواء مادية، أو اجتماعية، أو طبيعية... الخ، وأن لا مفر من تسرب القلق الوجودي بداخل كل فرد، إلا أن أغلب البشر لا يستشعرون ذلك القلق الوجودي وكأنه حكر على الفلاسفة والمفكرين، والسبب ببساطة هو صخب العالم.

هل تعلم ما يجعل المفاجأة مفاجأة؟ ليس التوقيت في شكله المجرد، إنما الظروف المحيطة بذلك التوقيت. فالخازوق حتى يحقق أهم سماته وهي المفاجأة يجب أن يكون في ظروف غير متوقعة تسمح له بذلك، ولا يوجد أعظم من صخب العالم لتحقيق ذلك الهدف، لا يوجد أعظم من صخب العالم لتحقيق الأمان المغشوش.

لك أن تتخيل أن شاباً يدعي كريم تربى في بيئة يؤمن أصحابها أن نيزكاً سيسقط عليهم في وقت ما، عاش كريم في قلق انتظار النيزك طول حياته، لا يقوى على التقدم خطوة بدون التفكير في ذلك النيزك الذي سيدمر حياته. حتى تعرف كريم علي صديقه جرمين التي استطاعت أن تجره لعالمها المزدهم وتفاصيله التي لا تنتهي. حتى بات عقل كريم ممتلئاً

Manipulation is when they focus on your reaction rather than their disrespect.

التلاعب عندما يركزون علي ردة فعلك ويتغاضون عن سلوكهم غير المحترم.

فأعظم اللبمات لأشرس الخوازيق هي أجمل القيم والمفاهيم، فمثلاً الحب لم يكن الخازوق إنما هو الطعم الجاذب للخزوقة، وعند إدراك هذه المعلومة سيوعي الإنسان أن خوفه من الوقوع في الحب هو خوف طفولي غير مبرر، كخوف القبطان من الإبحار لوجود فرصة غرق السفينة! بالطبع هناك المتلاعبون أصحاب النفوس الدنيئة والدوافع السيكوباتية، هناك من يستخدم أرقى التعاليم والمبادئ الإنسانية لدس نياته القدرة، فهناك من يكذب باسم الله، من يخون الوطن باسم نهضة البلاد والشعارات الوطنية، من يدمر الإنسان باسم الصداقه أو صلة الرحم! ونضح الإنسان يتطلب منه الهدوء والسلام الداخلي الصادق حتى يستطيع تمييز لجة الخازوق وتفادياها، دون انفعال غبي يدفعه لمعاداة كل مواطن الحياة، أو كما يقال:

((الحب غير مؤذٍ، لكن الشخص الذي لا يعرف كيف  
يجبك سوف يؤذيك)).

بالصدمة المفجعة في ذلك الوقت، إننا تدارك لهذا الحدث سريعاً  
ومحاولتك لعلاج أثر هذا الخازوق هو أعظم ما يمكن أن تقدمه لنفسك  
للاستعداد للخازوق، فالقلق ليس المرجو منه أن يُدخل في قلوبنا الذعر  
اللا نهائي من الحياة، إننا لجعلنا على أهبة الاستعداد من قوة ونضج  
التعامل في مثل تلك المواقف الخازوقية.



بصخب العالم تاركًا القلق والتفكير في المجهول، ولكن مرة واحدة بدون  
سابق إنذار يسقط التيزك!

فإنسان بطبعه لا يجب أن يتنازل عن قلقه وشكه المستمرين، ولكن  
إرهاق تلك العملية المؤلمة يدفعه للانغماس في ضوضاء العالم متوهماً أن  
في ذلك الانغماس غير الواعي راحة أو سلام، متخيلًا أنه بذلك السلوك  
الصبياني سيمنع التيزك من السقوط أو الخازوق من الحدوث.

فصانعو الخوازيق دائماً ما يجعلون خوازيقهم أعنف باستخدام  
خبث لعنصر المفاجأة، يجب أن يكون في ظروف لا منطقية ولا إنسانية!  
فيجعلون من ألم الخازوق ألماً مضاعفاً، الأول من حدة الخازوق والثاني  
من هجمته المفاجئة. ولكن ما الحل؟! هل لتفادي التيزك يجب علي كريم  
أن يقضي حياته كلها فريسة لذلك القلق الوجداني؟؟  
هناك جملة عبقرية تقول:

Everything will kill you. So choose something fun.

كل الأشياء ستقتلك، فاختر شيئاً ممتعاً.

فالموت هو الحقيقة الوحيدة في ذلك العالم الفاني، كذلك التيزك في عالم  
كريم وكذلك الخازوق في عالم كل من أتى علي كوكب الأرض. ولأنه من  
الغباء أن يضيق الإنسان عمره في انتظار البلاء أيضاً، من الحماقة أن يلغى  
فكرة وجود البلاء لأنها تزعمه! فالخازوق سيأتي من حيث لا تعلم،  
وفي ظروف لم تكن تتخيلها والكارثة أن الأشخاص الذين سيقدمونه  
لك سيكونون أبعد الأشخاص عن مخيلتك، ولكن لا تتشنج أو تصب

## السطحية

((المحارب الناجح هو شخص طبيعي ولكن لدية

تركيز حاد جداً))

بروس بي

واحدة من أسوأ لعنات الحياة المادية التي نعيشها أنها تدفع البشر دفعا نحو السطحية، السطحية الشاملة، يفكر الإنسان بسطحية، يحب بسطحية، يتألم بسطحية، حتى أحلامه عبارة عن إفرازات آميات سطحية قد رسمها علي جدار طموح هش لم يتأكد حقاً من صلابته. ولهذا يولد فقر العقل وبرود الروح، مجموعات متكررة من المسوخ المتشابهة. فالكل منشغل بلقمة العيش وتنفيذ لوائح المجتمع، كقطيع وليس كأفراد يبحثون عما هو سهل وبسيط، وليس عما هو صائب. فلجوء الإنسان للسطحية متأش مع طبيعته المتجذبة للراحة، فيخطط لمواجهة العالم من على الشاطئ بدون أن يعرض نفسه للبلبل أو احتمالية خطر الإصابة من القواقع البحرية الصغيرة. فما أثقل عملية الدخول للعمق والتركيز بالنسبة لهذا الكائن السطحي، لتكون أهم أسباب وقوع الأشخاص في فخ الخوازيق، هي أن لا أحد يفضل أن يرهق نفسه بامعان النظر لما هو أبعد من مجرد نظرة سطحية انفعاليه سريعة، لا أحد مستعد للعمق.

((ذنبك أنك عميق والكل يطفو من السطحية، عميق

والكل ينظر للأمور نظرة عابرة وأنت تذوب في أدق

التفاصيل))

فلكي يضمن صانع الخوازيق رواج بضاعته عليه أن يحرص على سطحية زبائنه، أن يبذل كل ما لديه من قوة وإمكانيات لتفريغ عقولهم وتجريف أرواحهم. فالزبون الأهم لديه ليس من لا يتوجع بل من لا يتعمق! وبذلك يستطيع بسهولة أن يأخذ الخازوق بين السطور دون تركيز. فالسطحيون دائماً ما يلقون الضرر علي أشياء أخرى غير تقصيرهم ونظرتهم الخائبة، فأمفتهم العنيدة وتفكيرهم الضحل يجلب الحقيقة عنهم. لا يرون إلا من زاوية واحدة متصورين أنهم أصحاب الحقيقة الكاملة، مستمتين للدفاع عن آرائهم السطحية التي لم تتعرض للاختبار ولا للتحقق ولا حتى للتطبيق. ولكن ماذا إن كان الخازوق نفسه هو التفاصيل؟ هل فكرت يوماً أن يكون الطعم هو التفاصيل؟ أن يتم سحل الفرد في تعقيدات الحوارات الفارغة! فالتفاصيل ليست هي الغاية في المطلق، إنها فيما تقدمه تلك التفاصيل من مردود نفسي ومعنوي، تفاصيل تعمل على بناء حلم ونفس الإنسان. فإذا إن كان النظام الدكتاتوري يلهي شعبه السطحي في تفاصيل القرض علي الفنان المشهور بملابسه الداخلية ليخفي قضايا فساد؟ ماذا إن كان الأب المؤذي يسرق من ابنه أجل لحظات عمره من خلال إقحامه في تفاصيل كلها فاهة وسذاجة؟



ماذا إن كانت التفاصيل هي الفخ لكي يفقد الإنسان سلامه وبوصلته،  
فيتوهم أنه في العمق بالرغم من أنه غارق في سطحيته.

فالتعمق لا يحمي من الخازوق إن لم يكن من خلال وعي ناضج لاتجاه  
هذا التعمق. فالإنسان السطحي ليس إنساناً لا يهوى التعمق ولكن هو  
إنسان متعمق في توافه الأمور. إنسان لا يستوعب قيمة وقته وطاقته  
وكيانه. فهذا الإنسان يستبيح ذاته من خلال تقديمها كقربان رخيص  
في مذبح الخوازيق، يسد جوعه للنميمة وشهوات الأنا بنزوات فارغة  
تدعى الغرق في تفاصيل لا تعود عليه بنفع حقيقي أو فائدة. فكما نصحنا  
دوستوفسكي:

(من الذكاء ألا يقحم المرء نفسه في أي سياق  
إلا بعد أن يدرك تفاوت القدرات العقلية، واختلاف  
الاهتمامات، وتباين درجة الشعور، ثم بعد إدراك  
ذلك، يسأل نفسه: هل أنا مضطر للتدخل، ولماذا؟)



هل قارت يوماً  
أن يكون المحسر  
في التفاصيل؟

م.س.ع.

## الشفقة

((إن كل الأشياء نسبية فليس هنالك شيء خير في نفسه أو شرّ في نفسه))

الفيلسوف برتاغوزار

ما رأيك في هتلر؟ قاتل، بطل حرب، سياسي ناجح، مجنون... إلخ، بغض النظر عن رأيك الشخصي في شخصية أثارت جدلاً ضخماً حولها في التاريخ، دعني أسألك ماذا تعتقد رأي هتلر في هتلر؟ بما لا شك فيه إن هتلر كان يرى نفسه صاحب مبدأ وحق، هتلر كان يجد في سلوكه الدموي هذا أسباباً عقلانية، هتلر كان مقتنعاً تماماً أنه الخير. واقتناعه هذا هو ما جعل منه أيقونة لكثيرين ساروا خلفه ودعموه بل وبكوا عليه بعد خسارته! فحتى يُعطى الخازوق بأرجميه، يجب على العاطفي أن يجد في عطائه هذا مبرراً مقبولاً أو على الأقل لا يشعر بغضاضة أثناء عملية الخزوقة. فدائمًا ما يكون لدى صناع الخوازيق دوافعهم الشخصية التي مهما حاول الآخرون فهمها لن يبدوها مفهومة كما يجد أصحابها، ولذلك من الحارقة أن يتحمل الإنسان عبء محاولة فهم سلوك الإنسان الخازوقي، فيعيش في دوامة من الأسئلة الحلزونية مثل (لماذا تمت خزوقي؟) أو (هل كنت

أستحق حقًا هذا الخازوق؟)، والحقيقة أن مثل ذلك السلوك الباكي الشاكي ليس إلا مضغعة للوقت والطاقة، فالغباء هو أن يبذل الإنسان من نفسه وكيانه في محاولات فهم الخازوق بدلًا من أن يكون الحل القاطع الناهي هو الابتعاد السريع عنه. ولكن هناك من هو أغنى من ذلك الذي يحاول أن يفهم معطيات الخازوق، ذلك الذي تدفعه أفكاره في محاولات فهم دوافع الخازوق بأن يتعاطف ويتجاوب مع صانعه.

هناك إنسانة جميلة تدعى جرمين. رغم رقة أسلوبها وضحكتها الخلابه إلا أنها تعاني من بعض القناعات والأفكار المشوهة، مثل (أنه لا عيب في استغلال تلك المواهب الجذابة في الوصول لما تريد) التي كان أحد ضحاياها هو زميلها في العمل كريم. فكانت تدفع كريم بأساليبها الأثوية الملتوية لينجز لها عملها أو يكون تحت تصرفها في توفير الانتقالات والمدفوعات. فكان كل خازوق تعطيه لكريم يكون مصحوبًا بلمبة مثيرة متمثلة في كلمات تداعب مشاعره الذكورية، فمن ناحية جرمين فهي لا ترى أي جرم فيها تفعل. أما عن صاحبنا كريم وبعد انقضاء فترة طويلة من خزوقته ما زال مقتنعًا أن سلوكيات جرمين مقبولة جدًا لا مشكلة بها، بل ويتعاطف مع سلوكها المستغل هذا ولا يجد ضررًا في تضحيته بوقته وماله وشخصه في المقابل!

