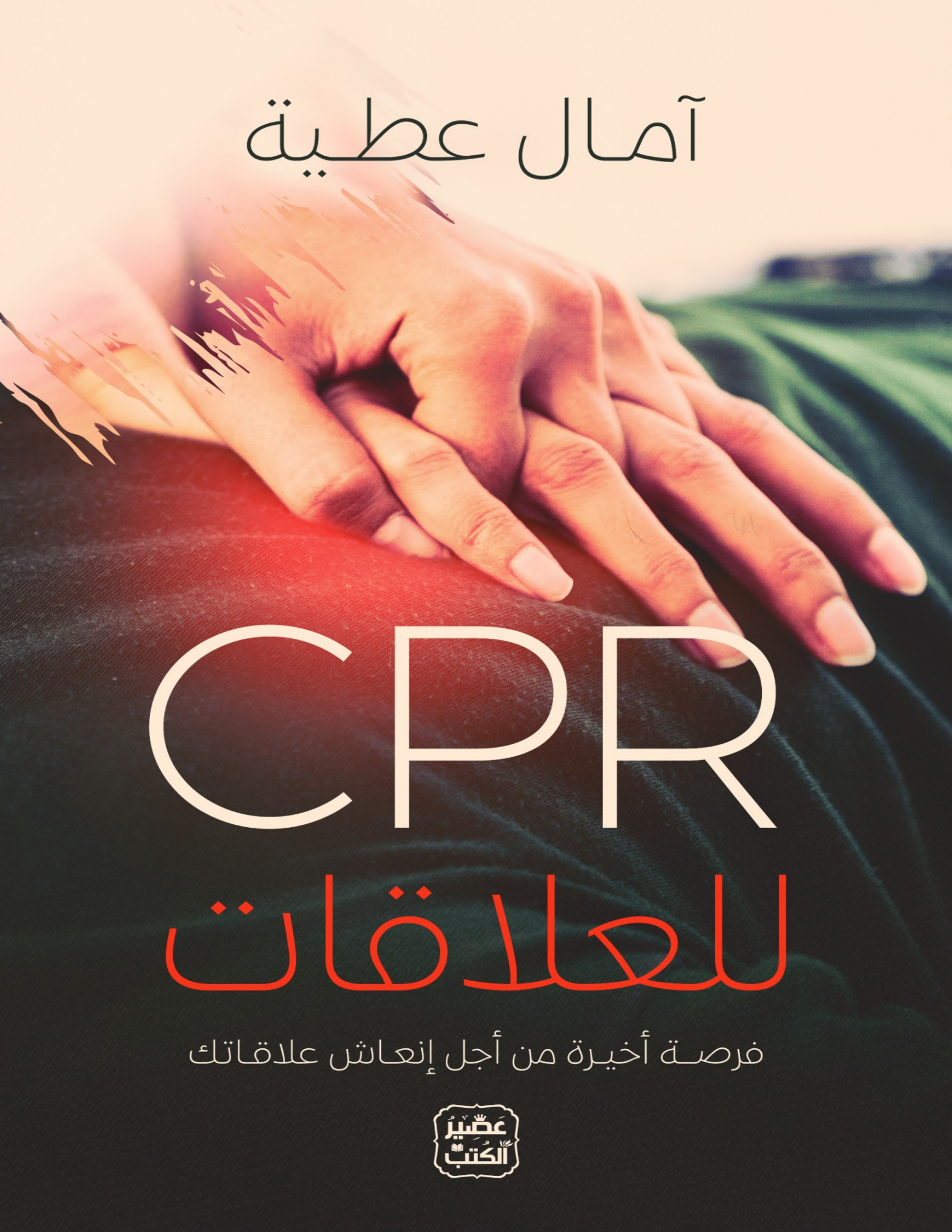
آمال عطية



CPR للعلاقات

فرصة أخيرة من أجل إنعاش علاقاتك

عصير الكتب

CPR
للعلاقات

فرصة أخيرة من أجل إنعاش علاقاتك

إدارة التوزيع
00201150636428

لمراسلة الدار:
email:P.bookjuice@yahoo.com
Web-site: www.aseeralkotb.com

- الطبعة الأولى: يونيو / 2021م
- رقم الإيداع: 2021/16122م
- الترقيم الدولي: 978-977-6902-26-8
- المؤلف: آمال عطية
- تدقيق لغوي: نهال جمال
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.

آمال عطية

CPR للعلاقات

فرصة أخيرة من أجل إنعاش علاقاتك

عصير الكتب

لمن هذا الكتاب؟

لأصحاب القلوب الطيبة المسالمة، الذين يريدون أن يحيوا الحياة باتزان بعد التشوهات التربوية والنفسية التي عاناها هذا المجتمع لأعوام.

لهؤلاء الذين يحبون ويعشقون وسلوكهم يُظهِر عكس ذلك وهم لا يجدون تفسيرًا لأنفسهم، ولا مَن أحبوهم يعلمون لماذا يُفعل بهم هذا، ولا كيف يتعاملون.

لهؤلاء الذين يستشعرون الخير فيمن أحبوا على الرغم من سلوكهم المؤذي لهم، ويريدون أن يُعطوا الفرص السليمة لهم.

لهؤلاء الذين يريدون أخذ القرار السليم غير نادمين بعده.

لهؤلاء الذين عانوا وتألموا ولم يجدوا تفسيرًا غير المقاطع المصوَّرة، والمقالات التي تؤكد اضطراب من أحبوه دون حلول، فزاد شعورهم بالعجز الذي قتل أرواحهم دون رحمة.

لهؤلاء الذين فقدوا الثقة في أنفسهم لأنهم ظنوا أنهم أصحاب الخطأ والخطيئة.

لهؤلاء الذين شُوِّهوا، وتشوهت فطرتهم، وفقدوا الثقة في كل من حولهم، وتقوقعوا على أنفسهم.

أبعث إليكم برسائل علَّكم تجدون فيها ضالتكم، علَّكم تعرفون أن سنين العمر لم تمر هباءً حتى ولو لم تعيشوها كما ينبغي.

أبعث إليكم برسائل لتعلموا أنكم الآن أصحاب خبرة نفسية، وتتعلموا أن تدرسوا ما وراء السلوك، فتهدأ روعة غضبكم على من أحببتم واخترتم.

وأطلب منكم وأنتم تقرؤون ألا تتعجبوا من أسلوب المُرسِل أو المُرسَل إليه.

هي في الحقيقة صرخات افتراضية ولكنها تعبِّر عن صرخات حقيقية وكأنها عاشت تفاصيلها، هي في الحقيقة طريقة ليتحمس بها الشخص المُخطئ للتغيير، طريقة تساعد من تبنى قرار التغيير ووجد صعوبة في تنفيذه.

الخلاصة: إن الهدف من هذا الكتاب هو العلاج النفسي عن طريق تغيير رؤيتنا لمعاني تبنيناها، ولكن اكتشفنا أنها السر وراء ضياع العمر والمقصد من الحياة.

فالله أسأل أن يحقق هذا الكتاب هدفه ويكون نقطة تحول لمن يبحث عن السعادة مع من حوله.

آمال عطية

رسالة إلى المُربِّين

أما بعد....

لماذا لم نُمنح حق اختيار الحياة الأنسب لنا؟

لماذا حينما طالبنا بذلك الحق سُيِّرنا بالابتزاز العاطفي وكأننا نختار؟

لماذا عندما امتلكنا شجاعة الإصرار على ما نريد خُوِّفنا بالعراقيل وكأنهالا يجب أن تكون في أي تجربة، أو أصبحنا من المنبوذين العاقين؟

لماذا بعدما استسلمنا لما أُجبرنا عليه أصبحنا نحن أيضًا المُلامين والسبب في معاناتنا؟

لماذا لم نُمنَح حتى حق التعبير عمَّا يزعجنا؟

لماذا لم نُعلَّم شجاعة الاختيار وهي فطرة الله؟

لماذا أصبحنا نخشى الاختيار على الرغم من إدراكنا لما نريد؟

ألف سؤال وسؤال يتبادر إلى ذهني في كل يوم بعدما يهدأ صخب الحياة من حولي ولا يدعوني إلا وأنا طريحة الإنهاك واليأس عندما أجد إجاباتهم صرخات من معاناة لا تنتهي.

عندما أجد إجاباتهم، أنه وعلى الرغم من ذلك الحق الذي كفله لنا الله ليس لنا حق أن نعبِّر، حتى إننا أخطأنا في الاختيار، أو إننا نريد أن نتراجع، فاخترنا طريق الكتمان أو الاكتئاب أو الاضطرابات النفسية أو الخيانة، وأصبحنا نحن الذين لا نملك أي حرية للاختيار ننتقم بعضنا من البعض، أصبحنا الضحايا والجناة!

ولذلك قررت أن أتمتع ببعض الشجاعة، وأتبنى تلك الصرخات، وأبعث بها رسائل وجب إيصالها منذ زمن لأصحابها بلا مواربة، وأترك الآخر يريني من آلامه وجهة نظره علَّنا نغفر ما فعلناه بعضنا بالبعض، أو نُري أنفسنا تفسيرًا لما فعلناه في أنفسنا أو في الآخر فنتخفف من مظالم العباد.

التوقيع: آمال عطية

الرسالة الأولى

إلى من كان رفيق روحي:

أكتب إليك ولا يسكنني غير اليأس الممزوج بالقهر، فأنا لم يعد لي أي اختيار غيرك، أصبحت أنت أو الموت وأنا ما زلت على قيد الحياة.

أكتب إليك يا من كنت روحي وعمري وهوائي الذي أستنشقه، أكتب إليك لأعترف لك أني الآن سئمت الحياة، وبدون أدنى مبالغة فاقدة للأمل في أي تغيير، فأنا أُطحَن بين فكين يُحكِمان قبضتهما على نفسي (حرمان عاطفي، وضغوط الحياة).

أتذكُر ماضينا؟ حينما كانت متعتي الوحيدة هي الحديث معك..

كم يحزنني أني أقول كان، وكم يحزنني أنني الآن أصبحت أُفضِّل الصمت، بل اخترته صديقًا، فالكلام أصبح أكثر إيلامًا على نفسي، بالمناسبة؛ ألم تلحظ ذلك التغيير؟

إذا لم تلاحظ فوددت أن أخبرك بأن صمتي ما هو إلا قشرة فوق بركان، بركان غليانه قد وصل لحدود لا تدركها، والأصوات الداخلية تعزز غليانه، أصوات؟ بل قل صرخات تتساءل:

لماذا أنا فقط من الواجب عليَّ أن حافظ على علاقتنا حية لا تموت؟

لماذا أنا التي يجب أن تتلون كل يوم بما تريد بغض النظر عمَّا تحمله نفسي، وإلا سيكون هذا مبررًا لخيانتك؟

لماذا محدد لي أن أتحدث أو أصمت وقتما تشاء، وليس وقتما أريد؟

ماذا لو لم أقدم على المبادرة بالصلح في كل مرة؟

وكوني لا أطيق الحياة ونحن متخاصمان تعدُّه ذنبًا لا يغتفر! أتعاقبني بضعفي؟!

إلى متى ستظل تقتل روحي ووقتما تريد لا بد أن تجدني مليئة بالحيوية؟

متى ستنقذني من نفسي؟ فأنا أخاف أن تصبح الحياة معك من أجل أشياء أخرى أخشى فقدانها، وليس من أجلك أنت.

إلى متى ستظل غير معترف بأخطائك، وفي كل مرة تلقي باللوم عليَّ فقط؟

إلى متى ستظل رغباتك واحتياجاتك هي محور اهتمامك فقط؟ أما احتياجاتي فهي التافهة التي لا يصح أن تلقي لها بالًا!

لماذا وأنت معي وعلى قيد الحياة، أهرب من حياتي معك إلى روايات الحب؟

لماذا لا تهرب من ضغوطك إليَّ، بدلًا من أن تجعلها مبررًا لقسوتك وجفائك؟

لماذا لا تجد مبررًا لي على الرغم من أني أعيش تلك الضغوط أيضًا؟!

لماذا لا أسمع ضحكاتك إلا مع أصدقائك؟ وكلماتك العذبة إلا مع زميلاتك؟ ولا أرى التضحية إلا لغيري؟

أرسل إليك رسالتي الأخيرة، التي سأصمت بعدها لأني أُنهَكت من الحديث كما أخبرتك، ولكن هذه المرة أتوسل إليك أن تجيب عن تلك الأسئلة، حتى ولو تفترض أن التي تسألك هي تلك المرأة التي تريدها في خيالك، لكي تجيب بأريحية كاملة.

ومن الإجابة الصادقة أظنك ستجد الإجابة عن سؤالك لي تلك الليلة (لماذا لم أعد أشعر بالسعادة معكِ؟).

أريد الإجابة، عَلَّني أجد مبررًا لهذه الهوة التي اتسعت بيننا، ولم يعد يجدي نفعًا أي ترميم لها.

أعلم وأحفظ عن ظهر قلب تلك الجمل التي ستجيب بها عن شكواي (مين بيأكِّل وبيشرَّب وبيلبِّس؟)، (مين بيجيب أحسن حاجة؟)، بل أقر لك بذلك).

ولكنني أيضًا أحتاج إلى أن أشعر بأني طفلة مدللة، بأني أنثى، أريد أن أعود إلى ضعفي الذي نسيته مجبرَة لأقوى على مواجهة الحياة بمفردي، أشتاق إلى شعوري بأنني امرأة لا تسأم من كلمات الحب، لا تمل من الهدايا، تنهال عليها المفاجآت منك، وكلها تنطق بأني ما زلت أشغل بالك.

وإن كنتَ تجد صعوبة في استيعاب كل تلك الأسئلة والاحتياجات، فإيجازًا؛ أنا أحتاج فقط إلى #الاحتواء.

#أنتظر_ردك_الأخير.

التوقيع: امرأة مُهمَلة

الرسالة الثانية

إلى حبيبتي ودنيتي التي لم أعرف ولا أريد أن أعرف غيرها مدى حياتي، حتى لو قررتِ أنني كنت رفيقًا ولم أعد كذلك...

كم أحزنتني جملة «إنني أو الموت بالنسبة لكِ»، كيف وصلنا لهذا الحد من التدهور وأنا لم أشعر بعدما كنا عشاقًا يتحاكى عنهم الجميع؟!

تعلمين؟ عندما قرأت رسالتك لصديقي فوجئت أنه قال لي: «أكثر ما يحزنني أنكم كنتم قدوتنا في الزواج السعيد».

نعم، كنتِ تتكلمين كثيرًا معي عن ذلك الحرمان الذي تعانينه، وتشتكين لي من ضغوط الحياة، ولكنني لم أدرك أنكِ وصلتِ لهذا الحد، وكانت شكوتك سببًا في تجنب الحديث معكِ، لأني كنت أشعر أن الأحاديث جميعها تنقلب إلى مشهد تراجيدي لا أجد له مبررًا!

حزنتُ كل الحزن مثلك عندما قلتِ إن مشاعركِ تجاهي أصبحت في خبر كان، ولُمتُ نفسي لأني كنت ألاحظ تغيُّركِ، ولكن كنت أتجنبه لأنني كنت لا أريد أن نكرر أحاديثَ وشكوى لا يوجد عندي ردٌّ عليها، فاخترت أنا الصمت أيضًا ويا ليتني لم أفعل.

أقسم لك أنني كنت لا أتخيل أن نصل إلى هذا الحد، ولا أعلم لماذا لم تخطر تلك النقطة التي وصلنا إليها على بالي!

هل لأنني كنت أضمن أن مشاعرك تجاهي ثابتة لن تتغير؟

أو لأنني كنت أرى أن صبري على صراخك وبكائك يهز كرامتي؟

أم لأنني كان جلُّ تركيزي على مستقبلنا؟ أو الثلاثة جميعهم؟

ما يهمني الآن هو أن تتقبلي اعتذاري وتقبليني من جديد، وأعدك أن أجد تفسيرًا لسلوكياتي تلك، وأن أجيب عن كل تساؤلاتك بمنتهى الصدق والأمانة، لا لشيء إلا أنني أريد أن أطوي تلك الصفحة المؤلمة لكِ، وهذه الرسالة المؤلمة لي.

