

د. محمد طه

الخروج عن النص

من جديد

١٢
فصل
جديد



دار الشروق

الخروج عن النص من جديد

محمد طه

تم تحويل الكتاب الى الصيغة النصية بواسطة

مكتبة الحبر الإلكتروني

مكتبة العرب الحصرية

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتابِ هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورؤى شخصية بحتة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيةِ الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلمية والتعليمية والعلاجية المتواضعة (كطبيب نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي).

كُلُّ كلمةٍ هنا تحملُ الخطأ والصواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويُؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسية باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدرُ المُستطاع.

المؤلف

•••

د. محمد طه

طبيب وكاتب مصري. أستاذ م الطب النفسي بكلية الطب- جامعة المنيا- مصر. نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقًا)، وعضو الجمعيتين الأمريكية والعالمية للعلاج النفسي الجمعي. له العديد من الأبحاث العلمية والكتب والفصول المنشورة محليًا ودوليًا. صدرت له أربعة كتب باللغة العربية: «الخروج عن النص»، و«علاقات خطرة»، و«لأ.. بطعم الفلامنكو»، و«ذكر شرقي منقرض».

إهداء

إلى من علّمني أبجدية الوجود..

أبي وأمي..

إلى من علّمني أبجدية الحياة..

أستاذي أ. د. رفعت محفوظ..

إلى من علّمني أبجدية الحب والشجاعة..

كريم.. وسلمى..

وإلى زوجتي..

من علّمتني أبجدية البحث عن الحقيقة..

محمد طه

مقدمة طبعة دار الشروق

فيه ميراث بيتم توزيعه وقت الولادة.. زي ما فيه ميراث بيتم توزيعه وقت الوفاة..

بمجرد ما حضرتك تتولد.. بتبدأ فى استلام تركة ثقيلة وممتدة من كل أجيال أسرتك، الماضية.. والحالية كمان.

دول يسلموك مخاوفهم.. ودول يسلموك عقدهم.. ودول يسلموك سيناريوهات ونصوص حياتية مُعدة مسبقاً.. وجاهزة للتنفيذ فوراً..

سيناريوهات حب.. نصوص جواز.. سيناريوهات نجاح.. ونصوص فشل..

تفكر إزاي.. ماتتكلمش إمتى.. تحب إيه.. تكره مين.. تشتغل إيه.. ماينفعش تتجوز مين..

طرق انتهت صلاحيتها للسير.. خطط كانت تصلح حينما وضعت فقط.. واختيارات لا يوجد لك فيها أي اختيارات..

وتحمل حضرتك بداية من الساعات الأولى في عمرك جمل ثقيل جداً.. وتشيل شيلة طويلة عريضة.. ربما تتأصل جذورها لمئات السنين للخلف..

لكن.. وهنا والآن..

إحنا محتاجين نقف وقفة حاسمة وجادة.. نراجع فيها كل ما تسلمناه من سيناريوهات.. ونفند فيها كل ما ورتناه من نصوص نفسية مكررة.. ونسأل فيها كل الأسئلة اللي ماكنش ينفع تتسأل..

محتاجين نشوف إيه اللي يخلصنا.. وإيه اللي يخلص غيرنا..

إيه اللي تبعنا.. وإيه اللي مش تبعنا..

إيه يناسبنا.. وإيه ما عايش يناسبنا خلاص..

محتاجين، وبكل شجاعة ومخاطرة، إننا نخرج عن النص.. ونبدأ في كتابة نص جديد.. خاص بنا.. نستخدم فيه أدواتنا نحن.. وأقلامنا نحن.. وأوراقنا نحن..

نص فيه مساحات جديدة للتجربة.. وفرص أخرى للصواب والخطأ..

نص يخرج عن لغة (اللازم) وال(مفروض).. ويعترف بلغة (أنا محتاج).. (أنا قررت)..

نص يحترم الماضي.. لكنه يتحرر من سجونه.. يُقدر الحاضر.. لكنه يسعى لتغييره.. ينتظر المستقبل.. لكنه قد يخرج فيه عن النص من جديد..

أيوه.. وده مهم جدًا..

إحنا من حقنا نخرج عن النص اللي إحنا نفسنا صنعناه..

من حقنا نعيد النظر كل شوية فيما جربناه و عرفناه ووصلنا إليه..

من حقنا من حين لآخر إننا نتحرر من نصوصنا إحنا شخصيا..

إحنا بنخرج عن النص.. لنصلح علاقتنا بالحياة.. لا لنغترب عنها..

بنخرج عن النص علشان نجرب ونكتشف ونتعلم ونفهم.. مش علشان نتحول إلى نيازك شاردة في الفضاء.. تقع حيثما تقع.. وتحترق وقتما تحترق..

بنغير خرائط ومسارات متهالكة وغير مأهولة.. علشان نستبدلها بخرائط أخرى جديدة.. ومسارات أخرى مسكونة بالحب والونس.. مش علشان نبني سدود حول أنفسنا وأسوار حول أرواحنا..

بنخوض رحلة صيانة نفسية من أعماق وأصدق ما يكون.. بنشحن وقودنا النفسي بأنقى وأرقى أنواع الأمل.. بننصهر تحت أعلى درجات الألم..

علشان نتولد من جديد..

ونتولد ثاني من جديد.. وثالث.. ورابع..

في سلسلة متتابعة من الولادات النفسية..

لا تنتهي ما دمنا على قيد الحياة..

في الكتاب ده..

إحنا هنخرج عن النص..

لنعود إلى الحياة..

بأفكار جديدة..

ومفاهيم مختلفة..

وتركيبات نفسية مرنة..

وتجديد روحي حقيقي..

من خلال هذا الكتاب..

سنتسلخ يرقاتنا من جلدها القديم..

ونتحول شيئاً فشيئاً إلى فراشات ملونة جميلة..

تسعى نحو النور..

تسعى نحو الحياة..

لما كتبت الكتاب ده في صورته الأولى سنة ٢٠١٥.. ماكنتش أتوقع ولا حتى أحلم بالنجاح اللي حققه.. ماكنتش عارف أنشره أصلاً.. واحتفظت بيه في الدرج شهور طويلة.. وقبل ما

قربت أيأس بشوية.. حصلت المعجزة.. ونجحت في نشره.. رغم إنه كان كتاب جديد، لكاتب غير معروف، بيكتب طب نفسي بالعامية المصرية.. وحصل اللي حصل..

اللي حصل إن الناس -خاصة الشباب- استقبلوا الكتاب استقبال فاق التوقعات.. وكأنهم جوعى للوعي النفسي.. وعطشى للمعرفة البسيطة السلسة البعيدة عن التعقيد والتعذر.. ومشتاقين للاكتشاف والتغيير..

الكتاب اتنشر.. واشتهر.. وبدأت معاه سلسلة من اللقاءات والندوات والمحاضرات.. مكتبات ومعارض.. راديو وتليفزيون وفضائيات.. وكلها هدفها التوعية النفسية.. ووقودها حماسي وحماسكم.. وجمهورها كل الناس.. من مختلف الفئات والأعمار..

ونزل الكتاب الثاني (علاقات خطيرة)، والثالث (لأ.. بطعم الفلامنكو).. والرابع (ذكر شرقي منقرض).. والباقي -بإذن الله- في الطريق..

مش بس كده.. ده بدأت موجة هائلة من الكتب الأخرى لزملاء أعزاء.. وسلاسل مختلفة من المقالات والورش وفقرات البرامج لمتخصصين ومجربين ومجتهدين.. كلها لنفس الهدف.. وبنفس الحماس.. وإن تعددت السبل..

الوعي زاد.. ووعي القراء.. ووعيي أنا شخصياً.. وزاد معاه البحث والنهم.. وزاد الاكتشاف.. وزادت المسؤولية.. وأصبح الخروج عن النص.. يحتاج خروج جديد عن النص..

وتكرمت دار الشروق للنشر بفتح باب الخروج الجديد.. وتحمل هذه المسؤولية المتزايدة معي.. للوصول لجماهير أعرض.. وأماكن أبعد.. ومساحات أوسع..

وأصبح بين أيديكم هذه الطبعة الجديدة.. أو بالأحرى.. هذا الكتاب الجديد..

قمت بمراجعة الكتاب الأصلي كاملاً.. نقيته ونقحته باهتمام شديد.. علشان يتحول إلى (الباب الأول) في هذا الكتاب.. الذى يحمل الباب الثاني منه اسم (العودة إلى الحياة).. والمكون من اثنا عشر فصلاً جديداً..

الباب الأول (الخروج عن النص) هيقدم لينا مفاهيم نفسية جديدة.. ومعاني حياتية غير معتادة.. ربما تصدم وعيك للوهلة الأولى.. لكنك هتكتشف شوية شوية إنها أشياء بديهية للنفس البشرية.. ومبادئ ضرورية للحياة النفسية السوية..

هنعرف يعنى إيه حدود نفسية.. وإيه هي نفسك الحقيقية ونفسك المزيفة.. وإيه بنكرر أحياناً نفس الغلطة..

هننتعلم عن المواقف غير المنتهية.. والمشاعر اللي بتحسها بس هي في الحقيقة مش مشاعرك.. وإزاي ده بيؤدى لتكوين علاقات خطيرة..

هنستكشف العالم الداخلي الموجود جوه كل حد فينا.. ودورك اللي بتلعبه في سيناريو حياتك.. وإيه هو أقوى سلاح نفسي في تاريخ البشرية..

هنقرب من بعض الاحتياجات النفسية.. زي الاحتياج للشوفان.. والاحتياج لوجود علاقة.. والاحتياج للحضن..

وهنهم إزاي ممكن نكون عايشين فقط نصف حياة.. وإزاي نعمل تحديث نفسي (أب-ديت) لبعض كل يوم.. ويعني إيه (أنا أستاهل)..

ومن خلال تحليل نفسي عميق لبعض المشاهد والأعمال الدرامية.. هنخوض أكثر وأكثر داخل نفوسنا.. ونتعمق أبعد وأبعد داخل أدغالها الموحشة.. ثم حدائقها المزهرة..

وبعد ما نعرف المفاهيم.. ونستكشف المعاني.. ييجي وقت التطبيق العملى.. اللي هيقدمه الباب الثانى (العودة إلى الحياة).. واللى هانشوف من خلاله لوحات نفسية جديدة تمامًا..

هنتكلم عن الصوت.. الصوت الداخلي اللي بيطلع من جوانا أحيانًا ويرسل لينا رسائل سلبية تفسد علينا طعم الحياة..

هنستعرض بعض القرارات المبكرة اللي بناخدها وإحنا صغيرين وتتغير معاها نفوسنا وحياتنا للأبد: قرارات خاصة بالزواج.. بالحب.. بالعمر.. وحتى بالأكل والشرب..

وهنشوف أمثلة حية للحظات والمواقف اللي بتتاخذ فيها القرارات دي..

هنفاجأ باللي بيحصل لما عالمنا الداخلي يفضى.. ومايكونش فيه حد يمله..

وهانتفق إننا نتعرف على احتياجاتنا.. ونقبلها.. ونحس بيها.. بس من غير ما نخليها تبهدلنا..

وهنعرف نعمل إيه لو كنا إحنا الطرف التاني في المعادلة.. وتسببنا بأي شكل وأي درجة من الأذى لأولادنا أو حبايبنا..

وهنكتشف إزاي بعد ما خرجنا عن النص.. وشوفنا وعرفنا وجربنا.. ناخذ كل اللي شوفناه وعرفناه وجربناه.. ونكبر بيه.. ونستوعبه.. ونخرج عن النص من جديد.. في اتجاه الحياة..

وهنتعلم.. إزاي ننخرط في حياتنا الجديدة.. وعلاقتنا المعادة صياغتها.. إزاي نكون حقيقيين بمعنى الكلمة.. Engaged وقريبين.. إزاي نكون

وهنسأل نفسنا سؤال أخير مهم جداً: هى اختياراتنا فى الحياة.. بتقول عننا إيه..

في الكتاب ده هنسمع نغمات معزوفة خصيصاً لكم.. وهنحس نبضات لها وقع مختلف.. وهندوق طعم آخر للمعرفة.. أرجو أن يجد طريقه إلى قلوبكم.. وأن يجيد لمس أرواحكم..

دعواتي لا تنقطع بأن تعم الفائدة..

وأن تصل الرسالة..

وأن يتسع الوعي..

محمد طه- سبتمبر ٢٠٢١

مقدمة الطبعة الأولى

حياتنا مليانة نصوص مُكرّرة وسيناريوهات محفوظة..

من أول نص الأب والأم.. بتاع اسمع الكلام.. وما تعلق صوتك.. وما تقولش لأ.. وما تزعلنيش
علشان تبقى شاطر.. واشرب اللبن علشان تدخل الجنة..

وبعدين نص التفوق في الدراسة.. بتاع ذاكر واحفظ ولازم تطلع الأول وتجيب الدرجات النهائية
وتدخل كلية الطب وتطلع دكتور..

وبعدين نص المجتمع.. بتاع ضلّ رجل ولا ضلّ حيلة، وإن فاتك الميري اتمرغ في ترابه،
واللي مالوش كبير يشتريه كبير..

وبعدين النص الوحيد اللي يحدد هولاك شيخ أو كاهن للوصول لربنا.. مع إن طرق الوصول له
سبحانه وتعالى متعددة بعدد الخلق والخلائق..

ساعات كتير بنحاول نخرج عن النص.. بطرق مختلفة، وأساليب مُتعددة.. بس دايمًا بيكون فيه
حاجة ناقصة.. مهم إننا نعرفها ونمارسها الأول.. الحاجة دي اسمها «الوعي النفسي»..

إننا محتاجين نعرف أكثر عن نفسنا، عن مشاعرنا، عن طرق تفكيرنا، عن دوافع تصرفاتنا..
محتاجين نعرف عن علاقاتنا بمختلف أنواعها وأنماطها، قد إيه منها مشوّه ومؤذي، وقد إيه منها
صحيح ومفيد.. محتاجين نعرف عن أفعالنا وردود أفعالنا اللحظية واليومية مع الآخرين، أصلها إيه
وجاية منين ورايحة فين؟

في كتير من الثقافات المُتقدمة، بتلاقي رجل الشارع العادي يعرف عن علم النفس وساعات الطب
النفسي والعلاج النفسي أكثر من اللي يعرفه أغلب المتخصصين عندنا.. علشان ده جزء مهم جدًّا
من التكوين المعرفي لأي إنسان مُتحضر ومُستنير، بغض النظر عن مهنته ومستواه الاجتماعي أو
الاقتصادي..

مُهم جدًّا في رحلة أي حد فينا إنه يقف شوية قدام المراية.. المراية النفسية.. اللي من خلالها يقدر
يشوف نفسه، ويعرفها، ويتعلّم منها، علشان يخرج عن النصوص القديمة، ويبدأ يقبل نفسه،
ويحبها، ويغيرها للأحسن.. وهي رحلة تستحق التعب، والصبر، وبعض الألم..

الكتاب ده نفسه.. خروج عن النص..

خروج عن النص المُعتاد لتقديم الكتب العلمية بشكل عام والنفسية بشكل خاص..

خروج عن نص احتكار وتخزين المعرفة النفسية في صناديق مُغلقة داخل حجرات مُظلمة وعدم الاجتهاد في توصيلها إلا بلغة صعبة ومفردات مُقَعّرة، بتبعدها في أوقات كثير عن جمال العلم وبساطته.. علشان كده الكتاب مكتوب بالعامية المصرية، للتبسيط والتيسير، وتوصيل الأفكار والمعلومات النفسية العميقة - والمُعقدة في بعض الأحيان - باستخدام لغة سهلة ومفردات بسيطة.

خروج عن نص الفصل الرهيب بين العلم والفن في كثير من أعمالنا الأدبية والعلمية والفنية.. وفتح الباب على مصراعيه للخُرافات والخُزعبلات غير المبنية على أي أساس علمي.. علشان كده بعض الأفكار والمواضيع اللي بيقدمها الكتاب هيكون مدخلها أحداث أو مشاهد درامية..

الكتاب ده هيساعدك إنك تشوف..

تشوف نفسك، بكتير من تفاصيلها وخباياها..

تشوف الآخرين، بطريقة جديدة ومختلفة تمامًا..

وتشوف علاقاتك، بدرجة عالية من الدقة والوضوح..

الكتاب ده هيساعدك إنك تتغير..

يالاً بينا.. نخرج عن النص..

الباب الأول الخروج عن النص

١

قوم اظمن على حدودك

جسمك هو البيت اللي بتسكن فيه نفسك وروحك.. ونفسك هي البيت اللي بتسكن فيه مشاعرك وأفكارك ودوافع سلوكك.. وزى ما فيه لجسمك حُرمة.. فيه برضه لنفسك حُرمة..

بمعنى..

من حقك ماحدث يقرب من حدودك النفسية بدون استئذان.. من حقك ماحدث يقتحمك.. أو يخترقك.. أو يستحوذ عليك.. تحت أي مُسمى.. ولا تحت أي ادعاء..

من حقك تحدد المسافة النفسية اللي بينك وبين أي حد.. من حقك تقرب اللي ترتاحله واللي تظمن له، وتمنع اللي ماتظمنش له إنه يقرب.. من حقك تسمح لحد إنه يقرب أكثر، وتفتحه الباب.. ويدخل البيت.. ومن حقك تُحط سور فاصل وسياج منيع يفصل بينك وبين حد تاني..

حتى جوّه بينك النفسي.. فيه ناس بتقدهم في الصّالة أو الأنتريه.. وفيه ناس بتعزمهم على الأكل وتدخلهم أوضة السّفرة.. وفيه ناس بتسمحهم يتحركوا في البيت براحتهم، وكأنّهم أصحاب مكان..

ليه بقى ده كله؟؟

علشان فيه ناس هوايتها الاقتحام.. اقتحام الآخرين.. يقرب منك.. ويقرب أكثر.. ويلاقيك فاتح حدودك.. فيدخل.. ويتجول.. ويحسّ إنّ المكان مكانه، فيقعد.. ويبدأ في استهلاك مشاعرك، فيخليك تحزن مكانه، وتتألم بداله، وتشيل همومه بالنيابة عنه.. وبعدين يبدأ في إنهاك أفكارك، فتحتار في مشاكله.. وتتردد في قراراته.. وتعاني في كل خطوة هو بيخطيها.. وبعد شوية كمان يبدأ في توجيه تصرفاتك لحسابه.. ورسم سلوكك لصالحه.. وإنسى بقى.. إنسى نفسك يعني..

فيه كمان ناس بتحترف الاستحواذ.. يعني يحب يمتلك الآخر.. ويحتل أرضه.. يبقى عاوزك تكون موجود ومُتاح ليه طول الوقت.. يبقى عاوز يستحوذ على انتباهك.. واهتمامك.. وتفكيرك.. ومشاعرك.. وبعد شوية.. حياتك.. أه.. يعني يبقى عاوزك تعيش له.. مش لنفسك.. وكثير من قصص الحب المؤلمة بيكون فيها ده.. وده بيؤدي لتدمير أحد الطرفين تمامًا.. وكثير من الزواجات الفاشلة بيكون ده سبب فشلها.. وكثير من الأمراض النفسية اللي بتصيب الأولاد الصّغار والشباب في مُقتبل العمر بيكون وراها إن الأب والأم متصورين إن ابنهم أو بنتهم مشروع حياتهم (مش

مشروع حياته)، وأنه لازم يحقق أحلامهم (مش أحلامه)، ويعمل اللي هما ماقدروش يعملوه (مش اللي هو عاوز يعمله)..

كمان فيه ناس بتبقى عاملة زي مصاصين الدماء.. يعني بيقوا عاوزين يمُصوا دمك.. بيقوا عاوزين ياخدوا منك كل اللي يقدرُوا ياخدوه.. تبقى إنت صاحب العطاء الدائم الذي لا ينقطع.. تدي.. تدي.. تدي، تنزف.. تنزف.. تنزف.. تنزف.. تحب.. وتقبل.. وتسامح.. وتسمع.. وتفهم.. وتقدر.. وتُعدّر.. وتستحمل.. وتقطع من نفسك كل يوم حنة تقدمها قربان ليهم.. وتدفع كل يوم تمن غالي في سبيل رضاهم.. وهم مش بيشبعوا.. ولا هيشبعوا.. أبدًا..

فيه ناس بقى.. ودُول أخطر من الجميع.. بيدوُّبوا الحدود.. ويزيلوا الفواصل.. لغاية ما تعرفش فين حدودك من حدودهم.. فين الخط الفاصل بينك وبينهم.. فين إنت وفين هُما.. تتوه جواهم أو يتوهوا جواك.. وماتعرفش اللي إنت حاسه ده تبعك ولأتبعهم.. واللي شايفه ده بعيونك ولأ بعيونهم.. واللي جواك ده بتاعك واللأ اترمى فيك من عندهم.. تتلخبط.. تحتار.. وبعدين.. تضيع..

وعلى النقيض، فيه ناس بيقوا واقفين على الحدود.. مستنيين الإذن.. مستنيين الإشارة الخضرا.. في انتظار إنك تفتح الباب..

وناس رايحة جاية بتحوم حواليك.. كل أملها.. إنك تاخذ بالك.. مجرد تاخذ بالك..

وناس واقفة هناااالك.. بعيد.. بعيد جدًا.. مش عارفة تقرب ولأ تبعد..

قوم بقى اطمئن على حدودك.. وراجع المسافات اللي بينك وبين الناس.. شوف مين موجود فين.. مين قُريب.. مين قُريب أوي.. مين قُريب لدرجة الخطر.. ومين مُقترح.. ومين مستحوز.. ومين مُحتل.. ومين بيُمص الدم.. واعمل التعديلات اللازمة.. وحط كل حد في مكانه..

شوف كمان مين على الباب.. ومين رايح جاي.. ومين واقف بعيد.. وكلهم مستنيين الإذن.. والإشارة الخضرا.. لو إنت تحب..

نقول تاني..

من حقاك تحدد مين.. هيكون فين.. إمتى..

مهم حدودك تبقى واضحة.. وأرضك تبقى آمنة.. ومهم إنك تدافع عنها وتحميها.. ضد أي أذى من أي نوع..

تحديد المسافة بينك وبين أي حد حق أصيل ليك.. زي ما هو حق أصيل لكل الناس..

بيتك النفسي ملكك.. مش ملك أي حد تاني.. حافظ عليه.. لأنه أمانة.. هيسألك عنها اللي سلمك عقد ملكيته المؤقتة يوم ما خلقتك..

رُفعت الأقالام.. وجفت الصحف..

نفسك الحقيقية.. ونفسك المزيفة..

كل واحد فينا بيتولد وجواه احتياجات نفسية بسيطة جدًا..

احتياج إنك تتقبل.. إنك تتحب.. إنك يُهتَم ببيك.. إنك تُحترم.. إنك تتشاف.. إنك تتحس.. إنك تتقدّر..
إنك تقول لأ.. وغيرها..

ويتكون الوظيفة الأساسية للأم والأب أثناء التربية هي تلبية الاحتياجات دي بشكل مُناسب ويقدر
كافي.. علشان يحصل النمو النفسي السليم وتكتمل الصحة النفسية السوية..

لكن في الحقيقة.. مش ده اللي بيحصل دايمًا..

الطفل بيكتشف -عادة- أثناء التربية إنه علشان تتم تلبية احتياجاته الأساسية لازم يكون فيه مُقابل..
يعني «اسمع الكلام علشان أحبك».. «اشرب اللبن علشان تبقى شاطر».. «ماتقولش لأ علشان
ربنا يحبك».. ده غير رسائل كثير بتوصل بتصرفات وسلوكيات ونظرات (وساعات طبعًا إيديين
ورجلين) الأب والأم.. فيتحول الحب إلى «حب مشروط» والقبول إلى «قبول مشروط»
والاحترام إلى «احترام مشروط».. وهكذا.. كل حاجة بشروط.. كل حاجة بمقابل..

يعمل إيه الطفل الغلبان بقى علشان يتحب ويتقبل ويتحس ويُهتَم بيه؟!!

يعمل حاجة صعبة جدًا..

يضطر إنه يدفع الثمن..

يضطر إنه يرضى بالمُقابل..

يضطر إنه ما يبقاش نفسه..

يضطر يبقى زي ما هُما عاوزين..

لأنه.. ببساطة شديدة.. محتاج..

يقرر الطفل في سن مُعينة (النظريات والأبحاث بتقول حوالي خمس سنين) إنه يعمل عملية تجميل
لنفسه.. آه عملية تجميل.. علشان يناسب الوضع المُحيط بيه.. يعني يعدّل نفسه ويظبطها على

مقاس اللي حواليه.. عاوزينه مقاس ٣٧ يبقى ٣٧، عاوزينه مقاس ٣٩ يبقى ٣٩.. علشان يوصله منهم بعض الحب، وقليل من الاهتمام، ورُبما شيء من الاحترام والتقدير لإنسانيته واحتياجاته.

يقرر الطفل في السن دي إنه ما يكونش نفسه اللي اتولد بيها.. ويكون النفس اللي هُما بيطلبوها منه.. عاوزينه يسمع الكلام.. فيسمع الكلام.. عاوزينه ما يقولش «لا» وما يوجعش دماغهم.. يبطل يقول لأ ويبقى «مُؤدب».. عاوزينه ما يكونش تلقائي ويتحول لآلة صمّاء بكماء.. ماشي.. عاوزينه بعد شوية يحفظ الدروس ويجيب الدرجات النهائية على حساب فرحته وأوقات لعبه وإبداعه.. وماله.. وشوية كمان يبقىوا عاوزينه يطلع أول الجمهورية في الثانوية العامة ويدخل كلية الطب أو الهندسة ويحقق أحلام وطموحات أبوه وأمه وخاله وعمته.. حاضر.. ده طبعًا بعد كثير من المقاومة والصراع اللي بينتهي غالبًا بالاستسلام..

يقرر الطفل بكل بساطة إنه يشوّه نفسه لحساب الآخرين.. علشان يرضيهم..

يقرر يتكيف مع الوضع القائم.. والواقع المفروض عليه.. علشان يعفي نفسه من الأذى النفسي، وساعات البدني..

يقرر يدفن «نفسه الحقيقية» الفطرية الخالصة اللي خلقها ربنا، علشان يحميها ويحافظ عليها في مكان سري عميق.. ويعيش بـ«نفس مُزيفة» مُصطنعة، تعرف تتعامل مع اللي حواليه..

وتفضل «نفسه الحقيقية» حية نابضة.. ولكنها كامنة ومستخبية جواه..

مستتية تظن.. وتتوَسَّس.. وتحسّ بالدفا.. علشان تخرج.. وتحيا من جديد..

نخلينا صُرحا مع بعض.. مين ما اتعملش معاه كده؟ ومين ما عملش كده في أولاده؟

اللي هيدور هيلقي إنه «غالبًا» كل حد مننا دفن جزء (واحد على الأقل) من نفسه الحقيقية في إحدى مراحل حياته لسبب أو لآخر.. اللي دفن تلقائيه.. اللي دفن شعوره بالحرية.. اللي دفن طفولته وفرحته وانطلاقها.. اللي دفن صوته العالي وقوله لكلمة «لأ»..

اللي دفن بعض قدراته وإمكاناته.. وطبعًا في مجتمعنا (وفي غيره).. اللي اضطرت إنها تدفن أنوثتها.. واللي اضطرت إنه يدفن رجولته..

ويعيش الواحد حياته كلها بـ«نفس مُزيفة» طافية على السطح.. و«نفسه الحقيقية» مدفونة في القاع..

محتاج توضيح؟ عاوز أمثلة؟

لأ.. مش هاديك أمثلة..

أنا هاطلب منك تبص حواليك (بلاش يا سيدي تبص لنفسك)..

أنت عارف الطفل اللي صوته واطي وبيمشي يبص في الأرض؟ اللي بيقلوا عليه «مؤدب»
ويسمع الكلام وما بيقولش «لأ».. عارف ده ممكن يكون دفن إيه؟ ممكن يكون دفن طفولته
الحقيقية وتلقائيتها وحربتها وقدرتها على الاعتراض والمواجهة وأخذ الحق..

وطلع مكانها كائن مُستسلم مُسالِم.. مالهوش لا لون ولا طعم ولا رائحة (ده مش معناه طبعًا إن
الطفل المُتمرد العنيد هو الطبيعي)..

عارف الطالب اللي مش بيعرف غير المُذاكرة.. وهدفه الوحيد في الحياة إنه يجيب الدرجة النهائية
ويطلع الأول على العالم.. اللي مش بيعرف يلعب.. ولا يعرف يهزر.. اللي مش بيخرج مع حد..
ولا يحب يقعد مع حد.. لا يطلع رحلة.. ولا يسافر سفرية.. الشاب اللي علاقته بالكتاب أهم من
علاقته بنفسه حتى.. أهو ده ممكن يكون دفن إبداعه وحيويته.. وخرَج مكانهم بني آدم خافِت
مطفي.. الجزء الوحيد الحي فيه هو ذاكرته..

عارف البنت اللي بتلمع «زي الذهب الفالصو كده»؟ البنت اللي بتبالغ في إظهار مفاتها وإمكانيات
أنوثتها.. ضحكة هنا.. ونظرة هناك.. خطوة هنا.. وغمزة هناك.. اللي بتلعب كل يوم بواحد..
وتدخل كل ليلة في قصة حب.. البنت دي غالبًا دفنت أنوثتها الحقيقية.. المليانة حنان وعطاء ودفا
وقرب وحياء وسماح.. وطلعت مكانه أنوثة مُزيفة مليانة ألوان وبهرجة وميوعة وسطحية وتلاعب
ورغبة عارمة في الانتقام من كل الرجالة..

عارف الراجل اللي شكله خشن «أوي».. وما يعرفش غير الشَّخَط والنَّظَر؟ اللي بيستعرض
عضلاته على الضعفاء.. ويستقوى على اللي ما لهوش حيلة.. اللي بيفتري على الغلابة.. ويمد إيد
أو لسانه على القريب والبعيد.. ده غالبًا دفن رجولته الحقيقية اللي كلها جدعنة وشجاعة وشهامة
وإصرار وصمود.. واستبدلها برجولة مُزيفة كلها غرور وافترا واستعراض للقوى..

شوف بقى اللي دفن مشاعره وتحول إلى آلة مش بتحس.. واللي دفن تفكيره وبقى مش بيفهم رغم
ارتفاع معدل ذكائه.. واللي دفن إبداعه.. واللي دفن.. واللي دفن.. واللي دفن..

عارف إيه بقى أكبر مشكلة وسط كل ده؟ أكبر حتى من الدفن نفسه..

المشكلة إن بعض المُجتمعات (وطبعًا بعض البيوت والعائلات) بتشجع أبنائها على دفن الأجزاء
المُهمة الثمينة الغالية دي من أنفسهم.. علشان يعرفوا يعيشوا في المجتمعات (أو البيوت) دي.. مش
بس كده.. دُول بيصققولهم ويكافئوهم ويكرمواهم لَمَّا يعملوا كده.. تصوّر!؟

يعني بيوتنا الأصيلة بطريقة تربيته العظيمة بتشجع جدًّا الطفل الهادي، المُسالِم، اللي زي النسمة، اللي بيسمع الكلام، اللي مش بيقول «لأ»، اللي بيشرّب اللبن علشان أبوه وأمه يرضوا عنه..

ومدارسنا الجميلة وتعليمنا الإبداعي بيحب جدًّا الطالب الحفيظ الصّامت المُصمت، اللي بيذاكر الكتاب المُقرر من الجلدة للجلدة، ويحل نماذج الامتحانات السابقة، ويُخ كل المعلومات اللي عنده في ورقة الإجابة بمجرد ما يشوف ورقة الأسئلة.. ويغرق في شبر مية لو جاله سؤال من بره المنهج المُقدس..

وتليفزيوننا الرائع.. وسينماتنا الخلّاقة.. وكليباتنا الحلوة بتتفنن بكل إبداع في نشر مظاهر الأنوثة المُزيفة بكل تفاصيلها.. والترويج ليها بكل إتقان.. وحقن الشباب والفتيات بيها في جرعات مُنظمة وبشكل يومي..

وده كله كُوم.. ونظرة كل حاجة وكل حد وكل حتة (من غير تعميم طبعًا) في المُجتمع والبيت والغيط للرجولة كُوم تاني.. راجل يعني صوت عالي.. راجل يعني ما تبكيش.. ما تعيطش.. راجل يعني نظرة قاسية.. راجل يعني عنف وعضلات.. وطبعًا ست يعني صوت واطي وبِصة في الأرض وطاعة عمياء وخُنوع واستسلام ورضا بالقليل وقلة حيلة وذُل ومهانة ما لهاش حدود..

زيّف.. في زيّف.. في زيّف..

تشويه ورا تشويه ورا تشويه..

دفن.. ثم دفن.. ثم دفن..

إجرام.. قبله إجرام.. وبعده إجرام..

فنون من الزيّف.. طبقات من التّشويه.. مستويات من الدفن.. وأبعاد من الإجرام في حق النفس.. قبل حق الغير..

أنا مش مُفسّر للقرآن ولا أدّعي ذلك.. بس إحنا محتاجين نعيد قراءة الآية دي من قرآننا المُعجز السابق لكل عصر وأوان، في ضوء الكلام السابق: ﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ (٨) بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ (٩)﴾- سورة التكوير (آية ٨ و ٩).

الوَاد مش بس للبنات الصغار أيام الجاهلية.. الوَاد ظاهرة إنسانيّة بتتكرر كل يوم.. كُل نفس حقيقيّة مُمكن تتعرض للوَاد عن طريق التربية القاسية.. كُل تلقائيّة/ حيويّة/ طفولة/ إمكانات حقيقيّة مُمكن تتعرض للوَاد عن طريق رفضها في الصغر.. كُل أنوثة حقيقيّة مُمكن تتعرض للوَاد بألف طريقة

وطريقة.. كل رجولة حقيقية مُمكن تتعرض للوَأد بأشكال مُختلفة.. كُل جزء من نفسك مُمكن يتعرض للوَأد في البيت.. أو في الشارع.. أو في المدرسة.. أو في المُجتمع..

حُد نفس عميق بقي.. وفتَح عينك على آخرها..

واقرا اللي جاي كويس:

تعرف إيه اللي يخلي «النفس الحقيقية» اللي اتدفنت تَطْمَن وتتوَسَّس وتقرّر تعود للحياة

من جديد؟ إيه اللي يخليني أبقى إنسان حقيقي كامل عايش بنفسي الحقيقية كُلها بدون تشويه أو اختزال أو انتقاص؟ إيه اللي يساعد فطرتي إنها تزهو وتورد وتنور من جديد؟

أقولك يا سيدي..

اللي يقدر يعمل كل ده، هو علاقة..

أيوه.. علاقة..

علاقة إنسانية حقيقية.. توصلك فيها رسايل عكس كل الرسايل المشوهة اللي وصلت قبل كده أثناء التربية أو التعليم أو أي تجربة سابقة مؤذية..

هو مش اللي بوظ علاقة؟

يبقى اللي هيصالح برضه علاقة..

علاقة يوصلك فيها حب غير مشروط.. حب ثابت دائم عميق لا يتغير بتغير حالاتك أو أحوالك.. حب «موقف» مش حب «حالة».. حب «مقام» مش حب «حال»..

علاقة يوصلك فيها إنك مقبول كُلك على بعضك زي ما انت.. بضعفك أحيانًا وعجزك ساعات وفشلك بعض الوقت.. حتى مع عدم الموافقة على بعض أفعالك أو تصرفاتك..

علاقة يوصلك فيها إن اللي قدامك بيهتم بيك لحسابك إنت مش لحسابه هو.. علشانك إنت مش علشانه هو.. وإنه شايفك إنت مش شايف نفسه أو شايف أي حد تاني فيك..

علاقة تحس فيها إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق.. وإنك تستاهل..

علاقة ماتكونش مُضطر فيها تدفع أي تمن.. علشان ترضي أي حد..

علاقة فيها مساحات للحرية والحركة.. مش للتضييق والاختناق والتشويه والاختزال..

علاقة تكون فيها نفسك.. نفسك وبس..

العلاقة دي ممكن تكون علاقة صداقة.. ممكن تكون علاقة حب/زواج.. مُمكن تكون علاقة علاجية
«مهنية» في إطار علاج نفسي..

وفي الحقيقة أي علاقة «حقيقية» توصل الرسائل دي هي علاقة علاجية حتى لو ما كانتش في
حُجرة العلاج النفسي..

موجودة العلاقة دي في حياتك؟ مش موجودة؟ طيب دور عليها واتمسك بيها.. بسرعة.. ولآخر
العمر.. لأنها هي الطريق.. وهي الحل.. وهي الجواب..

قبل ما تقوم.. أعتقد إننا كمان محتاجين نعيد قراءة الآيات دي من سورة «الشمس»: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا
سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠) ﴾.

عارف يعني إيه دسّاهَا؟

يعني خباها.. يعني دفنها.. يعني أدها..

أعتقد الصورة وضحت.. والرسالة وصلت.. مش كده؟

يا رب..

ساعدنا إننا نركي نفوسنا ونكرمها..

ساعدنا نعيد ما دفناه من نفوسنا إلى الحياة..

ساعدنا نعيش بنفوسنا الحقيقية.. مش نفوسنا المزيفة..

يا رب..

لا تكلفنا إلا وُسعنا.. ولا تُحمِلنا ما لا طاقة لنا به..

واعف عنا.. واغفر لنا.. وارحمنا..

أنت مولانا..

المهم.. بعد ما خرجنا.. قرّرنا ندخل فيلم ثاني علشان نغير المود.. وكانت المفاجأة إن صاحبنا ده كان مُصمّم إنه يدخل نفس الفيلم مرّة ثانية.. أيوه.. نفس الفيلم.. رغم إنه بالنسبة له كان تجربة مُخيفة ومُرعبة وقاسية جدًّا..

أعتقد إن أول خيط في إجابة السؤال ببدا من هنا..

الخيط الثاني كانت ملاحظة مهمة لاحظها كثير من علماء النفس والمُعالجين التفسيريين من أول فرويد لغاية دلوقت.. وهي إن بعض الناس عندهم نزعة شديدة وميل غريب لتكرار بعض التجارب المؤلمة اللي في حياتهم.. يعني حد يتعرض لخبرة سيئة.. يقوم يحاول بعدها يُهيئ كل الظروف والأحداث والأشخاص (نفسهم أو زيهم) ويكرر نفس الخبرة السيئة دي ثاني.. واحدة تمّ الاعتداء الجنسي عليها وهي صغيرة.. تكبر ويتحوّل سلوكها لواحدة بتدور على اللي ينتهكها جنسيًّا.. أو تشتغل فتاة ليل وتتفنن في بيع نفسها وجسمها.. واحد اتظلم واتهان واتعرض لمعاملة قاسية.. بعد شوية تلاقيه بيدور على اللي يظلمه ويروحله.. وعلى اللي يعامله بقسوة ويتعلق بيه.. حد ثاني دخل في تجربة عاطفية مؤلمة وانتهت بالفشل.. يقوم لما يبجي يدخل في تجربة جديدة.. يختار سبكة زي السبكة القديمة.. وشخصية زي الشخصية اللي فاتت.. ويكرر نفس التجربة.. ويعيد نفس الألم.. وينتهي إلى نفس النهاية..

(، ويكون ليه Repetition Compulsion ده اسمه في التحليل النفسي «التكرار القهري»)
عادة سبب من أربعة:

الأول هو إن الواحد يعيد سيناريو نفس الأحداث القديمة بكل تفاصيلها وأدوارها وظروفها علشان نفسه ينهيها نهاية مُختلفة غير اللي انتهت عليها قبل كده.. يعني مشهد صعب في حياته ومش محلول جواه.. يعيد صنعه وتركيبه كل شوية مع شخص أو أشخاص جُداد يلبسهم الأدوار القديمة (أو أحيانًا نفس الأشخاص القديمة) علشان يحل معاهم اللي ما عرفش يحله قبل كده.. ويعمل نهاية جديدة وسعيدة ومُريحة بدل النهاية البائسة السابقة..

السبب الثاني هو إن الواحد غالبًا بيكون في تجاربه المؤلمة الأولى ضعيف ومُضطرب ومش بإيده أي حيلة.. وكل حاجة بتكون اتعملت غصب عنه ومش بإرادته.. وحسّ وقتها بالذل والانكسار والمهانة.. فيبجي دلوقت يعمل كل ده ثاني.. بكل حذافيره وتفصيله.. بس بمزاجه وإرادته وكامل وعيه.. يعني تبقى المرة دي «بيدي لا بيد عمرو».. فيحس (ولو إحساس مُزيف) إنه له السيطرة على الأمور وله التحكم في الأحداث..