فالشفقة المقصودة هنا لا تعني التعاطف العقلاني المتزن إنما إلغاء المنطق والعقل وتملك الاستنتاجات العاطفية للموقف، تعني تثبيت الإنسان بجانب أحادي من الإدراك وتجاهله لباقي الجوانب. فيكون مُنقادًا بشعور ما أو عاطفة معينة. فكما قال سينيوزا:

أن يوقفه عند حده كي لا يتبادى أكثر، وإن لم يفعل يكن شريكاً معه في استهلاك رصيد كيانه وطاقته وروحه، لأن ما يمكن أن يكون أشد حسرة وشرّاً من خوزقة الإنسان هو التبرير للخازوق والتعاطف معه، أو كما يقال:

Empathy without boundaries is an act of self-harm

التعاطف بلا حدود هو من سلوكيات الأذى الذاتي



((الإنسان الذي تتحكم به العواطف لا يرى إلا جانباً واحداً من الموقف))

فالشعوب التي تتقبل خزوقتها دائماً ما نجدها تبرر لخزوقتها، الأفراد الذين يتخزقون على يد الرؤساء الفسدة أو الشخصيات المنحرفة دائماً ما نجدهم يحاولون أن يتفلسفوا حول ذلك السلوك المشين، بل في بعض الحالات نجدهم يتعاطفون مع الخازوق! ولذلك يحرص صانعو الخوزايق على إفساد منطق ووعي ضحاياهم، أن يبذلوا ما في وسعهم ليس فقط في عملية الخوزقة ولكن أيضاً فيما بعد عملية الخوزقة! فيكون الجهل والغباء واللامنطقية هم من يستلمون منهم الضحية ويستكملوا خزوقته. لتكن الحكمة المصرية العظيمة خير مرشد في تلك الأوقات:

((اللبي يصعب عليك يفكر))

فالغرض ليس إلغاء مشاعر الشفقة أو كبت العواطف الإنسانية ولكن إدراك خطورة عمل تلك الأحاسيس الرقيقة وحدها بدون رقيب عقلائي منضبط. فأغيب شيء يمكن أن يقوم به الإنسان في حق نفسه أن يبرر لشخص بالغ راشد تصرفاته المؤذية تجاهه بأنها تصرفات غير مقصودة، أو أنه شخص طفولي لا يعرف كيف يتصرف بشكل مناسب! لتكن القاعدة أن أي شخص بالغ مسئول أمام نفسه والآخرين أن يتصرف بدوق واحترام للآخر، فقد منحه الله عقلاً ليستخدمه وضميراً ليهذب سلوكه، ومن يفعل عكس ذلك هو مجرد شخص مؤذ ومستغل يجب علي الإنسان

## الحاجة



دوني أسمع أن أكون  
صبيوياً ووصفاً للناس  
لكنني لا أعرف  
كيف أفعل هذا؟  
أظن، تخيف

الكاتبة Bridgett Devoue تقول:

«Don't Be Someone's» Sometimes  
لا تكن مجرد وقتي، بالنسبة إلى شخص ما.

هناك انحراف جنسي يدعى المازوخية (masochistic personality disorder)، يتسم صاحبه بشعوره بلذة قوية في تعذيبه أثناء العلاقة الجنسية. يقابله انحراف آخر يدعى السادية، يتسم صاحبه بشعوره بلذة قوية في تعذيبه للطرف الآخر أثناء العلاقة الجنسية، ولفهمي الضعيف الضحل للنفس البشرية كنت أجد أن السادية يمكن أن تكون مبررة، فمن المنطقي أن يتلذذ الآخر بفرض سيطرته وسلطته على الآخر ولو كانت بشكل غير أخلاقي مثل ضربه أو إهنته، وذلك لأن هذا الإنسان المنحرف دائماً ما يعاني من خلل في نظرتة الشخصية للأنا، فدائماً ما يكون شخصاً عاجزاً من الداخل ويلجأ لمثل تلك السلوكيات العدوانية ليثبت للـ ego خاصته أنه قوي ومسيطر، حتى بعيداً عن العلاقة الجنسية، فعلى مستوى تربيته لأطفاله أو في تعامله مع الطرف الآخر سواء علاقة زواج أو صداقة أو حتى في تعامله مع الموظفين أو زملائه في العمل، فهذا الشخص يبرر العنف والتعدي على الآخر سواء بشكل ملموس أو بإساءات نفسية لإشباع نقص ما داخله، ولكن ما كان دائماً يشكل استغراباً داخلياً هو ما الذي يدفع الإنسان للتلذذ بتعذيب نفسه؟! عالم النفس الأمريكي Theodore Millon شرح باستفاضة دوافع وأنواع الشخصية المازوخية ولكن ما يثير انتباه أي قارئ في أعماق السلوكيات البشرية هو أن Theodore زعم أن هناك شخصية مازوخية تستمد قوتها من فكرة تعذيبها لنفسه! وكان شعور الألم والاضطهاد والظلم هو مصدر قوتها. حتى الاسم الآخر لتلك الشخصية هو (Self-defeating personality disorder) اضطراب الشخصية المهزومة ذاتياً. منذ فترة سمعت قصة غريبة جداً عن رجل يضرب زوجته يومياً ويهينها بشكل صعب قاسٍ أمام الجيران والعامّة ولكن رد فعل الزوجة



قسوة هي تجريد الإنسان من قيمته وتحويله لشيء. فالطفل أداة لتحقيق أحلام الأب أو الأم، أداة لإسعادهم وتنفيذ متطلباتهم، أداة يستخدمونها لإغاية الأهل والأرباب في العمل! ليكبر هذا الطفل ليكون أداة لجلب الأموال أو لتحقيق أحلام الآخرين، أو تكون أداة لإسعاد زوجها أو إرضاء من حولها من أسرة أو أصدقاء. كل ذلك يخلق بداخل الإنسان شعورًا بأنه كائن موجود على هذه الأرض ليتم استهلاكه. وإذا فشل في تحقيق هذا الهدف من وجوده يكون مستوجبًا للخوازيق! ومن هنا تحديدًا تتكون الـ (Self-defeating personality disorder) اضطراب الشخصية المهزومة ذاتيًا، فهذا الإنسان لم ينكسر من الخارج قبل أن يكون مكسورًا من الداخل في الأساس. ولهذا تحول إلى كائن مفقود للقيمة فارغ داخليًا يستجدي الانتباه والحنان. في النهاية هناك جملة عظيمة تقول:

((إن من يعرف قدر نفسه يعزّ عليه أن يمضي في سبيل لا ينتمي إليها))

ليس مجرد الخضوع أو الاستسلام ولكن السعادة والزهو!! فبداخلها اقتناع غريب بأن سلوك الرجل المحب لزوجته يجب أن يكون مشبعًا بمثل تلك الإهانات والبذاءات! فلا أحد يعلم ما بداخل تلك المرأة من أفكار أو قناعات ولكن ما أعلمه جيدًا أن هناك خللًا. فلربما كان هذا الخلل هو آلية من آليات الدفاع النفسي للتأقلم مع الحياة، كوسيلة للهروب من واقع قاسٍ أو ربما هذا الخلل تربوي نفسي. فهناك من يهوى الألم ويتلذذ بالإهانة، هناك من يدمن الخزوقة!

فعل صانع الخوازيق أن يصنع مع الخازوق الاحتياج بداخل شخصيته لذلك الخازوق، الذي يكون من خلال تحطيمه لذات الإنسان وإدخال مفهوم الانهزامية في وعيه، فمن أهم أسباب استقبال البشر للخازوق هو رؤيتهم الشخصية المنبسطة وتقديرهم المنخفض لإمكاناتهم وقيمتهم (self- underestimation)، فبذلك يجعل الإنسان متقبل لفكرة خزوقته.

((لقد عوملت بغير شفقة وأنا طفل، حتى إنني كنت أرى الحنان شيئًا غير طبيعي. إنني أحب أن أكون محبوبًا ومحبًا للناس، لكنني لا أعرف كيف أفعل هذا)).

أنتون تشيخوف

ومن تلك الأساليب المستخدمة في صناعة كائن متقبل للخازوق هي الطرق المريضة في تربية الطفل، مثل استخدام أساليب التدمير النفسي الملموسة سواء الضرب أو الإهانة اللفظية، أو غير الملموسة مثل المقارنات والتجاهل الصريح للاحتياج للتشجيع والاحتواء. وأشدّهم

## الثالث المظلم

يجب أن نجد إجابة لسؤال: لماذا يبوى بعض الأشخاص خزوقة الآخرين؟

كانت هناك قصة قديمة عن عقرب جاء لضفدع وطلب منه أن يساعده في عبور النهر، فقال له الضفدع إنه يخشى إذا حمله فوق ظهره أن يلسعه ويموت، فرد العقرب ساخراً كيف يمكن أن يفعل ذلك فيكون سبياً في موته هو أيضاً. فافتنع الضفدع وحمل العقرب ونزلا كلاهما والضفدع حامل العقرب إلى النهر، ولكن في منتصف الطريق بدأ الضفدع يشعر بسم العقرب يتسرب لدمائه فنظر للعقرب وعاتبه على هذا السلوك الغبي الذي سيتسبب في موتها الاثنين معاً، فما كان أمام العقرب إلا أن قال له: (سامحني يا صديقي؛ فالغدر يجري في دمي)

عام 2002 قام العالمان النفسيان Delroy and Kevin M. Williams L. Paulhus بإطلاق مصطلح الـ Dark triad (الثالث المظلم) على نوع مشوه من شخصيات البشر يجمع بين ثلاث صفات غير سوية وهم: النرجسية والسيكوباتية والميكافالية.

- الميكافالية: وتعني تعامل الشخص بمبدأ «الغاية تبرر الوسيلة»، فمهما كانت الوسيلة المستخدمة غير آدمية أو غير أخلاقية، فلا ضرر ما دام في النهاية سيصل إلى هدفه. مثال: ((موظف يكذب

بخصوص سلوكيات زملائه ويفتري عليهم في مقابل أن يتم ترقية وتطور وضعه الوظيفي والاجتماعي)).

- النرجسية: وتعني الحب الغير سوي للإنسان لنفسه، فهو لا يرى أحداً في العالم غير نفسه. ويظهر ذلك الخلل في تعامله مع الآخر من إلغاء لكيانه وتعمد تقليل شأنه. مثال: ((أب يعتمد إهانة ابنته تحت مبرر أن سلوكها الذي لا يرضى عنه هو يبيعه أو يؤذيه، فيلغي وجودها ويمحور حياة البنت حول طموحاته وخططه فقط))

- سيكوباتية: وتعني كره أو عداء الإنسان للآخر من خلال سلوكيات معقدة غير مفهومة! مثال: ((فتاة مخطوبة لشخص تقوم دائماً بإحراجه وتعمد إدخال مشاعر سلبية فيه، على الرغم من أنها في علاقة عاطفية، فأنها تجد لذة ومتعة في ألم هذا الإنسان!)).

فالثالث المظلم هو اجتماع تلك الصفات المعتلة في ذات الشخص، فنجد شخص لا يمي معنى معاناة الآخر، شخص لا يجد عذراً لأي سلوك مستغل أو مؤذٍ لمن حوله، شخص مريض بعباء أقرب الناس له ودائماً يمارس الأعبية النفسية عليهم بكل ارتياح ومنطق مشوه. وما أكثر تلك العقارب بيتنا. ولو حاول الإنسان التساهل عن سلوكهم السام، وإذا لم يأخذ حذره المستمر في وجودهم سيكون مصيره كمصير ضفدعنا المغفل شهيد الشهامة والجدعنة! والمؤلم أن هذا الكائن المظلم ليس من محبي الخوازيق الغاشمة التي تحرق روح الضحية بوضوح، لكن خازوقه يجب أن يكون خفياً وخبيثاً! فنسبة كبيرة من تلذذه بإعطاء الخازوق يكمن في دفعه في الضحية وعلى وجهه ابتسامة غدر ونظرات استغراب! وكأنها مباراة وهمية في وعيه المنحرف، انتصاره ليس في مجرد الوصول

If someone treats you badly, just remember  
that there is something wrong with them,  
not you. Normal people don't go around  
destroying other human beings

((إن عاملك شخص بسوء فتذكر أن المشكلة لدى  
هذا الشخص، فالبشر الطبيعيون لا يتجولون في  
الحياة محطمين الآخرين)).

لهدف ما إلا لتحطيم الآخر وتدميره نفسياً ومعنوياً قبل أن يكون تدميراً  
ملموساً أو مادياً.  
هناك جملة تقول:

(( You cannot change someone by loving  
them harder))

لا يمكن أن تغير شخصاً ما بأن تحبه أكثر.

هناك قناعة مغلوطة عند شريحة واسعة من البشر وهي أن المحبة  
والعطاء قادران على تغيير مثل تلك الكائنات المشوهة. ليفسر الإنسان  
المسكين خزوقته بأنها كانت بسبب فشله في إعطاء هؤلاء الكائنات المحبة  
والاحتواء المطلوب! وكأن الذنب في سلوكهم الظالم ذنبه لأنه عاجز عن  
تغييرهم، كزوجة ساذجة تعلق غدر زوجها وخيانتته بأنها كانت مشغولة  
في الحياة ولم تكثر من تقديم الاهتمام المستمر له، ولا تعلق الغدر والخيانة  
بأنها طبعان فاسدان في زوجها. والحقيقة أن لا شيء يمكن أن يغير  
إنساناً إلا قرار واع صادق من نفسه، قرار حازم بعقلية جديدة. بالطبع  
البيئة المحيطة بالشخص قادرة على مساعدته للتحويل سواء للأفضل أو  
الأسوأ، لكن في النهاية هذا اختياره في الأساس، اختياره أن يتعامل برحمة  
وعدل، اختياره أن يتوقف عن الأذى، اختياره لأن يستوعب حقاً قيمة  
أخيه الإنسان. فالمطلوب قوله أنه ليس من الطبيعي أو العادي أن يسر  
الإنسان السوي بألم أخيه الإنسان أو يتلذذ لأنه يعاني، بل هذا يعني وجود  
خلل وانحراف في جوهر هذا الشخص. فتقول تلك الجملة العبقرية:



التفادي



من أهم الأسئلة في علم الخزوقة، هل هناك طريقة مؤكدة لمعرفة الخازوق قبل حدوثه؟ أو بمعنى آخر، هل هناك علامة ثابتة يمكن بها تمييز كل الخوازيق؟ للأسف لا توجد، فلن يطرق الخازوق بابك ليقول لك افتح أنا الخازوق، أو يدخل الشخص المؤذي عالمك حاملاً لافتة احذر مني! ولكن هناك أساليب يتبعها الإنسان لتفادي الخازوق، أو بمعنى أصح ألا يكون في مرمى التصويب من خلال التفادي الواعي الناضج المتزن. فلا يمنع عن الحياة بسبب الذعر من مجهول ولا يفرق الشخص بفرض الاستبسال غير المحسوب.