سأبدأ في البداية بالإجابة عن أسئلتك التي تُحيرك، ليس من أجل افتراضك الذي لم يرُق لي، ولكن تمنيًا أن تفتح إجابتي لي بوابة قلبكِ من جديد:

نعم، كنت أظن أنك المسؤولة عن إحياء علاقتنا، بل كنت أجدني غير مُقصِّر، وبكاؤكِ وشكوتكِ يبرران لي قسوتي تجاهكِ وجفائي نحوكِ.

نعم، كنت أظن أنك أنتِ من يجب عليها التلون والاهتمام بمظهرها، ولم أفكر -غير الآن- أنني أيضًا كان يجب عليَّ ذلك.

نعم، كنت أظن أنه من الواجب عليكِ أن تستمعي لي، أو تصمتي وقتما أشاء، ولكنني لم أكن أفعل ذلك متعمِّدًا، كنت وكأنني مُبرمَج على ذلك، مجرد أن تتحدثي في أمر لا يهمني يتملكني التذمر والملل، فأصمت وأمسك هاتفي أو أنظر إليكِ وكأنني أسمعك لكيلا يُلام علي.

ونعم، لو كنتِ لم تُقدمي على المبادرة بالصلح كان سيستمر خصامنا أيامًا، وأحيانًا شهورًا، كما حدث في السنة الأخيرة، ولكنني لم أفعل ذلك متعمدًا ولا استغلالًا لضعفك كما تقولين، ولكن لأنني أيضًا كنت أتجنب نقاشك الذي كان يستمر لساعات دون أن تَمَلي، وكنت مطمئنًا أيضًا أنك لن تتحملي أكثر من أيام وستعودين لتتحدثي وكأن شيئًا لم يكن، حتى عندما أصبحتِ لا تتحدثين معي بالشهور كنت أتعجب، وأشتاق إليك جدًّا، ولكن أنتِ من جعلتِنا نعتاد منذ البداية أنك أنتِ المبادر، وأنا أَلِفتُ تلك النعمة.

أنا الآن أعترف بأخطائي كلها، علني بذلك أنقذ ما بقي منكِ ومن علاقتنا، وأعدكِ أن تكون احتياجاتكِ محور اهتمامي كاحتياجاتي تمامًا، وعند الخطأ سَنتناقش دون إلقاء لوم، أعدكِ بأني سأكون لكِ كبطل رواياتك ولكن في وقت محدد سأقدسه وأتفرغ له كما أتفرغ لنفسي.

أعدك أنكِ ستكونين أنتِ مهربي وملاذي وضحكتي وكلماتي العذبة.....

ولكن عودي حتى ولو في بداية عودتكِ لن تشعري معي بالسعادة، فأنا كفيل أن أُقيم بيتنا من جديد بعدما كنت سببًا في هدمه، أنا سأتحمل غلق هذه الهوة التي قلتِ عليها، فلا تلقي بالًا إلا لتحمل عودتك لي واتركي لي ما تبقى من عودة شباب روحك، ونبض قلبك معي.

سأشعرُكِ بما أكنه لكِ، والذي كنت أشعر به منذ أن عرفتكِ، ولكن جهلي وضماني جعلني لا أعبِّر لكِ عنه في وقته المناسب، وأقسم لكِ إنني كنت أظنك تشعرين بها دون حديث.

فاغفري، فأنتِ دائمًا كنتِ أهل غفران، وسامحيني، وصدقيني، وعودي هذه المرة ولن ترَي إلا كل الخير.

التوقيع: زوج مُقر بأخطائه

الرسالة الثالثة

إلى أنا:

نعم، فأنا لا أراك إلا نفسي.

أحبك حبًّا لم يشعر به أحد من المحبين في الأرض، بل أحيانًا أعجز عن وصف حبي لك بكلمات، وكيف لا أراك كذلك وكل أنواع الحب أحببتها لك وتذوقتها معك؟!

أحببتك كولدي وصاحبي وأخي وأبي وحبيبي ونفسي، ولكني للأسف لم أجد منك إلا ما يجعلني أجلد ذاتي على كل تلك المشاعر، فأنا لم أجد منك إلا الصد غير المبرَّر، ومني الصبر المبرَّر، فما جعلني صابرة عليك إلى حين كتابة رسالتي وعلى الرغم من ألمي هو أني أرى أن عينيك لها حديث آخر.

ولا أخفيك سرًّا، فعندما بحت بأمري لبعض صديقاتي زادوني ألمًا، وأخبروني بأنني لا أستحق إلا تلك المعاناة بحِجة أن الرجل الشرقي لا يهوى المرأة الواضحة في مشاعرها، بل يريد من تعذبه وتهمله، ووقتها فقط سيغدق عليها كلمات الحب التي لا تنتهي، ووضعوا لي خطة دقيقة لأنفذها معك.

وعلى الرغم من الحزن الشديد الذي ألم بي بعد حديثهم ذلك، فإنني حاولت أن أنفذ خطتهم، ولكني لم أستطع أن أستمر في ذلك، فكيف نخفي مشاعرنا عمن كانوا سببًا في تذوقنا ما حُرمنا منه عمرنا كله؟

لماذا لا نفعل كما يفعل الأطفال بأحبائهم؟ يستقبلونهم بالأحضان، يعبرون عما يريدون وقتما يريدون؟

لماذا نحرِّم على أنفسنا مشاعر رائعة صادقة لمجرد أن غيرنا شوهوا معنى التعبير بوضوح عن مشاعرنا؟

وعندما لم أجد إجابة عن تلك الأسئلة قررت أن أكتب لك رسالتي الأخيرة آملةً أن توقظك من سباتك وضمان عطائي.

قررت أن أكتب إليك لأني أصبحت أدرى الناس بداخلك وبكلام عينيك، وهما أخبراني بأنك أصبحت تسمعني دون حديث، وتراني دون أن تراني، فستفهم ما أريد أن أقوله لك في رسالتي دون غضب، ستتفهم أن تمردي عليك ليس انتقاصًا منك، ولكن لأنني أريد الخير لي ولك.

أكتب إليك لتنقذنا من فراق أستشعر قدومه ولا أرى له سببًا، فكلٌّ منا وجد الآخر بعدما ظننا ألا مفر لنا من وحدة قاتلة.

أكتب إليك لأخبرك بأنني سئمت من عدم مبالاتك لأمري، أو هكذا تتظاهر، على الرغم من أنني أراني لأمرك وكأنني لا يشغلني شيءٌ غيرك، وأنا التي لا أكترث لأمر الآخرين ولا آرائهم.

أكتب إليك لأخبرك بأن تعمدك تجاهل ما أريد وأنت تعرفه جيدًا يقسم قلبي في أيام كثيرة، وأنت تظن أنك بذلك تقربني إليك وتشعل نار اشتياقي، أو أنك بذلك تخفي مكامن ضعفك.

أكتب إليك لأعبر لك عن حزني مني، لأنني لا أكون نفسي إلا وأنا معك، وأنت تتمادى في قهري، وتختار الصمت والهجر كحل جبري لإذعاني، ولا أعرف لما كل ذلك على الرغم من أنك تعلم أنني لا أطيق يومًا لا نتحدث فيه معًا حديثًا يسقي أرواحنا.

أكتب إليك لأعبر لك عن غضبي الشديد لأنني لا أحصل منك على ما أستحق، ومبدأ الاستحقاق عندي هو أن أرى في كلماتك وأفعالك ما يرضي نفسي، وأقولها آسفةً؛ أنت فقط من يشبع ذلك.

فانتبه يا سيد قلبي، فأنا أصبحت أعي بشدة أنني امرأة لن أتكرر في الحياة كثيرًا، ليس غرورًا ولكن إدراكًا لواقعنا.

نعم، كما سمعت؛ إني أراني امرأةً مثالية استثنائية، ومثلي لا تقبل إلا معاملة مثالية، وأحيانًا استثنائية.

أنا يا ملهمي لست مثلهن، وما تراه أو تسمعه من أصحابك أو ثقافة مجتمعك لن يجدي نفعًا معي، بل حينها سترى الغضب يحل محل الحلم، والقسوة التي لا رجعة

فيها محل الحنان المفرط، والاختفاء مدى الحياة محل الحضور الطاغي، وكل ذلك سيحدث فجأة، وفي وقت أنت لا تتوقعه.

في النهاية وددت أن أخبرك بأن مشاعري نضجت بما يكفي، فوضحت لي نفسي وما تريده منك ومن الحياة برمتها، ولا ألومها أبدًا على مُرادها، وكيف ألومها وهي لا تريد غير أن تعاملني كما تُعَامل الأميرات، لا تريد غير الاستمتاع بكل لحظة معك، لا تريد أن يضيع العمر فيما وراء القصد والبحث وراء غموض تصرفاتك.

فكُف عن عبثك، واعلم أن إصراري على وضوح مشاعري أصبح أكثر من ذي قبل، وزاد تمسكي بطبيعتي في العطاء والحب، ولا تهتم وتعد ما أطلبه لوغاريتمات ويصيبك الكرب في كيفية تنفيذ ما أريد، عاملني فقط بفطرتك كرجل، حينها سأشعر بأنني سيدة الإناث.

فأنا لا أريد إلا أن أكون سيدة قلبك ويكفيني ذلك جدًّا لأراني أنثى كاملة.

#أنتظر_ردك_الأخير.

التوقيع: امرأة لا تعرف أين موقعها.

الرسالة الرابعة

إلى شريكة همي ومن وجدت معها روحي:

آلمتني بشدة رسالتك لي، ومبدئيًّا وددت أن أخبرك بأنني لا أرى آخِر بيننا، فأنتِ بالنسبة لي البداية التي لا نهاية لها حتى بالموت.

آلمتني لأنني سأضطر للمرة الأولى أن أواجه نفسي بمشكلاتي التي منعتني من الاستمتاع بالحياة كما ينبغي، أو بشكل أكثر تفصيلًا منعتني من الاستمتاع بحبك الفائض وعطائك الذي لن يتكرر، مواجهة ظللت عمرًا أستخدم لها كل الحيل للهروب منها.

أرى التعجب في عينيك، ولكن عزيز عليَّ أن تشكي في جمال روحك الذي لن يتكرر، وأكون أنا من جنيت عليك بذلك، فلذلك فضَّلت ألم المواجهة.

واعلمي أن كلامي هذا ليس تبريرًا لخطئي، ولكن إيضاحًا لكِ لكي تأخذي القرار إما بالبقاء والصبر على تكويني من جديد بالشكل الذي يليق بكِ، أو أن تُنجي بنفسك لمن يستحق مشاعر الفطرة والنقاء والحرية.

نعم حرية.....

فأنا يا منية الروح مكبل بالماضي وما حمله من خذلان أكثر من تكبيل حبي لكِ.

والآن دعيني أجيبك عن كل تساؤلاتك علَّ ذلك يكون بوابة حصولي على تحرري من ذلك الماضي، ويزيد من تكبيل حبك الذي يرد إليَّ روحي كلما دخلت من بوابته.

أنا أيضًا يا عزيزتي أراكِ نفسي، وأحبكِ بقدر حب العالم كله، ولكنني أعلم أن اضطراب مشاعري كالفيضان الجامح الذي سيأتي على روحك الطفلة وابتسامتك النقية، ولذلك أبتعد عنك كلما زاد حبي لأنني لا أريد لكِ أي أذى حتى ولو كان احتماليَّ الحدوث، حتى ولو قبلتي به كمرحلةٍ أولى لقربكِ مني...

فأنا رجل يا حبيبتي لم أذق في حياتي غير الحرمان، لم أذق غير القسوة والاستغلال من كل من حولي، رجل كرهت كل المشاعر الطيبة لأنني رأيت فيها كل معاني الضعف

والخنوع...

أنا رجلٌ مشاعر الحب السابقة دمرت جسده وشباب روحه كما يدمر السرطان خلايا الجسد دون رحمة...

واستخدمتُ أشخاصًا كعقاقير أملًا في أن أتعافى من التجارب التي سبقتهم وكانوا كالسم القاتل ببطء.

وعلى الرغم من أنني تذوقت معكِ كل ألوان الحب، وكل ألوان السعادة، أنا لم أشعر بأنني على قيد الحياة إلا عندما رأيت ابتسامتكِ وعينيكِ التي حُفرت في قلبي ولم تخرج منه منذ أن رأيتهما، إلا أنني لا أملك غير الهروب منهما، والانسحاب من بريقهما، والتمسك بمعاني القسوة والبعد عن كل ما يعيدني لماضيَّ السلبي المليء بالخذلان.

أما عن قول أصحابك لك فهو بعيد كل البعد عني، صراحتكِ، ورقتكِ، وعذوبة قلبكِ هي من جذبت روحي إليكِ، ولكنني لم أرَ في حياتي يا منية القلب قربًا أسعدني، فأصبحت قناعتي أنني كلما اقتربت من شيء أدرك أن نهايتي معه محسومة، وأنا لا أطيق أن أرى لنا نهاية كما أخبرتك.

أخشى أن أسير مع نبضات قلبي فأجد أنني فقدتها وأعود مرة أخرى إلى اللا حياة، لذا أظهر كاللا مبالي لكي أقنع قلبي بأنني لا أبالي لأمرك.

تعدين ذلك أنانية مني؟

وليكن ذلك، فهل رأيتِ شخصًا يحتضر وينظر لاحتضار من حوله، وبُعدك عني فيه احتضاري وقربكِ مني سيبعدكِ لا محالة، إذن فمرحبًا بمرحلة البين بين.

لذا قررت أن أُحرِّم على قلبي إظهار تلك المشاعر لأنها محرمة عليَّ من مجتمع لا يعرف غير القسوة والازدواجية، وأنا لا أقوى أن أسير عكس تياره.

أما عن سباتي الذي أردتِني أن أستيقظ منه، فأنا لم أذق راحة بال من يوم أن أردتكِ لي، أعيش يوميًّا في صراعات لا تنتهي ما بين حياتي القديمة التي لا أملك خيار الانسحاب منها ماديًّا على الرغم من أنني انسحبت منها معنويًّا منذ سنوات قبل ظهورك، وبين الحياة التي تذوقتها بظهورك.

ولأني أراك السيدة الاستثنائية أخفي مشاعري لكيلا تغرقي معي في تلك الصراعات التي لا ذنب لكِ فيها غير أنني شخص تجنبيٌّ، كتوم، وشجاعته لا تقوى على الإفصاح عما يريده، شخص لا يريد غيره أن يدفع ضريبة اختياره الخاطئ منذ البداية.

أنا يا سيدة قلبي آثرت الكتمان والظهور بمظهر القوي لأنني لم أعد أحتمل سقطة نفسية أخرى، تأقلمت مع آلامي منذ زمن بعيد، ولا أرغب في إضافة ألم جديد لها، فاكتفيت بلحظات أرى فيها عينيكِ، وأملأ بشعاعها قلبي، فيضيء لي ما يكفي لابتسامتي أمامك.

فأرجو منكِ ألا تيأسي مني، ولا تحزني بسببي، أنا لم أقصد قط أيًّا من الأشياء التي ذكرتها، أنا فقط أحبك أكثر من نفسي، فلا أريد أن تتألمي، ولا كنت أريد أن أخبرك بذلك لكيلا تدركي الهشاشة التي أشعر بها، فأنا من البداية كنت لك الحماية من طعنات الماضي، فكيف لحِصن يُظهر ما فيه من شروخ لجنوده؟!

أما عن استحقاقك، فوالذي خلق قلبك أنتِ تستحقين كل كلمات الحب ومشاعر الرضا والقبول، تستحقين جنات الأرض وسعادة الدنيا، فاطمئني قلبًا يا سيدة قلبي، فأنا لا أرى أنثى غيرك، ولا تذوقت حنانًا إلا منكِ، ولا أشعر بحضوري إلا في حضورك، ولا أراكِ غير الحكيمة الراقية الناضجة، وأثق فيكِ أكثر مما أثق في نفسي.