السبب الثالث هو إنه كان في اللي حصله قبل كده «الضحية».. كان مُستسلم ومغلوب

على أمره.. فيرجع المرّة دي لينتقم.. يرجع شريط حياته لورا ويكرر نفس التجربة مع نفس الحد (أو مع حد جديد) بس يكون المرّة دي هو «الجاني».. وياخذ بتاره..

السبب الرابع بقى (ومش الأخير) هو إن كثير من اللي بيتعرض لتجارب وخبرات مؤذية وقاسية في حياته بيحس بالذنب إنه ما دافعش عن نفسه.. أو إنه هو اللي وصل نفسه لكده.. أو إنه هو اللي ساعد الطرف الثاني إنه يؤذيه.. ودَه بتحسّه كثير من البنات ضحايا التحرش والاعتصاب (بفعل عوامل نفسية ومجتمعية وثقافية كثير).. فيبدأ ينتقم من نفسه.. ويعذبها.. ويجلدها.. بتكرار نفس الأحداث.. واستدعاء نفس الأذى.. واستعذاب نفس الألم..

فيه بعض الناس بتستلذ بتعذيب نفسها.. وجلد ذاتها.. ناس بتعمل دماغ من الألم.. وتستعذب الوجع.. دُول بكل بساطة.. بينتقموا من أنفسهم.. أو بينتقموا من غيرهم في أنفسهم..

(٣)

أنواع العلاقات البشرية كثيرة جداً.. وطبيعتها مُعقدة لأقصى حد.. ومن أصعب العلاقات اللي مُمكن نشوفها هي العلاقة اللي البنات بتختار فيها صاحب أو حبيب أو زوج يكون (مُستغل -)، أناني وطماع ومؤذي ليها نفسياً وعاطفياً وجسدياً.. مش بس كده.. ده هي في العلاقة **Abuser** دي بتكون مُتمسكة بيه جداً.. وتحارب الدنيا كلها علشانها.. ولو سابها ترجعه.. ولو غاب عنها تحنّ له.. وما تستحملش فراقه ولا بُعده أبداً.. برغم البهذلة والاستغلال والأذى.. لأ وكمان إيه.. في حالة ما يفترقوا عن بعض لأي سبب.. تدور على حد له نفس المواصفات.. وترتبط بيه.. وتُعيد الكرّة من الأول.. بنفس تفاصيلها..

إحدى مريضاتي كانت بتوصف العلاقة دي وأصولها وأسبابها وأثرها في حياتها، أحسن من أي كتاب أو مرجع علمي:

أثناء طفولتها أبوها كان غايب.. مسافر.. مش موجود.. كل علاقته بمراته وبيته إنه بيشتغل وبيجيب فلوس.. أمها كانت موجودة بس مش موجودة.. زي الحاضر الغائب كده.. يعني أه، هي موجودة بجسمها معاها في بيت واحد.. لكنها مشغولة بنفسها واهتماماتها وأصحابها وتليفوناتها أكثر من انشغالها ببناتها وتفاصيل حياتها..

الرسالة النفسية اللي وصلت للمريضة في البيت ده هي: إنتي مش مُهمة.. إنتي ما تستاهلش إننا نهتم بيكي.. إنتي وجودك مش فارق معنا.. أب وجوده/غيابه كان مؤذي.. وأم وجودها/غيابها كان برضه مؤذي..

الطفل اللي توصله رسايل نفسية بالشكل ده.. غالباً مش هيصدق عن نفسه طول حياته غير حاجة واحدة بس.. إنه ما يستاهلش.. وإن وجوده مش فارق مع حد.. ومش بعيد يتربى جواه إحساس رهيب بالذنب.. على حاجة هو ما يعرفهاش أصلاً..

الطفل هيخزن السيناريو ده جواه.. وهيكرره طول حياته.. علشان يا إمّا يحله.. يا إمّا يؤكده.. هيدور على ناس ليهم نفس مواصفات الأب أو الأم.. ويعمل معاهم علاقات إنسانية عميقة.. ويا إمّا

يوصّله رسايل عكس اللي وصلت قبل كده (و غالبًا ده مش بيحصل).. فيصدق إنه يستاهل.. وإن جوده فارق.. ومُهم، وتتحل العُقدة.. أو يوصّله نفس الرسايل القديمة (وده الأغلب الأعم).. ويتأكد عنده إنه ضحية.. وإنه غير مسئول..

ده اللي عملته المريضة دي بالظبط..

وتبدأ هنا باقي الخيوط تتجمع..

المريضة قررت إنها تكرر مشهد عيلتها بكل تفاصيله مع الشخص اللي كانت بتحبه..

كانت بتدور على أب.. له نفس مواصفات أبوها.. الأناني الطماع المؤذي (مع اختلاف شكل الأنانية والطمع والأذى) .. وأول ما لقيته.. مسكت فيه.. واتعلقت بيه..

كانت مصدقة عن نفسها إنها ما تستاهلش.. وقرّرت تكمل حياتها ما تستاهلش.. وتدور على اللي يثبت لها ده ويؤكد لها طول الوقت.. علشان ده اللي عاشته.. واتعودت عليه..

كانت مستنيّة تحسّ مع حبيبها - زي ما كانت مستنيّة تحسّ مع أبوها- إنها موجودة.. حتى لو كان التمن إنه يؤذيها.. بس هو أذاها.. ولغى وجودها.. زي ما أبوها عمل بالظبط..

في أعمق أعماقها، كان عندها احتمال ضعيف جدًا إنها تغيّره وتخليه بني آدم بجد.. لأنّها ما عرفتش تغيّر أبوها وتخليه بني آدم بجد.. بس ده ما حصلش. وما كانش هيجصل..

كانت بتنتقم من أبوها وأمّها ومن إهمالهم وأذاهم ليها.. وكانت مُصرة على الانتقام.. بالرغم من كل فرص النجاة..

كانت بتنتقم منهم في نفسها.. وبتؤذي نفسها بالنيابة عنهم.. كانت بتنتحر بالبطيء.. وبتستعذب ده وبتستأذ بيه..

كانت عاوزة تثبت لنفسها طول الوقت إنّها ضحية.. زي ما كانت وهي صغيرة.. بس في الحقيقة.. هي دلوقت مش ضحية.. بالعكس.. هي دلوقت جانية على نفسها.. هي دلوقت مسئولة ومختارة.. وكل مرّة كانت بترجع فيها لحبيبها كانت بتعيد اختيارها ليه ولدورها في العلاقة دي بكامل وعيها وكامل إرادتها..

هي اتظلمت زمان.. بس هي اللي بتظلم نفسها دلوقت..

عاوز تفهم أكثر؟

سيبك من كل الكلام ده.. وشوف كلمات أغنية شيرين «فيه حد»:

«فيه حد مُمكن يبقى مش قادر يعيش من غير ألم؟

فيه حد لو سابه اللي ظلم يبقى هيموت من الندم؟

خلتني أخاف على حبي ليك..

أكثر ما أخاف على نفسي منك..

خلتني أرتاح للعذاب وأنا بين إيديك..

علشان باخاف من عذاب البُعد عنك..

وقفت حياتي عليك وبس..

وكأني بافرح لو لقيت قلبي اتظلم».

أعتقد إنه مافيش أوضح من كده..

خليك فاكر بقى:

كل مرّة إنت بترجع فيها للي بيؤذيك..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قررته.. وانت مسؤل..

كل مرّة بتحن فيها للي يحسسك إنك ما تستاهلش..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قررته.. وانت مسؤل..

كل مرّة بتروح فيها للي يقلل من أهمية وجودك..

فانت اللي اخترت ده.. وانت اللي قررته.. وانت مسؤل..

أنت.. مسؤل.

المواقف غير المنتهية

كأمر مرة كان فيه بينك وبين مديرك أو رئيسك في الشغل حوار حاد واضطريت تكتم الكلام جواك؟
إمتى آخر مرة كان فيه جواك مشاعر غضب ناحية حد وما عبرتش عنها؟

طيب فإكر لأمأ كلامك اتخفق في صدرك وانت واقف قدام أول واحدة حبيتها وهي بتقولك أسفة ما
ينفعش..

إرجع لورا شوية.. كأمر كلمة اتحشرت في حلقك قدام المدرس أو المُدرسة وهو بيهينك بأي شكل؟
فإكر إحساسك اللي قفلت عليه وانت باصص في عينين أبوك وهو بيعنفك، وما كنتش تملك وقتها
غير الدموع وقلة الحيلة؟ طيب فإكر الكلام اللي كنت عاوز تقوله لوالدتك قبل ما تموت وما جاتش
ليك الفرصة تقوله؟

تفكر الكلام ده راح؟ تفكر المشاعر دي اختفت؟ تفكر المواقف دي اتحلّت؟

أحب أقولك: لأ..

الكلام ده لسه موجود جواك.. والمشاعر دي ما زالت مدفونة في أعماق وعيك.. والمواقف
دي متخزنة داخلك بكل تفاصيلها في صورة ما يسمى بـ «المواقف غير المنتهية»..

كل واحد فينا جواه متحف.. أه متحف.. متحف من الآثار القديمة اللي انتهى وقتها بس هي لسه
عائشة.. وما زالت مُحفظة بقيمتها وتأثيرها حتى الآن.. مجموعة من التماثيل هناك.. شوية لوحات
هناك.. تُحف فنيّة هنا.. المتحف ده متحف حي وقائم ومؤثر في كل فكرة وشعور وحركة ورد فعل
حضرتك بتقوم بيه.. إزاي؟!

حضرتك في مكان ما في عز الصيف وهتموت من العطش.. وواحد جايبلك كوباية مائة ساعة
مثلجة.. وواحد تاني مستنيك علشان يسألك على حاجة.. هتختار إيه؟ مُهم الأول إنك تنهي احتياجك
للعطش (موقف غير منتهي)، وبعدين تتجه لصاحبك اللي مستنيك تشوفه عاوز إيه.. تصوّر لو
عملت العكس.. هتكون معاه وانت عطشان.. ومش مركز.. ومستعجل.. هتكون معاه بجزء منك..
مش بكلك.. مش بكامل وجودك، ولا بكامل طاقتك، ولا بكامل إمكاناتك..

شوف بقى إنت جواك كأمر موقف غير مُنتهي.. من أيام طفولتك لغاية النهارده.. وتصور كل موقف
منهم وهو شغال جواك في إحدى طبقات وعيك زي شريط السينما المتكرر بدون توقف.. شوف

كأم حوار بتعمله بينك وبين نفسك كل يوم وكل ليلة مع حد مش موجود.. شوف قد إيه من طاقتك مُستنزف.. قد إيه من تفكيرك مُستهلك.. قد إيه من مشاعرك مُنهك.. قد إيه من وجودك ناقص..

فيه حاجة أكثر خطورة.. طول ما جواك فيه موقف (في الحقيقة مواقف) غير مُنتهي.. فانت بتشوف العالم والأحداث والأشخاص من خلاله.. وبتحاول تحلّه بس مع الناس الغلط.. اللي هما مالهومش أي علاقة بالحكاية الأصلية.. بس وقع عليهم اختيار عقلك الباطن علشان يلعبوا أدوار إنت راسمهالهم في سيناريو بئس وبئس ومُتكرر للحل والإنهاء..

يعني مثلاً، فجأة وبدون مقدمات تحسّ إنك غضبان ومتعصب ومش طايق صاحبك.. وفي الحقيقة دي مشاعر باقية من موقف غير مُنتهي مع أخوك.. فجأة وبدون مقدمات تبقى خايف ومرعوب من أستاذك أو رئيسك في الشغل أو حتى الكاشير في السوبر ماركت، ويكون ده رد فعل قديم من موقف غير مُنتهي مع أبوك.. فجأة وبدون مقدمات تفهم أي اتنين بيتكلموا مع بعض على إنهم بيتكلموا عليك.. أو تشوف أي واحدة بتبصلك على إنها دايرة في حبك.. أو.. أو.. أو..

راجع كده علاقاتك وتفاصيلها.. راجع أفعالك وردود أفعالك.. راجع مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك.. واكتشف كمية المواقف غير المُنتهية المخزونة جواك.. وإزاي وإمتى ومع مين..

المواقف غير المُنتهية عاملة زي الثقوب السوداء.. بتستهلك طاقتك ووقتتك وجهدك ومشاعرك وأفكارك.. وتسبيك مُهلل مُشتت بتدور على حاجة إنت مش عارفها في مكان أول مرة تروحه..

المواقف غير المُنتهية هي أحجار ثقيلة مربوطة في قدميك تُحدّ من حركتك وحريرتك وإمكاناتك.. زي القيود في الإيدى.. والغمامة على العين.. وسدادات الودان.. تخليك محبوس في عالمك الداخلي بأشخاصه القدامى وأحداثه البالية.. وتحرمك من الحركة.. والمرونة.. والرؤية.. وتجديد الاستقبال..

المواقف غير المُنتهية - من وجهة نظر «مُعينة» - هي اللي ورا كل أنواع وأشكال الأعراض والأمراض النفسية.

طيب نعمل إيه بقى؟

شوف يا سيدي.. قدامك حل من خمسة..

الحل الأول.. إنك ترجع بالزمن للموقف الأصلي.. وتحلّه.. وده طبعاً.. في ظل أبعاد الزمن الخطيَّة اللي نعرفها حالياً.. مُستحيل..

الحل الثاني.. إنك تفضل زي ما انت.. مسجون في الماضي.. ودائر في ساقية الحاضر وانت مغمي عنيك.. بتحاول تحل مع الناس الغلط.. وتحاول تنهي في الوقت الضايغ.. وده

حل مَرَضِي مش هيعمل أي حاجة غير إنه يزيدك عمى وصمم وأسى.

الحل الثالث بقى.. إنك تروح بالفعل للشخص اللي بينك وبينه موقف غير مُنتهي.. وتنهيه نهاية مختلفة.. يعني تقول اللي كان نفسك تقوله.. أو تعمل اللي كان نفسك تعمله.. أو تاخذ حقك منه، وتخليك جدع ومسئول وشجاع.. وغالبًا وقتها هتكتشف إن مُعظم مخاوفك كانت سَراب.. ومُعظم تصوراتك كانت غير حقيقية.. وكل حاجة هتاخذ حجمها.. وتبدأ من أول وجديد..

طيب ولو الطرف الثاني مش موجود.. مش مُتاح.. مسافر.. ميت.. مريض.. تعمل إيه؟

ساعتها تعمل طريقة علاجية بسيطة جدًا بيستخدمها المُعالجين بالسيكودراما.. تجيب كرسي فاضي.. وتخليه عليه الشخص اللي بينك وبينه موقف غير مُنتهي.. تحطه فُدامك كما هو بصوته وصورته وتفصيله (وقت الموقف).. وتبدأ تتكلم (طبعًا ده في وجود مُعالج نفسي).. آه.. تفرغ كل اللي متخزن جواك.. كل اللي ما قدرتش تقوله.. كل اللي كتتمته.. كل اللي ما جاتش الفرصة إنك تعبر عنه.. عاوز تُصرخ.. اصرخ.. عاوز تشتم.. اشتم.. عاوز تودعه.. عاوز تقوله إنك بتحبه.. عاوز حتى تسلم عليه.. اعمل ده.. ببساطة.. ما تخليش حاجة باقية جواك.. حل.. وانهي.. وكفاية لعاية كده..

أما الحل الرابع.. فهو إنك تسامح.. وتعفو.. وتصفح.. وتكون من العافين عن النَّاس.. مش بس من الكاظمين الغيظ، وطبعًا ده محتاج درجة عالية من النمو النفسي.. ومنزلة مُرتفعة من السلام الداخلي.. ومش كل الناس تقدر على ده.. وبعض الناس تقدر تعمله بس بعد ما تكون نفذت الحل الثالث.. علشان ساعتها يكون بالفعل «عفو عند المقدرة»..

الحل الخامس والأخير.. هو إنك تكون من المُحسنين.. يعني مش بس تعفو وتصفح.. لأ.. كمان تحسن لمن أساء إليك (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).. ودي أعلى درجات التَّضَجِ النفسي.. وأسمى درجات السَّلام الروحاني.. وبرضه مش كل الناس تقدر تعمل ده.. وبعض الناس بيعملوه بعد تنفيذ الحل الثالث والرابع..

هاه.. نويت على إيه؟!

تفضل زي ما انت؟ في حواراتك الداخلية اللي مش بتخلص.. ولا هتخلص.. غير لما تخلص عنك..

تفضل في مواقفك غير المُنتهية؟ اللي بتاكل منك زي النار في الهشيم.. وتعيشك غير مُكتمل.. وتحرمك من أجمل ما فيك..

تفضل في سجنك القديم العتيق؟ سجن الماضي بأشخاصه وأحداثه وأماكنه..

تفضل في عالمك الداخلي المغلق على نفسك؟ واللي مش بتسمع ولا تشوف ولا تحسّ فيه غير أسطوانات مشروخة مكررة.. ومشاهد قديمة بالية..

ولّا تبدأ.. وتحل.. وتنتهي؟

هنا.. ودلوقت..

مشاعرك اللي هي مش مشاعرك

المشهد الأول (في عيادة الطبيب النفسي):

- إنت ليه دايمًا زهقان ومتضايق مني يا دكتور؟
- إيه ده؟ مين اللي قال كده. بالعكس. أنا مرحب جدًا.. ده شغلي..
- بس إنت مش بترد على تليفوناتي، ومش بترضى تديني ولا دقيقة واحدة زيادة بعد انتهاء مدة الجلسة..

- آه علشان دي قواعد العلاج..

- وكل ما تشوفني تعبيرات وشك بتتغير، وتكشر، وزى ما تكون شايل هم ثقيل..

بدأ الدكتور يهز رجله، ويتأفف..

- شايف يا دكتور.. أديك بدأت تتوتر..

ينظر الدكتور في ساعته، وعليه علامات الضيق والزهق..

- تلاقيك بتقول من جواك دلوقت إمتى الجلسة تخلص!

تنتهي الجلسة بالفعل، وعلى موعد الجلسة التالية يكون الدكتور مشغول شوية فيؤخر موعد الجلسة ساعة، وبعدها بجلستين يقرر تحويل المريضة لدكتور زميله علشان يتابعها..

المشهد الثاني (رُدهة منزل زوجين حديثي الزواج):

- إنت ليه متأخر كده النهارده.. كنت فين؟

- مدير الشركة كلفني بحاجة كان لازم تخلص النهارده.

- وإيه ريحة البارفان الغريبة دي؟

- غريبة إزاي.. ده البارفان اللي إنتي جايهاهولي من أسبوع!!

يذهب الزوج ليأخذ حمامه المعتاد وعليه كل علامات الدهشة والضيقة، وتبدأ الزوجة كعادتها في استكشاف تليفونه المحمول. بعد ثلاث سنوات، يضعف الزوج أمام سكرتيرة الشركة التي تراوده عن نفسه منذ أكثر من خمس سنوات، والتي كان يُقاومها بكل طريقة حفاظاً على بيته وأسرته..

المشهد الثالث (مشهد خارجي أثناء تمثيل أحد المسلسلات):

المُمثلة الشابة للمخرج: حضرتك عاوزني أستخدم كل تعبيرات وشي وجسمي وأعبر عن غضب شديد جداً.. مش كده؟ بس أنا دلوقت ماعنديش أي غضب جوايا ناحية أي حد!!

المخرج: طيب أنا هاساعدك..

يجلس المخرج أمامها ويطلب منها النظر المباشر في عينيه.. ويستحضر في ذهنه أحد مشاهد حياته التي يشعر كلما يتذكرها بغضب شديد.. تظهر عليه بالفعل علامات الغضب، حيث يقطب حاجبيه، وتنتفخ أوداجه ويتطاير الشرر من عينيه..

المُمثلة الشابة: أنا فعلاً دلوقت حاسّة إنني متضايقة وبدأت أغضب..

تقوم الممثلة لتأدية المشهد.. وتندesh من كمية وشكل الغضب الذي تُعبر عنه.. لدرجة أنها صفت زميلها في التمثيل صفة قوية جداً نتج عنها جرح واضح أسفل شفثيه..

ينتهي يوم التصوير.. وتذهب المُمثلة الشابة إلى منزلها.. ليندهش جميع من بالمنزل من أسلوبها الحنق في الكلام وعصبيتها المفاجئة وارتفاع صوتها غير المُبرر!!

كام مرّة حسيت إنك مستغرب مشاعرك؟

كام مرّة سألت نفسك السؤال ده: هو أنا حاسس كده ليه مع إن مافيش حاجة حصلت تستدعي الإحساس ده؟

كام مرّة ظبطت نفسك وانت متألم بدون سبب يدعو للألم.. غضبان بدون سبب يدعو للغضب.. كاره بدون مُبرر للكُره.. أو حتى بتحب بدون مبرر للحب..؟

كثير جداً من مشاعرنا هي في الحقيقة مش مشاعرنا.. هي مشاعر اتزرعت فينا.. حد تاني رماها من جواه عليك.. يعني أصلها مش بتاعتك.. بتاعة حد تاني غيرك..

يااااااااااااه معقول؟! أيوه معقول..

ساعات يكون فيه حد جواه مشاعر زهق وهو مش قابلها أو مش مستحملها أو بينكرها ومش حاسس بيها أصلاً.. تقعد سيادتك قدامه دقيقتين.. يقولك بص إنت زهقان.. شوف إنت متضايق.. أديك مش مستحمل.. أو حتى من غير ما يتكلم أصلاً.. تلاقي نفسك زهقت.. وقرفت.. ومش طايق نفسك..

ساعات حد يكون مليون من جواه خيانة وكذب وخداع.. ويبدأ يرمي ده عليك ويحسسك إنك دايماً مشكوك فيك ودايماً موضع اتهام.. لغاية ما حضرتك تبدأ تعمل ده فعلاً..

وساعات حد يكون مليون غضب، بس مش بيعبر عنه، أو حب ومش بيعبر عنه، أو حتى كره ومش بيعبر عنه.. وبنفس طريقة الضغط والإقناع دي يوصلك إنت إنك تعبر عن اللي جواه هوه.. ولا إنت واخذ بالك.. ولا هوه كان واخذ باله..

إنت عارف كام مرّة وقعت في الفخ ده؟ انتي عارفة كام مرّة حسيتي أحاسيس مزروعة فيكي ومش بتاعتك؟

«، أو التقمص الإسقاطي.. يعني حد Projective Identification الحكاية دي اسمها العلمي » يُسقط (يرمي) جواك حاجة بتاعته هو، وانت بكل بساطة ودون وعي تستقبلها وتأخذها وتتقمصها وتبقى بتاعتك.. وطبعاً فيه تفسيرات علمية كتير للظاهرة دي..

الموضوع ده بيحصل على مستوى الأفراد.. يعني واحد يزرع مشاعره اللي مش عارف يقبلها في نفسه أو يحتويها، جوّه واحد تاني.. فالتاني يلاقي نفسه بيحب ويكره ويزهق ويغضب ويخون ويزور..... بدون مُبرر وبشكل غير طبيعي. وبُصوا للي بيحصل بين الأصدقاء وبين الأزواج وغيرهم..

وبيحصل كمان على مستوى المجموعات أو العائلات.. يعني مجموعة (أو عائلة) تزرع مشاعر مُعينة جوّه واحد أو جوّه مجموعة أخرى.. مجموعة تزرع جوّه واحد إنه فاشل.. إنه سيئ.. إنه ما يستاهلش (مع إن ده يخص المجموعة نفسها مش الواحد ده أبداً).. وهو يصدق وممكن يعيش حياته كلها بهذا الإحساس.. ومجموعة أخرى تزرع جوّه واحد إنه أحسن واحد في الدنيا، وما فيش زيه.. لغاية ما يصدق ويعيش بهذا التصديق ويمارسه عليهم هم أنفسهم..

وبرضه بيحصل على مستوى المجتمعات والثقافات والدول..

أخطر ما في هذا الموضوع على الإطلاق إنه مُمكن يحوّل بني آدم إلى بني آدم آخر مختلف تماماً..

والأخطر إنك -في أغلب الأحيان وبغير وعي- بتكون شريك في مسؤولية ما حدث لك..

لو سمحت لحد إنه يلْبَسك دور، وانت لبسته..

لو وافقت إنك تكون جزء من سيناريو بتاع حد تاني مش بتاعك..

لو فتحت حدودك علشان حد غيرك يدخلها ويزرع جواها حاجة مش تبعك..

طبعًا اللي بيلاعب اللعبة دي بيبقى جَوّاه هدف وعاوز يوصل لنتيجة ولو بغير وعي أو عن غير قصد واضح.. يعني لما حد يطّلع الغضب من كل اللي بيتعاملوا معاه يبقى عاوز يثبت لنفسه إن كل الناس مش بتستحملة.. واللي بيحرك الكُره في اللي حوالية بيبقى عاوز يثبت لنفسه إنه مرفوض وما يستاهلش يتحب، وإنه مظلوم وضحية.. واللي بيّفخم في غيره ويقدسه ويؤلهه بيكون عاوز يفضل صغير واعتمادي وغير مسئول.. باختصار.. دي لعبة قديمة ومستهلكة وعقيمة مالهاش هدف غير الهروب من المسؤولية وتثبيت فكرة خاطئة ومشاعر بالية، ثم تكرارها مرّة ومرّة ومرّات..

طيب وبعدين؟!!

جّوه كل حد فينا فلتر.. أيوه فلتر.. بس يمكن إنت مش واخذ بالك من وجوده لأنك ما استخدمتهوش قبل كده.. مطلوب منك كل يوم إنك تستخدمه، وبعد شويه هنتعلم تستخدمه كل ساعة وكل دقيقة.. وكل ثانية..

أول ما تلاقي فيه مشاعر جواك غريبة عليك وعلى فطرتك وطبيعتك.. على طول استرجع إيه اللي حصل قبلها.. قابلت مين؟ اتصلت بمين؟ شوفت إيه في التلفزيون أو السينما أو الشارع أو الشغل؟ تعاملت مع مين.. فين.. ليه.. إزاي؟

وابدأ استخدم الفلتر.. ونقي نفسك من شوائب الآخرين اللي اتخلصوا منها عندك.. ورجّع لكل حد حاجته اللي رماها جواك.. علشان تعرف تبدأ دورة جديدة من تنقية نفسك.. كل يوم..

دورة جديدة.. من تنقية نفسك.. كل يوم..

علاقات خطرة (1)

فيه أنواع كثير جدًا من العلاقات بين البشر..

من أخطر الأنواع دي على الإطلاق.. علاقة «الحبل السري».. وعلاقة «العمى»..

علاقة «الحبل السري»:

دي بيكون فيها أحد الطرفين هو مصدر كل حاجة بالنسبة للطرف الثاني.. أو بالأحرى.. أحد الطرفين بيخلي الطرف الثاني هو المصدر الوحيد لكل حاجة.. هو المصدر الوحيد للحب.. هو المصدر الوحيد للأمان.. هو المصدر الوحيد للحياة..

كثير أوي من الأمهات بتوصل لأولادها (بالقول وبالفعل) إنها المصدر الوحيد لكل حاجة، فيلزموا فيها وما يستغنوش عنها، وده يطمئنها ويونس وحدتها على حسابهم وحساب حياتهم ومستقبلهم وساعات جوازاتهم.. ده لو اتجوزوا..

وكثير أوي من الأزواج بيخلي نفسه المصدر الوحيد لكل احتياجات زوجته المادية والمعنوية علشان ما يبقاش ليها في الدنيا غيره.. ولا أصحاب ولا شغل ولا حتى أهل..

وأمثلة تانية كثير بين الأصدقاء والأحباب والأقارب وغيرهم..

الطرفين في العلاقة دي بيستفيدوا.. طرف بيبقى شديد الاعتمادية والسلبية والراحة وكل حاجة تيجي لغاية عنده.. وطرف بيقى متصور إنه المُنقذ والمُخلص والبطل والبئر التي لا تنضب، وساعات الإله المانع المانع.. وكأن فيه حبل سري خفي رابط بين الطرفين.. بس رايح جاي..

العلاقة دي مؤذية ونكوصية وفاشلة، وغالبًا اللي بيعملها مرّة بيتعود عليها وتبقى زي الإدمان.. دي علاقة طرف فيها بيمص دم الثاني.. طرف بيستعبد الثاني ويعيشه بدون أي مصدر آخر، أو بديل مُحتمل..

مافيش حاجة اسمها «أنا وانت ولا حد تالتنا».. مافيش حاجة اسمها «إنت مالي الدنيا عليا» وباقي كلام الأغاني اللي بيشجع على هذا النوع من العلاقات طول الوقت..

مافيش حاجة اسمها «إنت كل حاجة بالنسبة لي».. لأن «كل حاجة» ده لو اختفى أو اختفت.. يبقى الدنيا انهارت.. والحياة ما بقاش ليها معنى.. ويبقى أمراض نفسية ما لهاش أول من آخر..

وساعتها الكل بيدفع التمن..

دائمًا خلي فيه بدائل..

دائمًا خلي فيه ناس..

دائمًا خلي فيه ربنا..

علاقة «العمى»:

دي بقى من العلاقات المؤذية والمشوهة جدًّا بين البشر.. في النوع ده من العلاقات فيه طرف مش بيثوف الطرف الثاني أصلاً.. بمعنى إنه بيكون جواه مشاعر قديمة متخزنة ناحية حد ثاني (حبيب قديم، مدرس من زمان، صديق، وصولاً للآب أو الأم) ويتعامل مع شريكه في العلاقة بنفس المشاعر دي..

مش بس نفس المشاعر.. لأ ده كمان نفس ردود الفعل.. ونفس طريقة التفكير والاستقبال القديمة، كأنه شايف وسامع وحاسس الحد الثاني ده بالظبط.. بس وهو مش واخد باله.. وشريك العلاقة مش واخد باله برضه..

يعني واحد يشوف واحدة في الشارع ولا يعرفها ولا عمره شافها قبل كده ويحس ناحيتها بحب رهيب من غير أي سبب وبدون أي مقدمات.. وهو مش عارف إن الحب ده قديم جدًّا، وجواه من زمان ناحية حد ثاني خالص (مُدرسته في ابتدائي أو أمه مثلاً)، وهو لبس البنات المسكينة صورة الحد ده..

أو حد يحس بغضب شديد جدًّا ناحية حد ماعملش حاجة تستاهل هذا الكم من الغضب.. وهو برضه مش عارف إن ده غضب مخزون جواه ناحية حد ثاني خالص (أبوه مثلاً)، وهو برضه لبسه صورة الحد ده..

كثير أوي من علاقاتنا الحياتية بتكون بهذا الشكل.. الحب من أول نظرة.. الكره من أول كلمة.. الغضب غير المبرر.. وكثير من الخناقات والمشاكل الزوجية، وساعات كمان مشاعر جنسية..

طيب نعرف إزاي إذا كانت مشاعرنا ناحية حد مشاعر حقيقية ناحيته فعلاً، ولّا مشاعر قديمة مكتوبة بس تمت إعادة توجيهها؟

أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كثيرة جدًّا.. وسريعة جدًّا.. وبدون سبب أو مبرر كافي.. اعرف فورًا إنك (غالبًا) مش شايف حتى لو كنت باصص.. ومش سامع حتى لو كنت مُصغي.. ومش

حاسس حتى لو كنت مُستقبل..

ساعتها..

افتح عينيك.. وشوف من جديد..

وافتح ودانك.. واسمع من الأول..

وافتح إحساسك.. واستقبل صح..

(1) هذا الفصل أصبح لاحقاً نواة كتاب علاقات خطرة.

أنت وعالمك الداخلي

كل واحد فينا عايش في عالمين متوازيين.. عالم خارجي وعالم داخلي..

العالم الخارجي هو العالم اللي إنت واعي بيه.. بتشوف وبتسمع وبتحس.. ناس وأصوات وأحداث وأماكن وأزمنة..

العالم الداخلي بقى ده حكايته حكاية..

تصوّر إن جواك نسخة من كل حد إنت على علاقة بيه في حياتك.. نسخة حيّة ليها صوت وصورة.. وبينك وبينها مشاعر حب أو كُره أو غضب أو امتنان أو... إلخ.. كل حد مُهم بتقابله في مشوار عمرك بتخزن منه نسخة جواك، ومعها كل مشاعرك ناحيته (وقت تخزين هذه النسخة).. يعني حضرتك جواك نسخة من والدك.. نسخة حيّة رباعية وربما خماسية الأبعاد.. بنتكلم معاها وترد عليك وتتخايق وتتصالح وتتفاعل تفاعلات إنسانية كاملة، سواء في وعيك الظاهر (وإنت واخذ بالك يعني) أو في مستوى الوعي الباطن اللي إنت مش حاسس بيه ولا تعرف عنه أي حاجة.. أبسط صورة لهذه التفاعلات بتحصل لما والدك يغيب عنك ويوحشك.. تيجي حضرتك بكل بساطة تستدعي وتستحضر نسخته / صورته جواك علشان تفتكره وتتوَّس بيه وتدعيله.. أو لما تعمل أي حاجة غلط، تُبص تلاقى حاجة كده طلعت من جواك تقولك «لأ» ده غلط أو ده عيب أو ده حرام..

جواك نسخة حيّة من والدتك.. متخزنة من أول أيام عمرك.. ومعها مشاعر الحب والرضا نتيجة حنانها واهتمامها بيك، أو الكُره والغضب نتيجة قسوتها أو إهمالها معاك..

جواك نُسخ من إخوانك.. من أصحابك.. من مُدرسيك في ابتدائي.. من زميلك وأصدقائك.. من زوجتك وأولادك.. من جيرانك.. من كل حد إنت على علاقة بيه في حياتك.. جواك نُسخ من الأماكن المهمة بالنسبة لك بكل تفاصيلها من جدران وأبواب وشبابيك ومقاعد وحتى رائحة الهواء فيها.. وكل نُسخة مرتبطة معاها بمشاعر مُعينة تُخص صاحب هذه النسخة وقت تكوينها وإدخالها في عالمك الداخلي..

/أب - ديت» كل شوية.. يعني لما Updateالنُسخ دي المفروض إن حضرتك تعمل لها « الشخص اللي قدامك يتغير أو علاقتك بيه تتغير سواء للأحسن أو للأسوأ، تضاهي ده بالنُسخة القديمة وتُحدِّثها.. علشان ما تظلمش حد في صورة قديمة إنت واخدها عنه ومثبته فيها.. وعلشان تسمح لنفسك تجدد دماء عالمك الداخلي كل فترة وأخرى.. حتى نسختك الداخلية عن نفسك محتاجة تتجدد وتتغير بتغييرك وحركتك النفسية بمختلف إيقاعاتها..

تصوّر بقى حد قابل في حياته - خاصة في سنينها الأولى- ناس عاملوه بقسوة أو بإهمال أو بحب مشروط أو بعدم قبول أو عدم احترام أو إهانة (أو على الأقل هو شافهم واستقبلهم كده).. تفنكر هيخزن للناس دُول نُسخ شكلها إيه في عالمة الداخلي؟ وحوش طبعًا.. ده كلام بجد.. هيكون جوه عالمة الداخلي وحوش.. أصل العالم الداخلي ده لغته هي الصور.. والمشاهد الخيالية.. والأحداث الدرامية.. يعني هيكون جَوَاه غابة.. مدينة أشباح.. غيلان وديناصورات وثعابين وكائنات سوداء مجنحة ومصاصين دماء.. هيكون جواه خناقات ومطاردات وحروب وأصوات قنابل وصراخ وعويل.. وتكون أحلامه عبارة عن حلقات يومية من مسلسل رُعب مُستمر..

اللي عالمة الداخلي بالشكل ده هو مريض نفسي من الدرجة الأولى.. يطلع عنده اكتئاب.. يطلع عنده توتر.. يطلع عنده اضطراب في الشخصية.. أو تقوم أخيرًا غيلانه وعمالقته الداخلية بتحطيم واختراق الحاجز الهش اللي بين العالم الداخلي والعالم الخارجي وتغزوه، ويبدأ يشوفها ويسمعها ويحسها في هلاوس بصرية وسمعية وحسية.

طيب تصوّر العكس.. حد شاف من اللي حواليه.. بداية من اللي ربوه، كل حب وحنان وتفهُم واحترام وقبول غير مشروط واستيعاب وسماح.. طبعًا هيكون عالمة الداخلي جنّة خضراء مليانة ناس طبيين وورود وفُل وياسمين وبُحيرات وشمس ونور ودفا.. وأحلامه هتكون بالطبع جُرعات هادئة من السعادة والشبع والرضا..

اللي عالمة الداخلي بالشكل ده هم أصح الأصحاء..

طيب ولو حد طبيعي زينا يعني، شاف ده وشاف ده.. واتعامل مع ده واتعامل مع ده.. ساعتها هيكون عالمة الداخلي مزيج من الأول والثاني.. لكن حد منهم هيكون ليه الغلبة والسيطرة.. ويكون على نقطة في خط بياني طويل أوله مُنتهى المرض النفسي، وآخره مُنتهى الصحة النفسية..

طبعًا طبيعة العالم الداخلي بتاع كل واحد فينا بتحدد (وده في منتهى الخطورة) طريقة استقباله للناس والأحداث والأمور.. يعني لو واحد عدى من جنبك وما قالكش صباح الخير، عالمك الداخلي هو اللي هايحدد إذا كنت هاتستقبله على إنه بيكرهك.. أو مطمئنك.. أو حتّى بيتأمر عليك.. أو تستقبله على إنه مش واخد باله أو مشغول أو تعبان شوية..

طيب.. باختصار.. وبدون أي إحراج.. ما حدش فينا عالمة الداخلي سليم مية في المية.. ما حدش فينا ما حدش لقطه لوالده وهو بيعنفه أو يزعله وخزن اللقطه دي جواه في صورة

عِلاق مُخيف، ما حدش فينا ما حدش لقطه لوالدته وهي بتشد ودانه أو بتخوفه وخزن اللقطه دي جواه في صورة أُمنا العُولة. ما حدش فينا مش مخزن صورة أستاذ اللغة العربية بنبرة صوته العالية القاسية في صورة وحش كاسر.. زي بالظبط ما كلنا مخزنين صور حية للأب الحاني والأم العطوف والصاحب الوفي والحببية الرائعة..

صور.. نُسَخ.. حياة كاملة.. عالم داخلي موازي.. تجري أحداثه على قدم وساق.. دلوقت.. حتى وانت بتقرا الكلام ده..

إيه بقى؟

نحل إزاي طيب؟ نصلح إزاي الأجزاء المعطوبة في عالمنا الداخلي؟ إزاي نستبدل الوحوش الكاسرة بوجوه ملائكية مُريحة؟ إزاي نحوش الأصوات والصور القبيحة المُرعبة ونخلي مكانها موسيقى متناغمة وزقزقة عصافير وخرير مياه مُتدفقة.. وورود وشمس وبحر ودفا؟

أقولك يا سيدي..

هو مش اللي عمل ده كله علاقة.. أو مجموعة علاقات.. مع ناس وصلنا منهم رسائل نفسية سيئة.. وفُمنّا بتخزينهم برسائلهم ومشاعرنا ناحيتهم في أبشع الصور والأحداث.. الإجابة آه.. إذن مش هيصالح ده غير علاقات أخرى يوصلنا منها رسائل نفسية مختلفة طيبة من قبول وحب واحترام..

علاقات دي كلمة كبيرة.. أجيب منين أنا علاقات تصلح ده كله؟!!

شوف.. مُمكن علاقة واحدة تصلح كل عالمك الداخلي.. أيوه.. علاقة واحدة بس.. علاقة واحدة بس..

يعني علاقة حقيقية مع واحد صاحبك.. يوصلك منه فيها حب غير مشروط وقبول واحترام وسماح وتفهم واستيعاب.. مُمكن تغيّر كل عالمك الداخلي..

علاقة حقيقية مع أستاذك.. يوصلك منه فيها تقدير وقُرب واهتمام.. مُمكن تعيد تركيبك النفسي تمامًا..

علاقة حقيقية مع حبيب أو حبيبة.. تكون مليانة صدق وإخلاص ومودة ورحمة ودفا وبراح واحترام.. كفيفة بأنها تخليك تتصالح مع كائناتك الداخلية المُرعبة، وتشوفهم في حجمهم الطبيعي البسيط، ويمكن تكتشف غُلبهم وضعفهم واحتياجهم..

علاقة إنسانية طيبة.. يصلك من خلالها حب حقيقي (بكل مُسمياته ومحتوياته ومكوناته) غير مشروط.. تستطيع أن تحوّل جحيمك الداخلي إلى جنة عدن..