(من النادر أن نقدر ما نملك، دائماً نركض وراء ما

ينقصنا فنخسر مرتين))

الشيخ الحازوق

عاد كريم من المدرسة جائعاً بشدة، سأل والدته عن ميعاد الغداء فردت أنه ما زال قيد التحضير، فإذا بكريم مدفوعاً بشدة جوعه يفتح باب الثلاجة ويأخذ طبق الفاصوليا الفاسد ويفترسه من شدة جوعه. ولا يدرك مدى سوء الطعام إلا بعد تناوله بفترة.

في أوقات شبع كريم كان لا يمكن أن ينظر حتى لطبق الفاصوليا الفاسد، ولكن جوعه دفعه نحو الفاسد المؤذي. فإذا إن كان الجوع ليس لطعام؟ إنما هو جوع لتقدير، جوع لمحبة، جوع لأمان؟ لك أن تتخيل أن كريم جائع لأن يكون في علاقة عاطفية حتى يسمع كلمة طيبة من شريك يهتم لأمره، أو جائع لنظرة احترام من خلال مستوى مادي أو اجتماعي معين، أو جائع لشعور القوة من خلال وهم التملك والتحكم في الآخر؟ فالأكيد أنه سيدفع بجوعه لأسوأ وأرذل الاختيارات. سيدفع دفعةً أهوج نحو الحازوق!

لا يشعر أنه مستحق لأي تقدير، يبحث عن مواضع أو أشخاص يجعلوه  
 يشعر أنه مهم ومحبوب وهو بعينه يحط من شأنه ويمقتها! الفلشع عملية  
 داخلية بحثه ليست مرهونة بمدخلات خارجية ليتم تحقيقها، بالعكس  
 إذا جعل الإنسان من الخارج وسيلة لإشباعه فإنه لن يشبع أبدًا بل سيظل  
 جائمًا طوال عمره لا يقوى على السيطرة على نفسه أمام أي خازوق  
 متوهج بلمية يوهمه بأنه يمكنه إشباعه! فلو هناك شيء واحد نستطيع  
 القيام به لمواجهة الجوع القابع بداخلنا، هو أن نُقاوم أكثر ونُحارب  
 بشراسة كل الأشياء التي تقف حاجزًا أمام شعورنا الحقيقي بالكفاية  
 والرضا. في النهاية يقال:

((يعلمك الزمن ألا تلهث وراء ضوء يخفت لتعيد وهجه،  
 ولا وصل ينقطع لتصلحه، كل ما تلهث من حياتك  
 كان ببساطة ذلك حجمه فيها وانتهى)).

فأولى خطوات تفادي الخازوق هي الشبع، فالإنسان الشبعان لا  
 ينكب وراء سد احتياجاته الجائعة بسلك طائش متهور، بل يصبر حتى  
 يجد ما يليق به وبأحلامه. فكريم الجائع للحب سيكون فريسة سهلة  
 لخوازيق الحب المزيف. كريم الممتلئ بالتقدير والثقة بالنفس لن يلهث  
 وراء أي خازوق حتى يعوض عقد نقصه الدفينة، فالشبع ببساطة أن  
 يكون احترام الإنسان لنفسه أقوى من شعوره واحتياجاته. ليبقى أهم  
 سؤال هو: كيف يشبع الإنسان؟

من المفترض أن يشبع الإنسان منذ صغره من خلال إطعامه حبًا  
 وتقديرًا وأمانًا، فيكبر بقلب لا يعرف الجوع ولا البحث لسد الحاجة  
 في سلات القمامة. ولكن للأسف في بعض الأحيان يتواجد الإنسان في  
 ظروف لم تضمن له الشبع الكافي فيكون إشباعه من مسئولياته الشخصية.  
 فيشبع من خلال إطعامه هو نفسه لنفسه، ولكن المأساة أننا نعتمد على من  
 نحبهم ليمنحونا الحب الذي يجب أن نُحبه لأنفسنا.

((للا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون  
 موافقتك)).

الدكتور محمد العبد

الإنسان ليس مجرد كيان مادي يشكل حينًا محددًا في فارغ هذا العالم،  
 إنما الإنسان نفسه هو العالم. كتلة مهولة من المشاعر والأفكار والأحلام،  
 هذا الصرح المعقد بداخله الحل. لماذا يبحث عن ضالته في الخارج على  
 الرغم من أنه ممتلئ بها؟! يبحث عن شريك يجالسه ولا يقوى على أن يفتح  
 نقاشًا حقيقيًا صادقًا مع نفسه. يبحث عن تقدير في عيون العامة وهو ذاته

## الحدود

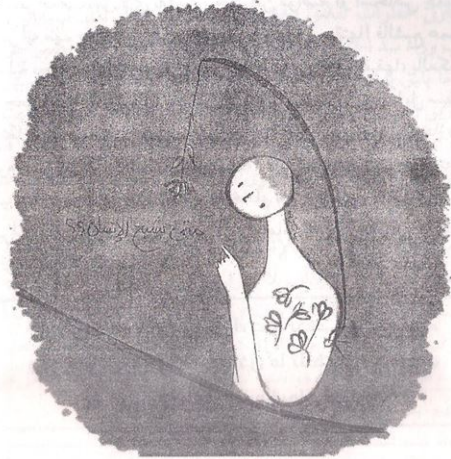
هناك نصيحة سمعتها قبلاً تقول:

(خالط .. لا تذب)

بالرغم من استحالة التجنب التام لوحش الخازوق الطائر فإن هناك بروتوكولات متبعة تساعد الإنسان علي تقليل فرص الإصابة به، ومن أهمهم بروتكول المسافة الآمنة. فمن أزمات الإنسان الأزلية في التعامل مع الآخرين هي الوصول للمسافة الآمنة، فيقترب أكثر من اللازم ويصبح ملاصقاً لأي خطر، أو يبتعد أكثر من المطلوب فيهجر الآخرين وتفوته الحياة، رغم أن الهدف هو البقاء على مسافة آمنة واعيه يمكنه من تحقيق أهدافه والتواصل مع الجميع، ولكن في ذات الوقت تسمح له بالرحيل الذكي أو مغادرة الأشياء دون أن يفقد شيئاً من نفسه. ولذلك وُجدت الحدود.

فالحدود هي مجموعة القواعد والمبادئ التي يرسمها الإنسان لنفسه قبل غيره لرسم شكل حياته. مثل:

جرمين تعمل في مكتب محاماة مشهور، مسؤول عن أهم قضايا المجتمع وبه عدد لا حصر له من كبار المسؤولين وأصحاب الملفات الغامضة، ولذلك هو موقع متميز للخوازيق الطائرة، فأقل سلوك غير



فالإنسان يربي نفسه ذاتياً، يربي نفسه عندما يراجع سلوكه ويحلل ردود أفعاله، عندما يتأمل في مواطن قوته ويبحث عن تطويرها، عندما يستوعب احتياجاته ويعمل على سدها من خلال أساليب عاقلة ناضجة، فلا يمكن للعائلة والبيئة أن تصنعنا إنساناً بشكل كامل دون أن يشارك هو في ذلك، دون أن يكون هو صاحب البصمة الأهم. ولا يتحقق ذلك إلا من خلال حدود واضحة حازمة تجعل من الإنسان مقاتلاً شرساً تجاه من يحاول أن يتجاوزها، وملتزماً ناضجاً تجاه شهورته في تجاوز حدود الغير، فيقف على مسافة آمنة تمكنه من التفادي الواعي والصارم لخوزايق الحياة.

متزن يمكن أن يسبب مشكلة أو سوء إدراك، أقل حركة غير محسوبة يمكن أن تُقابل برد فعل غاشم وعنيف، وبرغم كل هذا استطاعت جرمين أن تحافظ على روحها الاجتماعية وقدرتها على تكوين الصداقات والعلاقات المهمة، وأيضاً لم تحسر حزمها في التعامل مع الآخرين أو قوة شخصيتها في فرض ما بداخلها من قرارات وطموحات. فجرمين تعي جيداً حدودها وحقوقها، من خلال ذلك استطاعت أن ترسم للآخرين حدودهم ومكانتهم في حياتها.

لكن يصبح الإنسان مُعرضاً أكثر للخوزايق في غياب الحدود وفقدانه لجوهر المسافة الآمنة. كعمارة بلا بوابة، مرتع للأشكال الضالة. فعندما يفشل الإنسان في الحفاظ على كرامته وطاقته لا يجب أن يلوم أحداً إلا نفسه! فنحن نعيش في عالم المادة، الكراهية والضعفينة هي الأطفى في النفوس البشرية، ومن يتغافل عن تلك الحقيقة أو يرمي اللوم على تربيته أو نشأته فليس إلا بائس عاجز جاذب للخوزايق.

((يُقَاسُ رُقيِّ الْإِنْسَانِ بِتَقَلُّصِ مَسَاحَاتِ الْفُضُولِ  
لديه حول خصوصيات الآخرين وتفاصيل حياتهم،  
بنايه عن حشر ذاته فيما لا علاقة له به من شؤون  
غيره، فلا يصب اهتمامه على ما لا يعنيه، ولا يحفل  
بالقيل والقال، وكثرة التطفل والسؤال))

الكاتب السعودي خالد الشمران



## الحكمة

((أنا بطبيعتي مقاتلة، ولكنني بلغت قدرًا من  
النضج يسمح لي بالتمييز بين معركة يمكن أن تحقق  
أهدافها، ومعارك لا جدوى من خوضها))

رضوى عاشور

لكي يتفادى الشخص خوازيق الحياة يجب أن يتحلّى بنوع خاص من الحكمة في تمييز الخازوق الحتمي ولو كان غير ظاهر، نوع خاص من الحكمة يمكنه من الثبات أمام وهج الخازوق أبو لبة، نوع خاص من الحكمة يمكنه من استشعار الخازوق الطائر عن بعد. فالحكمة ليست صفة ثابتة جامدة إنها مجموعة سلوكيات إنسانية تميز صاحبها، فالإنسان الحكيم يعيش أدق تفاصيل حياته بحكمة من اختيار قراراته المصيرية حتى أبسط اختيارات يومه. فالإنسان الحكيم ينظر بحكمة، يناقش بحكمة، يرد بحكمة. ومن أهم مقومات حكمة الإنسان هي وعيه بذاته، فالإنسان الحكيم هو من يحكم على الأمور بناءً على الصورة الكاملة، والصورة الكاملة ليست فقط ما يظهر خارج الإنسان بل ما يقبع بداخله من جوهر ودوافع. وبالأخص مع الخوازيق الذاتية حيث إنها وليدة تفكير الإنسان الانفعالي المحدود، تفكيره الخازوقي المسؤول عن صناعة خازوق من العدم!

فأساس الحكمة هو الانفتاح على فكرة النقد الذاتي، على مبدأ تقبل احتمالية وجود خطأ. فالمعقول المتحجرة الصلبة جاذبة لكل أنواع الخوازيق، هي عقول لا تتعلم من الماضي بل تتعامل معه بشكل بليد ساذج من خلال محاربة ذكرياتها القديمة حتى تصبح سجنًا مظلمًا لها ولمستقبلها. فالحكمة كالشمس حتى يدخل شعاعها في أرجاء قلوب البشر يجب أن تفتح شبابيك مراجعة الذات، يجب أن تكون كالروح المتجددة القابلة للتطور.

وعلى الرغم من أن من الحكمة أن نعي أهمية وقتنا وطاقتنا فلا نفنيها وراء مصارعة الخوازيق، بل نهرب من التواجد في أماكنها قدر المستطاع، إلا أن موهبة تفادي الخوازيق لدى الشخص تتناسب طرديًا مع عدد الخوازيق التي مر بها على مدار حياته، فمن الصعب أن نتحد حكيماً بلا خوازيق، فالحكيم ليس إلا شخصًا متخزوقاً قد تعافى ومن كثرة ما رأى واختبر الخوازيق أتقن التعامل معها، فهناك مهندس مدني حكيم قديماً قال:

((المبنى ذو الأحمال الثقيلة إن لم يأخذ العدد  
الكافي من الخوازيق سينهار، هكذا الإنسان عندما  
يبدد خوازيق كثيرة في حياته فهذا يعني أنه يتهيأ  
لتحمل القادم التّعصف أنه أقوى من أن ينهار)).

معارك رغم بشاعتها - ولا يقدر أحد أن ينفي ذلك- فإنها تخرج أقوى الفرسان، فتنكرار دخولنا في معترك الحياة سيمنحنا القدرة على تمييز الخوازيق ومحاولة تفاديها، سيمنحنا الثقة الكافية في أنفسنا بمقدرتنا على

## الواقعية

الكاتبة سيلفيا بلاث تقول:

If you expect nothing from somebody you  
are never disappointed

إن لم تتوقع شيئاً من أحد، فلن يتم إحباطك أبداً

أزمة التوقعات غير المحسوبة أنها تخلق عالماً موازياً للإنسان من نسج أفكاره وأحلامه تجعله يرتفع لأعلي الساعات، ولكن فور تصادمه بالواقع يسقط ليتأذى بقدر ارتفاعه. فكما أن التوقعات تساعد الإنسان على الترتيب الجيد للمستقبل، هي أيضا يمكن أن تكون لعنة حاضرة.

جرمين وكريم وأصدقاء في نفس الكلية، كأى زملاء يتواصلان كثيراً من خلال الهاتف بغرض الدراسة ولكن إدراك جرمين له رأي ثانٍ، من خلال المعطيات المقدمة لها توقعت أن كريم يتواصل مع جرمين لغرض عاطفي غير معلن. كان هذا التوقع يكبر يوماً بعد يوم وأحلام جرمين تتشكل على هذا الأساس، حتى جاء ميعاد الخازوق الذاتي وقت مكاملة كريم لجرمين ليدعوها لخطوبته، شعرت جرمين وقتها بالخازوق يخرق قلبها نافذاً إلى عمودها الشوكي مسبباً شللاً رباعياً لها.

مواجهتها مهما كانت، سيمنحنا الرؤية الثابتة والعقل الناضج الحكيم لاستكمال الحياة، سيمنحنا الوعي المهذب المصقول بالخبرات الذي ذاق مرارة الخسارة فتعلم كيف يحافظ على ذاته.

