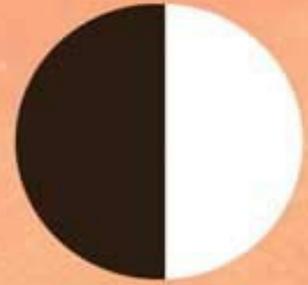


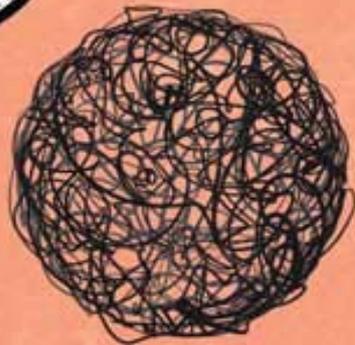
وفاء شلبي

شيزلوج



مذكرات

معالجة نفسية



شيزلونج

وفاء شلبي

الطبعة الأولى ٢٠١٨

تصنيف الكتاب: طب نفسي
© دار الشروق

٧ شارع سيوييه المصري

مدينة نصر - القاهرة - مصر

www.shorouk.com

dar@shorouk.com

رقم الإبداع ٢٠١٩/٣٢٥٣

ISBN 978-977-09-3551-4

تصميم الغلاف: محمود سليمان

وفاء شلبي
شيزلونج
«مذكرات معالجة نفسية»

دارالشروق

مقدمة

مع أولى خبراتي بالعلاج النفسي اصطدمت بالاكثاب، اعتقدت أنه أعظم الأمراض النفسية وأثقلها على الروح، ولكن ثبت خطأ معتقدي عندما شاهدت فيديو لمريض وسواس يمارس أعراضه القهرية مجبرا مع يقينه بمدى سخافتها. حينها شعرت بأنه أشد الاضطرابات ألما، لم يثنني عن هذه الفكرة سوى علاجي لمريض التحول الجنسي المسجون في جسد آخر فتخيلت أنني توصلت لأشد الأمراض معاناة، ولكن هذه الفكرة أيضاً لم تصمد كثيرا أمام ضغط ألم مريض المثلية الجنسية المرفوض من المجتمع والأديان. أما الآن وأنا أكتب هذه السطور فأضرب عرض الحائط بجميع أفكارى السابقة حيث لا أرى وجودا لفكرة «المرض النفسي الأعظم»، لا يوجد ألم أعظم من ألم آخر ولكن كل منا يعاني بطريقته.

ومن خلال الكتاب أعطي فرصة للقارئ أن يطرق باب العيادة النفسية زائرا وليس مريضا ويخترق عالم العلاج النفسي بما فيه من إثارة وغموض وأسرار خفية فيشعر بمعاناة المرضى النفسيين عن قرب شديد ويشاركهم أفكارهم ومشاعرهم، كما يتاح له مراقبة المعالجين وعلاقاتهم بمرضاهم وعلاقتهم بأنفسهم وعلاقة المعالجين ببعضهم البعض من خلال قصص مستوحاة من أحداث حقيقية وأشخاص ليسوا حقيقيين، تتحدث كل قصة منهم عن «يوم في حياة مريض نفسي» والذي يصادف أنه ميعاد جلسة علاج جماعي يجمع كل أبطال القصص تحت مظلة العلاج النفسي وتبدأ الجلسة التي يزال فيها الغموض وتكتشف فيها جميع الأسرار.

(١) نصف حياة

الاسم: نادية رفعت.

السن: ٤٩ عاماً.

المهنة: أستاذة في الأدب الإنجليزي.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أقرأ الآن كتاباً عنوانه «شيزلونج»، لم تلبث أن تقع عينك على كتاب بهذا العنوان حتى يقتلك الفضول لمعرفة ما بداخلة، باتت هذه النوعية من الكتب هي التي تثيرني مؤخراً؛ بعد أن أصبحت واحدةً من المرضى النفسيين، فأحياناً نودُّ أن نُدلي بمكونات أنفسنا أمام شخص لا يشاركنا حمضنا النووي. بدأت قراءة هذا الكتاب بعد أن وطأت عامي التاسع والأربعين، يوم ميلادي احتفلتُ به بالأمس برفقة أبنائي: بسمة وأدهم، وزوجي عادل، كما صحبني هذا العام بعض الترهلات والخطوط الرفيعة بجانب شفتي ومزيداً من الشعيرات البيضاء التي قامت بغزو رأسي مؤخراً.

ابنتي أعدتْ كعكة بهذه المناسبة، أصبحت لا أستطيع تناول الأكلات الدسمة وإلا شعرت بالآلم في المعدة، ومزيد من الأعراض الجسدية التي أواجهها مؤخراً وأصبح لها تأثيرٌ على حالتي النفسية و اضطرتني للذهاب للطبيب حيث قال لي إن هذه تغيرات سن اليأس؛ وإنني يجب أن أتابع مع مُعالج نفسي.

سن اليأس.. عنوسة! كم هي مؤلمة وقاسية هذه الكلمات!

توحي باليأس من الحياة كافة، لماذا لا يطلقون في هذا المجتمع تعبيراتٍ راقيةً تصفُ أي فترة من حياة الأنثى دون أن تجرح مشاعرهما؟!

المُعالج النفسي يستميتُ في محاولة تغيير أفكاره تجاه هذه الفترة من حياتي ولكنني لا أستطيع غير رؤية عيوبها، صعب على امرأة كانت على قدر كبير من الجمال والحيوية أن يُطلبَ منها الآن أن تتعامل مع نصف حياة، نصف جمال، نصف صحة، نصف استمتاع!

على الأقل لا أستطيع أن أقنع الآن بالجملة المعهودة التي كان يرددونها الآخرون عندما كنتُ أتعثرُ في حياتي كنوعٍ من المواساة ألا وهي:

«مازلت صغيرة والحياة مازالت أمامك، وتستطيعين فعل الكثير».

الآن الوضع اختلف، ولو فقدتُ شيئاً فلن أستطيع تعويضه؛ لأنني لستُ صغيرة ولا كبيرة، و نصف الحياة أصبح خلفي بالفعل.

ترى هل المتبقي كافٍ لفعل الكثير؟!

لقد رأيتُ أحدهم يقول على موقع للتواصل: «إننا عندما نتقدم بنا السن نندم على الأشياء التي لم نفعلها، وليس على الأشياء التي فعلناها»، أعتقد أن هذا صحيح إلى حدٍ كبيرٍ، فلقد وصلت لهذه السن ولم أتزلج على الجليد، ولم أسهر في الخارج حتى الساعات الأولى من الصباح، ولم يدعني

أحدُّهم على عشاء رومانسي، ولم أرقص رقصًا شرقيًّا.. ولم أعمل كما
تمنيتُ بتصميم الأزياء.

كم من الأشياء التي لم نفعلها بسبب الهراء الذي يُسمى «العيب، الحرام،
كلام الناس، الوضع الاجتماعي».

ولذلك يقول المُعالج النفسي: «إن لكل مرحلة من الحياة مميزاتٍ وعيوبها،
ومرحلة منتصف العمر هي مرحلة النضوج والاستقلال وعدم الالتفات لرأي
الآخرين، فقد كبرنا على أننا يجب أن نكون طبيين حتى يحبنا الناس، ويجب
أن نذاكر حتى نكون من الناجحين، ويجب أن نشرب اللبن لكي تحبنا أمهاتنا،
ويجب أن ننصت للكبار حتى نصبح أبناء صالحين. ولكن الآن أصبح اهتمامنا
مُنصبًا على ذواتنا فقط، نستطيع أن نرتدي ما يعجبنا وليس ما يعجب
الآخرين، ونفكر ونواجه ونسير عكس التيار، ونردد أيَّ آراءٍ مغايرةٍ صادمةٍ،
ونفعل ما نشاء دون الالتفات لرأي أحدٍهم».

كنت فيما مضى أقرأ لفرويد وكان يقول: إن معظم توجهاتنا وقيمنا وخبرتنا
تعود إلى الطفولة؛ ولذلك نتوقف عن مواجهة خبرات حقيقية عندما نتقدم بنا
السن. ولكني الآن تأكدتُ من سذاجة هذه الفكرة فالخبرات الحقيقية هي
التي نواجهها عندما نتقدم بنا السن!

ففي هذه السن نواجه أزمة هوية مثل التي نواجهها في مرحلة المراهقة،
ويشغل بالنا: من نحن؟ وإلى أين نذهب؟ وهل نُكمل حياتنا على هذا
المنوال، أم الفرصة ما زالت سانحة لتجربة أي جديد وتغيير ما نود تغييره؟

ولو ضربتُ بكلام الناس عرضَ الحائط، وامتلكت القدرة على ترك عملي في
الجامعة، واتجهتُ لمجال تصميم الأزياء، وفعل كل ما لم أفعله سابقًا، فهل
أستطيع أن أغيرَ مَنْ حولي: ابنتي وابني وزوجي ووالدتي الذين لا أستطيع
أن أتأقلم معهم؟!

فأنا دائمة الخلاف مع ابنتي، لا أستطيع التكيف مع مراهقتها. ويقول
معالجي النفسي: إن هذا طبيعي بما أننا نواجه معًا أزمة هوية؛ إذن سيكون
من الصعب التقاؤنا في نقطة، لا أستطيع التأقلم مع مظهرها وأفكارها
واندفاعيتها، فلم أكن كذلك وأنا في هذه المرحلة.

أحيانًا أعتقد أنه من الأفضل أن تُعبّر عن مشاعرها في العشرينيات على أن
تتحمل وحدها عبء تعاستها في سن الأربعينيات كوالدتها، ولكن تعبيرها عن
مشاعرها يؤلمني!

مختلفتان حتى في آرائنا السياسية، تشاجرنا كثيرًا وقت الثورة عندما
عارضتني وأصرت على النزول لميدان التحرير مع أصدقائها، أشعر بضيقٍ
شديد من أصدقائها وآرائهم المتطرفة وأمقتُ كلَّ هؤلاء الشباب عديمي
التربية، الذين أراهم يتناولون على كبار السن على مواقع التواصل بل
يتمنون لهم الموت أحيانًا؛ لأنهم يعتقدون أننا السبب في تطور الحياة
السياسية في مصر للأسوأ، وهل يُعقل أن يتمنوا لنا الموت لمجرد أننا
نستخدم حقنا الطبيعي في إبداء رأينا؟!

ولمجرد أننا نرى الأمور من وجهة نظرٍ أخرى؟ ولمجرد أننا لا ننظر أسفل
أقدامنا ولكن ننظر للمستقبل؟
ويطلبون منا أن ننصتَ لآرائهم على الرغم من أنهم لا يُنصتون لنا،
ويستخفون بآرائنا!
يصفون بعض الرؤساء بالدكتاتوريين وهم يمارسون دكتاتوريتهم علينا كل
يوم!

ياله من جيلٍ سيئ!
لا أنكر أن زوجي كان أنضج مني في التعامل مع ذلك وكثيرًا ما حثني على
أن أعطي نفسي فرصة لكي أنصت لأفكارهم، وأشعر بأحاسيسهم؛ بدلًا من
شجَب تصرفاتهم ليلَ نهار.
وبالرغم من نضوج زوجي في التعامل أحيانًا مع مثل هذه الأمور؛ فإنني لا
أستطيع أن أخفي استيائي منه فقد أصبحتُ أشعر مؤخرًا بأنه لم يعد يراني
جذابة، أو بالأحرى لم أعد أرى نفسي جذابة.. لا أعرف!
ولكن أشعر بحدسي بوجود شبح أنثى أخرى في عينيهِ تُلوِّح لي بانتصارها
عليّ!

منطقي أن يواجه أزمة منتصف العمر هو الآخر، أتذكر عندما تناقشنا أنا
وإحدى صديقاتي بخصوص خبر انفصال الفنان نور الشريف وزوجته بوسي بعد
قصة حب رائعة؛ بسبب علاقته بإحدى السيدات على حسب ما ذكرته
الجريدة، وكان رأي صديقتي أنه يواجه أزمة منتصف العمر لأنه أحب امرأةً
أخرى، ولكنني قلتُ: «إن أزمة منتصف العمر تتمثل في خداعها دون أن
تعرف، لكنه لو صارحها بمشاعره تجاه الأخرى فذلك منتهى النضوج».
قلت هذه الجملة وأدركتُ حينها أنني أنظر للأزمة بشكل مختلف، الأزمة
عندي تكمن في الخداع وليس في المشاعر، فلطالما قتلنا المرارة بسبب
الخداع أكثر من الخيانة.

أما ابني أدهم فغالبًا غير متواجد معنا بالمنزل بسبب ظروف عمله في
النيابة، لا أنكر أنه أقرب شخص إلى قلبي، وأنه كثيرًا ما يدعمني ويحتويني،
ولكنه يحب فتاة غير مناسبة لمستواه الاجتماعي والمادي على الإطلاق
وهذه من أسوأ الخبرات التي أواجهها مؤخرًا! ولا أقدر على التأقلم معها وُثرت
كثيرًا عندما قال لي المُعالج النفسي: «إن هذه حرته الشخصية، وإنني
يجب أن أكون من النضج بحيث أتقبل اختيارات الآخرين».

وبالطبع والدتي من ضمن الآخرين الذين يشكلون عبئًا نفسيًا عليّ مؤخرًا،
أربعينية تتعامل مع ستينية، أرى نفسي فيها بعد عشرين عامًا: مجرد مُسنة
وحيدة مريضة تتسول الاهتمام، كثيرًا ما تفتعلُ المرض لكي أظل بجانبها
كوني ابنتها الوحيدة وكثيرًا ما أتضرر من ذلك بسبب انشغالي في عملي
ورعايتي لأسرتي، كلما تضررتُ منها أكثر شعرت بالذنب أكثر، وتمنيتُ ألا
أظل على قيد الحياة حتى هذا العمر حتى لا تتضرر ابنتي منِّي، تمنيتُ أن
تنتهي حياتي وأنا واقفة على قدمي شامخة صلبة كشجرة ضاربة بجذورها

في الأرض، وارفة الظلال، يانعة الثمار.
لقد وضعتُ كل مكنوناتي تلك على منضدة العلاج، وقد قال لي معالجي:
«إن الأقرب للمنطق هو تغيير أنفسنا عن محاولة تغيير الآخرين، وإنني يجب
أن أبحث عن معنى جديد ومختلف لحياتي».
لقد نبهني رنين هاتفني أنني شردتُ قليلاً، وأنا أقرأ الكتاب، يجب أن أُبدل
ملابسي وأذهب لجلسة العلاج الجماعي الآن؛ عساني أن أكتشف معهم
معنى جديدًا لحياتي بعد أعوامي التسعة والأربعين، فأنا أريد أن أحيأ
باستمتاع لا أن أحيأ وكفى.

(٢) أرجوك افهمني

الاسم: عمر صالح.

السن: ١٨ سنة.

المهنة: طالب ثانوية عامة.

٢٠١٤/١٠/٢٠

مازلتُ أنظرُ لكتاب الكيمياء منذ ساعتين ولم أستوعب حرفاً واحداً إلى الآن! ولا أعلم لماذا أصرّ والدي أن أدخل القسم العلمي وتجاهل ميولي للمواد الأدبية. فقد تسبب في رسوبي السنة السابقة لأبني لا أدرس ما أحبه وأفضله، كل مبتغاه أن ألتحق بكلية الصيدلة لكي أدير سلسلة صيدليات العائلة الكريمة.
ياله من عبث!

ما الذنب الذي اقترفته حتى أعيش مع هذا الأب الأناني الذي لا ينظر إليّ إلا من أجل السخرية من هيئتي وقصة شعري المقززة كما يصفها؟! وهذه الأم التي تحمل همّ نظافة المنزل أكثر من الأشخاص القاطنين فيه! وهؤلاء الإخوة الذين يعيش كلٌّ منهم في عالمه الخاص داخل حجرته ولا يهتمون بالحديث معي إلا لو أرادوا تعنيفي بسبب صوت الموسيقى الصاخبة التي تنبعث من حجرتي، ودائماً ما ينتقدونني انتقاداً لاذعاً في كل تصرفاتي؛ بالرغم من أنهم ليسوا ملائكة، ولهم هفواتهم أيضاً! ولا يحترمونني ولا يستمعون لي، ودائماً يهتم أبي برأي إخوتي الكبار فقط ويتجاهل رأيي، ويقول لي إنني لا أفهم شيئاً ومازلتُ صغيراً؛ ولذلك أقسمتُ أن أظلّ صغيراً دائماً وأحقق له ما أراد!

أودُّ أن يدركوا أن ما يستنكرونه من سلوكياتٍ هي أمور شائعة بين أقراني، أتمنى أن يعرفَ والدي أنني لم أعد طفلاً، ومن حقي أن أعترض وأن أدلي برأيي، وأن يؤخّذ بعين الاعتبار، أتمنى أن يهتم بميولي واهتماماتي ويستوعب أننا مختلفان ولست مضطراً لأن أكون نسخةً منه حتى أكون ناجحاً، أتمنى أن تكف أمي عن الصراخ في وجهي وتكرار النصائح صباح مساءً.

أتمنى أن يستوعبا تناقضاتي وتقلباتي المزاجية، أود لو جعلاني ضمن أولوياتهما وأصبحنا أصدقاء بدلاً من التعامل كوالد ووالدة وابنهما، فإذا كنتُ قد رسبتُ في السنة السابقة فهما أيضاً رسبا في مادة الحب غير المشروط!
لا أشعر بالدفء في هذا المنزل، ولا أجد نفسي بين ثناياه.

لا أجد نفسي إلا بصحبة صديقيّ المقربين: محمود وأنس؛ فهما مرآتي الحقيقية، يعانيان ما أعانيه ويفهماني حق الفهم وليس يفهم، دائماً ما يمدحان مظهري وينبهران بقصة شعري، ولا أخجل من الحديث معهما في أسراري الخاصة عندما نخرج لتسكع في النادي أو الديسكو بصحبة بعض

الفتيات، أو ونحن نجلس في منزل أحدهما ونشاهد بعض الأفلام الجنسية. لطالما كنتُ في صراع بسبب تلك الأفلام، قررتُ كثيرًا ألا أشاهدها وأبدأ في الصلاة؛ ولكنني أرجع لها من جديد، ودائمًا أترنح بين هذا وذاك. أتذكرُ جيدًا ذلك الوقت الذي كنتُ أواظب فيه على صلاتي بالجامع، وتعرفتُ على بعض الإخوة الذين بعث لهم عقلي وشجعوني على إطلاق لحيثي، وارتداء الجلباب القصير، وظللت مدة طويلة هكذا برغم أنف عائلتي واندھاشهم.. ولكنني لم أجد نفسي بينهم أيضًا، وهذا الزي لم يُشبع رغبتني في إيجاد هويتي المفقودة.

كم أود أن أعرف نفسي.

هل يمكن أن أعرف نفسي من خلال جلسات العلاج الجماعي التي أجبرني أبي على الذهاب إليها؟

أعتقد أن هؤلاء المعالجين بحاجة لمن يعالجهم!

لقد سئمتُ الذهاب إلى هناك والاستماع لمشكلات الآخرين، لا يوجد في حوزتي أي مشاعر أستطيع أن أساعد بها أحدهم، ولا أجد هناك من يشبهني، كما أنني لست بمجنون ولا مختل، أنا فقط أريد من يفهمني ويحتويني.

الوقت أزف ويجب أن أرتدي ملابسني الآن وأذهب إلى الجلسات العلاجية؛ حتى لا يغضب عليَّ أبي ويمنع عني المال والسيارة كما توَعَدني.

(٣) متمرده

الاسم: داليا شكري.

السن: ٣٢ سنة.

المهنة: مهندسة ديكور.

٢٠/١٠/٢٠١٤

استيقظتُ في العاشرة صباحًا يوم عطلتي من العمل، ظللتُ لبرهة ممددةً محدقةً في سقف الغرفة وكأنني أراقب أفكارِي، اعتدتُ أن أرصد حالتي المزاجية فور استيقاظي، وغالبًا ما تكون نتاج آخر ما واجهته بالأمس قبل النوم سارًا كان أم مُحزنًا.

تذكرتُ محادثة دارت بالأمس بيني وبين زميلتي بالعمل عن الزواج، لقد سئمتُ تدخل الآخرين المستمر في حياتي الشخصية، ولكنني دائمًا أسأل نفسي:

لماذا أفكر ملايين المرات قبل أن أؤدي أحدهم بكلامي وهم لا يعاملونني بالمثل؟!

أنا لا أقجم نفسي فيما لا يعنيني، ومن حقي ألا يدس الآخرون أنفهم فيما لا يعينهم.

لطالما رغبتُ في العيش في مجتمع يحترم الحريات.

نداءٌ والدتي وهي تدعوني لتناول الفطور يقطع حبل أفكارِي.

أقوم من مخدعي على مضض في بؤس شديد لا يهونُه عليّ إلا أن اليوم هو ميعاد ذهابي لجلسة العلاج الجماعي، شعرتُ بالقلق عندما اقترح عليّ دكتور أكرم أن أنضم لهذه الجلسات، فالتعامل مع الآخرين بات من الأشياء التي تزعجني مؤخرًا ولكنني أعتقد أن هناك فقط أستطيع أن أتحدث عن نفسي دون إطلاق رصاصات أحكام الآخرين على قلب أفكارِي المتمرده.

أذهبُ للحمام لكي أغتسل، أظل محدقة في وجهي في المرآة وقطرات الماء تتساقط منه، أرى أنني أصبحتُ مستاءة طوال الوقت، أشعر أنني كالقنبلة الموقوتة على وشك الانفجار في أي لحظة في وجه من يقوم بانتقادي، لا أريد فرض آرائي على أحد؛ والمجتمع بأكمله يفرض آراءه عليّ.

أذهبُ لتناول الفطور مع والدتي، لم أجلس على مقعدي المفضل كالعادة ولكنني جلستُ في مقعدٍ آخر وكأنني أريد حتى معاندة نفسي، أريد التمرد على كل شيءٍ في حياتي؛ حتى عاداتي اليومية.

- لماذا جلستُ على هذا المقعد؟!

- تغيير.

- حسنا!

إحدى قريباتنا زارتنا بالأمس وحدثتني عنك.

