



محمد طارق





@ART_OF_BOOK



تَشْكِيلٌ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

Email publish@tashkeel-publishing.com

Website www.tashkeel-publishing.com

Mobile 201006250473 FB/Tashkeel

I.S.B.N : 978-977-9604-75-6

رقم الإيداع: 2026/2963

الطبعة الأولى: 2026

تصميم الغلاف: أحمد فرج

المراجعة اللغوية: آية كارم

الإخراج الفني: نَسَق Nasaq

المدير العام: سيد شعبان

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

وأي اقتباس أو تقليد، أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية
يعرض صاحبه للمساءلة القانونية، والآراء والمادة الواردة وحقوق
الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.

مقدمة

عزيزي القارئ..



الكتاب هو مجرد جلسة نفسية هادئة، مجموعة قصص وحكايات حدثت معك أو مع صديق لك أو مع شخص ما مر على حياتك، من الصفحة الأولى في هذا الكتاب ستجد نفسك أحد أبطال قصصه.

بالمناسبة لا تنتظر بث نفحات الأمل في هذه القصص، وإياك أن تبحث عن اليأس. كل ما ستجده هو الواقعية في القصص.

كرسيك الفارغ ينتظر قدومك حيث ستجلس مع أصحاب النجاحات المبهرة والعلاقات الناجحة، يحدثونك عن معنى النجاح والأمان والثقة وقيمة الحياة.

وعلى طاولة أحد المقاهي الشعبية ينتظرك أيضًا مجموعة من الأصدقاء الذين زهدوا في الحياة ولم يبغوا منها شيئًا، ستعرف معنى خيبة الأمل، الفشل، العجز، وقلّة الحيلة والفرق!

هنا سترتدي بذلتك لحضور حفل تكريمك.

وهنا ستعزل في غرفتك لأنك لم تحقق شيئًا يُذكر في حياتك.

أهلاً بك في «لأننا لم نكن بخير»



الإهداء



لكل من ظل يبحث عن نفسه طويلاً حتى شعر باليأس فلم يجد شيئاً يشبهه، لكل من عانقته الوحدة حتى نسي معنى الونس، لكل الذين بكوا ولم يجدوا من يسمعهم ولكل من تملك الخوف منهم ولم يجدوا من يطمئنهم، للذين وقفوا بكل قوة أمام معارك الحياة، وحاربوا حتى الرمق الأخير ثم تساءلوا بعدما انهزموا منها: لماذا قُرضت علينا الحرب؟ ومن فرضها علينا؟! ثم عدوا هزائمهم منهكين، وما أقسى أن تنهزم في معركة لا تعرف لماذا بدأت من الأساس! لكل هؤلاء الذين لا يملكون وقتاً لقراءة الكتب والروايات، الذين قالوا غداً ستمر هذه الفترة القاسية ف مرت عليهم.

أهدي إليكم هذا الكتاب وأتمنى أن تهذا معكم وتيرة الحياة.. إلى اللقاء في ميعاد أقل قسوة.. ربما.



دكتور هارون

العاشرة صباحًا..

يوم جديد؟ للأسف.



أستيقظُ كل يوم وأول ما أشعر به حين أنهض من فراشي هو
الحزن؛ لأنني ما زلت أعيش في خلافي الدائم مع الحياة، أنا وهي
لسنا على وفاق، خلاف أبدي لم ولن ينتهي أبدًا.

في بداية حياتي..

كنت أرى أنه لا بُد أن أضع حدًا لهذا الخلاف.

محارب أمسك بـ سيفي وأقاتل وأحارب هنا وهناك، ثم ينتهي كل
شيء حتى دون أن أدري لماذا بدأ وكيف انتهى!

أغزو بلادًا وأصارع لفرض سيطرتي عليها، ثم أعود ولا أفهم لماذا
غزوت ولماذا انسحبت!

أشيّد مباني وأحلامًا وأقف أمامها، ثم أهدم وأحطم كل شيء.

إذن.. لماذا سعيت؟ لماذا حاولت؟ لماذا صممت على البناء؟!

لا أعرف ولا أسمع صوتًا يرد على هذه التساؤلات، إلا صوت خطوات
رحيلي.