"Behind every beautiful thing there's some  
kind of pain."

(وراء كل شيء جميل هناك نوعٌ ما من الألم.)



(تعلمت الحكمة من الرجل الضريب، لأنه لا يضع قدمه على الأرض إلا بعد أن يختبر الطريق بعصاه).

يوسف ميخائيل

ليست القضية من المسؤول عن الإشارات أو إستنباط الرسائل الخفية، هل هو كريم بأسلوبه الرقيق أم جرمين بتفكيرها المراهق المتسرع؟ لكن القضية في التوقع كسلوك بشري، هل الحل ألا يتوقع الإنسان، أن يلغى تلك العطية من الله؟ دعونا نتخيل إنساناً يعيش بلا توقعات. هو ببساطة إنسان غير قادر على الحلم! المشكلة لم تكن يوماً في التوقع كسلوك إنما في تنفيذه غير الواعي، فالتوقع شأنه شأن النظر، لا يمكن أن تقصر نظرك على زاوية واحدة فقط من الطريق ثم تعيب على السيارة التي صدمتك، هكذا التوقع. فجرمين من حقها أن تتوقع وتتحيل وتحلم، لكن من خلال إدراك كامل الأركان، ليس لمجرد أنها تفضل رؤية معينة من القصة تتغاضى عن باقي الرؤى. فهي دائماً ما تحلم بالارتباط بكريم وبأن تعيش معه مستقبلها حتى يكبراً معاً، ولكن ماذا إن كان لكريم رأي آخر؟ ماذا إن كان للظروف حول كريم رأي آخر؟ لماذا لم تتعامل مع توقعاتها بشكل أكثر نضجاً من مجرد اقتصره على ما ترغب أو تحلم؟! فالخطأ عند جرمين لم يكن لأنها توقعت بل لأنها لم تكن على قدر كافٍ من النضج أثناء توقعاتها، فلم يخذلها أحد بل هي من خذلت نفسها عندما قررت أن تتحدج نفسها بطموح مزيف.

فدائماً يهاجون الإنسان الذي يتوقع طالبين منه -حتى يحمي نفسه من غدر التوقعات- ألا يتوقع! وهذا محض جنون، فالحل ليس ألا يتوقع، بل أن يتوقع بشكل أعمق وأشمل، أن يضم لتوقعاته كل الاحتمالات التي يرغب فيها والتي يخشاها، التي يستريح في تحقيقها والتي ستسبب له ضيق أو تعب، التي ترفع عنده منسوب هرمونات السعادة والتي لا يرى فيها إلا الخازوق! فالتوقع الهدف منه خلق بدائل متنوعة وليس خط واحد فقط لا تعديل فيه. فلا سيطرة لأي إنسان على مستقبله ولكن سيطرة الإنسان الحقيقية على ذاته وفكره ليجعلهم مستعدين لأي إحتمال. فالألم موجود في أي مستقبل مهما حاول الإنسان تجنب الاعتراف به أو إزالته من أي توقع، لكن من الفطنة والوعي أن يجعل الإنسان ذلك في الحسبان بدلاً من التلذذ في وهم وردي مؤقت حتى يأتيه الخازوق من حيث لا يدري محولاً حياته لمعاناة وعذاب. فكما يقول هاروكي موراكامي:

((لا مَقَر من الألم، أمّا المعاناة فهي أمرٌ اختياري))

كذلك التوقع، من المؤكد أنه يحمل في طياته جرعات من الألم وخصوصاً في السيناريوهات التي ليست على هوى الإنسان، لكن الشخص هو من يقرر إما المعاناة من خلال الاستسلام لهيمنة الألم على توقعاته أو الحياة الهادئة الناضجة من خلال كسر حلقة الاستسلام.



((لا تخجل من المطالبة بحقوقك لأن هناك من لا  
يخجل من سلبها منك)).

عبدالوهاب الرفاعي

جرمين فتاة مهيبة تربت في بيت مؤمن بالقيم والأخلاق، حتى كانت والدتها تقول لها منذ الصغر: «أن الإنسان الصالح هو من يتمنى لأخيه كما يتمنى لنفسه»، علقت هذه الجملة في وعي جرمين لدرجة أن كل سلوك كانت تقوم به كانت تفكر كثيرًا في انعكاسه على الآخر. فكانت تخشى أن تكون سببًا في رفض الآخر أو إحراجها، لكن في بعض الأحيان كانت على استعداد أن تتحمل علي نفسها لتحقيق هذه القناعة المغلوطة. انتهت جرمين من دراستها وبدأت في النزول لسوق العمل والاحتكاك مع كل طبقات المجتمع. ولكن في كل مرة كانت تعود جرمين لبيتها ليلاً كانت تدخل غرفتها وتنهار من البكاء، كاتمة كئيبًا مدفونًا من السخط والغضب بداخلها. ولكن في إحدى المرات سمعت والدتها بكاءها، فدخلت الغرفة لتطمئن عليها، وإذا بجرمين تنفجر في والدتها:

«حرام عليكى بجدا! انتي لو كنتي ربييتي اني أكون قليلة الأدب أو اعرف أذي اللي قدامي ما كانش دا بقى حالي!».

أحيانًا مع فقدان الإنسان للقدرة على حماية ذاته من خوازيق الحياة، يشعر وقتها أنه (مغناطيس خوازيق)، فمع كل سقطة يلامس بها القاع تتخلله قناعة شرسة وكأنه كتلة متحركة من الفشل والعجز تعيش بين الناس. لدرجة أنه يبدأ في تحميل نفسه أعباء ليست له، يلقي على كاهله إخفاقات لم تكن يوما بسببه، ليبارس تجاه نفسه الـ self sabotage (التخريب الذاتي) وهي ظاهرة تدمير الإنسان لنفسه عن عمد، فمع التراكم الكثير للفشل، تُصبح هناك رغبة في خسارة كل شيء بها فيها خسارة الإنسان لنفسه.

لا يوجد إنسان على سطح هذا الكوكب قادر على تفادي أي خازوق دون أن يكون متحليًا بموهبة الجرأة. والجرأة مختلفة تمامًا عن التبيح أو التعدي ولكن لطلما شوهها الظلمة والنجس للسيطرة على الآخرين. فأن تكون جريئًا يعني أن تكون واعيًا لحقوقك ومقاتلًا في الدفاع عنها بحزم وقوة، أن تكون قادرًا على مقاومة كلاله العالم ونطاعته بذكاء وثبات، أن تكون قادرًا على قول «لا» متى شئت وأينما أردت بدون أن تشعر بثقل تلك الكلمة السحرية. لكن لماذا بالرغم من تربية جرمين الصالحة لا تقوى على الجرأة؟

والدة جرمين لم تحطع عندما زرعت في جرمين أعظم التعاليم الإنسانية وهي ألا تكون سببًا لشقاء أي إنسان، ولكنها ربما لم تؤكد عليها أن في وسط تلك العظيمة الإنسانية ألا تكون سببًا لشقاء نفسها. فالعالم كله ليس والدة جرمين، بل هناك من يبرر لنفسه التسلق على تعب الآخر، هناك من يبيح لنفسه استغلال أخلاقيات وقيم الآخر، هناك من يتلذذ بإنهاك وقهر الآخر! وأمثال هؤلاء لا يمكن التعامل معهم من منطلق

الخوف من جرح مشاعرهم السامة! فعندما يعرض أحدهم عليك خازوقًا لا يجب أن تتردد في الرفض الحازم لأن ذلك يمكن أن يدخل لقلبه الحزن، بل فكر أن قبورك لهذا الخازوق سيدخل لقلبك وروحك وكيانك شعور العجز والهزيمة. في النهاية يقول فريدريك باكنان في كتابه أشخاص قلقون:

((بعض الناس يتقبلون حقيقة أنهم لن يتخلصوا قط من التوتر، فيتعلمون فقط أن يحملوه. حاولت هي أن تكون واحدة منهم، قالت لنفسها إن لهذا السبب عليها أن تكون لطيفة مع الأشخاص الآخرين، حتى الحمقى منهم، لأنك لا تعرف قط مقدار العبه الذي يحمله الآخر. في أعماقهم، يريد الناس جميعًا أن يكونوا جيدين وطيبين. المشكلة، بالطبع، أنه ليس من الممكن دائمًا أن تكون لطيفًا مع الحمقى، لأنهم حمقى))

## التعافي



قد ذُكر في السابق أن الخوازيق أنواع، ولكن لم يُذكر أنها أيضًا مقاسات، فهناك خازوق صغير يصيب الإنسان إصابة بسيطة من السهل أن يتداركها، وهناك خازوق مهول يمكن أن يصيب الإنسان فيدمر حياته كوضع عائلي بائس أو وضع مجتمعي مزر، ولكن بالرغم من نوعية الخازوق أو مقاسه يجب على كل إنسان أن يجد القدرة على الحياة بعد الخازوق، ألا يستسلم لفكرة الصدمة، ألا يعيش باقي حياته في حالة شلل وانحيار، ألا يترك أفكاره وأحواله المزاجية لخازوق مبتذل يتحكم فيهم. فمن السداجة والهبل اعتقاد الإنسان أن دوره في الحياة يقتصر على تفادي الخوازيق. كأن هناك طريقة مضمونة موجودة لجعله منيعًا أمام كل خوازيق الحياة! والحقيقة أن الخازوق موجود بأشكال وأساليب لا يمكن أن تخطر على باله، فغالبًا ما يبدو العالم مليئًا بخوازيق غير مفهومه، غير واضحة، غير منطقية؛ كالعنف لأجل العنف أو الظلم من أقرب الناس، كالجشع بين غير المحتاجين أو الغضب المخفي تحت الضحكات الصفراء. فمهما كانت درجة حكمة وحذر الإنسان فهو مُعرض دائمًا للإصابة. ليكن السؤال الأزلي الأبدي: ماذا بعد الخازوق!؟

## التجاوز

((وعسى تلف بجرحك تشحت))

صلاح حافظ

أن يتجاوز إنسان شيئاً يعني أن يمر من خلاله للناحية الأخرى، لا أن يلف من حوله أو يتعد عنه، بل يجتازه! فما بالك أن يجتاز شخص ما خازوقه، أن يمر من خلاله؟! دعونا نتخيل كريم جالساً مع نفسه في أحد المقاهي الشعبية لا يرد على أي مكالمات على هاتفه، يجتسي كوب الشاي بالتنوع لأنه أرخص مشروب في القهوة، ويفكر في خازوقه الذي أخذه من شريكه في المشروع، فقد أخذ كلامه ثقة ودفع للتاجر المبلغ المطلوب وإذا به يستوعب متأخراً أنه كان ضحية لاتفاق خفي بين شريكه والتاجر. هل أخطأ كريم؟ طبعاً أخطأ، هل يستوجب العقاب؟ طبعاً يستوجب. وما قد عوقب بخسارته المادية، لكن هل يستوجب أن ينهي حلمه أو يصبح عاجزاً عن الاستمرار في الحياة؟! قطعاً لا!

((العالم قاسي عليك، بلدش تيقن انت كمان قاسي

علي نفسك))



عامل آخر ليتجاوز الإنسان هو إدراكه المتزن بأن العالم لن يوقف دورانه ليعتذر له عما تسبب فيه من ألم وتعب، أن العالم لا يكثر لمشاعره أو رغباته، أن الحياة ستسير سواء بوجوده أم بعدمه! فالذي تم تحريكه بالخازوق سينصلح لكن بشكل جديد مختلف، لن يكون كأفلام الدراما الهندية. فالعالم لن يرجع كما كان قديماً وسط أغاني انتصار بطل الحق علي شرير الباطل. فعجز الإنسان عن التجاوز أحياناً يكون بسبب رغبته الطفولية في إعادة ماضي مماثل قد انتهى. متحسراً علي حياته قبل الخازوق ولا يعلم أن تلك الحياة غير الناضجة ربما كانت هي سبب الجذب الأول لهذا الخازوق! فربما يكون هذا الخازوق رسالة لتغيير طريقة تفكيره أو إدراكه للأمور، ربما لتبنيه بخطر أكبر قد يحصل في المستقبل، أو ليريه حقيقة إنسان مدع أو منافق.

فلا يوجد على هذه الأرض من لا يخطئ، وأخطاء غبية لا يمكن أن يصدقها عقل، لكن ماذا بعد الخطأ، ماذا بعد الخازوق؟ فالقوة ليست ألا تتخزق بل أن تنتقل من خازوق إلى آخر دون أن تفقد الحواس والإصرار والعزيمة! بالطبع الموضوع ليس بسهولة كتابته بأحرف على ورقة، أو أن الإنسان يستطيع أن يتجاوز ما يؤلمه بضغطة زر. لكن هناك طرقاً لتحقيق هذا التجاوز.

هل تعلم ما الفرق بين الإنسان المقهور والإنسان الضحية؟ هو نفسه الفرق بين الإنسان المتألم والإنسان المنكسر. فالمقهور هو شخص تعرض لضغط القهر ولكنه ما زال يقاوم ولكن فور استسلامه للقهر يتحول تلقائياً إلى كائن ضحية! مشكلة الإنسان أنه لا يستوعب الفرق الرفيع بين أن يمارس حقوقه في الحزن والتعب، وبين أنه يجعلها تملك منه وتلون أيام حياته. فأول خطوات التجاوز هي الإمتلاء بالألم ولكن دون السماح بأن يملك من الإنسان. فعندما يأتي الخازوق -بعد محاولتك الحقيقية لتفاديه- رحب به واحترم زيارته لك، تناقش معه بهدوء وحاول أن تستوعب سبب زيارته غير المرغوبة، لكن بعد كل ذلك اذهب معه إلى الباب بكل قوتك ووعيك مرة أخرى لتوديعه! فأى محاولة لمقاومة الألم هي محاولة غبية ساذجة لا تؤدي إلا لزيد من الألم، كمن يهرب من نفسه، إلى أين يذهب في ظنه؟ لا يذهب إلى أي مكان، بل يدور في حلقات مفرغة بقية عمره محبوساً في وهم اللذة المزيفة، فكما قال جورج برنارد شو:

(أن تبترسم دائماً، لا يعني أنك لا تحمل مشكلات، بل يعني أنك قررت أن تتخطاها).