- لماذا؟

- قالت: إن شخصًا ما يريد أن يطلب يدك
- أود أن أعرف ماذا فعلتُ لهذه المرأة كي تبتليني كل فترة بكارثة جديدة.
- ولماذا أنتِ منزعة هكذا؟!
- ولماذا أكون غير ذلك؟
- لأنها تريد مصلحتك، وتريدك أن تتزوجي، هل تريدين أن تصبحي راهبة، أم
تنضمي للعوانس؟
- الأزمة في قلة الرجال؛ وليست أزمة عنوسة، الآن لا يوجد رجال بمعنى
الكلمة.
- الرجل هو القادر على أن يجعلك تعيشين في مستوى اجتماعي مرموق،
ولكن أي مواصفات أخرى هي محض هراء ودلع بنات.
- هل ترين أن أبسط حقوقي في الزواج هي دلع بنات؟!
ولماذا يعطي نفسه الحق في أن يتزوج فتاةً جميلة مهما كان قبيحًا؟ ولماذا
نحن نتنازل عن الكثير من المواصفات عندما نتقدم في العمر ويظل الرجل
مهما تقدم به العمر يحلم بفتاة في العشرينيات من عمرها؟
لا أود الزواج من رجل يسقط عُقدَه النفسية عليّ.
- ماذا قلت؟ لم تعودتي صغيرة لقد كبرت.
- ولأنني لم أعد صغيرة؛ إذن ليس من حق أي شخص إقحام نفسه في
حياتي وأخذ قرارات بالنيابة عني، ثم إن أخي محمودًا لم يعد صغيرًا أيضًا
لماذا لا تجربينه على الزواج؟
- محمود رجلٌ؛ فلا تقارني نفسك به.
- لماذا؟! لا يوجد فرق بين رجل وامرأة، كل إنسان حر في حياته.
- هل تودين قضاء طول اليوم في إمطاري بوابل من الفلسفة الفارغة؟ لطالما
كنتِ متمردة!
- أنتِ من لا تملين من الحديث في هذا الموضوع، لن أتزوج بهذه الطريقة!
ولن أتحدث في هذا الموضوع ثانية.
أنهيتُ الحديث بعصبية، ثم ذهبت مسرعةً لحجرتي وأغلقتُ الباب بحدة
وقمتُ بفتح دُرَج مكتبي لألتقط علبة سجائري وولاعتي، وجلستُ أدخن
سيجارتتي وتتصاعد منها نيران غضبي.
حتى التدخين الذي لن أضرب به أحدًا غيري؛ ممنوع أن أفعله على الملأ لأنه
واحد من ضمن الأشياء الخفية وراء ستار العيب والخطأ.
وقعتُ عيناى على علم مصر الذي أحتفظُ به منذ رجوعي من ميدان التحرير
بعد ٢٥ يناير، عندما كنتُ أناضل في سبيل ما أؤمن به، وتذكرتُ الآراء
المستغزة عن نزول الفتيات للنضال من أجل الوطن وتعبيرات (إيه اللي وداها
هناك؟ إيه اللي نزلها من بيتها؟).
مع أن المرأة في عصر الرسالة المحمدية كان لها دور كبير في إقامة الدولة
الإسلامية، وكانت السيدة عائشة وقتها زعيمة المعارضة ضد الخليفة

عثمان بن عفان)، وأدت معارضتها إلى الثورة على عثمان وقتله وانتقال الخلافة لعليّ من بعده، ومع ذلك لم ترض السيدة عائشة بهذا الاختيار، وتزعمت من جديد معارضة مسلحة ضده وهذا أدى لموقعة الجمل؛ مما يؤكد أن المرأة تشارك في الحروب والثورات من قديم الأزل ولم يكن يوجد من يستنكر عليها مشاركتها!

أفرغ من تدخين سيجارتي وأقوم لأمارس هوايتي اليومية في الرسم. أجلس أمام لوحتي أتمعن بها، لوحة غير مكتملة لامرأة بائسة تصارع أيادي ممتدة إليها من كل اتجاه، أمسك بريشتي قبل أن أتفحص اللوحة ملياً وكأنها تذكرني بالذي لم أسقطه من أفكاري على اللوحة بعد.

بدأت أوصل الرسم وأفكر في معاناتي، والتي كانت السبب في ذهابي للمعالج النفسي لأفشي أسراري الخاصة أمامه، والتي لن أكاد أتحدث بها مع أحد من المقربين إلا وسوف ينهال عليّ بوابل من النصائح الرشيقة أو النقد اللاذع، ولكن المعالج لا ينفذ ولا يقدم النصائح ولا يحكم أحكاماً أخلاقية، كما أن زملائي في العلاج الجماعي لديهم ما يفوقني من المشكلات؛ لذلك إذا طلب المعالج مني اليوم أن أكون جزءاً من مشهد سيكودرامي لكي أتحدث عن صراعاتي فماذا عساني أقول؟

أنا منهكة نفسيّاً، لا أكاد أتفوه بكلمة حتى يذهل الجميع كأنني مختلة عقلياً أشعر بأنني أحارب في جميع الجبهات، وأسبح ضد التيار، أتمني أن أتحدث بحرية دون إطلاق أحكام قاسية، إنني أمقت جميع المسلمات والبدهيات والمورثات الثقافية، لطالما كان أبي يقول إن من بدع هذه المسلمات هم بشرٌ مثلنا وإنما من الممكن أن نمتلك مسلماتنا الخاصة. استيقظت من شرودي، وتنهت إلى ميعاد الجلسة العلاجية، أسرعت لأستعد للذهاب؛ ارتديت ملابسني على الفور، وجلست أمام المرأة أمشط شعري وأرتدي حجابي، ولكنني نظرتُ لنفسي في المرأة وشردتُ مجدداً!

يبدو مظهري جميلاً بدون هذه القطعة من القماش، أشعر بالنفاق. أرتدي قطعة القماش إرضاءً للمجتمع وليس إرضاءً لربي!

أنا أصلي وأصوم وأتعامل بإنسانية مع كل الناس، هل من المعقول أن يغضب ربي ويعاقبني بسبب هذه القطعة من القماش؟

أنا بحثتُ وقرأت كثيراً في موضوع الحجاب ما بين القرآن والسنة وتفسيرات الشيوخ؛ حتى استقر في ذهني أن اختلاف التفسيرات في آيات الحجاب والنقاب رحمة من ربنا؛ لأنه يريد من كل شخص أن يرضيه بطريقته الخاصة، إذن لماذا نجلد بعضنا البعض؟!

أضع حجابي وألتقط حقيبتني وأمضي لأستقل سيارتي، ولكنني أتذكر شراء علبة مناديل. أتوقف في الطريق وأترك سيارتي وأعبر الشارع، فجأة يقترب مني أحدهم ويحتك بي فأصرخ صرخة مدوية تلفت انتباه المارة:

- لم أقترب منك!

- وما معنى ما فعلته الآن؟ سوف أستدعي الشرطة.

- ماذا حدث؟ هل سَرَقَ منك شيئاً؟
 - لا، ولكنه لمسني وأنا أعبر الطريق.
 - لا، إنها تكذب، لم ألمسها.
 - إذن اذهب لحالك الآن.
 - كيف يذهب؟ سأستدعي له الشرطة.
 - لا تفعل ذلك أرجوك، مازال شاباً صغيراً وسوف يضيع مستقبله.
 - أفندم؟ وأترك حقي؟!
 - ولماذا لا تُحمّلين نفسك المسؤولية؟ ملابسك ضيقة ومثيرة لأي شاب.
 - لا أصدق ما أسمع! أنتم مجتمع منافق تعشقون جلد الضحية بدل لوم الجاني، هل أنا مظهري مثير؟
 من فضلك الزم حدودك وتحدث بأدب، ابعدوا عني جميعاً.
 أقول ذلك قبل أن أذهب إلى سيارتي لأستقلها وأرحل وسط همهماتٍ من المارة ينعتونني بالجنون
 - لماذا تلبس بشكل مثير؟ لأنها تود أن يتحرش بها الشباب.
 لماذا تخرج في منتصف الليل؟ لأنها تريد أن يضايقها الشباب.
 لماذا لا ترتدي الحجاب؟ لأنها مُنحَلَّة وسيئة السلوك والسمعة.
 لماذا تضحك بصوتٍ عالٍ؟ لأنها تريد أن تلفت النظر.
 لماذا تكتب هذا الشعر الجريء وتحدث عن اللمسات والقبلات؟ لأنها - من المؤكد - جربت اللمسات والقبلات التي تحكي عنها.
 لماذا ترسم هذه الرسومات الخليعة؟ لأنها فتاة غير طبيعية وشاذة.
 هي هي هي هي.
 دائماً هي، وإلى الأبد هي!
 المجهود الذي تبذله المرأة لكي تُخفي جمالها أقل من المجهود الذي يبذله الرجال في غض أبصارهم؛ لأن المرأة تحب نفسها جميلة، وتبذل مجهوداً نفسياً إذا تخفّت وراء حجابٍ أو خمار أو نقاب، بينما مجهود الرجل في غض بصره لا يتعدى كونه سوف يدير وجهه للناحية الأخرى فحسب.
 وعندما يبزر الرجل التحرش بمظهر المرأة لا يعرف أنه يضع والدته وأخته وزوجته تحت تقييم المتحرش، ويقرر وحده ما إذا كان مظهرهن يستحق التحرش أم لا!
 أفيق من غفلتي، وأدرك أنني وصلت لمركز العلاج النفسي، أتوجه إلى داخل المركز وأدخل إلى حجرة العلاج النفسي الجماعي، ألقى التحية بابتسامة بائسة ثم أجلس لأبدأ جلسة العلاج الجماعي لعلمي أجد طريقة للتأقلم بينهم.

(٤) الاثنا عشرة خطوة

الاسم: عمرو سليم.

السن: ٢٦ سنة.

المهنة: موظف بخدمة العملاء في إحدى الشركات.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أشرتُ للنادل بإحضار ورقة حساب المشروبات التي احتسيتها في أحد المقاهي؛ استعداداً للرحيل، أجلس في هذا المقهى خاصة لأنني أرغب في تحدي العودة لـ «مدمرتي»، أود أن أثبت لنفسي أنني لن يأخذني الحنين لصحبتها مجددًا حتى لو ذهبتُ إلى نفس الأماكن وقابلت نفس الأشخاص! بعض الأصدقاء يرون أن ما فعله مجازفة عظيمة وأنني يجب ألا أضع نفسي في هذا الاختبار الصعب على حد قولهم، ولا أنكر أنني بدأتُ الاقتناع بحديثهم بالفعل وسوف تكون هذه آخر مرة أذهب فيها إلى هذا المكان.

لقد تعبتُ كثيرًا كي أتعافى ولن أخاطر بذلك، لقد سرتُ مشوارًا طويلًا، بدايةً اعترفتُ بأنني كنت بلا إرادة تجاه إدماني للمواد المخدرة، وأن حياتي أصبحت غير قابلة للإدارة بعدما عكفتُ على الإدمان لمدة خمس سنوات منذ وفاة والدي وسندي في الحياة، والذي يُعتبر فراقه أول صدمة واجهتها، وبعدها انقلبتُ حياتي رأسًا على عقب، أصبحتُ أومن بأن باستطاعة قوة أعظم مني أن تأخذ بيدي من جديد، وتعبر بي إلى الصواب، وترحمني مما أنا فيه، كم أود أن يتوقف الآخرون عن إبطاري بوابل الأحكام القاسية، وكم أتمنى أن يفهموا أنني شخص غير منحرف! أنا شخص أبحث عن السعادة والراحة النفسية مثلهم جميعًا ولكني فقط أخطأتُ في الوسيلة اللازمة لذلك.

اتخذتُ قرارًا بتسليم إرادتي وحياتي لعناية الله، فمن الرحمة أن يحاسبنا الله لا أن نحاسب بعضنا البعض، قمت بعمل جردٍ وتقييمٍ لأخلاقي فاعترفتُ لله ولنفسي ولزملائي في جلسة العلاج الجماعي بأخطائي، ومشاركتي لهم ذلك جعلتني أتححرر من أخطائي وأسيطر عليها؛ لأن الاحتفاظ بها بداخلي من الممكن أن يقودني إلى التعاطي مجددًا، فالعيوب تنمو في الظلام وتموت عند تعرضها للضوء كما قال طبيبي النفسي.

لا أنكر أنني خفتُ من الرفض بعدما اعترفتُ بأخطائي ولكنني فوجئتُ بالتقبل والغفران من الكثيرين، في الواقع كنت مستعدًا لأن يزيل الله كل هذا العبء عني لأشعر بالطمأنينة، ولطالما تعجبت من هؤلاء الذين يشعرون بالأمان بصحبة القلق والخوف والشكوك والكراهية!

سألت الله أن يخلصني من نقائصي ويجعلني أقبل نفسي كما أنا بصلاحي وطلاحي، وأقبل الآخرين أيضًا.

أعددتُ قائمة بجميع الأشخاص الذين أذيتهم، وعقدت العزم على إصلاح ما بدر مني من أذى تجاههم.

أمي في أول القائمة، لن أنسى حينما مددتُ يدي عليها يومًا ما لأنها كادت تمنعني من أن أخلع قرطها الذهبي من أذنيها عنوة؛ لكي أقوم ببيعه وشراء المواد المخدرة، كم وددت حينها لو شُلت يدي!

وأختي سحر التي قمت بضربها ضربًا مبرحًا؛ لأنها منعتني من أن أترك البيت لكي لا أقابل أصدقاءَ السوء الذين يُحضرون لي المواد المخدرة، تسامح الآخرين تجاه إيذاءاتنا لهم في الماضي يساعدنا على مسامحة أنفسنا أيضًا، والمضي قُدُمًا.

وأنا أعدُّ القائمة حاولتُ أن أستبعد البعض لاعتقادي أنني كنت ضحيتهم بشكلٍ ما، وأنني غير مُلزمٍ بتقديم أي تعويضاتٍ لهم، ولكنني نجحتُ في تجاهل كل تبريراتي وقررتُ أن أكتب جميع الأسماء، وأبدأ بداية جديدة لحياة خالية من الإحساس بالذنب.

قدمتُ لهم تعويضاتٍ ماديةً أحيانًا، ومعنويةً أحيانًا أخرى، واصلتُ عملية الجرد الأخلاقي لنفسي واستكملتُ مسيرة اعترافاتي بأخطائي أولًا بأول، وسعيتُ من خلال الدعاء والتأمل لتقوية صلتي بالله والتوسل له أن يعينني على حالي، ويعطيني القوة للثبات وحاولت تعميم هذا الأسلوب على حياتي كلها. أدعو الله دائمًا أن يمنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لكي أعرف الفرق بينهما.

استفقتُ على ورقة حساب المشروبات التي وجدتها بمواجهتي في يد النادل، قمتُ بدفع الحساب وانصرفت للحاق بجلسة العلاج الجماعي.

(٥) نظارة البكتيريا

الاسم: رانيا عزت.
السن: ٢٩ عامًا.
المهنة: إخصائية نفسية.
٢٠١٤/١٠/٢٠

أخيرًا انتهى تحميل القطعة الموسيقية الهادئة لجلسة استرخاء رنا، وقبل خروجي من المنزل انتهيتُ من قراءة جزءٍ من الكتاب الذي يتحدث عن الفصام ليكون مرجعي في علاج أحمد.

في الواقع لا يهتم كثيرون من زملائي مثل هذا الاهتمام بمرضاهم، ولكني أفعل ذلك لأنني عاشقة للعلاج النفسي وأريد أن أعطي مرضاي ما يستحقون. ولكن هل فعلاً أنا أهتم بمرضاي، أم أهتم لأنهم زملائي وأنافسهم؟

اللجنة على هذه المهنة، دومًا ما تضعني أمام مرآةٍ لأواجه نفسي. سيئةٌ هي الأفكار التي لم تولد من رحم القناعة الداخلية، أتذكر حديثي مع أحد الأصدقاء حينما قال لي إنني أشبه الأشخاص الذين يرتدون النظارات المكبرة ليستطيعوا رؤية البكتيريا الدقيقة؛ كناية عن رؤيتي ما بداخل الإنسان طوال الوقت! ليتني أعرف طريقه الآن لأخبره بأنني سئمتُ من رؤية البكتيريا؛ فمن راقب الناس مات جنونًا، لسنا طبيين كما نظن، ولكننا ندعي الطيبة لكي نحوز إعجاب الآخرين وحبونا وبمرور الوقت نصدق أنفسنا.

مع الوقت وبزيادة الخبرة ينكسر الحاجز غير المرئي بيني وبين الآخرين؛ وأكتشف أشياء سيئةً كنتُ في غنى عن اكتشافها! ولكن عزائي أن ألم اكتشاف ما يضر الآخرون من سوء تُلغيه سعادةً اكتشف ما يخبئونه من حب غير معلن، فهذه المهنة سلاح ذو حدين! لماذا يزدحمُ الطريق المؤدي للمركز العلاجي اليوم؟ لقد أوشك صبري على النفاذ!

كم أشعر بأنني غير صالحة لممارسة العلاج النفسي. كم يُثقل كاهلي العديد من الضغوط؛ عناد ابني المراهق معي، والذي يشعرني دائمًا بالفشل في مهنتي لأنني لا أستطيع تقويمه، سهلٌ أن تنصح الناس عدا نفسك.

غير مشكلاتي الزوجية؛ بسبب تحملي المسؤولية بمفردي نظرًا إلى ظروف عمل زوجي واضطراره للسفر المستمر، فقد سئمتُ من نعته لي بأنني معالجة فاشلة لأنني لا أصلح زوجة وأمًّا، يقول دائمًا إنني مهملة تجاه ولدنا وسريعة النسيان.

أتعجب من كوني سريعة النسيان في كل شيءٍ ماعدا في العلاج النفسي.

من الممكن ألا أتذكر ماتناولته بالأمس في وجبة الغداء، ولكنني على - صعيدٍ آخر - أتذكر بدقة الموقف الذي أزعج مريضى العام الماضى فى الثالث من إبريل الساعة الرابعة ظهرًا بمنتهى السهولة!

يُقال إن الفنانة أمينة رزق عندما تدهورت حالتها الصحية كانت تدخل إلى ستوديو التصوير وهي فى حالة إعياءٍ شديدٍ متكئة على ساعدي فردين من العاملين فى الاستديو، وبمجرد أن يبدأ التصوير كانت تُجسِّد دورها على أكمل وجه وتنطلق بحيوية فتاة فى العشرين وسط ذهول الجميع. إلى هذا الحد نكتسب صفاتٍ جسديةً وذهنيةً جديدةً علينا عندما نمارس ما نحبه؟!

أتذكر أنى طلبتُ - على سبيل الدعابة - من مريضة اكتئاب أن تصنع كعكةً وتحضرها لى فى الجلسة اللاحقة كنوع من التشجيع على ممارسة أنشطة مبهجة تساعدها على تحسين حالتها المزاجية، وغابت المريضة ثمانية أشهر، وعندما عادت إلى استكمال الجلسات كان أول أسئلتي لها عندما دخلتُ إلى حجرة العلاج: أين الكعكة؟

بوق السيارة التى تقف خلفى فى الإشارة نبهني أنني شاردة ويجب أن أتحرك، ما هذا الصوت؟ إنه شجار بين فتاة ومجموعة من الناس! ارتفع صوت الفتاة وهي تقول: هل أنا مظهري مثير؟ فهمتُ أن أحدهم قد تحرش بها، وقد ألقى عليها الآخرون اللوم بسبب مظهرها!

حقًا بانسةٌ هي من تولد فى مصر!

أخيرًا وصلتُ لمكان عملي.

هنا تعلمتُ الكثير، أطببُ على النفوسِ الحائرة، وأنصتُ لهم دائمًا وأهمس لهم غالبًا، وأواجههم بعنفٍ أحيانًا!

نعم أواجههم بعنف، المُعالج النفسى لا يربت فقط على كتف المريض؛ ولكن أحيانًا يضطرُّ لمواجهة المريض بعنف، ويصنع هزة وجدانية له كي يستفيق من غفلته.

أتذكر إحدى حالاتى التى لاحظتُ أنها دائمة الذم فى والد الطفل أمامه، فلأسف أنانيتها المعهودة تغلبتُ على أمومتها، اصطنعتُ (هزة وجدانية) للأم لكي تهتم بطفلها كما ينبغى، فقد قلتُ لها إن معظم المثليين من الذكور علاقتهم سيئة بالوالد؛ بسبب اختفاء وجود النموذج الذكري الجيد فى مرحلة المراهقة، أما الأم ففزعت من وجود احتمالية أن يصبح ابنها مثليًا، ولكنها بدأت فى الاهتمام بابنها لكي تتحاشى أيًا من هذا فى الكبر، وبدأت بالفعل فى تحسين صورة الأب بعد أن كانت تنعته بأقذع الشتائم، وتسبه ليل نهار أمام ابنه وتتعمد تشويه صورته أمامه، وتحقد عليه بسبب ارتباطه بأخرى، فقد تبدلتُ تمامًا وأصبحتُ تهتم بابنها وتصالحتُ مع فكرة زواجه من أخرى.

الإنسان من الممكن أن يتقبل أى فكرة على مستوى العقل، ولكنه يرفضها على مستوى الوجدان! فالمدخن لا يقلع عن التدخين إذا رأى عبارة (التدخين

ضار جداً بالصحة ويسبب الوفاة) على علبة السجائر بجوار صورة مريضة لرئة مدخن ولكنه ممكن أن يقلع عن التدخين إذا رأى أحد أقاربه أو أصدقائه يتوفى أمام عينيه؛ بسبب التدخين، فالموقف الأول حرَّكه عقلياً، ولكن الموقف الآخر هزه وجدانياً؛ ولذلك عالجتُ مريضتي بالهزة الوجدانية بعدما فشلتُ كل محاولات الإقناع العقلية خلال الجلسات.

حالاتي ليسوا مرضاي بقدر ما هم حالاتي النفسية. أجد نفسي بداخل عظمة الباراناوي، وأنانية النرجسي وعدوانية السيكوباتي ووجع الاكتئابى وتقلبات الهستيرى.

الآن يجب أن أنادي على العاملين لكي يجهزوا المقاعد، ويضعوها في وضعٍ دائري لكي نبدأ الجلسة .

(٦) أحرقُ عاشقة

الاسم: تقى سعيد.

السن: ٣٠ سنة.

المهنة: موظفة بإحدى الجامعات.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أجلس لمشاهدة المسلسل التركي قبل ساعة من ذهابي إلى جلسة العلاج الجماعي، أصبحت أكره أي فعل يجعلني أركز بشدة؛ حتى لا أبدأ في ممارسة عادتي المدمومة. حاولتُ مرارًا وتكرارًا الإقلاع عنها ولكن دون جدوى، تقول معالجتني النفسية إنني أكره نفسي وأعاقبها على أفعال خاطئة فعلتها في السابق عندما أخبرتني بذلك مرت أمامي حياتي كشريط سينمائي!