لماذا يبدأ كل شيء وعلام ينتهي كل شيء بنفس قوة البدء
والحماس؟

أن اللعنة الحقيقة في الحياة.

أن يُفرض عليك البحث، لكنك لا تعرف عن أي شيء تبحث وتفتش!

أن يفرض عليك القتال، لكنك تجهل أسبابه.

أن يُفرض عليك الركض دون وجه.

أن تعوم في بحر لا نهاية له.



أن تعيش لأنك تتعايش مع الحياة، لكنك لا تعرفها، لا تفهمها، لا تشبهك، ولا تشبهها.



لكنك تتعايش معها، هل لأنك مجبر على العيش أم لأنك تخشى الموت؟

حتى هذا السؤال لا أجد إجابة له!

نهضت من على سريري ثم قبّلتُ زوجتي العزيزة «ميرا»

هي لا تتخيل أن هذا الهادئ الناجح، الرشيد ذا الأربعين عامًا، ما زال يبحث عن معنى للحياة وكأنه شاب مراهق لم يصل حتى للعشرين!

دعني أقول إن الزواج من ميرا هو أحد أجمل الأشياء التي حدثت في حياتي؛ لأنه الشيء الوحيد الذي ألمسه بصدق، أشعر به، أرى أمامي في نظراتها، في لمساتها، أرى في كلماتها، في كل شيء حولي، أظن أن عقلي يتوقف تمامًا حين تكون أمامي، تتوقف الأسئلة والأفكار ويختفي الاكتئاب والحزن، هي لا تقوم أكثر من أنها تتحدث أمامي عن ذكرياتها، أيامها، أحلامها معي، حتى حين تتحدث عن معاناة غسيل الأطباق وطلبها المستمر في شراء غسالة أطباق لها، أو الإنجاز العظيم الذي قامت به حين استطاعت أن تُنهي مهام المنزل ثم خرجت مع أصدقائها ثم ذهبت للجيم ومن ثم عادت لتجهز العشاء، أظن أن شغفها بأحداث يومها العادي كفيل أن يزيل عني عبء وأثقال يومي الصعب.

هي طبيعية وتلقائية، وهذا ما أردته دائمًا، لكنني ومع الأسف لست كذلك، ليس لأنها تجهل ما يدور في خاطري، إنما أنا من أجاهد دائمًا لإبقاء نسخة واحدة في شخصيتي معها..

«الرجل المثالي»



عزيزي القارئ دعك من هذا الهراء ودعنا نبدا جلساتنا النفسية..



الفصل الأول



هنا حكايات حقيقية، مزيج من قصص وتجارب ومواقف لأشخاص
باختلاف أعمارهم وأفكارهم، لكل شخصية صفاتها وأفكارها
وأهدافها، لكن يجمعهم شيء واحد فقط، ألا وهو «اللقاء والفرق»



أولى جلسات اليوم «آدم»



شاب في منتصف العشرينيات، من ملامحه الشاحبة تشعُر وكأنه ابن الخامسة والستين، دخل يُلقي بنظراته يمينًا ويسارًا في المكتب، ثم تقدّم نحوي بخطوات ثابتة وجلس على الكرسي.

- كيف حالك دكتور آدم؟

- آدم فقط، لا أحب أن يناديني أحد بـ دكتور آدم.

- لماذا؟ أن تكون طبيبًا يعني أنك نلتَ الحظ الأوفر في المكانة الاجتماعية بين الناس.

ابتسم ساخرًا ثم سألني:

- هل نكتسب قيمة المكانة الاجتماعية من نظرة الناس عنا؟

- نسبة كبيرة من قيمتها تتمثل في نظرة الناس عنا.

فهز رأسه محاولاً أن يُظهر الموافقة على ردي عليه، لكنني فهمت أنه لا يوافقني، فواصل:

اسمي آدم، ثمة من يناديني بـ دكتور آدم، ثمة من يناديني بـ آدم، ثمة من يناديني بـ ابني آدم، أنا الصديق الوفي لأحد أصدقائي وأنا الصديق الخائن لآخر، بطل في رواية إحداهن وجبان في رواية فتاة مسكينة.

حسنًا لو كانت القيمة الاجتماعية نالها من الناس ففي نظرك ما قيمتي الاجتماعية؟

مثل هذه الشخصيات لن تتحدث ولن تخبرك بما تشعُر به إلا بعد إن تختلف معها.