فلتغفري، ولتصبري، ولتُعطي للزمن فرصته ما دام ليس لدينا ما نخسره، ولا تسمعي لأحكام الآخر بأني أقصد ذلك وأخطط له، ولكني رجل سمح أن تسكن قلبه عدوى المجتمع المريض، أنا للأسف كما قال الرافعي (أحيد عن طريقكِ لئلا ألتقي بكِ، وأنا الذي أود أن أبحث عنكِ في كل مكان!)

وأخيرًا يا حبيبتي، أنتِ بالطبع صاحبة القرار، فلتختاري ما يناسب تحملكِ، أما أنا فلا أستطيع أن أتفوه بما يُلزمني أمامكِ، ولكن حسن ظني في الله لن ينقطع بأنكِ ستكونين أنتِ ملاذي ومأمني في يوم ما.

#تقبلي_تحياتي وسامحيني

التوقيع: رجل مُحب لا يقوى على تحديد نوع علاقته

الرسالة الخامسة

إلى عائلتي وكل أحبائي:

أكتب إليكم رسالتي الأخيرة لأجيب لكم فيها عن تساؤلات لا تنتهي، مضمونها لماذا أصبح بداخلي هذا الغضب الشديد؟

الحقيقة التي أقرها أنني لا يملؤني غير شعور الغضب هذا، ومن أقرب الناس إلى قلبي، فأنا أحمِّلكم المسؤولية كاملة في نضجي وصورتي القوية أمام نفسي، التي وعلى الرغم من أنها صورة يتمناها الجميع، فإني أصبحت أكرهها وأتمنى تقطيعها، ولكن شيئًا ما يحول بيني وبين ذلك.

أرى التعجب والتساؤلات التي تنطق أعينكم بها الآن، نعم، كما تقرؤون، كرهت نفسي وأنا في أوج درجات النضج والنجاح، وأتمنى أن أعود لوضع اللا مسؤولية، وضع الاختيار لا الإجبار على الكفاح والاستمرارية في النجاح.

أريد أن أرى صورة جديدة....

صورة امرأة تلعب وتصرخ كالأطفال عندما تحتاج إلى ذلك ولا تهاب شيئًا.

امرأة تغضب وتصرخ عندما تشعر بالأذى ولا يُلام عليها.

امرأة تعبِّر عن مشاعرها بصدق وبدون خوف من أحد، أو خوف من فقد لأنها لا تقوى على الحياة بمفردها على الرغم من قوتها.

امرأة تستطيع قول (أنا لا أستطيع) دون نظرات وكلمات تتهمها بالتخاذل.

امرأة غير مُستغلَة ولا تخشى من قول (لا) حفاظًا على مشاعر من حولها.

امرأة إن بكت وبدت عليها أعراض الحزن لا تُلام ولا تُتهَم بالنكد أو يُطلب منها أن تتحمل.

امرأة تجد من يحتوي فوران مشاعرها دون نقد أو لوم.

امرأة تشعر أن لها عائلة تلجأ إليها عندما تعصف بها الأيام، وليست تلك التي تعيش وحيدة على الرغم من أن الجميع يظهرون وكأنهم حولها.

وعلى الرغم من أن ملامح الصورة الجديدة واضحة بأدق تفاصليها، فإنني إلى الآن لا أقوى على تقمُصها لأنني لن أتحمل وابل الانتقاد أو الرفض، لن أتحمل نظرات التعجب وعلامات الاستفهام عن صورتي الجديدة.

أنا حقيقة غاضبة وبداخلي صراخ يكفي لملء العالم، صراخ مليء بالتساؤلات التي لا أظن أنني سأجد لها إجابة.

لماذا علمتموني تحمل المسؤولية على الإطلاق؟

لماذا طلبتم مني التحمل على أي حال؟

لماذا جعلتموني لا أعبِّر عن مشاعري بحرية على الأقل لكم فقط؟

لماذا كانت حياتي كلها في البحث عن الأفضل؟ وعندما أصل لذلك الأفضل كنت لا أرى حتى الإعجاب في أعينكم وأسمع جملة (دا الطبيعي).

لماذا كانت صورة المرأة القوية في أعينكم هي التي لا تشعر وتسير كالقطار لا تُلقي بالًا لأي شيء بعده؟

لقد دمرتني تلك المبادئ، وكفرت بها على الرغم من قدسيتها، وجعلتم بداخلي حالة من التمرد العنيف الذي لا يمكن وصفه، وما يمنعني عنها هو مراقبة الله التي علمتموني إياها، وحتى هذه أسأل الله فيها الثبات في كل سجدة.

ولذلك كانت رسالتي لكم، أو قولوا صرختي الأخيرة التي لن أصمت بعدها إلا حينما تعاملونني ككائن رقيق لا يقوى على كل تلك المسؤوليات والمثاليات، كائن لم يعد يقوى على رؤية نصائح لا تطبقونها، أو رؤيتكم بهذا الكم من الازدواجية.

واعذروني؛ أنتم من طلبتم من البداية أن أجنِّب مشاعري ولا أفكر فيها، أنتم من طلبتم مني أن تزهر شجرتي بالحب والانتماء وأنتم لا تروونها إلا باللوم والنقد، فأصبحت صبارًا يجرح كل من يحاول قطعه.

اعذروني على حدة قلمي، ولكن كان لا بد من إنذار أخير قبل أن يُغرقنا التمرد والغضب في غياهب الجُب.

#أنتظر_ردكم_الأخير

التوقيع: امرأة تتمرد على النضوج

الرسالة السادسة

إلى ابنتنا العزيزة ومصدر فخرنا وسندنا في هذه الحياة:

وصلتنا رسالتك التي أحزنتنا كثيرًا لأننا لم نكن نقصد كل هذا الأذى الذي ألم بكِ، لم نكن نقصد غير أن تكوني ناجحة، وناضجة، ومستقلة، ومُقبلة على الحياة.

لما نكن نعلم أننا بذلك نُطفئ روحك، ونُشعل نار غضبك.

لقد رأينا فيكِ منذ نعومة أظافرك الذكاء الذي يملأ عينيكِ، رأينا فيك المثابرة والقوة التي كانت تزيدنا طمعًا في تعديد إنجازاتك.

أي نعم، بعدها اعتدناها، ونعترف الآن بخطئنا الجسيم، خطئنا في أن اعتياد صورتك جعلنا نتوقع منك النجاح دائًما، فلم نعد نُعبر لكِ عن فرحتنا بكل خطوة، لم ندرك أصلًا أنه احتياج عندك، أو إذا صدقنا القول اعتدنا على شعور الفرحة بكِ وتعاملنا معه على أنه جزء في الحياة كالليل والنهار وتغير الفصول.

لا تتعجبي من إدراكنا هذا بهذه السهولة التي فاجأتك، ولكن يا بنيتي، لم يعد في الوقت ما يكفي لنجادل في خطأ أقررناه عندما قرأنا صرخاتك تلك، وهذا ما يؤكد لكِ أن أفعالنا تلك لم يكن مقصدها غير منتهى الحب، ومنتهى شعور المسؤولية تجاهك.

وأظن أن هذه النية كفيلة أن تُهدئ بركان غضبك، وتؤخر ثورانه إلى أن ترَي هل سنحقق مطالبك المشروعة المنطقية أم لا.

حبيبتي، لا أستطيع أن أصف لكِ كم آلمتنا جملة (كرهت نفسي)، كيف ذلك وكل مجهوداتنا كانت تُبذل لتعتزي بنفسك وتشعري بقيمتك؟!

لا نستطيع أن نصف لكِ كم شعرنا بالإحباط من أنك ترَين أن كفاحكِ واستمراريتك فيه هو وضع أجبرناكِ عليه، لا يا صغيرتي، بل أجبرك عليه ذكاؤك، وطاقتك المُتقدة، وحبك للحياة، أظنها الضغوط والوحدة التي ذكرتها هي من أشعرتك بأنك مُجبرة على ذلك، ولا ننكر أننا كنا سببًا في تلك الضغوط، ولكنك يا حبيبتي الوحيدة التي كانت تشعر بالجميع دون أن ينطقوا، نعم، كان يجب أن نحمد الله على نعمته تلك، ونعم، قمنا باستغلالكِ حتى نضبت ينابيعك، ولكن لم يفت الوقت صدقيني، كل من يحبك

سيبدؤون بتعويضك عن كل ما ينقصكِ، وتعافي من آثار استهلاكنا لكِ كما يحلو لكِ من الوقت، ولكن عودي لنا كما كنت الداعمة، والقوية، والكبيرة، والصغيرة، والمبهجة.

نعدك أننا سنسعد عندما نراكِ منطلقة كالأطفال، وسنحتوي غضبك وصراخك ونحترم شعورك بالأذى، سنكون لكِ المكان والزمان للتعبير عن كل ما يؤلمكِ، سنكون زادك في رحلتك القادمة، سنسألكِ عن رأيك بدقة، بل سنعنفك إذا وافقتِ مُرغمة على أي شيء، سنقدر تنازلاتك من أجلنا، سنكون لكِ تلك العائلة قولًا وفعلًا.

فكوني كما تريدين أن تكوني يا نور الحياة، تشجعي وأكملي رسم صورتك بدون تردد أو شك في قدراتك، يكفي أنك علمتِ أن على الرغم من كل هذا الألم، فعلتِ ذلك وحدك، اليوم تُقرين أنكِ كافية لكِ.

ويكفي أننا أدركنا أن على الرغم من أن الآن ليس لنا أهمية مادية، فإن أهمية وجودنا المعنوية لا تقل عن أهمية مثابرتكِ وصبركِ على مُعترك الحياة.

إذن فحيَّ على الفلاح يا أجمل وأقوى امرأة في العالم من وجهة نظرنا، صدقينا؛ أنتِ لم تخسري شيئًا، فرحلتك القادمة ستكون أنضج، وأقوى، وأكثر تحررًا، وأكثر إدراكًا لما يعوق تقدمك، يكفي أن آلامك أعطت لنا جميعًا درسًا لن ننساه، درسًا بقدسية التعبير عما يؤلمنا مهما كان يراه غيرنا لا يُذكَر، وعلمتنا أن بعض المشاعر السلبية أحيانًا تكون تحررًا من مشاعر أكثر بشاعة.

فلا تعتذري عن صرخاتك واستغاثاتك، ولا تلومي نفسك أن الأزمات أزهرت بداخلكِ صبارًا، سَنُعيد ري نفسكِ معًا من جديد، وستزهر ورودًا وأشجارًا مثمرة، ولن نقطع شجرة الصبار، فتحتها سنستظل عندما تحتاج أزماتنا إلى الصبر.

#أحباؤك

التوقيع: إلى المرأة التي لا بد أن تفخر بنفسها

الرسالة السابعة

إلى من يفترض أنه شريك حياتي:

أكتب إليك بعد أن ضاقت بي السبل، فأنا أشعر بالوحدة التي لا يمكن وصفها، على الرغم من كل ما قدمته من تضحيات من أجلي، وعلى الرغم من أنك وأبنائي ما زلتم حولي، والجميع يحسدنا على عائلتنا، فالناس ليس لها إلا المظهر، وهذا ما كنت أضع فيه جُلَّ تركيزي لأرضيك، ولكن طفح الكيل، وسئمت الناس، وسئمت حياتي.

سئمت لغة حوارك المستسلمة، كرهت جُملك الشهيرة عند كل احتياج منك للحسم (اتركوها لله، توكلوا على الله)، وحاشاه أن يكون ذلك هو التوكل، بل التوكل أفعال ومجهود يبذَل، ومن ثم نتركها لله.

سئمت أن أنتظر مواجهتك للعالم، وأن أرى لك ردة فعل غير الاستسلام، والابتسام في وجه من يؤذينا.

أصبحت أشعر أنني في العراء، لا حماية لبيتي، أصبحت أنا الحامي، وطالب الحماية في ذات الوقت.

أُنهكت في إظهار صورتك كالرجل القوي المتين لمن حولنا، ولأولادنا لكيلا يصبحوا صورة منك في الضعف والاستكانة.

جعلتني ناقمة على حياتي، المجتمع كله يحسدني عليك، الرجل الحنون الطيب المطيع الذي لا يقف أمام أحد منا ويلبي جميع طلباتنا، وما خفي كان هو أنك سبب في إذلالي، وانطفاء روحي، فقط لأنك تتمتع بتلك الصفات، وكيف لي بعد كل ذلك أن أشتكي من ذلك الخواء القاتل بداخلي؟! فآثرت الكتمان عمرًا طويلًا لكيلا أُلام على احتياجاتي التافهة من وجهة نظر المجتمع، ولكن طفح الكيل ولم يعد لي قدرة على الكتمان عنهم، ولا على الصراخ أمامهم.

أكتب إليك اليوم وأنا في حالة من اليأس لا وصف لها، وأنا أرى أن تلك البناية التي حاولت بكل طاقتي أن أصنع منها تحفة مجتمعية تنهار بالكامل أمام عيني، وبدون أي سبب إلا أنك سلبيٌّ ومستسلم لشخصيتك القديمة.

وأعلم وأنت تقرأ الآن أنك تقول (أنتِ خدتيني على كدا، وهفضل كدا)، وأوافقك أني وافقت عليك من أجل صفاتك الحميدة التي يتحدث عنها الجميع، ولم أكن أعي أن حتى الإفراط في الصفات الحميدة سيكون سببًا في تدمير عائلة كاملة، سيكون سببًا في عدم شعوري بالأمان، سببًا في غياب أنوثتي التي اضطررت إلى الاستغناء عنها لحماية بيتي وتأمين مستقبله.

على كل حال تلك رسالتي، اقرأ كل حرف فيها، علَّ صرخاتي وخوفي واحتياجي يصل إليك في تلك الحروف، وأعلم أنها المحاولة الأخيرة لإنقاذ بيتنا، الذي لا أريده أن يهدَم من أجل إصرار على شخصية أصبحت بالنسبة لي مقيتة ولن أقبلها، شخصية إدراكك لخطورة وجودها داخلك سيجعلك تعيد إدارتها وتستخدم مميزاتها في موضعها السليم.

وبما أنني مررت برحلة التغيير هذه، فأنا مُقدرة أن تغيير شخصيتك سيكون بطيئًا، ولذلك سأقدر أي خطوة تأخذها نحوي، ولكن لا بديل لاستمراري معك غير ذلك التغيير، وذلك لأنني لم أعد أحتمل عدم التكافؤ بيننا، وبما أنني أنا من بنيت بيتنا على أشلاء نفسي، فسأستطيع أن أعيد بناية نفسي مرة أخرى.

#أنتظر_ردك_الأخير

التوقيع: إلى الرجل المُسالم

الرسالة الثامنة

إلى رفيقة دربي وأمي وابنتي ومن لا أطيق الحياة بدونها:

آلمتني كلماتكِ كثيرًا يا سيدتي...

آلمتني مرتين، مرة لأني لم أكن أدرك أن صورتي في عينيكِ بتلك البشاعة، ومرة لأنكِ تتألمين كل ذلك الألم وأنا السبب في ذلك، وعلى الرغم من صراخك وحالتك النفسية لم أكن أعي أن ألمك بهذا الحجم.

أعلم أنك الآن تبتسمين ابتسامة ساخرة يائسة وتقولين مقولتك الشهيرة (دائمًا بتفهم بعد فوات الأوان)، ولكن أنا أريد أن أخبرك بأنني هذه المرة فهمت فعلًا وأنه لم يفت الأوان.

وصلتني رسالتك وتعاملت معها كما تمنيتِ مني دهرًا، وهو اللجوء لمن يساعدني، وأخذت قرارًا بالخروج من شرنقة الضعف هذه لكي ترى نفسي النور من جديد، ولكن قبل الخروج وددت إخبارك عن أشياء لم أجرؤ على الحديث عنها معكِ من قبل، علها تشفع لي عندك أو تخلق بداخلكِ حالة القبول لي من جديد.