تذكرتُ ما اقترفته من إثم في علاقتي بأحد الأشخاص، علاقة حب فاشلة استمرت سنوات دون جدوى، لطالما قلتُ إن الإنسان من الممكن أن يخسر حبه من أجل كرامته أو يخسر كرامته من أجل حبه لكن يجب ألا يخسرهما معًا، ولكنني تنازلتُ عن كرامتي في سبيل حبي ثم فقدتهما معًا للأسف!

كلما تذكرتُ ذلك وضعت يدي على شعري وبدأتُ في نزعه، يجب أن أتحكم في نفسي ولكن هذا يحدث دون إرادة مني، فأنا أشعر بالمرارة لأنني كنتُ لقمة سائغة في يد كلب جائع عابث لا يمتلك الحد الأدنى من الضمير، قلتُ له مرارًا وتكرارًا: الأفضل أن تدعني أمضي إذا كفت عن حبي، بدلًا من أن تستمر بدافع التسلية، ولكنه لم يستجب، كانت متعته الشخصية تقطن أعلى درجة في سلم أولوياته، ولكنني لن أعفي نفسي من المسؤولية، فكما قال أحدهم: «لا أحد يستطيع ركوب ظهره إلا إذا انحنيت»، وأنا انحنيت لأنني كنت ومازلتُ أحبه، نعم «مازلت»!

يبدو أنني مازوخية أتلذذ بالتعذيب؛ ولذلك لم أسامح نفسي حتى الآن، لجأتُ للعلاج النفسي فقد كان آخر حيلتي بعدما تحدثتُ مع بعض الأصدقاء ولم أجد لديهم ضالتي، فمنهم من ألقى باللوم عليّ، ومنهم من قالي لي: «معلش» وكفى، لم أتجرأ على أن أخبر والدي لأنه رجل طاعن في السن ولن يفهمني، كما لم أستطع إخبار أخي الأكبر لأنني تخوفت من ردة فعله العنيفة تجاهي، كم افتقدتُ أمي رحمها الله في هذا الوقت، كان من الممكن أن تخفف عني كثيرًا.

أصبحتُ بإحباطٍ عندما أخبرتني معالجتني النفسية بأنها من الممكن أن تعالج مريضًا باكتئاب، ولكنها لا تستطيع أن تعالج إنسانة أحبتُ فهُجرتُ! بل قالت لي: نحن نفعل كل ما يجب فعله في العلاج ولكن أحيانًا يكون الوقت أكبر معالج نفسي.

وهل لم يحن وقتُ نسيانه بعد؟

أشعر في بعض الأوقات بأنني أريد تقطيعه إربًا حتى الموت ليموت ألمي بصحبته، ولكنني أعود فأتمنى ألا يحدث له أي مكروه.
كم أنا بلهاء غبية؛ لأنني ما زلت أتمنى له الخير.
يا إلهي، لقد نزعْتُ شعراتي مجددًا دون أن أنتبه!

كان يجب ألا أترك نفسي فريسة لمثل هذه الأفكار السخيفة، ولكنني عندما شاهدتُ هذا المشهد العاطفي تذكرتُ لحظاتها معًا، فقد عشقته كما لو خلق العشق له وحده، كنت أنظر بعينيهِ وأتنفس بنبضاته، شرايينه تسري في أوردتي ودموعه تتساقط علي وجهي! وألمه يعتصرني، كنت أتلهف لأحضانه، وأخاف لو طال الحزن قليلاً أن يملّ مني، لطالما عشقتُ ابتسامته عندما ترسم خطوطاً رفيعة بجانب عينيهِ، كنت أعشق تعبيرات وجهه الممزقة بين اللهفة لتقبيلي والرغبة في العراك معي، أنا على يقين من أنه لو عرف ما أعاني فلن يرثي لحالي ولكنه سوف يزداد غروراً ببكائياتي عليه.
حقاً ما أحمقه!

وما أحمقني لأنني ما زلت أعشقه.

أستيقظ كل صباح وأدعو الله أن يرحمني من لعنة حبه.

أكرهه وأكره جسدي؛ لأنه لمسني يوماً ما!

لقد نزعْتُ شعراتي مجددًا دون أن أنتبه!

لا أستطيع العيش هكذا، ممزقة بين عشقي له، وجرحي منه.

الحب والكره كلاهما مؤلم، أريد أن أصل لمرحلة اللامبالاة، أريد أن أشعر بأنه شخص غير مهم، ولا يشكل فارقاً في حياتي على الإطلاق، كم أتمنى أن أصل لهذه الحالة.

لقد فشلتُ في التحكم في نفسي، ونزعْتُ شعري مجدداً حتى كدتُ أفقده كله!

سأقوم بممارسة الاسترخاء الآن بديلاً عن هذه العادة السيئة، في كل مرة أنوي ذلك أخفق في استرخائي معنوياً قبل استرخائي جسدياً، تقول لي المعالجة إن هذا يحدث بسبب امتلائي بالمعاناة للدرجة التي تجعلني أفكر فيها ليلاً نهاراً حتى وأنا أسترخي، وكيف لا يحدث هذا وقلبي مليء بالخذلان والألم؟!

أترك شعري وأشغل الموسيقى الهادئة، أستلقي على الأريكة، أغمض عيني، أشد عضلاتي لمدة خمس ثوانٍ ثم أرخيها لمدة عشر ثوانٍ أخرى وألاحظ الفرق في الحالتين، لا أشعر بالفرق ما زلت متوترة، يجب أن أمارس فنية مختلفة، ما زالت عيناى مغمضتين، أفكر في خبرة سارة مرت بي، تذكرت بداية تعارفنا في الجامعة في أثناء تسجيله لدرجة الدكتوراه، وأول مرة تقابلنا في أحد الكازينوهات بعدما طلب مواعدي وصرح لي بحبه في نفس اليوم، تذكرت كيف كانت سعادتي وقتئذ وأنا أصرح له أيضاً بأنني أبادله حبا بحب ثم تعاهدنا على الزواج بعد حصوله على درجة الدكتوراه ولكنه لم يوف بهذا العهد قط بل أوفاه مع فتاة أخرى بعدما ظل يتهرب من رسائلي

واتصالاتي ويتحجج بإنشغاله في العمل والذي لم يكن يمنعه عني من قبل،
ظللت مندهشة من أسلوبه معي حتى دخلت صفحته الشخصية على أحد
مواقع التواصل واصطدمت بتلك الصورة المعتادة المبتذلة التي تُلتقط
للعروسين وهما يمدان يديهما المضيئتين بخواتم الخطبة.
يا إلهي، كم أشعر بالمرارة ولا أستطيع منع نفسي من نزع شعراتي، ولكن
عزائي أنني أصبحت أكثر هدوءًا الآن، ويجب أن أقوم وأستعد للحاق بجلسة
العلاج الجماعي لعلمي أجد الراحة بينهم.

(٧) وهم، أم حقيقة؟!

الاسم: تغريد نبيل.

السن: ٢٧ عامًا.

المهنة: إخصائية نفسية.

٢٠/١٠/٢٠١٤

«لن تستطيع الذهاب إلى المركز العلاجي اليوم».

قالت لها شقيقتي لزميلتي بالعمل عبر الهاتف معذرة عن صحبتي لها للمركز العلاجي، قبل أن تطفئ النور وتغلق باب حجرتي وتتركني مستلقية على سريري مغمضة العينين؛ في محاولة يائسة للراحة والنوم بعد رجوعي من عند طبيب نفسي زميل قام بتشخيصي باكتئاب بسيط.

خلعت قبعة المعالجة وارتديت قبعة المريضة في لحظات، لم أستعن بمطابقة أعراض مع أي أعراض علمية ولكني أصبحت أبحث عن وجود شبه بيني وبين مرضى الاكتئاب فحسب، أنسى جميع ما درسته عندما يتعلق الأمر بي!

لطالما تراقص أمامي شبح الاكتئاب منذ عملت بهذه المهنة!

وقد تجسدت مخاوفي، وهاجمني بالفعل لاحقًا بالوسواس، وأنا في عاصفة من الضغوط فخارت قواي وانهرت تمامًا ولم أعد قادرة على محاربهه والانتصار عليه كما تعودت، لقد ركبت مزلاج الاكتئاب بعد أن كنت على شفا حفرة منه، وفتحت الباب وسمحت له بالدخول إلى حياتي بعد أن كنت أعتذر عن صحبتي له فيما مضى متحججة بضيق وقتي.

لن آخذ الدواء الذي كتبه لي الطبيب أخاف من أعراضه الجانبية، لن أفعل ما أنصح به مرضاي! سأكتفي بالعلاج النفسي، ولكني لن أتحمّل أن أظل هكذا لمدة طويلة. أريد أن يتحسن مزاجي للأفضل في أسرع وقت حتى أتمكن من متابعة مرضاي.

يا إلهي! لا أطيق أن أسمع أي معاناة لأحدهم الآن، لن أتحمّل مرضى الاكتئاب بالذات.

يا إلهي، قف إلى جانبي، ليس لديّ غيرك، أطمئن فقط لوجودك، لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.

أسمع صوتًا يقول لي: لماذا تريدني مساعدتي؟

فتحت عيني فجأة وشعرت برجفة غريبة فاستطرد وقال ساخرًا: (ألسنت أنت من ترفعين شعار «الاكتئاب علاجه بالعلم فقط، وليس ثمة سلطة تسمو فوق سلطة العقل»! وتسخرين دائمًا من التودد إليّ والتقرب مني؟!

إذن الجنّي للعلم وكُفّي عن التوسل!

- لم أقصد أن أبخسك قدرك، ولكنني فقط أردت أن أعلي من شأن العلم والعقل اللذين وهبتهما لنا، لا أريد أن يسقط البشر في هاوية الغيبيات، في

حين أن العقل والعلم أعطيا لنا الأشياء المادية التي تنقذنا من براثن المرض النفسي.

- تقولين إنني من الغيبيات؟ إذن تخدعي نفسك ولا تعتقدي بوجودي من الأساس!

- كلا، أصدق أنك موجود... ولكن.

- اللعنة على هذه المهنة. دومًا ما تضعك أمام مرآة لتواجهي نفسك. قالها باسمًا ومضى.

استفقتُ على صوت شقيقتي وهي تدعوني لتناول الطعام، كم مر من الوقت؟ هل كان حلمًا، أم حقيقة؟

لا أعلم! ولكن غمرتني الطمأنينة فجأةً، وشعرتُ بأنني أصبحتُ أفضل حالًا؛ لمجرد أنه كان بجانبني وشعرتُ بأنني أحجاجة ليداويني، وظللتُ أردد: يارب، يارب.

أحسستُ بأنه جعلني أواجه هذا الألم اللعين ليُلقنني درسًا ألا أدع غرور علمي يُهيئ لي أنني «إله» قادر على الشفاء، لقد كان حلمًا أشبه بالحقيقة.

(٨) الإنسان يبحث عن التوتر

الاسم: سارة عادل.

السن: ٣٠ سنة.

المهنة: إخصائية نفسية.

٢٠١٤/١٠/٢٠

هاتفنتني شقيقة زميلتي تغريد، وأوصلت لي رسالة مفادها أنها لن تحضر جلسة العلاج الجماعي اليوم لمرضها الشديد، إذن سأتوجه إلى هناك بمفردتي، مُجهِّدٌ أن أبدأ أول أسبوع للعمل بعد رجوعي من السعودية بدوامين! ولكنني أفتقد عملي كثيرًا، على كل حال سأهاتف د. أكرم وأسأله عن تفاصيل المجموعة العلاجية، وأحاول أن أذهب مبكرًا لأطلع على ملفات الحالات.

لقد مر وقتٌ طويل قبل حضوري إلى المستشفى، أشعر بالحنين والاعتراب في آن واحد، كل شيء تبدل؛ الألوان والوجوه، أمرٌ مؤسف ألا تدوم الأشياء على حالها!

ولكن هكذا الحياة! الأشياء السيئة تمضي ولكن بصحبة الحسنة أيضًا! مريضة أخبرتني يومًا ما في آخر جلساتها بأنها حزينة لأنها تماثلت للشفاء، ولن تستطيع رؤيتي بعد الآن ولكنني طمأننتها وأخبرتها بأني سأظل موجودة إذا احتاجت إليّ في جلسات المتابعة، وعليها أن تبدأ في مواجهة الحياة بدوني «هنا والآن»، ولكن إحساسها لمسني، لطالما كنت أعاني من الأوضاع التي لا تظل على حالها والأحاسيس التي لن أعيشها مجددًا، والأشخاص الذين لن أستطيع رؤيتهم من جديد، يبدو أنه نوع من الوسوسة! ملعونة هذه المهنة التي تجعلنا نرتدي عباءة المُعالج ونحلل أنفسنا طوال الوقت.

المستشفى الآن هادئ لا توجد به حالات عُصابية تستدعي تدخلتي، أمسك بالهاتف، وأدخل على الفيسبوك لأتسكع بين صفحاته قليلًا.

أرى منشورًا سخيًّا على صفحة إحدى الكاتبات المشهورات ، غريب أمر هذه السيدة وكأنها احتفظت بنصف هستيريونية الكون، تعشق لفت نظر الآخرين وتتغذى على كلمات الإطراء والثناء!

لماذا أكرهها إلى هذا الحد؟ هل لأنها سيئة، أم لأنني أكره سماتي السيئة فيها؟!

وأرى منشورًا آخر لإحدى الصديقات تغمر زوجها بكلمات مليئة بالعشق والهيام، وأتساءل: لماذا لا تخبره بهذا في حجرة نومهما؟!

مثيرٌ للدهشة ما تفعله بنا وسائل التواصل الاجتماعي! تجعلنا أكثر استعراضية أو بالأحرى تُظهر استعراضيتنا وعشقنا للفت النظر الكامنين في داخلنا من قبل، لطالما آمنتُ بأن من يحاول التظاهر بالسعادة أمام الناس هو

في الحقيقة يعكس منتهى التعاسة!

أرى منشورًا سخيًّا يسخر من المثليين، لا أعرف لماذا يحكم الناس على بعضهم البعض من ميولهم الجنسية! لماذا لا يتعاملون عقلاً لعقل فقط؟ لا أطيق النظر إلى سخرية البعض ممن يعانون، كم هو مؤلم الرقص فوق جروح الآخرين!

أرى منشورًا آخر لطبيب نفسي زميل يتحدث فيه عن مرض الاكتئاب ويعطي نصائح عديدة للتخلص منه، ومن ضمنها نصائح دينية كالاستعانة بالصلاة والصوم والقرب من الله!

يا لهول الصدمة! أتعجب من هؤلاء المعالجين قليلي الحيلة الذين ليست لديهم فنيّات علاجية يساعدون بها المرضى فيلجئون إلى الدين!

ألا يعلم هؤلاء أن المعالج النفسي هو آخر شخص يُطرق بابُه من قبل المريض بعد أن يكون قد طرقت باب الشيوخ والأصدقاء المقربين؟! لماذا لا يستوعب هؤلاء المعالجون أنهم يجب أن يُنحوا الدين جانبًا ويعالجوا بطريقة علمانية، وأنهم يجب أن يقدموا شيئًا مختلفًا عن العامة؟

أتذكر أنني واجهتُ أحدهم يومًا ما بهذا الاتهام، وقد برر ذلك بأن الله يقول في كتابه الكريم: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾. نعم، ولكن، هل الذكر وحده كافٍ لعلاج المرض النفسي وتعديل كيمياء المخ المختلفة، أم يجب أن نستعين بالعقل والعلم اللذين وهبنا الله إياهما؟ لقد قال الله في أولى رسائله لينا: «اقرأ» وطلب منا التفكير والتدبر والتعقل في الأمور، كما أنه قال: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ﴾ ونحن أولى بالسؤال عندما يتعلق الأمر بالمرض النفسي، ولكن للأسف الموروثات الدينية والثقافية أشد ثقلًا من الحجر!

أرى منشورًا آخر لزميلة تُحلل شخصية سياسية، أتمنى أن أعرف على أيّ أساس علمي يتم هذا التحليل عن بعد بكل هذه الثقة.

لا أحب من يرتدون قبعة «أنا الأعلم»، وكأنه امتلك الحقيقة المطلقة وكأنه في غاية السوء!

حتى النظريات العلمية العلاجية ما هي إلا إسقاطات مرضية لأصحابها، لو لم يُصَبْ أدلر بالكساح وداء الرئة ما قرر أن يصبح طبيبًا ويتحدث عن عقدة النقص التي تشكل سلوكنا، ولو لم يكن فرويد مرتبطًا بوالدته ارتباطًا شديدًا ما تحدث عن عقدة أوديب.

أتذكر أنه مر وقت طويل على آخر منشور جدلي مشاكس كتبته وأثار استياء البعض، فمنشوراتي خلال الفترة الأخيرة كانت مسالمة، لقد اشتقتُ لهذه النوعية المشاكسة من المنشورات وكانني أبحث عن الهجوم والعراك!

لطالما اختلفتُ مع فرويد في أن الإنسان يبحث عن اللذة. أعتقد بأن الإنسان يبحث عن التوتر - كما أفعل الآن - فالهدوء والركود من سمات الموت، أما التفاعل والصراع فيثبتان أننا مازلنا على قيد الحياة؛ ولذلك أدخل على صفحتي الخاصة وأكتب:

«سبب انتشار التحرش في الآونة الأخيرة هو انتشار الحجاب».

وأغلق الصفحة تاركة المنشور وصاحبه فريسة لانتهاك المتعصبين،
وأصحاب المعتقدات الجوهريّة الصلبة، وعابدي التابوهات، وأمضي ذاهبة
لمركز العلاج الجماعي.

(٩) الجحيم هم الآخرون

الاسم: أشرف مجدي.

السن: ٣٨ عامًا.

المهنة: محاسب قانوني بإحدى الشركات.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أستيقظ كل صباح على صوت رنين المنبه مصحوب بشكوكي التي تستحوذ عليّ منذ لحظة استيقاظي وحتى خلودي للنوم، نحو جميع البشر والأحداث المحيطة بي، أغلق المنبه وأنظر إلي زوجتي المُمَدَّدة بجانبني، وتغط في نوم عميق غير عابئة بشكوكي نحوها بأنها على علاقة بآخر! ولكنني لا أعرف ما إذا كانت تلك مجرد أفكار مرضية كما قال لي طبيبي النفسي، أم هي بالفعل حقائق.

هل حقًا تخونني؟ ولو لم تخُني؛ فلماذا ارتبكتُ عندما سألتُها بالأمس: أين ومع من كانت تقضي الوقت خارج المنزل؟

أحقًا ارتبكتُ، أم كان يُهيأ لي أنها ارتبكتُ؟

أحاول تجنّب هذه الأفكار، وأقوم من مخدعي لأغتسل وأرتدي ملابسني لأذهب إلى عملي، ولكنني أتذكر أن زملائي في العمل، بالأمس كانوا مجتمعين في مكتب أحدهم يتهامسون خلسة!

هل كانوا يتحدثون عني؟ هل يضمرون لي شيئًا ما لا أعرفه؟

كثيرًا ما أجدهم ينظرون لبعضهم البعض نظراتٍ غامضة غير مفهومة وبتسّمون، يبدو أنني سوف أتأخر عن عملي، يجب أن أرتدي ملابسني وأمضي.

أذهبُ إلى الجراج، تقع عياني على بواب العقار الذي أقطن فيه يتحدث خلسة مع أحد المارة ويشير باتجاهي، يجن جنوني وأكاد أذهبُ لأهشم رأسه، ولكنني أتراجع وأذهبُ لأستقل سيارتي راحلاً أقود سيارتي ونفسي إلى الجنون، أشعرُ وكأنني جزءٌ من مسرحية درامية شديدة الحكمة أنا بطلها الوحيد! وكل المحيطين بي مجرد كومبارس يؤدون الأدوار الثانوية ببراعة؛ حتى يستطيعوا إيهامي بأنني في دنيا حقيقية لها رب وآخرها حساب، بعضٌ منهم يؤدون أدوارهم ببراعةٍ إلى الحد الذي أصدق فيه أنني في عالم حقيقي! ولكن البعض الآخر لا يجيدون لعب أدوارهم كما ينبغي، وحينها فقط أكون على يقين من أنني في دنيا مزيفة وعالم افتراضي، صنعه أحد الأشخاص وجعلني الجزء الأعظم منه واستخدم كل البشر جميعًا من أجلي؛ فقط لكي يعرف ردة فعلي تجاه كذبهم وخداعهم بل حبهم واهتمامهم أيضًا.

أصلُ الشركة التي أعمل بها، أدخل مكنتي وأبتسم لزميلي ابتسامه باردة متحفزة:

- صباح الخير.

- صباح الخير يا أشرف. هل أنت بخير اليوم؟
 - نعم، بخير. لماذا تسأل؟
 - لأننا نلاحظ أنك مؤخرًا انطويتَ على نفسك، ولم تعد تشاركنا الحديث كما كنت تفعل من قبل.
 - فقط أصبحتُ مضغوطًا إلى حد ما.
 - إذا كنت تعاني من مشكلةٍ ما فمن الممكن أن تذهب إلى طبيبٍ نفسي.
 - أفندم؟! طبيب نفسي؟!
 نعم، طبيب نفسي! أين المشكلة؟ هل تعتقد أن الذين فقدوا عقلهم فقط هم من يذهبون إلى الطبيب النفسي؟ الطبيب النفسي هو (صديق بالأجر) ينصتُ إليك، وتستطيع أن تدلي بمكنونات نفسك له ويساعدك على أن تكون بصحة نفسية.
 لا، أنا بخير، ولست بحاجة للذهاب لطبيب.
 أقولها بتحفيظٍ راغبًا في إنهاء الحوار، تاركًا الفرصة لنار الظنون أن تلتهم عقلي من جديد.
 تُرى لماذا يقول لي ذلك؟ هل يريد أن يوحى إليّ بأنه يعرف أنني أشارك في جلسات علاج نفسي، أم لا يقصد وهذا مجرد وهم؟
 هل من الممكن أن يكون الطبيب قد أفشى سري، أم أن الطبيب اتفق مع زميلي ضدي لكي يجعلاني أفقد عقلي؟
 هل سيصارحونني بذلك؟
 هل ستنتهي تلك المسرحية السخيفة الآن ويسدل الستار؟
 أشعرُ بالغبرة حتى عن نفسي! إنني أشبهُ بقاربٍ تتقاذفه الأمواج يمينًا ويسارًا، أشعر بأن عقلي سوف ينفجر!
 أقولها بصوتٍ عالٍ ضاربًا بيدي على المكتب، لافتًا نظر زملائي.
 - ما بك يا أشرف؟ «قالها زميلي».
 - لا شيء، أنا فقط أحتاج للراحة، سأضطر إلى ترك العمل الآن، وأستريح بقية اليوم.
 أترك المكتب وسط دهشة زملائي وأستقل سيارتي وأذهبُ إلى منزلي؛ لآخذ قسطًا من الراحة حتى يحين ميعاد جلسة العلاج النفسي.
 أدخل إلى منزلي، كلُّ شيءٍ هادئٌ، أسارع بدخول حجرة نومي كي أبدل ملابسني، أجد زوجتي تنظر لي باندهاشٍ مصحوب بتوتر:
 - لماذا عدتَ مبكرًا من العمل؟
 - شعرتُ بأنني بحاجة للراحة.
 - هل أحضر لك وجبة الغداء؟
 - لا، ليست لديّ رغبة في ذلك.
 أتساءل: لماذا كانت متوترة عندما دخلت عليها حجرة النوم؟ هل لأنها لا تتوقع عودتي مبكرًا من العمل وكانت بصحبة أحدهم؟

أظلم أفكر، حتى وقعت عيناى على بعض أعقاب السجائر فى المنفضة؛ فجن جنونى! وظلمتُ أصرخ منادياً زوجتى أسألها عن سبب وجود أعقاب السجائر فى المنفضة!