فقلت:

تريد أن تقول إن قيمتك الاجتماعية حيثما تنظر أنت لنفسك؟



ابتسم وقد شعر أنه استطاع أن يُغيّر رأبي:
صحيح، لكن دعني أكون أكثر دقة، وأسالك:
هل يولد الإنسان ينظر لمرآته أولًا؟

أجبت:

لا، يعرف نفسه أولًا من عائلته.

فقال بحماس:

هذا بالضبط ما قصدته..

كيف لو كان تعريفه عن نفسه من عائلته مشوهًا؟

قلت وأنا أدوّن على الورقة:

إن عائلة المرء هي المرآة الأولى التي ينظر لها الإنسان.

فإن كانت مرآته ونظراته الأولى تُظهره كشخص جميل، ناجح، مهذب، وبطل..

سيقضي أيام وعيه الأولى بهذه النظرة، حتى يؤكد لها ويثبتها لنفسه..

أما إن كانت مرآته مكسورة، مشوشة، ضعيفة، عاجزة، فسيقضي حياته بهذه الانطباعات، ولأن الدنيا لا ولن ترحم أحدًا فستثبت لك هذا الشعور بأبسط الطرق..

وواصل:

ولدتُ في بيت ذو قامة ومكانة علمية مرموقة، هنا كل شيء ناجح ومميز ومثير، أبي دكتور من أكبر الدكاترة ذو صيت كبير لامع، أمي كذلك، أخي الكبير دكتور أمراض نفسية، زميل لك يا دكتور، وأختي طبيبة أسنان في أكبر مراكز الدوحة، أما عني فقد كنت طفلًا مراهقًا، سمعتهم كثيرًا يقولون إن وجودي «غلطة» فلم يكن في الحساب



بعد عشرة أعوام جئت أنا لأنال لقب «آخر العنقود» من أختي.

أنت لا تفهم معنى أن يكون بيت كامل ناجح، هذا يضعك تحت ضغط مرعب، تخيّل إن لم تواظب على الصلاة مثلهم فأنت فاشل لا تقوى على الالتزام، إن لم تذهب معهم للتجمعات العائلية فأنت شخص منطوي وكئيب وفاشل اجتماعيًا، إن اخترت أن تشاهد مباراة كرة قدم بدلاً من الاستماع لمحاضرة علمية، فأنت تافه لن تفلح في شيء، ويا ويلك إن عدت إلى منزلك وأنت تشعر بالضيق من أحد أصدقائك، هذا يعني أنك فاشل في اختيارات أصدقائك..

تخيّل أن تُصلي خوفاً من اتهامك بالفشل، تلتقي بأشخاص لا تحبهم ولا يحبونك لكنك مجبر حتى لا تُنهم بالانطوائية، تتجنب مشاهدة مسلسك المفضل أو مباراة كرة قدم وإلا ستصبح فاشلاً دراسياً، ولا داعي أن تبني علاقات اجتماعية لا فائدة منها ما دامت لن تدفعك إلى الأمام..

حياة الورقة والقلم، والمختلف عنهم مطرود وملعون من جنتهم..

كان أبي ينظر إليّ ويقول: «أنت وصمة العار في بيتنا».

طفل في الثالثة عشر يقال له أنت وصمة العار في بيتنا!

واصل وهو يضحك:

أنا حتى لا أفهم معني «عار» في بيتنا!

مر الوقت ومعه بدأت الحياة تأخذ منحني أخرى، لقد تخرّجت أختي من كلية الطب، وبينما كان الجميع يحتفلون بها كنت أقول لنفسني: «ألا يكفي مقارنتي بأخي» الآن انضمت أختي للمقارنات معها!