أنا يا عزيزتي وُلدت على فطرتي الطيبة الحنونة المسالمة، وكنت أحاكي أمي الغالية في تلك الصفات، ولم أكن أدرك أني سأواجه مجتمعًا جاحدًا يتلذذ بتعذيب الطيبين والمسالمين، ولم يخبرني أحد بأن الإفراط في تلك الصفات سيجعل مَن حولي ينتقصون من رجولتي، وأن كلما زاد ضعفي زادت آلامي، وكلما زادت قوتي حتى ولو كانت باطلًا سيعلو شأني، لم أكن مدركًا أن قواعد الزمن عكسية لهذا الحد، لم أكن أدرك أن البشر بهذا الجحود.

كنت دائمًا أعاني التردد في اتخاذ أي قرار حتى ولو لأمر خاص بأدق تفاصيل حياتي، أو قُولي إني لم يُسمح لي أن أتخذ قرارًا مهما كانت بساطته.

كنت أعاني الخوف الشديد عندما أكون في مجلس ويُطلب مني التحدث مثلًا، خوفًا كخوفنا من الموت، خوفًا يجعلني أتلعثم وأتصبب عرقًا، خوفًا يجعلني أخشى النظر في

أعين من أتحدث إليه، ومن بعده تعلو ضحكات من حولي استهزاءً بي، ويتجهم وجه أهلي يأسًا مني، حتى أيقنت أني عار عليهم وحالة مستعصية لا يمكن حلها.

كنت شخصًا شديد الحساسية، أخشى من أن أُجرَح بأي كلمة من أي شخص، فأصبحت أفضِّل العزلة لكيلا أواجه الألم، إلى أن تحولت عزلتي إلى خوف أشد من ذي قبل، فلم أعد أطيق الوحدة ولا أطيق التجمعات، وعلى الرغم من هذا الحصار الشديد الذي فرضته على نفسي، لا ألبث أن أسمع كلمة تهدمني من الداخل، فتزيد وحدتي وآلامي واستسلامي.

أصبح عدم الثبات على رأي تجاه شخص أو موقف من صفاتي المشهور بها، أصبح رأيي رهن أي إنسان له رأي أو ليس له رأي، فاستسلمت إلى أن أُقاد من أي شخص حتى ولو كان يصغرني، وكانت هذه هي وسليتي لأقلل الضغط عليَّ.

استسلمت لصورة الذليل أمام من أراه أقوى مني لأستطيع أن أتعايش مع مجتمع قاسٍ لا يرحم، فالبعض كان يشفق عليَّ وكان هذا مصدر حماية كبير لي.

كل هذه الأسباب مجتمعة أدت إلى تكون هذا الرجل الضعيف الذي لم يعد يقوى حتى على قول إنه يتألم، فقررت الهزيمة بإرادتي الكاملة لأنها الأسلم بالنسبة لي من المواجهة، على الرغم من أني بداخلي طاقة غضب لو أطلقتها لن تبقي ولن تذر.

أنا يا حبيبتي -وبدون أي مواربة- اسمي (ضعيف الشخصية)، أعلم أنك أخبرتِني بذلك كثيرًا، ولكني كنت لا أريد أن أرى ذلك أو أسمع ذلك منك، كنت أعاني ضعف معاناتك، لأني (من المفترض) رجل لا بد أن يكون حامي الحمى لمن يعولهم، فكيف لي أن أسمع ذلك منهم؟! كنت أهرب من كلماتك اللاذعة بالصمت والابتسامة الساذجة التي كانت تثير أعصابك، لم أكن قط أقصد ذلك كما تقولين، ولكن كنت لا أريد أن ترَي قلبي الدامي وعينيَّ الباكيتين كلما رأيتُ نظرات الاحتقار في عينيكِ الجميلتين، ونظرات عدم الاكتراث في أعين أبنائنا.

ولا أخبرك بكل ذلك إكمالًا لدور الذليل، أو لأرى استعطافًا منكِ، فقط أردت أن تكون بداية إصلاح نفسي معكِ أنتِ وبمنتهى الشفافية والصدق معي ومعكِ، وما أنا وأنت إلا

أنا في الحقيقة، ولا يصح إصلاحي بدون وجدوكِ، ولا يصح إصلاحي بدون البحث عن الأسباب الحقيقية.

وما أسعدني وشجعني على أن أخبرك بكل هذا أني علمت من معالجي أن ليس هناك ضعف شخصية مطلق، تلك المعلومة ملأتني بطاقة للتغيير لا توصف، وبخاصة عندما أخبرني بأن أقوى أقوياء العالم لديهم مواقف يضعفون فيها، ولكنهم يعرفون كيف يتقمصون الشخصية القوية حتى يُصدقون أنهم أقوياء دائمًا، والعكس صحيح.

تلك الجمل جعلتني أستجمع قواي من جديد، وأُسمِع نفسي ما لا تريد أن تسمعه، جعلتني أقوى على مواجهة مخاوفي التي كنت أهرب منها طوال حياتي، جعلتني أتساءل (ما أقصى خسارة سوف أتكبدها؟)، ووجدت الإجابة: لا شيء ولا خسارة في حياتي أقصى من خسارتكِ.

والآن وبعد أن علمتِ أني تقبلت المواجهة رويدًا رويدًا، وددت أن أخبرك بأني أتقدم ناحية التغيير وأنا أرتعد، ولكن معالجي أخبرني بأنني بالوقت سأعتاد التقدم، وستقل حدة خوفي، ولكني لا أمان عندي إلا في وجودك، فأريدك أن تشاركيني خطة رحلتي الجديدة، لأرتمي في أحضانك عندما يقوى عليَّ الخوف فأطمئن، ولكي تطمئني، فأنت هذه المرة لن تخططي ولن أعتمد عليكِ اعتمادًا ماديًّا، فخطتي جاهزة واضحة لا أريد منكِ غير الدعم.

بدايتها ستكون تدريب نفسي على أخذ قراراتنا حتى وإن خسرت في بداية الأمر، وحتى وإن واجهت مقاومة ممن حولي، وأثق أنك ستتحملين كل هذا، وسترين منه الجانب المُضيء، وأعدك أنه لن تكون كخسارتنا السابقة، لأنها ستكون قرارات مدروسة على يد أصحاب الخبرة والثقة، فأنا الآن لم أعد أخشى أن أتعلم.

لم يعد يعني لي، بعد خسارتي لكِ، صورتي أمام الآخر، كل ما يعني لي هو صورتي أمامي التي لن تتغير إلا بتغيير سلوكي الذي سيكون نتيجته أن صورتي ستتغير أمام عينيكِ.

سأتحمل تلك الصراعات الداخلية المؤلمة وسلوتي في ذلك أني سأكون صاحب الانتصار، سأتحملها لأني مؤمن أني أُحسن الصنع، فلن يضيعني الله، وسيجمع شتات أمري وسيجمع شتاتنا، سأتحملها لأني أرى نهاية رحلتي، وهي أني سأصبح كُفئًا لتلك العائلة

الرائعة، سأصبح حكيمًا لأولادي ولن يحتاجوا استشارة غيري، وسيضعون رأيي محل الاهتمام، وهذا ماكنت أحلم به طوال حياتي.

صدقيني هذه المرة، فأنا الآن بروح جديدة تشع بطاقة التغيير، روح أستمدها من اشتياقي لكِ، ورغبتي في أن أعود ذلك الرجل في عينيكِ.

#تقبلي_تحياتي وسامحيني

التوقيع: رجل قرر تقنين سلميته من أجلكِ

الرسالة التاسعة

إلى زوجتي:

التي كنت أظن أنها ستصبح شريكة للحياة.

أكتب إليكِ الآن ومشاعري تحتضر تجاهك، آملًا أن تُقدِّري احتياجاتي التي طالما سفَّهتِ منها ومن تأثيرها على علاقتنا على الرغم من بساطتها، أكتبها وأنا يملؤني التعجب، كيف لرجل أن يعاني كل تلك المعاناة ليحصل على مطلب فطري أساسي وهو السكن؟!

أكتب إليكِ وفي قرارة نفسي أتمنى لك الخير الكثير عندما أطالبك بالعودة لفطرتك لتثيري عندي صفات الرجولة تجاهك مرة أخرى بعدما أصبحت لا أراكِ وأنت أمامي.

أكتب إليك لتدركي كم المعاناة التي أعانيها يوميًّا وأنت لا تبالين بإلحاح احتياجي، أو تتعمدين اللا مبالاة.

أنا يا سيدتي ببساطة أريد أنثى، وأرى فيك مقوماتها ولا أعلم لما تحبسين ذلك عني، حتى ولو كان عقابًا لي على شيء أثار غضبك أريد أن تخبريني به، علَّني أجد لك مبررًا يقلل من نار غضبي تجاهك.

نعم، نار غضبي التي أحاول أن أطفئ لهبها وأمنعه عن حرق حياتنا وأولادنا، لأني لا أجد مبررًا لتقصيرك هذا غير أنك لا تدركين حجم الكارثة داخلي.

كيف لرجل بذل كل مجهوداته للحصول على عائلة في بلاد تتعامل مع الاحتياجات الأساسية كالأحلام، وإلى الآن ما زال يبذل قصارى جهده لتحقيق أفضل وسائل المعيشة لكم، ويأتي لمنزله ليجد من إذا نظر إليها أطفأت كل ألوان الحياة في عينيه، وسحبت منه كل مفاتيح الأمل؟!

كيف لمثل هذا الرجل أن يذهب لمعترك الحياة وأنت لا تعلمين شيئًا عن ملبسه ومأكله؟!

كيف يعود من معركته وأنت لا تبذلين جهدًا في إزاحة غبار يومه من على كتفيه؟!

كيف يظل يطلب حقه منك وأنت تراوغين آلاف المرات وتمُنِّين عليه لو وافقتِ مرةً واحدة، غير مبالية بجماح شهوته، وكأن إشباعك لها تفضل منكِ وليس عهدًا عاهدنا عليه الله في يوم زواجنا؟!

كيف وعلى الرغم من كل ذلك أنا أيضًا أحاول وأحاول بكل الطرق المعنوية والنفسية والمادية للحفاظ على كيان هش وكلي أمل ألا يسقط على رؤوسنا جميعًا؟!

هل هذا أمل، أم غباء، أم عجز، أم خوف، أم سلبية؟!

إذن فاعلمي يا عزيزتي أني الآن ألفظ أنفاسي الأخيرة معكِ، أشعر باليأس الذي يملأ العالم لو وُزِّع عليه، أشعر بالحزن على نفسي التي تستحق أفضل معاملة في زمن قل فيه الرجال وكثر فيه الذكور.

وكانت لذلك رسالتي إليكِ، أو عدِّيها إنذاري الأخير، لتنقذي ما بقي إن وجدتِ، فأنا الآن أصبحت مُستهلَكًا هشًّا، عرضةً لفتن لا حصر لها، وأحمِّلك بداخلي المسؤولية الكاملة.

مسؤولية إقامة نفسي وإقامة بيتنا مرة أخرى، إقامة بالفعل لا بالتبريرات والوعود الكاذبة.

وإن سألتِ عن الفعل الذي أريده...

فأنا أكرر عليكِ أني أريد أنثى، عاشقة، صديقة، أم حنونة، حسبما يحتاج الموقف منكِ.

أريد أن تقدسي مواضع نومي، وطعامي، وحزني، وفرحي.

أريد أن أشم منكِ أطيب ريح، وأرى فيكِ ما يسُر قلبي مثلما تفعلين عندما تذهبين لمقابلة صديقاتك.

أريدك أن تعلمي أن تلك المطالب صارمة وغير مسموح من الآن المناقشة فيها، لأن ترجمة المناقشة عندي أنك تتملصين منها وهذا يُنذر ببركان لن يُبقي ولن يذر.

راجعي نفسكِ وقدِّري أني إلى الآن لم أقصِّر قدر أُنملة في مسؤولياتي تجاهك بشهادتك وشهادة الجميع، إذن لا أجد مبررًا للمراوغة في تلبية ما أحتاج، ولن أقبل، فإما أن تستجيبي، أو تنسحبي من حياتي وتتحملي وحدكِ نتيجة الانسحاب، ولا تقلقي بشأن مسؤولياتي تجاه أبنائنا.

أعلم أن خطابي إليك شديد اللهجة، ولكن قوة احتمالي أصبحت في خبر كان، وأصبحت كالطفل الصغير الذي يصرخ ويريد تلبية مطالبه دون مناقشة.

#أنتظر_ردك_الأخير

التوقيع: رجل مُهمَل

الرسالة العاشرة

إلى أماني وسكني وملاذي من كل الحياة:

لا أستطيع أن أصف لك حجم الألم الذي شعرت به من رسالتك، والأصعب أني لن أستطيع أن أعبِّر لك عن ألمي هذا لأني فعليًّا أجدني قصرت كثيرًا، وفي نفس الوقت لا أجد مبررًا لتقصيري هذا.

فبدايةً أنا سأكتب لك فقط لأعتذر عن كل تلك المعاناة التي كنتُ سببًا فيها للشخص الوحيد الذي رفع قدري واحتواني، وسأشرح لك ما أشعر به، لا طلبًا لمساعدة، فقد أديت ووفيت، ولكن رسالتي هي نداء لمن مرت بما مررت به، وعلَّ ذلك النداء يُلقي مكانًا للتسامح في قلبك.

أنا يا حبيبي فتاة ظُلِمَت بسبب أمية تربوية، فأنا نشأت على الصراعات والنزاعات بين أب وأم كل منهما يفكر في نفسه فقط، كنت دائمًا أتساءل: بما أنهما يكرهان بعضهما بعضًا بهذا الشكل، لماذا أقدموا على إنجابنا؟! وفي كل مرة لا أجد غير إجابة واحدة (دا نصيب يا بنتي).

كنت دائمًا أحتاج إلى حِضن أمي ولا أجده، كنت لا أجد غير اللوم والنقد وإشعاري أني وإخوتي عقبة كبيرة في حياتهما.

لم أرَ يا رفيق دربي معنى الزواج الحقيقي على الرغم من نيتي على إقامة بيتنا بالمعنى السليم للزواج، فإني لم أستطع أن أنفذ ما سعيت لتعلمه سنوات، غلبت عليَّ مخاوفي، وضعفي، وشعوري بعدم الأمان الذي دمر ثقتي في نفسي وتقديري لذاتي من الأساس.

في كل مرة نتخاصم فيها تكون نيتي أن أعود لتلك الفطرة التي تطالبني بها، فأنا أحتاج إليها أكثر منك، ولكني ما ألبث أن أعود لطبيعتي القديمة وسلوكياتي الانسحابية.

لا أدري لماذا لا أستطيع أن أُكمل طريقًا بدأته، أظن لأني في حياتي لم أر طريقًا مكتملًا من الأساس.

أقسم لك بأني في كل مرة أتركك فيها تذهب دون تلبية رغباتك ينفطر قلبي على هذا الخطأ، وأعود وأجدد نية التغير من جديد، لكن لا ألبث أن أخيِّب ظنونك مرة أخرى.

أنا ضائعة ووحيدة وأعرف أنني كما كنت عبئًا على والديَّ أصبحت عبئًا عليك وعلى أولادي، بدأت أظن أني أدمنت الدونية، والحزن، والاستسلام.

ولكن الخطوة التي وددت أن أطمئنك بها هي أنني ذهبت لمعالج زواجي كما طلبتَ مني كثيرًا، ولا أقول لك ذلك لأستعطفك، ولكن لأُعلِمك أن وضعي السيئ أنا مُقرة به وبدأت في الخروج منه.

هو أخبرني بالتشخيص السابق الذي ذكرته لك، ووضع لي خطة للخروج من هذه الرؤية القاتمة، وأنا لا أريد منك مشاركتي فيها، ولكن أريد عرضها عليك لأخلق في قلبك جزءًا من الأمل الذي أفقدتك إياه.

هو أخبرني بأن أساس مشكلتي أنني أستصعب الخطوات مهما كانت بسيطة، هو أنني دائما أُخبر عقلي بأنني لن أستطيع، وإن استطعت أشكك نفسي في أنها ستستمر.

سألني سؤالًا هز كياني ودفعني دفعة قوية للأمام:

أنت مِن صنع مَن؟

قلت الله!