قالت: لماذا أنت غاضب؟ السجائر تخص سهى صديقتى، وأنت على علم بأنها تدخن! لقد سئمتُ شكك الدائم. أصمتُ صمتاً تاماً ولا أجيب.

لا أعرف إذا كانت شكوكى فى محلها، أم لا. ولكننى أشعر بإنهاك نفسى شديد، أقرر أن أستقل سيارتى وأذهب لأحد الكافيهات حتى يحين ميعاد جلسة العلاج. أتوقف فى الطريق أمام أحد الكافيهات، أدخل وأجلس فى أحد المقاعد، يحضر إليّ النادل ليُرحب بي ويسألنى عما أريد، أقول له: كوب من القهوة السادة.

يومئ برأسه باسمًا، ويذهب ويتركنى لأفكارى مجددًا، أشعر فى أعماق نفسى بشعور غامض وكأننى جئتُ لهذا العالم لمهمة محددة، وأن هذه المهمة على جانب عظيم من الأهمية والقدسية! وكأننى حامل رسالة! ولكننى مازلت لا أعرف من دفعنى لذلك.

أنا فقط لا أحب أن أكون جزءًا من ذلك السخف، فهم يتهامسون عليّ، ويرمقوننى بنظراتٍ خبيثة طوال الوقت، ويتحدثون عن ذلك الأبله الذى يصدق كذبهم وخداعهم طوال هذه السنوات.

مثل هذه المرأة التى تمسك بالشيشة وترتدي ثوبًا أحمر، لماذا تنظر لى هكذا؟ هل تريد شيئًا منى؟ هل لفت نظرها أننى يبدو على الاضطراب؟

أشعر بأن الجميع يتأمر عليّ، يريدون النيل منى ولكننى أتساءل: إلى متى سوف يستمرون فى خداعى؟ وهل يريدون التخلص منى؟!

أشعر بأن النهاية قد اقتربت وقد أوشك الستار أن يُسدل على آخر مشاهد المسرحية وسوف يعترفون الواحد تلو الآخر بخديعتهم لى، هناك من سيقول لى: كنت أؤدى دور دور حبيبك التى تركتك وتزوجتُ بآخر. وهناك من سيقول لى: كنت أؤدى دور صديقك الذى خانك. ولكن هل يتعاونون بغرض تدميرى، أم تلقينى درسًا؟ ومن الذى اختارنى لأكون بطل تلك المسرحية اللعينة؟!

لم يقطع ظنونى سوى وصول النادل بالقهوة، أحتسى القهوة سريعًا ثم أترك الحساب وأنصرف للذهاب إلى جلسة العلاج النفسى؛ لكى أدلى بمكونات نفسى أمام طبيبى ورفقاء العلاج لعلى أجد الطمأنينة واليقين بينهم.

(١٠) شيشة تفاح

الاسم: نسرين حبيب.

السن: ٤٥ عاماً.

المهنة: كاتبة وفنانة تشكيلية.

٢٠١٤/١٠/٢٠

«لم أكن أتخيل يوماً ما أن يصبح حالي هكذا».

جملةً أفلتتُ من بين أفكارِي لتقع على لساني في غفلة من الحذر، وأنا جالسة في أحد الكافيهات أدخن شيشتي المعتادة بنكهة التفاح.

استفقت على صوت «الشيشة مان» وهو يسألني عمّا إذا كنت بخير!

أجيبه أنني بخير، ولكنني شردت قليلاً وأطلب منه تغيير الولعة.

شعرتُ وكأنني أتداعى مبكراً عن الوقت المخصص للفضفضة في الجلسات النفسية، فابتسمت ابتسامه ساخرة ممزوجة بالحزن.

أفكر كيف صارت حياتي عبارةً عن سلسلة من الألم والمعاناة. أحرص هذه المرة على أن أحكم حبس أفكارِي داخل رأسي قبل أن ينعتني الآخرون بالجنون!

ولماذا لا ينعتونني بالجنون وأنا على وشك زيارة معالج نفسي؟

فلقد أصبحت مجرد امرأة أربيعينية بائسة أضعتُ عمري في ارتباطات فاشلة، وزيجة قصيرة العمر نتج عنها ابني الوحيد ومعاناة لم تهدأ لليوم.

أذكر عندما تزوجتُ والده وكيف كان شخصاً عصبي المزاج غيوراً، لا تعرف ما إذا كان يغار عليّ أم مني!

ظل يُحكّم القيود حول معصمي يوماً بعد يوم بتعليقاته حول ملابسي المثيرة، كاد يُجن من هذا الفستان الأحمر الذي أرتديه، كما كان يستاء من علاقاتي المتعددة بحُكم عملي وأسلوبِي الناعم في التعامل مع الآخرين.

دائمًا أعتقد بأنه ليس ذنبي أنني سيدة جميلة ومشهورة، ولا أن الرجال تتهافت عليّ، وأني دائماً محط أنظارهم مثل ذلك الأبله الذي يجلس في

الطاولة المجاورة ويصوّب عينيه نحوي.

كما لا يعينني أنني ناجحة في عملي ككاتبة، أنا لم أسعَ لأيّ من ذلك؛ كنت أريد فقط أن أصبح زوجةً وأمًّا، وأعيش في بيت مستقر مع عائلتي، كنت

أود الزواج برجل قادر على احتواء تقلباتي المزاجية وراع لانطلاقي وحرיתי وحسب، ولكن تظل هذه مشكلة الرجل في مجتمعاتنا الشرقية يريد أن تظل

المرأة وراءه لا أمامه، ولا حتى بجانبه يريد أن يشعر دائماً بأنه يمتلكها وتزعجه كثيراً استقلاليتها!

يريد دائماً أن يكون أفضل منها، أذكر مشهداً ساخراً من فيلم لمحمود المليجي عندما قال على سبيل الدعابة: «الراجل لازم ياخذ شهادات أكثر من الست عشان يقدر يضربها قلمين ثلاثة..». ولكنها الكوميديا السوداء

للأسف فقد كان دائماً زوجي يغار من نجاحي، ويصيه الجنون عندما أكون بصحبة الآخرين، كانت حفلات توقيع كتبي بمثابة أيام من الجحيم بالنسبة إليه.

دائماً كان يقول لي: «أنت امرأة متحررة أكثر من اللازم، مثلك مثل الفرس الجامح لا يقدر أحد على ترويضك»؛ وهنا كان مربوط الفرس من لا يستطيع ترويض شراستي فلا يملأ عيني من الأساس. لم يقطع حبل أفكاره إلا وصول «الشيشة مان» لتغيير الولة، لا أعرف ما إذا كان «الشيشة مان» قد قام بتغيير الولة أم أفكاره!

أتذكر «عمرو» ذلك الشاب الذي تعرفتُ إليه بعد طلاقه وكان يصغرنى بعدة سنوات، ومع ذلك كنت معه في قمة ضعفي الأنثوي، لم أكرت لجمالي ولا لكرامتي ولا لكبريائي! كنت أعشقه حد الإدمان وأنتظره بالساعات حتى أراه للحظات!

كانت دقائق قلبي معلقة برنة هاتفني باسمه. عشقته كما لم أعشق رجلاً من قبل، فكلما زادت المرأة عمراً؛ كان عشقها أكثر عمقاً وأصعب ألماً. لم أضحّ بمثل هذه التضحيات عندما أحببت وأنا مراهقة، أو شابة، أو حتى وأنا مع زوجي!

ولكنني لم أفجح أيضاً في الاحتفاظ بهذا العشق المازوخي. فشلتُ وأنا الكاتبة الناجحة التي يتعلم من أفكاره الآخرون، أن أحتفظ برجل عشقته حتى النخاع. لطالما ضحكتُ ضحكة رقيقة وأنا أقرأ الكتب التي تزعم بأنها ترشد المرأة لكيفية التعامل مع الرجل؛ لكي تجعله أسيرها.

فقد وقعت عيناى ذات يوم علي عبارة في كتاب «الأسود يليق بك» كانت تقول: (الحب هو ذكاء المسافة. ألا تقترب كثيراً فتُلغى اللهفة، ولا تبعد طويلاً فتُنسى. ألا تضع حطبك دفعةً واحدةً في موقد من تُحب. أن تُبقية مشتعلًا بتحريكك الحطب ليس أكثر، دون أن يلحم الآخر يدك المحركة لمشاعره ومسار قدره).

كنت موقنة بأن المرأة إذا عشقتُ فلن تستطيع أقلام العالم كله أن تثنيها عن مهاتفة حبيبها؛ إذا أرادت ذلك.

وأنها إذا نجحت في تحريك الحطب بحذرٍ إذن فهي لا تحب من الأساس! فالحذر ابن من أبناء المنطق، والمنطق والحب لا تجمعهما لغةً واحدةً! جاء «الشيشة مان» من جديد ليأخذ ما احترق من فحم الشيشة، ومن مشاعري في آن واحد.

ظللتُ أراقب أحداث حياتي المرسومة على دخان الشيشة في صمت. أتذكر تفسير المعالج لأحداث طفولتي عندما قال: «إنني أشعر بانجذاب قوي نحو أبي، لا يقابله من طرف هذا الأب أي تعاطف! ولكنه يبدو عاجزاً عن أي حب، بل كان على علاقة بزوجة أحد أصدقائه، كنت على علم بكل تفاصيلها وعدم اهتمامه في مرحلة مبكرة من حياتي قادني للشعور بالرفض وجعلني

شخصية تتهافت وراء الحب والاهتمام «أينما كان وبأي طريقة»، وأثور ثورة عارمة عندما لا أجد هذا الاهتمام».

هل أنا كذلك بالفعل؟ أبحث عن الحب بعشوائية لأنني حُرمتُ منه؛ وهذا هو السبب في تصرفاتي غير الناضجة التي تؤدي بعلاقاتي إلى الفشل.

أشعر بأن بداخلي سيدتين تتصارعان طوال الوقت إحداهما ترتدي قناع الالتزام، والأخرى ترتدي قناع الإغراء!

أنا حقاً منهكة نفسيّاً! كم وددتُ لو كانت طفولتي أقل تعقيداً، أنتبه لميعة العلاج النفسي الجماعي، يصل الشيشة مان، يطلب مني أن أغير الولعة، أشير له بالنفي وأطلب الحساب، يصل الجرسون بالحساب، أدفعه وأترك بعض البقشيش، وأستقل سيارتي وأرحل؛ للحاق بجلسة العلاج الجماعي التي اقترحتها عليّ دكتورة دعاء معالجاتي النفسية؛ لعلني أجد الاهتمام والحب بينهم.

(١١) المرض صديقي

الاسم: محمد عبد الفتاح.

السن: ٢٢ سنة.

المهنة: طالب بكلية التجارة.

٢٠١٤/١٠/٢٠

المرض صديقٌ حميمٌ لطالما اطمأنتُ لصحبته، علاقتنا قائمة على المنفعة المتبادلة فدائماً يهديني أسباباً مقنعة ومنطقية للهروب من المسئوليات الثقيلة الوطأة، ودائماً أهديه أسباباً ليظل بصحبتني!

لا أستطيع الاستغناء عنه، طالما هو بجانبني يظل الاهتمام والاحتواء والحب بجانبني، وإذا رحل عني أخذ بصحبته كل هذه الأشياء الجميلة، إذن لماذا أتركه يرحل؟! أليس من الحكمة أن يبقى معي أينما حللت؟! يرن هاتفي، إنه والدي، ومن المؤكد أنه يتصل بي كي يطمئن عليّ ويذكرني بميعاد جلسة العلاج الجماعي.

المرض أيضاً جعل أبي يراني بعدما عميت عيناه عني لسنواتٍ طويلة كان منشغلاً فيها باكتناز المال من عمله بالخليج، وفي الوقت الذي كان موقفاً فيه بأن أكبر مشكلاتي هي أن يحضر لي هاتفاً أو سيارةً آخر موديل، كانت أكبر مشكلاتي هي مجرد «حِصْنِ دافئ».

دقت أمي عليّ باب حجرتي قبل أن تدخل حاملةً الطعام على منضدةٍ من الخشب، وضعتها بجانب سريرتي وخرجت من الحجرة دون أن تشعر بأنني مستيقظ.

المرض هو الذي جعل أمي تهتم بي بعدما كانت تهملني لسنواتٍ طويلة، وتفضل عليّ ابنها الأكبر سنّاً لأنها تعتقد بأنه أفضل مني في كل شيء وخصوصاً بعد أن التحق بكلية الطب، وأنا التحقت بكلية التجارة، ولكنني أفضل منه لأنني أفوقه وسامة كما أن لديّ جسداً رائعاً مليئاً بالعضلات رنة «الواتس أب» نبهتني لقدوم رسالة من صديقتي بالجامعة لكي تطمئن عليّ، المرض أيضاً هو من جعل أصدقائي يرونني ويهتمون بي، بعدما كنت مجرد «كمّ مهمل» لسنواتٍ طويلة، أكون وحيداً منعزلاً عندما يتجادبون أطراف الحديث مع بعضهم البعض، لم يحدث يوماً أن اهتمت بي إحدى الفتيات باستثناء فتاتي التي كنت أعشقها وتركتني من أجل شخصٍ آخر، ووجهت لثقتي في نفسي ضربةً قاسيةً.

ولكن الفتيات في الجامعة الآن بدأن يتعاطفن معي ويقتربن مني، وأصبحتُ محور اهتمامهن بعدما علمن أنني مريض وأعتقد أنني أستغل هذا أفضل استغلال.

لا أعرف ماذا حل بي! لا أعرف إن كنت مريضاً، أم أستخدم مرضي وسيلة كي أحصل على الاهتمام والحب كما قالت لي بحدة وصياح زميلتي «دلال»

في جلسة العلاج الجماعي السابقة: هل أنا بحاجة لاستبدال مرضي بأفعالٍ
ناضجة تجعل الآخرين يقتربون مني؟

هل سوف أحصل على الحب بنفس الطريقة، أم سأفقد كل شيء إذا
تخلّيت عن مرضي؟

آه! أسئلة كثيرة تدور في رأسي تصدر صوتًا مزعجًا مثل طنين النحل، ولا
أعرف متى سوف يتوقف هذا الطنين. أليس من الحكمة أن أحافظ على
صداقة مرضي كي أتجنب مثل هذا التفكير والألم؟

إذن لا أريد أن أذهب لجلسة العلاج النفسي اليوم، العلاج عدو المرض
وسوف يجعلني أفقد كل شيء، لا أحد يتعاطف معي ولا يشعر بي، سوف
أفقد اهتمام أبي وأمي وحبهما وسوف أفقد اهتمام كل من حولي.

ياللذعر! سوف أعود كمًا مهملاً من جديد، لن أستطيع تحمل ذلك، سوف
أمسك بسكين الطعام وأقتل نفسي وأضع لمعاناتي حدًا!
ولكن انتظر.

أنا أحبُّ من ذلك، مازلت أريد الحياة، لا أستطيع أن أمضي بهذه السهولة
إلى عالمٍ آخر، القرار بحاجة لشجاعة؛ وأنا لستُ ذلك الشجاع يا إلهي، ماذا
فعلتُ بيدي؟ إنني قمت بتشريحها دون أن أدري!

ما هذه العلامات الدموية؟ إلى هذا الحد أكره ذاتي؟!

لا أريد أن أظل هكذا بقية حياتي، سوف أضغط على الزر لأجعل والدتي تنتبه
إلى أنني استيقظت وتحضر لي المقعد المتحرك؛ كي أتناول بعض الطعام
وأرتدي ملابسني وأذهب لجلسة العلاج الجماعي؛ ربما أجد بطولاتي
الحقيقية معهم.

(١٢) صلاة الغائب

الاسم: أحمد السيد.

السن: ٢٥ سنة.

المهنة: واعظ بالأزهر.

٢٠١٤/١٠/٢٠

الله أكبر اللهم إني نويت أصلي صلاة المغرب.
ترى هل تروضت وضوءًا صحيحًا، أم أعود لأتوضأ من جديد؟
لا، لقد قالت لي معالجتني النفسية: «لا تطاوع نفسك في أفعالك القهرية»،
كما أن الأصل في الإنسان الطهارة سأكمل صلاتي).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
(١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧) ﴿
أمين.

(ترى هل هناك إله من الأساس لكي أصلي له؟ أثبت لي بالبرهان يا رب،
وقل لي إنك موجود كما احتويت إبراهيم وأثبت له وجودك، أثبت لي يا رب
لكي يطمئن قلبي مثله، ما هذا الهراء! مؤكد يوجد إله. لا بد ألا أترك نفسي
فريسة لهذه الأفكار الشيطانية، وأن أخشع في صلاتي).
(١) قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (٢) اللَّهُ الصَّمَدُ (٣) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٤) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ
(٥) ﴿

(وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن
يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا
لَا تَعْلَمُونَ) ﴿

(ما هو الذي تعلمه ولا نعلمه يا الله؟ العالم أصبح نهرًا من الدماء، وأنت لا
تتدخل لتمنع ذلك، أستغفر الله العظيم لا بد من أن أخشع في صلاتي).
سبحان ربي العظيم، سبحان ربي العظيم.
سمع الله لمن حمده.
الله أكبر.

سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.
يارب خلصني مما أنا فيه، يارب هوّن عليّ؛ لقد أرهقني التفكير ولم أعد
أتحمل المزيد.
الله أكبر، الله أكبر.
سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.
الله أكبر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧)﴾.

أمين.
﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ
(٤)﴾.

(تري هل تروضات وضوءا سليما، أم يجب عليّ أن أتوضأ من جديد وأعيد
صلاتي؟ لا.. لا.. سوف أكمل صلاتي، لقد قالت لي معالجتني النفسية أن
أعتبر الوسواس وحشًا جاء ليهاجمني ولن أستجيب له وسأنتصر عليه).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿قَاتِلُوا الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَا يُحَرِّمُونَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ
وَلَا يَدِينُونَ دِينَ الْحَقِّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَتَّى يُعْطُوا الْجِزْيَةَ عَن يَدٍ وَهُمْ
صَاغِرُونَ﴾.

(لماذا يا الله؟ لماذا أنزلت هذه الآية وغيرها من الآيات التي تحت على
القتال، وأعطيت المسلمين ذريعة لسفك دماء المختلفين عنهم؟ لماذا دين
المسيحية يقول: أحبوا أعداءكم، بينما ديننا يقول: قاتلوا من هم ليسوا على
دينكم؟ يا الله، لماذا لا تتدخل لكي توقف سفك الدماء والإرهاب في العالم،
أم يجب علينا أن نحذف هذه الآيات من القرآن؟ أستغفر الله العظيم لابد من
أن أكمل صلاتي وأترك هذه الأفكار اللعينة).

الله أكبر.

سبحان ربي العظيم، سبحان ربي العظيم.

سمع الله لمن حمده، الله أكبر.

سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.

يارب، ارفع مقنك وغضبك، و أرح عني الهم.

الله أكبر.

سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.

الله أكبر.

«التحيات لله والصلوات والطيبات لله، السلام عليك أيها النبي ورحمة الله
وبركاته، السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين، أشهد أن لا إله إلا الله
وأشهد أن محمدا عبده ورسوله».

الله أكبر.

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧)﴾.

أمين.

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

((٤)).

(أعتقد بأنني لم أحسن وضوئي كما يجب؛ لذلك يعاقبني ربي بهذه الأفكار حتى أحسن وضوئي وخشوعي.. لا... لا يمكن أن يكون ذلك حقيقة. سوف أتجاهل أفكاري وأكمل صلاتي).

الله أكبر.

سبحان ربي العظيم، سبحان ربي العظيم.

سمع الله لمن حمده، الله أكبر.

سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.

الله أكبر، سبحان ربي الأعلى، سبحان ربي الأعلى.

الله أكبر.

اللهم صلّ على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، وبارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، في العالمين إنك حميدٌ مجيدٌ.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يارب، ارحمني من أفكار اللعينة التي كادت أن تفتك بعقلي، يارب طمّني، وأنزل السكينة في قلبي، يارب هب لي اليقين الذي أبحث عنه.

ترى هل صليتُ كما ينبغي أن أصلي، أم أنني صليت ركعة زائدة؟

لا.. لا.. لن أعيد صلاتي كما قالت معالجتني، لن أدع نفسي فريسة للشك، سوف أقوم وأبدل ملابسني كي أذهب لجلسة العلاج النفسي الجماعي.

(١٢) صندوق ذكرياتي

الاسم: هالة وصفي.
السن: ٣٩ عامًا.
المهنة: مدرسة لغة إنجليزية.
٢٠/١٠/٢٠١٤

كعادتني عكفتُ على الاهتمام بتنظيف حجرتي وترتيبها في يوم عطلتي، عندما أردت تنظيف رفِّ من الأرفف العلوية لخزانتني، اصطدمتُ بصندوق ذكرياتي الجميلة فلسنا بحاجة إلى الاحتفاظ بذكرياتنا الحزينة، فبالكاد ننساها.. أخرجتُ الصندوق من الخزانة، وأزلتُ ما عليه من الغبار، ونظرتُ إليه مبتسمة ولديَّ رغبة مُلحة لاستعيد ذكرياتي، أو بالأحرى أستعيد الشعور الذي شعرتُ به وقت حدوثها، وقعتُ عيني على آخر شيء وضعته في هذا الصندوق كانتا شمعتين تعبران عن رقمي ٣ و٤... إنه! الأرقام التي كانت تدل على عمري وقتئذٍ. لم أشعر يومًا بأنني أزداد أعوامًا إلا عندما تقوم شعراتي البيضاء بإخباري عنوة!

ولكن تظل قسوة تقدّم العمر لا تُضاهي قسوة شيخوخة الروح.