وهي دي فكرة العلاج النفسي..

العلاج النفسي هو محاولة مُستحدثة (عمرها بضع عشرات من السنين) لمُضاهاة ما تفعله العلاقات الإنسانية الطيبة.. وبغض النظر عن نوع العلاج النفسي.. أو نظرياته.. أو تقنياته.. أو مُدته.. فكل

طرق وأساليب ومدارس العلاج النفسي تشترك وتجتمع في أن ما يغير المريض ويعالجه ويحوّل مرضه واكتئابه وتوتره وهلاوسه إلى شفاء وبهجة وعمل وإبداع هو ما يسمّى بـ«العلاقة العلاجية».. اللي مش بتوصّل أي حاجة غير حب واهتمام واحترام وتفهمّ وسماح واحتواء وقبول..

المُعالج النفسي.. أو الصاحب الأصيل.. أو الأستاذ الحقيقي.. أو الحبيب المخلص.. أو النبي المرسل.. أو حتى صاحب إحدى العلاقات القديمة في نسخة جديدة.. بيكون زي الفارس الهُمام.. يدخل عالمك الداخلي بكل جسارة وشجاعة.. يحارب.. يكر.. يفر.. يغلب.. يتفاوض.. يداعب.. وأخيرًا يصلح.. أه يصلح.. يصلحك على نفسك.. ويصلحك على مكونات عالمك الداخلي اللي هي جزء منك.. يصلحك على غيرك.. يصلحك على اللي حواليك.. يصلحك على الدنيا.. يصلحك على الحياة.. ويصلحك على ربنا.. فتتغيّر.. تتغيّر شخصيتك.. تبقى بني آدم ثاني.. مليون أمل.. وحب.. وحياة..

إذن..

عالمك الداخلي حقيقي أكثر من الحقيقة نفسها.. وبيؤثر في كل أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك وردود أفعالك..

عالمك الداخلي مكوّن من مجموعة من العلاقات والمشاعر المُخزّنة في صور دراميّة هائلة التركيب وشديدة التعقيد..

عالمك الداخلي بيظهر في أحلامك وفي طريقة مشيتك وفي علاقتك بنفسك وجسمك والنّاس وحتى علاقتك بربنا..

عالمك الداخلي مهما كان مشوّه.. مهما كان مليان بالوحوش والأشباح ومصاصين الدماء.. مُمكن علاقة واحدة حقيقية فيها قبول وحب واهتمام واحترام، تغيّره، وتلّونه، وتشفيه، وتعيد تكوينه من أول وجديد..

مُمكن تقوم تدوّر على العلاقة دي دلوقت؟ مُمكن تكتشفها أو تعيد اكتشافها في حياتك؟ مُمكن تسمح بيها؟ مُمكن تحافظ عليها؟

الحب يشفي..

الحب يطيب الخواطر..

الحب يصنع الأنبياء..

﴿وَأَقْبَتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّمِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَى عَيْنِي﴾ - طه (٣٩)

صدق الله العظيم.

«Adjustment Bureau» عن فيلم «الخروج عن النَّص»

(١)

«ديفيد» شابٌ سياسي لامع.. ناجحٌ وطموحٌ.. طموحه مالهوش حدود.. رشَّح نفسه لانتخابات الكونجرس.. لكن مُنافسه لعب معاه لعبة قذرة تسببت في سقوطه بالانتخابات..

يوم مؤتمر «ديفيد» الصحفي لإعلان الهزيمة كان نقطة تحول في حياته.. لأنه قابلها.. قابل «إليس».. فتاة جميلة بس متهورة، رقيقة بس غريبة.. قريبة بس مش سهلة.. تبدو مجنونة.. لكنها في مُنتهى العقل.. تلقائية ومُغامرة.. وجواها فنانة على درجة عالية جدًّا من الإحساس، وبتشتغل راقصة باليه..

بعد ما قابلها بدقايق.. وأثناء كلمته أمام جمهوره، قرَّر ديفيد.. وفجأة.. وبدون مُقدمات.. إنه يخرج عن النَّص.. النَّص اللي جهزه فريق حملته الانتخابية علشان يقوله لجمهوره.. مش بس كده.. ده كمان خرج عن الشكل اللي كان المفروض إنه يظهر بيه قدام الناس.. من أول الكرافة لغاية الجزمة.. ديفيد قرَّر - ولأول مرّة في حياته- إنه يبقى صادق مع نفسه.. يقول اللي جّواه زي ما هو.. يعمل اللي حاسس بيه بدون أي حسابات أو مخاوف.. ويفتح قلبه.. للحُب الحقيقي.. والحياة الحقيقية..

بعدها بشهر.. «ديفيد» قابل «إليس» بالصدفة تاني.. اتعرّف عليها أكثر.. وقرب منها أكثر.. وحبها أكثر.. وأخذ رقم تليفونها.. وده كان تاني خروج عن النَّص.. بس المرّة دي.. كان خروج عن النَّص اللي السماء (كما يزعم الفيلم) حاطّاه لحياته.. والمرّة دي كان لازم السماء تتدخل علشان ترجعه لخط سيره المرسوم.. وهو ما حدث بالفعل..

(٢)

أرسلت السماء فريق «مكتب التسوية» علشان يصلحوا ما أفسده «ديفيد».. وحصلت مواجهة غير متوقعة بينهم وبينه.. عرّفوه فيها بنفسهم وبقدراتهم غير المحدودة وطلبوا منه بكل صرامة ووضوح إنه يبعد عن «إليس».. ويرجع لمساره المرسوم.. اللي هي مش جزء منه.. واللي ما كانش المفترض فيه إنه يقابلها ولا يحبها.. وإلا هيضطروا لتدخل عنيف.. قد يصل لمسح عقله..

«ديفيد» مش فاهم ولا عارف هُم ليه مش عاوزينه يقابلها تاني ويحبها ويكمل معاهها حياته.. وفي نفس الوقت فيه حاجة جّواه بتنادي عليها وتروح لها.. فقرر وبكل شجاعة وإصرار وتحدي إنه يصدق إحساسه، ويمشي ورا قلبه، ويدور على «إليس».. مُلهمته.. بكل شكل.. وبأي طريقة.. وفي

كل مكان.. ورغم إنه ما كانش معاه أي تفاصيل عنها أو أي وسيلة تواصل معاه (بعد ما فريق مكتب التسوية أخذ منه رقم تليفونها)، إلا إنه كان عنده أمل.. إنه هيلاقبها..

«ديفيد» لقي «إليس» بعد ثلاث سنوات من البحث.. والانتظار.. والصبر.. والأمل..

(٣)

جنّ جنون فريق «مكتب التسوية».. وعملوا كل حاجة.. كل حاجة.. علشان يفرقوا بين «ديفيد» و«إليس» تاني.. لكن إصرار «ديفيد» وتحديه وثباته وتصديقه لإحساسه وعدم خفوت أمله كان أقوى منهم بمراحل.. فاضطروا لرفع «القضية» لأعلى مُحترف في المكتب.. «طومسون»..

«طومسون» كان رادع.. قاسي القلب.. عنده استعداد إنه يؤذي بدم بارد.. ووسائله في الأذى كتير جدًا.. واستخدم أقواها وأكثرها ردعًا.. الإحساس بالذنب..

طومسون قابل «ديفيد» وقاله ليه «مكتب التسوية» عاوز يفرق بينهم: لأن الخطة المرسومة والنص المكتوب يقول إن «ديفيد» المفروض يزيد نهمه للشهرة.. وبحثه عن حُب الظهور.. واحتياجه للتصفيق والإطراء.. لغاية ما ده يوصله إنه يكون رئيس أمريكا.. في حين إن وجود «إليس» جنبه بيسكت جواه ضجيج البحث عن الشهرة، ويكبح رغبته في حب الظهور، ويشبع احتياجه للشوفان والتصفيق والإطراء.. لأنه هيلاقب كل ده فيها.. وفي عينيها.. وفي قربها.. وفي حبها ليه.. وده كفيّل بإنه يخليه شعبان.. ومبسوط.. وراضي.. وقلوع..

«ديفيد» من غيرها هيحكم أمريكا ويغيّر العالم.. لكن معاه مش هيحكم ولا يغيّر غير «نفسه».. وده ما كانش في الخطة..

«طومسون» أذى «إليس» لدرجة قد تحرمها من ممارسة رقص الباليه تاني، وده مُمكن يحطم كل أحلامها وطموحاتها ومستقبلها وحياتها.. وعلّق وقف هذا الأذى على بُعد «ديفيد» عنها.. ديفيد وصلته الرسالة.. وقرر يبعد.. علشان يحميها.. من وجوده معاه.. وتوابعه..

(٤)

«ديفيد» فضل محتفظ بالأمل، وما تخلّش عنه، وكان مُتابع «إليس» وأخبارها عن بُعد.. ومستني الوقت المناسب.. وهنا ظهر ليه أخيرًا أحد أفراد «مكتب التسوية» الطيبين.. اللي

قرّر يساعده في الوصول ليها مرّة ثانية.. قبل جوازها من شخص آخر..

«ديفيد» قرّر ياخذ المخاطرة.. ويستخدم كل طاقته.. وكل مجهوده وكل قدرته على الإصرار والتحدي والمُثابرة وعدم الاستسلام.. «ديفيد» فتح كل الأبواب المُغلقة.. واخترق كل طرق

المستحيل.. وما وقفش عند أي خوف ولا أي تهديد.. وكان مُستعد يدفع أي تمن.. حتى ولو كان الجنون أو فقد الذاكرة أو مسح العقل..

(٥)

«إليس» في الدقائق الأخيرة قبل الزفاف.. مليانة تردد وحيرة وتيه.. «ديفيد» يظهر فجأة.. يشرح لها أسباب اختفائه وبعده.. كلام غريب جداً مش قادرة تستوعبه.. خطة.. ومكتب تسوية.. وناس بتحارب وجودهم مع بعض!! في حين إنها غضبانة منه جداً وشايفاه ندل ووغد ومش قادرة تسامحه على اختفائه المتكرر بدون تفسير كل ما تحبه وتتعلق بيه، حتى إنه سابها وهي مريضة في المستشفى..

وهنا بيكون قدامها اختيار صعب جداً: إما تكمل في حياتها المرسومة الواضحة اللي عارفة أولها وآخرها.. حياتها التقليدية اللي هاتبدأها بعد لحظات مع زوج وفرصة عمل ناجحة واستقرار مضمون.. أو إنها تخاطر هي كمان وتخرج عن النص.. وتتمرد على الخطة المرسومة.. وتصدق «ديفيد».. وتثق فيه.. بدون شروط.. حتى لو كان - بحسابات العقل- بيخرف..

«إليس» وبدون تردد ولا تفكير.. قرّرت تخاطر.. واختارت «ديفيد».. اللي قرّر يقابل مدير «مكتب التسوية» بنفسه..

(٦)

المشهد الأخير

في كل مكان.. وبكل طريقة.. «طومسون» ورجاله بيطاردوا «ديفيد» و«إليس».. اللي وصلوا لمقر الإدارة وصعدوا لأعلى نقطة في المبنى.. وتمت مُحاصرتهم هناك.. للبدء في عملية «مسح عقلم» وإعادتهم للطريق المرسوم..

وفي لحظة جمعت ما بين اليأس والأمل.. والخوف والرجاء.. والوداع واللقاء.. والحيرة والحب.. والموت والحياة... جت رسالة من المدير لـ«طومسون»..

الرسالة كانت استجابة المدير.. وتغيير الخطة.. وإعادة تحرير النص.. علشان «ديفيد» يكمل مع «إليس»..

(٧)

كل الكلام الجاي ما لهوش علاقة مباشرة باتجاه الفيلم الفلسفي أو العقائدي اللي فيه بعض المُغالطات.. لكنه مُستوحى من حاجات كثير منها بعض أفكار الفيلم المتوافقة مع ثقافتنا وتراثنا وديننا..

الخروج عن النص

كأمر مرة خرجت عن النص.. وعن الخطة المرسومة.. وعن الطريق المُعد مسبقاً؟

بلاش كده.. هو فيه كام نص في حياتك.. وكأمر خطة مترتبة.. وكأمر طريق جأهر ومتفصل على مقاسك؟

من أول ما تتولد.. يبدأ نص الأب والأمر.. بتأمر اسمع الكلام.. وما تعليش صوتك.. وما تقولش لأ.. وما تزعلنيش علشان تبقى شاطر.. وأشرب اللبن علشان تدخل الجنة..

وبعدين نص التفوق في المدرسة.. بتأمر ذاكر وأحفظ ولازم تطلع الأول وتجبب الدرجات النهائية وتدخل كلية الطب وتطلع دكتور.. وتحقق حلم أبوك وأمك (مش حلمك أنت)..

وبعدين نص المجتمع.. بتأمر ضل راجل ولا ضل حبطة، وإن فاتك الميري أتمرغ في ترابه، واللي ما لوش كبير يشتريه كبير..

وأخطر من كل ده.. النص الوحيد اللي يحدد هولاك شيخ أو كاهن للوصول لربنا.. مع إن طرق الوصول له - سبحانه وتعالى- مُتعددة بعدد الخلق والخلائق..

طيب فآكر لآما كنت آحاول آخرج عن النص كان بيحصل إيه؟ فآكر لآما كنت بتصدق نفسك وتمشي ورا إحساسك بيكون إيه رد الفعل؟ فآكر مين كانوا أعضاء «مكتب التسوية» اللي كانوا بيرجعوك -بـطرق كثير قوي- للخطة المرسومة.. والطريق الجأهر.. والنص الأصلي.. كثير أوي.. مش كده؟

فآكر اللعب على وتر شعورك بالذنب وأنت صغير وقد إيه ده شوّه فيك وأذاك؟ طيب فآكر كمية الترهات والكلام اللي مالوش لازمة اللي كنت بتضطر تحفظه علشان تبخه في الامتحان.. وبعد ما آخرج تنسأه وتحفظ غيره؟ فآكر ده قد إيه كان قميء وسيئ وبدون معنى؟ طيب فآكر كلام الشيخ الجليل معقود الحأجب أو الكاهن العظيم مكفهر الوجه عن إنك مُحطئ وعاصي وكأفر لمجرد إنك سألته سؤال برّه النص.. أو فكرت فكرة برّه الصندوق؟ وإزاي تعامل معاك وكأنه معاه مفاتيح الجنة والنار.. وكأنه وصي على الدين.. أو على ربنا (جل علاه)..

عرفت مين هم أعضاء «مكتب التسوية» اللي كانوا حواليك طول حياتك وفي كل مراحلها؟ عرفت كانوا عاوزين منك إيه طول السنين دي؟ عرفت التمن اللي دفعته.. واللي غالباً ما زلت بتدفعه..

كانوا عاوزينك تبقى أي حأجة.. غير نفسك الحقيقية اللي ربنا خلقها.. خلقها حرّة.. تلقائية.. عنيدة.. جريئة.. ليها حق الإختيار وتقرير المصير.. وتحمل المسئولية.. مافيش بينها وبينه أي وسيط ولا

أي وصي..

كانوا عاوزينك تبقى تقليدي.. عادي.. زيهم.. لا تسأل.. ولا تفكر.. ولا تحس..

كانوا عاوزينك ما تخاطرش.. وتستسلم.. لكل ما هو زائف وهش وفارغ..

كانوا بيغروك بنجاح مألوف.. وسكة معروفة.. وحياة اعتيادية..

والتمن كان تشويهك وتخليك عن فطرتك وانسلاخك من جلدك.. فتخرج منك نفس مُزيفة متكيفة مع النص المكتوب.. متوائمة مع الخطة المُعدة مسبقاً.. لا تسلك إلا الطريق المرسوم والمرتب والمفصل على مقاسها..

(٨)

لا يرد القضاء إلا الدعاء

تعرف إنَّ عندك القدرة على تغيير الأحداث ومجريات الأمور..

تعرف إنك مُمكن تغيير القدر.. وترد القضاء..

تصوّر إنك إنت اللي بتحدد موقف ربنا منك..

مش الفيلم هو اللي بيقول كده.. ولا أنا اللي بادّعيه.. ده ربنا ورسوله الكريم هو اللي علمنا ده.. لما الرسول ﷺ يقول: «لا يرد القضاء إلا الدعاء» يبقى ربنا إذاك في إيدك مفتاح تغيّر بيه أحداث ومجريات حياتك -بإذنه- وده برضه هيكون من القضاء اللي هو - سبحانه- مقدّره بعلمه وقدرته.

ولما يقول ربنا عز وجل في الحديث القدسي: «إذا تقرب العبد إليّ شبرًا تقربتُ إليه ذراعًا، وإذا تقرب إليّ ذراعًا تقربتُ منه باعًا، وإذا أتاني يمشي أتيتُهُ هرولة».. يبقى إنت اللي بتحدد موقف ربنا منك.. والبداية دايماً من عندك..

ولما ربنا يقول: ﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾.. يبقى ما فيش بينك وبين ربنا أي حاجز أو وسيط أو وصي..

يعني- وباختصار شديد- حضرتك مالكش حجة..

معاك كل الأدوات المناسبة علشان ترسم خطة حياتك بنفسك.. وتغيّر الخطة دي بناء على رؤيتك واحتياجاتك في كل مرحلة منها..

ومعك الإرادة الحرة اللي تحدد بيها الطريق اللي هتمشي فيه.. ولو ما عجبكش.. تمشي في غيره..

وعندك القدرة على الاختيار.. وإعادة الاختيار.. وإعادة إعادة الاختيار مرّة وانتين وتلاتة..

وليك الحق في اتخاذ أي قرار تشوفه في أي وقت تحبه.. من أول هتفطر إيه النهارده لغاية الإيمان والكفر..

ربنا إدالك مفاتيحك في إيدك.. وسلّمك عقد ملكية نفسك لفترة مُحددة بعمرِك.. ووهبك حرية وإرادة واختيار وقرار ومسئولية..

أنا مش كاتب الكلام ده علشان أقول حُطبة دينية أو وعظ مباشر.. أنا كاتب الكلام ده علشان أقولك حاجة تانية خالص:

مافيش أي حد من حقه يرسمك طريق حياتك.. ولا أي حد من حقه يحط رجلك على طريق إنت مش مُقتنع بيه.. ولا أي حد يملي عليك آراءه وتجاربه الخاصة باعتبارها نصوصًا مُقدسة..

مش من حق أي حد يحددك اختياراتك.. ولا ياخذ قراراتك بالنيابة عنك.. ولا يخليك تشوف بعينيه أو تسمع بودانه أو تبقى مشروعه الاستثماري الرابع.. أو تحقق حلم حياته اللي ما حققهوش..

أنت كائن مستقل بذاتك.. حر.. ومختار.. ومسئول..

(٩)

مخاطرة الأمل

في علاقته بـ «إليس»، «ديفيد» كانت كل الأبواب قُدامه مقفولة.. كان مُطارِد.. كان مُعرض للخطر في كل خطوة بيخطيها.. وكان الأسهل ليه وليها إنه يكمل مشوار نجاحه وصعوده المضمون..

فريق «مكتب التسوية» كان عنده كل القوى.. وكل الصلاحيات.. طول الوقت..

لكن «ديفيد» كان عنده حاجة أقوى وأهم.. كان عنده أمل.. والأمل دايمًا محتاج حاجتين: إنك تصدّق إحساسك.. وإنك تكون مُستعد للمخاطرة.. علشان الأمل مُخاطرة..

مُخاطرة إنك تسبب اللي تعرفه وتروح للي ما تعرفهوش.. وإنك ترفع أقدامك من على الأرض الثابتة، وتحلق في السما شوية.. قبل ما تلاقى أرض جديدة تقف عليها..

مخاطرة إنك تفتحم المجهول.. وتقبل الفشل والضعف.. وفي وقت من الأوقات.. مُمكن تبقى لوحدك..

مُخاطرة إنك تستخدم كل مجهودك وطاقتك وقُدرتك، وتجيب آخر ما عندك من صبر وإصرار ومُثابرة.. علشان توصل..

مُخاطرة إنك تشوف مخاوفك وتقبلها وتتجاوزها.. وما تقف عندها ولا تسمح لها تعطلك..

مُخاطرة إنك تبقى مُستعد تدفع أي تمن.. في أي وقت..

أول ما تلاقي في نفسك كل ده.. يبقى عندك أمل.. بجد..

ساعتها.. هتلف مقبض أي باب في اتجاه أملك.. فالباب يتفتح.. على مشهد مفاجئ مختلف.. وعالم جميل مُبهج.. وفرحة حقيقية عارمة.. ووصول مُبدع وعبقري..

ساعتها.. مش هتبقى أي حد غير نفسك..

(١٠)

ترياق الحب

أنا مش هكتب عن الحب أكثر من اللي اكتب.. ولا هخترع كلام جديد.. بس فيه مشهد واحد في الفيلم ده لخص كل الكلام وكل المعاني اللي مُمكن تتقال أو توصف الحب..

كل واحد فينا عنده احتياجات نفسية أساسية بيتولد بيها ويبعيش بيها وطول الوقت يبسعى إنه يشبعها من خلال علاقته بالآخرين.. احتياج إنك تتشاف وتتسمع.. ويبقى مُرحب بوجودك في الدنيا.. احتياج إنك يتحس بيك.. احتياج إنك تتقبل من غير شروط.. احتياج إنك تحس إن وجودك مهم ومبهج وله معنى عند اللي حواليك.. احتياج إنك تبقى تلقائي وعلى طبيعتك بدون زيف ولا تشويه.. احتياج إنك تقول «لأ» بمنتهى القوة عند اللزوم.. واحتياجات تاني كتير أوي..

الاحتياجات دي لو تم إشباعها أثناء التربية، يبطلع إنسان سوي وصحيح نفسياً.. وتكبر معاه احتياجاته.. في صورة معقولة وبسيطة.. لكنها لو لم يتم إشباعها منذ الصغر.. بنفضل في صورتها الطفولية الضخمة جداً وتكبر مع الواحد بشكل مَرَضِي لا يكف عن الضجيج والصخب طول الوقت..

«ديفيد» كان عنده احتياج ونهم شديد للشوفان (إنه يتشاف ويتعرف وينشهر).. كان بيحب الظهور.. كان بيعشق لمعان عيون الناس لما تشوفه.. كان بيستمع بتصفيق الناس ليه وإعجابهم

بیه.. والاحتیاجات دي كانت موجودة جّواه بشكل مَرَضِي لا يشبع ولا یرضی.. لأن كل وسائل
إشباعها كانت مُزيفة ومُؤقتة وغير حقيقية..

«دیفید» كان جّواه فراغ عامل زي الثقب الأسود اللي ببيلع أي حاجة يلاقها قصاده.. بلا نهاية..
وكان الطريق المرسوم لیه هو إنه یفضل یطلبها ویسعی إليها ویحاول یشبعها بشكل مرضي ومبالغ
فیه.. لغاية ما یوصل لرئاسة أمريكا..

وجود «إلیس» فی حياة «دیفید» كان العلاج.. وحبها الحقيقي لیه كان الحل.. وجودها جنبه كان
هو الجواب الشافي لأسئلته.. وحبها كان الدواء الناجع لوجعه..

فی مشهد عبقری بین «دیفید» وعضو «مكتب التسوية» الطیب «هاری»:

- «طومسون» كان كاذبًا حینما أخبرك بأنه لا یمكن وجودك بجانب «إلیس» لأنها تظهر جانبك
المُستهتر.

- لماذا إذن یهتمون للغاية؟

(.. لأنك إذا حصلت علیها، فلن یكون Because she is enough- لأنها تكفی یا «دیفید»)
علیک أن تملأ ذلك الخواء بداخلك بالتصفيق والأصوات.

إذا كان فیه أي حاجة مُمكن تُشبع كل الاحتیاجات النفسية الأساسية لأي بني آدم فی الدنیا.. فهی
حُب حقیقی صادق غیر مشروط..

إذا كان فیه دواء شافي لكل الأمراض النفسية.. من القلق وحتى الجنون.. فهو حُب خالص من
القلب..

إذا كان فیه تریاق لكل العلاقات المسمومة، والتشوّهات النفسية المُعقدة.. فهو حُب أصیل یصل
لنخاع الطرفين..

إذا كان فیه سكة واحدة.. تصل بینك و بین نفسك و بین الناس و بین ربنا.. فهی سكة الحُب.. فی
صورته الخام..

الحُب هو الإجابة الأخيرة.. علی كل التساؤلات..

الحُب هو الجراحة الناجحة.. لكل القلوب..

الحُب هو كلمة السر.. وروعة السحر.. ومنبع النور..

إلى كل الأمهات والآباء والأصدقاء والأزواج والأحبة والعشاق.. اقرؤا الكلام من الأول..

الحاجة إلى الشوفان

أعتقد أن إعلان الأسامي (بتاع إحدى شركات المياه الغازية) هو أكثر إعلان نجح وانتشر بين المصريين في رمضان ٢٠١٤.. الشركة دي كتبت آلاف بل ملايين الأسامي بشكل عشوائي على عبوات منتجاتها..

حد عارف ليه الفكرة دي حققت كل النجاح ده؟

أنا أقولكم ليه..

(Need to be mirrored)فيه احتياج عام عند البشر جميعًا اسمه «الحاجة إلى الشوفان» (يعني إنك تحس من الآخرين اللي حواليك إنك متشاف.. إنك موجود.. إنك مهم.. إن وجودك ليه معنى وقيمة وتأثير عند الآخرين.. كلنا مولودين بهذا الاحتياج وهو احتياج فطري جدًا وطبيعي جدًا، وبنبدأ نسعى وراه ونحاول نُشبعه من سنوات ورُبما شهر عمرنا الأولى..

الطفلة الصغيرة اللي تلبس فستان جديد وتروح تقول لمامتها: ماما.. شوفي أنا حلوة إزاي! هي في الحقيقة محتاجة تحس إن مامتها شايفها وإنها حلوة في عيون مامتها، اللي هي كل العالم بالنسبة ليها في السن دي..

الطفل اللي ساعات بيصرخ ويكسّر ويلف ويدور حوالين نفسه، هو في الحقيقة عاوز يلفت نظر اللي حواليه ويتأكد إنهم شايفينه.. يتأكد إنه متشاف..

مهم جدًا إننا نرضى ونُشبع الاحتياج البسيط ده عند أولادنا.. لأنهم لو كبروا وهما جعانين للشوفان مُمكن يعملوا أي حاجة ويدفعوا أي تمن علشان يتشافوا.. علشان بس يتشافوا.. من أول الشخص النرجسي اللي عاوز يكون محور الكون ومحط أنظار الجميع، مرورًا بالشخصية الهيسثيريونية المهووسة باللبس الملون والماكياج المبالغ فيه جدًا، والضحكة اللي تسمع آخر الدنيا، وانتهاء بالشخص مُتوهم المرض اللي بيحس كل لحظة إنه مريض ومحتاج يكشف ويظمن على صحته وأشعته وتحليله بدون أي مُبرر ولا أي سبب.. فقط علشان يتشاف.. فقط علشان يحس إنه موجود.. وإنه في بؤرة الاهتمام.. على فكرة.. فيه ناس بتقتل علشان تتشاف.. وناس بتهاجر علشان تتشاف.. وناس بتبيع نفسها علشان تتشاف..

ليه بقى إعلان الشركة دي نجح في مجتماعتنا العربية بالصورة الكبيرة دي؟

علشان في مجتمعاتنا صعب أوي تكون متشاف.. صعب أوي تتقدر على اللي بتعمله.. اللي بيذاكر ويجتهد ويأخذ الشهادة الكبيرة.. بيكتشف في الآخر إنها مالهاش أي قيمة.. اللي بيحاول يقدم فكرة جديدة أو يعمل بحث علمي تتهافت المجالات والدوريات الأجنبية علشان تنشره بيلاقي نفسه غرقان في غيابات الجهل والروتين والعادة القاتلة.. اللي بيشتغل شغلانة واحدة بيضطر يشتغل شغلانتين.. واللي بيشتغل شغلانتين بيلاقي نفسه في الآخر معندوش وقت إنه حتى يعيش..

علشان الناس عندنا في مفرمة.. بتفرم أي حد يحاول يلبي احتياجه الطبيعي الفطري في إنه يتشاف، أو أي احتياج فطري طبيعي آخر..

علشان معظم ناسنا عايشين تحت أرض الجهل والفقر والمرض.. علشان كده حلم أي شاب عربي صغير هو إنه يهاجر.. وإنه يعيش حياة يحس فيها إنه موجود.. ومؤثر.. ومتشاف.. وعلشان كده برضه، النقص الشديد في تلبية هذا الاحتياج بيخلي كثير من الناس حاسس بأهمية زائفة.. كبيرة.. مبالغ فيها.. بدون مبرر وبدون سبب وبدون تفسير..

في أحد تمارين الإحماء بتاع السيكودراما تمرين اسمه «الأسامي».. فكرته إن كل واحد يقول اسمه وباقي المجموعة تردد اسمه وراه بصوت عالي.. ومش مُمكن تتخيلوا وصف كل واحد لما يسمع اسمه وهو بيتنادى عليه بصوت عالي (من مجموعة) بيكون عامل إزاي.. حد يحس إنه مبسوط.. حد يحس إنه مطمئن.. حد يحس إن الدنيا نُورت.. حد يحس إنه موجود.. وكلها تعبيرات مُختلفة عن أصل واحد.. إحساس إنني متشاف..

هو ده اللي عملته الشركة.. كل واحد يلاقي اسمه موجود على إحدى عبواتها.. يحس إن الناس شايفاه.. وبتقدره.. وبتفرح بيه.. وبتشيره على الفيس.. وبتعمله لايك.. وصور.. وبوستات.. وما يشبه الأجواء الاحتفالية.. لمجرد اسم.. بس الحكاية مش بس اسم.. الحكاية في الاحتياج اللي ورا الاسم..

نرجع بقى ونقول:

حسس الطرف الآخر (الأولاد.. الأزواج.. الأصدقاء.. وغيرهم) في علاقتك بيه إنه متشاف.. إنه موجود.. وإن وجوده له قيمة وتأثير.. وإن وجوده مُفرح.. ومُبهج.. وجميل.. ومهم.. علشان البديل مُمكن يكون تمنه غالي أوي..

وكم إن لما تحس إنك محتاج الاحتياج ده (إنك تتشاف)، اطلبه.. بدون تردد.. اطلبه بصراحة وبوضوح وبكلام مباشر.. علشان برضه البديل.. مُمكن يكون تمنه غالي أوي..

١٠

إوعى تكون مدمن..

إوعى تكون مدمن..

العنوان يخض.. مش كده؟

طبعا أول صورة جت في ذهنك أول ما قرّبت العنوان ده.. هي صورة واحد مُدمن مخدرات قاعد في أوضة لوحده أو في وسط شلّة من أصحابه وبيضرب مخدرات..

أحب أقولك: لأ يا صديقي.. الإدمان مش بس إدمان مخدرات..

إدمان المخدرات هو بس أوضح أنواع الإدمان وأشهرها.. لكنه مش أخطرها ولا أكثرها انتشارًا..

فيه إدمان للجنس.. يعني مُمارسات جنسية موتورة ومنتابعة بمعدل وطريقة خارج النطاق الطبيعي..

وفيه إدمان للعمل.. يعني تشتغل وتشتغل وتشتغل لغاية ما تنسى نفسك واللي حواليك وحقك على نفسك وحقهم عليك..

وفيه إدمان للعلاقات المؤذية.. يعني تعمل علاقة مع حد يؤذيك نفسيًا أو جسديًا أو عاطفيًا.. وبعد ما تنتهي العلاقة دي.. تدور على حد تاني بنفس المواصفات.. وتكرر معاه نفس شكل وتفاصيل الأذى.. مرة.. ومرّة.. ومرّات..

وفيه إدمان لدور معين في سيناريو حياتك وتكراره بلا نهاية.. يعني تدمن لعب دور الضحية في كل علاقاتك.. أو تدمن لعب دور الجاني.. أو تدمن لعب دور المُنفذ..

فيه إدمان للفلوس..

فيه إدمان للسفر..

فيه إدمان للقراية..

فيه إدمان للفيسبوك..

فيه إدمان للوحدة..

فيه إدمان للخوف..

فيه إدمان للعلم (دون تعلم حقيقي)..

فيه إدمان للتدين السطحي المزيف (دون تدين أصيل عميق)..

وطبعًا فيه إدمان للحب (المزيف برضه).. لما طرف يتشعلق ويتشعبط بالطرف الثاني.. ويرتبط بيه بحبل سُري طويل وسميك وخالق.. ما يعرفش يعيش من غيره.. ولا حتى يعرف يتنفس في غيابه.. وتفقد حياته معناها في عدم وجوده..

فيه إدمان لكل حاجة..

كل حاجة..

أقولك على سر؟

عارف المُدمن بيدور على إيه؟

إوعى تفتكر إنه بيدور على الحشيش أو البرشام أو البودرة أو اللذة الجنسية أو الفلوس أو... أو.. أو أي حاجة من دُول.. لأ.. كل دي بدائل.. مُجرد بدائل.. وبدائل خيانية وضعيفة جدًا..

المُدمن بيدور على حاجة تانية خاااالص.. حاجة فقدها من زمان.. من زمان جدًا..

المُدمن عنده ثقب أسود كبير جدًا في نفسه بيحاول يملاه بأي شكل ويبلغ من خلاله أي حاجة..

المفروض بعد قراءتك للفصول اللي فاتت تكون المُدمن عنده احتياج نفسي أساسي وعميق للغاية.. عرفته لوحدك..

المُدمن محتاج علاقة..

أيوة.. المُدمن محتاج علاقة مع حد.. بس مش أي علاقة.. ومش أي حد..

المُدمن محتاج علاقة مع حد ما يقولهوش «لا» على الفاضية والمليانة.. زي ما كان بيتقاله من أبوه وأمه زمان..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يلاقيه وقت ما يحتاجه.. مش يكون مسافر أو مشغول عنه ومش مهتم بيه..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يسعده ويبسطه ويفرّحه بدون شروط حتى وهو في أتعس وأضعف حالاته الإنسانية.. مش حد يديله ده بشروط حادّة وصارمة.. زي إنه يسمع الكلام أو يشرب اللبن..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يخفّف عنه إحساسه العميق بالألم ويطبّطب عليه ويطيّب جراحه.. مش حد يدوس على جرحه ويحسسه بالذنب مع كل نفس بيتنفسه..

المُدمن محتاج علاقة مع حد يرضيه ويشبع حرمان واحتياج سنينه وأيامه الأولى لغاية ما يفقد وعيه من الشبع وينام من الرضا.. زي الطفل الرضيع في حضن أمه.. مش حد يتفنن في سلبه وحرمانه من حقه في الشبع ومتعته في الرضا..

المُدمن اتحرم من علاقة واحدة في حياته توصله ده.. بس لقاها كله في مادة إدمانه.. بغض النظر عن اسمها وطبيعتها: ما بتقول هوش «لأ» على الفاضية والمليانة.. بيلاقياها وقت ما يحتاجها.. بتسعه وتبسطه وهو في أضعف حالاته الإنسانية.. بتخفّف إحساسه العميق بالألم لغاية ما يفقد وعيه وينام..

المُدمن بقى مُدمن.. لأنه محتاج..

محتاج علاقة تقدمله ده كله..

حتى لو كانت العلاقة دي مع قرص ترامادول..

المُدمن هيفضل يدمن طول ما العلاقة دي مش موجودة.. أو مش موجودة بشكل حقيقي.. لكن لو العلاقة دي اتوجدت مع أي حد حوالية (وبشكل حقيقي).. هيبطل إدمان.. فوراً.. وللأبد.. مهما كان شكل إدمانه.. ومهما كانت مادة إدمانه..

علاقة حقيقية فيها حُب غير مشروط وقبول واحترام وسماح وتفهم واستيعاب.. مهما حصل..

علاقة حقيقية يوصله فيها تقدير وقرب واهتمام.. اهتماً.....م..

علاقة حقيقية تكون مليانة صدق ورحمة.. في كل الظروف والحالات..

اللي ماعندوش العلاقة دي يقوم يدور عليها.. لغاية ما يلاقياها.. ويتمسك بيه.. ويحافظ عليها.. لأن البديل تمنه صعب.. صعب أوي..

شوفتوا العُلب؟

شوفتوا الوجع؟

شوفتوا فيه كام مُدمن حوالينا في الشوارع والبيوت وأماكن العمل وغيرها وغيرها!!

فيه حد شاف هو شخصيا بيدمن إيه؟

فيه حد شاف هو نفسه محتاج إيه؟

فيه حد هيقوم يدور على البديل الحقيقي من خلال علاقة «إنسانية» حقيقية؟

يا ريت نبدأ..

دلوقت..

دورك في سيناريو حياتك

ستووووب.. وقف فورًا كل حاجة بتعملها..

أيوه دلوقت.. عاوز كل تركيزك..

معايا؟

تمام..

اختر يلاً أهم علاقة في حياتك.. أهم علاقة..

علاقتك مع مراتك؟ علاقتك مع جوزك؟ علاقتك مع أبوك أو أمك؟ علاقتك مع أولادك؟ علاقتك مع صاحبك؟ علاقتك مع حبيبته؟ رئيسك في الشغل؟ زميلك في الجامعة؟ اختر يلاً..

اخترت؟

كويس جدًا..

جاوب بقى على السؤال التالي:

في العلاقة دي.. إنت بتلعب أي دور؟

دور الضحية؟ ولّا دور الجاني؟ ولّا دور المُنقذ؟

بتلعب دور الشّخص اللي بيضحّي بنفسه في سبيل الطرف الثاني، ويعمل كل حاجة يقدر أو ما يقدرش عليها علشان يسعده ويرضيه من غير أي مقابل ولو كلمة حلوة أو حتى نظرة شكر.. الشّخص اللي بيقدّم الطرف الثاني على نفسه في كل حاجة طول الوقت.. الشّخص اللي بيدي باستمرار ومش مستني ياخد.. الشّخص اللي بيدوب كل ليلة وكل يوم علشان غيره يتهنى ويرتاح وينام قرير العين؟

ده حضرتك اسمه دور الضحية..

ولأبتلع دور الشخص اللي بيدي أوامر كثير، ومتوقع من طرف العلاقة الآخر إنه يكون مطيع ويسمع الكلام وما يقولش لأ؟ الشخص اللي شايف إنه من حقه يعمل أي حاجة في أي وقت بغض النظر عن تأثير ده على غيره.. يعاقب ويثيب.. يقرب ويبعد.. يشد ويجذب.. يهجر ويؤذي.. الشخص اللي بيستنى من الآخرين العطاء والبذل والسماح بدون حدود وبدون ردود.. الشخص اللي مش بيرضى بسهولة.. الشخص اللي غضبه صعب وقاسي، واللي محتاج اعتذار ورا اعتذار علشان يرضى.. وإثبات ورا إثبات علشان يصدق..

ده يا فندم اسمه دور الجاني (اللي غالبًا مش هتشوف نفسك فيه.. على الأقل دلوقت.. لكن ما تستعجلش)..

ولأبتلع دور الشخص اللطيف الطيب الحنين اللي بيساعد الآخرين بكل سخاء؟ يقدم لهم الحلول.. ويجاوبهم على الأسئلة.. ياخذ بإيديهم.. ويرميلهم أطواق النجاة.. الشخص المحبوب.. المرغوب.. المنتظر.. المخلص.. اللي بيسمع لكل.. ويفهم الجميع.. ويحول دون وقوع الأذى.. يطبب على ده، ويمسح دموع ده، ويربت على كتف ده.. الشخص الهادي العاقل الرزين.. الشخص الناصح.. القريب.. الحكيم..

وده بقى يا سيدي اسمه دور المنقذ..

عرفت تحدد دورك في العلاقة اللي اخترتها؟

طيب عرفت تحدد أدوارك في باقي علاقات حياتك؟

لسه؟

طيب..

خد عندك..

الأب القاسي العنيف اللي بيشخط وينظر عمال على بطل.. اللي مش بيرضى.. اللي ترتجف أوصال أولاده وتهتز أركان بيته ويتطاير الشرر من عيونه في ساعات غضبه.. اللي كلمته مش بتنزّل الأرض.. اللي بيزعم إنه يعرف مصلحة ولاده أكثر من أنفسهم.. واللي بيدي لنفسه الحق في تقرير مصيرهم بناء على رؤيته الشخصية المتفردة.. ده بيلعب دور الجاني..