## المثالية والسيطرة

(من يؤمن بأن الوعي ينمو دفعة واحدة فهو الأكثر جهلاً بنفسه، إذ ما دام الإنسان حيًّا فهو في حالة مستمرة من الهدم والبناء لذاته)

ماذا يحدث في العقل البشري بعد الخازوق؟ لمعرفة الإجابة يجب أن نرجع لبيدات تكوين الإدراك عند الطفل مع أول خازوق.

تحيل معي طفلاً ذا سنة يحاول ولأول مرة في حياته أن يسير بعد أن كان طوال حياته القصيرة يُحمل أو يستلقي على ظهره، فتبدأ والدته بسنده وتثبيت قدمه حتى تلمس الأرض ويبدأ في التحرك تدريجياً ليشعر وقتها بسهولة حالته الجديدة، حتى يتخلل توازنه فجأة ويسقط، ليكون هذا السقوط بداية تعرفه على مفهوم الخازوق. فالخازوق بالنسبة لذلك الصغير هو أنه أخفق، هو أنه فقد السيطرة.

مشكلة أزلية مع الإنسان هي رغبته اللانهائية للسيطرة المطلقة، والخازوق يأتي ليذكره أن السيطرة لم تكن معه ولن تكون. فيعيش الإنسان في ألم ورعب فشله في السيطرة. يعمل الإنسان طوال حياته لجني الكثير من الأموال متخلياً أن هذا المال سيمكنه من السيطرة على أي تقلبات

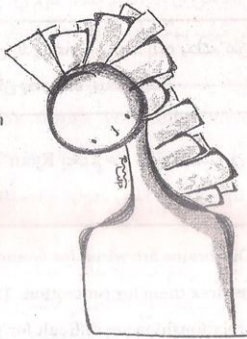
شيء آخر في قضية التجاوز هو الـ Crab mentality (عقلية السلطعون). وهذا مصطلح يصف ظاهرة مأخوذة من الـ (crab bucket syndrome)، وهو أنهم وجدوا أن مجموعة سلطعونات في دلو إذا حاول سلطعون الخروج من هذا الدلو قام باقي السلطعونات بشده للأسفل، والمبرر أن السلطعون المحبوس لا يجب أن يرى سلطعوناً آخر سعيداً، كما هو الإنسان المتخوزق لا يجب أن يرى إنساناً متخوزقاً قد تعافى من خازوقه. فغالباً ما يكون فشل الإنسان في التجاوز ناتج عن البيئة الموجود فيها، كمية الآراء السلبية والمشاعر المحبطة كفيلاً أن تجعل الإنسان المتخوزق قابلاً في غرفته محتضناً خازوقه بقهر وانكسار.

في النهاية، عملية التجاوز عملية في غاية التعقيد والنضج، ولذلك هي صفة الأقوياء والعظماء، فمثل هؤلاء حياتهم لم تكن منزوعة الخوازيق بل كل ما تميزوا به هو انتصارهم على الخازوق مهما كان، فعاشوا بدون خوف أو قلق. وهكذا يجب أن يحدث مع كل متخوزق غير قادر على التجاوز، أن يصل في حوار جاد مع نفسه لأسباب عدم قدرته على التعافي واستيعاب أن التعافي ليس نحو الألم ولكن تعلم التعايش معه بوعي وهدوء من خلال التجاوز. فداً ما يقال: (بدلاً من أن تلعن الظلام أوقد شمعة) ولهذا -حسب رؤية البعض- يجب على كريم أن يبدأ فوراً بالتغاضي عن كل ما مر به وليلتفت للشمعة، والحقيقة أن هذا تصور عقيم للألم وللإنسان المتألم، فمن العته أن يُجرم على الإنسان لعن الظلام بطرقه الشخصية المختلفة، فبالطبع من حق كريم أن يلعن الظلام (وأبو الظلام) وأي شيء أو شخص قريب أو حتى بعيد من الظلام! ولكن من العته أيضاً أن يفني كريم عمره وطاقته في لعن الظلام، فالجملة يجب أن تكون: (خذ وقتك في لعن الظلام لكن لا تسمح له بأن يسلبك حثك في الحصول على شمعة).

((إذا اعتدت أن تغضب من كل ما لا يرضيك، فلن تهذا أبداً)).

مصطفى السباعي

لا تحملوا الأرض  
فوق رؤوسكم  
وقد خلقها الله  
تحت أرجلكم



حياتية، ومع ذلك تأتي الخوازيق بها لا تشتهي السفن. يضحى بالكثير من الوقت والطاقة للوصول لأعلي المناصب متصوراً أن هذا هو الضامن الوحيد لحمايته من أي زلزلة مجتمعية، لكن لا ضامن في هذا العالم العبيث. فأول طريق للتعافي من صدمة الخازوق هو التحرر من وهم السيطرة المطلقة والوضع المثالي.

فإنسان غير ملزم بالسيطرة علي مجريات الأحداث، بل ملزم أن يأخذ حذره قدر الإمكان، ولكن هذا الحذر بكل تأكيد لا يمنع حدوث العواقب. أيضاً الإنسان غير ملزم بالسيطرة على نظرات أو آراء الآخرين فيه، بل ملزم أن يعيش وفق ما يؤمن به بدون أي ضرر أو أذى للآخرين. والأخطر أن الإنسان غير ملزم بسلوك الآخرين حتى لو كانت مرتبطة به! لنفهم تلك النقطة الأخيرة دعونا نرجع لمثل الطفل، ماذا إن كان رد فعل والدة الطفل بعد سقوطه أنها غضبت وعنته وقامت بإيذائه؟ يمكن أن يرتبط في ذهن الطفل أن سبب سلوك والدته العدوانية هو أنه سقط، وليس شخصية والدته الضعيفة غير الناضجة.

من سجون الشخص المتخزوق سجن تحمله أعباء سلوكيات الآخرين. فلا يكتفي بخازوقه الذي لا ذنب له فيه، ولكنه مع ذلك يحمل نفسه مسؤولية أخذ الخازوق! من خلال اعتقاد خطأ أنه يجب أن يسيطر على الحالة المزاجية للآخرين. ولذلك، لكي يتعافى الإنسان من أي صدمة عليه أن يعي وضعه الفعلي بعد الصدمة بدون أي أعباء أو مشاعر جلد ذات إضافية، لا يحمل نفسه فوق ما تحتمل بأوهام عن السيطرة المطلقة أو ضعفوات المثالية الخيالية.

من الطبيعي أن يكون الإنسان كائنًا مُقبلاً على الحياة، يتعامل بشكل تلقائي بلا قلق أو رعب، يعيش بحرية وأمان، حتى يأتي الخازوق! هنا يتعرف الإنسان على الخوف، توقع الأسوأ، الانعزال، تشوّه لدى الإنسان قدرته على التواصل مع الآخرين ومع مواطن الحياة. يشعر الشخص المتخزوق أن العالم مكان مؤلم في مجمله لا نفع من الاستمرار فيه. ولكن كيف يمكن أن يستعيد هذا المتخزوق أمله في الحياة؟!

Don't believe the things you tell yourself  
when you are sad and alone.

لا تثق بالأشياء التي تقولها لنفسك وأنت حزين أو وحيد.

بالتواصل، رغم صعوبة تلك العملية وخصوصًا بعد الصدمة، فإنها الحل الأمثل لاسترجاع الشخص المتخزوق لحياته الطبيعية. يجب على هذا الإنسان أن يقاوم كل ما بداخله من أفكار سوداء ومشاعر سلبية حتى يقوى على التواصل. فالتواصل ليس مجرد تعبير عن مشاعر داخلية أو استقبال آراء ونصائح، التواصل الحقيقي لا يعني أبدًا الفضيضة، بل عملية إعادة إيمان كامل لإنسان محطم لا يجد مبررًا للحياة! فالإنسان بعد الخازوق يفقد قيمًا كثيرة كالأمان والسلام الداخلي والثقة بالنفس... إلخ، ولكن أهم ما يفقده هو إيمانه. والإيمان ليس فقط الإيمان الديني، بل يفقد إيمانه في مجتمعه ودائرته المقربة، يفقد إيمانه بإمكانياته وقدراته، يلتصق به شعور بأنه كائن كرهه يستحق هذا الأذى، إنسان موصوم بالعار والخيبة.

## التواصل

((الإنقاذ شخص يفرق، لا يكفي أن تمد إليه يدك، من  
الضروري أن يمد يده إليك أيضًا))

الكاتب الكندي Ryan North يتكلم عن تأثير الصدمة في عملية  
التواصل مع الآخرين فيقول:

Our brains are wired for connection, but trauma  
rewires them for protection. That's why healthy  
relationships are difficult for wounded people.  
عقولنا مُبرمجة للتواصل، لكن الصدمة تعيد برمجتها على  
الحماية، ولذلك العلاقات صعبة على الأشخاص المجروحين.

فهي تعكس شعورًا أكثر سلبية لديه وكأن هؤلاء الأشخاص في حالة انفصال عما بداخله، غير مستوعبين ما يمر به. ولذلك يجب أن يكون الأشخاص المنوط بهم إدارة عملية التواصل أشخاصًا مستوعبين أهمية هذا الدور وفاعليته، أشخاصًا لديهم إرادة حقيقية وجادة لاحتواء هذا المتخوزق، أشخاصًا على درجة عالية من المرونة لتقبل كم الغضب والخيبة بهذا المسكين، ودرجة عالية من المحبة لإعطائه جرعة كافية من الأمل والطمأنينة بدون ملل أو إشمئزاز، فمن البلاهة إعطاء محاضرة لشخص كل ما يحتاج إليه هو عناق. فالقضية ليست بالسهولة التي تصورها ورش التنمية البشرية أو برامج التوك شو، إنها هي رحلة كفاح طويلة يحتاج فيها الإنسان دعمًا خاصًا، رحلة إعادة إيمان!

فالخوازيق لن تنتهي من الأرض. ولكن أيضًا هذا لا يعني نهاية العالم، فبالرغم من قسوة تلك الحقيقة إلا أنها المضمون الحتمي لنضوج البشر، ليبقى الحل ليس في عداة العالم أو الانسحاب والتقوقع، إنما في الخروج للعالم بقوة وصلابة من خلال التواصل.

ففي النهاية الكاتب Alan Cohen يقول

When you protect yourself from pain, be  
sure you do not protect yourself from love  
أثناء حماية نفسك من الألم، تأكد أنك لا تحمي  
نفسك أيضًا من الحب.



Saying how to feel will never ruin a real  
connection

إفصاحك عما تشعر به لن يدمر تواصلًا حقيقيًا

هل سمعت يوما عن مصطلح الـ Toxic Positivity (الإيجابية السامة)؟ وهي حالة الضغط التي تمارس على الشخص المتخوزق لكي يبتهج ويتناسى همومه! فهناك اعتقاد غبي عند شريحة كبيرة من الناس أنهم ليساعدوا الأشخاص بعد الصدمات يجب أن يخرجوهم عنوة من حالة الحزن أو القلق بالتشويش على مشاعرهم السلبية. والحقيقة أن تلك الإيجابية السامة هي من أشد السلوكيات إيذاء للإنسان المتألم.



من أهم آليات الدفاع النفسي الغير ناضجة التي يستخدمها الإنسان المتخوزق هي الإنكار (Denial)، وآليات الدفاع النفسي هي بمثابة أسلحة تستخدمها النفس البشرية لمقاومة الصدمات. هناك آليات ناضجة مثل (السخرية، التسامي، الكبح وهو يختلف عن الكبت حيث أن الكبح يكون بقرار واع من الإنسان بتجاهل فكرة معينة تأخذ من طاقته ووقته، أما الكبت فهو تجاهل الفكرة من خلال رميها في صندوق اللا وعي بدون مراجعة أو تفكير) وهناك آليات دفاع نفسي ناضجة أخرى. أما عن آليات الدفاع النفسي غير الناضجة فيوجد (الإزاحة، الكبت، التبرير، الإنكار، العنف السلبي ... إلخ)، والتي يستخدمها الإنسان حتى يمدح نفسه في التعافي من الصدمات من خلال شعور وهي مؤقت بالارتياح. أو كما يقول فيكتور فرنكل:

A man who lacks purpose, distracts himself  
with pleasure.

فعندما لا يجد الإنسان مغزى لحياته يلهي نفسه  
بالسعادة

فالمأساة الحقيقية للإنسان المتخوزق هي أنه عندما يفشل في التعافي الحقيقي من الخازوق يلجأ لأن يعيش حالة من الزيف النفسي بأنه لا يوجد خازوق من الأساس!

## الاعتراف

((الحقيقة ستحركك لكنها ستغضبك أولاً))

غالباً يا مستأجراً





من الخازوق هو الاعتراف بوجوده. وإلا كيف سيعالج الإنسان مشكلة لا يعترف بوجودها؟ كيف يسامح نفسه عن خطأ لا يعتبره قد حدث؟ في النهاية هناك جملة عظيمة تقول:

((لا يمكنك أن تحتوي شيئاً وأنت مكسور، أطرافك حادة وكل مطولتلك مؤذية))

فالأشد بلاء على الإنسان من أن يكابر نفسه ويسلبها حقها في التعب والأيام، هو أن يعتمد التغاضي عن المسيات من خلال تشويه الحقائق، بأن ينكر على ذاته حقيقة خزوقه، فيكون بداخله الخازوق وكل من حوله يحذره من الاستمرار بهذا الوضع ولكنه يصرخ فيهم قائلاً: (عحش له دعوة أنا عارف انا باعمل إيه). فالإنسان ينكر لأنه أجب من أن يتواضع ويعترف بأنه ليس إلهاً معصوماً من الخطأ، وللأسف جنبه هذا لا يكلفه فقط عدم قدرته على الخروج من فخ الخازوق القائم، ولكنه أيضاً يجعله غير قادر على تحديث مفاهيمه وتطوير أفكاره حتى يصل للنضج الكافي لمواجهة خوازيق المستقبل. فيتحول لكتلة من العند والغيباء لا تقدم أي شيء في الحياة غير استقبال كم هائل من الخوازيق.