* * *

اندهشتُ حينما لمحتُ عيناى علبَةً تحتوي على معلوماتٍ عن رقم هاتفي الجديد. إن رقم الهاتف الجديد بلا شك لا يندرج تحت ذكرياتي السعيدة، خصوصًا أن صلته بالذكريات المؤلمة وطيدة جدًا!

قصة حب فاشلة دفعتني للمضيّ بعيدًا وتغيير رقم هاتفي. فسرعان ما أنهيتُ تلك العلاقة ولم أنظر ورائي... مَنْ قال إن كل العلاقات تستمر لآخر العمر؟

ولكنها الوحدة التي تجعلنا نتمسك بالآخرين.

* * *

توقفتُ عند بطاقة هوية وجدتها في الصندوق تؤكد أنني كنت عضوة في أحد الأحزاب السياسية... تذكرت - وقتها - حينما كنت أفخر بالانضمام لهذا الحزب وأنا في سن صغيرة تيمُّنًا بوالدي رحمه الله.

* * *

وجدتُ أيضًا بعض الصور القديمة، صورة لي أنا وأمي رحمه الله، أمي كم أفتقد ونسك!

لطالما حملتِ همي وكنت تخشين الموت لأنك سوف تتركينني وحيدَةً دون أبٍ ودون أخوات.

ولدتُ وحيدَةً ويبدو أنني سوف أظل وحيدة. رأيتُ صورًا لأصدقائي وأقاربي في مناسبات مختلفة وتعجبتُ من حال الدنيا، وكيف لم يدم شيءٌ على حاله، الصغير قد كَبُر... والكبير مات... والأعزب قد تزوج... وانفصل المتزوجون لكن

على الرغم من ذلك فالحياة مستمرة برغم أنف الجميع!

* * *

وقعت عيناى على صورة لصديقة قديمة أساءت إليّ كثيرا، وقطعتُ علاقتي بها منذ زمن... لكنى مندهشة من اقتنائي لصورتها حتى الآن! والأغرب أنى أتراجع عن تمزيقها فى كل مرة أراها.. ترى ما الذى يجعلنا أحيانا لا نمزق صور الآخرين بالرغم من إساءاتهم الشديدة لنا؟!

* * *

وجدتُ ظرفاً بداخله ورقة مطوية، فتحتها وقرأتها على عجل... ولم أملك إلا أن أضحك مندهشةً مما كتبت وقتذاك... كانت الورقة تحمل أوصاف فارس أحلامي حينما كنت فى مرحلة المراهقة، إلا أننى تعجبت من طريقة تفكيرى وقتذاك.

لقد كنتُ حريصةً على أن أذكر الأشياء التى لا أريدها فى فارس أحلامي بينما لم أكتب ما أريده حقاً، الغرب أنى مازلتُ حتى هذه اللحظة لا أقبل التنازل عن كثير من رغباتى فى فارس الأحلام... على الرغم من موافقتى على إعطاء فرصة لبعض من لا تتوفر فيهم معظم هذه المواصفات.

* * *

وجدتُ نظارة طبية كان يستخدمها أبى... حاولت أن أضعها على عينيّ لكنى لم أستطيع الرؤية بها.... فكم كنت ضعيف البصر يا أبى رحمك الله! كم ملأ قلبى هذا الرجل الرائع حباً وتقديراً واحتراماً على الرغم من أنه تركنى وأنا فى سن صغيرة لا أعرف عنه الكثير... ولكنى عرفته وفهمته أكثر من ثناء الآخرين عليه بعد رحيله، وكما ملأ قلبى حباً ملأ قلبى هلعاً من الموت الذى يزورنى كل ليلة!

ابتسمت عندما وجدتُ صورةً للسيدة مريم العذراء، كانت قد أهدتها لى صديقة مسيحية يوماً ما شديد الحزن بالنسبة إليّ؛ حيث نصحتنى بأن أتحدث إلى السيدة العذراء وأشكو لها ما أعانى، تذكرت أنى لم أشعر وقتها بالرغبة، أو انزعجت عندما أعطتنى صديقتى المسيحية الصورة ولم أشك فى نواياها، لم أشعر يوماً بأن احتفاظى بصورة السيدة العذراء سوف يُنقص من إيمانى أو يصيبه بخلل ما... لكنى فقط شعرتُ بأن صديقتى المسيحية مهتمة بأمرى وتريد مساعدتى. وهذه طريقة تعبيرها عن اهتمامها بى حسب عقيدتها، أين كل هذا من التعصب الذى يسيطر علينا الآن؟!

على كل حال، أنا شكوتُ إلى الله وحده. لم يخطر ببالي يوماً أن يكون بينى وبين ربي وسيط لا السيدة العذراء ولا السيدة زينب!

* * *

لغت انتباهى ورقة قديمة مطوية فى أحد جوانب الصندوق... عندما فتحتها برفق شديد، شعرتُ بمزيج من السعادة والشغف، لقد كان خطاباً غرامياً تركه لى زميلى فى المرحلة الثانوية فى أحد الكتب الذى قمتُ باستعارته منه.

تذكرت إحساسَ السعادة حينما قرأت هذه الكلمات للمرة الأولى، وكيف كانت ردة فعلي تتسم بقسوة لا تتناسب مع إحساس السعادة ولكنهن النساء!

لمحت عيناى قطعة حلوى أهداني إياها أحدهم؛ هذا الشخص النبيل لم يسبب لي الآلام يوماً... لكنه جعلني دوماً أشعر بأن الحب هو غاية الرقة والروعة... فقلما يوجد رجلٌ تشعر معه المرأة بأنوثتها دون أن يتبع ذلك تعكير صفوها وجرحها!

انتهيت، وكدت أن أعيد كل شيء إلى مكانه حتى فوجئتُ بقلبي ينبض بقوة كطبول أعلنت الحرب عليّ! أشعر بقشعريرة تسري في جسدي، والأرض تهتز أسفل قدمي. فقدتُ السيطرة على جسدي وأصبحتُ أدور في فلكٍ كونيّ دون توقف، وكأنني كائن هلامي يترنح يميناً وشمالاً دون سيطرة. أشعر بيد أحدهم تمسك برقبتي وتضغط عليها بقوة حتى أكاد أختنق. ماذا حدث لي؟ هل جننتُ، أم أنني سوف أَلْفُظُ أنفاسي الأخيرة؟ لا، لا، مؤكد أتوهم ذلك، لقد قالت لي معالجاتي النفسية إن هذا لا يحدث حقاً. نعم.. نعم.. إنها صفاة إنذار كاذب توهمني بأنى سوف أموت ولكن هذا كذب.. أي نعم كذب.

هذا لا يحدث ... لا يحدث.

يجب أن أشتت انتباهي وأهرع سريعاً لتبديل ملابسي والذهاب إلى جلسة العلاج الجماعي؛ عساني أجد الطمانينة بينهم.

(١٤) دوللي

الاسم: دلال حمدي.

السن: ٣٨ عامًا.

المهنة: لا تعمل.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أنا أمٌ أنانية، لم أوفق في حياة زوجية مستقرة، وانفصلتُ عن زوجي بعد أن أنجبتُ طفلًا لا أستطيع الاعتناء به أو ممارسة أمومتني معه كما ينبغي، لا أهتم بشيء سوى سهراتي ومظهري وأصدقائي ومتعتي تاركة طفلي لكي ترعاه والدتي.

بكائي الشديد، ولومي لذاتي لم يمنعا والدتي من المشاركة في جلدي وإلقاء المسؤولية عليّ واتهامي بإهمالي لابني حتى تعرض لحادثٍ سيارةٍ وهو الآن راقدٌ أمامي على سريريه في المستشفى بين الحياة والموت! تلومني بالرغم من أنها مشاركة في مأساتي منذ الصغر بتدليلي! نعم، «دلال» ليس اسمًا ولكنه أسلوب حياة.

لم أستطع تحمل حديث والدتي اللاذع، واندفعتُ كالعادة هاربةً من المستشفى مستقلة سيارتي على غير هدى!

مرّت حياتي أمامي بدءًا من زواجي في سنٍ صغيرة بعد قصة حب دامت لفترة قصيرة، ووقوف الأهل ضدها حتى أصرتُ على الزواج به.. مرورًا بمعاناتي الدائمة معه وتمردني الدائم على الحياة الزوجية بكل ما تتطلبه من التزام، ورغبتني الدائمة في الخروج والسهر يوميًا، ومقابلة هذه الرغبات بالرفض من زوجي، وحتى إنجابي لطفلي الوحيد بعدما أصر زوجي على الحمل، وتجاهل رغبتني في التأجيل بسبب تمسكي بالحرية والرغبة في الحفاظ على جسدي وأناقتي أطول فترة ممكنة.

وعندما استرجعتُ ذكرياتي شعرتُ بذنبٍ شنيع تجاه ما فعلته طيلة حياتي، وما فعلته بالأخص هذه الليلة. لقد هربت من المستشفى وتركت ابني وهو بهذه الحالة، كما هربت من تربيته ومسئوليتي كأم طيلة حياتي.

يبدو أنني وصلتُ لدرجة من الأنانية وحب الذات لم يصل إليها مخلوق، وهي التي جعلتني أختار أن أتجنب الألم النفسي عن أن أظل بجانب ابني، أشعر بأنني بدأت في مراقبة نفسي وتصرفاتي كما طلب مني معالجي النفسي في جلسة العلاج الجماعي التي قررتُ حضورها منذ فترة.

أصل إلى المنزل ولم أعرف ما إذا كان يجب أن أعود إلى المستشفى وأتغلب على اعتماديتي الزائدة ورفاهيتي المرضية، أم أمكت في المنزل لحين ميعاد العلاج النفسي؟ ولكنني كالعادة لم أستطع العودة والمواجهة.

أشعل سيجارتي وأنا ممددة على مقعدي المفضل في الشرفة، منهكة نفسيًا أحاول أن أخلو إلى نفسي لبرهة من الوقت؛ كي أفكر فيما قاله لي

المُعالج النفسي في آخر جلسة فردية قبل أن يطلب مني الانضمام للجلسات الجماعية، لقد قال لي إنني «أم طفلة» وخيرني بين أمرين: إما أن أعيش وجودية، وأفعل ما يحلو لي ولا ألتزم بشيء وأتخلى عن طفلي ليعيش مع والده إذا كنتُ أرى سعادتي في ذلك، وإما أن أتحمّل مسؤوليتي كأم ملتزمة بأن أربي ابني وأعمل كي أرحاه مادياً.

أشعر أنني ممزقة بين الخيارين ولن أكون سعيدة إذا أصبحتُ حرة وغير ملتزمة بشيء؛ لأنني سوف أشعر بالذنب تجاه طفلي إلى جانب أنني بالفعل غير قادرة على تحمل المسؤولية.

كلاهما صعب، فلماذا لا تصبح الدنيا مريحة خالية من الصراعات والاختيارات؟!

تدق الساعة قاطعةً حبل أفكارني وتنبهني لميعاد جلسة العلاج الجماعي، آخذ حقيبتي ومفاتيح سيارتي وأمضي لعلني أجد إجابة عن سؤالي بينهم.

(١٥) مِنَ الظلمات إِلَى النور

الاسم: شريف آدم.

السن: ٣٥ سنة.

المهنة: محاسب في أحد البنوك.

٢٠١٤/١٠/٢٠

الآن وصلتُ للمجمع التجاري لشراء متطلبات زفافي قبل يومين من حدوثه، سوف أمكث بجوار هذا المحل بعض الوقت لأنتظر شقيقتي كي نتبضع معًا فلا يوجد لي أصدقاء مقربون يكونون بجانبني في هذا اليوم، لقد خسرتهم جميعًا في أثناء نوباتي المتكررة، وكثيرٌ منهم مازالوا يعتقدون أنني مغرور؛ لأنني أتعمد اعتزالهم ولكن كل ما أردت هو احترام المساحات.

أشعر بتوترٍ مصحوبٍ بابتهاجٍ شديد، لا أعرف سببًا للسعادة، ولكنني أعرف سبب التوتر، أنا أهابُ الحياة القادمة! مُربكٌ أن تسمح لإنسان آخر أن يشاركك حياتك بعد أن كنت تعيشها وحدك، خطيبتني ليست سيئة بما يكفي لرفضها عندما تم اختيارها من قبل والدتي ولكنها ليست جيدة بما يكفي لحبها أيضًا!

هي نتاج ما يطلقون عليه «زواج الصالونات».

هذا الزواج الذي ينتحل فيه التعود شخصية الحب، لقد وصلتُ شقيقتي.

- هل انتظرت كثيرًا؟

- لا، بضع دقائق فحسب.

- إذن دعنا نبدأ الشراء الآن حتى لا يداهمنا الوقت وخصوصًا أنك يجب أن تذهب إلى جلسة العلاج الجماعي اليوم.

- ولماذا أذهب اليوم؟

- لأنك تحتاج إلى ذلك.

- لا، أنا بخير، هل مواجهة بعض الضيق والتوتر مؤخرًا سببٌ كافٍ لذهابي للجلسة العلاجية؟

لقد تحدثتُ مع معالجتني النفسية منذ يومين وقالت لي إن توتراتي تبدو طبيعية؛ لأنني مقبل علي حياة جديدة ومعروف أن الضغوط النفسية التي يواجهها المريض هي العدو الأول للعلاج، وهي التي تعرقل خط سيره أحيانًا.

- لا أقصد ذلك، ولكنك تبدو بحالة غير جيدة منذ صباح أمس، ويجب أن تواظب على العلاج الدوائي والنفسي معًا حتى الزفاف، من فضلك التزم بذلك حتى لا تتعرض لانتكاسة.

- حسنًا سوف أذهب اليوم، دعينا نذهب لهذا المحل. سوف أقوم بشراء هذه المجموعة من الأحزمة وأشتري هذه المجموعة من الأقلام، وسوف أشتري هذه المجموعة من الأدوات المكتبية وأيضًا، هذه المجموعة من ربطات العنق.

- ولكن أنت لا تحتاج لكل هذه الأشياء، فلديك منها الكثير.
- لا يهم، سوف أشتريها وأقتنيها. من المؤكد أنني سوف أحتاجها يوماً ما.
- هل تعرفين شيئاً؟ لا أحب خطيبتي، ولكن هل الحب ضروريٌ لنتزوج؟
- غير ضروري. من الممكن أن تحبها بعد الزواج.
- الزواج ينتحل فيه التعود شخصية الحب.
- كُفْ عن تكرار هذه الجملة. لقد كررتها مئات المرات منذ أمس لليوم!
- حسناً أود أن أشتري هذه المحفظة الجلدية فقد راققت لي، وسوف أشتري هذه المجموعة من الأزرار للبدلة، وسوف أشتري هذه الأزرار أيضاً وسوف أشتري جميع الألوان من هذه الـ T-shirts سوف أقتنيهم جميعاً.
- كما يحلو لك!
- خطيبتي أحياناً تقول إنني مهمل في العناية بنفسي ومظهري.
- لأنك بالفعل لا تهتم بنفسك وبمظهرك أحياناً.
- لا تتحدثي معي هكذا! أنا أهتم بمظهري، وأثق في نفسي جيداً
- أتسمعيني؟!
- اهدأ ولا داعي للانزعاج، دعنا نكمل الشراء.
- أنا لا أحب هذه الفتاة ولا أريد الزواج، لا أعرف كيف امتثلت لأمركما أنتِ ووالدتي كي أخطو هذه الخطوة اللعينة! لو كان والدي على قيد الحياة ما كان يجبرني على ذلك قط.
- يا عزيزي لم يجبرك أحد، لقد قلت لنا إنك بحاجة للزواج ونحن اخترنا لك هذه الفتاة، ولكن أنت من وافقت على اختيارنا!
- سوف أشتري هذه الساعة.
- ولكن لديك مثلها تقريباً.
- ولكنها تعجبني.
- حسناً.
- أنا لا أريد أن أذهب لذلك العلاج الجماعي، أشعر بالوحدة بينهم، لا يوجد بينهم من يشبهني ويعبر عني بشكواه ويشد من أزرعي، لا يوجد من يخرج من النور إلى الظلمات ومن الظلمات إلى النور مثلي!
- من الممكن أن نستشير دكتورة رانيا، وتبدأ العلاج مع مجموعة أخرى تحتوي على أشخاص لديهم نفس الحالة، لقد حان الوقت أن نضع المشتريات في السيارة وأقوم بإيصالك لجلسة العلاج الجماعي.

(١٦) الحب موضوع للبحث العلمي

الاسم: دعاء عبد الرحمن.

السن: ٤٠ عاماً.

المهنة: معالجة نفسية.

٢٠/١٠/٢٠١٤

مساءً هادئاً، لكنه مفعمٌ بالذكريات السيئة الممزوجة بخيبة الأمل، لا يتناسب مع كوني سأذهب للعلاج الجماعي بعد قليل، وأخذ دوري في منح المرضى السعادة التي أفتقدها!

أكره أن أستقل الشاحنات التي تقوم بإيصالي لعملي وللجنون في آن واحد، عندما أجتز كل الذكريات الموجعة وأنا شاردة بجانب إحدى نوافذها وخصوصاً إذا كان الطريق مزدحمًا وأنا عالقةٌ في أحد الشوارع ولم أبرح مكاني مثل الآن.

منذ حصولي على درجة الدكتوراه في العلاج النفسي أدعي أنني لم ينقصني شيء، و في كامل سعادتني بتحقيقي لذاتي، وبوصولي لأعلى المراتب العلمية ولكن كل هذا هراء، فانا موقنة في قرارة نفسي أن درجاتي العلمية لا تساوي ضمة لطفل أو قبلة من زوج.

لقد عكفتُ طوال حياتي على وضع الحب في الكتاب ليحف، ثم أجعل منه موضوعاً للبحث العلمي! ولكنني ندمتُ الآن على إضاعة كل فرص الحب والزواج.

يرن هاتفي، إنه صديقي. فعندما تصل المرأة للأربعينيات ولا تتزوج يجب أن يكون لها صديق حميم، دوما يحدثني صديقي الحميم عن مشكلاته الخاصة بوصفي معالجة وصديقة، وفي كل مرة يتحدث إليّ يسألني: «أنتصتين إليّ بأذن الصديقة، أم بأذن المعالجة؟ وفي كل مرة أجيبه باسمه:»

«كما تشاء، كله موجود».

ترتسم على وجهه ابتسامة بائسة، ثم يمضى حاكياً ما في مكونات نفسه.

أرى أحد مرضاي الآن يعبر الطريق، فحييته بابتسامة خفيفة، لطالما شعرتُ بالحرج من رؤية مريض في طريقي صدفة، أكثر من شعوره بالحرج من رؤيتي مازلت أتذكر أحد مرضاي المصابين باضطراب الهوية الجنسية عندما قابلته صدفة أمام إحدى الشاحنات وكنا نستعد للركوب، كان حينها لا يوجد غير مكانين شاغرين بجانب أحد الرجال، كان من الطبيعي كعادة مجتمعنا الشرقي أن أعامله على أنه شاب، وأنتظر حتى يجلس بجانب الرجل ثم أجلس بجانبه، ولكنني فضلت معاملته على أنه أنثى و جلست أنا بجانب الرجل وهو بجانبني حتى لا أعامله كذكر، فمريض اضطراب الهوية حسّاس جدّاً تجاه مثل هذه الأشياء، ولذلك في علاجه أشعر بأنني أسير على طريق

عرضه سنتيمترات قليلة وطوله آلاف الكيلومترات! والعلاج لا يسمح لي بالانعطاف يمينا أو يسارًا، كما أن نهايته مبهمة لكلّ منا.

آه يا إلهي، لا أريد أن أصل متأخرة عن جلسة العلاج، حمدًا لله أن مازال أمامي متسع من الوقت، أنظر من النافذة أجد سيارة بجانبني يجلس فيها رجل وامرأة، لغة جسديهما تقول إنهما يتشاجران بحدة ويكيل كل منهما الاتهامات للآخر، لماذا نفعل ذلك؟

أعتقد بأننا عندما نكره فنحن نكره عيوبنا في الآخرين؛ ولذلك نكون قساة عليهم وكأننا نعاقب أنفسنا من خلالهم، وكأننا نرمي جمراتنا على شيطانهم الذي بداخلنا، وعندما نحب نحب من يشبهوننا إلى الدرجة التي نستطيع أن نحب أنفسنا فيهم، نحن أنانيون بشكلٍ أو بآخر!

إذا حاولت البحث عن سبب لكي تحب شخصًا أو تكرهه فسوف تجد ملايين الأسباب، وإذا بحثت عن الحقد والكراهة والحسد فستجدهم، وإذا بحثت عن الحب والود والألفة فستجدهم، الفيصل هنا ماذا يريحك وماذا يؤلمك؟

لطالما اعتدلتُ في جلستي بعد حوار مطول مع أحد مرضاي وأقول له مبتسمة وهو منصت بأذان مصغية: (لا يوجد في أمور الحياة سيئٌ وجيدٌ، ولكن أفكارنا هي التي تصور لنا السيئ والجيد؛ ولذلك يجب أن تحول فكرك السلبي لفكر إيجابي حتى تهذا).

يقول لي: (وكيف أعرف أن الفكرة السلبية هي الفكرة الحقيقية، وأنني لا أخدع نفسي بذلك؟)، أقول له باسمته: إن ذلك ليس خداعًا ولكنك فقط تبحث عن الراحة النفسية! وسوف تصل إليها حينما تجد الفكرة الإيجابية مشبعة ومريحة؛ حينها لن يشغلك كثيرًا إذا كانت حقيقية أم لا!

لطالما تعجبت من اعتقاد المرضى بأنهم يصبحون ضحايا للآخرين عندما يفترضون الحسن فيهم، لا يعرفون أن هذه من أجلهم فقط وليس من أجل الآخرين.

كل شيءٍ في هذا الوجود نختلف بشأنه، حتى الموت فهناك من يعتقد بأنه فراق وهناك من يعتقد بأنه رحمة، نفس الحدث ولكن كل شخص يراه من منظوره، أما أنا فأبرز مشكلاتي هي مشكلتي مع نفسي. إرضائي للآخرين يجعلني مغتربة عن نفسي وإرضائي لنفسي يجعلني مغتربة عنهم، فماذا أفعل؟

هل أركب موجات الزيف والمجاملات، أم أستمر في السباحة ضد التيار وأتحمل تبعات ذلك؟

تجلت تحدياتي للآخرين وسباحتي ضد التيار في خلعي للحجاب الذي كنت أرتديه للمجتمع، مازلت أتذكر أحد أصدقائي السلفيين - مظهرًا وليس سلوكًا - وهو يسألني حينها معاتبًا بحدة: لماذا فعلت ذلك؟ أجبته بحدة مماثلة: حاولت أن أعيش حقيقية وليس مزيفة مثلك بذقن عيرة وجلباب قصير وخلق فاسد.

