



الميزان

ما الذي يستحق؟

مايكل جابي

القاهرة • Life Ark



الميزان

ما الذي يستحق؟

رحلة في المعنى والقيم

مايكل جابي

القاهرة · Life Ark



الميزان — ما الذي يستحق؟

رحلة في المعنى والقيم

مايكل جابي

الطبعة الأولى · القاهرة

Life Ark — القاهرة، مصر

www.lifearkdbt.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب أو نقله بأي وسيلة دون إذن كتابي مسبق من الناشر.

هذا الكتاب ليس بديلًا عن التقييم أو العلاج النفسي المتخصص. وإن كنت تمرّ بضيق شديد أو بأفكار تؤذيكَ، فاطلب مساعدة مختصّ — وعلى موقعنا دليل

لما يمكن فعله وأين تبدأ: www.lifearkdbt.com

رسالة إلى مايكل الصغير

أنا أكتب هذه الرسالة للطفل الذي يطلق عليه الجميع في الحيّ لقب «الجميل».

عندما تكون صغيرًا، شعرك لا يكون طويلًا، فهو ينمو ببطء؛ لذا فسببني «الولد الجميل» ملتصقًا بي.

ستغيّر أشياء إلى الأفضل، وستغيّر أشياء إلى الأسوأ، وحتى ذلك اللقب اللعين ستتكلّف الأحداث بتغييره.

لا شيء يرقّه عنك، لا شيء ممتع، لا بلاي ستيشن، لا تلفزيون كبير، وأنت بالكاد يمكنك أن تستحمّ بماء ساخن.

هذا ترفّ بالنسبة لك في ذلك العمر يا صديقي. هل تتذكّر أول منزل؟ منزلك المستأجر الذي لا يوجد فيه حمام، نعم هو. هل تتذكّر ماذا كنت تفعل عندما كنت تريد قضاء حاجتك؟ نعم، بالضبط، تذهب لتقضيها في الخارج.

حسنًا يا صديقي، ما هي أحلامك؟

هل كان حلمك هو الحصول على الأموال؟ ستفعل ذلك، وستحصل على أموال تكفي لتغيير حياة عائلتك القادمة.

هل كان حلمك هو الوصول؟ ستفعل ذلك، وستخوض تجارب تجعلك تذرف دموع الفرح تارةً والحزن تارةً أخرى.

لكني سأخبرك بشيء يا صغيري: ليس بالضرورة أن تكون سعيدًا رغم حصولك على كل ما تميّيته.

ما تملكه أنت الآن في التاسعة هو شيء أفتقده بشدّة في السادسة والثلاثين.

أنت لا تملك ماءً ساخنًا، ولا جنيهاً واحدًا في جيبي، يا صديقي، حتى شعرك لا يبدو مصفّفًا. لكنك تملك شيئًا آخر، شيئًا لا يُقدّر بثمن. أنت تملك «الحرية».

هل تعلم ما هي حياتي في السادسة والثلاثين؟ من العمل إلى العمل، ومن راحة العمل إلى عمل آخر. أنا أعيش الحلم، لكني سجين حلمي.

الحياة معقّدة يا صديقي،
عش حياتك تحت أشعة الشمس الرافقة.

المحتويات

7	قبل أن نبدأ
12	الباب الأول · الميزان
13	١ الرجل الذي رفض أن يدفن صاحبه
23	٢ حين كان الميزان خارجك
31	٣ حين دخل الميزان إلى الداخل
40	٤ حين انكسر الميزان
48	٥ الميزان الذي تحمله الآن
54	تمرين ميزان الأسبوع
59	الباب الثاني · أربع عُرف
60	٦ أربعة يقولون الجملة نفسها
67	٧ الغرفة الأولى · الاتساق
71	٨ الغرفة الثانية · الغاية
74	٩ الغرفة الثالثة · الأهمية
78	١٠ الغرفة الرابعة · التذوّق
82	١١ أي غرفة تحتاج انتباهك الآن؟
86	تمرين خريطة العُرف
89	الباب الثالث · القيمة
90	١٢ القاضي الذي عاش نموذج الإجابة
95	١٣ حاجات مختلفة بنسقيها «قيمة»
100	١٤ الخريطة ليست الأرض
103	١٥ هل للقيم لهجة؟
107	١٦ كيف تعلّمت أن هذا مهم؟