اختلفت المعاملة بيننا أكثر وأكثر، فكلُّ طلبات إخوتي مجابة، كل رغباتهم تتحقق فوراً، مجرد أن يتمنوا شيئاً ينالوه دون عناء، أما عني فالحب مشروط بالعطاء، علام سنقدم لك الحب وأنت منعزل في





غرفتك؟ علام نُقدّم لك الحب وانت لا تتحدث معنا عن الأبحاث العملية الجديدة؟ علام سنقدم لك الحب وانت تفتح زر قميصك ولا ترتدي ربطة عنق تليق باسم عائلتك؟ وفي مكتبك اعلام وتيشيرتات غريبة وألعاب موسيقية تافهة مثلك؟

حين يُخطئ أحد أخوتي فكلنا هنا لُخطئى ونتعلّم وتتدارك هذه الأخطاء فيما بعد، لكن حين أقع أنا في الخطأ فكأنني أكلتُ من الشجرة التي هبط بسببها سيدنا آدم إلى الأرض.

أتذكّر في أحد الأيام كنت ألعب بالجيتر في غرفتي، اشتكى أخي من صوت الآلة وأنه لا يستطيع التركيز في مذاكرته، فجأة ناداني أبي:

- ماذا تفعل؟

- ألعب.

- هل انتهيت من مذاكرتك؟

- نعم.

- هل أنت متأكد؟

- نعم.

- لماذا لا تُعيد مراجعة ما ذاكرته؟

- المواد سهلة ولا تحتاج إلى كل هذه المراجعات.

- إخوتك يحبون المراجعة دائماً.

رددتُ: هم أحرار، لكنني لا أرى فائدة من مراجعة الكتب عشر مرات ما دمّت أفهم محتواها.

ولم أفهم ما حدث بعدها، لكن ربما شعر أبي بإهانة لم أقصدها.

فجأة انهال عليّ بالضرب أمامهم، ثم لعنني بأفظع الألفاظ والالتهامات!





وانقض على غرفتي ثم حطم الجيتار ومزق كل اللوحات التي كنت
أعلقها في الغرفة، وفي أشد لحظات غضبه قال:

إما أن تكون مثلنا، تشبهنا العادات والأفكار والأهداف، أو تخرج من
هنا فلا مرحب بك ولا أسف عليك، لن أسمح لتاريخ عائلتنا أن يدّسه
شخص فاشل مثلك..

حتى هذه اللحظة لا أفهم لماذا نُعتُّ بالفشل ولماذا كل هذا
العنف معي؟

أنا فقط أحب الحياة بمنظوري أنا!

هل تؤمن أننا كلنا نملك منظورًا مختلفًا عن الحياة يا دكتور؟
قلت:

نعم، الحياة مفهوم واسع وعميق جدًا، لكل شخص منظوره
وأفكاره ورغبته فيها، يمكنك أن تظل تركض وتسعى ناحية الثراء
وترى أن هذه هي الحياة، البعض يسعى لبناء عائلته وقضاء أغلب
الوقت معهم، ويرى أن هذا مفهوم الحياة، والآخر يزهد بها ويتعبّد
ولا يأمل فيها إلا الزهد والتعبّد، وهذا مفهوم آخر. حتى القتال
والحرب قد تُفني حياتك لأجلهما، لا يوجد مفهوم واضح للحياة، لكن
ما أعرفه أن لكل شخص مفهومه الخاص عنها والذي قد يكون سببًا
في العيش في الحياة نفسها.

مرّت هذه الليلة الرمادية وأنا نائم وبجوارى «جو» قطي وحبيبي
الذي أتحدّث معه طوال اليوم، فحتى أصدقائي لا أستطيع الوثوق
بهم والتحدّث إليهم كما لو أنني أتحدّث مع نفسي..

غدوت في نوم عميق متأثرًا بما عانيته.





استيقظت على خبر سيئ وحدث جميل..
الحدث الجميل أنني نمت وكأنني نمت مئة عام..
والخبر السيئ أنني نمت وكأنني نمت مئة عام..
فهذا يعني أن جو مرهق ولم يوقظني كعادته..
بحثت عنه في الغرفة ولم أجده فواصلت البحث عنه في المنزل..
سألت أمي وسألت إخوتي لكنهم أنكروا معرفتهم ورؤيته..
صعدت إلى السطح وأنا أنادي: يا جو يا جو!
لكنه لم يستجب.

الوغد زير الإناث ربما أغرته إحداهن فذهب معها في الحديقة
ليقضي معها وقتاً ممتعاً.

عدتُ إلى غرفتي وبدأتُ في تنظيفها حتى يعود كعادته مترئلاً،
وربما أصابته إحداهن بأظافرهما..