آه، حمدًا لله على أن الطريق بدأ يسير بسلاسة. ما هذه الابتسامة المزيفة

التي ترتسم على وجه هذه الفتاة في السيارة التي على يساري؟
أعتقد بأنها تُخفي خلفها شلالاتٍ من الدموع، لا أعرف لماذا يكابرُ الناس في الاعتراف بالحزن. يجب أن يحزنوا ويتألموا؛ لكي ينسوا نسيانًا صحيًّا وليس نسيانًا مرضيًّا يؤدي إلى مزيد من الألم!

لا أسأل مرضاي إذا كانوا بخير لأنني أدري الناس بهم، ووظيفتي أن أعرف إذا كانوا بخير أم لا، ولكنني أشعر بالقلق عندما يخبرني أحدهم (أنه بخير جدًّا)، وأنا أعلم أنه ليس بخير على الإطلاق، وأعرف أنه سوف يذهب ويعود من جديد.

ولكن من يتكلم؟ أنا التي تدعي أنها سعيدة طوال الوقت وهي ترسم على وجهها بسمة مزيفة؟

اللعنة على هذه المهنة دومًا تضعني أمام مرآةٍ لأواجه نفسي ويجب أن أعتز بأنني لست بخير، وبأنني مخطئة أن أعلق سعادتي على أي شيء أو أي شخص، العبودية للآخرين مرضية ومؤذية.

ذوبان حياتنا الخاصة في كيانات أخرى يجعلنا عبيدًا لهذه الكيانات، فيجب ألا نعلق سعادتنا على شماعة الأشخاص، فإذا هم اختفوا أو فقدناهم فقدنا سعادتنا على عتبتهم؛ لذلك يجب أن تكون لنا حيوات واهتمامات عديدة عندما نخذلنا الظروف في واحدة تنصفنا في الأخرى.

فإذا لم أستطع الزواج وتكوين بيت وأسرة يجب أن أقنع بما حققته في عملي من نجاحات؛ حتى أستطيع أن أواصل حياتي بنجاح، ولكنني مازلت أشعر بأن هذه المهنة أخذت «شيئًا ما» من روحي، ولم تعده إليّ، «شيئًا ما» غير معلوم الاسم، لا يمكن أن أضعه في شكل ألفاظ وعبارات، ولكنني لا أشعر غير أنه مفقود وكفى!

الآن وصلت لعملي ويجب أن أتناسى مشكلاتي مؤقتًا وأرسم بسمة زائفة على وجهي، وحقيقية على وجوه مرضاي.

(١٧) المعنى المفقود

الاسم: سحر أبو البيه.

السن: ٥٠ سنة.

المهنة: مدير عام بإحدى الشركات المرموقة.

٢٠١٤/١٠/٢٠

يدق جرس المنبه يعلن الثامنة صباحًا، أغلقه وأنا مغمضة العينين، أحاول النهوض من مخدعي، أشعر كأنني ثقيلة كحجر وزنه مئات الأطنان، فأعود من جديد للنوم، وأقرر ألا أذهب لعملي للأسبوع الثالث على التوالي! لا أستطيع فعل أي شيء، غسيل أسناني ووجهي أصبحا من أكبر همومي، أشعر بأن الحياة أصبحت عديمة الجدوى، روحي شاخت قبل عمري، حياتي باردة كالجليد باهتة كلوحة سُكب عليها الماء واختلطت ألوانها وأصبحت بلا معنى، لحظات المشقة تفوق لحظات السعادة، فقدان الدافعية والتعاس عن الحركة أصبحا صديقيّ، دموعي ترافقني طوال الوقت بسبب وبدون سبب حتى وأنا بصحبة آخرين، يئستُ من مستقبل سار يحملني على مواصلة الحياة، الموت أصبح يلزمي في صحوي ونومي، ويتقاسم معي مخدعي ويزورني في أحلامي، عندما ذهبت للطبيب النفسي كتب لي دواءً قبل أن يصرفني على عجل، عجيب أمر الأطباء النفسيين في هذا البلد يتعاملون مع المريض وكأنه مجموعة عناصر كيميائية؛ يتجاهلون مأساته ولا ينصتون بأذن مصغية، لطالما اعتقدوا أن المشكلة تكمن في نقص الليثيوم وانخفاض السيروتونين ولا تكمن في روح ومشاعر ولذلك لم يُحدث الدواء فرقًا في حالتي النفسية، أود أن أتحدث... أصرخ... أظل أصرخ لعلي أستريح، لقد أشار عليّ أحد الأصدقاء بحضور جلسات العلاج الجماعي في أحد المراكز العلاجية، وقد حجز لي جلسة اليوم ترى هل سيُجدي هذا العلاج نفعًا؟ أو بالأحرى هل ستساعدني عزيمتي على النهوض من مخدعي اليوم، أم ستخذلني كالعادة؟

لا أعرف.

يا لهم من حمقى هؤلاء الذين يتخيلون أنهم يعانون من الاكتئاب لمجرد أنهم استيقظوا بمزاج سيئ، يفوقهم حماقة هؤلاء الذين يتخيلون أن الاكتئاب سببه البعد عن ربنا، تبتاً لهم جميعاً، لا يدركون أن ألم الاكتئاب النفسي يعادل ألم السرطان الجسدي، الاكتئاب هو «كانسر الروح». كم أود أن أرجع بحياتي للخلف شهرًا واحدًا فقط قبل اكتشافني لصدمة عمري التي أجهضت آمالي كلها، قبل اكتشافني أن زوجي وحبيب عمري متزوج امرأة أخرى منذ خمس سنوات!

ماذا فعلتُ كي أستحق ذلك؟ لقد أحببته وحاربتُ كل من حولي للارتباط به، تزوجته وهو لا يملك شيئاً ووقفت بجانبه إلى أن أصبح رجل أعمال كبيراً، لقد كنت أنوي أن أتقدم باستقالتي بعد زواج ابني الأصغر وأذهب لأحيا أسفل

قدمه في الدولة التي كان يعمل بها؛ لأؤنس وحدته وأعوضه عن بعده عنا أنا وأبنائه كل هذه السنوات بسبب عملي ودراسة أولادي، ولكنني اكتشفتُ زواجه بعد زواج ابني الأكبر بشهر وعرفت أنه أنيس بغيري، حينها شعرت بدمعتين قد تجمدتا في عيني واستقرت في حلقي غصة.

كما أنا ساذجة لأنني لم أكتشف زواجه طوال هذه المدة، كم أنا حمقاء لأنني علقتُ سعادتي عليه، عندما كان يضحك كنت أرى الدنيا مليئة بالورود وعندما كان يعبس كنت أرى العالم كتلة من السواد؛ ولذلك كان من الطبيعي عندما اكتشفتُ خيانتَه أن أسقط في بئر الاكتئاب!

طرق ابني الأصغر باب حجرتي ليطمئن عليّ؛ ولكنني لم أجبه، وتصنعتُ النوم حتى لا يرى دموعي فلا أريده أن يراني وقد امتلأتُ بالألم.

لطالما أغلقتُ قلبي على آلامي؛ لكي لا أؤذي أولادي نفسيًا حتى كدتُ أنفجرُ من الحزن.

أشعر بالنعاس وسوف أخلد للنوم من جديد، وأضبط المنبه ثانيةً على ميعاد جلسة العلاج الجماعي.

* * *

يدق جرس المنبه من جديد، أغلقه وأنهض من نومي، فيجب أن أذهب للجلسة لعلني أجد المعنى المفقود في حياتي بينهم، والذي سوف يخرجني من كهف الاكتئاب وتتوقف معاناتي.

لطالما سمعتُ أن مثل هذه الجلسات الجماعية تعتمد على مبدأ «إن الذي يرى بلوى غيره تهون عليه بلواه»، فهل يوجد في الكون أقسى وأصعب من بلوأي؟ لا أعتقد.

أحاولُ النهوض من مخدعي، فلديّ دافعٌ هذه المرة، ولكنني أنهضُ وكأني أدفع حائطًا خرسانيًا من مكان لآخر!

ولكنني نجحتُ في النهوض، وذهبتُ للاغتسال لأول مرة منذ ثلاثة أسابيع، مددت يدي بداخل خزانة الملابس ولم يشغلني كثيرًا ما التقطته يداي، ولكنني ارتديته على كل حال ولففت إشاربًا غير محكم حول شعري وأخذتُ مفاتيح سيارتي ومضيت.

(١٨) سجين جسدي

الاسم: فادي سمير.

السن: ٢٤ سنة.

المهنة: خريج كلية تجارة وبدون عمل.

٢٠١٤/١٠/٢٠

حرمني الأرق من ساعات النوم، وأجبرني على ترك مخدعي صباحًا بعدما قضيتُ ليلي أبكي في صمت كعادتي، أذهب لدورة المياه لكي أغتسل، كلما هممتُ بالتبول وددتُ لو ذبحتُ ذلك اللعين الذي يتدلى من جسدي! أود أن أنهي أعمال المنزل قبل أن تعود والدتي من العمل وإخوتي من الكلية، أذهب لغسيل الأطباق ووضع الملابس المتسخة في المغسلة، وتحضير الطعام.

عكفتُ على مساعدة والدتي في الأعمال المنزلية منذ صغري ليس لأنها مريضة فقط؛ ولكن لأنني كنت دائمًا أفضل الأعمال المنزلية على عمل أي شيء آخر، لم يكن يستهويني اللعب بالكرة مثل أخي الأكبر، ولا لعب البلاي ستيشن مثل أخي الأصغر، ولا مشاهدة مباريات الملاكمة مثل والدي، ولكنني كنت ومازلت أميل للفن والرسم والموسيقى ومشاهدة الأفلام العاطفية، وصنع الأكلات والكعكات اللذيذة، ودائمًا ما كان ذلك يثير ثناء أمي وسخرية إخوتي ووالدي، لدرجة أنهم كانوا يقولون لوالدتي ضاحكين: «لقد أنجبتِ ولدين وبناتًا».

لم ينتبهوا إطلاقًا أن ما يطلقون عليها سخرية كانت الحقيقة الأعمق في حياتي، لطالما شعرتُ بأنني فتاة، وكلما تقدمت بي السن ازداد عندي شعورٌ بأنني سجينة ذلك الجسد الذكوري اللعين، وأن ربي في يوم ما سوف يهديني جسدي الحقيقي، أكاد أجن عندما يدعونني «فادي»! أود لو أصرخ فيهم وأقول لهم: أنا «مريم».

الوحيدة التي تنادينني بهذا الاسم سرًا هي صديقتي «أميرة»، كانت الأقرب لي في الكلية وبعد إنهاء الدراسة مازالت من أحب الناس لي، لدرجة أنني عندما ناء كاهلي بمشكلتي ولم أعد أحتمل سرها وحدي، هاتفتها تلفونيًا في يوم ما، وطلبتُ مقابلتها وحكيت لها كل شيء، كما توقعت لم تدهش كثيرًا بل قالت لي: «كنتُ أشعر بذلك منذ البداية»، وقفتُ إلى جانبي واقترحتُ عليّ الذهابَ للطبيب النفسي، وتنقلتُ من طبيبٍ إلى آخر دون جدوى، أغلبهم يريدونني أن أظل سجينة؛ لكي لا يتكلفوا عناء علاجي وتحمل مسئوليته حتى وصلتُ أخيرًا إلى طبيبي الحالي؛ و بدأ معي علاجًا نفسيًا ودوائيًا، ولكنه سيظل لمدة عام قبل أن يعطيني تقريرًا بالموافقة على إجراء العملية، وأنا الآن «قضيتُ نصف المدة»، أقولها ساخرةً من نفسي ومن الظروف: أشعر بالفعل أنني أقضي عقوبة سجن في ذلك الجسد، على أمل أن أتحرق منه قريبًا وتُجرى لي العملية الجراحية التي سوف تُغيّر مسار

حياتي للأفضل، وهل سوف تتغير حياتي للأفضل بالفعل، أم أنني من الممكن ألا أتأقلم مع جنسي الجديد وأنهى حياتي كما حذرتني معالجتني النفسية؟

لا أعتقد ذلك، فهذه العملية هي كل مبتغاي في الحياة، أود لو أنام وأستيقظ لأجد نفسي فتاة!

أعتقد أن كل من حولي يلاحظون أنني غريبة الأطوار؛ بسبب نبرة صوتي الرقيقة، أو طريقة سيرتي في الطريق، أو طبيعة جسدي المليء بالمنحنيات أو اختياري للألوان التي تميل إليها الفتيات أو ما شابه، وبالرغم من ذلك أحتاط كثيرًا وأنا أتحدث أو أسير أمام الغرباء؛ لكي أبدو أكثر ذكورة. أخشى أن تفضح عيناى ما يعتمل في قلبي؛ فتتهافت أصوات السخرية والكلمات البذيئة إلى أذني.

غريبٌ أمر مجتمعنا، لا يتقبل المختلفين أيًا كانوا: ذوي احتياجات خاصة، مثليين، متحولين جنسيًا، أو أصحاب البشرة السمراء، إلخ ... بل إن ثورتهم على الذكر الذي يريد أن يتحول إلى أنثى تفوق ثورتهم على الأنثى التي تريد أن تتحول إلى ذكر، أعتقد أن ذلك يرجع إلى ارتباط الفتاة بالعار والعورة وارتباط الرجل بالسند والوتد.

الموضوع أشبه بوجود كتلة ذكورية كبيرة في مجتمعنا كلما اقتربت منها فأنت مقبول، وكلما ابتعدت عنها فأنت مدان!

فلكي تعيش في هذا المجتمع دون اضطهاد يجب أن تكون ذكرًا أبيض مسلمًا سنياً!

انتهيتُ للتو من تحضير الطعام، ويجب أن أبدأ الآن كعادتي كل يوم في البحث على الإنترنت عن وظيفة في الخارج لكي أمتلك المال اللازم للعملية؛ حتى لا أرهق والدتي مادياً؛ فهي مثقلة بهمومي بما فيه الكفاية بعدما اعتادت على تجاهل وجود والدي منذ زمن طويل؛ بسبب معاملته السيئة لي، أمي أفضل ما في حياتي بالرغم من أنها تزعجني أحياناً بطلبها المتكرر المزعج بأن أقوم بتقصير شعري لكي لا يلحظ أحدٌ شيئاً على هيئتي ويعرف مشكلتي، ولكني برغم كل شيء أعطيها عذراً لأننا نعيش في مجتمع لعين. يا إلهي، لقد مرَّ وقتٌ طويلٌ وأنا جالسة أمام شاشة اللاب، يجب أن أقوم لأبدلَ ملابسني سريعاً وأذهب لجلسة العلاج الجماعي.

(١٩) منتقبة وأفتخر

الاسم: حبيبة عبد الرحمن.

السن: ٣٥ عاماً.

المهنة: ربة منزل.

٢٠١٤/١٠/٢٠

أنتظر مولودي الثالث، أعددتُ له ملبسَه ودينَه ومستقبلَه.
دق جرسُ الفرن الكهربائي معلناً إذابة الثلج عن قطعة اللحم المجمدة التي
أخرجتها من المُبرِّد، ذهبتُ إلى المطبخ، ولكنني فوجئت بأن الثلج لم يذُب
كما ينبغي! يبدو أن قطعة اللحم مثلي مقاومتها عالية لإذابة الجليد، أشعر
بأنني أشبهها في تمسكي بتجمدي وصلابتي كما قالت لي معالجتني
النفسية.

يجب أن أسرع في تحضير الطعام قبل أن يحضر ولداي من المدرسة،
وزوجي من العمل؛ لكي أتمكن من تقديمه لهم واللحاق بجلسة العلاج
النفسي الجماعي لعلني أجد فيها ضالتي المنشودة. أشعر باغترابٍ عن
نفسي، أشعر بأن هذه الإنسانية التي ترتدي النقاب لا تشبهني في شيء،
وبأنني فارغة جوفاء لا معنى لي.

من أنا؟!

هل أنا تلك الزوجة الصالحة والسيدة المتدينة الملتزمة مظهرياً والتي
يغمرها الآخرون بالثناء والمدح ليلَ نهار، أم أنا الزوجة الخائنة العابثة الكافرة
بكل التابوهات التي إن لم أكسرها فسوف تكسرنني حتماً، أم كلتاها أنا
وعليّ أن أختار واحدةً منهما لكي أعايش معها كما قالت لي المعالجة؟

أضع الثياب المتسخة في المغسلة، وأتمنى لو أمضي بصحبتها لكي
أغتسل وأتطهر من خطاياي التي تشعرنني بعقدة الذنب طول الوقت.

أود أن أطهو صينية بطاطس؛ فهي الوجبة المحببة لأولادي، أولادي هم
الشيء الوحيد الذي يسعدني ويعوضني عن علاقتي السيئة بزوجي، لدرجة
أنني أريد الاستمرار في دور الزوجة الصالحة من أجلهم.

يقاطعني رنين هاتفني، أرى رقم أحدهم، لا أريد أن أجيب، لقد عاهدت
نفسي منذ بدأت العلاج أن أتوقف عن محادثة الغرباء بالرغم من أنني لست
متأكدة من أن هذه رغبتني الحقيقية! فمازلتُ مترنحةً بين العفة والخطيئة.

ألتقط السكين لأتمكن من تقطيع البطاطس والبصل والطماطم، وتقطيع
نفسي إربا في أن واحد عقاباً لي على أفكارني ومشاعري وأفعالي، قلبي
ساحة يتصارع فيها الخير والشر طوال الوقت دون رحمة.

أخذتُ ملعقتين من ذكريات الطفولة والتربية المستبدة وملعقةً كبيرةً من
الاختيارات السيئة، وخلطتهم جميعاً ووضعتهم مع البطاطس على النار التي
سوف تحرقني يوماً ما لأنني وقعت في براثن الخطيئة بعلاقاتي مع رجال

آخرين، كما أنني توقفتُ عن الصلاة منذ فترة، لم أعد أؤديها بإحساس كما في الماضي، أصبحتُ عادةً وليست عبادة، لا أريد أن أقابله.
لطالما تحدثت مع الإله، وطلبت منه إجابات عن كل ما يدور في عقلي،
لماذا يا الله؟

لماذا أرتدي غطاءً أخفي به وجهي لكي أرضيك، ولكنك لا ترضيني!
لم تُكرمني كما ادعيت؛ لكنك أهنتني وظلمتني، أعطيت لزوجي الحق في أن يتزوج مرةً واثنيتين وثلاثاً وأربعاً، ولم تعطني حقاً مماثلاً، أخبرته بعدة طرق يعاقبني بها إذا لم أطعه؛ كالضرب والهجر في المضاجع ولم تخبرني بطريقة واحدة أعاقبه بها عندما ينهرني أو لا يعطيني حقي، أو لا يقوم بواجباته نحوي، أو يخونني، فهل تنحاز له لأنه رجل مثلك؟
كما أنك شددتَ على أننا نحن النساء أكثر أهل النار، وأنا سفيهات وناقصاتُ عقل ودين، وساويت بيننا وبين الكلاب والحمير في إفساد الصلاة، فأين العدلُ في ذلك؟

صوتُ مفتاح زوجي الذي أدخله في باب المنزل مصحوباً بجلبة أولادي انتزعني من شرودي. حينها شعرتُ ألا يجب أن أستسلم لتلك الأفكار اللعينة، التي ستصل بي إلى الكفر والعياذ بالله، وهرعتُ لتحضير الطعام لهم؛ لكي لا أذهب لجلسة العلاج النفسي متأخرةً عن ميعادي كما حدث من قبل.

(٢٠) ليت كل الوجع جسدي

الاسم: أمجد محمود.

السن: ٢٧ سنة.

المهنة: مهندس بإحدى شركات الاتصالات.

٢٠١٤/١٠/٢٠

«أستاذ أمجد سوف يحين دورك بعد هذه الحالة».

جملةً قالتها سكرتيرة طبيب الأسنان قطعت بها شرودي، إنه لمن السيئ أن أقضي يومَ عطلتي متنقلًا بين المراكز العلاجية، الآن مركز علاج الأسنان وبعدها مركز العلاج النفسي.

ليت كل الوجع جسدي!

لقد يئستُ من العلاج النفسي، حتى جلسة العلاج الجماعي التي سوف أذهب إليها بعد قليل، أذهب فقط لكي أرى زملائي وأقوم بدوري في الجماعة في التخفيف عنهم ولكن لا يوجد من يخفف عني آلامي! فقدتُ كل أمل في الشفاء بعدما تنقلتُ بين أكثر من طبيب على مدار السنوات السابقة، لقد وقع عليّ منهم ضرر يفوق المساعدة مئات المرات؛ منهم من أعطاني درسا في الأخلاق وكأني منحرّف سلوكيًّا ومنهم من أعطاني درسًا في الدين؛ وطلب مني التقربُ إلى الله ومنهم من ألقى عليّ باللوم وكأني اخترتُ مأساتي الحالية، ومنهم من وضح لي أسباب مأساتي دون علاج مؤثر فقد قال لي أحد الأطباء: إن سبب مشكلتي هو علاقتي السيئة بالدي؛ فأنا الابن الأصغر لأحد لواءات الجيش الذين يعيشون عملهم للدرجة التي جعلته لا يزور منزله إلا نادرًا، وإذا زاره في أيام الإجازات يقيم في شقتنا الأخرى في الطابق الثاني العلوي من المنزل معظم الوقت؛ ولذلك ليس بيننا حوارٌ حميمي، بل حوار بارد «ميري، يعطيني الأوامر ويفرض عليّ التنفيذ وكأني أحد جنوده في الكتيبة، كما أنه يشترك في السماجة مع إخوتي الكبار في المواظبة على التعليقات الساخرة على مظهري وأسلوبتي، لكن الشخص الوحيد الذي أسعد بالحديث معه وبالقرب منه هو والدي الحبيبة، التي تعاملني معاملةً حسنة تعوضني بها عن سخرية والدي وسماجة إخوتي، كنتُ قريبًا منها منذ صغري، أذهب لنفس الأماكن التي ترتادها، تصحبني في جلسات النميمة مع صديقاتها، أفضل ما تفضله وأكره ما تكرهه، كنتُ أعشق هذه العلاقة حتى صدمني طبيبي النفسي أن هذا الالتصاق مرضي وأنني في مرحلة المراهقة كان يجب أن أقرب من والدي، ولكن يظل السؤال: «أين كان والدي؟».