114	مختارة أم موروثة؟	١٧
119	حين تتعارك الأشياء التي تحبّها	١٨
123	حين تصير القيمة قاضيًا	١٩
128	الضمن لا يثبت القيمة	٢٠
132	تمرين خريطة قيمك	
136	الباب الرابع · الطريق	
137	قبل أن تتحرّك	٢١
141	ما الذي يستحقّ الآن؟	٢٢
145	من الاتجاه إلى الهدف	٢٣
149	الطوبة التالية	٢٤
154	تمرين طوبتك التالية	
158	الباب الخامس · حين تختبر الحياة قيمك	
159	حين لا تفعل ما تؤمن به	٢٥
163	حين يُغلق طريق	٢٦
167	حين لا يكون مطلوبًا منك أن تجد معنى	٢٧
171	العمل والمال والمكانة	٢٨
175	الحياة مع الآخرين	٢٩
179	العودة إلى السور	

■ قبل أن نبدأ

قبل أن نبدأ

ممكّن يعديّ عليك يوم كامل من غير ما تستخدم كلمة «قيمة» مرة واحدة.

ومع ذلك، تكون قضيت اليوم كله تقريبًا وأنت تزن.

قلت «آه» لحاجة كان جزء منك يريد أن يقول لها «لأ».

أجلت شيئًا مهمًا لأنك كنت متعبًا.

وافقت على شيء حتى لا تخسر شخصًا تحبه.

اشتغلت ساعتين زيادة لأن المال مهم الآن، أو لأن النجاح مهم، أو لأن فكرة أن يراك أحد مقصّرًا كانت أثقل من تعبك.

فتحت هاتفك لدقيقة، ثم رفعت رأسك بعد ساعة ولا تعرف بالضبط أين ذهبت.

لم يكن في يدك ميزان.

لكن كان هناك شيء يُوزّن طوال الوقت.

وقتك في كفة، ومالك في الأخرى.
 راحتك الآن في كفة، وشيء تريد بناءه بعد سنة في الأخرى.
 حريتك في كفة، والأمان في الأخرى.
 أن تكون راضيًا عن نفسك في كفة، وألا تخبّ أمل شخص تحبه في الأخرى.
 وأحيانًا لا يكون الاختيار بين شيء جيد وشيء سيئ،
 أحيانًا يكون بين شيئين تحبهما.
 وأحيانًا بين شيئين تخاف خسارتهم.
 وأحيانًا تختار، ثم تمشي بقية اليوم وأنت لا تعرف لماذا رجحت هذه الكفة بالذات.
 الغريب أن أحدًا لم يسلّمك الميزان وهو فارغ.
 كانت فيه أوزان قبل أن تعرف أن اسمها أوزان.
 أشياء بدت لك من وقت مبكر جدًا أنها «مهمة».
 أشياء عرفت أن الناس يفرحون بك حين تفعلها.
 وأشياء شعرت أن خسارتها ستكون أكبر من مجرد خسارة شيء.
 ومع الوقت، يصبح الميزان مألوفًا لدرجة أننا نتوقف عن رؤيته.
 فنقول:
 «دي طبيعتي».
 «أنا كده».

«ما ينفعش غير كده.»

«المفروض.»

وربما يكون بعض هذا صحيحًا فعليًا.

وربما لا.

مش مطلوب منك الآن أن تغيّر أي شيء.

ولا أن تحسم ما إذا كانت اختياراتك صحيحة أم خاطئة.

ولا أن تفتح حياتك كلها على الطاولة وتعيد ترتيبها.

فقط أريد أن تلاحظ شيئًا واحدًا:

أنك تزن.

حتى عندما لا تشعر أنك تختار.

وأن كل اختيار، مهما بدا صغيرًا، يقول شيئًا عن الوزن الذي كان أثقل

في تلك اللحظة.

ليس بالضرورة عن «قيمتك الحقيقية».