بدأتُ تنظيف الغرفة لكنني شعرت بصوت تحت السرير..

ازحت المفرش لأرى «جو» مستلقياً على الأرض واللعب يسيل منه..
صُعقتُ من المشهد! كان جسده يرتعد ويتنفس بصعوبة وصوته
المزعج لم يعد كما كان.

بين ذراعيّ انطلقت به إلى العيادة بجوار منزلنا، اقتحمت العيادة ثم
وضعتَه على السرير:

أرجوك دكتور أنقذه!

وعلى الفور تدخّل الدكتور.

جو الشقي الذي لطالما جئت به إلى هنا لأعطيه التطعيم، كان
يملاً العيادة بشقاوته وصياحه، الآن ينام على الفراش لا يملك القدرة
حتى على النظر إليّ، جو القط المعروف باجتماعيته وحب الناس له..





لم يعد حتى يقوى الوقوف على قدميه، أنت لا تفهم شعوري يا
دكتور، لكن صدقًا كنت أرى جزءًا من روحي نائمة على السرير لا تقوى
على الحركة..

زاد التوتر..

لفظ جو أنفاسه الأخيرة أمام عيني..

نظر إليّ الدكتور وقال: لقد تعرّض للتسمّم يا آدم.

تسمّم؟ من من؟

احضنته وأظن أنني لم أبكِ في حياتي مثلما بكيت في هذه
اللحظة..

احضنته وأنا أرتعش وأبكي ولا أصدق ما حدث..

خرجت من العيادة وأقدامي لا تقوى على المشي.

اتصلت بعائلتي لأخبرهم لكن لم يردوا عليّ، طلبت من حارس العقار
أن يذهب معي للحديقة ومن ثم بدأنا الحفر.

لم ينزل أحد من عائلتي لمساعدتي في دفنه..

كنت أحفر في الحديقة، أحفر فيها لصغيري النائم، الذي لطالما
كان ونسي في دنيا لم أجد فيها الونس، كان صديقي في دنيا لم
أجد فيها معنى أن يكون هناك صديقًا يسمع، صحيح هو لم يفهم ما
أقوله لكنني كنت أثق أنه يشعر بي وكان هذا يكفي، لم أنتم لأحد
في حياتي مثلما انتميت لـ جو. لم أدفن جو بل دفنتُ معه ونسي
وأحلامي وصديقي وحياتي ومعالجي الخاص، وربما صراعي الدائم مع
عائلتي للفوز بالحياة التي أريدها.

عدتُ للمنزل بينما كانت حياتي متوقفة تمامًا، أرى الجميع يمارس
حياته بشكل طبيعي، غريبة وكأنهم لم يعاشروه لأكثر من خمس
سنوات، لم يتأثر أحد! كنت أبكي، عدت إلى غرفتي أحضت صورته،
أشم رائحته حولي، وأشعر به في كل مكان لكنني لا أراه..





سمعت صوت أبي في الخارج، لقد أخبره أخي بما يحدث، لا أعرف سببًا لهذا الشعور، لكنني تذكرت كلمات الدكتور حين أخبرني أن جو قتلَ بالسم، لم أفكر كثيرًا، نهضت من على سريري وخرجت.

«أنت من قتلته، أنت مجرم وأب فاشل!»

كانت كلماتي رنانة أصابت البيت بصدمة كبيرة، أبي رجل ديكتاتوري لا يتناقش لا يتفاهم لا يسمح لأي شخص أن يعارضه.

فجأة أصبح متهمًا وفاشلًا على مرأى ومسمع البيت الذي حكمه بالمطرقة والسندان.

لم يتمالك أبي نفسه وانقض عليّ وهو يقول:

نعم أنا من قتلت هذا التافه ولو كان الأمر بيدي لقتلتك معه، الرجال لا يكونون، لا يحبون، لا يتعلقون بالقطط، الرجال لا تعلق قلبها بشيء إلا النجاح، السلطة والنفوذ، أنت فاشل في كل اختياراتك وأفكارك فاشل، انظر لإخوتك وستعلم معنى أن تكون ناجحًا وأنظر لنفسك وستعلم وترى الفشل.

أنا لم أفسل!

قلتها بصوت مكسور محاولًا إخفاء الألم.