جرمين ناشطة سياسية تعمل في إحدى الحملات الانتخابية للرئاسة لواحد من المرشحين، تؤمن أنه صاحب قضية وأن لديه رؤية حقيقية للنهضة بالبلاد، ولذلك تساعد بكل ما تستطيع حتى ينجح. يفوز هذا الشخص ويتمر الأيام لتكتشف جرمين كذب هذا الرجل ومدى انحطاطه وخيائته للوطن. فجرمين كمثل الشعب كله للأسف أخذت الخازوق. ومع ذلك كانت تقاوم جرمين خازوقها بإنكار وجوده، فبالرغم من الفساد المائل أمامها في قرارات ذلك الشخص إلا أنها كانت دائماً ما تنكر الحقائق وتشكك في الأرقام. جرمين تعيش في وضع مجتمعي بائس ولكنها تعالج ذلك بإنكاره. ولكن لماذا تلجأ شخصية متمردة كجرمين لمثل ذلك السلوك الطفولي الساذج؟ ماذا يدفع إنسانة كبيرة سنًا ومقامًا للإنكار؟

((عندما يظهر لك الناس حقيقتهم صدقهم))

حانيا النجلو

أيها أسهل على جرمين: أن تصطدم بحقيقة أنه تم استغلالها؟ أنها سبب في وصول هذا الفاشل لمقاليده الحكم؟ أنها تعيش حالة من التدهور الاقتصادي والاجتماعي؟ أن المستقبل مظلم ومقاومة هذا الظلام تتطلب الكثير من التضحية؟ أم أن تعيش حالة من الإنكار الوردني حيث إن كل شيء جميل ولا يوجد هناك ما يعكر صفوها، وربما هذا أفضل من سيناريوهات كثيرة ربما كانت ستكون أشد سوءاً؟ فالإنسان ينكر لأنه لا يقوى على مواجهة ذاته بحقائق مؤلمة، فهو يهرب من ألم الحقيقة لكهف اللذة المغشوشة كفيلاً أن يصنع منه كائنًا منافقًا بامتياز. ليكن أول الطريق للتعاافي

كجرمين ليس كأستاذة ماجدة... إلخ؟ لماذا يتفاعل البشر مع القلق والألم والتعب.. مع الحازوق بدرجات مختلفة؟

((لا تندم على حرب أنضجتك))

محمود درويش

لا توجد إجابة واحدة شافية لهذا السؤال، هناك من يقول إن الأمر وراثي وأن جينات الإنسان تلعب دورًا كبيرًا في سلوكياته وليس فقط في تعامله مع الضغط، هناك من يقول أن التربية والبيئة اللتين وُجد فيهما الإنسان هما الأساس في تحديد مظاهر سلوكه، هناك من يقول إن تراكمات أفكار الإنسان وقناعاته بشتى أنواعه هي من تعدد سلوكه. ولا يوجد سبب واحد وحيد وربيا تكون كل العوامل مجتمعة هي السبب، ولكن مهما كان السبب الأساسي فهو لا يتحقق إلا بالتطور. فالإنسان يعيش في حالة تطور مستمرة نتيجة وجوده وسط تفاصيل حياتية متنوعة، فمهما كانت جيناته الوراثية أو شكل تربيته أو مجمل قناعاته، فدخوله في آلية التطور النفسي قادر أن يخلق منه إنسانًا جديدًا بسهات قادرة على المواصلة والقتال. فالعالم يؤكد لنا كل يوم وكل ساعة وكل لحظة أنه لن يخلو من الخوازيق بكل أنواعها، هذه هي طبيعة الحياة ولكن ما يكتسبه الإنسان هو قدرته على الاستمرار في ظل وجود الحازوق. فإذا أحضرنا طفلًا وعرضنا عليه قطعة حلوى لكن منعنا من أخذها سيبيكي ويملأ الأنحاء صراخًا ونحيبًا، ولكن إذا أحضرنا رجلاً بالغًا وعرضنا نفس الموقف ربما سيضحك أو لا يعطي الموقف أي أهمية. الطفل والرجل البالغ؛ الاثنان تعرضًا لحازوق الخلل ومرًا بألم عدم القدرة على الحصول على

## التطور

((عليك أن تبني في نفسك شخصًا لا يحتاج في اليوم الصعب إلى ملجأ)).

نسان كنفاني

حسب علوم الأحياء، فإن الكائنات الحية تتطور لتكون قادرة على مواجهة الصعاب، فكلما واجهت خطرًا جديدًا تسخر كل إمكانياتها للتحويل لنسخة أقوى لا يمثل لها هذا الخطر الجديد أي مشكلة. كذلك الإنسان نفسه على مدار حياته يتطور للتكيف مع خوازيق الحياة. فكم من خيانة فتحت عيوننا لرؤية المقرين الحقيقيين، كم من خيبات علمتنا حقا معنى الأمل، كم من وجع أوصلنا لمعرفة قيمة الراحة، كم من صراعات دفعتنا نحو إحساس السلام والقررة.

هناك مصطلح يدعى الـ stress intolerance والذي ربما يعرفه البعض باسم (الهشاشة النفسية)؛ وهي عدم قدرة الإنسان على التعامل مع الضغط، فنجد كريم يتعامل مع نفس الضغط الذي تتعامل معه جرمن بشكل ورد فعل مختلفين، طريقة استقباله للأخبار المزعجة مختلفة، حتى في شكل الانهيار النفسي هناك فرق! ولكن لماذا كريم ليس

الصعبة أم يتقبل الوضع المزري البائس؟ فعملية التطور لا تخلو من الألم لكنه مختلف تقنيًا عن ألم الوقوع. فكعظام الأطفال عند النمو تسبب آلامًا للجسم أيضًا عملية نمو إدراك الإنسان تسبب ألمًا للنفس، لكن المدهش في الموضوع أنه إذا هرب الإنسان من ألم التطور سيواجه آلامًا أكثر قسوة وعنفًا، أو كما يقال:

Pain from discipline is better than pain from regret

ألم تهذيب النفس أجمل كثير من ألم الندم.

تطور الإنسان يحتاج منه الكثير من الجهد والعمل، لا يوجد من يتطور في مكانه بسبب نيته في التطور، كما لا يوجد من يخرج من حفرة لأن لديه فقط الرغبة للخروج! بل يبذل جهدًا كبيرًا في التفكير لحطة خروج، يعمل بيده ليلاً ونهارًا حتى يبني سلماً من أدوات بسيطة أو تنجح يده لتسلقه جدران الحفرة، وذلك يجب أن يكون من خلال إصرار واستمرارية، فمشكلة بعض الأشخاص مع التطور أنهم لا يقعون على الصبر. يريد الجميع مكافآت لحظية وإلا فقدوا الشغف! فقولنا في ظل عصر السرعة أصبحت هشة غير قادرة على تحمل الوقت. هذه هي الكارثة؛ أن الجميع يريدون أن يتعافوا فورًا، كرجل تزوج ويريد إنجاب طفل في يوم الصباحية! بل إن هناك خطوات خارجة عن إرادة الإنسان يجب أن نتحدث، هكذا التطور، يجب أن يأخذ وقته حتى تنضج ثماره حقًا، فأعظم ما يمكن أن يقدمه الإنسان لنفسه هو أن يتطور ويتطور ويتطور! كالقطار لا يوقفه أي حدث خارجي عن المقاومة والحلم. أن يستمر

الخلوى، ولكن رد الفعل كان مختلفًا، كان متطورًا. فالتعافي لا يغير من حقيقة الخازوق ولكنه يغير من نظرة الإنسان للخازوق، بدلًا من أن يكون سببًا لشقاء وتأخر يكون سببًا لتطور واكتساب مفاهيم وخبرات جديدة. فالخازوق هو امتحان الحياة للوصول إلى المرحلة التالية. والنجاح يكون من خلال التعافي والتحول للنسخة الأقوى، وقتها ينتصر الإنسان على ذعره من الخازوق الحتمي، ينتصر على شهوته تجاه الخازوق أبو لبية، ينتصر على سذاجته في التعامل مع الخازوق الطائر، ينتصر على أفكاره غير الحقيقية التي ينبثق منها الخازوق الذاتي. ينتصر على أي صوت خارجي أو داخلي يخبره أن الخازوق يعني نهايته! ليبقى السؤال الأعظم كيف يتطور الإنسان؟

((ليس عليك أن تكون قويًا دائمًا، مَرَّ بلحظات الضعف  
ولدت تجلب منها لأنها جزء من إنسانيتك)).

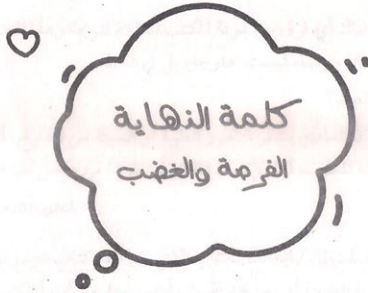
حديقة خليل حنون

في البداية يجب أن يستوعب الإنسان أن التطور لا يعني أن الضرر لم يوجد أبدًا، بل يعني أن الضرر لم يعد يتحكم في حياته بعد الآن. فمن خلال تلك القناعة تبدأ عملية التطور. فبدلًا من جلد الذات على الوقوع في حفرة الخازوق، يتطور الإنسان لنقل كل إمكانياته إلى التفكير في كيفية الخروج من الحفرة. فآلم الوقوع ينتهي بمجرد وقوف الإنسان على قدميه وتنظيف ملابسه. ومثله مثل أي سلوك جديد علي الإنسان دائمًا ما تكون أول خطواته صعبة، وهنا تحديدًا يتم اختيار معدن هذا الشخص وحرصه تجاه نفسه من خلال وضعها في مكان أفضل، هل يأخذ البداية

صوب هدفه بثبات وحكمة، ليس مجرد موجود في الحياة لأن الأيام تجره أو لأن الانتحار حرام! أنه مستمر وهو قادر على الضحك والعطاء، قادر على الإنتاج والإنجاز، قادر على التعلم ومواجهة ذاته بدون جلد ذات أو دوامات ندم، قادر على الأمل والحب. والأهم: قادر أن يتطور وهو في حالة سلام مع نفسه وإدراك كامل لقيمتها.

((لا تقبل بحياة لا تشعر فيها بالحياة)).

شعيرتو





((ليس هناك أي فرق بين غرفة المكتب الدافئة المريحة وهذا العنبر. إن سكينته الإنسان ورضاه ليست خارجه، بل في داخله.

— ماذا تقصد؟

— الإنسان العادي ينتظر الأمور الطيبة أو السيئة من الخارج، أي من العربة وغرفة المكتب، أما الإنسان المفكر فينتظرها من داخل نفسه)).

انطون تشيخوف

ها قد وصلت إلى نهاية هذا الكتاب الذي ربما تجده كتاب جيد وتستمتع بتلك التجربة الغريبة أو ربما تجد نفسك أمام واحد من أسوأ الكتب التي قرأتها على الإطلاق وتشعر أنك قد خزوقت في اقتنائه. صدقني عزيزي القارئ لم أكن أقصد يوماً أن أكون سبباً إضافياً لخزوقتك فالحياة بها ما يكفي، ولكن في حالة خزوقتك دعنا أرجوك للمرة الأخيرة نتناقش في هذا الموضوع من منظور مختلف، وأنا أعني بالمناقشة أي أريدك أن تسمع ذلك الصوت الذي يهمس بداخلك.. تسمعه لأنه الصوت الوحيد في هذا العالم المصمم لك وحدك.



لا يوجد شخص على سطح هذا الكوكب الحزين لم يتخزوق، و المفاجأة أنه أيضًا لا يوجد شخص على سطح نفس هذا الكوكب الحزين لم يكن يومًا سببًا لخازوق آخر، فلكل منا نصيب من الخزوقة بغض النظر عن الطبقة الاجتماعية أو المستوى الفكري أو المادي، فعلنا هذا عبارة عن عمليات متنوعة من الخزوجة المتبادلة. فكما قالها فينسنت فان غوخ: «لن ينتهي البؤس أبدًا» أقولها لكم: «لن ينتهي الخازوق أبدًا» ولكن ما يجب أن ينتهي (وفورًا) هو نظرة الإنسان البدائية للخازوق، وكأنه وحش مفترس حضر لينتهك أحلامه على أنه فرصة مختلفة للأفضل.

فليكن مثالنا الحالي عن الخازوق هو هذا الكتاب، حضرتك قد أفنيت بعض الساعات في هذا الهراء المسمى كتاب (خازوقولجي)! كما أفنيت أيامًا في البحث والتحضير والتقديم إلى وظيفة، لكنك اكتشفت أن ابن (عمو سامي) صاحب المدير قد حصل عليها، كما أفنيت أسابيع في علاقة عاطفية مع الإكس لثُمًا أنها ما زلت مترددة في مشاعرها تجاهك فتختفي دون أي سابق إنذار، كما أفنيت سنين في قناعات وأفكار لتجد مع الوقت انها مجرد عائق عن النظر إلى الحياة بشكل أرقى وأعظم. فإذا عليك فعله عند وصولك للحظة اكتشاف الخازوق؟! الغضب.

سبب رئيسي في فشل الانسان للتعامل مع لحظة اكتشاف الخازوق هو أنه فاشل في فن الغضب! فيظن الكثيرون أن الغضب هو مجرد جمعجة صوتية او حالة من الثوران المتهرئ.. ولذلك يخفقون في ممارسة أنبل أساليب التعبير الإنساني ومن ثم يخفقون في رؤية الفرصة.