وليس بالضرورة عن الإنسان الذي يجب أن تكونه.

فقط عن الشيء الذي رجحت كفته هذه المرة.

وهذا فرق مهم.

لو بدأنا مباشرة بالسؤال:

«ما قيمك؟»

قد تظهر كلمات مثل:

العائلة.

الحب.

الصحة.

النجاح.

الصدق.

الإيمان.

الحربة.

لكن الكلمات وحدها لا تخبرنا كيف أصبح هذا الشيء ثقيلاً في ميزانك،
ولا ماذا يحدث حين يقف أمامه شيء آخر لا يقلّ عنه أهمية.

لهذا لن نبدأ بقائمة.

سنبدأ بحكاية أقدم من كل الأسماء التي نعطيها اليوم لهذا السؤال.
حكاية رجل كان يملك قوة تكفي لأن يخافه الناس، وصاحباً واحداً
وقف أمامه.

ثم خسر هذا الصاحب.

فخرج يبحث عن شيء لا يستطيع إنسان أن يحتفظ به.
وعندما عاد، لم تكن في يده الإجابة التي خرج من أجلها.
كان أمامه سور.

ومن السور سنبدأ.



الباب الأول

الميزان

من يقرّر ما الذي يستحق؟

■ الفصل الأول

الرجل الذي رفض أن يدفن صاحبه

من أول الصور التي تضعها ملحمة جلجامش أمامك: سور.
لا معركة، ولا ولادة بطل، ولا إله يتكلّم من السماء. صوتٌ يقول لك:
اصعد إلى هذا السور. طُفّ حوله. افحص الأساس الذي تحته. تأمّل
الطوب.
احتفظ بهذا. سنعود إليه.

قبل نحو أربعة آلاف سنة، في جنوب العراق، كانت مدينة اسمها أوروك.
طينٌ كلّها: بيوتها من الطين، وأبراجها من الطين، والسور الذي يلقّها
من الطين.

وكان عليها ملك. ومعه ما يتمنّاه رجل في زمنه: جيش، وقوّة، وهيبة
تُخلي له الطريق.

كان السور يلفّ أوروک ويحميها ممّا يأتي من الخارج، لكن شكوى أهل المدينة لم تكن من شيء وراء السور.

كانت من الملك الذي يعيش داخله.

رفعوا شكواهم إلى الآلهة، وظلّوا يدعون: هذا الرجل صار ثقيلاً علينا، ارفعوه عن رؤوسنا.

ولم تعاقبه الآلهة، ولم تعزله، ولم تُنزل عليه صاعقة. عجنت من الطين رجلاً آخر، وتركته في البرية بعيداً عن البشر، وتركته يكبر هناك.

رجلّ شعره طويل، يأكل العشب مع الغزلان، ويشرب من المناهل التي تشرب منها، ويُفسد فذاخ الصيادين لأنه يرى نفسه واحداً من الحيوانات التي تُصاد. اسمه إنكيدو.

وجأؤوا به إلى المدينة ليقف أمام جلجامش.

اشتبك عند المدخل حتى اهتزّ الجدار وانكسر قائم الباب.

ثم انتهى المشهد فجأة.

تعانقا. وصارا صديقين.

وقف إنكيدو أمام جلجامش نداءً؛ وبعد الصراع صار أقرب الناس إليه.

وبعدها خرجا معًا يفعلان ما يفعله رجلان بدأ كلّ انتصار يقنعهما بأن الخسارة بعيدة. دخلا غابة الأرز التي لا يدخلها أحد وقتلا حارسها، ثم قتلًا ثورًا أرسل من السماء لتخريب المدينة.

قف هنا

ما سيأتي بعد قليل عن الموت والحداد.
إن كان فقدك قريبًا منك جدًا الآن — ليس مطلوبًا منك أن تحوِّله إلى درس، ولا إلى معنى. يمكنك أن تتخطى هذا الجزء وتعود إليه حين يكون مناسبًا. ولا شيء ينقص من قراءتك.
وإن كنت في خطر مباشر على سلامتك، أو لديك نية قريبة لإيذاء نفسك، فهذا ليس وقت القراءة. تواصل الآن مع معالجك، أو مع شخص من خطة الأمان، أو مع خدمة الطوارئ المحلية. الأمان أولًا؛ والكتاب يمكن أن ينتظر.