فقال:

كنت وستبقى فاشلًا ما دمت تبحث عن طريق آخر غير الذي رسمته لك.

دفعني على الأرض بقوته وجسدي النحيل، ثم قال في وجهي:

إما أن تعيش معنا في هذا البيت بقوانيني الخاصة أو ترحل ولا تعود أبدًا..

تنهّد آدم وغرق في تفكير طويل ثم قال:





هزرت رأسي مشيرًا لموافقته وزحفت على الأرض حتى وصلت لـ
غرفتي.

ضحك:

لم يساعدني أحد على النهوض.

وبعد هذه الليلة. تغيّر كل شيء.

توقف آدم عن الحكي، أخرج القداحة من جيبه وتردد في إشعال
سيجارتته..

في هذا الوقت أشعر أن الحالة تحتاج إلى مساحة آمنة أكثر
للتحدث.

نهضت من الكرسي ثم أخرجت «السبرتاية» لنشرب القهوة.

تنهّد آدم قليلاً ربما شعر أنه في مكان أكثر أماناً مما يظن، ثم
وقف ليتصفح اللوحات المعلقة على الحائط، تأمل لوحة «استسلام
بريدا» وهي أحد أشهر لوحات الفنان الإسباني دييغو رودريغيز،
واللوحة تُعبّر عن أرض صامته تمامًا على يمينها جيش يقف منتصبًا،
رماحه عالية مرفوعة لكن ملامحهم متعبة جدًا، على يسار اللوحة
جندي يقف منكسرًا منحنيًا معلناً استسلامه وبينهما مفتاح، مفتاح
يعبر عن مدينة وعالم تخلى عنه.. لم يستطع المحافظة عليه.

سألته هل تُذكرك اللوحة بشيء ما؟

أجاب:

لطالما كنت أغلق الصفحة قبل أن يموت بطل الرواية؛ لأنني لا أحب
أن أرى لحظات هزيمة شخص قضى وقتًا طويلًا يحارب ويعاقر مع
الحياة، ولأنني أفهم جيدًا اللحظات الأخيرة قبل إعلان الاستسلام أو
الهزيمة..

في تلك الليلة تحديداً أدركت أنني أعيش مع عائلة بلا قلب، عائلة لا





تعرف عن الإنسان إلا ما يحققه من مجد ونفوذ ومكانة اجتماعية، بتُّ غريباً جداً عنهم ودخل الشك في قلبي، فلا أعرف هل الحياة تتلخّص في العمل وتحقيق الإنجازات أم أن هناك حياة أخرى تسمح للمرء أن يحب، أن يتنفس، أن يعيش يومه بلا ضغوطات، يسعى لأنه يؤمن بما يقوم به لا لأنه مجبر عليه.

الكثير من الأسئلة التي انتهت حين استيقظت في اليوم الثاني. ارتديت ملابسني بعد كيّها، ارتديت نظارتي التي لم أرتديها منذ فترة طويلة، صففتُ شعري جانباً وقبل أن أقوم بكل هذا مزقت كل لوحاتي وحطمت ما تبقى من آلاتي الموسيقية..

لم يعد لهذا المتهور مكان في منزلنا.
إما أن أعوم مع الموج أو يبتلعني المحيط؟
لأواصل العوم..

نهضت من على فراشي وأنا شخص آخر، أقل حماساً، شغفًا، تمسكًا بالأشياء، بدا كل شيء بالنسبة لي باهتًا وسخيفًا، لكنني مجبر على التعايش وإلا طردت من جنتهم.

لم تكن الكارثة أن الحياة التي أردتها لم أعشها، بل كانت الكارثة أنني أحارب شخصًا في معركة لن تنتهي أبدًا ولن يفوز بها أحد، هذا الشخص هو المغامر، الحماسي، الفنان الذي يريد أن يملأ الدنيا بـ الفن والحب والحياة، هذا الشخص الذي عليّ قتله الآن.. هو أنا!

ومرت الأيام وعاهدت نفسي أن أحقق أعلى درجة ممكنة في الثانوية العامة، اعتزلت الناس، ليس لأنهم سيئون، بل لأنني لا أشبههم حتى لو كنت أمارس وأتعايش مع الحياة نفسها التي يتعايشون معها، يبعدني عنهم مسافات ومسافات من الاختلاف والأفكار والرغبة في الحياة، وبالفعل التحقْتُ بكلية الطب وسط تهاني الأهل والمعارف ونظرات الفخر من أبي وأمي.