أترى هذا الكتاب السيء؟! أستسمحك أن تصب عليه غضبك و كأنه قد أخذ منك أغلي ما تملك، وهو وقتك وطاقتك وأموالك.. ولكن أيضًا أن تكون واعيًا حقًا لما تفعله لاسترداد شرقًا أهدرتَه! لك أن تتخيل أنك قررت أن تنتقم من هذا الكتاب السيء بأن تبذل أضعاف ما بذلته سابقًا من وقتك وطاقتك في بغضه وكرهيته، فعكرت مزاجك لأيام بسبب تلك التجربة الرديئة، كرسيت الساعات لسبب الكتاب ولعته وشراءه بزئير لحرقه في ميدان عام! في استخدام صفحاته الشريرة لقلبي يطاطس محمرة أو في ترصد الكاتب وإخضاعه لتجربة حقيقية مع الخازوق المادي ليس النفسي او المعنوي! فهذا هو رد فعل الإنسان الساذج تجاه جميع خوازيق حياته.. الغضب الغبي! أن يغضب من ذاته فيبخسها حقها في أن تحيا في سلام وطمأنينة، أن يغضب من ماضيه فيقرر محوه بشكل طفولي أبه وكأنه لم يكن، أن يغضب من كيانات أو شخصيات افتراضية في عقله لا تنتبه لوجوده من الأساس فيستهلك ما تبقى من عمره في صراعات وهمية في عقله البائس!

فالغضب يا صديقي هو قرار حازم بالرفض وليس انفعالاً أهوج يتحكم في مجريات حياتك ويصدك عن مواصلة الحياة.. فبدلاً من أن تتشنج وتقل العالم صراخاً لأنك ليست خازوقاً أو على الناحية الأخرى تكبت غضبك وألئك مُدعيًا أنه لا يوجد خازوق!

بدلاً من هذا.. اغضب! اغضب بوعي واضح يجعلك حاضرًا للمتابعة الأحداث.. اغضب بقرار صارم يدفك نحو تكوين جديد.. اغضب ببصيرة حرة لترفعك للسمو الذاتي. وهنا تحديدًا تظهر الفرصة أو بمعنى أدق يصبح الإنسان على مقدرة متقدمة من صناعة الفرصة.

الامتلاء بحب الخير.. فأعداء الخير يزعمون أنهم أقوى من خوازيق الحياة متسلحين بكرهيتهم وعنفهم وذكايتهم في تدبير المكاييد، لكن هؤلاء ليسوا سوى منعدمي الأمل فريسة التشوهات النفسية والشعور الدفين بصغر النفس.. ليس إلا ضحايا الخازوق.. فالخير هو علامة انتصار الانسان على الخازوق، فهو يعطي حياً لأنه يمتلئ به.. يفرح بإسعاد غيره لأنه سعيد حقاً من داخله.. يساعد ويدعم ويشجع لأنه لا يرى في ذلك تهديداً لإمكانياته أو وجوده.

((في الحياة، كما في لعبة الشطرنج، النظرة البعيدة

هي التي تكسب))

نصارى بوكستون

فالقضية ليست كتاباً هزلياً ساخراً أو حتى مجلدات ضخمة عتيقة إنها قضية قرار إنسان ببناء عمره كله في الشفقة الغاضبة على نفسه أو قرار إنسان بالصمود والتحدي، فلا شيء أعظم من إنسان متعب يستريح ولا ينسحب.. إنسان متأملاً ينصت لألمه بشجاعة ولا يتزوي في ظلمات اليأس والانزمام، إنسان غاضب محطم يعيد بناء نفسه بدلاً من أن يقبع ميت تحت حطام جلد الذات والعار! فالعار ليس أن يكشف الإنسان كم كان مغفلاً في اختياراته، كم كان مندفعاً وساذجاً وقت أن صدق الكلمات أو وثق بالشعور، كم من مرة جرى مهوراً نحو الخازوق واحتضنه! فهذا هو الإنسان عبارة عن خطوات متكررة من الفشل والنجاح.. ليقى عاره الوحيد هو إغفاله حقيقة أن لا أحد في هذا الكون سيسنده غيره.. لأنه هو الكائن الوحيد في العالم المصمّم له وحده.

أتدري أنه على الرغم من زعمك الخزوقة بهذا الكتاب ما زال هناك فرصة للاستفادة منه؟! يكفي أنك استفدت أنك لن تقتني كتاباً لهذا الكاتب المخبول مرة أخرى. أنك استفدت أن تراجع عملية اختيارك للكتب، فإذا كان أحد أصدقائك قد رشحه لك فقد استفدت ألا تصدق آراءه بدرجة عالية، وإن كان بناءً على قرارك الشخصي فلتجلس مع نفسك وتتساءل ما الذي دفعك لهذا القرار الأحمق وتعمل بهدوء على إصلاح هذا الخلل! استفدت أن تقدر آلاف الكتب الجيدة التي كنت تتعامل معها أنها عادية.. أن تمنح ذاك الكتاب الآخر الذي ظلمته بأنه كتاب سيء فرصة أخرى للتقييم العادل.

فالخازوق مهما كان قاسياً، غاشياً، غير منطقي، فإنه يحمل في طياته فرصة استثنائية لتمنحنا نظرة أعمق إلى كل شيء، إلى العالم، وإلى أنفسنا، وإلى كل ذي قيمة عندنا، بعين جديدة. ليبقى الإنسان مديناً لغضبه الموجه بالفرصة والمعرفة.

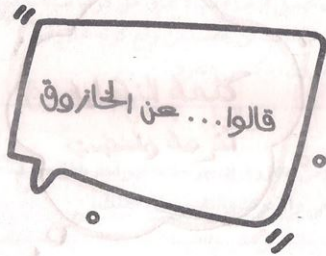
((لو لم أجازف وأقترب، لكنت سأظل أعتقد بأن شيئاً

جميلاً قد فاتني))

أحمد خالد توفيق

فكم من مرة دفعنا الخازوق لأن تقلل سرعة تدفقنا في الحياة للتأمل في نعم وجودنا، نعمة الشريك الصالح والأب الطيب، نعمة الأخ الداعم والأم الحنونة، نعمة قوتنا على المقاومة والاستمرار.. لتكون لحظات ضعف الإنسان فرصة لاكتشاف جوهره الحقيقي.. لحظات تواضعه وقربه من روح الله فيه بعيداً عن غطرسة العالم ومادية نزواته.. نعمة

في النهاية تقول رضوى عاشور: ((هناك احتمال آخر لتتويج مسعانا  
بغير الهزيمة، ما دمنا قررنا أننا لن نموت قبل أن نحاول أن نحيا)).  
فالحياة لا تعطينا رفاهية اختيار الخوازيق، ولكن اختيار طريقة  
التعامل معها من مسؤولية الإنسان.



أحياناً.. عمق الجرح بداخلك يفوق الدهشة التي أتى منها الخازوق،  
لكنه وعلى الغالب يكون الشاحن لعزيمتك ونور بصيرتك لتفادى  
القادم من الخييات، ستدرك، وتفهم، وينضج عقلك مسرعاً.  
والأسوأ من كل شيء حين يُشمت الإنسان نفسه في نفسه، يوبخ عقله  
قلبه: ألم أنصحك؟! ألم أقل لك؟! ألم أنك عنهم؟! أ رأيت..!

لا تحاول تجميل أوضاع تم الاتفاق على كونها سيئة بالفعل.. إن طلاء  
الخازوق بالذهب لن يخفف من وقع كونه خازوق.  
لولا الخازوق، مكتش هتفوق.

لا تجزع من الخازوق إن جرحك، فهو الطريقة الوحيدة التي سيتسلل  
بها الوعي والإدراك والنضوج إلى عقلك.

الحياة مليئة بالخوازيق.. لكن الخازوق الأكبر أن لا تدرك معناها.

تغيير الأماكن والأزمات والخازوق باق.

Mina Rashad

لم يكن خطوك أن تعطي الأمان، كان خطوهم أن «خزوقك».

Abed Amer

الخازوق ما هو إلا صفة الواقع للإفافة من وهم الحياة المثالية.

Evelyn Messiha

بعض من عانقوا الخازوق كانوا خائفين.

Dalia AlHussein

وكم من خازوق مضى وعبر. ادمانا ألماً وزادنا عبر.

Joseph Abed Garas

كلما زادت خوازيقك، زاد النضوج في طريقك.

Zakry Shimas Zakry

الخازوق هو ألا تشعر بالخازوق إلا في نهايته.

Mohammed Zidati

أخيراً يا عزيزي تذكر دائماً أن الخازوق هو «ما خزق الضعف فيك لإيقاظك وليس لانتقائك أو استقصائك»

ابن زرعادل

كان الخازوق أقوى مما ظننت، ولكن كنت أنا أيضاً أقوى مما ظننت.

Mera Gerges

ستتوالى الخوازيق حتى تستوعب الدرس أو حتى تنتهي.. وبينهما تحيا.

Ghada Freg

مهما كان هذا الخازوق مؤلماً ولكن لولاه كنت ستستمر في الاتجاه الخاطئ.

Mahatma Mahatma

الخازوق لحظة وفي الدرس الحياة.

Dahlia ElKhwaga

الخازوق يأتي في النهاية ليخلق بداية.

الخازوق



ليس مهماً كيف سيايتك ومن أين سيصيبك، المهم ألا تدعه يأخذك معه.

القدرة الحقيقية يا عزيزي لا تكمن في الحرب منه، بل في أن تتعلم كيف تقفز من واحد للآخر، سوف تجرح وتنزف وتآلم ولكن لا بأس ستصير أكثر سبابة ولن تجرح بعدها بسهولة، المهم ألا تبقي هناك أكثر من اللازم.

مينا يوحنا

ألم الخازوق يبدأ بإدراكه ولن ينتهي بتجاهله.

Mohamed Abd El Sattar

حسناً يا عزيزي.. المعضلة هنا ليست في الخازوق نفسه بل في كيف تستمر في رحلتك بعد الخازوق.

Zahra Al Ola

الخوازيق أقرب مما تبدو عليه في المرأة.

Bishti Babous

الخازوق يأتي من كل ما هو أبعد عن الخازوق.

Mona Hekal

خازوق حياتك.. إنكارك له.  
ثباتك الانفعالي وردة فعلك تخرجك حياً من الخازوق.

Donna Maged

الموالم في الخازوق هو من أين يأتي.

Youstina George

زيادة التوقعات تناسب طردي مع حتمية الخازوق.

Josephine Hanna

يزداد في المراهقة مع اكتشاف الأمور، يحده الوعي ولا يمنعه، جرعة زائدة تؤدي إلى النضج أو الاكتئاب.  
خزي وخجل وخيانة وخلاعة وخذلان وخرقة وخسة.. احترس من كل «خفاء» كل منها سيء وكلها خازوق.

Karim Kahla

سيرحل الخازوق ويبقي الأثر

Bayan

بكاؤك من الخازوق تسبقه ابتسامة الساذج وتعقبه ابتسامة الناضج.

Amr

قدرتك على تجاوز المواقف والتغلب على الظروف لا تمنع عنك الخوازيق ربها تجعلها أكبر قوة وأكثر تأثيراً

Amr

هما خزوقوني بس فوقوني

Bayan

ليست الخزوقة قاسية ولكن الإنفلات من الجهل مؤلم كالولادة.

Amr

بالعراق عدنا جملة شهيرة «اكلناه خازوقي»

Amr

فقط خمسة أحرف لتتعلم، تندم، تعاتب حماقاتك، فتأخذ حذرك بين خوف هنا وهناك، تلتفت يمينا ويساراً خشية أن يصطدم بك.. ثم تتكرر الحلقة مرة أخرى..

خ = خذلان

= الندم / انكسار

ز = زوال الثقة

= وعى بعد تفكير عميق

ق = قادر على العودة - أنت ستعود لذاتك، وهو ربما سيعود إليك مراراً وتكراراً.

Mohamed Yosry

الخوازيق لا تأتي فرادى

جائز تبحرك معها لو هي جر

جائز يعلك معها لو هي علة

جائز تقلب حياتك من خير لشر

وتيسلك مية دين وملة

وجنابك فاكرها بندق ولوز

وانت لابس الخازوق .. ليس إلا

عاق شاكريه

تذكر عزيزى أنت لا تتحكم فى الخازوق بل أحياناً لا تستطيع تفاديه؛  
لكن يمكنك دائماً التعافى منه ولو بعد حين.

GirmenaSafwat Kst

التاريخ يعيد نفسه مرتين فى الأولى كمأساة فى الثانية كمهزلة فى الثالثة  
أنت ما بتحرمش يابنى؟

Shaimaa Muhammed

لم يكن هناك دافعاً نحو النمو والانتعاش أكثر من صدمات الحياة أو  
خوازيقها كل واحد منها كان يعيد تشكيلي من جديد فمرة دفعني  
لألتخطى غرورى وهذا كان يرينى مدي هشاشتي وعلمنى احتمال  
الألم واحترام ضعفي وأخيراً جعلنى أقف بنفسى وحدى مستسلماً  
لرئى فبفضل خوازيق الماضى أصبح أنا شخصاً جديداً فى كل مرحلة.

Mariam Ghin

الخازوق يأتى ليجعلك أفضل فأحسن استقباله واشكره.

مقاله

الخازوق لم ولن ينتهي وسنظل فى الاحتياج إليه. واجه ثم تعافى  
استعداداً للقادم. المهم أن تفتح عينيك لكى تراه والأهم أن تستوعبه  
لكي يقل عدده أملاً فى مبني أقوى.

لا تجزع من الخزوقة، وإلا فكيف للنور أن يتسلل إلى باطنك؟  
قد تظن أن الخازوق معه ينتهي كل شيء والحقيقة أن الخازوق هو  
نقطة تحول؛ إما أن يصنع لك جناحين فتطير بعيداً عنه أو قيوداً  
تحبسك فى قاعه إلى الأبد. عليك الاختيار

Nourhan Nasser

تسلم الخوازيق الى خلتك بالتضح ده.