وأولاده اللي مش بإيديهم حيلة، واللي مضطرين يسمعوا كلامه ويسايروه ويقدموا ليه قرابين الولاء والطاعة، ولو على حساب أنفسهم ومستقبلهم وحياتهم.. دول هم الضحية..

والأم اللي بتحاول طول الوقت تهدي الأمور.. وتحل المشاكل.. وتحمي الأولاد من أذى الأب..
وتحمي الأب من تمرد الأولاد.. علشان جو البيت يستقر.. وحالة البيت تتحسن.. دي بتلعب دور
المُنقذ..

الزوج اللي بيهين زوجته بالليل، ويجرحها بالنهار.. ويقلل من شأنها مع كل كلمة وكل نظرة وكل
تصرف.. اللي بيشتتها بأي شكل.. أو يمد إيدته عليها بأي درجة.. أو يمنعها من ممارسة حياتها
الطبيعية وحقوقها الإنسانية بأي حجة وتحت أي مسمى.. ده بيلعب دور الجاني..

والزوجة اللي بتستحمل ده، وتطنش علشان تعيش، وتيجي على نفسها علشان ما تتبهدلش وتتشرذ
هي وأولادها لو اتطلقت.. دي هي الضحية..

وزميلها في الشغل، أو جوز صاحبته، اللي بيهتم بيها، ويسمعها، ويديها الوقت والاهتمام
والحنان.. وأوهام الحب.. ويعيشها في عالم جميل من الرومانسية والخيال وال... وال... ده بيلعب
دور المُنقذ..

الخطيب اللي بيوعد خطيبته إنه هيخلصها من ظلم أبوها وغلاسته وتسَلط أمها وافترأها،
وهيخرجها من بيتها اللي مليون مشاكل وأذى وتعب علشان تسكن في بيته اللي مليون ورد وفل
وياسمين.. ده برضه بيلعب دور المُنقذ، وهي بتلعب دور الضحية..

والحبيبة اللي بنتشعلق في حبيبها، وتديله من غير حدود، وتصورله إنها من غيره ما تساويش
حاجة، وإنها هتموت لو بعد عنها، وإنه هو المصدر الوحيد والفريد للأمان والحب والاهتمام في
هذا العالم الفاسي المتوحش.. دي بتلعب دور الضحية، وتخليه هو يلعب دور المُنقذ، وبعد شوية
الجاني.. أه بعد شوية هيلعب دور الجاني.. أو بمعنى أصح.. هي هتطلع منه دور الجاني.. وتخليه
يلعبه..

كثير منّا بيكون جّواه سيناريو راسمه لحياته، بناء على اللي وصله أثناء التربية واللي اتعرض له
في سنين عمره الأولى وبعض الاستعداد الوراثي وبعض العوامل الأخرى.. سيناريو يعني أدوار
وأشخاص وأحداث.. وبيكون فيه في السيناريو ده دور محدد.. إما دور الضحية، وإما دور الجاني،
وإما دور المُنقذ.. بيسموا ده ساعات مثلث الدراما الحياتية، وكل واحد بيدور في رحلة حياته
وعلاقاته على أشخاص تنطبق عليهم مواصفات باقي الأدوار.. يعني لو كان الدور اللي مختاره
لنفسه دور الضحية، فبيدور (غالبًا بشكل غير واع) على حد جيد لعب دور الجاني.. ولو ما
لاقهوش يشوف حد عنده الاستعداد الداخلي إنه يمارسه، ويبدأ بكل بساطة وبراعة يطلع الدور ده
منه، ويدربه زي المخرج ما بيدرب الممثلين على الأداء.. لغاية ما يتقنه، ويتقمه، ويلعبه،
ويمارسه، ويصدّقه، ويتحوّل فيه، ويكونه..

أيوه.. يكونه..

تصور مثلا البنت اللي اتعرضت لشكل من أشكال العنف أو القسوة في المعاملة أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي عليها وهي صغيرة لما تيجي تختار حد في علاقة عاطفية أو زواجية تختار مين؟ معظم الدراسات اللي اتعملت على البنات دي وجدت إنهم (في حالة عدم تغيرهم أو علاجهم نفسياً) بيختاروا شريك حياة عنيف وقاسي ومُستغل ومُتفنن في أساليب العدوان اللفظي والجسدي والعاطفي.. وإنه لو ما كانش كده فعلا.. فهي بتستفز فيه بكل شكل وبكل طريقة الصفات دي.. وتطلع منه أسوأ ما عنده..

الأدهى من كده.. إنها لو انفصلت عن الشخص ده.. وقررت ترتبط بشخص تاني.. غالباً هتختار شخص تاني بنفس المواصفات..

ده مثل واضح جداً لسيناريو نفسي داخلي عميق بتصرّ فيه البنت دي إنها تلعب دور الضحية، وبتختار شخص يُجيد لعب دور الجاني.. وتكرر هذا الاختيار وتصرّ عليه بشكل يبدو إنه غير مفهوم.. لكنه في الحقيقة هيوصل ليها رسالة نفسية مهمة جداً.. ويثبتها عندها: هي إنها مظلومة باستمرار.. ومكسورة طول الوقت، وطيبة، وغلبانة، ومافيش بإيديها أي حيلة في عالم من الأشرار والسفاحين والمُستغلين.. يعني باختصار هي «غير مسؤولة».. وبتنجح في إثبات ده.. مرّة ورا مرّة ورا مرّة.. بشكل غير واعي طبعاً..

مثل تاني..

الطفل اللي كان بيتعامل معاملة سيئة من أهله.. معاملة كلها قسوة وعقاب وأذى وإهمال وتجاهل لحقوقه الإنسانية البسيطة.. الطفل ده لما يكبر ويتجوز ويخلف بيكون قدامه سيناريو من ثلاثة:

السيناريو الأول هو إنه مُمكن يكرر نفس اللي اتعمل معاه وهو صغير مع زوجته وأولاده.. يعني يكون أب شديد لا يعرف الرحمة وزوج قاسي لا يعرف الحب، وبكده يلعب دور «الجاني»، وطبعاً علشان يلعب الدور ده هيفتار واحدة حابّة تعيش في دور الضحية، وحابّة تكمل فيه..

السيناريو الثاني هو إنه يكمل في نفس الدور اللي اتربي عليه (دور الضحية) واللي هو في الحقيقة كان مُضطّر وقتها له وما كانش فيه بدائل، لكن المرّة دي هو مختار مش مُضطّر.. فيختار زوجة متسلّطة مُفترية تطلع البلا الأزرق على جتته..

أما السيناريو الثالث فهو إنه يعيش طول الوقت في دور المُنفذ والمُخلّص لأولاده من قسوة أمهم وشرها (طيب اتجوزتها ليه من الأول وهي كده؟!)..

علشان تلعب دور الضحية.. بتدور على حد تنطبق عليه مواصفات دور الجاني.. وعلشان تلعب دور المُنفذ.. بتدور على اللي ينفع يلعب دور الضحية.. وعلشان تلعب دور الجاني.. بتختار اللي يسمحك تخليه ضحية..

يعني مديرك في الشغل اللي مُستبيح كرامتك، وبيدوس عليك، ويستغلك.. إنت - بشكل ما - اللي سمحتله بده وخليته يلعب دور الجاني.. وانت عشت دور الضحية.. وهو شاف ده فيك، وعرف يستخدمه، بكامل وعيك وإرادتك.. وانتم الاتنين مسئولين..

وحبيبتك اللي إنت بتعبدها وبتعشقها ودايب فيها حتى الموت، وهي مطنشاك ومش بتسأل فيك وسايقة عليك الدلال والدلع للآخر.. هي في الحقيقة لمحت فيك استعدادك لدور

الضحية.. ومارست معاك الدور المُكَمَّل بكل مهارة واقتدار.. واستمتع يا سيدي بسهر الليالي وسماع أغاني الحزن والهجر والفراق.. بس ما تشتكيش..

هتقولي وهو يعني ببيان على الواحد أو الواحدة من الأول هو أو هي ناوية تلعب دور إيه في سيناريو حياتها وعلاقتها؟ كل ده بيظهر بعدين!!

أقولك لأ..

فيه عند كل واحد فينا كده زي قرون استشعار.. بتحس وتلقط وتفهم اللي فُدامه، من تصرف بسيط، من حوار قصير، من طريقة كلامه، من حتى طريقة لبسه أو مشيته، وبمجرد ما تستنتج إن هو ده اللي يليق عليه الدور، أو هو ده اللي عنده استعداد يلعبه ويكمل السيناريو اللي هيبتلي الرسالة النفسية اللي جوايا.. يشبب فيه عقلي الباطن، وأتعلق بيه وأقول هو ده.. هو ده مافيش غيره.. يا ده يا بلاش..

فيه حاجة كمان.. إنت مُمكن تكون في علاقة ما بتلعب دور «الجاني»، وفي علاقة تانية بتلعب دور «الضحية»، وفي علاقة تالثة بتلعب دور «المُنقذ».. مش بس كده، ده مُمكن في العلاقة الواحدة تتبادل الأدوار.. شوية تبقى «جاني» وشوية تبقى «ضحية» وشوية تبقى «مُنقذ»..

يعني اللي بتموت في حبيبها وبتوصّله طول الوقت إنه فارس الأحلام اللي هيخلصها من شرور العالم وظلم التاريخ، وإنه الملاذ الأول والأخير ليها في حياتها، وإن كل أحلامها وأمانها في الدنيا إنها تعيش معاه طول الليل والنهار بين أربع حيطان وبس.. في الحقيقة هي بتعيش دور الضحية، وبتطلع منه دور المُنقذ، وهو طبعًا بيحب الدور، ويلعبه ببراعة، علشان يوصل لنفسه هو الثاني إنه طيب، وجدع، وشجاع، ومُخلص، ويدي لنفسه الحق في إنه يمتلكها.. أيوه.. المُنقذ بيدي لنفسه الحق بعد شوية إنه يمتلك الضحية، ويتحوّل لـ«جاني».. علشان كده لما يجمعهم بيت واحد.. وتدور الأيام دورتها، هتشتكي منه مُر الشكوى إنه مُسيطر عليها، وبيخنقها، وبيمنعها من الخروج ومش مُوافق إنها تشتغل.. وبيتأمر عليها في اللبس والحركة والمكياج والكلام مع الأصحاب والجيران.. وصباح الفل..

مش بس كده.. ده الأصعب من كل ده بقى.. إنك غالبًا بتلعب دور وبتكون متصوّر إنك بتلعب دور ثاني تمامًا.. يعني الأم اللي قررت تفني نفسها علشان أولادها، وتموت بالحيا علشان هُم يعيشوا،

وتدبيرهم كل الوقت وكل الجهد وكل المشاعر.. على حساب نفسها وحقوقها وحياتها.. دي بتعيش دور الضحية.. ومتصوّرة إنها بتعيش دور المُنفذ.. لكن هي في الحقيقة بتجني على نفسها وعلى أولادها.. وساعات كثير جدًا بتزرع فيهم الإحساس بالذنب لأنها ضيّعت عمرها علشانهم، وحرمت نفسها من أجلهم، وضحت بحياتها في سبيلهم.. ويا فرحتي بطالب ثانوية عامة جاب مجموع عالي ودخل كلية الطب علشان يفرّح أبوه أو يسعد أمه، ويدفع تمن تعيهم وتضحياتهم، ويحقق أحلامهم، ويلون أمنيتهم.. ومع ألف سلامة لحياته وأحلامه ومستقبله الحقيقي.. وأهلا بيه مريضًا مثاليًا للاكتئاب والقلق والقصام واضطرابات الشخصية..

وصاحبك أو حبيبك أو شريك حياتك اللي بياخذ قراراتك بالنيابة عنك، ويعرض عليك خدماته عمّال على بطّال، ويحقق لك كل طلباتك من قبل حتى ما تطلبها، هو فرحان جدًا بدور المُنفذ، وانت مُستمتع بالدور السلبي اللي مافيهوش أي مسؤولية، لكنك هتكتشف بعد شوية إنك مُعتمد عليه اعتماد مُطلق، وماشي في ضله، وما تقدرش تتنفس في عدم وجوده.. وإنه في الحقيقة جنّى عليك وامتلاكك وعمل بينك وبينه حبل سُري انقطاعه يعني الموت..

على فكرة..

إوعى تفكر إن فيه دور فيهم أحسن من الثاني.. أو إن دور منهم مرغوب ومُفضل عن غيره.. بالعكس.. كل دور جّواه كمية هائلة من المصائب والبلاوي والأذى والضرر.. للنفس وللآخرين..

اللي بيلعب دور الضحية بيلعبه علشان يثبت لنفسه ويحس قدامها إنه دايمًا مظلوم ومغلوب وقديم الحيلة.. فيهرب من المسؤولية والإحساس بالذنب، ويصدّر هذا الإحساس بالذنب لغيره.. واللي بيلعب دور المُنفذ هو في الحقيقة بيُنصب شباكه حواليك علشان يملكك بعد شوية ويستبيح أرضك.. واللي بيلعب دور الجاني ده حد بينتقم من نفسه ومن الحياة ومن ناس آخرين في شخصك ومن خلالك..

إيه الأخبار دلوقت؟

عرفت إنت بتلعب دور مين في علاقات حياتك؟

اكتشفت السيناريو اللي إنت راسمه لنفسك وتكرره باستمرار كل يوم؟

فتحت عينك وشوفت؟

طيب..

نعمل إيه بقى؟

أولاً.. إوعى تندم.. بالعكس.. إحمد ربنا إنك شوفت وعرفت.. أي رؤية جديدة مُمكن يكون معاها شوية ألم.. وساعات ألم كبير وصعب.. معلّش..

ثانياً.. وقف فوراً مُمارسة هذا الدور المؤذي ليك ولغيرك.. اعمل ستوووووووب كبيرة

جداً.. وعيد ترتيب حياتك، وتقييم علاقاتك.. وصحّ مسارها وكفاية أذى لغاية كده.. تصحيح المسار ده بيتراوح من إنهاء الدور في العلاقة حتى إنهاء العلاقة نفسها لو ما كانش فيه حل غير كده.

ثالثاً.. ما تسمحش لأي حد إنه يمارس معاك دور من الأدوار دي في علاقتك بيه، ولو كانت علاقة مدتها خمس دقائق صُدفة في الشارع، وما تسمحش كمان لحد إنه يطّلع منك دور تمارسه معاها.. علشان «الجانى» دائماً بينتقم من الآخرين.. و«الضحية» دائماً بيحسس اللي حواليه بالذنب.. و«المُنقذ» دائماً بيملك ويستحوذ ويستبيح الحدود.

باختصار شديد جداً.. خليك حقيقي..

خليييييييبيك حقيقي..

اتحمل مسئولية نفسك بجد..

ومسئولية علاقاتك بجد..

ما تبقاش «جانى» ولا «ضحية» ولا «مُنقذ»..

قبل ما تخلص قرابة ..

قول ورايا يلاً دلوقت بصوت عالي:

ستوووووووووووووووووووووب..

نصف حياة..

اسأل نفسك السؤال ده: هو أنا بعمل علاقة مع اللي قدامي كله ولأ مع جزء منه فقط؟ يعني باعمل علاقة مع الجزء الطيب فيه بس؟ باقبله.. وبحبه.. وباقي أجزاء نفسه وتفاصيل شخصيته مش قابلها؟ أو باعمل علاقة مع الجزء السيئ بس؟ الجزء الوحش.. الجزء المظلم.. ومغمض عيني عن باقي الأجزاء؟ ولأ شايفه كله على بعضه.. زي ما هو.. وقابله كما هو.. بكل ما فيه؟

هو إنت بتعمل علاقة مع قد إيه من اللي معاك؟ بتعمل علاقة مع كام في المية منه؟ قابل كل أجزائه وتفاصيله ولأ مقسمه زي التورته.. تاخذ منه حته.. وتسبب الباقي؟

بتعمل علاقة مع قد إيه من حبيبك؟ مع قد إيه من صاحبك؟ مع أي حته من نفسك؟ مع كام في المية من مراتك؟ مع أي جزء من دينك؟

بشكل عام فيه نوعين من العلاقات.. سواء العلاقات مع الأشخاص، أو الأشياء، أو أي حاجة:

النوع الأول.. هو إنك تعمل علاقة مع جزء واحد (أو بالكثير عدة أجزاء) من الآخر، ومالكش دعوة بالأجزاء الأخرى.. ودي اسمها «علاقة جزئية»..

والنوع الثاني.. هو إن علاقتك بالآخر تكون مع كل أجزائه وتفاصيله.. تكون مع مجموعه كله على بعضه حته واحدة.. ودي اسمها «علاقة كلية»..

طبعا «الآخر» ده ممكن يكون أي حد أو أي حاجة..

قوللي إزاي..

أقولك إزاي..

لما تكون شايف اللي بتحبها على إنها ملاك نازل من السما.. وما فيهاش غلطة.. وإنها أميرة الأميرات، وساحرة الساحرات، وأسطورة الأساطير.. ومش شايف (أو مش عاوز تشوف) إنها بتغلط، وبتقصر، وإن جمالها نسبي، وإن كلامها مش كله عسل وسكر، وإنه ساعات بيبقى علقم ومر.. وحركاتها وتصرفاتها مش كلها سحر وإيهار.. وإنه ساعات تكون مُندفعة، وساعات جبانة، وساعات محتارة.. يبقى إنت كده عامل معاها علاقة جزئية.. مع الجزء ده منها بس.. وسايب الباقي.. أو ساعات.. مطنشه..

والعكس بالعكس.. يعني لما تكون مش شايف من حد في دايرة علاقتك، غير إنه أناني وطماع وقاسي ومهمل و.. و... ومش عاوز تشوف ولا تقبل إنه ممكن يكون ضعيف ومتلخبط ومليان غلب ووجع واحتياج.. يبقى إنت برضه عامل معاه علاقة جزئية..

لما تحب وتقبل مراتك وهي لابسة شيك وحاطة ميك أب وبرفان ودلع وحركات، وما تقبلهاش ولا تبقى طابق تبص في وشها لما تكون مسحولة في شغل البيت، وتحت عينيها أسود من التعب والسهر، وهدومها مكرمشة ومتبهذلة من خدمتك إنت وعيالك.. يبقى إنت عامل معاه علاقة جزئية.. ناقصة كتير..

لما تختزل مريضك (لو إنت دكتور) إلى شوية أعراض، وتعلق عليه يافطة مرضه، وما تشوفش منه غير نواقل كيميائية ومستقبلات عصبية، وتنسى أو تتناسى آدميته ورحلته الإنسانية اللي وصلتته لغاية عندك.. وتتعامل معاه على إنه «حالة» مش على إنه بني آدم، يبقى علاقتك بمريضك علاقة جزئية..

لما ما تشوفش من دينك غير إطالة اللحية وتقصير الثوب والفهم الخاطيء لموضوع «ضرب» الزوجة، وتسبب المعاملات ومكارم الأخلاق وجوهر الدين العميق.. يبقى حتى علاقتك بدينك وربك علاقة جزئية ناقصة مُختزلة..

لما كل رؤيتك للغرب تكون على إنه انحلال وفسوق وجنس وفساد.. وما تحطش ده جنب التقدم العلمي والثقافي والتكنولوجي الرهيب.. يبقى إنت بتبص بعين واحدة.. ومغمض عينك الثانية.. ونفس الكلام طبعًا لو ما شوفتش من الغرب غير سبقه لينا في معظم مجالات الحياة، وتناسيت التفكك الأسري والمعاناة الفردية والاجتماعية من ده على كل المستويات.. في الحالتين علاقتك بيه علاقة جزئية غير كاملة..

الكلام ده ينطبق على أي علاقة.. مع أي حد.. أو أي حاجة.. وكل واحد وشطارته.. وكل واحد وقدرته على تحمل المتناقضات وقبول الاختلاف..

نجيب من الأول بقى.. يعني من زمان.. من زمان جدًّا..

فيه نمطين/طريقتين للعلاقات الإنسانية بنتعلمهم في حياتنا من خلال نمونا النفسي بداية من أشهر عمرنا الأولى.. طريقة سهلة.. وطريقة صعبة شوية..

الطفل في أول كام شهر في حياته بيحاول يفهم الدنيا من حواليه، ويفهم الناس، ويحس بيهم، بيحاول يحط أبجديات علاقته بالحياة.. ويستوعب الخبرات والمستحدثات اليومية اللي بتمر بيه.. واللي بتكون جديدة عليه تمامًا، وعلشان يعمل ده.. فهو محتاج طريقة بسيطة وسهلة جدًّا للفهم والاستيعاب.. لغاية ما عقله ينضج ويبدأ يستوعب ويفهم بشكل أكبر.. الطريقة البسيطة دي هي إنه

Part-object يعمل مع الأشخاص والأشياء والخبرات من حوالبه علاقة جزئية أولية بدائية)
(.. يشوف منهم جزء واحد فقط، وما Relation

لهوش دعوة بالباقي.. يعني ده كويس، وده وحش.. ده صح وده غلط.. ده يمين وده شمال.. بس..
وخلص.. لدرجة إنه بيستقبل أمه نفسها في الوقت ده على إنها كائنات مختلفين غير بعض.. واحد
كويس، وواحد وحش.. أم كويسة، وأم وحشة.. وقت ما ترضعه وتحضنه لغاية ما ينام تبقى هي
دي الأم الكويسة الموجودة المتاحة اللي بتديله الشبع والحُضن والدفا.. ووقت ما تغيب أو تبعد عنه
شوية تبقى دي الأم التانية الوحشة البعيدة اللي مش بتحس بجوعه واحتياجه وبتهمله.. الطريقة دي
بتساعده كثير جداً في استيعاب الأشخاص وفهم الخبرات والاندماج في العالم خلال أول ست
شهور من عمره.. خلال كام؟! أول ست شهور من عمره.. أول ست شهور من عمره..

بعد كده.. يبدأ عقل الطفل يكبر.. ووعيه يتسع.. ونمط علاقاته يتغير..

يعني يبدأ يكتشف إن كثير جداً من علاقاته دي كانت ناقصة.. وإن الشخص الواحد.. أو الحاجة
الواحدة.. مُمكن يكون فيها أجزاء كثير أوي غير اللي هو كان شايفها، وإن بعض الأجزاء دي
مُتناقض.. وبعضها عكس بعض.. وكثير منها مُختلف..

يكتشف إن نفس الأم الكويسة فيها حاجات وحشة.. ونفس الأم الوحشة فيها حاجات كويسة..
يكتشف إن نفس الأم اللي بتقرب وبتهم وتدي الشبع والحُضن والدفا هي الأم اللي ساعات
بتكون تعبانة وبعيدة ومش قادرة تدي.. يتلخبط.. ويحتر شوية.. ويتألم شويتين.. وبعدين يقبل ده،
ويتجاوزه.. ويكبر بيه.. وينضج من خلاله.. ويتحوّل نمط علاقاته مع الناس والحياة والغير إلى
(.. يشوف فيها اللي قدامه كله على بعضه.. يقبل Whole-object Relation «علاقات كلية»)
الاختلاف.. يستوعب التناقض.. يستحمل اللخبطة والحيرة، في نفسه وفي الآخرين.. وده بيحصل
في الست شهور التانية من عمر الطفل.. ده طبعاً بفرض إن نموه الصحي والنفسي ماشي سليم
بدون مشاكل ولا عُقد..

طبعاً لو الطفل ما قبلش الرؤية الجديدة دي.. وما استحملش اللخبطة، وما قدرش على الألم..
فهيفضل بنفس نمط العلاقات القديم.. العلاقات «الجزئية» الناقصة المختزلة.. مع نفسه.. ومع
غيره.. ومع حياته.. ومع دينه.. ومع بلده.. ومع العالم كله..

حلو الكلام؟

طيب..

تصور بقى إن اللي علاقاته مع الآخر علاقات جزئية.. أحادية الرؤية، مش بيقبل فيها الاختلاف..
ولا بيستحمل فيها التناقض ولا اللخبطة والحيرة.. وبيستسهل ويتعامل بلغة ده حلو وده وحش.. وده
صح وده غلط.. ده حد عمره النفسي أقل من ست شهور.. وإن الشكل الناضج السوي للعلاقات

إنت قد إيه شايف اللي قدامك وسامحله يكون نفسه؟ قد إيه بتقبل الاختلاف ووجود المتناقضات
والحيرة واللخبطة جواك وجوه غيرك؟

قد إيه بتحكم على حد.. أو بتقدس حد.. أو بتحكم على نفسك أو تقدسها؟

قد إيه قابل خطأك وضعفك وفشلك.. وخطأ الآخرين وضعفهم وفشلهم؟

قد إيه مُستعد تبدأ من جديد.. كل يوم.. وكل ساعة.. وكل لحظة؟

الإجابة عن الأسئلة دي هتقولك إنت فين.. وإنت مين..

أقوى سلاح في تاريخ البشرية

عارف اللي بيحصل جَوّاك لما تعمل حاجة غلط؟

الإحساس اللي بيجيلك لما تعمل حاجة عيب؟

الشعور الصعب اللي بيعذبك لما تعمل حاجة حرام؟

ده اللي هنتكلم عنه دلوقت..

كل واحد فينا جَوّاه كائن ضخم.. عملاق مُخيف.. وحش كاسر.. بيطلع لما تعمل حاجة غلط، أو عيب، أو حرام.. الكائن ده ساعات بيسموه الأنا الأعلى.. ساعات بيسموه الضمير.. ساعات بيسموه النفس اللّوامة..

الجزء ده من تركيبنا النفسي، بيتكوّن فينا من سن ثلاث إلى خمس سنين تقريبًا.. وبيكون أحد أهم مصادره طريقة تربية الأب والأم لينا، وقد إيه فيها حنية أو قسوة.. وعادات وتقاليد وموروثات المجتمع اللي بنتولد فيه، وقد إيه فيها تسامح وقبول أو ظلم ورفض.. وطبعًا مُعتقدات وتعاليم الدين (كما وصلتنا)، وقد إيه اللي وصلها لينا شاف فيها عفو وغفران أو عقاب وانتقام..

مُشكلة الكائن ده جَوّانا هي إنه كائن مُسلح.. وسلاحه قوي جدًّا.. والسلاح ده بيديله سلطة، وقوة، وسيادة.. ويخليه يتحكم فيك وفي أفكارك ومشاعرك وكمان تصرفاتك.. زي ما يحب.. وقت ما يحب..

السلاح ده اسمه:

الشعور بالذنب..

حجم الكائن ده جَوّاك، ودرجة قوته، وعلاقتك الداخلية بيه هي اللي بتحدد -بشكل كبير- علاقتك بنفسك..

بمعنى إنه لو كانت طريقة تربيتك فيها قسوة شديدة، وعقاب بمناسبة وبدون مناسبة، أو لو إنت عايش في مُجتمع مليان قهر وظلم ورفض للاختلاف، أو لو اللي وصلك من دينك هو فقط التخويف والتهويل والعذاب والوعيد.. وقتها هيكون حجم الجزء ده جَوّاك كبير جدًّا، وتسليحه قوي جدًّا.. وهيحسك بالذنب مع كل حركة وكل فعل وكل عاطفة، ويقولك ده عيب وده غلط وده

حرام.. على كل حاجة.. في كل وقت.. هيكون ضميرك قاسي جدًا عليك وعلى الآخرين.. ونفسك مش هتبطل تلومك ليل أو نهار..

أما لو كان اللي وصلك من التربية سعة الصدر والقبول غير المشروط، ووصلك من المجتمع العدل والمساواة وقبول الآخر، ووصلك من الدين السماح والعفو والمغفرة والرحمة.. فوقتها هيكون حجم الجزء ده جَوَّاك متوسط ومعقول.. وعلاقته بيك فيها لطف وهدوء وتفاهم.. ضميرك هيكون حي بس مش قاسي.. هتدي مساحات للخطأ والصواب.. وفرص للعفو والسماح.. لنفسك قبل أي حد تاني..

وبالطبع لو كانت التربية مليانة إهمال واستهتار وعدم اهتمام.. والمجتمع مليان كسل ولا مبالاة وفهولة.. واللي وصل من الدين كله تشويه وادعاء وافتراء.. فانسى كلمة «ضمير» دي من أصله..

طبعًا دي مش قاعدة مُطلقة.. علشان مُمكن يوصل من التربية سعة صدر وقبول بس في مُجتمع مليان قهر وظلم.. أو يوصل من الدين عفو وسماح في حين إن اللي وصل من البيت قسوة ورفض.. إلى جانب إنه فيه عوامل تانية كتير أوي بنتحكم في ده.. زي الاستعداد الوراثي والتعبير الجيني وغيرها..

المهم.. جواك مؤسسة قانونية وأخلاقية ودينية اسمها «الضمير».. على رأسها كائن ضخم اسمه «الأنا الأعلى» بيحاول يقوم بوظيفة مُهمة اسمها «النفس اللوامة».. وبيستخدم في ده سلاح اسمه «الشعور بالذنب»..

وَأعتقد إنه مافيش كلمة تم تشويه معناها، ولا شعور حصل فيه مغالاة.. ولا سلاح أُسييء استخدامه زي «الشعور بالذنب»..

عند علماء الدين.. الشعور بالذنب ندم وتوبة..

عند الآباء والأمهات.. الشعور بالذنب أدب وطاعة..

وعند كتير مننا.. الشعور بالذنب سجن وعذاب..

مش بس كده..

ده الشعور بالذنب.. هو أقوى سلاح في تاريخ البشرية..

يعني أقوى سلاح مُمكن حد يستخدمه ضدك.. هو إنه يخليك تحس بالذنب تجاهه..

وأقوى سلاح مُمكن تستخدمه ضدّ نفسك.. هو إنك تحسها بالذنب بمناسبة وبدون مُناسبة..

وأقوى سلاح بيستخدمه الآباء والأمهات علشان يسجنوا أطفالهم في سجون حصينة من الطاعة العمياء والصوت الواطي والعين المكسورة.. هو إنهم يحسسونهم بالذنب.. أحياناً على مجرد وجودهم في هذه الحياة..

وكم ان أقوى سلاح بيستخدمه البعض باسم الدين لامتلاك قلوب الناس وشلّ تفكيرهم

وتعمية عيونهم وصمّ آذانهم هو إنهم يزرعوا جّواهم الشعور الدائم والساحق بالذنب تجاه أي فكرة وأي عاطفة وأي فعل..

طيب نحل المُعضلة دي إزاي بقي؟

إزاي أرحم نفسي وأحميها من الشعور بالذنب وفي نفس الوقت يكون ضميري صاحي؟

إزاي أغلط من غير ما أعذب نفسي أو أخلي حد يعذبها؟

إزاي أفشل من غير ما أجلد نفسي أو أسمح لحد إنه يجلدنا..

شوف يا سيدي..

مهم نعرف الأول إن الشعور بالذنب ده نوعين.. نوع صحي ومفيد ومطلوب.. ونوع مرضي ومؤذي ومدمر.. وبينهم فيه أنواع كتير تانية..

الشعور الصحي بالذنب هو إنك تغلط، وتكتشف إنك غلطت، فتراجع نفسك، وتعتذر.. أو تتوب.. وتتعلم من غلطك.. وما تكرر هوش..

أما الشعور المرضي بالذنب فهو إنك تغلط، وتنصب لنفسك بعدها محكمة قاسية غير عادلة، تحس فيها إن الصح غلط، وإن الغلط مُصيب، وإن المصيبة هي نهاية العالم.. فتعلق لنفسك حبل المشنقة كل يوم.. وتجدها وتعذبها كل ساعة..

الأول بتمارس فيه آدميتك بإنك تستخدم الحق اللي ربنا منحه ليك في الخطأ والضعف والفشل.. فتتعلم من خطأك، وتقبل ضعفك وتحاول ثاني بعد فشلك..

والثاني بتجرد فيه نفسك من آدميتك وما تسمحش ليها بممارسة حقها الرباني اللي علشانه اسمك «إنسان»..

الأول فيه سماح و عفو و بداية جديدة في كل مرة.. و فرصة جديدة مع كل خطأ..

و الثاني فيه عقاب داخلي قاسي و عنيف مع كل ضعف.. و يأس و قنوط و سواد مع كل فشل..

الأول.. مش هتكرر فيه نفس الغلطة تاني «بقصد».. لكن هاتغلط غلطات غير ها.. و تتعلم منها برضه..

و الثاني.. هتكرر فيه نفس الغلطة كل يوم.. بشكل قهري سقيم لا ينتهي..

الأول هو النفس اللوامة «من غير قسوة»، و الضمير الصافي «من غير مغالاة»..

و الثاني هو النفس القاسية الغاشمة، و الضمير المتكلف المغالي في العقاب..

الأول فيه حركة و تغير و نمو.. و مسئولية.. و حياة..

و الثاني فيه جُمود و ثبات و نكوص.. و يأس.. و موت..

الأول هو الألم الإنساني الواعي الشريف..

و الثاني هو المُعاناة المريضة العمياء الساحقة..

طيب.. نعمل إيه؟

غلطت؟ سامح نفسك.. و اتعلم من غلطك.. و ابدأ من جديد.. هو إحنا بنتعلم من غير ما نغلط؟

ضعفت؟ اقبل ضعفك.. ما هو إنت بشر.. و الضعف جزء من بشريتك..

فشلت؟ و ماله.. هو النجاح ليه طعم من غير الفشل؟ اقبل فشلك.. و حاول تاني..

ما ينفعش رسولنا (ﷺ) يقولنا: «كل ابن آدم خطاء و خير الخطائين التوابون» و إحنا ما نقبلش أخطاءنا و نقف و نوقف الدنيا و الحياة عندها..

ما ينفعش يقولنا: «لو لم تُذنبوا لذهبَ اللهُ بكم و لجاؤ بقرمٍ يُذنبون فيستغفرون الله فيغفر لهم» و إحنا مش بنحترم ضعفنا و مش بنقبل فشلنا..

ما ينفعش ربنا يعلمنا نكلمه ونقوله: «ربنا لا تُؤاخذنا إنْ نسينا أو أخطأنا» وإحنا ننصب لنفسنا المشائق كل يوم..

من النهارده.. من دلوقت.. من اللحظة دي..

ما تسمحش لأي حد إنه ياخذ منك حق الخطأ.. ويديلك بداله الشعور بالذنب..

ما تسلمش مفاتيح قبورك لنفسك لأي حد.. وبعدين تستنى منه القبول والرضا..

ما تستناش صكّ الغفران من أي بشر.. مهما كان..

اعرف إن الشعور بالذنب بيكون في أوقات كتير جدًّا عكس الشعور بالمسئولية..

ما تحمّش نفسك فوق طاقتها.. وما تشيلش شيلة حد..

ما تشيلش شيلة حد..

عن الاحتياج للحضن..

الاحتياج للحضن هو واحد من أهم الاحتياجات الإنسانية وأقدمها أصولاً وأقواها أثراً على الإطلاق.. والاحتياج للحضن زيه زي كل احتياجاتنا الإنسانية.. بنتولد بيه ونعيش بيه وما نقدرش نكمل حياتنا بشكل صحي وسليم من غيره.. ونقصه أو عدم إشباعه مُمكن يؤدي لكثير جداً من الأمراض أو الأعراض المرضية..

الاحتياج للحضن احتياج مزدوج.. يعني هو مش بس احتياج جسدي.. لأ.. هو كمان احتياج نفسي.. وفي الحقيقة ده الأهم.. وده الأخطر..

أول علاقتك بالحضن كانت في اللحظة الأولى لاحتضان والدتك لك وانت عمرك ساعات معدودة.. والحضن ده بالذات ليه وظائف مهمة جداً.. أبسطها إنه كان بيحسك بوجودك.. بيحسك إنك موجود.. وأحدث الأبحاث العلمية وجدت إن الحضن الأول ده مهم يكون فيه تلامس مباشر بين أكبر مساحة من جلد الأم وأكبر مساحة من جلد الطفل (اللي يستحسن يكون عريان تماماً).. علشان فرق درجة حرارة جلد الأم عن درجة حرارة جلد الطفل بيكون أول حاجة تنبهه إنه مُختلف.. إنه مُتفرد.. وبالتالي.. إنه موجود..

طبعا الاحتياج للحضن مش بيوقف عند هنا.. بالعكس دي بس بتكون البداية.. الاحتياج للحضن بيستمر ويدوم ويعيش معنا طول العمر.. زيه زي الاحتياج للأكل والشرب.. وزيه زي الاحتياج للحب والاحتياج للقبول والاحتياج للاهتمام..

في المتوسط.. علشان نعيش بالحد الأدنى من الصحة الجسدية والسلامة النفسية.. كل واحد فينا محتاج ٤ أحضان في اليوم.. والأربعة دول لو بقوا ٨ يبقى ده كفيلاً بدوام واستمرار و«صيانة» صحتنا الجسدية والنفسية.. لكن علشان اكتمال النمو الصحي وتمام النضج النفسي محتاجين ١٢ حضن يومياً.. صباح الفل!

طبعا أنا مش عاوز أقلب الكلام لمحاضرة علمية أكاديمية وأقول إن الحضن بيحفز إفراز هرمونات السعادة.. وإنه بيقوي المناعة ويساعد على ارتخاء العضلات.. ويساعد على توازن الجهاز العصبي وإنه بيخفف التوتر.. لأ.. مش كده بس.. أنا عاوز أقول اللي أعمق من كده..

الحضن دفا.. دفا جسدي.. ودفا نفسي.. وكأنك بتحط كمادات مية دافية على جراح حياتك.. وإصابات يومك.. وكدمات علاقتك..

الحضن علاقة في حد ذاته.. فيها أخذ وفيها عطاء.. فيها رسائل رايحة جاية.. فيها شوفان وقبول واحترام واحتواء..

الحضن.. وجبة غذائية نفسية متكاملة.. فيها كل أنواع المقويات والفيتامينات والبروتينات «النفسية»..

الحضن.. هو البديل اليومي المُتاح لعودتك داخل الرحم مرة أخرى (ودي رغبة موجودة عندنا كلنا).. لما كان الأمان والدفا والاحتواء والشبع موجودين بكل بساطة وبدون عناء ولا مشقة ولا تعب.. وجود دائم لا ينقطع..

الحضن.. يعني أصلاً إنك موجود.. إنك تستاهل تكون موجود.. وإنك تستاهل تتحضر.. تستاهل هذه المنحة الربانية بين إيدين حد بتحبه..

الحضن أمان.. درع حماية.. سِترة واقية من رصاص الألم.. وصقيع الحياة..

الحضن فرحة.. وبهجة.. وطاقة متجددة في أوردة نفسك وشرابين روحك..

الحضن.. أمل..

الحضن عزاء.. وطبوبة.. وترياق ناجع لهموم الليالي.. وسموم الأيام..

الحضن قبول.. واهتمام.. وحب.. وسماح.. ورضا..

الحضن لغة.. والحضن له لغة..

الحضن.. شفرة المحبين..

نقول كمان..

الحضن احتياج إنساني لا غنى عنه.. وأول مصدر لإشباع هذا الاحتياج الإنساني هو الأم (اللي حضنها بيدي الدفا والشبع والاحتواء والأمل).. والأب (اللي حضنه بيدي القوة والجدعنة والحماس والإصرار).. وبعدين الإخوات والأصدقاء والأحبة والأزواج وغيرهم..

كثير من المرضى النفسيين كل اللي ورا أعراضهم وأمراضهم النفسية العويصة.. احتياج لحضن.. فقط احتياج لحضن.. والاحتياج ده لم يتم إشباعه من الأم والأب أساساً..

بعض اللي بيجيلهم اكتئاب.. بعض اللي بيجيلهم توتر وأرق.. وحتى بعض اللي بيحصلهم هلاوس سمعية وبصرية.. بيكون أحد الاحتياجات الأساسية غير المُشبعة عندهم.. هو الاحتياج للحضن..

ساعات اللي بتبيع نفسها.. أو بتدخل في علاقات مشوّهة ومختزلة.. أو اللي بتسمح لحد يستغلها.. بتعمل كده، علشان بس تتحضن.. حضن تحس فيه إنها موجودة..

ساعات اللي بيعمل أو بتعمل علاقات مثلية جنسية.. بيكون كل اللي بيدور عليه (على مستوى غير واعى) حضن من رجل يمثل ليه الأب.. أو حضن من أنثى تمثل ليها الأم..

ده كمان ساعات اللي بيدمن.. مش بيدور في مادته المخدرة إلا على اللي مالاقاهوش في حضن أبوه وأمه (الشبع والرضا).. مالقاش ده مع بني آدمين.. ولاقاه في مادة بكماء صماء.. من كتر ما هو محتاج..

ما تحرموش نفسك من الحضن..

ما تحرموش أبناءكم وبناتكم من الحضن..