قال هو أحسنَ كل شيء، فلماذا دائمًا تُشككين في مكامن قوتك، وتركزين على ضعفك؟!

لماذا تقبلين إهانة نفسك بالكسل، والتسويف، واختيار مكان الراحة الدائم؟!

قال لي إنني أستحق حبًّا غير مشروط، كنت دائمًا أتشكك في أني أستحق الحب من الأساس.

ثم طلب مني تقييم نفسي بالتقييمات المناسبة لها وليس من خلال المقارنات المجحفة.

وأخبرني بأن أهم مشكلاتي هي التحدث الذاتي السلبي، وأخبرني بأنه عندما أُدرك أن نفسي تتحدث بهذه اللغة عني أتناقش معها في تلك السلبيات بالكتابة، ثم نجد حلًّا لها

إن كانت حقيقة، وأتجاهله أو أستبدل به الحقيقة إن كان صوتًا سلبيًّا فقط لاعتيادي ذلك الصوت.

أخبرَني بأني مقصرة جدًّا في حق نفسي، وصحتي، وفكري، وأنوثتي، ووضعنا برنامجًا صغيرًا لكل هذا.

وعندما شعر أن الحماس ملأ عيني أخبرني بأن أُصدِّق ذلك الحماس، ولا أتشكك في قدراتي، فنفسي ستقبل تلك الأوامر عاجلًا أو آجلًا.

فأنا يا حبيبي أخذت القرار الحاسم بالكفاية، أدركت أن مهما كانت رؤية الآخر لي فرؤيتي لنفسي هي الأهم والأبقى والمسؤولة عن التحكم في مشاعري وظروفي وحياتي كلها.

أدركت أني سأجد صعوبة في التطبيق، وسأجد صعوبة في عملية انسحابي من موقعي القديم، ولكن الأكيد أن بالمحاولات سأستطيع أن أفعلها.

فاذكر لي يومًا موقفًا كنتُ فيه داعمةً لك حتى وإن ندر، اذكر تلك العِشرة الكبيرة، وخذ منها الفرصة الأخيرة لمحاولة تقبلي وإن لم تجد في البداية غير خطوات صغيرة في التغيير.

والأمر متروك لك يا رفيق دربي.

سامحني وتقبل تحياتي.

التوقيع: امرأة نادمة.

الرسالة الحادية عشرة

إلى شريكي وقلبي ومن فتحت عيناي عليه:

أكتب إليك ودنيتي كلها منطفئة، وأتمنى أن تتفهم موقفي، وسر انطفائي، ولا تتهمني بالنكران والنكد، وتلك الصفات التي لم أعتد أن يصفني بها أحد غيرك.

أكتب إليك لأخبرك بأن قلبي أصبح كالحجر، لا يسمع، ولا يرى، ولا يقوى حتى على أن يشعر، بعدما كان ينبض حبًّا لكل من خلق الله على الأرض، والسبب هو أنت، وكأنه اختار موته بيديه عندما قرر أن يفتح بابه للعشق.

أعلم أنك الآن بدأت تغضب وتود تقطيع رسالتي لك، لأنك ما زلت ترى أنني أريد أن أسحب طاقتك وأحزنك كما تقول دائمًا، ولكن في الحقيقة وإن كنتُ كما تقول الآن فكان ذلك من صُنع قسوتك المفرطة ووجهك العبوس، الذي يرى أن الابتسام في وجهي ضعف لا بد ألا تُظهِره، وإثارة الرعب في قلبي وقلب أبنائك هو الوسيلة للتعبير ولتنفيذ مطالبك، وتحريم النقاش كتحريم الخمر في المنزل هي الوسيلة للهدوء وفرض السيطرة.

ولا أنكر أن تلك الوسائل كانت تجدي نفعًا في السابق، وكنت أتحملها لأني أُصبِّر نفسي بمميزاتك الأخرى وحبي لك، حتى وإن كانت أحيانًا تأتي لي فكرة الطلاق، كان أولادنا هم الحائل بيني وبين تنفيذ هذه الفكرة، ولكن الآن لم تعد تلك الوسائل تجعلني المطيعة الخاضعة، بل إن قسوتك باتت كالعدوى في كل المنزل، فأصبحنا جميعًا نقسو على بعضنا بعضًا حتى في غيابك.

بالمناسبة؛ وددت أن أخبرك بأن غيابك أصبح بالنسبة للجميع أسعد لحظاتنا، وحضورك وصوت مفاتيحك في باب البيت أصبح أسوأ كوابيسنا.

أراك تتساءل لماذا أرسل لك إذن وبداخلي كل هذا اليأس؟!

لأني رأيت في عينيك نظرة حنان لم أرها من قبل عندما كنت تلعب مع ولدنا الصغير، فألقت تلك النظرة شعاع الأمل في قلبي، وكانت هي صاحبة القرار في أن أكتب لك عسى أن تأتي رسالتي بخير، أو توضح لك أسباب انفصالي عنك لو لم تستجب لي.

نعم، انفصالي الذي كنت أُهَدد بكل أنواع التهديدات لو تلفظت به، الآن أصبح لا يهمني مهما كانت النتائج، ومهما كانت الأثمان التي سأضطر لدفعها، فأنا يا حبيبي أصبحت بلا روح، فكل ألوان العذاب المادية والمعنوية لم أعد أشعر بها، فافعل ما شئت، وأظن أن رسالتي لك الآن رأيت فيها أني لا أريد غير الحياة السوية، حياة تجمع بين شريكين.

بالمناسبة؛ هل تعلم ما معنى شريك؟

سأخبرك بالمعنى الذي أريده لكي أُسهل عليك طريق الحل.

شريك بالنسبة لي يعني يشاركني همي...

يعني ألا أخشى أن أحكي له أي شيء...

يعني ألا أخشى أن أسأله عن وقت قدومه ومكان قدومه...

يعني ألا أتلون أمامه وأُظهِر عكس ما أبطن خوفًا من وابل الإساءات أو الوجه العبوس الذي قد يستمر معنا شهورًا.

شريك يعني أنه يعبِّر عما يغضبه قبل أن يغضب، ولا يفاجئني أنه غاضب، والمفروض أن أعرف السبب بدون سؤال!

هل صدمك تعريف الشريك؟ الحقيقة أنه صدمني حينما سطرته على الورق لأحدد متطلباتي منك، صدمني حينما وجدتنا أننا لا نحقق منه نقطة واحدة، أو بشكل أدق وجدت فيك الشريك المخالف.

عذرتني الآن في رسالتي؟ عذرتني في انطفائي؟

أتمنى ذلك.

وأتمنى أن تعلم أن هذه هي رسالتي الأخيرة، والأمر بعدها متروك لك؛ إما بالرد أو البعد.

أراك بخير دائمًا وأنتظر ردك الأخير.

التوقيع: امرأة تعاني القسوة.

الرسالة الثانية عشرة

إلى رفيقة دربي وحبيبة حياتي:

بادئ ذي بدء، أعتذر منكِ بشدة وأتمنى من رب العالمين أن يفتح قلبكِ لي مرة أخرى، أعرف أنكِ عانيتِ مني الكثير والكثير، وأن كل ما وصفتِه كان فعلي، وأنتِ غير متجنية عليَّ.

لا تتعجبي من كلامي هذا، فأنا كنت من قبل رسالتك ألوم نفسي على تلك القسوة، وذلك الجفاء الذي اعتدته منذ أن أصبحت صاحب شخصية مستقلة، وكانت رسالتكِ القشة التي قسمت ظهر البعير، لقدرتي على تحمل كتمان مشاعري الجميلة تجاهك، وحناني الذي يملأ قلبي لكِ، كانت رسالتكِ شرارة المواجهة التي وجَّهتها لنفسي، والأسئلة التي وجَّهتها لي لكي أتدارك ما بقي من عمري معكِ.

ولكن وددت أن ترَي بعينيكِ وتشاركيني مواجهتي مع نفسي للبحث في أسباب تلك الصفة القميئة، ألا وهي القسوة، الصفة التي وُصِمتُ بها من الجميع لسنوات بسبب سلوكي معهم، على الرغم من أني كنت أشعر بهذا الحنان الذي رأيتِه في عينيَّ، وكنت مُحقًّا في رغبتي في مشاركتك لي لأنه لم يسبقكِ أحد إلى تلك الرؤية، لم يسبقكِ أحد في أن يراني بهذا العمق.

قررت مواجهة أسباب تلك الصفة لأنها أضاعت مني أجمل من عشقت في حياتي، أضاعتكِ مني، ولذلك قررت الرد على رسالتك وسأسرد لكِ فيها تفاصيل بدايتي الجديدة.

في بداية هذه المواجهة مع نفسي اعتذرت لقلبي قبل أي أحد، اعتذرت له عن قسوتي عليه...

قسوتي عليه عندما رحمت الجميع وحرَّمت الرحمة على نفسي، فغضب عليَّ ثأرًا لها، ومن غضبه المتكرر مني كانت بوابة تعلمه القسوة عليَّ، ومن ذاق القسوة يا حبيبتي بعد أعوام من الخنوع سيفسرها تحررًا ويعممها على الجميع...

اعتذرت له لأني أدركت أنني عندما قسوت عليه أعاد إليَّ تلك القسوة أضعافًا عندما قسوتِ أنتِ عليَّ...

ووجهتُ لنفسي سؤالًا: هل كان لي سبيل غير القسوة في حياتي؟!

فكيف لا أقسى وأنا الذي فتحت عينيَّ على قسوة اللوم والجلد الذاتي؟ كيف وأنا الذي كنت أرى القسوة هي النظرة الواقعية للحياة ولا سبيل للوصول إلا بهذه الصفة!

في البداية وقبل تشوه فطرتي، كنت لكي أتجنب آلام جلد الذات أبحث عما يجعل الجميع سعداء حتى ولو سيصلون إلى سعادتهم سيرًا على جسدي، كانت نظرات الامتنان منهم هي ما تهوِّن عليَّ آلام الحرمان، جعلت معنى الرضا عن نفسي مقتصرًا على رضاهم عني، جعلت الرحمة مقتصرة على الترفق بهم، تنازلت عن حقوقي وبررت تقصيرهم بكل المبررات لكي أظل على تلك الصورة التي أحبوها...

وصارت تلك خارطتي التي سرتُ عليها سنوات عمري قبل قسوتي، وبدلًا من أن يترجموها إلى أني أريد أن تبادلوني تلك الأفعال، كانت ترجمتها إلى أنهم لهم كل شيء وأنا لا شيء ولا بديل لذلك غير الطاعة العمياء والاستمرارية في العطاء.

بدأت أشعر حينها وكأن بداخلي تجويفًا يسكن روحي وأسمع فيه تردد أصواتهم، ولا أستطيع أن أُسكِتها، وفي نفس الوقت لم أعد أقوى على إسكات صرخات نفسي التي تطالبني بوجودها، وما بين الصوتين أصبحت أُطحَن بين رحايا الوحدة والعجز وطاقة الانتقام، أُطحَن بين صراع الواجب وصراع أني لم أعد أراهم غير مُستنزِفين للطاقة، ناكرين للمعروف، عبئًا حتى كاهلي ولم يعد هناك سبيل إلا الخلاص منه...

وحينها أيقنت أن لين قلبي كان رحمات تُسقى بها قلوبهم، وقسوة يُسقى بها قلبي، وحينها لحَّ عليَّ سؤال: كيف السبيل للعودة إلى وضع الاتزان؟

وكانت رسالتك هذه التي زادت من إصراري في تغيير قناعاتي لخلق معنى الرحمة في مكانه الصحيح، واكتشفت أن بداية الطريق هي الرحمة بنفسي والترفق بها بعد أن ذاقت الويلات من جلدها والقسوة على من أحب...

وجدت أن بداية طريق الرحمة أن أعي جيدًا أنه لا ترجمة لصوت احتياج نفسي وروحي وقلبي عند من ابتغيت سعادتهم غير (إنك تغيرت للأسوأ)، وليس عليَّ الآن سوى أن

أعلِّمهم لغتي الجديدة بالحسنى تارة والقسوة الظاهرية تارة، وأنا في نفس الوقت أعيش تحت سقف منخفض من التوقع في إصلاحهم السريع.

وجدت أن بداية الرحمة بي ألا أيأس من مقاومتهم لصورتي الجديدة، ولن أيأس ما دمتُ قد حددت الهدف الأسمى، وهو أن أُعلِّم قلبي اللين، ونفسي الرحمة، فيعود شباب روحي.

أنا يا حبيبتي أعي وعورة هذا الطرق جيدًا وصعوبته، ولكني لن أخشاه، لأنني قررت السير فيه مهما كانت التكلفة، لأنقذ نفسي من فيضان غضبي المنتظَر إذا فقدتكِ، وأنقذ حبكِ لي الذي لا أستطيع أن أرى الحياة بدونه.

وأخيرًا، وأتمنى ألا يكون آخرًا، أتمنى أن تكوني قرأتِ رسالتي وشعرتِ بصدقي في كل حرفٍ فيها، ورأيتِ إصراري بين سطورها، فيزيد ذلك من فرصة محاولاتي معكِ مرة أخرى، وأعود في قلبكِ الحبيب الذي تعتزين به، وأراكِ دائمًا على خير.

التوقيع: حبيبك النادم على قسوته.

الرسالة الثالثة عشرة

إلى صاحبة سكني وطريق أيامي:

أكتب إليك ولا أعرف هل ستقبلين رسالتي أم لا، وهل يصح أمام حنانك وعطائك وعطفك أن أخبرك بما تكن نفسي من ضغوط تهدد علاقتي معكِ؟

أكتب إليكِ لأخبركِ بتفاصيل أراها وأكيد أنكِ لا تعلمين عنها شيئًا، فمنذ متى وأنتِ لا تتخيرين أماكن راحتي واطمئناني؟

أكتب إليك لأعبر لكِ عما يحزنني، وأعلم أنكِ تتعجبين أن يوجد منكِ ما يحزنني، ولكني يا حبيبتي مُتعب وأعيش في صراعاتٍ يومية لا تعلمين عنها شيئًا، والسر وراءها هو أنتِ.

نعم أنتِ....

أرجوك لا تحزني ولا تبكي، أنا لا أريد ذلك، ولكني أريد أن أحافظ على علاقتنا من أمواج عاتية ستقضي عليها، وهي لا تستحق ذلك.

صراعات بين طيبة قلبك وجمال روحك، وبين العبء الذي تشعرينني به، لقد سئمت منك الاعتمادية، وسقف توقعاتك الذي لا يرضيه شيء...

سئمت متطلباتك طوال الوقت، وبكاءك، ولومك المستمر على كل صغيرة وكبيرة.

الحياة يا صغيرتي لم تعد تحتمل كل هذا العبء، الحياة أصبحت تحتاج إلى المشاركة والصداقة والتجاوز أكثر من ذي قبل، صحيح أن ما لفت انتباهي لكِ في البداية هو أنكِ كنت تشعرينني أنني السند الذي لا غنى عنه، ولكن لم أكن أعلم أن ذات الشعور هو من سيطفئكِ في عينيَّ يومًا ما.

أنا منهك إنهاك السائر في صحراء وأمامه ماء، وكلما ركض إليه وجده سرابًا، أصبحت حياتي مملة ضاغطة حزينة، أكره حضوري للمنزل، أكره أن أرى رقمكِ على هاتفي، لقد انطفأت نفسي وشاخت روحي، أذرعي لم تعد تقوى على حمل أحد، وكتفي لم يعد يحتمل رأس أحد.

أصبحت أحتاج إلى من يحملني، ومن أستند عليه وكأنني عدت طفلًا رضيعًا، حتى عملي بعدما كان مصدر تفريغ من همكِ أصبح كهمكِ، والسبب أنتِ! ولما كل هذا؟ لأنكِ تُعِدينني كل شيء.

أتعجب من سخرية القدر، كيف وآلاف الرجال يحلمون بامرأة، أنثى، ناعمة، مطيعة، امرأة تُظهِر ضعفها، وكل تلك الصفات تطفئني وتحزنني لهذا الحد...