Sandra Ramsis

الخازوق هو النفق الأسود أو الظلام الذى يجب عليك أن تتحرك  
لتصل إلى النور بداخلك.. هو الضياع عندما يسلب منك ذاتك/  
نفسك.

Rania H. Bakr

نحن لا نجتاز الخازوق الأول إلا لأن الثانى فى الانتظار.

ملاك حنين

الخازوق فى الدماغ.

Mariam N Use

Aya S Mostafa

الأمر سهل يا عزيزي..تحدث هنا عن علاقة طردية، كلما زادت قوة الخازوق كلما كان أثره عميقاً..تستطيع أن تتفادى خازوقاً شبيهاً إلا أن هذا لا يعنى بأنك ستفادى خازوقاً آخر.. فالحياة سلسلة لا منتهية من الخوازيق..ستفادى أحدها لتلحق بالآخر.

Rosa Omar

الخازوق ماهو إلا سلسلة متشابكة من الصدف التي قد يغير وقوع احداها مجرى حياتنا كله مقتبس بتصرف من كلام ليوسف إدريس

Asma Gamal

الخازوق مستمر..الخازوق بداخلك..الخازوق هو أنت..أنا..  
والجميع!  
"أنك تفضل (أمان) الخازوق على مغامرة ذاتك..فاستمتع!"  
"وضع أهداف لحياتك هو موافقة ضمنية على الخازوق..فلا تحقيق بدون خوازيق..!"  
"وتستمر عبثية الخازوق التي هي جزء لا يتجزأ من عبثية الحياة..  
والتي من الممكن أن تكون هي نفسها..الخازوق!"

118

الخازوق لخصته ماجدة الرومي باختصار:

يخبرني أنى تحفته وأساوي آلاف النجمات ويأنى كنز ويأنى أجل ما  
شاهد من لوحات  
يبنى لى قصرأ من وهم لا أسكن فيه سوى لحظات  
وأعود أعود لطاولتى  
لا شىء معى إلا كلمات

Fatima Zahra Chafi

أخيراً يا صديقي..لولا وجود خازوق مغروس بألم وطن في الأرض،  
لانهارت كل المباني دون ثبات، وانهارت أنت معها..

Demian Magdy

قرأت كلاماً جميلاً عن الأمل في الليلة الماضية ، وقررت أن أنحلي  
به، استيقظت وأنا أردد: هذا الخازوق سوف ينتهي وسنأكل خازوقاً  
آخر! هذه هي الحياة أقصد هذا هو الأمل  
الخوازيق الحادة تخيفنا، تولمنا، ثم تصنعنا.. فأهلاً بالخوازيق!

Banan OR

عزيزي القارئ..اعتبر أنك قرأت جملة عميقة عن الخازوق وتأثيره..  
ما تراه في عقلك الآن بعد قراءة الجملة هو ما أقصده بالضبط..  
حاول تجاوزه فالحياة تمضي..

Veronica Maged



من منا لم يكن مغناطيساً لخازوق واحد على الأقل جميعنا نعانى هنا  
وجميعنا نستغيث ولكن المغزى يكمن دائماً في رغبتك أن تصنع من ألم  
الخازوق بداية للحياة من جديد.

Marina Gros

لا تبسّس فالخزوقة محطة حتىّ سيقف عندها قطار حياتك ولو مرة  
في العمر.

Abdelhamed Ziradi

إن كان في الخازوق حاجه حلوة هي إنه بيرفعلك لفوق.

Ashraf Amin

لا تياس فكل عظيم في هذه الحياة ولد من رحم خازوق.

Marina Wahied

قد تختلف الخوازيق باختلاف الظروف التي تنشأ فيها رغمًا عنا،  
ولكن كل منا بداخله القوة الكافية لعبور هذا الخازوق والمضي قدماً  
واختيار الطريق الذي يريده.

Randah Alabdilly

الخازوق يأتي بكل شكل وطريقة، ليرشدنا في رحلتنا السامية  
للتعافي.. كل خازوت آت بلا محالة.. الفرق كيف تتعامل مع كل  
خازوق.. الخازوق هو رحلة لاكتشاف حدودنا وحدود الآخرين..  
الخازوق آت آت.. فلا ترهق نفسك به واستمتع بما تملك من نعم.

Nora Saeed

الخازوق وسيلة لحياة إنسان والموت لإنسان آخر.. إنسان يقوى  
بالخوازيق ويقا تل.. وإنسان يستسلم ويكتب نهايته بنفسه تحت أى  
مسمى.. بس في الآخر صدقتي هو خازوق.

محمد جمال

عزيزى القارئ.. وهموك فقالوا أن الخازوق يجعلك أقوى ولكن  
حقيقة الأمر أنه مجردك من كونك إنسان لتصبح قطع متناثرة مجروحة  
ومن هنا تتوقف عن استقبال الخوازيق لتصبح أنت الخازوق.

Merna Magdy

لو الكتاب عجبك خير وبركة ولو معجكبش أهو مش أول خازوق.

Ireny M Ayoub



تستطيع أن تنجو من الخازوق، لكن آثاره هي التي تمتد معك وعليك  
التعافي منها أولاً!

Saif A. Muhamad

كان يجب عليك أن تعي جيداً في لحظات انبهارك الأولى بهذه الهالة  
المضيئة حول هذا الكائن الشفاف المرفرف بأجنحته البيضاء أن هناك  
خازوقاً قد تم إرساله بالفعل ولكنه أخذ الطريق الأطول في الوصول  
إليك..

Rania El-Bahawy

خوازيق الحياة التي لا تنتهي  
لست مسئولاً عن رد فعلك بعده

Suzi Tohy

الخازوق الحقيقي هو حيرتك بين طفل في صدرك وعجوز في رأسك.  
إن لم تتألم لن تتعلم من الخازوق.  
على قدر الخازوق، تأتي منافعه.  
الخازوق أسلوب حياة، والوعي يقضي على هذه الحياة.  
لقد همرنا من الخزوقة وفهمنا الدرس في النهاية، اقرأ حتى تصل مبكراً.  
من قاموس المخلوق في تعريف الخازوق.

الكلمات والصور

لم نعلم أن الخازوق أيضاً هو هدية السماء.

Huda Zaki

متى تتوقف الخوازيق؟! عندما يكون حب ذاتك الدرع الواقي منها.

Hoda Wassef

تحزوت فتعلمت.

أنا الأخرى

كنت أعرف أنه خازوقاً منذ البداية لكنني طليته بالأوهام التي طالما  
كانت تنقصني.. ثم راهنت عليه بكل ما أملك.

سوزي توي

وهنا نتساءل: (هل يوجد أحد بيننا معني من الخازوق؟)  
لا نحاول أن تسير في الحياة متلاشياً الخوازيق،، فقط تقبلها ولكن لا  
تقبل أن تعيش بتأثيرها على حياتك

Sandra N. Elmaghrabi

لولا الخازوق ما كنا هنا وما وصلنا لما نحن عليه الآن، فمن القلب  
وبكل التقدير، شكراً لمن خزوقونا!!!! فعلموننا!!!!

Maha Sami

الخوازيق مثل الأنفاس مفيد ومنير وكله طاقة.. الاثنان ممتدان معك  
ما دمت حياً أحدهما يدخل في أنفك والآخر في قلبك.

Maha Sami

الخازوق:

خ = خذلان

ا = ألم

ز = زهد

و = وهم

ق = قهر

للتعاقب:

خ = خيرة

ا = ازدهر

ز = زوال

و = واقع

ق = قوة

Mahmoud Modar

إهد ربنا على خازوق نور لك بصيرتك وكبر وعيك وفهمك صح  
الدنيا ماشية إزاي بدل ما تعيش مغيب في دنيا شكلها طبيعي وهي  
مليانة خوازيق بس.

Sally Ali

في الحياة «خوازيق» كثيرة، بعضها نختاره والبعض الآخر يختارنا..  
في النهاية أن نندم سوى على «الخوازيق» التي تتكرر بنفس تفاصيلها  
في حياتنا، لأننا لم نتعلم كيف نتجنبها.

Sally Ali

وسيطل القرار بيدك دائماً إما أن يكسرك الخازوق ويحصرك في ذاتك  
أو يكن درساً لك يقويك ويعملك أكثر وعياً ونضجاً وفهماً للحياة.

Sally Ali

قد لا تستطيع السيطرة على الخازوق ولكن تستطيع السيطرة على  
نفسك لتخطيه.

Sally Ali

تأثير الخازوق يتضح في نضج أفعالك.

Youssef Tobaa

الخازوق مجرد احتمال يمكن تخليه فرصة أو ثقب أسود.

Eman Sallam

الخازوق الذي يصل لرأسك يفتح مجالاً واسعاً لتسكب ذاتك بفراغه حتى تمتلي.

Mahmoud Adel

بها أنك غير مسيطر على كل مجريات الكون؛ فالخازوق هو حتمي ولكن انتبه، ليست المعاناة المتسمة كذلك.

Mervat Zaki

تذكر دائماً إن جميع هذه الخوازيق كانت تصنع ما أنت عليه الآن من شخصيتك.

Stefan Shorouba

كل الطرق تؤدي إلى خازوق، الخازوق الأخير لبداية التغيير، هذا الخازوق أيضاً سيمر.

Walid El Waz

تعش العمر بأكمله تتجنب الخازوق ولكنه أمراً حتمياً.. لا يمكنك الهروب منه كبؤس كافكا وحزن فان جوخ وألم تشايكوفسكي ربما حاولوا الهروب لكن لولا الخازوق ما كانوا أنفسهم ولولا الخازوق ما كنت أنت أنت..

Noa Hussein

لكل منا خازوقاً معد وجاهز للانطلاق فا حذارى أن تكون سبب في إطلاقه نحوك.

Shadi Sorour

لا تبحث عن انجاء الخازوق من أين سيأتيك.. ابحث عن انجاهك أنت أين ستذهب بعده..

Mervat Samir

مبدأ مهم جداً موجود في الغرب وضعيف جداً عندنا.. ظل دهرأ يجنحي الوقوع في المشاكل ومواجهتها، لم يكن يعلم أنها من ملامح الطريق بل تكاد تكون هي الطريق نفسه.

Mahmoud Belfagy

الخوازيق دروس مؤلمة إن تكررت بتفاصيلها أعلم أنك تستحقها.

Osama El Darwish

خازوق جديد... فكر جديد.

Samir Sharaf

هناك أنواع كثيرة من الخوازيق أصعبهم خازوق أفكارك!!  
فيجب أن تجلس معك

Nader Fouad

الخازوق الموجه ليك دخل من نقطة ضعف فيك عشان تاخذ درس  
منه تفويك.

Abdel Moneim

احذر من خازوق العدو مرة ومن خوازيق الصاحب ألف مرة.

Muhammad Mostafa

الخازوق هو ما يتقي الإنسان من غفوته.

علمياً: انت اتخزوقت  
عملياً: انت اتعلمت

ولتعلم جيداً يا صديقي إن كان الخازوق كسر جدار قلبك فهو أيضاً  
بنى جدار أقوى وعقل أنضج ونفس أكثر غدراك.

Marteen Alf

تجاوزتك بالأمس لكنه كان انتصاراً حزيناً للغاية.

Ahmed Said

إن الخازوق بمتانتته وصلابته قادر على تشييد الأبراج.. لكن احذر  
فإنه قادر على هدم الذات.

Abdel Moneim

عزيزي الإنسان، وحدة قياس الخازوق دوماً هي النسيان  
اخبرني كم استغرقت لتتساءل، اخبرك كم كان عميقاً.

Muhammad Mostafa

رُب خازوق خير من ألف استغفال.

اتعلم؟ عند النظر إلى نصف الكوب المملئ يمكننا رؤية كم جعلنا  
الخازوق أكثر عقلاً هدوئاً وحكمة، على أي حال لم يكن الأمر بهذا  
السوء.

Muhammad Mostafa

- الخازوق هو الدرس وقليل من الألم هو الثمن.
- كلما كان الخازوق عميقاً كلما كان ملاسماً لجوهر وحقيقة الإنسان.
- إن مقياس وعيك هو مقياس الخازوق الذي يمكنك استيعابه.
- ثواني من الوعي ثمنها أعوام من الخوازيق.

كذلك، يرجى

ما وصلت إليه الآن كان يمكن تجنبه لو انتبهت من الوخزة الأولى.

Moussa Wajid

لم أمت حينما تخزوقت، لكنني مُت حينما رأيت من خزوقني..

Amr al-Zahr

لا تقترب من فراشة أو تهتم لأمرها، وبالأخص يا صديقي إذا كنت وردة.

Ali al-Zahr

أعرف ما معنى (الخبرة)؟.. هي عنوان الكتاب يا عزيزي.

Hani al-Zahr

يكمن ألم الخازوق في لحظة الإصابة به وخروجه ولكن بالنهاية ما يتبقي هو لحم متعاني مُزِين ببعض التهشحات.

Sybil al-Zahr

إذا لم يكن من "الخازوق" بُد.. فمن العار أن تكون جباناً..

Nermin al-Zahr



# المحتويات

7	الإهداء
9	المقدمة
20	ماذا يريد هذا الكتاب منا؟
21	الغازوقمتر
23	المُخزوقمتر
25	الصناعة
28	القهر والتأقلم
31	التلاعب
35	المفاجأة
38	السطحية
41	الشفقة
46	الحاجة
50	الثالوث المظلم



55	التفادي
59	الشبع
63	الحدود
66	الحكمة
69	الواقعية
72	الجرأة

75	التعافي
79	التجاوز
83	المثالية والسيطرة
86	التواصل
90	الاعتراف
94	التطور

99	كلمة النهاية
107	قالوا... عن الخازوق

لن  
ينتهي  
الخازوق  
أبدًا

كيرلس بهجت