قاطعته: حدثني عن شعورك وانت تنال حفاوة تحقيق شيء لم
ترده؟

أجاب:

وكأنك نلت وسام البطولة على معركة لم تخُصها من الأساس،
هل كنت أشعر بالسعادة؟ لا، كنت في حاله تيه، أبتسم وارد على
تهنئتهم لكنني لا أصدقها.

كانت التهنئة على درجات الثانوية العامة، فخورين بانهم الناجح
المتفوق بينما كان العزاء في قلبي على شخص بداخلي أردته أن
يعيش بشكل وطريقة أفضل.

سألته:

ألم تحاول التحدث مع والدتك عن أسباب المقارنات؟

رد:

ما بين الضعف والسلبية خيط رفيع، أمي كانت بينهما مغلوب على
أمرها في الكثير من الأمور لكنها سلبية أكثر في الأمور المصيرية،
وجهة نظرها في هذا الموضوع أنه يريد تحفيزي، تخيل أن تكون
متحفزاً ضد إخوتك، تصارعهم وتخوض صراعات ضدهم..

وواصل:

والتحقت بكلية الطب البشري، بينما لو سألتني عن رغبتني الأولى
كنت أريد أن ألتحق بكلية الفنون الجميلة، آسفًا لم أستطع كتابتها
حتى ولو في الخانة الأخيرة في خانة الترشيح، كنت أقول لنفسي
«آدم» هذا ليس وقتك، آدم هذه ليست رغباتك، هذه ليست حياتك..

ومر العام الأول في هدوء تام..

تحسنت علاقتي مع والدي، لقد فهمت أخيرًا كيف أنال رضاه، ما
دمت أطيع وأنفذ أوامره فأنا الابن المثالي، أصبحت حياتي عبارة عن
تصور لحياة أبي في شبابه مثلما فعل مع إخوتي، هو لم يترك لهم



حق اختيار حياتهم، وبالتالي لم يعيشوا يوماً مثلما أرادو بل مثلما أراد هو.



طوال هذه السنوات لم أكن أملك أصدقاء، لا يمكن للمرء ان يصادق أحد ما دام لا يصاحب نفسه، فكيف ستصبح صديقاً وفيًا لأحد وأنت ألد أعداء نفسك!

كان يومي روتينياً تقليدياً بارداً..

أستيقظ كل يوم أردي ملابسني ثم أذهب للجامعة ومن ثم وبعد نهاية المحاضرات أعود للمنزل حيث النوم، هكذا هي شكل الحياة، باهتة رمادية لا معنى لها.

وذات يوم أقيم معرض الفنون الجميلة في مبنى الجامعة، لم أهتم كثيراً، لكن قادتني الصدفة إلى هناك حيث كنت أنتظر أحد أصدقائي لنتناقش عن أحد المواد التي ندرسها، تأخر علي ف لم أجد إلا الدخول إلى المعرض لإضاعة الوقت، ما إن دخلت حتى انتفضت روح الفن بداخلي، كانت اللوحات جميلة، حتى وقفتُ أمام إحداها، كانت بعيدة عن الأنظار لم يتهافت عليها الزوار، كانت اللوحة بعنوان «حيث لا ينتمي»..

عبارة عن شاب نائم أمام مفترق طرق بينما كل من حوله يسلكون الطرق المتعددة..

تأملتها كثيراً..

هل يشبهني؟ هل كان عليّ الوقوف بدلاً من سلك طريق لا يشبهني..

أعادتني تلك اللوحة لعشرات الذكريات، لأعلامي القديمة التي أصبحت بعيدة جداً عني..

الفن والموسيقى..

لطالما حلمت أن أكون مثلاً هؤلاء الذين عاشوا حياتهم يستمتعون



بأوقاتهم في ممارسة الأشياء التي يحبونها.

من أفكاري قاطعتني فتاة اظن أنها كانت تقف بجواري ولم
ألاحظها..



- هل تعجبك هذه اللوحة؟

تلعثمت:

- لا أفهم في الفن، لكن ألوانها جميلة.