ثم رأى إنكيديو حلقًا.

رأى الآلهة مجتمعة تتحاسب على ما فعلوه. والحكم الذي خرج من المجلس: واحد منهما لا بدّ أن يموت.

واستيقظ من الحلم مريضاً. واشتدّ عليه المرض، وجلجامش جالس بجواره لا يستطيع فعل شيء — هو الذي كان يقتل الوحوش، جالس أمام شيء لا يراه ولا يعرف كيف يقاتله.

وفي مرضه، فتح إنكيديو فمه باللعنات.

لعن بابًا من خشب الأرز كان قد صنعه بيده، وقال: لو كنت أعرف، لقطعته بالفأس. ولعن الصياد الذي رآه أول مرة عند الماء. ولعن المرأة التي أخرجته من البرية وعلمته أن يكون إنسانًا، ولعنة قاسية. رجل يحاكم طريقه كلّ، ويحاول أن يعيد حياته إلى النقطة التي بدأت منها.

ثم ناداه شمش من السماء، وسأله: أنسيّت من أطعمك، ومن كسأك، ومن أوصلك إلى صاحبك؟

فهوذا قلبه المضطرب، وسكن غضبه.

فقال: فمي الذي لعنك، ليتحوّل الآن إلى بركة.

لعن الطريق كلّ، ثم هداً، وتراجع عن بعض ما قال.

ثم مات.

وجلس جلجامش بجواره.

سنة أيام وسبع ليالٍ لا يدع أحدًا يقترب، ولا يسمح لأحد أن يجهّز الجثمان. الناس تأتي وتحاول وهو يطردهم. كأن رفض الدفن يؤجّل الاعتراف بما حدث. ولم يبك وحده.

نادى شيوخ أوروك ليسمعوه. ثم نادى ما هو أبعد من ذلك: الطرق التي مشاها إنكيدو إلى غابة الأرز، ورجال الجبال والتلال، والمراعي، والأرز الذي قطعاه في غضبهما، والحيوانات التي عرفته حين كان يعيش بينها — الدبّ والضبع والنمر والأيل والوعل — والنهر الذي كانا يمشيان على ضفّته. ناداها كلّها أن تبكي معه.

رجلٌ واقف في مدينة من طين، يطلب من الجبال أن تشهد. ويمكن أن نقرأ المشهد هكذا، من غير أن نزعّم أن الملحمة تقولها صراحةً: أحيانًا لا يكفي الحزن أن تعرف أنت أن شخصًا كان هنا؛ تريد للعالم نفسه أن يشهد أنه كان موجودًا. ثم جاءت اللحظة التي لم يعد فيها في الحقيقة شيء قابل للتأجيل. فدفنه. وخرج.

خرج إلى البرية لابسًا الجلود، تاركًا شعره يطول، حتى صار شكله شكل إنكيدو.

وظل يمشي شهوژًا. عبّر جبلًا حراسه نصف بشر ونصف عقارب، فقالوا له: ارجع. فلم يرجع. ودخل ظلامًا طويلًا لم ير فيه ضوءًا.

ووصل إلى امرأة في آخر الدنيا، تقف على حافة عند حافة البحر.

فنظرت إليه، وقالت له ما معناه: إلى أين تذهب يا جلامش؟ الذي تبحث عنه لن تجده. حين خلقت الآلهة البشر كتبت عليهم الموت، واحتفظت بالحياة لنفسها.

ثم عرضت عليه شيئًا مختلفًا تمامًا عما عن الخلود الذي يطارد:

ارجع. واملأ بطنك. والبش نظيفًا. واغتسل. وانظر إلى الصغير الذي يمسك يدك. وافرح بمن تحبها بين ذراعيك.

لم يرجع.

عبّر بحرًا، ووصل إلى أوتنابشتيم — الرجل الذي صار هو وزوجته، بعد الطوفان، استثناءً من مصير البشر — وقال له جملة واحدة: أريد ما عندك.