ما تحرموش أصحابكم وحبائبيكم من الحضن..

ما تحرموش أزواجكم وزوجاتكم من الحضن..

علشان ما تضطروش تدفعوا أو تدفعوا اللي حواليكم التمن..

يالاً قوموا..

إلى أقرب حضن..

يلاً نعمل «أب - ديت» لبعض

أكبر ظلم مُمكن تظلمه لحد هو إنك ما تشوفهوش..

أه.. ما تشوفهوش..

بمعنى إنك تشوف فقط الصورة اللي إنت راسمهاله في مُحك.. واللي مُمكن تكون كوّنتها عنه من موقف قديم.. أو تفاعل مرّ عليه الزمن.. من سنة.. سنتين.. عشرة.. أو حتى امبارح.. وأخذت عنه تصور.. ونسجت عنه فكرة.. وثبتتها في دماغك عنه.. وبطلت تشوفه هو.. وشوفت اللي في دماغك وبس..

يعني اللي قدامك يتشال ويتهد ويتحرك ويتغير - سواء للأحسن أو للأسوأ- وانت ما زلت شايفه زي ما هو.. يعدي عليه الوقت.. وتمر عليه الساعات.. والأيام.. والليالي.. والسنين.. وانت مُصر توقف الزمن عند لحظة قديمة.. وموقف كان ليه ظروفه وتفصيله.. وبني آدم مُمكن يكون غير البني آدم اللي قدامك دلوقت أصلاً..

علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي يقولوا إن الواحد لو باصص لشجرة.. عينيه يتأخذ ليها أول لقطه وتخزنها في الذاكرة.. وتبطل تستقبل منها أي صورة ثانية.. لغاية ما تهب شوية رياح يحرکوا ورقها.. ويهزوا أغصانها.. فعينيك تفوق.. وتبدأ تستقبل الصورة والصوت من جديد..

وقامت كل مدرسة الجيشتالت على الاستقبال وقوانينه وكيفية تجديده.. وإزاي استقبالاتنا المُبكرة لمواقف في الطفولة، وثببتنا وعدم مراجعتها، وصلت بينا لبعض الأعراض والأمراض النفسية..

إحنا بنحب الراحة.. مُدربين على الاستسهال.. مش عاوزين نبذل مجهود نشوف بيه أي حاجة جديدة مُمكن تلخبط تصوراتنا القديمة.. أو تهد بُنيان هلامي بنيناه على مدار سنين أو حتى أيام.. لأن ده معناه إنني أنا كمان أتغير طالما اللي قدامي بيتغير.. وأتحرك زي اللي قدامي ما بيتحرك.. ويبقى عندي استعداد أراجع نفسي في كل تصوراتي وأفكاري ومُعتقداتي، وأكتشف إنني غلط.. وأصح نفسي.. وأجدد استقبالي، وأجدده تاني.. وتالت.. كل يوم.. ياااااااه.. لا خلينا كده أحسن.. ثابتين ومثبتين الناس والأماكن والأشياء كما هي.. كل حاجة زي ما هي، كما كانت كما استقبلناها أول مرّة، الكويس كويس جداً.. والسيئ في منتهى السوء.. والظالم ما زال ظالماً.. والجميل ما زال جميلاً.. والقبيح لم يتغير قبحه.. ونعيش ونعيش اللي حولينا في قوالب مصمتة.. وتماتيل جامدة.. لا حراك ولا حياة ولا تغير..

أكبر مشكلة في ده إنه ضد الطبيعة.. ضد الكون.. ضد قانون الخلاق.. ضد البشرية نفسها.. الكون بيتغير كل لحظة.. الأرض لا تكف عن الدوران.. مثلها مثل كل الكواكب.. حتى النجوم والمجرات في حركة دائمة، وتغير مستمر.. كل لحظة موقع جديد.. وإحداثيات مختلفة.. لا تتكرر أبدًا.. ده غير الليل والنهار.. وفصول السنة.. ومواسم الزرع والحصاد.. وغيرها وغيرها..

حتى جسمك.. خلايا تموت وخلايا تتجدد.. دماء تتدفق جيئةً وذهابًا في أوردتك وشرابينك.. نبضات لا تكف.. أنفاس تتلاحق.. هضم وتمثيل وإخراج.. ودورات حياة كاملة في كل خلية من خلاياك..

الحركة هي الأصل.. والتغير هو الطبيعة..

نيجي إحنا بقى نثبت نفسنا، ونثبت غيرنا عند موقف.. أو تفاعل.. أو كلمة.. أو نظرة.. أو غلطة.. أو موطن ضعف.. أو لحظة فشل.. أو حتى لحظة نجاح.. ونحرم نفسنا ونحرم غيرنا من فرصة جديدة.. ورؤية مختلفة.. ونبقى ممن «لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم أعين لا يُبصرون بها ولهم أذان لا يسمعون بها»..

عملت ده قبل كده؟ مافيش مشكلة.. ما هو إنت قبل قراية الكلام ده غير بعد قراية الكلام.. وأنا برضه... قبل الكتابة غير بعد الكتابة..

(تحديث).. إنت محتاج update عارف برامج الكمبيوتر اللي بينزلها كل شوية «أب – ديت» .. تعمل كل شوية تحديث لرؤيتك لنفسك وللآخرين.. هتكتشف وتشوف حاجات حلوة أوي.. ما كنتش شايفها قبل كده..

عارف الكتاب الناجح اللي بينزل منه طبعة أولى.. وتانية.. وتالثة.. إنت محتاج كل دقيقة تعمل طبعة جديدة للناس ولنفسك ولكل حاجة حواليك.. تكون أنقى، وأحدث، وأوسع.. وأشمل.. وأرحب.. وأوضح..

بلاش تقف ولا توقف غيرك... لأنك كده بتحرق نفسك وبتحرقه.. وبتفقد، وبتخليه يفقد أي أمل في أي تغيير..

يلاً بقى نعمل «أب – ديت» لبعض..

«Maleficent» عن فيلم «ماليفيسينت»

(١)

ماليفيسينت.. كائنة/جنية جميلة ورقيقة، اتولدت في مملكة ساحرة مليانة ثقة وحب وجمال بين كائنات عجيبة وغريبة زيها.. ماليفيسينت ليها جناحين.. بتطير بيهم في براح الدنيا، وتتمتع بجمالها.. وتحمي بيهم نفسها وأهلها.. ماليفيسينت بريئة.. طيبة.. تلقائية..

وقعت في حُب صبي صغير.. وصدقته إن ده هو الحب الحقيقي مع أول هدية (قُبلة) أهداها ليها لما كان سنها ١٦ سنة.. بس لأنه من البشر.. فالطمع والجشع أغواه بأنه يقص جناحاتها ويهددهم الملك علشان يتجوز بنته.. ويورث عرشه.

ماليفيسينت.. بعد ما اتكسرت.. اتشوهدت.. واتغيرت.. مضطرة..

ملاها الغضب.. والكُره.. والحقد.. والغُل.. والرغبة الشديدة في الانتقام.. من كل جنس البشر.. المُمثل الآن في الملك الجديد وزوجته وابنته: المولودة الجديدة «أرورا»..

ماليفيسينت أصابت المولودة الصغيرة الجميلة بلعنة يتم تفعيلها عند بلوغها سن ١٦ سنة (نفس سنها لما صدقت وجود حب حقيقي).. اللعنة دي هتخليها تنام في غيبوبة ما تصحاش منها إلا مع (قُبلة) من حد بيحبها «حب حقيقي»..

وتنشأ الأقدار إن البنت الصغيرة أرورا تنشأ وتكبر تحت سمع وبصر ماليفيسينت.. اللي كل يوم بيزيد كرها للبنت أكثر.. وتتمنى ليها الموت في كل لحظة.. ومستنية تحقيق النبوءة بفارغ الصبر..

لكن.. براءة أرورا وجمالها وبساطتها تبدأ تحرك/تصحى في ماليفيسينت مشاعر جديدة: تعاطف.. قبول.. اهتمام.. يتطور بعد شوية إلى حُب.. لغاية ما تقرر ماليفيسينت إبطال مفعول اللعنة قبل موعدها بيوم واحد.. لكنها - بكل أسف- تفشل.. وتدخل أرورا في غيبوبة تامة وسبات عميق في يوم عيد ميلادها السادس عشر.

يتسمر جميع المشاهدين أمام مشهد الفتى اللي أرورا قابلته قبل الغيبوبة بأيام وكان مهتم بيها وبدأ يحبها.. وهو يقرب من سريرها، بعد ما قادته ليه ماليفيسينت في محاولة أخيرة لإنقاذ البنت بقُبلة «حُب حقيقي».. لكن المفاجأة.. إنها ما صحيتش من الغيبوبة.. علشان تؤكد لـ «ماليفيسينت» وللولد وللمشاهدين نفس الرسالة اللي وصلتها في نفس السن: مافيش حاجة اسمها «حُب حقيقي»..

ماليفيسينت تتألم.. وتبكي.. وتعد أرورا بأن تحافظ عليها للبقية الباقية من حياتها.. وتودعها بقُبلة بسيطة على جبينها.. وبمجرد ما تلتفت عنها.. تصحى أرورا من الغيبوبة في مشهد بالغ الجمال.. علشان نكتشف إن دي كانت قُبلة «الحب الحقيقي» اللي أنقذتها وأعادتها للحياة..

قُبلة «الحُب الحقيقي» مش بس أعادت أرورا للحياة.. لا.. دي كمان ساعدت أرورا إنها ترجع لـ«ماليفيسينت» جناحاتها المسروقة.. وحياتها المفقودة.. علشان تسامح نفسها.. وتبدأ من جديد.. وتعيش لنفسها وأهلها ومملكتها..

(٢)

قصة «ماليفيسينت» هي قصة كثير من المرضى النفسيين (وكثير من الناس الطبيعيين).. طفل صغير بريء وجميل وله جناحان.. يبطير بيهم ويخلق في أحلامه.. بيحب أهله.. وبيته.. وشايف فيهم كل جمال الدنيا..

وزي ما بيحصل غالباً.. يقوم الآباء والأمهات المجلون بقصص جناحات طفلهم.. فيوقفوا تلقائيتهم.. ويمنعوا طيرانه: اسمع الكلام علشان أحبك.. اشرب اللبن علشان ربنا يحبك.. ما تعليش صوتك علشان تدخل الجنة.. ما تقولش «لأ» علشان عيب.. وكثير أوى من اللي احنا عارفينه.. واللي بيتعمل تحت ادعاء «علشان مصلحتك» و«احنا نعرف أكثر منك».. لكن اللي وراه في الحقيقة هو مشروعهم الخاص المُتمثل في طفلهم البريء، وأحلامهم الشخصية اللي عاوزين يحققوها من خلاله، في طريق هما اللي راسمينه، وبطريقة هما بس اللي يحددوها.. ويسموا ده «حُب حقيقي»..

وبعد ما يكتشف الطفل المسكين خدعة «الحب الحقيقي» يكون المشروع الوحيد على أرض الواقع.. هو مشروع مريض نفسي.. مكسور.. ومشوّه.. مُضطراً..

ويملاه (زي ما ملا مالفيسينت) كُره شديد لنفسه وللعالم.. وسواد ما لهوش حدود، ورغبة عارمة في الانتقام من الجنس البشري بأكمله.. انتقام خارجي في صورة عنف مثلاً، أو انتقام موجّه لذاته في صورة مرض نفسي.. ويجيلنا باكتئاب.. أو توتر.. أو اضطراب في الشخصية.. أو- لما يوصل الانتقام بيه إلى أقصاه- يطلع لسانه للعالم.. ويتجنن..

وزي كثير من المرضى النفسيين.. يعمل حاجة اسمها «التكرار القهري».. يعني بيدفع نفسه لتكرار التجربة المؤلمة اللي عدى بيها في حياته مرّة واثنتين وثلاثة وعشرة، بنفس تفاصيلها، مع أشخاص تانيين، ويوصل في الآخر لنفس النهاية.. علشان حاجة من اتنين (على الأقل):

أولا إنه يثبت لنفسه وللناس وللدنيا كلها إنه كان على حق.. وإنه مظلوم.. وإنه ضحية.. وإن (زي ما قالت مالفيسينت) مافيش حاجة اسمها صدق ولا ثقة ولا حُب حقيقي.. فيفضل زي ما هو.. وثانياً إنه يدي نفسه فرصة ثانية، ويدور على حل مُختلف.. ويلقي إجابة شافية.. ويكتشف عكس

فروضه المرضية اللي عاش بيها طول حياته.. ويصدق إن لسه فيه صدق.. وفيه ثقة.. وفيه حُب حقيقي.. فيتغير.. ويخف..

وده بالظبط اللي عملته «ماليفيسينت»..

«ماليفيسينت» شافت نفسها في «أرورا».. وكأنها الجزء اللي ما زال بريء ونابض بالحياة منها (علشان كده ماليفيسينت كانت طول الفيلم لابسة أسود ومكياجها غامق دلالة على الجانب المظلم المريض من شخصيتها، وأرورا لامعة باهرة الجمال والألوان، دلالة على الجانب الفطري السليم والجميل) وبدل ما تكرر ماليفيسينت التجربة المؤلمة بنفسها، قررت تخلي أرورا تلعب الدور ده مكانها.. بمنتهى القسوة، وبرود القلب، وقليل من الأمل الباهت.. والأمنيات الخافتة.. إنها تنجح.. وتعدي الاختبار الصعب..

وعند لحظة الحل المتوقع.. والفُلة الساحرة الشافية من الحبيب اللي الناس كلها اتخدعت فيه برضه.. تيجي عبقرية الفيلم، وعبقرية ماليفيسينت، وعبقرية العلاج النفسي..

(٣)

عارف المريض النفسي بيخف إزاي؟ عارف البني آدم بيتغير إزاي؟ عارف إيه كلمة السر في النُّضج والنمو النفسي تبعًا لكل مدارس علم النفس والعلاج النفسي؟

الرؤية.. والألم.. والقبول..

البني آدم بيبقى شايف - مضطّرًا - نفسه والآخرين والعالم بعين واحدة.. ومصدق اللي هو شايفه وبس.. ومش مُستعد يغيره: أنا مظلوم.. أنا ضحية.. أنا غير مسئول.. هم سيئين.. الدنيا وحشة.. ويعمل كل حاجة يثبت بيها ده، علشان يؤكد لنفسه نفس الرسالة القديمة.. فيفضل زي ما هو.. ويكرر نفس الدور.. على مسارح مختلفة.. وبممثلين جداد كل مرة..

تبدأ لحظة التغيير الحقيقية بانك ترى الجانب الآخر من نفسك.. الجانب المظلم.. اللي ما كنتش بتسمح لنفسك قبل كده إنك تشوفه.. وحتى لو شوفته.. كنت بتلتمس لنفسك الأعذار والمبررات والحيل الدفاعية النفسية.. هتكتشف وقتها إنك زي ما اتظلمت زمان، بتظلم نفسك وغيرك دلوقت.. وزى ما كنت ضحية زمان.. فأنت جاني دلوقت.. وزى ما كنت مُضطّر زمان.. فأنت مختار دلوقت.. وزى ما كنت مش مسئول عن اللي حصل زمان.. فأنت مسئول عن استمراره وتكراره بشكل أو بآخر دلوقت..

الرؤية دي مؤلمة.. لأنك بتشوف حاجة جديدة وغريبة ما كنتش متوقعها قبل كده.. الرؤية دي قاسية.. لأنها مليانة متناقضات.. تحملها عايز مجهود نفسي شاق.. واستيعابها في منتهى الصعوبة.. ناس كتير أوي بتقف عند المرحلة دي.. وما تقدرش تكمل.. تشوف وتتألم وبس.. لكن

مش بيبقى قدامك علشان تكمل وتبدأ تتغير غير خطوة واحدة بس.. خطوة مهمة وأساسية.. اسمها القبول.. آه القبول..

تقبل نفسك كلها على بعضها.. بكل ما فيها.. الوحش قبل الحلو.. الضلعة قبل النور.. الشر قبل الخير.. الفجور قبل التقوى.. القديم والجديد.. الغلط والصح.. تقبل الضعف والخطأ والفشل.. تقبل إنك بني آدم.. والقبول هنا مش معناه الموافقة.. ولا معناه الاستسلام للي إنت فيه.. بالعكس.. القبول هنا هو الدرجة الأولى في سلم التغيير..

شوفت؟ اتألمت للمتناقضات اللي شوفتها في نفسك وفي الآخرين؟ قبلت نفسك (والآخرين) كلها على بعضها؟ تبدأ دلوقت عملية الالتحام والالتئام التلقائية بين أجزاء نفسك المتنافرة.. وقطع روحك المتباعدة.. وكسور خاطرك المبعثرة.. زي بالظبط جرح العملية.. الدكتور (المعالج/ الحياة/ التجربة/ الرؤية) يفتح.. وينضف.. ويقرب حافتي الجرح من بعض بالخيط.. ويتم بعدها التئام الجرح بصورة تلقائية ذاتية ما فيش دخل فيها لأي حد.. غير جسمك.. ونفسك.. وروحك..

(٤)

«ماليفيسينت» اتظلمت.. واتشوهدت.. واتغيرت للأسوأ مُضطرة.. وعاشت الكره والانتقام..

لكنها في اللحظة الفارقة من الفيلم ومن حياتها قدرت تشوف الجانب المُظلم منها.. وتشوف إنها ظلمت نفسها وظلمت اللي حوالها.. وإنها زي ما كانت مظلومة وضحية ومُضطرة وغير مسؤولة، فهي دلوقت ظالمة وجانية ومختارة ومسؤولة..

«ماليفيسينت» حاولت تموتّ الجزء الباقي الجميل منها (اللي كانت أرورا رمز ليه).. لكن كان عندها الشجاعة إنها تشوف الجزء ده وتحاول تنقذه..

«ماليفيسينت» شافت التناقض في نفسها.. وفي «أرورا».. وفي الآخرين.. وفي العالم.. واتألمت ألم شديد جدًا لهذا الشوفان وهذه الرؤية، في واحد من أبرع مشاهد الفيلم الأخيرة..

«ماليفيسينت» قبلت التناقض اللي شافته.. وشافت مسؤوليتها عن كل اللي حصل في حياتها واللي هي عملته في نفسها وفي الآخرين.. وقررت تتغير.. وتحمي (أرورا/نفسها) وتحافظ عليها ما تبقى لها من عمر..

«ماليفيسينت» شافت.. واتألمت.. وقبلت.. علشان كده بدأت عملية الالتئام الذاتية

التلقائية.. واتحول كل ده جواها.. إلى.. حُب حقيقي..

حب له القدرة على التغيير.. والشفاء..

«ماليفيسينت» هي كل حد جَوّاه جانب مُظلم وجانب مُبهر.. بعاد عن بعض.. ومحتاجين يتللموا.. ويلتئموا.. علشان تبدأ الحياة الحقيقية..

«ماليفيسينت» هي الشر والخير.. جَوّه كل واحد فينا.. واللي من غيرهم مانبقاش بني آدمين أو بشر..

«ماليفيسينت» هي النفس البشرية.. في فجورها وتقواها.. اللي زي الليل والنهار..

هي إنك ما تياسش من نفسك مهما عملت.. ومهما غلطت.. ومهما فشلت.. ومهما ضعفت..

هي إنك تبقى واثق ومتأكد إن جواك جمال وروعة وبراعة بالرغم من كل شيء..

هي الضلمة اللي جواك واللي بتخلّي للنور معنى وقوام وجمال.. والغضب اللي بتحسه ساعات، ومن غيره ما يكونش فيه سماح ولا عفو ولا رحمة.. والخطأ اللي تعمله وتكرره وبعد شوية تتعلم منه وتحوله لطاقة خير وأمل وعطاء..

«ماليفيسينت» هي التناقض الخلاق.. وألم الرؤية.. والقبول غير المشروط..

«ماليفيسينت» هي الكره الإنساني في صورته الخام.. والحُب الحقيقي المُغيّر والشافى..

«ماليفيسينت».. هي أنت.. وأنا.. وكل البشر..

شوف..

إتألم..

اقبل..

سامح نفسك والآخرين..

ابدأ من جديد..

فالحب الحقيقي هو أنت..

والشفاء الحقيقي لن يأتي إلا من داخلك..

أنا موجود.. إذن أنا أستحق..

فيه كلمات من كُثر ما بنستخدمها فقدت معناها..

من أشهر الكلمات دي كلمة «الثقة بالنفس»..

تقدر حضرتك تقوللي يعني إيه «الثقة بالنفس»؟

تقدري حضرتك تقوليلي إيه المقصود بـ «أنا واثقة في نفسي»؟

- (..إنما Self trust معظم الكتب والدوريات العلمية الحديثة ما فيهاش حاجة اسمها «ثقة بالنفس»)
 (..حتى إنه من الأعراض الشهيرة لمرض Self Worth فيها حاجة اسمها «استحقاق النفس»)
 (..Sense of Worthlessness الاكتئاب عرض شائع جداً اسمه الشعور بعدم الاستحقاق)

هي تفرق؟

آه طبعاً تفرق..

إحنا اتربيننا واتعودنا على إن الشخص «الواثق في نفسه» شخص قوي.. ناجح.. دائماً بيُبص قدامه.. بيحسبها صح.. مش بيضعف.. ومش بيفشل..

وفي الحقيقة دي أكبر خدعة بنخدعها لنفسنا.. علشان بكل بساطة الشخص ده مش موجود.. غير في الخيال.. وفي أفلام «جيمس بوند» و«مُهَمّة مُستحيلة»..

القوي والحسيب والظافر والقاهر هو ربنا.. ربنا بس..

ربنا بس هو اللي مش بيضعف ومش بيفشل وأليه مقادير وتدابير وخوارق ومعجزات.. لكن جهل الإنسان وظلمه لنفسه خلاه في أوقات كتير جداً ينافس ربنا.. تحت مسميات مُتعددة.. أولها «الثقة بالنفس»..

نظرة بسيطة مُتأملة على شخصيات زي «سوبر مان» و«أيرون مان» و«بات مان» و«سبايدر مان» هتوريك بوضوح الشغف البشري والهوس التاريخي الدائم بخلق إله بشري (أو على الأقل نصف إله- نصف بشر)..

أما «استحقاق النفس» فده موضوع ثاني خالص.. وعلشان ما يتحولش الكلام لمحاضرة أكاديمية.. هأقولك بشكل عملي ومباشر ممكن تعمل إيه علشان تتعامل مع نفسك على إنك «تستحق»..

أولاً.. تعرف وتتأكد إنك بشر.. بني آدم.. مش ربنا.. تقبل إنك تخطئ، وتقبل إنك تضعف، وتقبل إنك تفشل.. ودي مقومات آدميتك، ودواعي بشريتك.. من غير ما تخطئ مش هتتعلم، من غير ما تضعف مش هتحس بقوتك، ومن غير ما تفشل مش هيكون للنجاح أي طعم.. خليك عارف دايماً إن قبول الخطأ صواب.. وقبول الضعف قوة.. وقبول الفشل نجاح.. يعني تقبل نفسك كلها على بعضها بكل ما فيها، وبكل ما سيكون فيها..

ثانياً.. تصدق من جواك إنك «تستحق».. «تستاهل» يعني.. تستاهل تعيش.. تستاهل تتحب.. تستاهل تحترم.. تستاهل يهتم بيك.. تستاهل تتشاف.. تستاهل كل حاجة كويسة في الدنيا.. ربنا ما خلقكس جزافاً.. ربنا خلقك وكرمك وحط في فطرتك وبرنامجك الإلهي ملف اسمه ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾

(سورة الإسراء - الآية ٧٠).. بني آدم دي يعني إنت..

مطلوب إنك تحس وتصدق وتعيش وتمارس إنك «تستاهل» من أول ما تصحى الصبح لغاية ما تنام بالليل..

وخلي بالك.. أكبر غلطة ممكن تغلطها هي إنك تربط إنك «تستاهل» بأي حاجة عملتها أو قولتها.. يعني تقول: «أنا أستاهل أتحب لأنني نجحت»، أو «أستاهل أتحترم لأنني أنجزت كذا»، أو «أنا أستاهل أتشاف لأنني حققت كذا».. لا.. لا.. لا.. أنت تستاهل كل دول من غير ما تعمل أي حاجة.. تستاهل كل دول علشان إنت موجود.. علشان إنت خلقة ربنا..

ارتباط إنك تستاهل بتحقيق أو إنجاز أي حاجة معناها إنك بتحط لنفسك شروط، في حين إن ربنا لما كرمك ماحطش ليك أي شروط على الإطلاق. إنت كريم.. إنت مكرم.. إنت تستاهل.. مهما حصل..

ثالثاً.. تدي نفسك كل يوم فرصة جديدة، وأمل جديد.. يعني ما توقفش نفسك عند أي محطة فاتت في حياتك مهما كانت صعبة أو مؤلمة.. ما تشوفش النهارده بعيون إمبراح.. ولا بكرة بعيون النهارده.. اعتبر كل يوم حياة جديدة.. واعتبر نفسك كل يوم في خلق جديد.. وسبيك من الكلام التقليدي بتاع «خلي عندك أمل»، اسمها «طلع الأمل اللي جواك».. لأنه في الحقيقة الأمل موجود جواك بالفعل.. بس محتاج منك تصدقه وتستخدمه..

رابعاً.. ودي أهم واحدة.. كن نفسك.. ما تكونش زي ما أي حد عاوز.. ما تسجنش نفسك في آراء الآخرين.. وما تفصلش نفسك على مقاس أي حد، اللي عاوزك ٣٧ واللي عاوزك ٣٩ واللي عاوزك ٤٢.. ما تسمحش لأي حد يشوف فيك نفسه، ويحاول يحقق من خالك أحلامه الشخصية..

ما توافقش إن أي حد يشوفك امتداد ليه، أو مشروعه الاستثماري الخاص.. ما تسمحش لأي حد يقبلك بشروط، أو يحبك بشروط، أو يحترمك بشروط.. إنت نفسك.. نفسك وبس..

إنت في رحلة.. فيها صعود وهبوط.. فيها حركة وفيها ثبات.. فيها خطوات لقدام، وساعات خطوات لورا.. فيها وقوع، وفيها لخبطة.. فيها حيرة وفيها شك.. فيها نور وفيها ضلمة.. فيها كل حاجة.. كل حاجة.. واللي ما يشوفش ده ويقبله ويقبلك بيه.. تقوله شكرًا.. وتكمل رحلتك من غيره..

خامسًا وأخيرًا.. استبدل الإحساس «المرضي» بالذنب بالإحساس «الصحي» بالمسئولية.. يعني بدل ما تجلد نفسك وتعلق لها حبل المشنقة مع كل غلطة.. اعتذر للي غلطت في حقه، وما تكررش الغلطة تاني «متعمدًا».. بدل ما تياس وتقنط وتضلم الدنيا من حواليك علشان أخطأت، سامح نفسك واطلب السماح من ربنا وخليك واثق في عفوهِ ورحمته.. إحساسك بالذنب هيقفك ويسجنك ويشل حركتك ويخليك تكرر نفس الغلطة تاني ألف مرة.. إنما إحساسك بالمسئولية هيقولك تتعلم، وتعذر، وتسامح، وتتغير.. وتتحرر.. وتتحرر..

هل ينفع بعد كل ده إننا نتكلم - زي ما اتعودنا - بشكل مُختزل ومشوّه ونمطي عن ما يسمى «الثقة بالنفس»؟ هل ينفع نخدع نفسنا تاني بهذا العنوان البراق الخالي من المعنى ومن العمق ومن الحقيقة؟ هل هنستمر نجري ورا هذا السراب على صفحات الكتب وفي برامج التليفزيون؟ ما اعتقدش..

قبل ما تخلص..

خد الروشتة دي معاك..

خليها في جيبك..

لأ.. في وعيك..

إقراها بعقلك.. واحفظها بقلبك.. واستخدمها بروحك ونفسك..

ممكن تسميها روشتة «استحقاق النفس»..

/ أنا مش ربنا، أنا بشر باغلط وباضعف وبافشل.R

/ أنا أستاهل أتحب وأتقبل و أأحترم من غير شروط.R

/ كل يوم فرصة جديدة وأمل جديد. R.

/ مش هاكون غير نفسي ومش هافصل نفسي على مقاس حد. R.

/ هاستبدل «أنا مذنب» بـ «أنا مسئول». R.

يالاً قول معايا:

الحمد لله.

الباب الثاني العودة إلى الحياة ١ الصوت

عارف الصوت؟

الصوت ده اللي بيطلع من جواك لما تفرح..

أيون.. هو ده..

الصوت اللي بيقولك «مانفرحش أوي كده».. أو «أكيد فيه حاجة وحشة هتحصل بعد الفرحة دي».. أو «خير اللهم اجعله خير»..

الصوت اللي بيقولك «إنت مش من حقاك تفرح».. «إنت ماتستاهلش النجاح ده».. «دي أكيد صدفة»

الصوت اللي بينغص عليك فرحتك.. ويشكك في أحقيتك بيها.. ويقلل من إحساسك وتفاعلك معاها..

عرفته؟

افتكرته؟

قدرت تميزه؟

بتعمل معاها إيه الصوت ده لما يطلعك من جواك؟ بترد عليه تقوله إيه؟ ولا بتستسلم له وتسبب له نفسك؟

طيب بيطلع في مواقف تانية؟

لما تنجح.. لما تحب.. لما تبدأ تعمل حاجة جديدة؟

طبعًا.. هو مش صوت بمعنى صوت مسموع.. هو أقرب لفكرة تظهر جوه عقلك تقولك «الفرحة دي كتيرة عليك».. أو إحساس داخلي يكبر جواك بإنك «ماتستحقش النجاح ده».. أو خاطر خفيف

يقوى كل شوية ويلح عليك بإن الحكاية «مش هتكمل»..

إيه ده؟

الكلام بيوصف اللي بيحصل جواك؟

قادر يحدد ويرسم ويعبر عنك كويس؟

عظيم..

يالاً نكمل..

تفتكر الصوت ده مصدره إيه؟ جاي منين؟ اتولد جواك امتى وازاي؟

خليني أقولك.. وبكل صراحة.. إن الصوت ده مش صوتك أصلاً.. حتى لو كنت متصور كده..
ومش تبعك بالمره.. مهما كنت مصدق ده سنين طويلة.. ولا يمت ليك بأي صلة.. حتى لو كنت
حاسس إنه جزء منك..

الصوت ده.. أو الفكرة دي.. أو خاطر العابر السريع ده هو في أصله وحقيقته صوت قديم جدا..
صوت سمعته زمان.. في بيتكم.. في شارعكم.. في مدرستك.. صوت أبوك.. صوت أمك.. حد من
زمايلك.. قرايبك.. أصحابك.. وكان من القوة والإصرار والتأثير بحيث إنه اتزرع جواك.. وكبر
وترعرع مع الأيام.. لغاية ما تحول إلى جزء منك.. دخيل عليك.. لكنه متغلغل داخلك..

يعنى -وبوضوح أكثر- كلام ومواقف وحركات وأفعال وردود أفعال آبائنا وأمهاتنا (والآخرين
المهمين في حياتنا) معنا أثناء تربيتنا في الصغر.. بتتحول شوية شوية إلى أصوات داخلية تعيش
معانا طول حياتنا في الكبر..

وعلى حسب نوع وشكل التربية.. بيكون فيه أصوات حانية وداعمة وراعية.. وأصوات أخرى
ناقدة لائمة محبطة..

غريبة؟

لأ.. ما غريب إلا الشيطان..

ما هو الصوت ده أحياناً بيكون زي الشيطان.. ويمكن أصعب..

تيجي تفرح، يقولك: لأ..

تيجي تنجح، يقولك: إزاي..

تيجي تنجز، يقولك: لسه شوية..

مرة يقولك إنت ماتستاهلش .. ومرة يخليك تشك في نفسك .. ومرة يتهمك بالتقصير..

وفي الآخر يبوظ عليك طعم كل حاجة.. يبوظ عليك طعم الحياة نفسها..

عارف..

الصوت ده هو خلاصة الجزء الأول من الكتاب ده كله..

الصوت ده اخترق حدودك النفسية زمان.. وفضل يضغط على نفسك الحقيقية لغاية ما اتدفنت وخرجت مكانها نفس مزيفة.. بتكرر أخطاءها بشكل قهري بئس..

الصوت ده هو اللي باقي من كل موقف غير منتهي حصلك.. وهو اللي زرع فيك مشاعر وأحاسيس هي أصلاً مش مشاعرك ولا بتاعتك.. بس بتطلع من جواك.. وبتسري على لسانك..

هو اللي واخذ جزء كبير من عالمك الداخلي.. هو اللي رسم نص حياتك القديم بأوامره ونواهيه وخطته المعدة مسبقاً.. وهو اللي كتب دورك في سيناريو حياتك.. إما جاني.. أو ضحية.. أو منقذ..

هو اللي ورا إحساسك بالذنب.. هو اللي مش بيخليك تعمل «أب-ديت» لنفسك ولا للي حواليك.. وهو -وبكل أسف- اللي بيقولك طول الوقت: إنت ماتستاهلش..

ياااااه..

آه.. للأسف.. يااااااه

لكن..

لكن يا عزيزي.. إحنا نقدر نتعامل مع الصوت ده.. نقدر نخفف من وطأة هذا الإحساس الغريب علينا.. نقدر نعيد توجيه هذا خاطر المحبط بعيداً عن داخلنا..

نقدر نقلل من قوة وضغط وتكرار هذه الأصوات والأحاسيس والخواطر.. ونصغر حجمها..
ونضعف صداها.. لغاية ما تتلاشى وتختفي تمامًا..

عارف نقدر نعمل ده إزاي؟

نعمله أولًا بإنك تقول للصوت ده -وبكل ما تملك من قوة- «لأ».. «متشكرين».. «كتر ألف خيرك».. «عد من حيث أتيت».. آه ما حنا اتفقنا إنه مش تبعك ومايخصكش من الأساس..

ونعمله ثانيًا بإننا نحط جوانا أصوات ثانية غير تلك الأصوات الناقدة اللائمة المحبطة- اللي غالبًا أصحابها هما كمان اتربوا عليها وماعرفوش غيرها..

بإننا نزرع داخلنا أصوات أخرى مختلفة.. توصل رسائل مختلفة.. ومشاعر مختلفة.. وأفكار مختلفة:

صوت حد بيحبك وبيحترمك بدون شروط ولا أحكام ولا طلبات ولا مقارنات..

صوت حد شايفك وقابلك زي ما إنت..

صوت حد بيدعمك ويشجعك..

صوت الوعي النفسي اللي بتقرءوه في الكتب..

صوتك إنت شخصياً، وصوتك إنت شخصياً، واللي باطلب منكم تصدقوه وماتشكّوش فيه تاني..

وطبعًا صوت العلاج النفسي لو كل اللي فات ماكانش كفاية..

صوت يقولك: من حقاك تفرح..

صوت يحسسك: إنت تستاهل..

صوت يؤكدك: إنت عملت اللي عليك..

طيب ونجيب الأصوات دي منين؟

نملا نفسنا وعالمنا الداخلي بيها إزاي؟

مصدرها إيه؟ ونلاقيها فين؟

مصدرها الأول والأساسي هو فطرتك.. النسخة الأصلية من نفسك اللي اتولدت بيها.. واللي فيها انك كريم ومكرم وفي أحسن تقويم.. الفطرة دي موجودة مهما طالها من التشويه.. والنسخة دي صالحة للعودة للحياة مهما أصابها من الأذى..

ومصدرها الثاني كل العلاقات الجيدة والطيبة اللي في حياتك.. العلاقات اللي فيها صدق وإخلاص.. اللي فيها قبول واحترام.. اللي فيها تقدير ورؤية حقيقية.. العلاقات الشافية..

ومصدرها الثالث هو كل اللي بتتعلمه عن نفسك، من خلال التجربة.. وكل اللي بتكتشفه فيها، من خلال الوعي الجديد.. وكل اللي بتسعى لتغييره جواك، بشجاعة وأمل..

كل اللي بتعمله للخروج عن النص..

طيب..

وبعد ما نقول للصوت ده (لأ)؟

وبعد ما نزرع الأصوات الجديدة دي جوانا؟

وقتها.. هتقدر بكل شجاعة وصمود إنك تراجع كل قرارات حياتك اللي الصوت ده كان جزء منها.. واللى هنشوف أمثلة ليها في الفصول القادمة..

وقتها مش هتخاف فُقد حد.. ولا تخشى هَجُر حد.. زي برضه ما هنشوف في الفصول القادمة..

وقتها هتدخل الحياة بقلب جامد.. وتنخرط فيها بروح مبهرة النور.. كمان زي ما هنشوف في

ولّا أقولك..

تعالى معايا نقرأ.. بهدوء شديد..

الفصول القادمة..

الدقيقة ٢.. و ٢٠ ثانية

فيه فيديو انتشر على السوشيال ميديا خلال الفترة اللي فاتت، ثم تم حذفه لصعوبة محتواه، الفيديو عرض أم أمريكية بتعاقب ابنها عن طريق إنها بتحط في فمه «شطة».. وبعدها بتحميه بمية باردة.. الأم اتسحبت منها حضانة الطفل لأن ده يعتبر سوء معاملة وإيذاء شديد.

أنا مش عاوز أقول وأكرر تعليقات كثير من الناس اللي شافوا الفيديو، وقالوا —عندهم حق- إن بعض الأمهات في مجتمعاتنا بتعاقب أطفالها بطرق أصعب من كده.. أنا بنفسى سمعت في عيادتي حكايات تشيب الشعر حرفياً..

الفيديو كان موجه جداً.. بس اللي يوجع فيه مش بس قسوة الأم وجبروتها.. ولا طريقتها البشعة جداً في العقاب.. ولا إصرارها على تنفيذه بهذا الشكل اللاإنساني.. اللي يوجع أكثر من كل ده، واللى وجعني أنا شخصياً.. هي اللحظة اللي عند «دقيقة ٢، و ٢٠ ثانية»..

اللحظة اللي الطفل مستسلم فيها تماماً لأمه.. ومسلم ليها جسمه كما هو.. وفي الحقيقة هو في اللحظة دي مش مسلمها جسمه فقط.. هو مسلمها جسمه ونفسيته وروحه وعقله.. وكل حاجة..

أنا اتكلمت عن الأوقات اللي الطفل (من ٣ سنين إلى ٧ سنين) ممكن ياخذ فيها قرارات حياتية ومصيرية جداً بيني عليها مستقبله وعمره كله، بناء على موقف أو تفاعل معين مع أحد والديه أو المحيطين بيه.. طفل يقرر إنه مايقاش تلقائي، طفل تاني يقرر إنه مايقولش «لا» طول عمره، طفلة تالته تقرر تدفن أنوثتها.. وهكذا..

بس مهما وصفت أو شرحت.. مش ممكن يكون فيه أوضح ولا أبين من هذا المشهد المهيّب المؤلم.. اللي حصل عند «الدقيقة ٢، و ٢٠ ثانية». دي كتاب طب نفسي كامل.. كتاب إيه.. دي عشر مجلدات طب نفسي في بعض..

عارفين إيه اللي موجود جوه الطفل ده في اللحظة دي؟

متخيلين؟

أنا أقولكم..

الطفل ده مليان خوف.. خوف شديد.. رعب.. فزع إلى حد السحق.. من شدة العقاب وقسوته..

مليان كمان غضب.. من أمه العنيفة، متحجرة القلب، منزوعة الرحمة.. في هذه اللحظة..
جواه أيضًا شعور شديد بالضعف وقلة الحيلة.. أمام هذا الوحش الكاسر المنقض عليه بكل قوته
وجبروته..

مش بس كده..

ده جواه كره.. كره لهذا الكائن اللي أعطى لنفسه الحق بكل بساطة في لحظة واحدة إنه يوجع
ويعذب ويؤلم طفل صغير في سنه..

وجواه برضه دهشة.. واستغراب.. وتساؤل: هي معقول هتعمل في كده فعلاً؟ معقول هتخط الشطة
في بقي بجد؟ معقول هتقدر تعريني وتحطني تحت المية الساقعة؟

كل ده مش مشكلة.. مشاعر طبيعية ومتوقعة في موقف صعب زي ده.. رغم إنها مؤذية جداً..

بس المشكلة اللي بجد هي وجود مشاعر تانية عكس دي تمامًا في نفس الوقت..

مشاعر زي إنه برضه بيحبها.. لأنها أمه.. والمفترض إنها أقرب إنسان ليه..

وإنه في نفس الوقت محتاجها.. ومحتاج وجودها.. وما يقدرش يستغنى عنها..