فسامحيني على شكوتي هذه، ولكن لا بد وأن أُعبِّر لكِ وكأنني أتكلم مع ذاتي لأنقذ ما تبقى بيننا، وأقسم لكِ إنني قبل جرحكِ فكرت كثيرًا أن أُسرحكِ سراحًا حسنًا، ولكنني لم أتخيل حياتي من دونك، مجرد أن طرأت الفكرة على رأسي سَحبت طاقتي، وضاق نفسي أسبوعًا كاملًا، فتوصلت إلى أن أخبركِ باحتياجي الذي أُقر أني لم أكن أدركه يومًا، كنت أظنني حامي الحمى، والحمول الذي لا يشتكي، والسعيد بانتمائه لأسرته...

ولكنني فوجئت بأني لست كل هذا، بل يوجد النقيض داخلي، لا أعلم هل يوجد النقيض أم أنتِ من جعلتِني أكره هذه الصفات فيَّ، وخلُصتُ إلى أنني لن أستطيع العيش من دونكِ، وفي ذات الوقت لن أستطيع العيش بأسلوبكِ الحالي، فخلصت إلى أنكِ سند يقويني على أيامي الصعبة، ولكن في ذات الوقت عبء يزيد من صعوبة الأيام.

أصدقكِ القول، عندما فكرت في ذلك الكلام ورأيت المعنى وعكسه سخرت مني، ولكن هكذا أنا أصبحت الآن، ومن حقك أن تقرئي داخلي، ومن حقكِ ألا أحاسبكِ وكأنكِ فهمتِ مقاييسي الجديدة.

أنا يا حبيبتي لا أريد المحاسبة، لا أريد أن تنصبي لي محاكمات كلما نسيت أن أخبرك شيئًا أو خلفت موعدًا معكِ على الرغم من أنك تعلمين أن هذا نادرًا ما يحدث.

كرهت المنع والتحريم الذي لا أجد له مبررًا، كرهت كذبي عليكِ لكيلا تحزني على الرغم من أنني لا أفعل شيئًا يستدعي أن أُخفيه، تذكرين ذلك اليوم حينما تأخرت للواحدة وأخبرتكِ بأن عملي استدعى ذلك؟ الحقيقة أني كنت مع أصحابي ولم أستطع أن أخبركِ لأنني أعلم وابل الصراخ واللوم الذي سيستمر بالأيام لمجرد أني احتجت إلى أن أستقطع وقتًا لي، يومها استصغرت نفسي، كيف لي وأنا قائد البيت أن أخشى ذلك؟! لماذا لا

أستطيع أن أصرخ بحقوقي على الرغم من قدرتي على فرضها عليكِ؟ كل ذلك لأني أخشى الجو الكئيب الذي سأُلام فيه على حقي الذي استقطعته من الحياة.

سئمت فرض رأيك، واقتناعك بأنكِ على صواب دائمًا، اتركيني أُخطئ، كل ما لكِ أنني لن أخطئ في شيء ستدفعين أنتِ ثمنه.

خففي قبضة يدكِ على رقبتي، لم أعد أطيق سؤالًا يوجَّه لي منك حتى ولو من حقكِ. إحكام قبضتكِ خلق بداخلي حالة من العند والقسوة تجاه صوتك لم أعد أحتملها، مثلكِ تمامًا.

إحكام قبضة يدك أضاعت حتى حقوقكِ، لأني لم أعد أرى غير حقي فقط.

إذن لما كل هذا؟!

أنتِ بالفعل تبذلين كل ما في وسعكِ لراحتي، فاتركي لي جزءًا من حريتي، أنا لست ابنكِ، حتى ابنكِ الذي لك سلطة عليه فعلوم التربية تقول إنك إذا أردتِ أن تنجحي في تربيته لا بد أن تتركي له مُتنفسًا.

فأرجوكِ اقرئي رسالتي بقلبك لا بدور المُدافِع المُهان، أرجوكِ كوني لي مكان راحتي وسكني للنهاية، أنا لا أريد غيركِ.

أرجوكِ، فأنا أحبكِ، ومدين لكِ بكل ما فعلتِه وستفعلينه من أجلي.

سامحيني، وتقبلي تحياتي وأنتظر ردك الأخير.

التوقيع: رجل أهلكته الحياة.

الرسالة الرابعة عشرة

إلى صاحبي، وحبيبي، وعشقي، وكل عالمي:

تعلم؟ أكثر ما لمس قلبي في رسالتك، أنك كنت تراني بقلبك وأنا أقرأ كل حرف فيها، فعندما كنت تقول لي لا تحزني كان قلبي قد بدأ يحزن بالفعل، وعندما قلت لا تبكي كنت بالفعل قد بدأت في البكاء، وكان ذلك الشعور هو سلوتي في قراءة كلام كنت بالفعل لا أدركه، بل كنت أظن أنني سعادتك الوحيدة.

لا أنكر أبدًا صدمتي، بل قهري، ولكن تعاملت مع ذلك بأنه الخير الكثير لنا، بل شعرت بالامتنان تجاهك لأنك ما زلت مُصرًّا على بقائي في حياتك، واستسلمت لجملتك التي قلت فيها أن أقرأ كلماتك بقلبي لا بدور المهان في كرامته، لأنني متأكدة أنك تكلمت لأنك تريد حلًّا...

وعاهدت نفسي أنني سأبدأ صفحة جديدة في تعاملي معك، صفحة مكتوب فيها حقوقي وحقوقك، وواجباتي وواجباتك نحوي، لكي تتضح الأمور لي كلما أجبرتني نفسي على الدخول في منطقة لا تحق لي.

نفسي التي طالما عانت شعور عدم الأمان، وآلام الفقد، وأظن أن هذا ما جعلني -بدون أن أشعر- أحكم قبضتي عليك من وجهة نظرك، لكن في الحقيقة ومن وجهة نظري (أنا مُتشبثة بك)، لأن تخفيف قبضة يدي عنك يُشعرني أنني سأسقط في تلك الهوة التي انتشلتَ روحي منها يوم أن أخبرتني بأنك تحبني...

أشد ما آلمني في رسالتك هو إخبارك لي بأنني السبب في انطفاء روحك وحزنك...

كيف وقد كان همي كله هو سعادتك؟!

كيف وأنت كل سعادتي؟!

صدقني، تساؤلاتي تلك ليست لومًا، ولكن تعجبًا مني لأني تلك التي تشعر بك على بعد مسافات لم أشعر بحالتك تلك! لم أقرأ حتى تلك الصراعات في عينك، وأنا التي كنت أظن أنني أرى بهما.

أما عن بكائي ولومي لك، فكان تعبيرًا عن احتياج بالبقاء، تعبيرًا عن أنني أريد أن أشعر بحرصك على وجودك معي كحرصي أنا، ولم أكن أعلن أنه يسبب لك كل تلك المشاعر السلبية طوال هذا الوقت.

أُصارحك أكثر، فأنا لا أشعر بقيمتي إلا وأنا معك، فغيابك عني يُشعرني أنني لست صاحبة قيمة، يهز ثقتي في نفسي، وقربك مني يجعلني مفوهة، واثقة لدرجة الخيلاء، أعلم أن الذنب ذنبي في تلك المفاهيم، ولكني أريد أن تعلم تفاصيل مشاعري حتى تتفهم سبب تلك الشخصية التي كرهتها، وتساعدني للوصول إلى النضوج والتماسك من دونك.

أما عن متطلباتي التي أنهكتك، فأنت يا حبيب قلبي تتحمل جزءًا من إنهاكك ذاك، فأنت من عودتني أن تحمل عني كل ما أهمني، ولا تترك لي الفرصة للحل، أنت في الحقيقة من عاملتني كطفلة عندما حقَّرت من رأيي أو لم تهتم به، فاخترتُ حالة السكون ومنطقة الراحة التي رسمتها لي، وأنا التي أُلام عليها الآن، أنت من صنعت تلك الشخصية الاعتمادية المُملة كما تقول، أو بشكل أدق أكملت ما صنعه والديَّ...

وهذا ليس لومًا ولا إلقاءً للتهم، ولكن تحديد موقف لتزيد سعة إدراكك للأمر كله، فنبدأ في حل تلك الأزمة معًا...

حل تلك الأزمة الذي لن يبدأ إلا عندما تقرر أن تترك لي بعض المهمات لأقوم بها، حتى ولو كانت كفاءتي فيها لا تضاهي ربع كفاءتك، سيبدأ عندما تترك لي الحرية في الاختيارات دون أن تلوم عليَّ عندما تصبح اختياراتي خاطئة، وقتها فقط سيخف حملي عن ذراعيك، ويكون رأسي على كتفك اشتياقًا وليس عبئًا، وقتها ستقوى يدي بالتدريج على حملك، وكتفي لتستند عليه.

أما عن مسامحتك، فهي عليَّ واجبة، بل أنا من أطلب منك مسامحتي على هذا الأذى غير المقصود، وأُقدِّر جدًّا وجود المعنى وعكسه داخلك، بل هذا سر جاذبيتك التي لا تنطفئ مهما مر بيننا العمر.

ولكن أريد أن أطلب منك طلبًا...

أنا الآن استعدت مشاهد المحاكمات بيننا كما تسميها، وأُقر أنني كذلك، ولكن رحلة استعادة قيمتي الذاتية وثقتي بنفسي ليست بالرحلة السهلة، لذلك عندما يَغلب عليَّ طبعي وأبدأ في توجيه الأسئلة، لا تعاملني بسابق عهدك، ولكن عاملني بمقياس مختلف، ألا وهو أن نسبة أسئلتي لم تعد كالسابق، وتتفهم مضمون أسئلتي أو تذمري، وهو فقط التمسك بك وليس التحريم والمنع والسيطرة كما أخبرتني، والذي نفسي بيده هذا هو مضمون سلوكي الذي سئمت أنت منه.

أريد منك أيضًا ألا تكذب عليَّ أبدًا، وأعدك أنك لو أخبرتني بشيء أزعجني سأختار الوقت وطريقة التعبير التي ترضيك، أنت على يقين -كما أخبرتني- أنني لا أريد إلا راحتك وسعادتك، ولذلك أريد أيضًا ذلك منك من دون أن يأتي أحدنا على راحة أحد أو خصوصيته التي اخترناها، ولذلك أنتظرك في المساء أو في الوقت المناسب لنا لنكتب عقدًا بيننا من جديد عنوانه السكن والحب والمودة، متضمنًا ما أحتاجه منك، وما تحتاجه مني، وحقوق كلٍّ منا على الآخر، واليوم المحدد لتقييم خطواتنا كل فترة.

وأخيرًا: أنا أحبك وفقط.

التوقيع: إلى الرجل المنهك من الحياة.

الرسالة الخامسة عشرة

إلى من علمني معنى جديد للحب لم أكن أدركه، وأنعش نبضات حياتي بعدما كانت تلفظ أنفاسها الأخيرة:

أكتب إليك وأنا مدركة كل ما فعلته لأجلي، بل لا أجد كلمات أعبر بها عن امتناني لك، ولكني أستشعر خطر اختياري الانسحاب من تلك المشاعر على الرغم من احتياجي الشديد لها، وعلى الرغم من أني لا أريدها إلا منك.

وكل ذلك من أجل إصرارك على ذلك الأسلوب من الغموض والكتمان الذي لا أجد له أي مبرر.

كنت في البداية أهوِّن ذلك الأمر على نفسي بالتماس بعض الأعذار لك، ولكن أُنهيت كل أعذاري ولم أعد أجد أي إجابة غير أنك تُصر أن تعاملنا كجُزُر منفصلة، وأنت تعلم جيدًا أن هذا يبني بيننا الحواجز التي تزيد صلابتها يومًا بعد يوم.

وأنا هنا لا أريد الاندماج المطلَق بيننا، فأنت تعلم جيدًا أن هذه ليست مدرستي، ولكني أقصد أساسيات الحياة التي تتعامل معها وكأنها سر حربي.

عجزت حتى عن الإجابة لنفسي عن تساؤلات تزيد من غضبي وشعوري بالحزن:

لماذا لا تصارحني بمشاعرك الحقيقية حتى ولو كانت انتقادًا؟!

لماذا أنا من أدير كل حواراتنا وإلا سيظل الصمت القاتل يعم المكان؟!

لماذا تتذمر حينما أسأل عن أشياء من البَدَهِيِّ أن أعلمها ما دام كل ذلك الحب بيننا؟!

لماذا تغيب عني بدون أي مقدمات؟ وتقترب مني بدون أي مقدمات أيضًا؟

أنا ليس لديَّ أي مشكلة في قرب أو بعد، ولكن مشكلتي في أني أريد أن أفهم لماذا!

مشكلتي أنني لم أعد أشعر بالانتماء إليك، ولم أعد أستطيع الانفصال عنك، ولم أعد أقبل بالقليل من حبك وعطائك، ولا أعلم كيف أخرج من تلك الدائرة.

أنت تعلم جيدًا وأخبرتك آلاف المرات بأن مشاركتك لي فيما يشغلك هو أكثر ما يشعرني بالأمان، والأمان عندي هو انتماؤك لقلبي، وانتماؤك لقلبي أشعر به عندما أكون

أنا من يعلم تفاصيلك.

وأنت تعلم جيدًا أيضًا أنني لست تلك المرأة التي تكرِّر ما تطلبه كثيرًا، وأن هذا التكرار يشعرني بشعور أني مرفوضة، أو لأكون أكثر دقة: مقبولة في وقت وموقف محدد، وبالتالي يشعرني ذلك بالغضب الشديد، وما يزيد حدة شعوري أنك تعلم كل هذا وما زلت مستمرًّا عليه.

إذا كان هناك ما لا يصح أن أعلمُه وضح لي ذلك وسأقبل، ولكن ذلك الجدار العازل الذي تزيد من سُمكه وطوله يومًا بعد يوم لم أعد أقبله، وبخاصة أنك أخبرتني بأنني أكثر من يتفهمك، وبأنني أخبرتك بأنني سأقبلك في كل أحوالك مهما كان الماضي والحاضر والمستقبل، وأن كل ما يهمني هو أن نكون معًا متحابين داعمين بعضنا لبعض.

ولذلك كانت رسالتي، وفِعلك بعدها سيقرر ما أفعله تجاه علاقتنا مهما كلفني الأمر من أوجاع.

نعم أنا أحبك، وكما أخبرتك؛ إني لم أشعر بالحياة إلا في وجودك، ولكني لم أعد أحتمل أن نكون بهذا القرب وفي ذات الوقت بكتمانك المبالغ فيك نتعامل وكأننا غرباء!

أنا أريد أن أكون ملاذك عندما تضيق بك الحياة، كفاك تراكمات نفسية بسبب تجنبك الحديث عما يشغلك.

من أخبرك بأن الاكتفاء الذاتي مطلق إلى هذا الحد؟

إذن لما أوصى الحكماء وعلماء الدين بالشورى وانتقاء الصاحب؟

هل سمعت عن أمَّة تقدمت برأي أحادي؟

فرأيك الداخلي الأحادي هذا سيكون سببًا لتدمير روحك وسببًا في اضطرابات نفسية لا تعلم مدى تأثيرها.

تذكر يوم أن قلت لي إن أكثر ما جذبني لكِ هو أنكِ تسبقين عمرك بعشر سنوات من الحكمة التي تراها في حديثي معك، إذن لماذا الآن تخشى أن تشعرني بهذا الشعور بعدما أصبحت مصدرًا من مصادر دعمي؟

وفي النهاية وددت قبل قرار الرحيل أن أشرح لك ما ألم بي نتيجة هذا الكتمان المقيت الذي لا تجد أنت شخصيًّا له سببًا، وددت أن أخبرك بأن كتمانك هذا أصبح يثير بداخلي شعور الخوف والقلق طوال الوقت، ويؤسفني أنه أحيانًا يكون سببًا في فقد ثقتي بنفسي، وجلد ذاتي...