فنظر فيه، وأعطاه اختبارًا واحدًا.

لم يطلب منه أوتنابشتيم أن يصارع وحشًا. طلب منه أن يبقى مستيقظًا.

ستة أيام وسبع ليالٍ. بلا نوم.
فجلس مستعدًّا — وما إن جلس حتى هبَّ عليه النوم كالضباب.
ونام سبعة أيام.
وامرأة أوتنابشتيم كانت تخبز رغيفًا كلَّ يوم وتضعه بجوار رأسه، لأنه حين يستيقظ وينكر، يكون هناك دليل.
فاستيقظ فوجد سبعة أرغفة مصفوفة بجواره. أولها يابس كالحجر، وآخرها ما زال طريًّا.

الرجل الذي دخل الغابة وواجه ثور السماء لم يستطع أن يأمر جسده ألا ينام.
وربما كانت هذه من أقسى الأشياء التي تتعلّمها متأخرين: ليس كل حدٍّ في حياتنا يتفاوض مع القوّة.
هناك أشياء لا تُهرّم بأن نشدّ على أنفسنا أكثر.

وقبل أن يمشي، رَقَّ له أوتنابشتيم.

قال له: في قاع البحر نبتة، شوكتها يخز اليد كالورد، ومن أكل منها عاد شابًا.

فربط جلابمش حجارة ثقيلة في قدميه لئنزله إلى القاع، ونزل، وبحث، ووجد النبتة، وقلعها، وقطع الحبال وصعد بها.

ولم يأكلها.

قال: سأخذها إلى أوروک. سأجرّبها على رجل كبير في السنّ، فأرى بعيني ما تفعله

ثم أكل منها.

وفي الطريق، وجد بركة ماء باردة. وكان متعبًا من شهور، فنزل يغتسل. ووضع النبتة على حافة البركة.

وشقّت أفعى الرائحة، وخرجت، وأخذت النبتة، ومضت. وتركت جلدها القديم ملقّى على الأرض بجوار الماء.

فخرج جلابمش من الماء، فوجد المكان فارغًا والجلد ملقّى.

فجلس على حافة البركة وبكى.

ورجع إلى أوروک ويده فارغتان.

رجع بلا خلود.

وبلا نبتة.

وبلا إجابة تلغي الموت.

ووقف عند مدينته مع الرجل الذي عاد معه، وقال له: اصعد إلى هذا السور. طُفّ حوله. افحص الأساس الذي تحته. تأمّل الطوب. والعبارات التي تعود هنا هي نفسها تقريبًا التي أخذتنا، في افتتاح الملحمة، إلى سور أوروک.

السور نفسه. الطوب نفسه. لكن الرجل الذي عاد لم يكن الرجل الذي غادر.

وستترك السور واقفًا كما هو. سيعود لاحقًا. أمّا الآن، فلن نفسّرهم. لكن هناك سؤالًا خرج من هذه الحكاية ولم يتغيّر فيه شيء منذ أربعة آلاف سنة. ليس سؤال الحكاية: هل سيموت الإنسان؟ عبّر البريّة والظلام والبحر، ولم يجد طريقة تغيّر هذه الحقيقة. السؤال الذي بقي معه — وبقي معنا — هو ماذا نفعل بالوقت الذي لا يتسع لكل شيء. وهو سؤال واحد، لا خمسة:

لو وقتك مش بلا نهاية... إيه اللي يستحق جزءًا منه؟

طوبة واحدة

قبل ما تنام، اختار حاجة واحدة أخذت منك وقت أو مجهود النهارده. مش لازم تكون كبيرة. ممكن تكون مكالمه، أو شغلة خلّصتها، أو قعدة قعدتها مع حد.

واسأل نفسك سؤال واحد:

إيه اللي خلاها تستحق الوقت ده بالنسبة لي؟

وبس. ما تكتبش حاجة، وما تحكمش على نفسك، وما تحوّلهاش لقايمه.

(ولو حبّيت تروح أبعد شوية):

ولو محدش عرف إنك عملتها — هل كانت هتفضل مهمه بالنسبة لك بالدرجة نفسها؟