وإنه كمان صعبان عليه منها.. لأنه ماكانش مستني منها كل ده..

واللي يزيد الطينة بلة.. واللي يعقد الأمور أكثر.. هو إنه مع كل ده.. كان عنده أمل ولو ضعيف
جداً.. إنها تيجي في آخر لحظة وتقف.. ماتكلمش.. تكتفي بالكلام فقط دون التنفيذ.. تتصور إن
الرسالة خلاص وصلت.. لكن ده طبعاً ماحصلش..

يعني خوف.. وغضب.. وقلة حيلة.. وكره.. ودهشة.. حب.. واحتياج.. وأمل.. كلهم في نفس
الوقت.. في نفس اللحظة.. مين يقدر يستحمل ده؟ ما حدش..

علشان كده.. وهنا بالضبط.. وسط كل المشاعر المتلخبطة دي.. تحصل أصعب حاجة في الدنيا:
إنك تفصل.. أيون.. تفصل مشاعرك تمامًا.. تسحب الفيشة.. تنعزل عن الواقع بما فيه.. ماتحسش
بحاجة.. تتجمد.. وفي نفس الوقت.. وتحت هذا التخدير النفسي الكلي.. تاخذ مجموعة هائلة من
القرارات النفسية المصيرية جداً، والمخترقة لكل درجات الوعي.. زي القرارات اللي قولناها
سابقاً..

تشويه نفسي تام.. جريمة نفسية مكتملة الأركان..

بالمناسبة.. الأذى النفسي الناتج عن الكره أقل بكثير من الأذى النفسي الناتج عن إنك تكره حد إنت بتحبه في نفس الوقت.. يعني الطفل المسكين ده لو جاله العقاب والقسوة من صاحبه الغلس اللي بيكرهه في المدرسة، مش هيتأذى نفسياً بنفس الشكل والقدر اللي يحصل لما يبجي من أمه..

نحن نتجمد نفسياً تمامًا في لحظة صراع الحب والكره تجاه نفس الشخص داخلنا..

بافتكر مشهد في فيلم أجنبي شوفت إعلانه قريب.. عن أب (ملاك) يحاول يقرب من بنته (اللي عندها خمس سنين).. بعد ما انفصل عن أمها.. البنت كانت متلخبطة ومحتارة ومش عارفة تعمل إيه.. قام مدربه الكبير الحكيم قاله بكل حزم: «دعها تكرهك حتى تلتئم».. شعور واحد واضح أفضل ألف مرة من شعورين عكس بعض في نفس اللحظة..

الدقيقة ٢، الثانية ٢٠..

لحظة انكسار الخاطر.. وفقدان الأمل..

لحظة بركان نفسي عنيف.. مغطى بطبقة سميكة من الثلج..

لحظة قرارات نفسية حياتية مؤلمة جدًا.. وربما دائمة للأبد..

لحظة كتمان الدموع.. قبل سيلها..

وكتمان الصوت.. قبل انفجاره..

وكتمان النفس.. قبل تسارعه..

يا الله..

قريت زمان قصة قصيرة مازلت فاكرها بالتفصيل لغاية النهارده.. عن غزال جميل ورشيق في إحدى الغابات.. فاجأه نمر شرس، وقرر مطارده واصطياده.. الغزال جري بأقصى ما يملك من سرعة ومرونة.. ساعات طويلة من الهروب والكر والفر.. بلا كلل ولا تعب.. لغاية ما الغزال لقي نفسه أمام باب كهف مغلق.. ومن خلفه النمر بعدة خطوات.. وقتها أدرك إنه خلاص مافيش فرار.. وإن دي النهاية.. لف وشه.. وبص ناحية النمر.. وجهًا لوجه.. سلّم واستسلم.. وكتم صوته تمامًا..

زي الطفل ده.. في اللحظة دي.. بالظبط..

أيها الطفل الصغير..

يا كل طفل صغير..

يا ترى إيه القرارات اللي أخذتها..

عند الدقيقة ٢، و ٢٠ ثانية بتاعتك إنت؟

قرار عدم الزواج

السلام عليكم دكتور..

لديّ مشكلة وأريد أن أعرف رأيك فيها، أو أن تعطيني بعض التوجيهات على الأقل، لأنني أعاني في صمت منذ فترة طويلة. باختصار يا دكتور أنا أعاني من هلع وخوف كبير من الارتباط.. أتصرف بغرابة في كل مرة يدخل فيها إنسان لحياتي بنية الارتباط.. وخاصة عندما يكون الموضوع رسمياً (خطبة). المفروض أن الطريقة السليمة للتعامل مع هذا الموضوع هي أن تحاول أن تتعرف على هذا الشخص، وأن تدرس مدى توافقه وانسجامه معك على جميع الأصعدة، وأن تعطي الوقت الكافي لتتشكل صورة واضحة بعض الشيء عن هذا الشخص، ومن ثمّ يأتي وقت اتخاذ القرار بالارتباط.. لكن في حالتي، لا يوجد شيء من هذا!

تعرفت ببعض الرجال في إطار صداقة أو زمالة، لكن في نقطة ما عندما يحاول أحدهم أن يُحوّل العلاقة إلى شيء جاد، وفي بعض الأحيان مجرد الاعتراف بمشاعره، يُصيبني بدُعر وهلع، وتجذني أقطع علاقتي به نهائياً بدون تفكير.

لديّ مشكلة أكبر من هذه، لقد وقعت في حب شخص يشبهني، لدرجة أننا لم نستطع أن نبنى حتى علاقة عادية، لديه نفس حالة الهلع والخوف من الارتباط؛ لذا بقينا في حالة مد وجزر لمدة ٦ سنوات، لم نستطع أن نكون مع بعضنا البعض، ولم نستطع أن نقطع علاقتنا كلياً.. في كل مرة يقترب مني فيها ويريد أن يكون معي في علاقة جادة تجذني أرفض، أدخل في حالة ذعر، أخلق مشكلة وأبتعد عنه لمدة.. وعندما أقترب أنا وأصارحه أننا يجب أن نضع على الأقل مُسمى لما نحن فيه.. يبدأ هو في الهرب والتهرب.. وهكذا.

أحتاج حقاً رأيك ومساعدتك.

لو سمحت يا دكتور، أنا عندي مشكلة إنني باخاف من الارتباط وإنني أدخل علاقة وتكمل للآخر.. أنا حالياً مرتبطة في علاقة اللي هي «الحب المستحيل»، وفعلاً لماً بيجيلي عريس باخاف وبابقي مرعوبة وساعات باطّقشه.. لو سمحت رد عليّاً وقوللي أعمل إيه.. عشان بجد أنا تعبانة وبقيت خائفة ومش عارفة أعيش كويس.

دكتور.. أنا متقدملي شخص كان في شغل ما بيننا من كذا سنة، وفضلنا أصدقاء جدًّا، وبيحكيلي كل حاجة، وكان حاكيلي إنه مش ناوي يتجوز، بس قرر ياخذ الخطوة دي معايا، عشان أنا أكثر واحدة بيرتاح معايا.

وبعد ما جه يتقدملي واتفقنا على ميعاد الخطوبة، أخذ خطوة لورا، والخطوبة اتأجلت.. ساعات باحس إنني ثقيلة عليه، وإنه كل ما ندخل في الجد يبقى عاوز يهرب.

أنا ما اتنماش إنني أخسره لأنه بني آدم طيب، وهو معترف إنه عنده مشكلة. هل بالعلاج، الموضوع ده ممكن يتحل ويروح نهائي؟

يا دكتور أنا عندي مشكلة إنني باهرب من الزواج بالرغم من إنني عاوزة أتزوج.. بس كل شخص باشوف فيه صورة أبويا اللي كان عاوز يتزوج على ماما.. وباعامل الشخص ده بصورة صعبة جدًّا، إزاي أقدر أتخلص من الحاجة دي؟

دكتور.. أنا عندي خوف فظيع من أي ارتباط... يعني باكون كويسة وباتكلم وحلوة ومرتاحة ومبسوطة.. ولكن أول لما بيدخل الموضوع في الجد، وإنه عاوز يبجي يتقدم ليًا، بيركبني ١٠٠ عفريت، وكأني ما كنتش أعرفه ولا مرتاحة ليه، وبالاقى نفسي بانسحب بسرعة من حياته، وكل ما يزيد إصراره أخاف أكثر وأبقى مش طايقة ليه كلمة ولا حابة أسمع ومش عايزة أسمع كلام لا في الحب ولا في الارتباط منه.. والمشكلة إنهم بيكونوا ناس كويسة ومحترمة جدًّا.

بس أنا بخاف أوي منهم مش عارفة ليه.. عندي اعتقاد من صغري إن أنا مش هاتجوز، وهاعيش حياتي لوحدي من غير لا زوج ولا أولاد.

عمري ما دخلت في علاقة، علشان عارفة إنني مش هاتجوز، لك أن تتخيل كمية الرعب اللي باحس بيه لو بس اتفتح الموضوع بشكل جدّي من أهلي. أنا الرعب بيخليني أتصرف تصرفات مش طبيعية وغضب مش طبيعي، مع إن المفروض الكوشة والشبكة والفرح كلها حاجات تفرّح البنات، بس أنا قلبي بيتقبض. عندي ٢٠ سنة.. أنا ضايعة ومش عارفة أعمل إيه!

أمي وأبي كان بينهم مشاكل كثير، وفي قرارة نفسي كنت أخاف أرتبط.. كبرت وأنا بخاف من الرجال، ولما حببت حببت شخص أكبر مني بـ٢٣ سنة، عنده كثير عُقد وكثير كذب. كرهت حالي بسببه وتركنا بعض.. حاليًا عم يتقدملي كثير ناس للخطبة، أنا حرفيًا خايفة ارتبط.

مو عارفة شو أعمل.. كيف بدي أتخلص من هالمشكلة؟

أنا متجوز ومخلف.. على الرغم من كده باحس إني ما اتجوزتش أصلاً.. أنا ماكنتش عاوز أتجوز من الأول.. وماعرفش إيه السبب.. تقدر تساعدني؟

من أول القرارات النفسية اللي ممكن ناخدها في طفولتنا بناء على اللي بنشوفه من خبرات واللي بنتعرض له من مواقف: قرار عدم الزواج.

فيه رجال/أولاد كثير وسيدات/بنات أيضًا، بيكون جواهم قرار قديم جدًّا، واعي أو غير واعي، منذ طفولتهم، إنهم مايرتبطوش بشكل حقيقي.. أو مايتجوزوش.. قرار داخلي عميق بعدم الدخول في علاقة جادة.. أو بعدم إكمال علاقة حتى آخرها.. رغم إن ده احتياج إنساني طبيعي فطري عند كل البشر..

بيخافوا يدخلوا أي علاقة، ولو دخلوا علاقة بيخافوا إنها تكمل، ولو قربت تكمل يطلعوا يجروا، أو يطقشوا الطرف الثاني، ولو اتجوزوا فعلاً، بيبقوا متجوزين ومش متجوزين، ولو فضلوا متجوزين شوية، يتفننوا في إفشال هذا الزواج، إما بالمشاكل المتكررة، أو بالانسحاب البطيء.

القرار ده بيكون وراه -في معظم الأحيان- استقبالهم لأول نموذج شافوه في حياتهم لعلاقة ارتباط.. الأب والأم، واللي ببسد نفسهم حرفيًا عن الارتباط، وعن الجواز، وعن أي علاقة..

أو بيكون وراه رؤيتهم لصور فاشلة من العلاقة بين الرجل والمرأة حواليتهم وفي محيطهم..

أو بيكون وراه أخيرا تعلق شديد -وربما مَرضي- بالأب أو بالأم..

طيب.. وإيه النتيجة؟

إيه نتيجة هذا القرار المبكر الصعب؟

البنيت اللي جواها هذا القرار، بترفض الدخول في أي علاقة من الأول، أو تدخل نوعية من العلاقات باحب أسميها «الحب المستحيل»، اللي هي علاقات حب فيها من العوائق والموانع ما يجعل من المستحيل إنها تكمل بشكل طبيعي..

والبنيت دي لو اتقدملها حد للارتباط، بتركبها عفاريت الأرض، وتجيلها حالة هلع، وممكن ماتنامش الليل من الرعب والخوف، اللي هي نفسها مش بتكون عارفة سببه..

أكرر، هذا القرار غالبًا غير واعي.

أما الولد اللي بيكون جواه هذا القرار، فهو على العكس ممكن يدخل علاقة ورا الثانية، مش بنية أي حاجة غير تذوق الحب، ودغدغة المشاعر، وإثبات الرجولة، وأول ما الموضوع يدخل في الجد، يخنفي، أو يفتعل مشكلة، ويهرب..

ولو العلاقة كملت بشكل من الأشكال واتجوز.. بيحس طول الوقت إنه «اتدبس»، ويوصل مراته منه بشكل متكرر إنه مغصوب على الجوازة دي، ومتضايق من وجوده فيها، ومش طايق نفسه وهو معاها، وهو في بيته، وهو حتى في سريره..

وقد يتطور الأمر إما إلى خيانة، أو طلاق نفسي، أو طلاق فعلي..

إذن البنيت اللي مرعوبة من الارتباط..

والولد اللي مش مقرر استكمال علاقة لآخرها..

الأتنين محتاجين يتعالجوا..

والأتنين علاقاتهم ملخبطة ومحتارة وغير مستقرة..

وهتكون مصيبة بجد، لو هما الأتنين وقعوا في بعض..

اتفاجأت إن فيه قرار اسمه (قرار عدم الزواج)؟

ما تتفأجش..

فيه قرارات تانية أعتب وأغرب..

فيه قرار (عدم الأكل)..

وقرار (عدم القرب)..

وقرار (عدم الحياة)..

اصبر.. وكمل..

الانتحار.. ذلك القرار المؤجل

كل سنة بينتحر في العالم ٨٠٠ ألف بني آدم.. كل ٤٠ ثانية فيه واحد في العالم بينهي حياته.. كل حالة انتحار تمت فيه قصادها ٢٠ حالة حاولت الانتحار وفشلت. معدلات الانتحار في الرجال ثلاثة أضعاف معدلات النساء لأنهم بيختاروا طرق أكثر جدية.. مصر ترتيبها في معدلات الانتحار ١٥٢ من أصل ١٨٣ دولة (تقرير منظمة الصحة العالمية ٢٠١٦).

أنا مش عاوز أعيد وأزيد وأكرر نفس الكلام المتداول على السوشيال ميديا بخصوص الانتحار.. بس خلوني أتكلم عن الموضوع بعمق شوية.. أو شويتين.. علشان نشوف أكثر.. ونوعي أكثر.. يمكن نفهم أكثر..

النفس البشرية مش صورة ٩x٦ ليها بعد واحد أو بعدين.. النفس البشرية شيء مركب ومعقد للغاية وليها أكثر من مستوى.. لما يتقال إن أسباب الانتحار هي الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية والإدمان وغيرها إحنا هنا بنتكلم عن مستوى واحد -وإن كان هام طبعًا- من أنفسنا اسمه مستوى الأعراض.. لكن فيه مستوى تاني أعمق وأخطر اسمه «معنى الأعراض».. اللي هو مش ليه الناس دي بنتحرو؟ لا.. هو الناس دي عاوزة تقول ايه بانتحارها؟ ايه المعنى ورا إن حد يقرر ينهي حياته؟ ايه تفسير ده ومغزاه؟

وهنا فيه بعض المفاجآت..

فيه نظرية مهمة في تفسير الانتحار بتقول إن اللي بينتحر هو في الحقيقة مش عاوز يموت نفسه.. هو عاوز يموت حد تاني.. حد جواه.. حد عايش في عالمه الداخلي.. حد في حياته وواقعه الحالي أو الماضي عامله أزمة كبيرة.. حد تسبب ليه في صدمة نفسية أو عاطفية أو معنوية مش عارف يتخطاها..

يعني واحد اتربى في بيت ضاغط وكئيب.. مع أم أو أب قاسي جامد متحجر القلب.. معاملة سيئة وضرب وشخط ونظر.. فرض رأي وتنشيف دماغ وهي كده يعني هي كده.. وأنا أمك/أبوك ولو ماسمعتش كلامي هاكون غضبان عليك ليوم الدين.. تفنكروا المعاملة دي هتولد إيه عند هذا الابن غير كمية هائلة من الغضب.. وكره شديد للحياة والناس.. ورغبة شديدة في الانتقام..

واحدة اختزلها أبوها وأمها في الدرجات والنتيجة والمجموع.. واختزلها المجتمع في جسمها وألبسها ومعانيهم الجنسية.. واختزلها جوزها في الطبخ والغسيل والمواعين.. هتחס بإيه غير بغضب ناحية الأب والأم.. وكره ناحية المجتمع والناس.. ورغبة في الانتقام من الزوج والزواج واللي بيتجوزوا..

ده غير اللي بيحصل فى قصص الحب.. وفى بيئات العمل.. وفى الثانوية العامة..

المشكلة فى بقى؟ والألم الصعب يجي مينين؟

المشكلة هي إن نفسنا البشرية من كتر غلبها وانهزامها وقلة حيلتها بدل ما توجه المشاعر دي ناحية أصحابها.. بتقوم بالعكس.. توجهها ناحية نفسها.. يعني أول حد يتوجه ناحيته هذا الغضب المكتوم المتراكم هو الشخص نفسه.. وأول حد يتم كراهيته واحتقاره هو الشخص نفسه.. وأول حد يتم الانتقام منه هو برضه الشخص نفسه..

تاني.. يعني هو يغضب من اللي أذوه بتوجيه غضبه ليه هو.. وهى تكره اللي قسوا عليها بإنها تكون قاسية على نفسها.. وهم الاتنين ينتقموا من اللي شو هوهم بالانتقام من أنفسهم.. ماهم مش عارفين يعملوا إيه.. حاولوا مرة واتنين.. عبروا عن اللي جواهم ومانفعلش.. جربوا ياخدوا حقوقهم وماقدروش.. قاوموا لغاية ما جابوا آخرهم.. يبقى مافيش قدامهم غير أنفسهم.. تقطعت بيهم السبل إلا إلى داخلهم..

فنشوف اللي بيفشل نفسه فى دراسته.. واللي بتمسك موس وتشرط جدها.. نشوف اللي بيدمن.. واللي بتدخل فى علاقات مؤذية متكررة بلا نهاية.. ونشوف اللي بينفجر من جواه فى العالم ويتجنن.. واللي يبصق البصقة الأخيرة على الناس وينتحر.. أه بجد.. إحدى الرسائل الحقيقية اللي بيوجهها المجنون للعالم هي الانفجار فى وجهه.. وأحد المعاني العميقة اللي بيقصدها المنتحر هي البصق فى وجه الكل.. الكل بمعنى الكل.. حرفياً وبدون استثناء..

الانتحار هو الوجه الآخر للقتل.. ووجهه الثالث هو الجنون..

وده بقى هيقودنا للمفاجأة الثانية.. وهي إن قرار الانتحار مش قرار وليد اللحظة.. يعني مش فكرة بتطق مرة واحدة فى دماغ حد ويقوم ينفذها فوراً.. لأ.. قرار الانتحار الحقيقي بيكون متاخذ من قبلها بكثير جداً.. ربما بسنوات.. وأحياناً منذ الطفولة.. لكنه بيفضل قرار مؤجل.. ويفضل الشخص فى حالة تفاوض بئس مع العالم.. فى حالة أخذ وعطاء يائسة مع الناس.. فى انتظار شعاع نور يأتي من أي شق من شقوق الحياة.. لغاية ما يفقد الأمل..

أو يفقد عقله.. أو كليهما.. وينفذ قراره فى لحظة مندفعة قاطعة.. بنشوفها فى معظم الأحيان على إنها لحظة جنون حقيقية.. ينفصل فيها الشخص عن العالم.. ويقطع كل أواصره مع الواقع.. يتناسى كل من يحبه.. ويتجاهل كل من يمثل له أي شيء.. ولا يحسب أي حساب لأي عواقب.. ولا يفكر فى أي شيء سوى الخلاص.. الخلاص الفوري.. حتى لو كان مؤلماً..

حتى لو كان إلى المجهول..

فيه حد بينتحر علشان يئس من الحياة.. فيه حد بينتحر علشان فقد حد أو شيء غالي عليه.. فيه حد بينتحر علشان ماكانش حاسس إن فيه حد فاهمه.. فيه حد بينتحر علشان مش عارف معنى لحياته..

وفيه حد بينتحر علشان ماكانش متشاف ومتقدر من أقرب الناس ليه.. بينتحر علشان يتشاف.. تصور.. ينهي حياته كلها علشان اللي حوالياه يشوفوه حتى ولو كان ميت.. ويحسوا إن وجوده ليه قيمة حتى بعد ما ينتهي..

وبعد ده كله.. فيه ناس بتعتبر المرض النفسي دلح.. وفيه ناس بتعتبره ضعف إيمان، وإن المؤمن لا يصيبه مرض نفسي.. فيه ناس بتعتبره مس من الجن أو الشيطان.. وفيه ناس بتعتبره فضيحة وعار لا بد من إخفائه.. كل ده كلام فارغ.

خليني بقى أقول بكل مباشرة ووضوح، علشان الأمر ده لا يتحمل أي مواراه:

المرض النفسي حق.. زي ما المرض الجسماني حق..

المرض النفسي يصيب المؤمن وغير المؤمن.. الصغير والكبير.. الرجال والنساء.. زيه زي المرض الجسماني بالظبط..

المرض النفسي مش هو الحزن العادي اللي بنمر بيه كلنا.. ومش هو الضيق والزهد من الحياة.. ومش قنوط من رحمة الله واعتراض على ابتلائه..

الشخص اللي يقول إن المرض النفسي ضعف إيمان شخص جاهل وفاقد للبصيرة.. وبيتسبب في زيادة الإحساس بالذنب لدى إنسان شايف أصلاً إن وجوده في الدنيا مالهوش لازمة..

الأولى إننا نحس بآلام الناس ونتعاطف معاهم ونحط نفسنا مكانهم ونحاول نفهمهم ونساعدهم.. قبل ما نحط نفسنا مكان ربنا العليم الحكيم ونحكم عليهم بالعذاب وبجهنم وبئس المصير.

الألم النفسي أشد وأقسى من آلام السرطان..

أكثر عشرة أسباب للإعاقة في العالم فيه منهم أربعة أمراض نفسية..

اللي عنده القلب مش بينتحر.. اللي عنده الضغط مش بينتحر.. بس اللي عنده اكتئاب بينتحر..

المجتمع اللي يسخر من المرض النفسي هو مجتمع مريض نفسياً وخايف يتعالج..

الناس اللي بتتريق على المعاناة النفسية هم ناس سيكوباتيين لا أمل في علاجهم..

الدراما والأفلام اللي بتطلع المريض النفسي أهبل والطبيب النفسي مجنون دراما متخلفة وغير مهنية وغير مسؤولة..

المفتون والمدعون بغير علم ولا دين- وما أكثرهم- تسبوا وما زالوا في بُعد الناس عن أنفسهم وعن العلم وعن الدين..

القرآن والرؤية الشرعية والأذكار لا تعالج المرض النفسي زي ما هي لا تعالج الضغط ولا السكر ولا الفشل الكلوي.

يا كل أب وأم.. ارحموا أولادكم.. اقبلوهم زي ما هما.. حبوهم بدون شروط ولا طلبات وأحكام ولا مقارنات.. اسمعوهم.. احضنوهم.. سيبوهم يقولولكم «لأ» بدل ما يكتموها جواهم.. بطلوا تعاملوهم على إنهم ملكية خاصة ببيكم.. بطلوا تهددوهم بالغضب والعقوق لغاية ما توصلوهم لليأس من رحمة الله.. بطلوا تتدخلوا في حياتهم وقراراتهم واختياراتهم.. سيبوهم يكبروا ويستقلوا ويجربوا.. عاملوهم على إنهم ضيوف عندكم.. خلوهم يفتكروا منكم حسن الضيافة والمقام.. ماتخلوهموش ينتقموا منكم في نفسهم..

يا كل طالب وطالبة.. إنت مش الدرجات.. إنتي مش المجموع.. ولا التقدير.. ولا النتيجة.. إنتم وحياتكم أهم من الدرجات والمجموع والنتيجة، مهما كانت الضغوط الأسرية المريضة والمجتمعية العقيمة عليكم.. على الأقل ماتوجهوش غضبكم منهم ناحية نفسكم..

يا كل حبيب وحبيبة.. وخاطب وخاطبة.. وزوج وزوجة.. ماتخنقوش بعض.. ماتتسلطوش على بعض.. ماتطلعوش عقدكم في بعض.. ما حدش فيكم أحسن من حد.. ولا حد تابع لحد.. ولا حد ليه فوقية ولا أفضلية على حد.. كفاية أذى واستغلال وتشويه باسم الحب وباسم الخطوبة وباسم الزواج.. اللي عاوز يكمل مع حد يقبله زي ما هو بدون تفصيل ولا نقد ولا تغيير.. ولو مش عاجبه زي ما هو يسيبه ويشوف حد على مقاسه.. بدل ما تعيشوا أعداء تحت سقف واحد.. وتطلعوا للعالم مزيد من المرضى المشوهين نفسيًا.. اللي يا إما يقتلوا أو ينتحروا أو يتجننوا..

في الحقيقة مش هالاقى كلام أختم بيه هذا الفصل أبلغ من كلام النائب العام المصري تعليقًا على إحدى الحوادث الأخيرة، في بيان يوصف بكل معاني الاحترام والوعي والمسؤولية:

«وتهيب النيابة العامة بأولياء الأمور أن يرفقوا بالقوارير، أن يمنحوا بناتهم قسطًا من أوقاتهم، أنصتوا إليهن، وشاركوهن آمههن وأمالهن، اطمئنوا وطمئنوهن، وإن وجدتم من فتياتكم أو فتيانكم مرضًا فعالجوهم، فإن المرض النفسي داءٌ كأى داء، لا خجل فيه ولا حياء، والاعتراف به أول أسباب الشفاء، فأغيثوهم بالعلاج والدواء، قبل أن ينقطع فيهم

الرجاء.

وتتناشد النيابة العامة جميع أطباف المجتمع أن يضعوا الأمر في نصابه، أن ينظروا إلى المرض النفسي كما ينظرون إلى سائر الأمراض، أن يقوا أصحابه شرور نظراتهم، أن يرحمهم من همزهم ولمزهم؛ لا تغلقوا أمامهم أبواب العلاج، كما تناشدهم جميعًا الرفق بأنفسهم؛ لا تجزعوا، جدوا واجتهدوا وثابروا واطمئنوا؛ فإن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا، ولا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه».

يا كل نفس أصابها اليأس أو المرض أو الانطفاء..

هناك من يفهمكم..

هناك من يشعر بكم..

تمسكوا بالأمل..

تمسكوا بالحب..

اخرجوا عن النص..

لكن لا تخرجوا عن الحياة..

الأكل.. والحب.. والناس اللي جوانا..

زي ما اتفقنا في الباب السابق، إحنا بنخزن نسخ حية (صوت وصورة) من الآخرين المهمين في حياتنا (سواء اللي بنحبهم أو اللي بنكرهم) داخل عقولنا ونفوسنا.. بنخزن نسخ من الآخرين اللي بنحبهم علشان لما نحتاجهم في غيابهم نقدر نفكرهم ونتونس بيهم.. وبنخزن نسخ من اللي بنكرهم علشان نعمل فيهم (جوانا) اللي مش قادرين نعمله فيهم برّانا/وجهًا لوجه..

وبناء عليه.. وفيما يخص الأكل!!

إيه ده؟ هو إيه جاب سيرة الأكل دلوقت؟!

تصور بقى يا سيدي الآتي..

أحيانا بيكون النهم الزائد للأكل طريقة بائسة أخيرة لإشباع احتياج نفسي عميق لوجود ناس بنحبهم (جوانا).. بس ده مش متاح في صورة بني آدمين.. يبقى نملا نفسنا بالمتاح والموجود.. في صورة Binge نوبات متكررة ومستمرة من الأكل والبلع والتخزين.. ببسموا ده في الطب النفسي»
- شره الأكل» Eating.

فيه ناس تانية.. بعد ما ياكلوا ويشبعوا بيتعمدوا «القيء».. الترجيع يعني.. ومن نفس وجهة النظر.. بيكون القيء هنا هو الوسيلة الرمزية الوحيدة لطرده أي حاجة (وأي حد) أنا خزنته جوايا وتسبب لي في أذى نفسي ومعنوي.. بس ماينفعلش أمد إيدي وأطلع شخص بعينه من عالمي النفسي الداخلي.. فأستبدل ده بترجيع الأكل من معدتي، علشان ده اللي أقدر عليه.. وببسموا ده
- النهام العصابي» Bulimia Nervosa»

وأخيرًا.. ساعات بيكون العزوف عن الأكل، وفقدان الشهية الشديد، إعلان قاسي عن رفض إدخال أي آخر في عالمي الداخلي حتى لو كان هذا الآخر مجرد «لقمة»، وده من كتر الأذى والتشويه والضرر اللي سببه ليا الناس اللي فتحلتهم حدود نفسي واستأمنتهم عليها ودخلتهم جوايا.. فيبقى بلاش أدخل أي حاجة جديدة، وبلاش مخاطرة، ومجازفة، واحتمالات.. وده مرض نفسي تالت
- فقدان الشهية العصابي» Anorexia Nervosa اسمه»

طبعًا فيه تفسيرات تاني كتير غير المكتوبين هنا.. بس ده من أعمقهم وأقربهم بالنسبة لي.

كتير من الأمراض النفسية عبارة عن تشبيهات ورموز يفهمها من يجيد قراءتها.. كتير من الأعراض النفسية رسائل مشفرة موجهة للعالم الخارجي بهدف إعلان موقف أو طلب المساعدة..

كثير من الصعوبات النفسية أصلها علاقات مضطربة (بآخرين)..

آخرين حبيناهم.. وخذلونا..

آخرين سلمناهم نفسنا.. وخانوا أمانتها..

آخرين.. استباحوا حرمة عالمنا الداخلي.. وعاثوا فيه فسادا..

نقول كمان..

خَلُّوا بالكم من الرسائل اللي بتوصلوها لأولادكم..

بدل ما يبحثوا بنهم وشره عن بدائل لكم..

ماتدخلوش في علاقات حب وانتم ناويين تجربوا وتهزروا وتلعبوا بقلوب بعض..

بدل ما تتقيئوا بعض..

ماتتجوزوش من غير ما تحسوا إنكم اتنين بني آدمين متساويين، ومتكافئين في الحقوق والواجبات.. مش سيد وعبد.. أو غالب ومغلوب على أمره..

بدل ما تسدوا نفس بعض عن الحياة..

وعن الأكل..

الخوف من الهجر(2)

Borderline فيه نوع من اضطرابات الشخصية اسمه «اضطراب الشخصية الحدية» (Personality Disorder ..)

هما سموها شخصية حدية (أو بين-بينية) علشان أصحابها بيكونوا على «الحدود» بين أكثر من مرض من الأمراض النفسية.. وكل شوية ممكن يروحوا في ناحية ويرجعوا تاني.. بيتأرجحوا بين العصاب (التوتر والقلق والاكتئاب)، والذهان (تفكك الشخصية لدرجة خلق واقع بديل فيه ضلالات وهلاوس).. ساعات يروحوا ناحية الأعراض النفس-جسدية.. وساعات تانية تظهر عندهم أعراض انشقاقية.. أو جنسية.. أو إدمانية..

الانتحار عندهم سهل جداً.. سريع جداً.. يحصل في أي وقت.. مزاجهم بيتحرك بين أقصى اليمين إلى أقصى الشمال في شكل تقلبات مزاجية حادة وعنيفة (علشان كده بيسموه أيضا اضطراب تنظيم المشاعر)..

علاقاتهم زي ماتكون ماشية على الحبل.. خطوة ورا وخطوة قدام.. مرة فوق ومرة تحت.. عالمهم الداخلي دائماً على صفيح ساخن.. زي حبات الذرة الهشة اللي بنتقافز فوق نار موقدة.. طول الوقت على الحدود.. في أعراضهم.. في علاقاتهم.. في حياتهم كلها..

طبعاً فيه أعراض تانية- هاوصفها في وقتها.. أهمها إن نفسياتهم من جوه عاملة زي اللي «جلده مقلوب».. الهوا الطاير ممكن يجرحه.. ويؤلمه.. ويخليه ينزف..

من أول وأهم أعراض اضطراب الشخصية الحدية هو خوفهم الشديد جدا من إن اللي هم معاه في علاقة يسيبهم ويمشي.. يهجر.. يبعد.. كلمة «علاقة» دي تسري على حب.. صداقة.. أي حد قريب..

خوف يصل إلى حد الرعب.. خوف كبير وعميق بشكل يتخطى قدرة الشخص على تحمله والتعامل معاه.. خوف متصاعد ومتزايد مع كل فكرة بُعد.. أو نية سفر.. أو مؤشرات فراق..

عارفين إيه اللي ورا هذا الشكل البشع من أشكال الخوف.. اللي وراه هو خوف تاني.. خوف أفضح وأبشع من نتيجة هذا الهجر والبعد.. خوف من الوحدة.. نعم.. الوحدة.. ودي البعبع الحقيقي بتاع أي حد (غالباً أنثى) مريضة/مريضة باضطراب الشخصية الحدية (نسبة الإناث إلى الذكور ٣ إلى ١).. الوحش الكاسر اللي مايستحملوش مجرد التفكير فيه.. يقدرُوا يستحملوا أي حاجة إلا الوحدة.. يقدرُوا يواجهوا أي ظروف قاسية.. إلا الوحدة.. إلا الوحدة..

ليه؟

زي ما قولنا قبل كده.. كل واحد فينا موجود جواه نسخ حية من الناس اللي بيحبهم (والناس اللي مش بيحبهم).. نسخ صوت وصورة بنقدر نستدعيها وقت اللزوم علشان نتونس بيها ساعات.. أو نتخانق معاها ساعات تانية.. إلا مرضى الشخصية الحدية.. مافيش جواهم حد.. مافيش جواهم حاجة.. فراغ كامل.. صمت مطبق.. صوت النملة فيه بيعمل زلزال.. وده علشان نموهم النفسي وقف -نتيجة حاجات كتير- قبل المرحلة النفسية اللي بنقدر فيها نثبت وجود الآخرين جوانا (.. فأصبح عالمهم الداخلي object constancy)بيسموها - الثبات الداخلي لوجود الآخر- عامل زي بيت الأشباح.. مكان مظلم.. فاضي.. فيه آثار قديمة.. وصدى صوت.. وملامح وجوه غير واضحة..

طيب دول لما يتهجروا.. مين هيونسهم من جواهم؟ ما حدش..

لما يتساوباوا.. مين هيخفف ألمهم المزمين ولو مؤقتاً؟ ما حدش..

لما يبقوا لوحدهم.. مين هيملأ فراغهم الداخلي؟ ما حدش..

علشان كده الهجر والبعد بالنسبة لهم تهديد.. والوحدة بالنسبة لهم جهنم..

بس كده؟

لا طبعاً.. فيه أكثر..

هما كمان بيخافوا من الهجر وما يترتب عليه من وحدة لأنهم في الحقيقة داقوا ده قبل كده.. واللي اتلسع من الشوربة بينفخ في الزبادي..

كثير من الأبحاث اللي اتعملت على مرضى الشخصية الحدية وجدت إن نسبة كبيرة جداً منهم اتعرضوا في صغرهم لهجر نفسي أو جسدي لأحد أو كلا الوالدين.. أب مسافر (أو بعيد نفسياً في صورة قسوة شديدة أو سلبية شديدة).. أم غير متاحة نفسياً أو جسدياً (بنفس المعنى).. اتعرضوا للتخلي في أوقات صعبة.. اتعرضوا للبعد في عز الاحتياج.. يعني داقوا السم.. واتفأوا منه.. يبقى ليهم حق يفضلوا خايفين منه طول عمرهم.. ده غير إن كثير منهم اتعرضوا برضه في طفولتهم (نفسي أو جسدي أو جنسي أو عاطفي - وده فيه كلام لوحده.. Abuse لسوء معاملة واستغلال)

تمام كده؟

لألسه..

إيه ثاني؟

هم كمان وصلهم في صغرهم من كل اللي فات ده رسالة قاسية جدا.. اسمها «الرفض».. البُعد رفض لعمل علاقة معاهم.. القسوة رفض للاعتراف بإنسانيتهم.. سوء المعاملة رفض

لوجودهم كله.. رفض في رفض في رفض..

تصور بقى بعد كل ده.. سفر حد بعيد عنهم هيكون معناه إيه؟ مجرد خطوة واحدة لورا في أي علاقة هتعمل فيهم إيه؟ طيب لو نهاية علاقة؟ يانهار أبيض..

طبعا كل ده كوم.. واللي ممكن يعملوه أصحاب الشخصية دي علشان يتجنبوا الهجر والوحدة كوم ثاني.. ممكن يدفع (أو تدفع) أي تمن -حتى لو كان من نفسها وجسمها- ممكن تخرج من علاقة تدخل في علاقة ثاني يوم.. ممكن تعمل علاقتين في نفس الوقت.. أو -وده اللي يجزن- ممكن تبدأ هي بالبعد والهجر (أو التطفيش) قبل الطرف الثاني.. علشان تحمي نفسها من حدوث ده فجأة منه.. وتوفر على نفسها الصدمة.. وأهو توجع نفسها قبل ما حد يوجعها.. ووقوع البلا ولا انتظاره..

وعلشان كده هي بتطلع عين اللي بتحبه من خلال اختبارات يومية قاسية جدا لمدى تمسكه بيها.. والتأكد بشكل متكرر من عدم وجود أي نية للبعد والتخلي عنها..

الحل إيه بقى؟

علاج طبعا.. ممكن علاج دوائي وممكن علاج نفسي، وغالبًا الاتنين مع بعض..

وده ليه حديث آخر..

إحنا دلوقت يادوب شاورنا من بعيد..

على الخوف من الهجر..

اللي تحته رعب من الوحدة..

اللي وراها تاريخ من التخلي..

وطبقات من الرفض..

يمكن حد ياخذ باله..

يمكن حد يرحم عياله..

(2) ماينفعش حد يشخص نفسه من خلال الكلام ده.. التشخيص يحتاج وجود خصائص ومواصفات محددة خلال فترة زمنية معينة، وله قياسات نفسية معروفة، ولا يقوم بالتشخيص غير طبيب نفسي موثوق. وهو الوحيد الذي يحدد كيفية العلاج.

ماتخلوش احتياجاتكم تبهدلكم

شوفنا الخوف من الهجر ممكن يعمل في أصحابه إيه؟!!

و عرفنا إن وراه احتياج نفسي عميق جداً للقبول.. وللونس.. وللأمان؟!!

خليني أقولك بقي.. وبمنتهى الصراحة.. وبمنتهى الوجع..

إنني باشوف كل يوم ناس.. بنات وأولاد زي الورد.. رجالة وستات زي الفل.. احتياجاتهم مبهدلاهم.. جايباهم يمين وشمال بلا اتزان.. مودياهم آخر الطريق للبحر.. ومرجعاهم عطشانين..

في الحقيقة مش احتياجاتهم هي اللي مبهدلاهم.. الاحتياج للحب والاهتمام والقبول والاحترام ده شيء طبيعي وفطري ومطلوب.. المقصود هو كيفية تعاملهم مع احتياجاتهم.. عدم الصبر عليها.. رفض تحمّل عدم إشباعها لفترة من الزمن.. الصيام الطويل والرغبة في الإفطار قبل الميعاد المحتوم.

وده يخليهم - وبكل أسف- يتسرعوا أحياناً.. ويتنازلوا أحياناً.. ويتجاهلوا أحياناً..

يتسرعوا ويروحوا لحد مش مناسب..

يتنازلوا عن حاجات بسيطة.. تكبر شوية شوية على حسابهم..

يتجاهلوا كل علامات الإنذار والإشارات الحمراء..

وفي الآخر.. يتبهدلوا..

ولكل دول.. ودول.. أنا عاوز أقول:

مش علشان إنتي محتاجة تتحبي.. تروحي لحد أقل من اللي تستاهليه.. وتكلمي معاه.. وإنتي حاسة طول الوقت من جواكي إن فيه حاجة ناقصة.

الحاجة الناقصة دي ما حدش هيكملها.. لا انتي.. ولا هو.. ولا الزمن..

مش علشان إنتي محتاجة تتقبلي.. ترضي إنك تبقي مع حد عمّال يقولك أنا عندي مشاكل.. أنا مش بتاع ارتباط.. أنا مريض.. أنا تاريخي سيئ.. وانت بيينك وبينك نفسك تقولي: أنا اللي هاغيره.. أنا اللي هاصلحه..