لقد كرهته بعدما عرفت أنه السبب الأساسي في مشكلتي واعتزلتُ صحبة أصدقائي؛ خشية أن يسيئوا تفسير أي مجاملة أو مدح أقوله لهم ويكتشفوا حقيقتي، أخرجني نداء السكرتيرة من شرودي: «حسنًا» قلت لها، وتحركت باتجاه الحجرة وكدت أدخل حتى استوقفني وسامة شاب كان

يستعد للخروج من نفس الحجرة، ويبدو أنه الحالة التي كانت تسبقني. يا إلهي، ما هذه العيون الجميلة؟! وما هذه الشفاة الغليظة؟! وما هذا الجسد المثير الذي جعل حيواناتي تثار بداخلي. ابتسمتُ له، فأجاب بابتسامة مصحوبة بالدهشة ومضى. هممتُ بالدخول لطبيب الأسنان في استشارة سريعة حتى أتمكن من الذهاب إلى جلسة العلاج الجماعي في ميعادي دون تأخير.

(٢١) قطار ٩٢٢

الاسم: يوسف عبد الله.

السن: ٢٨ سنة.

المهنة: مهندس كهرباء.

٢٠١٤/١٠/٢٠

تجمعني الصدفة بإحداهن في القطار المتجه إلى مدينة القاهرة، تجلس في المقعد المقابل، تبدو في العشرينيات من العمر، ذات شعر أسود داكن، عيون عسلية، بشرة خمرية، هذا الجمال المصري الأصيل الذي يشعرك بالحميمية والدفء عندما تراه، ولكن لديها ما يشعرك بعدم الراحة، عندما تراها لا تعرف إن كنت تريد معانقتها أم مصارعتها! تقرأ في كتاب لا أستطيع تمييز عنوانه من بين أناملها الرقيقة ومخالبتها القاسية، تنظر إليّ خلسة من وراء الكتاب كقطة وديعة لا أعرف إن كانت تريد أن تأنس بتدليلي أم تريد أن تنال مني، تبدو فتاة مثيرة للجدل وأشياء أخرى.

سادت فترة من الصمت قبل أن تقطعها بسؤال:

- إذا سمحت، كم تبقى من الوقت للوصول إلى القاهرة؟

- ثلاثون دقيقة إذا تحرك القطار الآن، ولكن يبدو أن به عطلًا ما، يبدو عليكِ القلق فهل تأخرتِ عن ميعادك؟

نعم، إلى حد ما.

- أذهبية لميعاد دراسة، أم عمل؟

لا، أنا أنهيت دراستي منذ خمسة أعوام، وأعمل الآن محاسبة بإحدى شركات البترول.

- حقًا؟ تبدين أصغر سنًا!

- سوف أتم عامي السادس والعشرين بعد أيام.

- مدهش! وهل تذهبين إلى العمل الآن؟

- لا، اليوم عطلتي؛ ولذلك سوف أستغل الوقت لمقابلة بعض الأصدقاء. وأنت ماذا تعمل؟

- أعمل مهندسًا بإحدى شركات الاتصالات، أرى أنك تفضلين القراءة.

نعم، القراءة هي هوايتي الوحيدة والكتاب صديقي الوحيد في السفر.

- أنا أيضًا أهوى القراءة.

- ما أبرز المجالات التي تفضل القراءة فيها؟

- أفضل القراءة في السياسة. وأنتِ؟

- أفضل القراءة في الدين والسياسة والأدب المترجم.

- حقًا؟ وعن ماذا يتحدث الكتاب الذي بين يديك الآن؟

- يتحدث عن فرضية الحجاب.

- حسنًا، موضوع شائق ومثير فعلاً.
- من خلال قراءاتي المتعمقة في الدين اكتشفتُ أن الحجاب ليس فريضة؛
ولذلك خلعتُه.
- مدهش أن تُقدمي على مثل هذه الخطوة في مجتمع يعتبر الحجاب رمزاً
للإسلام ومن المقدسات.
نعم، لقد واجهتُ الكثير من المصاعب حتى أخطو هذه الخطوة وحاربت في
كل الجبهات.
- كان الله في عونك.
وأنت؟ ما رأيك هل تعتبر الحجاب فرضاً؟
- في الحقيقة الأمر كله لا يعنيني، ولكنني أعتقد بالمنطق دون بحث أنه
ليس فرضاً!
فهل هذه الحفنة من الشعرات هي المسئولة عن إثارة الرجل وكأنه حيوان
يجري وراء شهواته؟
حسنًا، لمن تفضل القراءة في السياسة؟
- لا أحد معين، ولكنني أحب القراءة في هذا المجال بشكل عام.
- ما رأيك في الأوضاع السياسية الآن؟
- متفائل. أعتقد بأن وضعنا سوف يكون أفضل خارج مظلة الحكم الديني، وأنا
أيضاً متفائلة إلى حدٍ ما ولم أكن داعمة للحكم الديني في أي وقت، وللعلم
لا أدعم الحكم العسكري أيضاً ولكن ما حدث بعد الثورة من كثرة الائتلافات،
وعدم الاستقرار على رأي واحد، والرغبة في التسلط من أبناء الثورة على
الشعب مع عدم وجود بديل مدني محترم؛ جعلني أختار الحكم العسكري
مجبراً لا بطلاً!
- هذا صحيح إلى حد ما، أرى أنك ذات بصيرةٍ وعقلٍ راجح.
- أشكرك.
- عفواً.
ولكن لفتت نظري جملة غريبة في أثناء حديثنا.
- ما هي؟!
- قلت إن موضوع الحجاب لا يعنيك، ألسنت مثل جميع الرجال في مجتمعنا
يشغلك كثيراً الغطاء الذي تضعه المرأة على رأسها أكثر من انشغالك بغض
بصرك؟
- لماذا تتحدثين بحدة؟ تعاليم دينك لا تخصني!
- ديني؟!
- نعم؛ أنا أدين بالمسيحية.
- أها، أعتذر لك كثيراً، لم أكن أعرف، وأنت لم تذكر ذلك خلال حديثك.
- نعم؛ لأنه غير ضروري على الإطلاق، عندما رأيتك بدون حجاب اعتقدت أنك
فتاة مسيحية حتى رأيت المصحف الذي تضعينه في رقبتك؛ حينها أدركتُ

أنك مسلمة، جميل أن نعامل بعضنا على أننا فقط عقول تسير على قدمين.
- وأنا تجاذبت أطراف الحديث معك ولا أعرف ديانتك، وكان من الممكن ألا أعرف أبدًا لولا حديثنا عن الحجاب، وهذا لا يدل على شيء سوى أن الاعتقاد الديني ليس مهمًا على الإطلاق في التعامل مع البشر، وأي فرق يحدثه هذا سواء كنت مسلمة أم مسيحية أم يهودية أم بوذية أم حتى ملحدة إذا كنا نتعامل على أساس العقل والإحساس وكفى؟
- القطار وصل إلى محطة القاهرة، حقا سررتُ بمعرفتك والحديث معك كثيرًا، وأنا أيضًا تشرفتُ بمعرفتك واستمتعتُ بالحديث معك إلى اللقاء.
- إلى اللقاء.

يا إلهي، يجب أن أهرع لأستقل شاحنة، لقد تأخرتُ كثيرًا على جلسة العلاج الجماعي، ولكنني على الأقل قتلتُ الوقت بحديثي الممتع مع ذلك الشخص الجذاب المثير، كان يجب أن أعرف رقم هاتفه حتى أتمكن من رؤيته مجددًا، ولكنني أخاف أن يحبني فليس لدي ما أستطيع تقديمه للآخرين، كما أنني أكاد أموت خوفًا من الهجر، كادت تتناوبني الحالة عندما تحدثت معه بحدة ولكنه امتص غضبي فجأة عندما أخبرني بديانته، لطالما تخوفتُ من حدوث النبوة في وجود الآخرين أو رؤيتهم للجروح التي أصيبت بها يدي وقدمي، أخاف أن يكتشفوا مأساتي اللعينة، لقد وصلتُ للمركز العلاجي. لا أعرف لماذا جئتُ اليوم! إنني أكرههم جميعًا ولا أشعر بأنهم يتقبلونني ويريدون مساعدتي حقا، أشعر بالفراغ بينهم وبدونهم!

(٢٢) كلنا مرضى

الاسم: أكرم علي.
السن: ٣٧ عامًا.
المهنة: طبيب نفسي.
٢٠١٤/١٠/٢٠

أصلُ إلى عيادتي في ميعادي بدقة؛ حتى لا أجعل المرضى ينتظرونني كثيرًا، فأنا أشفق عليهم من أن يجلسوا للإدلاء بمكنونات أنفسهم وهم منهكون بفعل ملل الانتظار، أحيي السكرتيرة، أجلس في مكثبي بانتظار وصول أولى الحالات.

تدخل السكرتيرة ومعها ملف أول حالة، وتخبرني بأنها الحالة الوحيدة؛ حيث اعتذرتِ الحالتان الأخريان لظروفٍ طارئة.
غالبًا ما أقابل أربع حالاتٍ أو أقل يوميًا في عيادتي الخاصة، فيجب ألا تعمل بهذه المهنة كثيرًا حتى لا تفقد عقلك!

تخرج السكرتيرة من الحجرة، وتتركني لأفكاري الحزينة التي لا تفارقني منذ وفاة ابني الوحيد، تقع عيناى على صورة ابني، أضعها على المكتب منذ وفاته ضاربًا عرضَ الحائط بقواعد العلاج النفسي التي تمنع وجود أي صور عائلية فوق مكتب المعالج؛ حتى لا تشتت المريض وتثير فضوله نحو حياة المعالج الخاصة.

تمر خبرتي الأليمة أمامي، أذكر معاناتي أنا وزوجتي في بداية زواجنا بسبب عدم الإنجاب، وكيف استمرت هذه المعاناة لمدة خمس سنوات حتى رزقنا أخيرًا بابننا وليد، كانت فرحتي عارمة بأنني قد أصبحتَ أبًا أخيرًا، ولكنني لم أعرف ما تخبئه لي الأقدار! حيث توفي ابني في حادث سيارة عندما بلغ من العمر عامين، وقد أثر هذا على نفسيته بالسلب حيث حملتني زوجتي مسئولية وفاة ابنا بسبب إهمالي؛ لأنه كان بصحبتني وقت الحادث، ومن جهةٍ أخرى بسبب شعوري الذاتي بالذنب تجاه وفاته.

أشعر بغصة تصحبها دمعة ظلت عالقةً بالعين تأبى الهروب بكبرياء امتدادًا لإتقان دور المعالج النفسي الذي من المفترض ألا يتألم ولا يبكي! ويعالج نفسه ليقضي على آلامه قبل أن يعالج غيره.

تدخل السكرتيرة وتخبرني بوصول أول حالة وتمضي.
الآن يجب أن أنسى ألمي، وأرسم بسممةً على وجهي لكي أوهم المريض بأن كل شيء بخير، وأن الدنيا جميلة وغير مؤلمة على الإطلاق.

أبتسمُ ساخرًا من نفسي حتى دخلتِ المريضة إلى غرفة العلاج، فتحولت الابتسامة الساخرة إلى ابتسامة مصطنعة استعدادًا لمقابلتها:
- أهلاً وسهلاً.

- أهلاً. هل تتذكرني؟

- لا، معذرة!
- أنا مها طبيبة نفسية. كنا زميلين بالكلية.
- مها؟! نعم تذكرت. أهلاً، وكيف أخبارك؟
- الحمد لله بخير، كيف أحوالك؟
- تمام.
- سعادتي برؤيتك وحنيني لأيام الدراسة طغيا على فضولي لمعرفة السبب وراء مجيئك ... ما بك؟
- لطالما كانت كلمة (ما بك؟) كفيلة بإشعال فتيل البكاء عند المريض، انتظرتُ إلى أن تفرغ من بكائها تمامًا وتصبح جاهزة لتجيب.
- لا أعرف لماذا فقدتُ أعصابي إلى هذا الحد.
- لأن هذا المقعد ملعون! قلتها مازحًا ومحاولًا رسم بسمه على شفاه مها لتهدأ:
- هل هدأت الآن؟
- أعتقد بأنني بكيْتُ بحرقه لأنني لم أتوقع يومًا ما أن أذهب لطبيب نفسيّ، كنت أود الحديث مع صديقة، ولكنني وجدتني أحتاج مساعدة أعمق من ذلك.
- نعم؟! حتى أنتِ أيتها الطبيبة النفسية لا تثقين بالأطباء النفسيين؟!
- اعذرني يا أكرم، لا أقصد ذلك، أعرف أن مجتمعنا يرى المرض النفسي وصمةً، والذهاب للطبيب النفسي عارًا، لكنني أشعر بنوع من التكبر بأنني ذهبتُ لطبيب نفسي وأنا طبيبة نفسية (باب النجار مخلع) قالتها بابتسامة ساخرة.
- كلنا نعاني يا مها، وكلنا في صراعات بشكل أو بآخر، كلنا مرضى ولكن بنسبٍ متفاوتة.
- نعم، صدقت. دومًا أقول إننا لسنا أفضل من مرضانا كثيرًا.
- نعم، نحن مرضى بالقدر الذي يتيح لنا مساعدتهم، وهم مرضى بالقدر الذي يجعلهم يطلبون منا المساعدة.
- أعود وأسألك السؤال من جديد: ما بك؟
- أنا هستيريونيك!
- أفندم؟ هل أعطيت نفسك تشخيصًا بهذه السرعة؟ من فضلك، اخلعي عباءة الطبيبة وارتي عباءة المريضة .
- قالها أكرم مداعبًا إياها.
- أنا أتألم جدًّا يا أكرم، أشعر بأنني أختنق وأصبحتُ متوترة وسهلة الاستثارة بشكل زائد مؤخرًا، ولا أعرف كيفية السيطرة على انفعالاتي، أصبحت شديدة التأثر ولا أعرف كيف أتحكم في دموعي أمام الآخرين، أشعر بأنني موحوجة.
- بدون سبب؟
- لا، كنت أعشق شخصًا ما عشقًا رهيبًا وتخيلت أن الله قد منحني إياه

هدية وتعويضًا عن جميع الرجال الذين قابلتهم في حياتي، وكان بيننا توافق روحي وفكري رهيب.

ثم اكتشفت أنني مجرد مضيعة للوقت بالنسبة إليه، ووجه صفةً لذكائي ومهنتي التي أعتز بها.

- وماذا عنك؟ ألا تشعرين بأنه توجد مسئولية ملقاة على عاتقك في هذه العلاقة؟

- كيف؟

- أعني أنك سمحت له باستغلالك دون أن تتأكدي من حبه لك؛ حتى تمكن منك.

- أكرم، كُف عن إلقاء اللوم على كاهلي. أنا لم أسعَ للمجيء لك كي تلومني! ولكن لكي تساعدني.

- لقد جئت إلى هنا لكي تكُفّي عن لعب دور الضحية.

- أنا لا أَلعب دور الضحية من فضلك. لا تقل ذلك.

- لا، أنتِ أحببتِ هذا الدور للأسف! وهذا يفسر حالتك النفسية؛ ولهذا السبب أطلب منك أن تقولي حاليًا: (على مسئوليتي) ثم تتبعها بجملة تنم عن فعلٍ ارتكبتِه، وتحتاجين لأن تتحملي مسئوليتك عنه.

- هل ستمارس دور الطبيب النفسي معي؟ لن أفعل ذلك ولن أستمع إلى كلامك.

- إذن لماذا جئتِ وطلبتِ المساعدة؟

سؤالي جعل عدائيتها تنكمش وتهدأ قليلا، ثم صمتت تمامًا.

- مها، حاولي أن تغفري له لكي تتخلصي من نيران الكراهية، التي حتمًا سوف تحرقك أنتِ دون غيرك.

- ما أصعب التسامح والغفران! ما أصعب أن ترتدي معطف التسامح لكي يحميك من نيران الكراهية! خصوصًا إذا كان من قام بإيذائك قام به عن قصد،

فلن يجدي أن تقولي مئات المرات إنك قد سامحته، إذا لم تكوني بالفعل قد غفرت له بكامل وجدانك، وبحور الغفران قد غمرت أراضي المرارة وصحراء

الخدلان، الغفران هبة من الله يا أكرم إما أن يعطيها لنا وإما لا!

- ولكن ربنا يغفر لنا أخطاءنا.

- الله يغفر لنا أخطاءنا لأنه قوي، ولكن نحن أضعف من أن نغفر.

- مها، أنصتي إليّ، أرى أنك منهارّة تمامًا وأنتِ تحتاجين للهدوء وتراجعين حساباتك؛ لذلك سوف أكتب لكِ مهدئًا جيدًا وأراك الجلسة القادمة.

حسنًا.

أكتبُ لها الوصفة الطبية، وأعطيها إياها وأنا أبتسم ابتسامة مطمئنة، تأخذها مني بيأس وتشكرني ثم تمضي.

لطالما أيقنت أن أصعب علاج هو علاج الزملاء، يجب أن أغادر العيادة الآن حتى أذهب لجلسة العلاج الجماعي.

(٢٣) الخريف

الاسم: كامل أسعد.

السن: ٦٥ سنة.

المهنة: مهندس ري بالمعاش.

٢٠١٤/١٠/٢٠

عندما كنت أعمل مهندسًا للري بمدينة الإسكندرية كنت أعشق الجلوس أمام البحر، كان يشبهني وأنا في ريعان شبابي، كنا نتجاذب أطراف الحديث وكأننا صديقان، أجد حماسي في أمواجه المتلاطمة واندفاعيتي في عواصفه الهوجاء، أما الآن بعدما تركت عملي واستقرت بي المقام في مدينة بنها فقد أصبحت أجلس بصحبة النيل.

النيل يعني الهدوء القاتل والركود السخيف اللذين أصبحا صديقَيَّ منذ بلغت الستين من العمر، وأصبح لزامًا عليَّ أن أترك عملي أو بالأحرى أستبعد على الرف ككَمٍّ مهملٍ حيث لم تعد لي أهمية.

تزوج أولادي: محمد ومصطفى، ولحقت بهما ابنتي يارا، وغادروا المنزل جميعًا بعد أن كانوا يملئون البيت دفنًا وحميمية، أصبحت لا أراهم إلا في المناسبات والعطلات هذا إن لم يشغلهم عني شيء آخر؛ مما يضطرنني إلى ادعاء المرض لكي يهرعوا لزيارتي؛ فأشعر باهتمامهم. أعرف أنها حيلة طفولية لابتزاز مشاعرهم، ولكنني أضطر لاستخدامها عندما أفتقدهم.

عندما غادروا المنزل شعرت بأنهم كتبوا شهادة طلوع معاش جديدة من أبوتي لهم! وأرادوا استيعادي كخيل الحكومة.

دائمًا ما يتمنى الآباء أن الأبناء يستطيعون شق حياة جديدة لهم معتمدين على أنفسهم وقادرين على تحقيق احتياجاتهم وأهدافهم الخاصة، ولكن عندما يتحقق ذلك تملؤهم الأنانية والسخط، فما زالوا يريدون أن يشعروا بأنهم مؤثرون في حياة أبنائهم، وبأنهم في حاجة لهم.

لكن زوجتي ليست مثلي، أشعر بأنها أكثر نضجًا مني كما قال لي معالجي النفسي، ولكنها مازالت تعمل بالتدريس ولديها قدرة على العطاء.

أما أنا فحياتي أصبحت فارغة إلا من الفراغ، فقدت معظم أصدقائي القريبين، وأشعر بأنني سألحق بهم عن قريب، وهنَّ جسدي وانحنى ظهري، وأصبحت صحتي مهترئة، وهذا صعب على إنسان كان ينبض بالنشاط والحيوية في يومٍ ما، لا أستطيع التعايش مع تلك الأفكار التي نعتها المعالج النفسي بأنها أفكار سلبية، وطلب مني في آخر جلسة تحويلها لأفكار إيجابية، ترى ما هي الفكرة الإيجابية البديلة التي تجعلني أتعايش مع الوحدة والعجز؟! ما هي الفكرة البديلة التي تجعلني أتعايش مع النهايات والركود والهدوء القاتل؟ ما هي الفكرة الإيجابية التي تجعلني أتعايش مع انتظار الموت لي أو لزوجتي؟ ما هي الفكرة الإيجابية البديلة التي تجعلني أتعايش مع الاعتمادية

والاحتياج للآخرين بعد أن كان الآخرون يعتمدون عليّ؟
لقد مر وقتٌ طويلٌ وأنا جالس بجوار النيل، أتحدث إليه عن همومي، وحن
ميعاد القطار لكي أذهب لجلسة العلاج النفسي الجماعي؛ عساني أجد
بينهم إيجابياتٍ لما بعد الستين!

(٢٤) هنا والآن

٢٠١٤/١٠/٢٠

في أحد مراكز العلاج النفسي.
عمتم مساءً، أنا دكتور أكرم علي طبيب نفسي، يسعدني أن أكون قائد مجموعة العلاج النفسي الجماعي وبصحتي عددًا من الإخصائيين النفسيين.

أود في البداية أن أخبركم بقواعد المجموعة، نحن نتعاون جميعًا «هنا والآن» لنساعد بعضنا البعض، ونحقق الهدف من وراء الجلسة، يجب احترام أسرار الآخرين، والمحافظة عليها واحترام الأعراض المرضية التي قد تظهر على بعض الأفراد في أثناء الجلسة، أتمنى وجود مشاركة إيجابية ووجدانية وحسن إنصات، يجب عدم إحراج أي فرد من الجماعة بعد انتهاء الجلسة بما قاله أو فعله خلال الجلسة.

بالطبع أعرف أغلبكم؛ لأننا تقابلنا في مجموعات ماضية، ولكن أود أن تعرفوا بعضكم البعض؛ حيث أرى بعض الوجوه الجديدة اليوم؛ سواء من الحالات أو الإخصائيين؛ ولذلك أطلب من كل شخص أن يخبرنا باسمه وسنه ووظيفته، سوف نبدأ بالإخصائيين النفسيين. تفضلني.

- سارة عادل، أبلغ من العمر ثلاثين عامًا، أعمل إخصائية نفسية.
- رانيا عزت، أبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا، وأعمل إخصائية نفسية.
- دعاء عبد الرحمن، أبلغ من العمر أربعين عامًا، وأعمل معالجة نفسية.
حسنًا، نبدأ بالتعرف إلى أفراد المجموعة من اليمين لليسر.
- أمجد محمود، أبلغ من العمر سبعة وعشرين عامًا، وأعمل مهندسًا بإحدى شركات الاتصالات.

- عمر صالح، أبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا، طالب ثانوية عامة.
- أحمد السيد، أبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا وأعمل واعظًا بالأزهر.
- فادي سمير، أبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا، خريج كلية تجارة وبدون عمل.