وكل ذلك لأني يا حبيب القلب أكره الغموض غير المبرَّر والجلوس في مجالسه، ولا أستطيع أن أمنع نفسي من التفكير في افتراضات لتخمين حديث نفسك، وهذا الشيء لا أستطيع أن أصف لك كم أرهقني وسحب طاقتي.

كل ذلك كان بمثابة إنذار خطر لي أن تلك العلاقة لن تدفعني إلا إلى الأسوأ على الرغم من تقابل أرواح من فيها.

وبعد كل تلك المرافعة أظنك أدركت حجم المعاناة التي أعانيها معك بسبب أنا لا أعرفه ولا أتفهمه.

فلو كنت حبيبي وعالمي كما تخبرني دائمًا، إذن فضع أسلوبًا جديدًا يرضينا معًا، وأعدك أن أقدِّر أي تغيير مهما كانت بساطته، لأني أعي جيدًا ما معنى الخروج من شرنقة الكتمان.

#أنتظر ردك الأخير.

التوقيع: ضحية الكَتوم.

الرسالة السادسة عشرة

إلى حبيبة عمري وصديقتي وأختي وأول من علَّمني الشعور بعد سنوات ظننت فيها أنني إنسان فقدَ كل مشاعره:

إلى أول من هانت عندها عثرات الحياة، بل أول من جعلت الحياة مضيئة على الرغم من شدة ظلمتها...

وصلتني رسالتك يا توأم الروح، وتألمت أنني سبب في كل تلك الصراعات داخلك، وتألمت أكثر أنك فكرتي أن ما بيننا قابل للنسيان.

أعلم جيدًا أننا تحدثنا مرارًا عن مرارة شعورك تجاه كتماني، وفي كل مرة كنت أنوي بصدق ألا أكون ذلك الشخص الكتوم كلما كنت أرى انهياراتك أو محاولتك لتغييري، ولكن وكأن شيئًا يشدني إلى منطقة الكتمان مرة أخرى.

من أجل كل هذا قررت أن أبحث بداخل نفسي عن تلك المنطقة التي تجذبني إليها، ولماذا لم أعد أجد الراحة إلا فيها، لتتفهمي موقفي وتعلمي أني لا أقصد لك أي أذى أو أتعمد فعل ذلك، ولأبدأ في تغيير ما يزعجك ولكن بخطوات ثابتة غير قابلة أن تُمحى آثارها مهما ضللت الطريق.

في البداية وجَّهت لنفسي سؤالًا:

لماذا تفعل ذلك؟ لماذا تتعامل مع أبسط أشيائك وكأنها أسرار حربية؟

ووجدت الإجابة الصادمة يا حبيبتي .....

ألا وهي أنني طوال حياتي لم أعتد معنى المشاركة حتى في أبسط الأمور، فإما كنت أُقهَر على ما لا أريد وإما كنت أعنَّف على ما أريد، فأغلقت بابي على نفسي، واستسلمت للتفكير الأحادي، بل أصبح ممتعًا.

فعلت ذلك لأن لسنوات طوال لم أجد من يعطيني معنى للحياة، كنت أعيش لأنني يجب أن أعيش وأمارس مسؤولياتي كالإنسان الآلي بدون تفكير فيما أحتاج إليه، أصبحت لا أسمع داخلي غير صوت الوحدة وصداها.

وكان ذلك نتيجة خذلاني المستمر ممن سميتهم أقرب الناس لي، كان ذلك لأنني لفترات طويلة لم أجد من أأتمنه على قلبي ومشاعري، لأني لم أجد من يحترم رأيي ومشاعري، لم أجد من يستمع لي بدون أحكام عليَّ أو تنظير.

إلى أن تفاقم الوضع داخلي وكَبرت صورتي الخارجية فأصبح مستحيلًا أن يرى أحد صورتي الداخلية لارتفاع الهوة بينهما.

ولكن على الرغم من كل ذلك كان دائمًا ما يلح عليَّ صوت داخلي يحمل مضمون صوتك الحالي، كان يخبرني بأنني أستحق أن أجد من يحمل عني بعض همومي، أو على الأقل يشاركني حتى ولو بتربيت على كتفي بدون أن ينطق. كان يخبرني بأن مثلي يستحق أن يجد من يشاركه حلمه وفرحه وحزنه وجنونه.

تلك هي مشاعري الحقيقة التي طلبتِ أن تُفسَّر، تلك هي أسباب صمتي القاتل كما أسميتِه، كنت وقتها أتذمر من شكوتكِ لأنك كنتِ توجهين لي الأسئلة التي تُشعرني بعجزي الشديد وتُذكرني بنقاط ضعفي، كنت أخاف من ظهور صورتي الداخلية أمامك خوفًا كخوف الموت، وقتها كنت أقرر أن أعود لعزلتي التي أستعيد فيها صورتي الخارجية، ثم أعود لك لأعود للحياة مرة أخرى.

أظنك الآن أدركتِ أن فعلي هذا ليس رفضًا لكِ، ولكن خوفًا من أن تنهار صورتي التي سعيت سنواتٍ لرسمها أمامك، صورة الرجل القوي المتزِّن الذي لم تهزمه ظروفه ولم يقدر عليه ماضيه المليء بالخذلان.

أظنك الآن أدركت أن ذلك السور بُني بيني وبينك لكي تري ما أريد أنا فقط أن تريه، وليس تحديدًا لمكانك، بل بالعكس؛ أنتِ الوحيدة التي احتلت قلبي وكنتُ سعيدًا جدًّا بهذا الاحتلال، ولكني كنت لا أريد أن تري غير أجمل أماكن مدينتي. ولأني مثلك تمامًا، أراكِ ملاذي ودنيتي عندما تضيق بي الحياة، وبعدكِ لم يعد لاكتفائي الذاتي مكان، أيقنت أن المشاركة في جوانب حياتي مهمة، وأن صوتي الداخلي الأحادي هو من كان سببًا في عدم اتزاني وعدم قبولي بحالة الضعف التي أشعر بها معكِ، فهوِّني على نفسك واطمئني يا حبيبتي وثقي في عقلك ونفسك وذكائك الذي لم أجد مثله، وثقي فيَّ بأنني هذه المرة لن أستسلم لجاذبية تلك المنطقة مرة أخرى، فهي فقدت جزءًا كبيرًا من جاذبيتها بتهديدها لحبك لي.

فبعد رسالتك أيقنت أن بفعلي هذا سأخسر نفسي الجديدة التي كنت سعيدًا بها معكِ، ولذلك قررت مواجهتي على الرغم من صعوبة ذلك، وكان حبكِ لي الطاقة التي قوَّت من عزيمتي على هذا الفعل، بل شجعتني على عرض تلك المواجهة عليكِ علها تكون بداية جديدة لمشاعري تجاه نفسي وتجاه الآخرين.

ولأني حبيبك وعالمك وضعت أساسًا لأسلوب جديد معكِ، أسلوب مبني على الوضوح والحب والاعتراف بمشاعري في محلها، وأول الاعترافات أنني أحتاج إلى الشريك المتفهِّم لاحتياجاتي وأنا لم أجد غيرك قام بذلك، الشريك الذي يضيء انطفائي ويقوِّي شوكتي.

أسلوب أساسه الإدراك أن الاعتراف بالحب هو منتهى القوة وليس ضعفًا، كما فعل الرسول مع السيدة عائشة والسيدة خديجة، فلم تمنعه رجولته من الاعتراف بحب عائشة -رضي الله عنها- أمام الجميع، ولم تمنعه رجولته من الهروب إلى حضن السيدة خديجة وقت خوفه الشديد، رسالتك جعلتني أراجع تلك المعاني بمعناها الحقيقي، وبعدها وجدت أني أضعت من عمري سنوات في معانٍ خاطئة لا أدري ممن أتت.

أسلوب جديد أساسه الإدراك بأن جزءً كبيرًا من الحياة المتزنة في الصحبة الصادقة كما كان الرسول يفعل أيضًا مع أصحابه.

وأنت حققتِ لي مشاعر الصحبة والسكن والزوجة الصالحة، وأظن أن مثلك لن يُكرر في الحياة كثيرًا، وهذا ما يجعلني متمسكًا بأنا الجديد، فاليوم أقسم لكِ إنني إنسان بأفكار مختلفة، وبالتالي بسلوكيات مختلفة، تكرارها سيخلق تلك القناعة التي تمنيتِ يومًا أن أتبناها.

فشكرًا لكِ لأنكِ حتى في غضبك مني كنتِ المعلم الناصح الأمين، شكرًا لكِ على إصرارك على خروج الإنسان المتزن مني، شكرًا لكِ على رؤيتك صفات فيَّ لم أرها أنا ولا أحد ممن حولي، شكرًا لك لأنك عاملتِني بما أستحق على الرغم من عدم شعوري بذلك الاستحقاق، وأتمنى أن تصدقيني هذه المرة وتكملي في دعمك لي.

سامحيني وتقبلي تحياتي ومحبتي.

التوقيع: محبك المتحرر من الكتمان.

الرسالة السابعة عشرة

إلى أبي:

بالمناسبة، هل تعلم ما معنى أبي؟ هل سألت يومًا ما هي مواصفات الأبوة الحق غير دور السلطة والأمر والنهي والانتقاد؟

أكتب إليك بعدما ضاقت بي السبل وضاق صدري من الشكوى لمن حولي من أفعالك. أكتب إليك آملة أن أجد عندك ردًّا غير الذي أجده عندك وعند غيرك، وهو أنه يجب أن أصمت وأتحمل فقط لأنك أب ومن حقك كل شيء وأي شيء.

أبي، أنا سئمت الحياة، وضاقت بي الدنيا ذرعًا، أبي، أتشعر بمعنى أن يكون الذي من المفترض سندك في الحياة، هو مصدر عدم الأمان الذي تشعر به؟!

أبي، أتشعر بمعنى أن يكون مصدر حزنك وطاقتك المهدَرة هو الذي من المفترض أن يكون مصدر سعادتك ودعمك؟ نعم يا أبي، أنت كل هذا، ولا أجد حلًّا غير الشكوى والبكاء كلما ذُكرتَ أمامي وفي ذات الوقت لا أستطيع أن ألغيك من حياتي وأعدُّك وكأنك لم تكن.

لما كل ذلك؟ ألم تدرك أنني حصادك عندما تحيد عنك الدنيا؟ بل كيف تطلب مني العطاء ولم تعلِّمني ما معناه ولا كيفيته؟

أكتب إليك وأنا يائسة بائسة من أي جديد سيتغير، فقط قررت أن أكتب لأعبِّر لك عن ضيقي الشديد من دورك السلطوي، من قسوتك، من عدم رضاك مهما فعلتُ، من عدم تشجيعك لأي تغير تطلبه، من تبريراتك غير المنطقية لأخطائك التي لا تُغتفر، من تباكيك عند كل أصحابك وشكوتك من تقصيري معك...

أنا لست معترضة أن تطلب ما تحتاج إليه مني، ولكني معترضة على أنك لا ترى غير ما تحتاج إليه أنت فقط، وتعاملني وكأنني لا يجب أن أحتاج منك إلى شيء، فأنت الرجل الذي لا ينقصه شيء.

أكتب إليك لأخبرك بأنك لم تقم بدورك يا أبي، يكفي أنني وقت احتياجي لأي شيء تكون أنت آخر من أفكر أن ألجأ إليه، يكفي أنني لا أفكر ليس في أنك لن تكون داعمًا فقط، بل في أنك ستكون شامتًا وتنتظر سقطتي.

أكتب إليك لأصف لك طفولتي التي سرقها اللوم والنقد والضرب المبرح على أشياء لا أذكرها، على الرغم من أنك كنت أمام الناس تخبرهم بأنني المطيعة البارة المتفوقة، كنت بعد كل كلمة سيئة أو كل ضربة أتساءل ببراءة كيف وأنني أتصف بتلك الصفات أُعامَل وكأنني مذنبة؟ كنت أقر في نهاية حواري مع ذاتي أنني ولا بد مذنبة أو سيئة، فأنت أبي الذي لا تخطئ أبدًا، هم قالوا لي ذلك، أتعلم مدى تأثير ذلك الحوار عليَّ بقية حياتي؟

أصبحتُ مع زوجي أيضًا ملامة، مع أصدقائي ملامة، دائمًا أصابع الاتهام أوجِّهها إلى نفسي، تدمرت قيمة ذاتي، وعلى الرغم من أني كنتُ أرى أنني أملك من الذكاء والعطاء والحب ما لا يملكه غيري، فإنني كنت لا أراني إلا مهزومة، ضائعة، غير واثقة في نفسي، غير مستحقة لأي فعل طيب حتى ولو كان فاعله يرد لي ما قدمته له من خير. سنوات زواجي جميعها كنت لا أشعر بالسعادة، ولكن أجبرت نفسي على العيش لأني أرى أن زوجي مسكين أنه تفضَّل وتزوجني، كنت أجبر نفسي على العيش والتظاهر بالسعادة لأن أسوأ كوابيسي أن أعود إلى منزلك وأرى نظرات التشفي في عينيك.

والآن دخلت في مرحلة الإفاقة التي قررتُ أن يكون أساسها التحرر من تلك الآلهة التي ظللت أعبدها من دون الله، نعم أنت وزوجي الآلهة التي ظللتُ أبنيها وأهتم بها وأؤكد على نفسي أن لا حياة سوية بدونها، ولكني وجدت السواء بذلك التحرر منكما، وقررت أن أخرج رأسي من رمال اعتدت وجودي داخلها سنوات وسنوات، حتى ولو سأفتقدها بعض الوقت ولكن لا بد من الخروج من دائرة الألم مهما كلفني ذلك من آلام أخرى.

وبعدها قررت أن أكتب لك تلك الرسالة علها تدخل علاقتنا في حالة الإنعاش، لأن علاقتي بك ليس لها من خلاص حتى بعد الممات.

وفي نهاية رسالتي لك أكتب إليك بعض الأسئلة التي أتمنى أن تكون وسيلة للإنعاش هذا:

لماذا عندما كنت أخبرك بأن هناك عقوق للأبناء وأستشهد بمقولة سيدنا عمر (عققته قبل أن يعقك) كنت تقصرها على اختيار الاسم ونسب الأم فقط؟

حتى ولو كان ذلك، أليس فحوى الاسم والنسب يؤثرون على تكوين الطفل النفسي؟ إذن لما لم تُسَمِ تدميري النفسي عقوقًا منك وتحاول إصلاحه؟

لماذا عندما أرفض بأدب هدفًا رسمته لي أُتَّهم بالعقوق والجحود؟

لماذا -حتى ولو من وجهة نظرك كنتُ عاقة- أول ما تلجأ إليه تهديدي بغضبك والدعاء عليَّ بأبشع الدعوات؟

كيف يوافقك قلبك في فعل هذا؟

ألم يمر عليك حديث الرسول -عليه الصلاة والسلام- هذا: (قال أبو مسعود البدري: كنت أضرب غلامًا لي بالسوط فسمعت صوتًا من خلفي: «اعلم أبا مسعود». فلم أفهم الصوت من الغضب، قال: فلما دنا مني إذ هو رسول الله فإذا هو يقول: «اعلم أبا مسعود اعلم أبا مسعود» قال: فألقيت السوط من يدي، فقال: «اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام»، قال: فقلت: لا أضرب مملوكًا بعده أبدًا).

تخيل يا أبي أن يكون ذلك هو حق الغلام، ما بال حق الولد؟

إذن فتلك هي رسالتي الأخيرة التي أعبِّر بها عن أصوات مقهورة ترفض الحديث حتى لا تلام ممن حولها أو تُتهم بالعقوق فقط لأنها طالبت بحقها، أصوات تبكي يوميًّا من هذا القهر وكل أمنياتهم أن يكون آباؤهم وأمهاتهم عونًا لهم على الإحسان وليس سببًا في غضب الله عليهم، أصوات تصرخ لكي ينتبه من حولهم من آبائهم وأمهاتهم أننا لا نستطيع إلا أن نكون حصادًا مرًّا لأفعالكم، ولكن خوفنا من الله وخوفنا من حصادنا القادم يمنعنا من فعل ذلك فهوِّنوا علينا، وبعدها سأصمت منتظرة ردك عليها أو سأصمت للأبد إن لم يحالفني الحظ في إصلاح علاقتي معك، وأرتضي بعدها بابتلاء الله لي فيك وأكون أيضًا ابنتك البارة المطيعة ولكن بدون روح أو سند.