تغيير نفوس الناس مش شغلتك.. إصلاح مجرمي العلاقات مش وظيفتك.. علاج النرجسيين والساديين والسيكوباتيين مش تخصصك.

مش علشان محتاجة تتشافي وتتقدي.. تروحي برجليكي اللي يستغلك.. ويستبيح نفسك وروحك.. وأحياناً جسدك.. وأحياناً مالك.. أه والله. في مقابل فتات الشوفان.. ورائحة القبول.

هتلاقي نفسك بعد شوية.. وحيدة.. جريحة.. خاسرة لكل شيء.

مش علشان مفتقدة الإحساس بالأمان.. تدخلني علاقة مع حد يضحك عليكي - وتبقي حاسة إنه بيضحك عليكي- ويطلع بيكي السما - وتبقي عارفة إنك هتنزلي على جدور رقبتك - في مقابل أمان جامد زائف.. لا يتحمل درجة حرارة شمس النهار.

الأمان الحقيقي شعور داخلي.. ماحدث بيمنحه لحد.. ماحدث بيحسسه لحد.. لو ماطلعش من جواكي إنتي، مش هيطلع ولو مع مين.

ماتخليش احتياجاتك تبهذلك..

بلاش احتياجاتك تخليكي تبدئي علاقة مش واضحة.. مش متكافأة.. مش واقفة على أرض صلبة.. غير متزنة..

بلاش احتياجاتك تخليكي تكلمي في علاقة بثهدر فيها حقوقك.. وبثسلب فيها إرادتك.. وبتفقدني فيها روحك.. طبقة ورا الثانية..

بلاش احتياجاتك تخليكي تخافي من إنهاء علاقة إنتي فيها مش موجودة.. مش محسوبة.. منعذمة الثمن والقيمة والحيلة.. طولك وعرضك وارتفاعك فيها صفر..

اصبري.. اقبلي.. استحملي الجوع والعطش شوية..

بلاش تروحي لأقرب سلة قمامة.. وتاكلني وتشربي..

وأنت كمان.. ماتخليش احتياجاتك تبهذلك..

مش علشان محتاج تحس بوجودك وسط ناس مش شبهك.. تدفن نفسك.. وتشوه فطرتك.. وتغير طبيعتك.. وتبقى حد ماتعرفوش.. وتعيش في غربه عن نفسك طول العمر..

أحياناً بيكون عليك إنك تختار: تخسر نفسك وتكسب الناس، ولأ تكسب نفسك وتخسر الناس؟

مش علشان محتاج تتقدر.. توطي راسك.. وتحني ضهرك.. وتقول وتعمل عكس اللي جواك.. في انتظار رضا من لا يرضى..

اللي مايرضاش.. عُمره ما هيرضى.. وهيفضل ضهرك محني.

مش علشان مش لاقى حد يدريك حق الضعف.. تستقوي.. ولا حد يدريك حق الخطأ والفسل.. تكابر.. ولا حد يدريك حق الاحتياج.. تنكر احتياجك..

ماهو ده اللي بيخنزل كل رَجُل حقيقي إلى دَكر بانس.. متصور إنه لا يضعف.. ولا يخطئ.. ولا يحتاج..

ومش علشان موجوع من كل الاحتياجات دي.. ومتألم من قسوة إلحاحها.. ومحروم من تلبيتها بشكل صحي وسوي.. تقوم تفصل مشاعرك.. وتغيب وعيك.. وتهرب لأقرب حضن كيميائي مريح..

ولا هو حُضن.. ولا هو مُريح..

إحنا بنوعى باحتياجاتنا علشان نقبلها..

بنتعرف عليها.. علشان ندي نفسنا الحق فيها..

بنحس بيها، علشان نتعلم نتعامل معاها إزاي..

لكن محتاج أتشاف.. فأدفع رشوى نفسية لحد؟ لأ..

محتاج أتحب.. فأقدم نفسي على طبق من ذهب لحد؟ لأ..

محتاج أُنقبل وأتقدر وأحترم.. فأقطع إيديا ورجليا ورقبتي وأوزعهم على خلق الله؟ لأ..

خليكي فاكرة:

مش علشان جعانة.. تروحي تاكلي من صندوق الزبالة..

وخليك فاكر:

مش علشان عطشان.. تروح تشرب من مية البحر..

ماتخلوش احتياجاتكم تبهدلكم..

ماتخلوش..

احتياجاتكم..

تبهدلكم..

بصوا في عينيهم

ناس كثير جدًا تواصلوا معايا وبعثولي رسائل مكتوبة وصوتية وفيديوهات، بعد مقال كنت كتبتة عن ضرب الأطفال.. كلهم ببسألوا: إحنا اكتشفنا إننا ممكن نكون أذينا أطفالنا.. ولاحظنا إن أطفالنا فعلاً اتأثروا بضر بنا ليهم.. طيب نقدر نعمل إيه دلوقت؟ إزاي نقدر نزيل أي أثر سلبي للضرب على الأطفال؟

هاجواب باختصار شديد.. علشان الموضوع لا يحتمل أي إسهاب أو تعقيد:

أولاً.. تسامحوا نفسكم.. إحنا بشر.. بنغلط ونضعف ونقصر ونفشل أحياناً.. لو قعدنا نحس بالندم والذنب وجلد الذات، ده مش هيغير أي حاجة.. بالعكس.. ده هيزود غضبك (من نفسك).. ومش هتلاقي حد تطلع فيه هذا الغضب غير الأطفال (تاني)، لأنهم السبب في إحساسك بالذنب.. مجرد مراجعتك لنفسك كفاية.. مجرد نيتك للتغيير هي بداية التغيير.. وصدقني.. من اللحظة اللي قررت فيها تقف مع نفسك.. ده وصل لأطفالك.. من غير ولا كلمة.. هونوا على أنفسكم.

ثانياً.. تجيب أو تجيبي ابنك أو بنتك وتقعده قدامك.. وتعتذر له.. أيوه.. تقول له بكل صراحة ووضوح: أنا أسف.. أنا أسفة.. ماكنتش أعرف قد إيه ده ممكن يكون أذاك.. ماكنتش أعرف.. مش هاعمل كده تاني.. سامحني يا ابني.. مسامحاني يا بنتي؟ تقول ده وانت تعنيه.. وانت مصدقه.. وانت مقرر ماتكرر هوش.. ده هيخلي ذاكرة الطفل لما تفكر مشهد الضرب، تفكر جنبه على طول مشهد الاعتذار.. وده فعلاً بيفرق.. ويخفف الأثر.. ده بيعمل تغيير حقيقي ودائم في نفسية وعقل و«مخ» الطفل.. إوعى بس تاخدها حجة وتقعده تضربه تاني وتالت وتقول هابقي أعتذر.. إنت كده هتبطو الدنيا. وعلى فكرة، طفلك من حقه يقبل اعتذارك ومن حقه مايقبلوش.. ومن حقه ياخذ وقته لغاية ما يقبله.. الحكاية مش فرض ولا عافية.

ثالثاً.. معظم اللي بيضربوا أطفالهم، اتضربوا وهما صغيرين.. إفتكر أي مرة والدك أو والدتك ضربوك فيها.. واستحضر الإحساس اللي كنت حاسه وقتها.. إفتكر الخوف والرعب والعشم والخذلان.. وكل ما نفسك تهفك إنك تمد إيدك على أولادك تاني.. إسترجع اللحظة دي.. وقول بينك وبين نفسك: أنا مش هاعمل اللي اتعمل فيا.. أنا مش هالبس عفريت أبويا أو أمي واتعامل بيه مع أولادي..

رابعاً.. خليك فاكر طول الوقت.. خليك فاكرة طول الوقت إن أولادك دول بني آدمين زيهم زيكم بالظبط.. فيه بس فارق قوة بينكم وبين بعض.. هم -للأسف- الطرف الأضعف (مؤقتاً).. وإنهم حيقفو قدام ربنا يوم القيامة، ويقولوله يارب إحنا كنا ضعفاء.. ماكانش قادرين نرد.. ماكانش عارفين ناخذ حقنا.. كنا خايفين.. خدلنا حقنا يارب.

خامساً وأخيراً.. لو جيت في مرة فقدت أعصابك، وتملكت منك شهوة القوة، إفتكر إنك تعهدت بينك وبين نفسك وأمام أبنائك وقدام ربنا إنك مش هتعمل كده تاني.. ولو عاوز حاجة واحدة تعملها في اللحظة دي وتمنعك من ضربهم، فهي: بص في عينيهم.. بص في عين ابنك مباشرة.. بصي في عين بنتك مباشرة.. وشوفوا كمية الذهول والهلع وقلة الحيلة والخذلان اللي حاسينه ناحيتكم في ثانية بتكون هي الأطول في حياتهم وذاكرتهم..

تاني.. بص في عينيهم.. بص في عين ابنك مباشرة.. بصي في عين بنتك مباشرة.. وشوفوا كمية الذهول والهلع وقلة الحيلة والخذلان اللي حاسينه ناحيتكم..

لو إيدك وقفت.. يبقى إنت اتغيرت (وده وارد إنه يحصل من أول أو تاني أو ثالث مرة.. الحكاية محتاجة أحياناً تدريب).

لو إيدك ماوقفتش.. يبقى تروح تتعالج رحمة بأولادك.. وتخليهم هم كمان يتعالجوا.. علشان يعرفوا يقولوا لك بعد كده «لأ» توقفك وتمنعك من أذاهم تاني..

استنى..

عاوزك تحفظ وتحفظ أولادك الكلام الجاي ده كويس:

– مش من حق أي أب أو أم إنهم يهينوا أو يشتموا أو يسخروا أو يؤذوا ابنهم أو بنتهم نفسياً.

– مش من حق أي أب أو أم إنهم يمدوا أيديهم ويضربوا ابنهم أو بنتهم أو يتعدوا عليهم جسدياً بأي شكل وبأي درجة.

– مش من حق أي أب أو أم أو أخ أو أخت أو خال أو عم أو أي حد إنه يلمس أي جزء من جسم الابن أو الابنة بشكل مخجل أو مريب أو متعدي للحدود.

– مش من حق أي أب إنه يكتف أو يحبس أو يمنع ابنه أو بنته من الخروج وخاصة للذهاب للدراسة.

– مش من حق أي أب أو أم إنهم يجبروا أبناءهم على دخول أو عدم دخول كلية معينة، أو شغل معين.

– مش من حق أي أب أو أم أو خال أو عم إجبار ابنهم أو بنتهم على الزواج من/ أو عدم الزواج ممن يرغب/ترغب.

– مش من حق أي أب أو أم إنهم يبتزوا أبناءهم عاطفياً (علشان يعمل الحاجات اللي فاتت أو غيرها) تحت أي مسمى.

– مش من حق أي زوج (ولا زوجة طبعاً) إنه يمد إيداه على زوجته أو يضربها أو يؤذيها جسدياً أو نفسياً بأي شكل وبأي درجة.

– مش من حق أي زوج إنه يرغم زوجته على العلاقة الجنسية تحت أي بند وأي ظرف.

– مش من حق أي زوج (ولا زوجة طبعاً) إنه يهين أو يشتم أو يسخر أو يقلل من شأن زوجته بأي طريقة من الطرق.

– مش من حق أي زوج إنه يحبس أو يمنع زوجته من العمل أو من الخروج أو من عمل علاقات طبيعية /أو يجبرها عليهم.

– مش من حق أي زوج إنه يبتز زوجته نفسياً تحت أي مسمى.

بالمناسبة أي حد بيجيلي يشتكي من حاجة من دول، باطلب منه فوراً:

– يقول لا ويوقف ده بقدر الإمكان.

– يطلب تدخل حد من الأقارب الموثوق فيهم لوقف الضرر الواقع عليه/عليها.

– يطلب تدخل أحد رجال الدين اللي ليهم كلمة مسموعة لدى الأب/الأم/الزوج/الأقارب.

– يتصل أو تتصل ببوليس النجد، أو

خط نجدة الطفل أو المجلس القومي للمرأة.

– يعمل محضر في أقرب قسم شرطة ويستعين بمحامي/ محامية للحماية ووقف التعدي.

حفظته الكلام ده؟

حفظته لأولادك؟

ربنا يعافينا ويعافيكم..

عن إنك تكون « engaged » ..

« .. دي أصعب حاجة في الدنيا .. بس في نفس الوقت هي أجمل وأغنى engaged إنك تكون »
وأمتع حاجة في الدنيا ..

« هنا مش بمعنى خاطب/مخطوبة .. هي هنا بمعنى engaged إستنى بس قبل ما تكمل قراية .. »
حاضر/موجود/مش فاصل ..

فيه حد -مثلاً- وهو بيكلم حد .. بيكون مش مركز معاه، مش سامعه، مش شايفه (حتى لو باصص له)، مش واصل للي قدامه منه إنه مهتم باللي بيقله ..

حد ثاني خارج مع حد .. تلاقيه في ملكوت لوحده .. عايش جوه دماغه .. منفصل تمامًا عن اللي حواليه-مهما كان عددهم .. موجود بجسمه لكنه مش موجود بعقله ..

حد حتى بيعمل شات مع حد .. وبيعمل في نفس الوقت مليون حاجة ثانية .. يكتب هنا كلمتين .. يبص على أخبار الناس والفيسبوك بصتين .. يعمل مكالمتين تليفون .. يطلب أوردر ديليفري .. كلهم كلهم مع بعض ..

وصلك المعنى؟

غالبًا آه ..

طيب .. خد عندك بقى ..

« في جوازه .. يعني مراته تقولك باحسه زي engaged فيه حد بيبقى متجوز .. لكنه مش »
الضيف في البيت .. مش مركز معانا .. مش حاضر .. هو بيعمل كل اللي عليه .. بيعمل كل المطلوب منه .. بس من بره ..

« في فعل المذاكرة .. أعتقد دي مش محتاجة engaged فيه حد يبقى بيذاكر .. بس مش »
توضيح .. كلكم عارفينها كويس ..

« .. واللي engaged .. واللي بيشتغل وهو مش » engaged فيه اللي بياكل وهو مش »
« .. engaged .. وحتى اللي بيصلي وهو مش » engaged بيمارس الجنس وهو مش »

«.. وأب يلعب مع أولاده وهو مشengagedفيه أم بتربي أطفالها وهي مش »
«engaged..» .. واتنين ماسكين إيد بعض.. وما حدش فيهم «engaged»

«engaged..»وطبعًا.. فيه اللي بيحب وهو مش »

وهنا لنا وقفة..

« في علاقة.. معناها إنك تكون حاضر فيهاengagedإنك تنخرط (ده أفضل معنى متاح لـ »
بكل كيانك.. تكون «هنا».. تكون سايب نفسك بكامل إرادتك.. تكون مشتبك ومتشابك بعقلك
وروحك وقلبك حتى آخر نقطة.. بس في الحقيقة ده صعب.. وصعب جدًا كمان..

عارف ليه؟

لأن القرب الحقيقي.. بتيجي معاه مسئولية.. مسئولية الصدق والإخلاص.. مسئولية التحمل
والاستيعاب.. ومسئولية القبول والسماح..

والوجود الحقيقي مع الآخر.. بيحتاج مجهود.. مجهود ذهني وعقلي بقدر هذا الوجود.. ومجهود
نفسي وروحي بقدر هذا الآخر..

والحب الحقيقي اللي من أعماق القلب.. بيصاحبه دايماً خوف.. خوف من الفقد.. خوف من
الفراق.. خوف من الموت..

مين بقى يقدر على كل ده؟ مسئولية.. ومجهود.. وخوف من الفقد..

مين يستحمل كل ده؟ مين يخاطر بكل ده؟

علشان كده إنك تكون موجود في علاقة ومش موجود فيها، ده الاختيار الأسهل..

إنك تكون حاضر «بين» أولادك.. ومش حاضر «معاهم»، ده الوضع الأريح..

إنك تدّعي الحب.. وانت بتقرب خطوة وتبعد خطوتين، ده بيديك شعور «زائف» بالأمان.. لكنه
بيحرق الطرف الثاني حرقًا..

جملة «الجحيم هو الآخر» اللي قالها «سارتر»، تحمل في أحد مستوياتها بعض هذه المعاني..
وجود آخر في حياتي معناه إني أكون «موجود».. أكون «حاضر».. أكون «مركز».. أكون

«مسئول».. أكون «صادق».. أكون «مهتم».. أقبل خوفاً من القرب.. أقبل رعباً من الذوبان..
أقبل هلعاً من الفقد..

فيه ناس.. ده بالنسبة لها خنق.. وتدبببب.. وتكتيفة شديدة..

وفيه ناس.. ده عندها هو الجمال.. والإخلاص.. والحرية..

عارف.. فيه حد بيعيش عمره كله مش «حاضر».. ويكتشف ده فقط عند لحظات الموت.. ﴿فَكَشَفْنَا
عَنكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ﴾.. (ق:٢٢).

زي ما قولتلك.. دي ممكن تكون أصعب حاجة في الدنيا.. بس هي فعلاً أجمل وأغنى وأمتع حاجة
في الدنيا..

لحظة واحدة منها بالدنيا كلها..

لحظة واحدة منها.. فيها عصارة رحيق الحياة كله..

لحظة واحدة.. فيها أغلى ما يمكن أن يحدث: الحضور.. كلك بكاملك..

الحضور اللي فيه سكن.. مش سكون..

واللي فيه معية.. مش اغتراب..

واللي فيه ألفة.. مش كلفة..

الحضور اللي فيه حياة.. مش مجرد عيشة..

واللي فيه مقام.. مش مجرد حال..

واللي فيه خلود.. مش جمود..

الصوفية عملوا منه «الحضرة»..

-علم الحضور الآني».. Mindfulness علماء النفس عملوا الـ«

والفلاسفة عملوا مفهوم «هنا والآن»..

وكلهم ببشاوروا على حاجة واحدة.. إنك تكون «موجود» في اللي بتعمله.. إنك تكون «حاضر»
«..engaged مع اللي إنت معاه.. إنك تكون «هنا» في نفس مكانك وزمانك.. إنك تكون «

بالمناسبة.. أكبر مسئولية في الدنيا.. هي مسئولية «إنك تكون موجود»..

وأكبر منحة ممكن تمنحها لحد.. هي منحة وجودك الحقيقي والكامل معاه.. ولو لثواني معدودة..

مين يقدر على ده؟

مين قد ده؟

مين ؟

هي اختياراتك.. بتقول إيه؟

عاوز تعرف عن علاقة واحد بنفسه؟

شوف اختياراته في العلاقات..

عاوز تعرف عن علاقة واحدة بنفسها؟

شوف هي بتحب مين، بتقرب من مين، بتكمل مع مين.

اختياراتنا، خاصة اللي بنكمل فيها أو اللي بنكررها - في رأيي- هي أصدق دليل على علاقتنا بنفسنا.. وهي أدق مؤشر على مدى نضجنا.. وهي أبرز مثال على درجة وعينا أو تغيرنا النفسي..

بيبقى ناجح جدًا.. وذكي جدًا.. وشاطر ومبدع جدًا.. ويختار أصعب فتاة على وجه الأرض.. يختار اللي تطلع عينه وتكفر سيئاته.. يختار اللي تحيره وتلخبطه وتتوهمه.. مش بس كده.. ده بيختار إنه يكمل معاها بالرغم من شكواه المستمرة منها كل يوم.. وبالرغم من إنه يقدر يقطع العلاقة دي فورًا، بأقل قدر من الخسائر..

بتبقى طيبة وحنينة ولطيفة جدًا.. وتختار - من بين ١٠٠ واحد- أسوأهم وأصعبهم وأكثرهم نرجسية.. يهينها ويهدلها ويؤذيها.. يوريها النجوم في عز الظهر.. يجرمها بعد عطاء.. وينضبها بعد إرواء.. وتختار برضه إنها تكمل معاه بالرغم من شكواها المستمرة منه كل يوم.. وبالرغم برضه من إنها تقدر تقطع العلاقة دي فورًا، وبأقل قدر من الخسائر..

والحقيقة إن لا ده بيحب نفسه.. ولا دي بتحب نفسها..

اللي يحب نفسه مايقبلش ليها الأذى..

اللي يحبها بجد يحترمها ويكف عنها الإهانة والتقليل من الشأن..

اللي تحب نفسها تقدرها وتكرمها وتزكيها وتعلي من شأنها..

اللي تحب نفسها تعاملها على إنها تستاهل..

وماتقبلش إن أي حد يعاملها على إنها ماتستاهلش..

عارف إن فيه حالات وحسابات ومواقف صعبة ومستحيلة.. لكني باتكلم عن المبدأ الأساسي والقاعدة العامة..

تقعد مع ناس تسمع منهم أحلى كلام.. لكن اختياراتهم تقول إنهم بيكرهوا نفسهم..

تشوف ناس منورين ومُشرقين وبيلمعوا.. إنما علاقاتهم تقول إنهم بينتقموا من نفسهم شر انتقام..

تلاقي ناس حضرت كورسات.. وخلّصت ورش عمل.. وخاضت جلسات علاج نفسي طويلة وعميقة.. إنما يسقط كل هذا ويُعلن فشله عند أول احتكاك حقيقي مع الحياة.. ومع أول اختبار واقعي في الحب والارتباط..

وناس قرعوا كُتب.. وشافوا فيديوهات.. وذاكروا حلقات توعية وسلاسل تعليم وبرامج تربية.. لكنهم ما زالوا مش عارفين يعملوا إيه في إحساس «الخواء» اللي جواهم.. ولا عارفين إزاي يبطلوا سلوكياتهم الإدمانية.. ولا شايفين قُدام عينيهم خطوة واحدة للأمام.

من الآخر..

عاوز تعرف علاقتك بنفسك؟

شوف أنت اخترت إيه.. ومكّمل في إيه..

أو مااخترتش إيه.. وماكملتش في إيه..

عاوز تكتشف نوعية وجودك الجديدة؟

شوف اللي حواليك زي ما همّا.. ولّا اتغربلوا وانتقحوا ومافضلش منهم غير الحقيقي.. والحقيقي فقط؟!!

شوف بتجذب ليك مين.. وبتبعد عنك مين.. ومين بطلّ يبقى في حيز رؤيتك من أصله..

عاوز تعرف إنت استفدت قد إيه من الكتاب ده؟

شوف اختياراتك بعده هتبقى زي اختياراتك قبله ولّا هتتغير..

شوف ميولك العلاقاتية بعده زي قبله ولّا لأ..

شوف تفضيلاتك في الحياة، كما هي ولأ اتجهت اتجاه آخر..

عاوز مفاتيح تاني؟

عاوز أدلة وحُجج وبراهين أكثر؟

ماشى..

اقرا اللي جاي..

العودة إلى الحياة «Soul» (١)

أن يكون معنى حياتك.. لحظة..

«جو» بيتشغل مدرس موسيقى.. الموسيقى هي عشقه وشغفه من يوم ما والده راح بيه مرة وهو صغير «نادي الجاز»- اللي ماكانش بيحبه- وانبهر هناك بعزف أحد الموسيقيين على البيانو.. ومن وقتها.. أصبح أهم أحلامه وأهدافه في الحياة إنه يبقى عازف بيانو..

«جو» مافرحش بخبر تعيينه بعقد ثابت كمدرس موسيقى في إحدى المدارس، لأن ده بالنسبة له كان إعلان قاسي بصعوبة تحقيق حلمه الأصلي.. وعلى العكس.. والدته كانت فرحانة ومُشجعة جداً.. لأن وجود وظيفة ثابتة معناه استقرار.. وتأمين صحي.. ومعاش.. وإن كل تعب وتكلفة السنين من جانبها جابت نتيجة..

تليفون مفاجئ جه لـ«جو» من أحد تلاميذه القدامى.. واللي شغال دلوقت في فرقة «دورويثيا ويليامز» الموسيقية الشهيرة، واللي عارف كويس مهارة «جو» وشغفه، قاله إنهم محتاجين عازف بيانو بشكل عاجل الليلة.. وإن دي ممكن تكون فرصة حياته.. «جو» ماصدقش نفسه.. وانطلق يجري من قدام والدته.. طائر في الشوارع.. هيتجنن من الفرحة.. وهوووب.. وقع ساقطاً في إحدى البالوعات المفتوحة في أحد شوارع نيويورك.. في مشهد صادم وغريب وغير متوقع بالمرّة.

«جو» فاق.. علشان يلاقي نفسه روح بدون جسد.. وسط أرواح كتير أخرى.. متجهة إلى ما يسمى - الأخرة».. «جو» استنتج إنه مات.. واستغرب واتضايق واتصدم إن The Great Beyond «ده يحصل في اليوم اللي كان هيقق فيه حلم حياته.. قرر يهرب من المكان ده بسرعة.. وسط The تحذيرات وصرخات من حوله.. علشان يلاقي نفسه فجأة في مكان آخر أكثر غرابة اسمه «- ما قبل الولادة».. وهنا تبدأ الدهشة.. Great Before

«جو» اكتشف إنه ماماتش.. وإنه نتيجة الوقوع في البالوعة دخل في غيبوبة، أدت إلى إن روحه «The و«The Great Beyond تبقى متعلقة بين الموت والحياة.. بين الدنيا والأخرة.. بين « (المكان اللي هو موجود فيها حالياً).. واللي وظيفته تجهيز الأرواح وإضفاء Great Before صفات الشخصية عليها قبل النزول إلى الأرض بالولادة.. وإعادة تأهيل بعض الأرواح الأخرى المنفصلة عن أجسادها قبل العودة إليها.. زي حالة «جو».

إعادة تأهيل روح «جو» كانت تتطلب منه إنه يساعد إحدى الأرواح الصغيرة الأخرى في إنها «.. يعني إيه الحاجة أو اللحظة اللي لما تحصل، تحس Her Spark تعرف إيه هي شرارتها» هذه الروح بالاكتمال.. والنشوة.. وتجد فيها معنى للحياة.. لكن المشكلة إن هذه الروح الصغيرة (اسمها ٢٢) كانت أصلاً رافضة الحياة.. وناقمة عليها.. ومش عاوزة تنزل الأرض ولا تعيش فيها.. رغم إن أرواح كثير حاولت تساعدها في ده قبل كده (زي الأم تيريزا، كوبرنيكوس، محمد علي كلاي، ماري أنطونيت، وكارل يونج ذات نفسه)..

المهمة كانت صعبة.. لكنها كانت الأمل الأخير لـ«جو» علشان يرجع لجسده.. ويحقق هدف وحلم حياته..

كان فيه طريقين قدام «جو» علشان يساعد «٢٢» إنها تكتشف «شرارتها».. الطريق الأول إنه يروح بيها قاعة كبيرة فيها كل الأشياء والأنشطة الممكنة.. يمكن تلاقي شرارتها في حاجة منهم.. لحظة التقاط صورة حلوة.. لحظة تسجيل هدف كرة.. طعم أكلة جديدة.. نجاح تركيبية معملية.. لحظة اعتلاء كرسي سلطة.. لكن للأسف كل ده مانفعش..

الطريق الثاني كان إنهم يروحوا قاعة حياة «جو» نفسه.. ويستعرضوا مشاهد منها مع بعض (من طفولته حتى غيبوبته مروراً بهواياته وعمله وشغفه).. يمكن أحد هذه المشاهد يكون مُلهم لـ «٢٢» بأي شكل.. وتكمل روحها بيه.. لكن ده برضه ماحصلش.. واللي حصل بكل أسف، هو إن «جو» (.. رغم إنه كان Meaning اكتشف أثناء مراجعته السريعة لحياته.. إن حياته كانت بلا «معنى») Purpose ليها «هدف»)

«٢٢» قررت بعد هذا العرض، إنها هي اللي تساعد «جو» في الرجوع لجسده.. راحت بيه لصديقها الصوفي «مون ويند».. المتخصص في علاج ومداواة الأرواح التائهة الهائمة.. الأرواح (عن الحياة رغم وجودها على قيد الحياة.. الأرواح الضائعة من Disconnected المنفصلة) كتر الهموم.. الأرواح سجيبة المخاوف.. الأرواح المنغمسة في الهواجس.. حتى الأرواح الغارقة في الفرح والنشوة لدرجة الانفصال عن الحياة والواقع.. «مون ويند» بيعمل ده من خلال التأمل، والوعي باللحظة الحاضرة، على إيقاع موسيقي خاص من قرع الطبول.

«جو» شاف بعينه روح هائمة، منفصلة عن وعي صاحبها، اللي كان شغال مدير حسابات.. تاهت من كتر الهم والغم والحزن.. شافها وهي بتعاود الاتصال بجسد ونفس صاحبها بمساعدة «مون ويند» الصوفي.. وأول ما ده حصل.. الرجل وقف اللي كان بيعمله فوراً.. وسأل نفسه فجأة: ما الذي أفعله بحياتي؟ وقرر فوراً إنه يحرر نفسه من شغلته اللي مش

لاقي فيها معنى لحياته.. ويدور على هذا المعنى في مكان آخر..

«مون ويند» بدأ طقوس إعادة اتصال روح «جو» بجسده.. لكن «جو» كان مستعجل.. ومتسرع.. فقفز للأرض فجأة وفي إيده «٢٢».. علشان يحصل ما هو غير منتظر ولا غير متوقع.. روح «جو» تدخل جسد «قطة» موجودة بالصدفة في حجرة «جو» بالمستشفى.. وروح «٢٢» تدخل جسد «جو» الملقى في غيبوبته على السرير الموجود أمامها.. «جو» هيعيش في جسد «قطة».. و«٢٢» هتعيش في جسد «جو»..

وبدأت رحلة العجائب..

روح «٢٢» وهي في جسد «جو» جربت حاجات عمرها ما جربتها قبل كده.. داقت طعم البيتزا.. حست بدفا الشمس.. وسمعت عزف موسيقي جميل من إحدى طالبات «جو» في المدرسة، والتي كانت جايله تبلغه إنها هتسيب الدراسة خلاص.. لكنها فوجئت بتعاطف «٢٢» معاها، في إن التعليم الحالي طريقتة فاشلة، وإن الحياة بالشكل ده سخيطة.. وان عزفها بالرغم من كل ده رائع واستثنائي.. موقف «٢٢» خلى البننت تقرر تكمل دراستها.. وتدي نفسها فرصة جديدة..

في نفس اللحظة في العالم الآخر.. قرر «تيري» -أحد المسئولين هناك- إنه ينزل الأرض بنفسه، لاستعادة روح «جو» و«٢٢» المفقودتين وإعادتهما لمكانهما..

«٢٢» بدأت تشوف جوانب أخرى من الحياة.. الحلاق اللي مش مبسوط بشغله - واللي اضطر ليه بسبب ظروفه- لكنه بيحب فيه اللحظات اللي بيخلي فيها الناس سعداء ووسيمين.. الراجل اللي دايمًا بيحبط الناس ويقفل من إنجازاتهم، لكن ده بيمنحه بعض لحظات الرضا اللي بيغطي فيها على فشله الشخصي.. طعم مصاصة الأطفال الممتع.. ملمس السور الحديد البارد.. عزف أحد الهواة ببراعة على أحد أرصفة المترو.. حتى إحساس الهوا الخارج من فتحات التهوية الأرضية في الشارع وهو بيداعب جسدها.

أما «جو»- الموجود في جسد قطة- فكان كل همه الترتيب لذهاب «٢٢» الموجودة في جسده، إلى حفلة «دورويثيا ويليامز»، بأي طريقة وبأي ثمن.. علشان يحقق هدفه وحلم حياته بالانضمام لفرقتها كعازف بيانو.. في نفس الوقت اللي «٢٢» عمالة تجرب.. وتحس.. وتدوق..

«جو» كان لازم يروح لوالدته علشان ياخذ منها بدلة مناسبة لحضور الحفل.. والدته الغاضبة الناقمة عليه وعلى رفضه لوظيفة ثابتة وحياة مستقرة.. وهناك، وبمساعدة «٢٢».. اضطر «جو» إنه يصارح والدته بكل اللي كان شايله ومانع نفسه إنه يقوله لها طول عمره:

- أنا مهما عملت إنتي مش بترضي.. أنا رايح حفلة حياتي وإنتي متضايقه.. بتخليني أكذب عليك..

- إنت ماتعرفش صعوبة إنك تكون موسيقي زي والدك.. أنا اللي كنت باتكفل بمتطلبات البيت من شغلي وتعبني، علشان هو يحقق أحلامه.

- يعني والذي يحقق أحلامه وأنا لأ؟ أنا من وقت ما باصحي من النوم لغاية ما أنام مش بافكر غير في الموسيقى.

- أحلامك مش هتوفرلك الفطار الصبح.

- مش عاوز أكل. ده هدف حياتي يا أمي.. وكان هدف حياة والدي.. أنا لو مت النهارده.. يبقى حياتي مالهاش أي قيمة.

الأم سمعت.. وفهمت.. وحست.. وقدرت.. واحترمت رغبة ابنها.. ومش بس وافقت ورضيت وباركت إنه يروح الحفلة.. ويعزف.. ويحقق حلمه.. لأ.. دي كمان أهدته بدلة والده علشان يلبسها ويروح بيها.. وودعته.. وهي فخورة بيه..

«٢٢» عمالة تشوف.. وتكتشف.. وتعرف.. وروحها تقرب من نفسها أكثر.. هناك أب يلعب مع بنته.. هنا صديقة بتواسي صديقتها.. حماس والدة «جو» وهى بتخيط له البدلة.. صراخ أحد رواد المترو بقوة في وشها.. وورقة شجر خريفية طيارة.. بتقع فجأة في كف أيدها..

ظهر «مون ويند» الصديق الصوفي ليهم من جديد، على الأرض هذه المرة، علشان يرجع «٢٢» حياة ما قبل الولادة، ويرجع روح «جو» لجسده.. بس «٢٢» حبت الحياة على الأرض خلاص.. صدقت إنها تستحق الحياة بعد ما كانت مصدقة إنها «مش كفاية».. لقيت الشغف والهدف.. حست بوجود «شرارتها» وإن كانت لسه مش قادرة تحدد هي إيه أو فين بالضبط.. «٢٢» قررت البقاء في جسد «جو».. أمام ذهوله وغضبه وهو محبوس في جسد «القطعة»..

«٢٢» هربت.. طلعت تجري.. تهول.. في مطاردة بائسة من «جو».. اللي طاردها وجري وراها لغاية ما وقعوا هما الاتنين -على غير حساب- في إيد «تيري»، اللي سعد بيهم للعالم الآخر في طرفة عين..

وهناك، في عالم ما قبل الولادة مرة أخرى.. فوجئت «٢٢» إن روحها اكتملت.. وإن مكانها مش هنا.. وإنما أصبحت مستعدة للحياة على الأرض.. وفي اللحظات الأخيرة قبل نزولها.. «جو» وقفها واتكلم معاها.. عاتبها ولامها وحسسها بالذنب.. قالها إنها ماكانتش هتوصل لده من غير ما تعيش في جسده.. وإنما سرقت حلم حياته.. وإن شرارتها هي الموسيقى لأنها في الأصل شرارته هو.. «٢٢» اتصدمت.. وحزنت.. وبأست.. وتنازلت لـ«جو» عن حقها في الحياة.. وانطلقت هائمة لمكان الأرواح الضائعة التائهة.. علشان «جو» يرجع للأرض مكانها.. ويحقق

هدف حياته المنشود..

«جو» رجع للأرض.. وتوجه بكل سرعة لمكان فرقة «دوروثيا ويليامز» اللي كانت بالفعل استبدلته بعازف آخر.. لكنه اقتحم عليها غرفة التجهيز قبل الحفل.. وقالها إنه أحق بالعزف من أي

حد غيره.. وإنما لو ما ادبتلهوش الفرصة إنه يعزف الليلة فهي هترتكب أكبر غلطة في حياتها.. لأنه موهوب.. ولأن عزف الموسيقى هو هدف حياته.. وإنه اتخلق علشان يكون عازف موسيقى.. ومافيش حاجة هتوقف ده.. «دورويثيا» نظرته نظرة إعجاب واستنكار في نفس الوقت، وبلغت العازف البديل بأنه خارج الفرقة «مؤقتاً».. وكأنها كانت شايقة حاجة من ورا الأحداث..

الحفلة بدأت.. و«جو» عزف.. وعزف.. وعزف ثاني.. طول الليل.. عزف مع الفرقة.. وعزف لوحده.. عزف بكل موهبته وطاقته.. بكل جمال واحتراف.. وبكل اندماج وشغف.. «جو» حاز على إعجاب «دورويثيا».. وحاز على انبهار وتصفيق الجمهور.. وحاز كمان على فرحة وتشجيع ورضا والدته اللي كانت حاضرة الحفل.. واللي أبدت كل فخرها بيه..

وعلى باب الخروج.. وأثناء وداعه لـ«دورويثيا ويليامز» سألها «جو» في حماس: وإيه اللي هيحصل بعد كده؟ قالتله: هنرجع ثاني بكرة، ونعمل نفس اللي عملناه مرة ومرات أخرى.. ظهرت على وجه «جو» علامات التعجب والاستغراب وبينهما عدم الرضا.. وقالها إن ده اليوم اللي قعد مستنيه طول حياته.. لكنه مستغرب إنه أول ما جه وحقق فيه هدفه وحلم حياته.. ماحسش باللي كان متوقع يحسه.. مش مبسوط.. مش راضي.. مش فرحان.. «دورويثيا» قالت له وعلى وشها ابتسامة خبيثة: إنه عامل زي السمكة الصغيرة اللي بتسبح في المياه، لكنها عمالة تدور على المحيط.. رغم إن المياه دي نفسها جزء من هذا المحيط.

«جو» رُوح بيته في انكسار.. بعد ما أنوار الشارع انطفت.. وأنوار روحه هي كمان كانت على وشك الانطفاء.. قعد على البيانو بتاعه.. فرغ جيوب بدلتة (بدلة والده) مما كان فيها.. وبدأ يعزف.. عينه وقعت صدفة على اللي كان معاه.. واللي هو حصيلة ما تبقى من رحلة «٢٢» لما كانت في جسده: بواقي قطعة بيتزا.. مصاصة.. بكرة خيط.. نصف كعكة.. ورقة شجر.. وافتكر اللحظات اللي عاشها جسده مع كل حاجة من دول.. افتكر اللحظة اللي داق فيها جمال طعم قطعة البيتزا في فمه.. اللحظة اللي حس فيها بالسعادة لما وضع قطعة كعك أمام عازف الجيتار على رصيف المترو.. لحظة الرضا بعد عمل شعره عند الحلاق.. اللحظة اللي مد إيده بتلقائية وخذ فيها من اللعبة اللي قدامه «مصاصة».. لحظة فخر والدته بيه بعد ما خيطت له بدلة والده.. لحظة إحساسه بالنشوة وهو مسلم جسده للهوا الخارج من فتحة التهوية بالشارع.. ولحظة اندهائه من روعة ومهارة عزف تلميذته اللي كانت جاية تبلغه إنها هتسبب المدرسة..

ذاكرة «جو» بدأت تسترجع أحداث ولحظات أكثر وأقدم.. لحظة نظرة عين والدته ليه بكل دفاء وهي بتحمله في البانيو وهو طفل صغير.. لحظة مشاركة أبوه ليه سماع مقطوعة موسيقية لما كبر شوية.. لحظة استنشاقه نفس عميق وهو راكب دراجته وباصص للسما في مقتبل صباه.. لحظة انطلاق الألعاب النارية وسط سواد الليل وهو شاب.. طعم قطعة جاتوه في فمه بعد ما كبر.. كتابة أول نوتة موسيقية.. عزف مقطوعة بالبيانو لوالده العجوز.. إحساس مياه البحر وهي بتلمس رجليه.. لحظة وضع راس والدته على كتفه..

«جو» هدأ.. وفهم.. وبكى.. وسكن.. نفس سكون الليل اللي كان مغطيه ومدفيه ومراقبه..

«جو» افكر «٢٢».. وافكر اللي عمله فيها.. حزن.. وندم.. وقرر يتواصل معاها.. بنفس الطريقة اللي علماله «مون ويند» الصوفي: يغمض عينه.. ويركز.. ويتأمل.. على أنغام الموسيقى.. اللي عزفها بنفسه المرة دي..

«جو» تواصل مع العالم الآخر.. عالم ما قبل الولادة.. قابل «مون ويند» وعرف منه إن «٢٢» قد أصبحت روح تائهة.. منفصلة عن الحياة.. حاول معاه إنه يرجعها.. لكن يأسها وظلامها كان أقوى من «ويند» نفسه.. كانت بتلتهم وتفترس أي شيء أمامها.. وبعد مطاردة طويلة.. قدر «جو» يواجهها، ويكلمها، ويشوف اللي جواها..