- حبيبة عبد الرحمن، أبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا، ربة منزل.
- عمرو سليم، أبلغ من العمر ستة وعشرين عامًا، أعمل بخدمة العملاء في إحدى الشركات.

- تقى سعيد، أبلغ من العمر ثلاثين عامًا، أعمل موظفة بالجامعة.
- سحر أبو البيه، أبلغ من العمر خمسين عامًا، وأعمل مديرًا عامًا بإحدى الشركات.

- شريف آدم، أبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا، وأعمل محاسبًا في أحد البنوك.

- هالة وصفي، أبلغ من العمر تسعة وثلاثين عامًا وأعمل مدرسة لغة إنجليزية.

- ندا محمود، أبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عامًا، أعمل محاسبة في إحدى شركات البترول.

- نسرين حبيب، أبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا، وأعمل كاتبة وفنانة تشكيلية.

- أشرف مجدي، أبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عامًا، وأعمل محاسبًا قانونيًا بإحدى الشركات.

- محمد عبد الفتاح، أبلغ من العمر اثنين وعشرين عامًا، طالب بكلية التجارة.

- دلال حمدي، أبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عامًا، خريجة كلية الإعلام ولا أعمل.

- داليا شكري، أبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا، وأعمل مهندسة ديكور.

- نادية رفعت، أبلغ من العمر تسعة وأربعين عامًا، وأعمل أستاذة بالجامعة.

- كامل أسعد، أبلغ من العمر خمسة وستين عامًا، وكنت أعمل مهندسًا للري ولكنني على المعاش حاليًا.

حسنًا، والآن سوف نبدأ الجلسة العلاجية، اليوم سوف ندير الجلسة بشكلٍ مختلف، منذ عملي بالعلاج النفسي وإلى الآن اكتشفت وجود شيءٍ مشترك بين أغلب المرضى النفسيين؛ ألا وهو «الفقد». كثيرًا مايؤلمنا فقداننا أو افتقادنا لشيءٍ للدرجة التي تجعلنا لا نستطيع العيش بسعادة لأننا نقضي حياتنا بأكملها نبحث عنه إراديًا أو لإراديًا؛ لذلك أود أن أسمع من كل شخص منكم «في نصف دقيقة فقط» ما هو الشيء المفقود بالنسبة إليه.

ابدأ يا أمجد.

- أفتقد الحرية في المشاعر، أشعر بأن مشاعري مكبلة بسلاسل الأحكام الخلقية والقيمية، ولا أعرف لماذا يحكم الآخرون عليّ من مجرد «ميولي الجنسية».

- عمر: أفتقد الاحتواء.

- أحمد: فقدت اليقين بكل شيء حتى بوجود الله، أتمنى لو أقف على أرضٍ صلبة، أتمنى أن يؤكد لي أحدهم طوال الوقت ما أريد التيقن منه.

- فادي: مفتقد الفتاة التي بداخلي، أشعر بأنني كنت فتاة في عالم آخر وتحولت لذكر، أبحث طوال الوقت عن روح تلك الفتاة لكي أعيدها إلى داخل جسدي مرة أخرى.

- حبيبة: فقدت نفسي وتاهت مني، جئتُ هنا لكي تساعدوني في البحث عنها.

- عمرو: كنت قد فقدت نفسي، ولكنها بدأت تعود إليّ، برغم ذلك أفتقد قطعة من روحي، أشعر بأن المواد المخدرة أخذتها ولم تعدها مجددًا بعد التعافي.

- تقى: فقدت الونس والألفة والدفء بفقدني له، ولم أستعدهم أيضًا مرةً أخرى.

- سحر: فقدت معنى حياتي وسبب الاستمرار فيها.

- شريف: أنا أيضًا مثل سحر فقدت معنى حياتي، وأفتقد الكثير من أصدقائي.

- هالة: أفتقد الطمأنينة التي كنت أشعر بها من قبل، كنت على يقين من أنني سوف أموت يومًا ما، لكن الموت لم يكن يرافقني طوال الوقت مثل الآن، مهددًا لي بالهجوم عليّ مع كلِّ نوبة هلع.

- ندا: لا أحد يضاهيني هلعًا من الفقد، أبحث عن اليقين من أنني لن أفقد أي شخص من أحبائي يومًا ما، كما فقدت القدرة على العطاء.

- نسرين: أنا أيضًا أشعر بأنني لا يضاهيني أحدٌ هلعًا من الفقد؛ فقد الأشخاص والأشياء، لقد افتقدت الحب والاهتمام، فقدتُ الشعور بأنني «متشافة»، وأسعى إليه طوال الوقت.

- أشرف: أفتقد الطمأنينة واليقين، لقد سئمت من الشك.

- محمد: أشعر بافتقادي لبطولاتٍ وإنجازاتٍ حقيقية تجعلني «متشاف» مثل «نسرين»، أنا أيضًا أفتقد الحب والاهتمام.

- دلال: أفتقد الحياة الوردية الخالية من الصراعات والالتزامات والمسئوليات.

- داليا: فاقدة القدرة على التأقلم مع من حولي، أشعر بشعور دلال، أفتقد الحياة الخالية من الصراعات، أود لو أن العالم مثالي بالشكل الذي أريده.

- نادية: أفتقد الشباب والحيوية والبشرة المشدودة بعد أن وصلت لمنتصف العمر.

- كامل: أنا أيضًا مثل نادية أفتقد الشباب والحيوية والونس وأخاف من الوحدة والموت.

- اسمحولي أبدأ تعليقي من حيث انتهت داليا: من الجيد أن تتقبلي وتحتوي ثقافة مجتمعنا يا داليا حتى لو كانت غير مناسبة لك، فمن الصعب أن تغيري ثقافة مجتمع بأكمله، ولكنه ليس مستحيلًا! فالجهل مسئولية كل عالم، وإذا لم تستطيعي ذلك فمن الممكن أن تتغيري أنتِ لتتقبلي هذه الثقافة بسلبياتها وإيجابياتها. لن أناقش معك فرضية الحجاب من عدمها أو من المسئول عن التحرش والتعدي على الحريات، ولا مشكلة الزواج؛ لأنها مشكلات سطحية، المشكلة الأعمق بداخلك أنتِ ويجب أن تبحثي عنها وتسألني نفسك: لماذا أنتِ ناقمة وساخطة على المجتمع بالرغم من أنك واحدة منه، ونشأت في نفس الثقافة، وكانت لديك نفس الأفكار قبل أن تتمردى عليها؟ أيعقل أن تكوني رافضة لأفكارهم التي طالما كرهتها في نفسك السابقة؟ لماذا ترفضين الزواج؟ العدم وجود رجل مناسب؛ ولأنك لا تفضلين زواج الصالونات حقًا، أم لأنك تخافين على حريتك من قيود الزواج؟ هل من الممكن أن يكون ذلك هو السبب الخفي الذي يجعلك ترفضين الارتباط؟

لا تجيبي عن أسئلتني الآن، فقط ابحثي بداخلك وسوف تعرفين السبب.

والآن أطلب منك يا سارة أن توجهي تعليقًا على ست حالات فقط.

سارة، ماذا تريد أن تقولني؟ ولمن؟

- أود بدايةً أن أوجه حديثي لندا، أتفهم خوفك من الفقد جيدًا وأعرف أنه حدث سيئ، ولكن من الجيد أن تعرفي أن ليست كل العلاقات تستمر للأبد، من الممكن أن ننام ونستيقظ على فراق أحدهم، وهذا لا يعني أننا سيئون، أو أنهم سيئون؛ ولكن فقط يعني أننا لم نستطع التوافق معًا، مثلما تكون لديك بلوزة أنيقة وجونلة أنيقة، ولكنك لا تستطيعين ارتداءهما معًا لأن لونيّهما غير متناسقين معًا، وكذلك في العلاقات. كما أن انتهاء العلاقات أرحم من هلع ترقب انتهائها، أما بالنسبة إلى افتقادك للقدرة على العطاء فأنت قد وضعت يدك على المشكلة بالفعل، أقترح عليك التطوع في إحدى الجمعيات الخيرية وهناك سوف تتعلمين القدرة على العطاء ومعالجك سوف يساعدك على تحقيق ذلك.

- تقى... إيذاء ذاتك المستمر المتمثل في قطع شعرك من جذوره ما هو إلا عقاب ذاتي لدخولك في هذه العلاقة المؤلمة، والسماح بمزيد من التنازلات فيها، وأسميتها تنازلات حسب رؤيتك أنت لها، ولكني لا أقيّمها ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة، فكثيرًا ما نؤذي ذاتنا ونعاقبها بطرق عديدة جسدية وأحيانًا نفسية (قطع الشعر، جرح الجسد، الإصرار على العيش في الماضي، التفكير فيما ليس منه بُد، الانتحار)، والحل الوحيد للتغلب على ذلك هو الغفران لذاتك. امنحي نفسك السماح والغفران يا تقى فهي تستحق ذلك، وتقبلي انتهاء العلاقة وشتتي انتباهك عن التفكير فيها بالتطلع للمستقبل، وما هي إلا مسألة وقت وسوف تتعافين من التجربة، وكما قلت لك من قبل في الجلسات الفردية: «الوقت أحيانًا يكون أعظم معالج نفسي».

- عُمر... أتعاطف معك، وأتفهم رغبتك في أن يتم احتواؤك جيدًا، ولكن هل وضعت احتمالية أن من الممكن أن تكون هذه هي طريقتهم في التربية، ولا يعرفون غيرها؟ هل حاولت أن تضع نفسك مكانهم وتفكر مثلهم؟ أنت في حاجة لأن تتحمل الجزء الخاص بك من المسؤولية أولًا، وتغير طريقتك في التفكير تجاههم ثانيًا، هم لا يريدون إيذاءك عمدًا ولكنهم من الممكن أن يكونوا جاهلين بطريقة التربية السليمة؛ ولذلك أقترح عليك عمل علاج أسري لتقريب وجهات النظر بينكم.

- عمرو... سعيدة بما وصلت إليه من إنجاز، في رحلتك مع التعافي، تفهمتك جيدًا وأنت تقول إن المواد المخدرة أخذت منك شيئًا معنويًا ولم تعده ثانية، لا تحزن عليه ولكن تقبله واعتبر أن هذه فاتورة التعافي، كلنا نقوم بدفع فواتير طوال الوقت.

- أشرف... القلق والشك شعوران سلبيان ناتجان عن فكرة «الآخرون دائمًا سيئون»، ومتوقع منهم الخيانة والإيذاء، وهذا تعميم خاطئ، ولكن إذا توقعت الأفضل من الآخرين، وفكرت في الجيدين في حياتك، فسوف تجد نماذج كثيرة، وسوف تشعر بالاطمئنان وحينها ستطفئ نار الشك.

- محمد... أتفهم حاجتك للعطف والاهتمام جيدًا، وهذا من حقك تمامًا ولكنني أتحدث عن كيفية وصولك لهذا الاهتمام، أنت لست مريضًا يا محمد، أنت فقط تعتمد على المرض لكي تستدر عطف الآخرين واهتمامهم، وهذه

حيلة طفولية يجب أن تعيد النظر فيها. لديك الكثير من المميزات التي تؤهلك للنجاح في حياتك وعلاقاتك، وتحقيق أشياء جديرة بالاهتمام والالتفات أفضل من المرض.

- أكرم: حسناً، ابدئي يا دعاء، ووجهي تعليقا لخمس حالات أخرى.
- أريد أن أوجه كلامي لسحر، أنتِ فقدتِ معنى حياتك لأنكِ فقدتِ الشخص الذي اختزلتِ فيه كل المعاني؛ لذلك عندما خرج من حياتك مضى كل شيء بصحبته. تحتاجين للبحث عن معنى آخر من المعاني التي استبعدتها في حضرة هذا الشخص يا سحر، وأنا على يقين من أنك سوف تجدينه وسوف يمنحك سبباً آخر للاستمرار. من الممكن أن يكون (عملك، أولادك، هواياتك، اهتماماتك)، تمحوري من جديد حول مبادئ ولا تمحوري حول أشخاص، وتذكري أيضاً أن الوقت أحياناً يكون أعظم معالج نفسي.

- دلال... في رأيي أنكِ بالفعل طفلةٌ مدللةٌ تدليلاً زائداً عن الحد، ولا تتحملين مسئولياتك تجاه طفلك المسكين، الذي هو في حاجةٍ لأمٍ أفضل منك تُقدِّر وجود طفل في حياتها، أنتِ للأسف أمٌ أنانية لا تهتم إلا بأحدث خطوط الموضة وأماكن السهرات الجديدة، أنتِ في حاجة للنضوج و....
- أكرم مقاطعاً:

- دعاء، انتبهي لأنك تتحدثين بحدة أكثر من اللازم مع دلال، حاولي أن تبثي بداخلك لتعرفي السبب وراء تلك الحدة غير المبررة، هل لديها شيء تفتقدينه، أو تكرهينه في شخصيتك؟
لا تجيبي الآن، وانتقلي للحالة التالية.
حسناً، دكتور أكرم، أوجه حديثي الآن لفادي.

- فادي... أتفهم شعورك كإنسان وكفي، وأتمنى أن تجد نفسك المفقودة سواء كانت فتاة أم رجلاً، وأؤكد على تقبلي لك في كل الأحوال.
- نسرين... لست الوحيدة التي تخاف من الفقد، كما أنك لست الوحيدة التي تبحث عن الحب والاهتمام والشعور بأنها «متشافة». كلنا كذلك، ولكنك يجب أن تستخدمى وسيلة مختلفة للوصول لذلك. لديك مميزات ومواهب كثيرة تجعل منك شخصية رائعة ولافتة، ولكنك في حاجة لمعرفة نفسك الحقيقية والثبات على مشاعرك تجاهها.

- وأيضاً أنتِ يا حبيبة تحتاجين للبحث عن ذاتك الحقيقية وحينها سوف تتأقلمين معها، وتصبحين أكثر اتساقاً. إذا لم تجدي نفسك في النقاب فتخلي إذن عنه، وأحبي نفسك كما أنتِ، واغفري لها أخطاءها، واحترمي ضعفك الإنساني.
الآن انتهيت.

- أكرم: حسناً، ابدئي يا رانيا ووجهي تعليقا للحالات الست الأخيرة.
- في البداية، أحب أن أوجه حديثي لأحمد:

جميعنا مرّت علينا لحظات الشك في وجود الإله مثلك تماماً، بيننا من استطاع إيجاده وبيننا من لم يستطع؛ لذلك هوّن على نفسك ولا تشعر

بالذنب، واستمر في البحث عنه بالقراءة والاطلاع والتأمل، وتذكر دائماً أن «الله مثلما نراه». فإذا أردتَ رؤيته قاسياً عنيفاً ظالماً، فسوف تفسر كل ما ذكر في القرآن وتفسر أحداثَ حياتك في هذا الاتجاه! وإذا أردتَ رؤيته رحيماً حنوناً عادلاً أيضاً فسوف تُفسِّر كل شيءٍ وكل حدث وكل عطية يعطيها لك أيضاً تبعاً لهذه الفكرة.

- هالة... تخافين من الموت وتبحثين عن الطمأنينة لن أقول لك: كُفي عن الخوف، ولكن دعيني أسألك: «ماذا لو توفيتِ بالفعل؟!»، وأين المشكلة؟ جميعنا سوف نموت إن لم يكن اليوم فسوف يكون غداً، تقبلي الموت وصادقيه بدلاً من الهروب منه، حينها فقط سوف تسيطرين عليه وتصبحين أقوى. الموت هو الحقيقة الوحيدة في حياتنا يا هالة، وأفضل الطرق للتغلب على القلق هو تقدير أسوأ الاحتمالات، ولذلك ماذا لو لفظتِ أنفاسك الأخيرة؟ ماذا بعد؟

- أمجد... أتفهم شعورك جيداً وأحترمه، المخطئون هم من يحكمون عليك أحكاماً خُلقيّة من ميولك الجنسية، ولكنك يجب أن تبحث عن الذكر الذي بداخلك أولاً والذي تبحث عنه في كل العلاقات الجنسية بالرجال، فإذا وجدته فمن الممكن أن تجد ذكورتك المفقودة.

- شريف... إذا لم تستطع التغلب على المرض فاجعله صديقاً لك، تعود على نوبات الهوس والاكنتاب المتكررة، وانسجم معها طالما لا تستطيع استبعادها، لن أتخذ لك قراراً بالزواج بتلك الفتاة كما أردتني أن أفعل، ولكني سوف أساعدك على اتخاذها، سوف أقول لك: تزوج الفتاة التي تحبها والتي اخترتها بكامل إرادتك والتي سوف تتحمل ظروفك النفسية وتحتويها، افعل ما يمليه عليك قلبك وعقلك.

- نادية... لو قلت لك: ماذا تفعلين لو عرفتِ أن أمامك ستة أشهر فقط لتحبيها؟ وأجبتِ بأنك تريدان الاستمرار في حياتك كما هي الآن؛ فتأكدي أن لديك مشكلة. إنه الوقت المناسب الذي يجب أن تعيشي فيه حياتك الآن لا انتظارك لما قد يأتي به الغد، كل مرحلة في العمر لديها مذاقها الخاص وسلبياتها وإيجابياتها، أنتِ لم تنتقلي للمرحلة الأسوأ، أنتِ فقط انتقلتِ لمرحلة ذات سلبيات وإيجابياتٍ مختلفة. فتاة العشرين بالأمس هي فتاة الأربعين غداً وفتاة الأربعين غداً هي فتاة الستين بعد غد، العمر مجرد رقم لا يعني أي شيء، تستطيعين الاستمتاع والبدء من جديد في أي عمر.

كامل... لو سألتك نفس السؤال: ماذا تفعل لو عرفتِ أن أمامك ستة أشهر فقط لتحياها، وأجبتِ بأنك تريدان الاستمرار في حياتك كما هي الآن؟ إذن تأكد أن لديك مشكلة، المعاش ليس آخر الدنيا، يجب أن تكون لديك خطط عديدة لما بعد التقاعد لا تتضمن القيود الخاصة بوقت الوظيفة ومتطلباتها، أنت الآن حر تماماً في كيفية استغلال وقتك بالشكل المراد، وإذا كنت تود أن تهزم الوحدة فعایشها ولا تبعد عنها، وعش فترة من العزلة الاختيارية لكي تستطيع أن تواجه وحدتك الأساسية، كما أن الموت هو الحقيقة الوحيدة في حياتنا، تقبله وتصالح معه وتذكر أن حياتك لا توجد بها فرص أخرى. اكتبِ نعيك

أو نعي الشخص القريب الذي تخاف أن يموت ويتركك. أغلق عينيك، وحاول أن تتخيل وقت وفاتك وظروف جنازتك، وتذكر أن الموت يهمس باستمرار: «عش فانا في طريقي إليك» كما قال هولمز.

الآن انتهيت.

- أكرم: أود أن أعلق تعليقًا أخيرًا لكم جميعًا:

المثالية غاية لا يمكن إدراكها، نحن نقرب منها بشكل أو بآخر، ونسعى لها بكل ما أوتينا من قوة، ولكن عندما لا نصل إليها حينها يجب أن نكون من النضوج لتقبل ذلك. ليس كل علاج للمشكلات قائمًا على التغيير، ولكن أحيانًا يجب أن نتقبل الأمر كما هو على أنه مجرد حدث نفسي خارجي ولسنا منغمسين بداخله. من الجيد أن نتقبل خبراتنا ومشاعرنا كما هي بدون تقييم إذا كانت سيئة أو جيدة، صحيحة أو غير صحيحة، نتقبل النواقص، نتقبل الرياح التي تأتي ولا تشتتها السفن، نتقبل أننا من الممكن أن نفقد أي إنسان في أي وقتٍ يا ندا، نتقبل انتهاء العلاقات يا تقى، نتقبل آباءنا وأمهاتنا يا عمر، ونعرف أننا نمتلك من الصفات التي تجعلنا مصدر إزعاج للآخرين أيضًا ولسنا ضحايا، نتقبل دفع فاتورة التعافي يا عمرو، نتقبل أعراضنا المرضية يا أشرف، نتقبل أن يتقدم بنا العمر يا كامل وتتقبلينه أنت الأخرى يا نادية، وتتقبلون أنه سنة الحياة. نحن في حاجة إلى أن نتقبل أيضًا ذواتنا كما هي يا محمد، دون أن نفتعل شيئًا يقرب الآخرين منا، نتقبل الخداع والخيانة أحيانًا يا سحر، نتقبل مسئولياتنا يا دلال، نتقبل اختلافنا عن الآخرين، وردود فعل الآخرين تجاهنا لأننا مختلفون يا فادي، نتقبل دفع فاتورة تخبطنا في الحياة يا نسرين، نتقبل عدمية اليقين يا أحمد، نتقبل فقدان يا هالة، نتقبل ميولنا الجنسية يا أمجد، نتقبل ثقافة مجتمعنا يا داليا، نتقبل نوباتنا المرضية يا شريف، نتقبل التغيير ولا نخاف منه يا حبيبة، نتقبل التقاعد يا كامل ونتيقن أنه نهاية لمرحلة ولكنه بداية لمرحلةٍ أخرى.

الحياة بالفعل مليئة بالصراعات، الصراعات وإن كانت مؤلمة ولكن تشعرنا باستمرار الحياة، وديناميكياتها، وجميعنا نواجه صراعاتٍ في حياتنا حتى معالجوكم أنفسهم حياتهم ليست مثالية! ويواجهون مثل هذه الصراعات والآلام، ولكن الذي يصنع فرقًا بين إنسان وآخر هو كيفية مواجهة هذه الصراعات، ومعرفة أي صراعات نستطيع حسمها، وأيٍ منها نستطيع تقبلها كما هي.

المحتويات

مقدمة	4
(١) نصف حياة	5
(٢) أرجوك افهمني	9
(٣) متمرده	11
(٤) الاثنتا عشرة خطوة	15
(٥) نظارة البكتيريا	17
(٦) أحمقُ عاشقة	20
(٧!) وهم، أم حقيقة؟	23
(٨) الإنسان يبحث عن التوتر	25
(٩) الجحيم هم الآخرون	28
(١٠) شيشة تفاح	31
(١١) المرض صديقي	34
(١٢) صلاة الغائب	36
(١٣) صندوق ذكرياتي	39
(١٤) دوللي	42
(١٥) مِنَ الظلمات إلى النور	44
(١٦) الحب موضوعٌ للبحث العلمي	46
(١٧) المعنى المفقود	49
(١٨) سجين جسدي	51
(١٩) منتقبة وأفتخر	53
(٢٠) ليت كل الوجع جسدي	55
(٢١) قطار ٩٢٢	57
(٢٢) كلنا مرضى	60
(٢٣) الخريف	63
(٢٤) هنا والآن	65