تحياتي لك وأنتظر ردك الأخير.

التوقيع: ابنة فاقدة للأبوَّة.

الرسالة الثامنة عشرة

إلى ابنتي وحبيبتي وسندي في الحياة:

وصلتني رسالتك وتأثرت بها جدًّا، بل بكيت بحرقه ندمًا على أفعال لم أكن أدرك تأثيرها عليكِ، والآن وبعدما رأيتها بقلمك أدركت مدى بشاعة فعلتي.

وهذه هي المرة الأولى التي لن أبرر فيها أي خطأ، فبدأت رسالتي بإقراري بأني مخطئ ولكن سأشرح لك وجهة نظري من أفعالي تلك وقت حدوثها لكي تدركي أنني لم أكن أقصد كل ذلك الألم لكِ قط، وأني كنت أظن أن تلك هي التربية.

وكيف لا أظن ذلك وأنا الذي تربيت على التدليل الذي لا نهاية له؟ على نظرتي الدونية للمرأة وأن كلها ومالها ورأيها تبعًا لولي أمرها؟ صحيح أن الكلام كان لا يُقال مباشرة، ولكن كانت هذه وصية أبي لي مع إخوتي.

كيف لا أظن ذلك وكان يسقف لي على قسوتي وبطشي بهن وأنني بالنسبة لهم كابوس لن يستفيقوا منه لو فقدت زمام تحكمي في غضبي؟

كيف لا أظن ذلك ولمجرد أن يكون مزاجي سيئًا فمباح لي فعل أي شيء والصراخ على كل شيء والمبرر: (معلش استحملوه أصله مضغوط)؟!

تلك مواصفات البيئة التي أنتجت ذلك الأب الذي تشتكين منه، ولا ألوم عليها ولا أختفي وراءها، ولكن لتفهمي تكويني النفسي.

أصبحت بعدها أبًا وكنت أنت صورة طبق الأصل مني، في ذكائي وتمردي وشخصيتي القوية، أظن أنني تلمست ذلك بشكل لم أكن مدركه، ولكن وكأنني وضعت الخطة لأكسر شوكة تمردك أمامي، فكيف وأنا المسيطر على الجميع لا أستطيع أن أسيطر على ابنتي الأنثى؟ وبتحليلي هذا أظنني وجدت أن التقليل منك ومن أحلامك وكلامك هي الوسيلة المثلى لذلك، ولكنك كنتِ لا تستسلمين، كنتِ إذا أردتِ شيئًا تصرين على فعله حتى ولو بدون علمي، كان هذا يقتلني ويصوِّرني لنفسي ضعيفًا مهزومًا، حاولتُ أن أخلق نسخة من أمك فيك، الأنثى المقادة المستسلمة الخائفة دومًا، ولكنك أيضًا لم تطيعي ذلك.

إلى أن تربى سلوكي على القسوة المفرطة عليك فمنعت أن يكون لك أي مساحة للخطأ أو التجربة، منعت كل شيء وأي شيء واتخذت غطاء الدين بدون أن أشعر لأبرر لنفسي قسوتي عليكِ. ضيقت مساحات النقاش بيننا لأنك كنتِ مفوهة فكان الحوار بيننا نتيجته محسومة لكِ لأنك تتحدثين بالمنطق وأنا ليس لدي أي منطق.

كنت عندما تشتاقين لحضني أتجنب ذلك لأني كنت أشعر بالضعف الشديد تجاه محبتك وإخلاصك لي، كنت أرفض صراحتك معي لأنها ستخلق بيننا جوًّا من الصداقة فأضعف فيغيب دور السلطة عن المشهد.

كنت أظن أن بتعليمك تعاليم دينك وحفظك للقرآن حتى ولو بالتهديد والضرب المبرح تربية لك على مصاعب الحياة.

كنت أظن أن حالة الخوف والرعب التي أنشرها في المنزل بحضوري تجعلني مسيطرًا على زمام أمور بيتي، لم أكن أعلم أنها ستخلق تلك الحالة من القسوة داخلك وعدم الانتماء لمنزلك.

اليوم أدركت أنانيتي وحبي لراحتي فقط، اليوم أدركت أن معاملتي للغير كانت على أكمل وجه لأحافظ على صورة الأب المثالي أمام الناس.

اليوم أدركت نتيجة بخل مشاعري، ونتيجة جفائي ونقدي ولومي المستمر، اليوم أدركت نتيجة إقحامك في مسؤوليات كانت تكبرك بأعوام بحجة أنك الكبيرة التي تسبقين سنك، ولكن أظنني كنت أفعل ذلك لأبرر عدم تدليلك، فلتسامحيني على مسؤولياتي التي أهرب منها.

اليوم أدركت أن ما فعلته كله خلق بداخلك حالة من الحرمان والبحث عن الحب في أعين جميع الرجال لأنك لم تجديه عندي.

أشكرك على تلك الصرخة التي كانت بمثابة الأكسجين الذي أنعش رئتيَّ، وأطلب منك الغفران والسماح على فعلتي التي لا علاج لها غير التغافل منك ومسامحتك لي، وأعدك أن أعوضك عما يمكن تعويضه، فقط حددي لي احتياجاتك الحالية والسابقة وأنا سأحقق لك كل ما تتمنينه.

اليوم أقر بأنك على الرغم من ذلك الألم كنتِ دائمًا وأبدًا الابنة البارة، اليوم أقر أنني كنت أرى ذلك الضعف في عينك وأتجنب أن أتفاعل معه، اليوم سأقف أمام المجتمع كله وأتبنى صرختك التي تعبر عن صرخة الكثير ممن عانوا تقصيرنا في حقهم، وأخبرهم بأن صرختك تلك لم تكن إساءة أدب، بل بالعكس؛ كانت كما فعل إبراهيم -عليه السلام- مع أبيه، كانت دعوة للرجوع إلى الله بتحديد المسؤوليات والأولويات ودور الراعي ومن هم الرعية الحقيقيون.

اليوم أقر بخطئي كاملًا وتقصيري أمام الله في حقك، وأن هذا ليس ضعفًا ولا انتقاصًا من قدري، بل العكس تمامًا، ولكن أسال الله أن يمد في عمري لأحقق لكِ ذلك التعويض الذي تتمنينه.

فلتغفري وتسامحي جهلي وترحمي ضعفي وشيبتي.

التوقيع: أب عاد إلى صوابه.

الرسالة الأخيرة

إلى المجتمع المُصر على ما يؤلمه، المليء بالازدواجية، المُنهَك من مراقبة رأي الناس:

أرأيت تلك الصرخات السابقة؟ أقصد الرسائل الافتراضية السابقة..

هل استطعت من قراءتها استكشاف كم المعاناة التي يعانيها الكثير بسبب أشياء سميتها بسيطة في شركاء الحياة، وهي في الحقيقة أشياء فارقة؟

أرأيت أن من ضاعف المعاناة هو أنت لمجرد أنك لا تسمي معاناتهم بالمعاناة بل تسميها تمردًا وعدم شكر لنعمة الله عليهم؟

الحقيقة أيها المجتمع الموقر أن تلك هي أم الأزمات التي نعانيها الآن، وهذا هو سبب غرقنا في مستنقع الأمراض النفسية حتى أخمص أقدامنا...

فأنت من جعلت العقل والقلب لا يفهمان غير أنه يسمى شريكًا للحياة، ولكن الواقع يؤكد أنه سبب في أن نفقد كل ألوان الاستمتاع بالحياة، بل أحيانًا سبب في أن يندثر معنى كلمة حياة داخلنا...

وأصبح الجميع بعدك ينكر علينا هذا الواقع الواضح المرئي، ونحن نُقسم لهم إنه لا يشاركنا إلا في كل المواقف التي تُميت أرواحنا، وتطفئ نور قلوبنا.

ولكن الجميع يعودون ويقسمون على أنه لا مفر من كونه شريكًا للحياة، وكل ما نعانيه أو نطلبه رفاهية لا تصح، فقررنا نحن الإيمان بقَسَمهم والاستسلام لمعانيهم.

وجاء وقت أن نختلي بأنفسنا فنتفاجأ أنها تستغيث! وتخبرنا بأنها متعطشة لرفيق للروح، رفيق يشاركها حتى ولو كلمة حب، ولو على فترات متباعدة، أو حتى بسمة صادقة تطمئننا ونستقوي بها على معركة الحياة التي لا مفر من مواجهتها.

وبين قسمهم واحتياج أنفسنا نحاول أن نرتدي ثوب المحارب في كل مرة نختلي بها وتلح علينا بشعور احتياجها، ونقرر أن نواجه تلك الحرب لنُري أنفسنا أننا الجندي المنتصر...

ولكننا نعود مهزومين مطأطئين الرأس إلى أنفسنا لنخبرها بأننا لا نملك حلًّا، فلقد خُلقنا في هذا المجتمع الذي لا يعترف إلا بجملة (هكذا وجدنا آباءنا يقولون)، فهم قالوا عليه شريكًا للحياة، فلا بد أن يظل كذلك مهما كلفنا الأمر من حزن وشيب قبل أوان المشيب، وأننا لو اخترنا أن ننتصر لاحتياج أنفسنا فسنتجرع آلامًا أشد وأكلح سوادًا، بل سنصبح منبوذين مُلامين جناة مهما أقسمنا على أننا لم نقترف ذنبًا غير أننا بحثنا عن شريك للحياة بالمعنى الحرفي، شريك يجعل كل جوارحنا تنبض بالحياة، شريك يزيد من شباب روحنا مهما داهمنا العمر ومرت بيننا الأيام.

ولكن كيف نجرؤ على تلك الخطيئة؟!

نعم.... أنت من سميتها خطيئة.

فالمنظر العام عندك أهم وأشمل حتى ولو كانت بيوتنا من الداخل كبيت العنكبوت.

وسنظل في دوامة، نتمرد بالكلام تارة ونستسلم بالصمت تارة، وتدور رحايا الحرب بين احتياج أنفسنا وقناعة الجميع، حرب شعواء ينتصر فيها اللبيب الذي ينفذ ما خلقنا عليه الله، وليس ما وجدنا عليه آباءنا، اللبيب الذي يُصر على أن يصبح شريكُ الحياة شريكًا للحياة، وليس شريكًا للموت.

وإن غدًا لناظره قريب.

التوقيع: أصحاب الفطرة الناصعة.

الخاتمة

وفي الختام، فالسلام على الجميع ورحمة الله وبركاته...

السلام الذي نتمنى أن نكون مجتمعًا يستحقه، وأظننا لن نستحقه من دون أن ندع الخلق للخالق.

السلام الذي نلهث وراءه ليسكن نفوسنا، ولن يسكنها من دون أن نرحم غيرنا من الأحكام والنقد واللوم، وندع كلًّا منا يقرر ما يناسبه دون غضب يُصَب عليه، أو نبذ من الحياة.

أما رحمة الله، فنسأله أن تتنزل على بيوتنا عاجلًا غير آجل...

رحمة الله التي لن تصل إلينا إلا لو آمنا حد اليقين بوجود رحمته، ودليل إيماننا بها هو رحمتنا بأنفسنا وبمن نعولهم...

ورحمتنا لأنفسنا لن نصل إليها إلا عندما نؤمن أننا لا نُحاسَب على ما بداخل نفوسنا، بل نُحاسَب على ما نفعله ونؤذي به غيرنا، إلا عندما نقلل وطأة لومنا عليها عندما تخطئ وتتوب عن خطئها، إلا عندما نؤمن بأن مِن حقها أن تقول إنها تريد، ونحن أيضًا من حقنا أن نريد، ولكن العقل لا بد أن يكون صوته سيدنا جميعًا، وصوته يقول إننا لم نعد نحتمل أن نرانا في صورة غير التي تليق بنا مهما تظاهرنا بالتحمل.

ولنصل إلى الخروج من تلك المعضلة لا بد أن نُعلِّم أنفسنا أن أول ما يجب أن يتبادر إليها عندما يدفعها القلب للاندفاع تجاه شعور الخوف من المجتمع سؤال، وماذا بعد؟

وماذا بعد الخوف؟

وما هي أكبر مساوئه؟

وماذا لو حققت ما تمنته؟

وماذا عن رضا الله عن تلك الأمنيات؟

وبالإجابة عن تلك الأسئلة بصدق، ستعود الحرية نشيدًا يُنشَد في نفوس الجميع، وتُصبح المراقبة مقتصرة على الله ورسوله، ويُصبح العدل مشكاة السماء حتى في

حالات قرار الترك، ويصبح القرار طريقًا يضيء لنا الدنيا وليس تهديدًا يغلِق أبواب السعادة علينا.

وأما عن بركاته....

فكيف يرفع الله بركته عن قوم رحموا بعضهم بعضًا؟!

كيف يرفع الله بركته عن قوم ساعدوا على إعمار الأرض بالفطرة والنقاء، ونبذوا الكاذبين والمنافقين منهم وسارقي العمر؟!

فحاشاه أن يظلم قومًا لم يظلموا أنفسهم.

أما أنا، فلا بد أن أقول إلى اللقاء...

فكانت رحلتي في إرسال رسائلكم رحلة شاقة، مشقتها كانت في تبني أصوات كل أصحاب تلك المعاناة...

في تبني صوت العقل لإصلاح الأمر بين الجاني والمجني عليه بصوت حياديٍّ منفصل عن الأنا والكرامة، إصلاح أخذ في اعتباره تأثير الأمية التربوية والنفسية التي عانيناها لأجيال، وذلك لأرسلها لكم في رسائل أتمنى من الله أن تصل إلى قلوب منتظريها وتملؤها سعادة.

رحلة أحتاج بعدها إلى استراحة محارب، لأعود وأكمل معكم رحلاتي التي على الرغم من مشقتها هي من تساعدني على البقاء وبداخلي الكثير من الحياة.

استراحة أعود بعدها وأحزم حقائبي للإبحار في نفوس أخرى تعاني معاناة لم يُعترَف بها بعد، لأكون لهم المنقذ من ظلمات الحزن واليأس بالقدر الذي يعينني عليه الله.

أعود لأعبِّر عنهم برسائل ستحقق غرضها، وكيف لا تحقق غرضها وهي من ضعفاء يسعون ركضًا للحياة الطيبة كما أمرهم الله؟!

فهي من قلوب نبضاتها توقفت من أجل بشر مثلها ولا تعرف سبيلًا لإعادة إنعاشها، وأصبحت كل أمنياتها أن يعود إليهم النبض مرة أخرى...

ومن نفوس تعبت من أسئلة لا تنتهي، وتحلم أن تجد لها من أصحابها إجابات صادقة...

ومن أرواح تعاني وكل أحلامها أن ترى الدنيا بألوان زاهية...

ومن أصحاب حقوق أُنهِكوا من بحثهم عنها...

وستكون نتيجة تلك الرسائل الخير في النهاية، فما هو أحسن صنعًا من البحث عن حقيقة أنفسنا والغرض من وجودنا ووجود من حولنا في دوائرنا؟!

والآن أودِّعكم، وبإذن الله سأراكم قريبًا في رسائل جديدة ثابتة في مضمونها، مختلفة في طرق إرسالها.

التوقيع: آمال عطية.

Table of Contents

لمن هذا الكتاب؟
رسالة إلى المُربِّين
الرسالة الأولى
الرسالة الثانية
الرسالة الثالثة
الرسالة الرابعة
الرسالة الخامسة
الرسالة السادسة
الرسالة السابعة
الرسالة الثامنة
الرسالة التاسعة
الرسالة العاشرة
الرسالة الحادية عشرة
الرسالة الثانية عشرة
الرسالة الثالثة عشرة
الرسالة الرابعة عشرة
الرسالة الخامسة عشرة
الرسالة السادسة عشرة
الرسالة السابعة عشرة
الرسالة الثامنة عشرة
الرسالة الأخيرة
الخاتمة