«جو» شاف وحس وسمع كل الرسائل المؤذية اللي وصلت «٢٢» من ناس كثير جدًا.. الرسائل اللي غرست ورسخت فيها إنها «مش كفاية»: «انتي دايمًا قراراتك خاطئة».. «انتي متسرعة».. «انتي هتفشلي في حياتك».. «انتي أنانية».. «ماحدث هيجب يعيش معاك».. «انتي دايمًا بتخسري».. «الدنيا عايزة ناس أشطر منك».. «ماشوقتش أسوأ منك».. «عمرك ما هتلاقي شغفك».. وللأسف كانت آخر هذه الرسائل رسالة «جو» نفسه ليها قبل ما يتخلى عنها وينزل الأرض مكانها: «دي مش شرارتك.. دي حياة روتينية عادية.. انتي لقيتي شرارتك فقط لأنك عيشتي في جسدي.. انتي بوظتي كل حاجة.. انتي ماعندكيش هدف للحياة.. مش هتلاقي شرارتك أبدًا»..

رسائل قوية.. عاصفة.. مدمرة.. ماقدرش «جو» يعمل قصاها أي حاجة غير إنه يفكر «٢٢» باللحظة اللي وقعت فيها ورقة الشجر داخل كفها لما كانت في جسده على الأرض.. اللحظة دي بكل جمالها وهدوئها ودهشتها.. «٢٢» افكرت.. وهديت.. وسكنت.. وبدأت حوار عميق ومؤثر مع «جو».. قالت له فيه إنها خايفة وإنها حاسة إنها مش كفاية.. وهو قالها خلاصة كل اللي شافه وحسه وفهمه بعد رحلته معاها:

شرارتك مش هي هدفك في الحياة..

ويبدو إن الموسيقى شرارتك انتي مش شرارتي أنا..

بمجرد ما «جو» قال كده.. انفرجت أسارير «٢٢».. وملا روحها النور والأمل.. وتحولت فورًا من روح تائهة إلى روح مستعدة للحياة..

«جو» قرر يقبل الحقيقة.. إن جسده في غيبوبة طويلة.. وإن روحه بعيدة عن جسده بالفعل.. وإنه لازم يرجع لـ «٢٢» فرصة الحياة اللي أخذها منها..

«جو» مسك إيد «٢٢».. وقفز بيها نحو الأرض.. لأقصى مسافة قدر عليها.. وعند آخر ما قدر «جو» يوصل، ساب ايديها تتحرر منه.. في مشهد ملئ بالحزن والفرح معًا.. مليء بالألم والأمل معًا.. مليء بالنهايات والبدايات معًا..

«.. The Great Beyond «جو» رجع مكانه في سرب الأرواح المتجهة إلى «

ولكن..

« تقابل «جو» The Great Before ينتهي الفيلم بإن إحدى مسئولى عالم ما قبل الولادة «
مقابلة أخيرة وتقوله إنه رغم إن مهمتهم هي الإلهام.. لكنهم مش بيلاقوا كثير حد يلهمهم زي ما هو
عمل.. وبناء عليه.. قرروا يدوله فرصة ثانية للحياة على الأرض..

سألته قبل ما ينزل: كيف ستقضى حياتك؟..

قالها بكل صدق:

«لا أعرف.. لكن الذي أعرفه هو أنني سأعيش كل لحظة منها».

(٢)

هدف حياتك

كل حد فينا عنده هدف في حياته.. غرض بييسعى إليه.. نقطة بعيدة في آخر الرحلة عاوز يوصلها..

خلينى أعيذك بقى صياغة الجملة دي تاني..

كل حد فينا «متصور» إن عنده هدف في حياته.. و«متخيل» إن ده غرضه اللي بييسعى إليه..
و«مقتنع» إن دي النقطة البعيدة اللي عاوز يوصل لها في آخر الرحلة..

لكن حد فينا سأل نفسه هذا السؤال البسيط جدا: هو ده فعلاً هدفى أنا؟ ولأ هدف حد تاني؟

إستنى ماتستعجلش.. وخذ كمان شوية الأسئلة دي:

هو أنا اخترت ان ده يكون هدف حياتي؟ طب اخترته إمتى؟ واخترته إزاي؟ ولأ أقولك.. اخترته
ليه؟ قررته بناء على إيه؟ علشان ترضى حد؟ ولأ علشان تسعد حد؟ ولأ يمكن علشان تخذل حد؟
أو تعاند حد؟ علشان تكون امتداد لحد؟ ولأ علشان ماتكونش امتداد حد؟

إستنى إستنى..

أحسن تكون اخترت هدفك لأنه شبه هدف حد بتحبه؟ ولأ لأنه عكس هدف حد مش بتحبه؟ ولأ حد
اختار هولك وإنت وافقت، وبعدين نسيت إنه مش اختيارك من أصله؟

قبل ما تتلخبط.. وتحتار.. وتتفاجئ بإجاباتك إنت شخصيًّا.. شوف يا سيدي..

كثير مننا بيبقى عارف ومحدد وواضح في ذهنه إيه هو هدف حياته.. ويحاول يوصل للهدف ده
بأي وكل طريقة.. لكن في الحقيقة الهدف ده بيكون في الأصل هدف حد ثاني غيره..

كثير مننا بيختار هدف وغرض حياته بناء على اللي عاوزه أبوه.. أو اللي حاباه والدته.. أو اللي
بيشجعه وبيباركه مجتمعه.. حتى لو كان ضد إرادته واختياره الحر..

كثير مننا بيتبنى أهداف مش بتاعته- بناء على عوامل كثير جدًا..

الأب عاوز ابنه يلتحق بإحدى كليات القمة.. الولد يجيب مجموع كويس بس حابب يدخل كلية
ثانية.. نظرة سخط من الأب، على نظرة خذلان من الأم.. تخلي الولد يراجع نفسه.. ويحس
بالذنب.. ويتصور إن ده ضد «بر الوالدين».. فيغير بوصلة حياته.. من أجل حد ثاني غيره.. بشر
زيه بالظبط.. له تركيبته النفسية المختلفة.. واحتياجاته النفسية الكامنة.. وظروف تربيته ومعيشته..
وقدرات عقله.. وأخطاؤه وزلات حساباته..

فيه طريقة ثانية.. وهي إن الأب والأم يقولوا للولد: اعمل يا حبيبي اللي إنت عاوزه.. ده مستقبلك
وإنت حر فيه.. بس بيوصل مع الرسالة دي في نفس الوقت رسالة أخرى خفية وعميقة بتقوله: بس
إنت كده هتخذلني.. أنا مش هاكون مبسوط.. أنا مش هاكون راضية.. فتتغير بوصلة الابن/الابنة
إلى الأبد..

البنات تبقى مش عاوزة تتجوز دلوقت.. وده مش هو هدف حياتها في التوقيت ده خالص.. بس كلام
أمها.. وموقف أبوها.. وضغط المجتمع.. يخلي أحد أهم أهداف البنات عندنا هو إنها تتجوز.. وفي
سن صغيرة.. بدل ما يبقى اسمها عانس.. ويفوتها قطر الجواز.. وتكتوي بأحكام ونظرات من ليس
من حقهم أن يحكموا أو حتى ينظروا.. تتسرع في الجواز.. أو تتجوز واحد مش مقتنعة بيه.. أو
تختار غلط.. أو.. أو.. وتدفع بعد كده التمن لوحدها..

فيه بقى طريقة تالته.. وهي إن اختيارك لهدف حياتك ما يكونش بناء على رغبة أو إحاء أو إشارة
من حد غيرك.. لأ.. ده يكون بناء على إنه «ضد» رغبة أو إحاء أو إشارة حد غيرك..

يعني بدل ما تقول «لأ» بشكل واضح وصريح لوالدك (أو والدتك).. تختار عكس اللي هو عاوزه
تمامًا.. تروح الناحية الثانية خالص.. تحدف أقصى اليسار أو أقصى اليمين.. وبدل ما تقولي «لأ»
بشجاعة وقوة لوالدتك (أو لوالدك).. يكون هدف حياتك هو عمل عكس كل اللي كانت طالباه أو

عازراه أو مستنياه منك.. وكان هدف حياتك هنا.. هو انتقام وليس انصياح.. وكأنك بتلبسي نفس الرداء.. بس بالمقلوب..

لسه.. فيه أصعب..

إيه الأصعب؟

الأصعب إن كل اللي فاتوا دول ممكن بعد شوية يفتنعوا -في أحوال كتير- إن ده اختيارهم فعلاً.. وإن ده قراراهم هم.. وإن ده هدف حياتهم بجد.. ما هو صعب حد يعيش حياته وهو واعي إنه عايش لحساب حد تاني.. صعب حد يبص في المراية كل يوم الصبح وهو مش عارف ده وشه ولأش حد غيره اختار حياته بالنيابة عنه.. وصعب حد يُقر ويعترف ويواجه نفسه إنه ماشي على خطى مش خطاه.. ويمكن عكس خطاه.. فخلاص.. سهلة.. ده هدفي.. وده اختياري..

الكلام ده في منتهى الخطورة.. لسبب بسيط جداً.. اللي هو: «طيب وأنا أضمن منين دلوقت إن هدف حياتي اللي أنا عارفه وباسعى له هو هدفي أنا الحقيقي؟ مش هدف حد تاني.. ولا عكس هدف حد تاني؟».

الحقيقة إنني ما عنديش أي إجابة للسؤال ده.. وما عنديش أي مدخل أو دليل لمعرفة -حتى فيما يخصني أنا شخصياً.. لكن يمكن نقدر نوصل لإجابة لما نسأل نفسنا شوية الأسئلة دي تاني:

هو أنا اخترت إن ده يكون هدف حياتي؟

طب اخترته إمتي؟

واخترته إزاي؟

اخترته ليه؟

قررتاه بناء على إيه؟

يمكن الإجابات تورينا حاجة.. أو تخلينا نكتشف حاجة.. أو تصدمنا بحاجة..

شوفت «جو» وهو رايع حفلة «دوروثيا ويليامز» وهو لابس بدلة أبوه؟ وصلك المعنى؟ فهمت الرمز؟

طيب..

ربنا يستر..

(٣) اكتئاب ما بعد النجاح

بعض كتب الطب النفسي بتوصف شكل معين من أشكال الاكتئاب اسمه «اكتئاب ما بعد النجاح» (Post-Success Depression) وهى إن حد يكون بيسعى ويجتهد بكل طاقته علشان يحقق حاجة معينة.. بيعمل كل حاجة علشان يوصل لهدف ما.. بيؤدي كل اللي عليه في اتجاه معين.. لكنه بمجرد ما يحقق ما يسعى إليه.. وفور أن يصل إلى هدفه.. ويلقى حلم حياته.. يصاب بأعراض اكتئاب غير متوقعة وغير مفهومة.. مايحسش بطعم النجاح.. مايفرحش زي ما كان متوقع (أو ربما يتظاهر بالفرح رغم حزنه).. مايشوفش أي معنى ورا اللي عمله.. يفقد متعة الحياة.. وربما يفقد الرغبة في الحياة نفسها..

أحد تفسيرات هذا المرض الغريب هو إن عقل هذا الشخص بيكتشف فجأة (بوعي أو بدون وعي) إن كل اللي كان بيحري وراه ده مش تبعه.. وإن سعيه واجتهاده وكفاحه الطويل كان لتحقيق هدف لا يخصه أصلاً.. وإنه كان متبني طريق غير طريقه.. واختيار غير اختياره.. وقرار لا يمت لنفسه الحقيقية بصلة.. وكأنه بعد كل هذه الرحلة (اللي ممكن تمتد سنوات- وربما عمره بأكمله) بيلاقي نفسه أمام سراب.. وكأنه بيكتشف في لحظة الانتصار.. إنه انتصر لغيره.. لكنه انهزم لنفسه..

ده اللي حصل لـ«جو» بالظبط بعد ما أنهى عزفه الجميل في ليلة طويلة قضاهها مع فرقة «دوروثيا ويليامز» الموسيقية.. «جو» قعد طول عمره متصور إن هدف حياته هو إنه يكون عازف بيانو.. بس هو نسي إن ده كان في الحقيقة هدف حياة والده.. والده اللي كان برضه عازف موسيقي.. واللي وراه -رغم رفضه- لأحد الملاهي علشان يشوف أحد العازفين.. واللي عقل «جو» لم يملك في هذه اللحظة غير إنه ينصاع لرغبة والده.. ويتبنى حلمه.. ويعجب -بل ينبهر- بهذا العازف.. ويقرر يكون زيّه..

مش بس كده.. ده والدة «جو» ماكانتش حابة إن زوجها عازف موسيقي.. لأن ده خلاها تشيل حمل البيت لوحدها.. تتعب وتشقى وتصرف على أولادها وزوجها نفسه.. واللي كانت شغلته مش بتجيب الماديات المطلوبة.. والدة «جو» ماكانتش حابة اختيار زوجها..

«جو» اختار نفس اللي كان عاوزه والده.. وعكس اللي كانت عاوزه والدته: سجن جميل.. قضبانه من ذهب..

وفي اللحظة المنتظرة.. «جو» مايحسش بطعم النجاح.. ولا متعة تحقيق الحلم.. ولا نشوة الوصول للهدف.. لأن ده ماكانش نجاحه هو.. ولا حلمه هو.. ولا هدفه هو..

طب وبعدين؟

هنعمل إيه دلوقت؟

إستنى بس..

بناءً بقى على كل ده.. فيه مشكلة كبيرة أوي بتواجهني في ممارستي الإكلينيكية.. وهي إنه يكون قدامي واحد أو واحدة.. ناجح جداً.. مُنجز جداً.. شاطر في اللي بيعمله جداً.. لكنه مش مبسوط.. ومش عارف سبب عدم انبساطه.. مش مستمتع بحياته.. ومش لاقى أي تفسير لده.. مش شايف أي معنى لوجوده.. رغم كل اللي هو فيه..

باكون شايف أحياناً -وبوضوح- إن كل اللي هو وصلّه ده مش بتاعه.. وكل اللي هو عمال يجري وراه لا يخصه.. وكل اللي هو فيه خدعة كبيرة خدعها له عقله.. وهو صدقها.. وعاش بيها..

باسأل نفسي وقتها: هو أنا من حقي أخليه يشوف ده؟ هو أنا من حقي أفكك له اللي قعد بينيه طول عمره وهو متصور إنه تبعه؟ هو أنا من حقي أفتح عينه على صدمة قوية لهذه الدرجة؟ طبعاً كتب الطب النفسي بتقولنا نعمل إيه.. والأبحاث والدراسات والدوريات العلمية بتدينا طرق وأساليب جيدة للتعامل مع مثل هذه المواقف.. بس صفحات الكتب لا تمسح دموع المتألمين.. وجداول نتائج الأبحاث لا تخفف صدمات الرؤية والانكشاف..

أحياناً بنختار نسيب حد يكمل في اللي هو فيه -رغم عدم موافقتنا عليه- طالما مش عامله مشكلة..

أحياناً نترك الشخص مغمض العينين، فربما لن يتحمل شدة النور، أو ما نتصور -من جانبنا- أنه نور..

بل إننا أحياناً نغض الطرف عن بعض ما نراه في مرضانا.. وربما نرفض دعوتهم المستمرة لفتحه والغوص فيه.. رحمة بهم.. مما لا يعلمون..

وقبل كل ده وبعده.. هو مين قال إن موافقتي مهمة.. وإن اللي أنا شايفه ده هو النور.. وإن رؤيتي وتفسيرتي صحيحة من الأساس..

وقتها لا أملك إلا أن أتوجه إلى نفسي.. وأمسك مرآتي.. وأسألني في صمت:

هو إنت اخترت تشتغل المهنة دي أصلاً ليه؟

(٤)

الشرارة.. الهدف.. المعنى

عمرك جربت اللحظة دي؟

اللحظة اللي تحس فيها إن الزمن تمدد.. والمكان اتسع.. والحياة كلها توقفت هنا والآن؟

اللحظة اللي تحس فيها بمتعة.. وفرحة.. وراحة في نفس الوقت؟ أو ألم.. وحزن.. وأمل في نفس الوقت؟ أو وحدة.. وتأمل.. واكتشاف في نفس الوقت؟

اللحظة اللي تتدفق عليك فيها نبضات النور.. من داخلك؟

- الشرارة».. وأنا باسميها لحظة «الكشف»..The Spark اللحظة دي فيلم «سول» بيسميها «

لحظة ما تدوق طعم حلو.. وتغرق فيه.. وتنسى نفسك..

لحظة ما تشم ريحة حلوة.. وتطير معاها.. فوق.. فوق..

لحظة ما تحس بحد متألم.. وقلبك يوجعك.. وجع حقيقي أصيل يدغدغ مشاعرك..

لحظة ما تفرح فرحة حقيقية من جواك.. تتخطى بيها الجدران اللي حواليك..

لحظة شجن هادئة ساكنة.. تطوي السماء والأرض وما فيهما داخلك..

لحظة عطاء طيبة.. لحظة امتنان من القلب.. لحظة انتشاء بدون سبب..

لحظة ما حد يطبب على روحك.. لحظة تلاقي عيون الأحبة.. لحظة نصر وفخر.. أو حتى هزيمة شريفة بعد كفاح مرير..

كل لحظة من دول فيها نور.. فيها اكتشاف.. فيها أمل..

كل لحظة منهم فيها بريق.. وعمق.. وأصالة..

كل لحظة منهم هي لحظة بمقاييس الزمن الخطي اللي نعرفه (الزمن الخطي يعني امبارح وراه النهارده وراه بكره).. لكنها عمر بأكمله بمقاييس الزمن غير الخطي (حيث كل الأزمنة تتواجد في وقت واحد)..

كل لحظة منهم إنت بتشوف فيها عمرك وحياتك ونفسك والعالم من أول وجديد..

وعلشان كل ده.. إنت ممكن تلاقي -أو بالأحرى تكتشف- معنى حياتك في لحظة واحدة منهم..
تصور!!

كل معنى حياتك ممكن تشوفه.. وتحسه.. وتفهمه في لحظة من لحظات «الشرارة».. أو لحظات
«الكشف»..

ممكن تكتشف إن الجمال الحقيقي موجود داخلك..

وان الكمال الحقيقي مهدت له لحظات نقصانك..

ممكن تكتشف إن الأخذ الحقيقي منبعه العطاء..

وإن العطاء الحقيقي مهدت له لحظات احتياجك..

ممكن تكتشف إن الحزن ليه معنى.. وإن العجز ليه معنى.. وإن الأمل جزء منهم هما الاتنين..

ممكن تكتشف إنك سجين الخوف.. وأسير الهم.. وإن التحرر منهم على بُعد خطوة من داخلك..

ممكن تكتشف إن ما كنت متصور إنه نجاح.. هو في حقيقته فشل.. وإن ما كنت تحسبه ضعف..
طلع منتهى القوة..

ممكن تكتشف إنك صغير جداً.. وسط أكوان وعوالم وتدابير هائلة.. اجتمعت واتفقت على إنها تفتح
عينك هنا والآن..

ممكن تكتشف إنك ماكنتش عايش أصلاً.. أو إنك كنت عايش بس مش على قيد الحياة.. قبل هذه
اللحظة..

فيلم «سول» عاوز يقولك إن هدف الحياة حاجة.. ومعنى الحياة حاجة تانية خالص.. وإنك ممكن
تلاقي معنى حياتك في «إحدى لحظات الكشف»، بالرغم من إنك عمال تجري وتدور عليه في
«رحلة تحقيق الهدف»..

تعيش حياتك كلها تجري ورا تحقيق حلم.. يطلع في الآخر مش حلمك إنت..

تخلص عمرك كله.. وإنت شايف هدفك قدامك.. وتكتشف بعد الوصول ليه إنه كان خدعة كبيرة..

تنهي كل فرصك.. في طريق لا تنتمي إليه ولا ينتمي إليك.. وماتعرفش ده إلا عند رؤية السراب بعينيك..

وتنسى وسط كل ده إنك تعيش كل لحظة في حياتك.. وتحس بيها..

تنسى تشوف الموجود.. أملاً في المفقود..

تنسى تدوق وتستطعم.. لأنك مستعجل في النهم..

تنسى تحيا.. وانت عايش..

أقولكم بعض لحظات الشرارة/الكشف في حياتي؟

لحظة أول جملة كتبتها بعد تجربة إنسانية صعبة ومؤلمة جداً: «في معظم العلاقات الفاشلة مافيش ظالم ومظلوم.. مافيش جاني وضحية..فيه مسئولية مشتركة متوزعة بين الطرفين».. اللحظة دي كانت بداية فتح كل خزائن الكتابة والتعبير من داخلي.. كانت بداية كل المقالات والبرامج والكتب اللي بين إيديكم دلوقت..

لحظات لقاء أو وداع صديقي الغالي «علاء».. على أرصفة محطة مغاغة المتقابلة.. هو رايح القاهرة.. وأنا رايح المنيا..

لحظة ما رجعت من سفر طويل.. وقابلت أولادي.. وشوفت في عينيهم إنني كنت موجود جواهم.. رغم غيابي عنهم..

كل لحظة قضيتها في حضرة أستاذي د. رفعت محفوظ..

لحظة رؤيتي لدموع والدي وهو يعلن عن عجزه أمام السرطان..

لحظة استقبال كل مكالمة تليفونية من والدي.. علشان تطمن عليا.. رغم إن هي اللي تعبانة..

لحظات شعوري بالقبول الشديد.. والفهم المطلق.. والبراح غير المحدود.. من جانب زوجتي الحبيبة..

لحظة لعبي على «المرجيحة» لأول مرة في حياتي في فناء مدرستي الابتدائية..

لحظة انتهائي من قيادة أول ورشة عمل عن نموذج الخطوات الأربع العلاجي في مؤتمر العلاج الجمعي بأمريكا..

لحظة ما قابلت في مؤتمر آخر بروما.. ثلاث صديقات من ثلاث ديانات مختلفة (مسلمة- مسيحية- يهودية).. عايشين كلهم في القدس.. وبيدافعوا كلهم عن فلسطين..

لحظة ما عدت أمام رأسي بسنتيمترات أنبوبة بوتاجاز ثقيلة، فوجئت إن ساكن الدور الخامس بيرميها لواحد مستني أمام باب العمارة اللي أنا خارج منه..

وكثير وكثير.. من لحظات الألم.. والأمل.. والصدمة.. والكشف..

كل لحظة من دول كانت ممتدة بطول الزمن.. ومكتفة بحجم الثقوب السوداء.. ولها نفس الطول الموجي للنور..

كل لحظة منهم كان فيها مشاعر مختلفة وغير معتادة.. وأحاسيس تتعدى حدود ما كنت أعرفه عن حواسي الخمسة.. واقتراب روجي شديد كما لم يحدث من قبل..

رؤية جديدة لكل معتاد..

ملاح غريبة لكل مألوف..

وتساؤلات حادة لكل معروف..

إعادة حسابات هائلة.. واكتشافات صادمة وأحياناً مرعبة.. وتحول فكري ونفسي وروحي مش .. الشرارة الصغيرة التي تشعل نار متوهجة.. Spark عارف الأقبليه أي وصف دلوقت غير كلمة

اسأل بقى نفسك -معايا- دلوقت:

إيه هو هدف حياتي؟

إيه هو معنى حياتي؟

وإيه هو كشف/شرارة حياتي؟

الكشف

وجود «مون ويند» الصوفي في فيلم «سول» ماكانش صدفة على الإطلاق.. لأن الصوفية والمتصوفة هم أكثر ناس وصفوا -وبكل تفصيل ودقة- لحظات الكشف.. ولأنهم أكثر من صال وجال وعرض واستعرض لحظات اتصال الجسد بالنفس، وبالروح، وبالكون كله..

إزاي؟ إسمعنا؟

كلنا بيعدي علينا أوقات في حياتنا نغمس داخل أنفسنا لدرجة الانفصال عن الحياة.. وده بيحصل بدرجات وأشكال مختلفة.. من أول اللي يسرح في مشاغله وهمومه.. واللي يتفوق حول خوفه وقلقه.. واللي يغرق في شهواته وملذاته.. وغيرهم وغيرهم.. من الموجودين فيما أطلق عليه الفيلم مجازًا «أرض الأرواح التائهة»..

فيه بقى شوية حاجات ممكن تساعدنا نرجع لنفسنا تاني.. وتساعد روحنا إنها تسكن جسدنا من جديد (تعبير مجازي بالطبع).. وتُجري في عروقنا دماء الحياة مرة أخرى..

من أهم الحاجات دي الصيام.. والسفر.. وسماع بعض أنواع الموسيقى.. والبقاء لفترة ما في مكان (Mindfulness.. هادئ معزول عن ضوضاء العالم وتشويشه.. وتمارين الوعي واليقظة) وبعض أنواع العلاج النفسي العميق.. وكل خبرات التصفية الروحية والجسدية.. وحاجة تانية مهمة اسمها «الأزمات النفس-روحية»..

إيه الأزمات النفس-روحية دي؟

- علم النفس عبر الشخصي»، فيه حاجة اسمها Transpersonal Psychology فى علم الـ «.. يعني «أزمات نفس-روحية».. وهى عبارة عن بعض Psychospiritual crisis» الخبرات اللي ممكن أي حد فينا يمر بيها، واللي ممكن تكون فرصة يفتح عليه فيها مستوى عميق وواسع جدًا من وعيه.. يخليه يشوف بغير عيون.. ويسمع بدون آذان.. ويكتشف بدون قيود أو حدود.. ويتخطى كل حواجز الزمان والمكان..

Near - Death أشهر هذه الخبرات على الإطلاق هي ما يسمى بـ«تجارب الاقتراب من الموت/».. واللي بيوصف بعض من مروا بيها إنهم شافوا كل شريط حياتهم بيمر قدام Experience عينهم.. واللي بيوصف غيرهم إنهم زي ما يكونوا دخلوا نفق مظلم كبير.. آخره نور قوي وساطع.. يختلف عن النور الدنيوي اللي نعرفه..

معظم اللي عدوا باللحظات دي، بيرجعوا الحياة مختلفين عما كانوا قبلها.. بيقرروا قرارات جديدة.. بيسلكوا مسارات مختلفة.. بينظروا للحياة نظرة غير اللي كانوا متعودين عليها..

كل ده بقى: الصيام.. والسفر والتأمل..و..و..وتجربة الاقتراب من الموت ممكن يوصلنا للحظات «الكشف».. اللي أقدر أقول دلوقت إنها أعمق وأوسع من لحظات «الشرارة».. وخلينا دلوقت نشوف الصوفية وصفتها إزاي.. في أروع وأبداع ما يكون.. وأعمق وأوسع من تناول الفيلم لها بكثير..

الصوفية بتتكلم عن اللحظات دي بشكل دقيق ومُفصل.. وبتفرّق بين إنها تكون «حال» مؤقت، أو تكون «مقام» دائم. بيقول الدكتور مصطفى محمود على لسان ابن عربي في كتاب «السر الأعظم»، إنها: «حالة تنمحي فيها الصفات المتقابلة، وتنمحي الجهات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تخفي فيها حدود الزمان والمكان.. ويصبح الإنسان وعيًا مطلقًا».

اللحظات دي بيوصفها برضه ستانيسلاف جروف -عالم النفس الشهير اللي اكتشف علم الوعي عبر الشخصي واللي اتكلم في كتبه كثير عن الصوفية- بمعاني شبيهة جدًا في كتابه
»Psychology of the Future:«

- خوض اللحظة الروحانية.. التي توصف بأنها: «زمن.. منفصل عن الزمن.. بداخل الزمن»، حيث تأتي الحياة الآخرة من المستقبل إلى الحاضر.

- إحساس بالزمن «كنبضة» تحوي داخلها كل الأزمنة.. وليس كنقاط متتالية على خط أو في دائرة.. وقتها، لا تنطبق المفاهيم الغربية المعتادة عن الفصل الحاد بين الماضي والحاضر والمستقبل.

- التجاوز: الوصول لأعلى وأشمل وأكمل مستوى من الوعي الإنساني.

اللي بيوصل للحالة دي من الوعي، واللحظة دي من الحياة، بتنتفتح عليه أبواب النور بشكل غير مسبق..

ويتنهمر عليه الدلائل والمشاهدات من كل حذب وصوب.. وبيكتسب رؤية وبصيرة تعادل حياته كلها..

ده مش وصف لمعجزات روحية.. ولا لتجارب نفسية بعيدة.. ده وصف للحظات ممكن تعدي عليك وعليا كل يوم..

نرجع للفيلم.. ونفكر.. ونفكر..

دي الخبرة اللي كان فيها «جو» طول الفيلم.. تجربة «الاقتراب من الموت- غيبوبة طويلة

متقطعة».. واللي راجع فيها كل حياته.. واخترق خلالها أعمق مستويات وعيه «وعي الحمل
Transpersonal الوعي عبر الشخصي -» - «Perinatal Consciousness والولادة -
Consciousness».

ودي اللحظة اللي «ويند» و«جو» و«٢٢» شافوا بعينهم فيها المدير تائه الروح، وهو بيعيد
اكتشاف معنى حياته، وبيسأل نفسه وهو غارق في همومه ومشاكله: ما الذي أفعله بحياتي؟ واللي
بعدها قرر يعيد النظر في كل شيء، ويحطم قيوده وأكباله، وينطلق بحثاً عن حياة جديدة.. لها
معنى حقيقي..

دي برضه اللحظة اللي توقف عندها «جو» في آخر الفيلم.. لما عينه وقعت صدفة على اللي كان
في جيب بدلته.. واللي هو حصيلة ما تبقى من رحلة «٢٢» لما كانت في جسده، وبدأ يستعرض
كل خبرة عاشها جسده مع كل حاجة من دول.. واللي انتهت بإنه اكتشف.. وفهم.. وبكى.. وسكن..

لحظات الشرارة.. لحظات الكشف.. لحظات النور..

لحظات تعرية النفس.. وارتجاف الجسد.. وسمو الروح..

لحظات التحليق فوق السماء.. وقدماك مازالتا على الأرض..

اللحظة اللي تشوف فيها كل حاجة كأنك تراها لأول مرة..

وتسمع صوتك الداخلي أعلى من أي صوت خارجك..

وتتحول حواسك الخمس فجأة إلى رادارات لاقطة لرسائل الكون..

فاكر مرة في بدايات حضوري التدريبي لجلسات العلاج النفسي الجمعي.. إني شوفت ضوء حجرة
العلاج وكأنه زاد مرة واحدة لدرجة صدمت عيني وأبهرتها.. ولما قولت كده في مناقشة ما بعد
الجلسة.. دكتور رفعت ابتسم وقال: «دي بداية رؤية جديدة يا محمد.. دي بداية الإبداع»..

هاختم بجملة من كتاب «الإنسان يبحث عن المعنى» لفيلسوف فرانكل:

«لا يوجد شيء في الدنيا يمكن أن يساعد الإنسان بفعالية على البقاء حتى في أسوأ الظروف، مثل
معرفته بأن هناك معنى في حياته».

تقدر تلاقي معنى حياتك في لحظة..

تقدر تلاقية في كل لحظة..

تقدر تلاقية دلوقت..

شوف كده!

كل سنة وأنا طيب

النهارده (١ مايو) أتممت ٤٥ سنة في هذا العالم.. وعلى هذه الأرض.. رقم يخض.. ويحمل كثير من المشاعر.. والأمال.. والمخاوف.. والاحتمالات..

الخمس سنين اللي فاتوا كانوا من أثرى سنوات حياتي.. كثير من الوعي.. كثير من الاكتشاف.. كثير من التغيير النفسي والعقلي والروحي.. وكثير من القرب من الناس.. وأهم من كل ده.. كثير من الحرية..

أعتقد إن أعظم حاجة ممكن تحصل جواك لما يزيد سنك ووعيك وتجاربك.. هي إنك تتحرر من سجونك العتيقة الخفية، واحد ورا الثاني..

تحررت أولاً من القالب النمطي للطبيب اللي دافن نفسه في عيادته.. ينزلها سبع أيام في الأسبوع.. يقعد فيها أكثر ما يقعد في بيته.. ويمحور حياته كلها حواليتها.. قللت عدد أيام عيادتي.. وعدد حالاتي اليومية.. وبقي معايا فريق من أفضل وأكفأ الأطباء والمعالجين النفسيين في مصر.

تحررت من خوفي من انتشار الشعر الأبيض في راسي.. اللي هو أصلاً خوف من الموت.. قاومت صبغة الرأس.. وطلع كده أحسن بكثير..

تحررت من كلام الناس.. ونظرة الناس.. وأحكام الناس..

تحررت كمان من عقدة إنني لازم أكتب باللغة العربية الفصحى، اللغة اللي باحترمها جداً.. بس مش باتكلم بيها ولا باسمع بيها ولا بأفكر بيها.. فكتبت بالعامية المصرية.. كتبت طب نفسي وعلم نفس وعلاج نفسي بأبسط لهجة، وأسهل ألفاظ.. وخاضت دور النشر معايا المخاطرة بكل شجاعة.. علشان نعمل نقلة نوعية حقيقية في الوعي النفسي في مصر والعالم العربي.

تحررت بعد كده من الرغبة في تلبية كل دعوة لندوة أو محاضرة أو لقاء في قناة تليفزيونية، أو محطة إذاعية، أو مكتبة أو صحيفة أو موقع إلكتروني.. لزيادة النجاح والانتشار (وهو هدف مغري جداً).. واكتفيت بفقرة واحدة ثابتة.. في قناة واحدة محترمة.. كانت أفضل ناقل وموصل لفكري ورسالتي.. بدون صخب أو ضجة.

تحررت من كثير مما وجدنا عليه آباءنا وأجدادنا من ذكورة شرقية خائبة.. تختزل الأنثى وتحترقها وتسجنها في خانة حياتية واحدة اسمها الجنس.. فالمرأة إما سجيبة مخاوفنا الجنسية.. أو محققة أحلامنا الجنسية.. أو مشروع فضيحة جنسية..

تحررت من أي حب أو سعي نحو اسم أو لقب أو منصب.. ومانع نفسي عن الاستقالة من التدريس بالجامعة بالعافية..

تحررت من أي نهم أو جري وراء ثروة أو مال.. عايش حياتي يوم بيوم حرفياً..

بدأت أتحرر من البدلة والكرافتة قدام الكاميرا.. وكمان البدلة والكرافتة اللي جوايا.. من الأكل الكلاسيكي التقليدي.. من كل معنى مزيف للحب..

وكل تحرر فيهم -ومنهم- عامل زي خروج يريقة من شرنقتها الأمانة.. وانسلاخ -بل سلخ- الجلد من أجل تغييره.. وانصهار معدن ثقيل في بوتقة من النار.. والنور.. والألم..

ولسه كثير..

ولكن..

الأسبوع اللي فات كتبت بوست على صفحتي على الفيس بوك، وكانت معظم تعليقات القراء ناقدة ورافضة ومهاجمة لي.. وبالرغم من إني كنت متوقع قدر معين من المعارضة واختلاف الرأي.. لكني ماكنتش متوقع أن يصل الأمر للدرجة دي..

وبغض النظر عن محتوى البوست ومحتوى التعليقات.. بس اللي حصل ورائي نوع جديد من السجن.. اللي مهم يكون عندي الشجاعة إني أتحرر منها.. والاستعداد لدفع ثمن ده.. سجن الجمهور.. سجن المتابعين.. سجن المحبين والمريدين..

هتعمل إيه يا محمد يا طه لو اكتشفت إن متابعينك كانوا شايفين فيك مثل أعلى.. وقدوة.. وعاملين «.. تقديس، تنزيه، طلوع Idealization ليك اللي إنت حذرت منه على صفحتك ألف مرة..» «.. نزع Devaluation للسما؟ هل عندك استعداد تواجه النص الثاني من اللعبة.. اللي هو الـ» القيمة، التهوين، النزول لسابع أرض؟

هتعمل إيه في اللحظة اللي هيكون عليك فيها إنك تختار بين إنك تنافق جمهورك.. أو تكون نفسك؟ مش إنت ملبت الدنيا كلام عن النفس الحقيقية والنفس المزيفة.. اللي هدفها إرضاء الناس والتكيف معاهم؟

قد إيه مستعد تخسر جمهورك؟ قد إيه موافق تختلف عنهم؟ قد إيه تقدر تصطدم بيهم؟

قعدت أسبوع كامل أسأل نفسي الأسئلة دي وغيرها.. لغاية ما شوفت السجن.. وشوفت قد إيه هو فعلاً سجن.. وقد إيه ممكن يكون قيد على النمو.. وشلل للحركة..

وأعتقد إنني لقيت الإجابة..

أنا مش قدوة.. ومش مثل أعلى.. ومش عاوز أكون قدوة أو مثل أعلى.. أنا بني آدم.. ليا أفكاري.. ومعتقداتي.. اللي ممكن تثبت.. أو تتغير.. أو حتى لا تصبح أفكارى ومعتقداتى

ثانية.. أنا بشر.. من حقى أجتهد.. وأصيب.. وأخطئ.. وأتفق.. وأختلف..

مش هينفع أتسجن في عيون الناس.. وأنا باعلم الناس مايتسجنوش في عيون حد.. مش هينفع أفضل عند توقعات غيري.. وأنا عمال أو عي غيري إنه مايكونش عند توقعات حد.. مش هينفع أكون غير نفسي.. زي ما بادعو كل نفس ماتكونش غير نفسها..

لو كان الثمن هو خسارة الجمهور.. فهو ده نفس الثمن اللي بيدفعه أي حد أنا باطلب منه يكون نفسه.. ده بيخسر أحيانًا أقرب الناس ليه.. أنا مش أحسن منه..

- التقابل وجهًا confrontation لو كان المقابل هو الاصطدام بالناس.. فهو اصطدام بمعنى الـ«
- التحدي».. Challenge لوجه».. وليس بمعنى الـ«

ولو كان الحل.. هو أن أزين كلامي.. وأزيف نفسي.. فده السجن.. اللي مش هينفع أتسجن فيه
أبدًا.. ولتسعني عيادتي.. وبيتي.. ومدرج محاضراتي..

أن أملك نجاحًا صغيرًا أفضل من أن يملكني نجاح كبير..

أول اصطدام بيني وبين أستاذي دكتور رفعت محفوظ كان من حوالي ١٨ سنة، كنت باحضّر بحث علمي بسيط، وطلب مني أحد المشرفين إنني أخفي معلومة معينة عن د. رفعت، وقاللي لو دكتور رفعت سألك قوله ما عرفش، وهنخليها ليه مفاجأة في الآخر.. وراح الشخص ده نفسه بعد شوية قال لدكتور رفعت عما أخفيناه عنه.

قام دكتور رفعت عمل اجتماع للقسم كله.. وجابني قدام كل الناس.. وقاللي: كنت عارف المعلومة دي يا محمد؟ قولتلته: أه.. قاللي: وفلان طلب منك تخبيها عني؟ قولتلته: أه.. قاللي بصوت عالي في أول وأقوى رسالة توصلني منه: بتشوه نفسك علشان فلان يرضى عنك يا محمد؟ بتشوه نفسك علشان بني آدم يرضى عنك؟

بس يا سيدي.. خليني أقول تاني من الأول.. أعتقد إن أعظم حاجة ممكن تحصل جواك لما يزيد سنك ووعيك وتجاربك.. هي إنك تتحرر من سجونك العتيقة الخفية، واحد ورا التاني..

أنا عارف إنه لسه فيه سجون تاني.. بعضها أعرفه.. وبعضها ما عرفهوش لسه.. ولسه فيه اكتشافات تاني.. وصعوبات تاني.. وتغيرات تاني.. ولسه الرحلة طويلة..

رحلة الوعي.. الوعي بالنفس.. والناس.. والحياة..

رحلة المعرفة.. معرفة النفس.. والناس.. والحياة..

رحلة التحرر.. من سجون النفس.. وسجون الناس.. وسجون الحياة..

آه..

لأني متصور إن آخر خطوة في الرحلة دي.. هي إن الواحد يكتشف إن الحياة نفسها سجن.. سجن واسع وكبير ومغري..

وأعتقد إنه عند اللحظة دي.. هيكون الموت ليه معنى..

معنى التحرر التام والدائم..

من كل سجن..

من سجن الجسد نفسه..

يلاً..

كل سنة وأنا طيب..

كل خروج عن النص وأنتم طيبين..

وكل عودة إلى الحياة.. وأنتم كمان طيبين..

محمد طه