ردت بابتسامة جميلة:

- هذه اللوحة تحديداً تثبت عكس ادعائك.

لا يوجد أحد لا يحب الفن، نولد فناني الطباع والهوية، باحثين عن
الجمال في كل مكان، لكن للحياة رأي آخر..

- الحياة؟!!

- نعم، أظن أنك مهوس بالفن، وإلا ما وقفت عند هذه اللوحة،
لأنها ببساطة تشرح معنى أن تكون فناناً ثم تجبرك الدنيا على أن
تكون كل شيء إلا الشخص الوحيد الذي أردت أن تكون عليه. المعذرة
ما اسمك؟

- آدم.

وقبل أن تُعرّفني على نفسها هربتُ منها واستأذنت.

خرجتُ من المعرض والتقيت بصديقي الذي كنت أنتظره.

لكن ظلت جملة فتاة المعرض تتردد في أذني «تجبرك الدنيا على أن
تكون كل شيء إلا الشخص الوحيد الذي أردت أن تكون عليه».

في اليوم التالي جلست في استراحة الجامعة، منغمساً في
مذاكرتي، شعرت بالتعب فأخذت قسطاً من الراحة.

أحد التمارين التي تُفرّغ الضغط والقلق هو أن تُعبّر عن كل ما يدور





في ذهنك بالكتابة أو الرسم أو حتى الشخبطة، المهم أن تُفرّغ كل ما يدور في رأسك..

اتصلَ بي أحد زملائي فخرجت له لأعطيه بعض الأوراق، عدت إلى الطاولة لأفاجأ أن فتاة المعرض تجلس على طاولتي.

- هل اقتحمت خصوصياتك؟ المعذرة!

تلعثمتُ مرة أخرى:

- لا عليك!

كانت تمسك إحدى الأوراق التي عبثتُ فيها، ثم قالت:

- أراك دائمًا تجلس وحيدًا.

- أفضل أن أكون وحيدًا، الكلية مكان للتعلم لا لبناء العلاقات.

ضحكت ساخرة:

- نظرة معقدة للأشياء، الإنسان حر في أي وكل مكان.

- علينا أن نلتزم بالسياق العام.

- أشعر أنك تتحدث معي وكأننا في مجلس الأمن، الحياة أبسط من

هذا التعقيد!

استأذنت منها ثم خرجت من الاستراحة، فلاحقتني قائلة:

- لا أريد أن أكون ثقيلة عليك، لكنني أريد أن أخبرك أن رسمك جميل،

أنت فنان بارع.

توقفْتُ: ماذا تقصدين؟

- في الأوراق التي كنتَ تذاكر فيها، رأيت أحد رسوماتك.

لقد نسيت أن أمزق الورقة التي كنت أشخبط فيها!

- كانت مجرد شخبطة على الورق.





- بهذا الجمال؟ إذن كيف لو كان الهدف هو الرسم؟!

أمسكك بالورقة التي تتحدث عنها ثم مرّقئها وقلت:

أخبرتني أنني لست مهووسًا بالفن، مجرد شخبطة عابرة انتهى بها الحال في القمامة.

ورحلتُ عنها وعدت إلى المنزل. في هذه الأثناء كان أبي يتحدث مع أخي الأكبر، كان حديثهما عنيّما بعدما علم أبي أن زوجة أخي الأكبر أصبحت حاملًا، كان اعتراض أبي شديدًا، حجته أن الإنجاب في هذا السن سيُعطل مسار تقدّمه العملي، بينما لم يُبدِ أخي أي اعتراض على موقف أبي!

- اسمع يا بني: أنا أخاف عليك، إن لم تنجح وأنت في كامل صحتك وفراغك، لن تنجح مستقبلًا، يمكنك تأجيل الخلفة، لكنك لا تستطيع إيقاف العمر.

وظلّت زوجة أخي تراقب نظرات ورد فعل أخي الذي لم ينطق بحرف واحدًا اعتراضًا عليه. هنا انتفضت زوجته وقالت:

- هذا قرارنا نحن يا عمي، نحن وحدنا من نملك حرية تحديد مسار حياتنا.

ابتسمتُ ساخرًا! مسكينة لا تعلم أن الحياة.. كل الحياة ملك لهذا الرجل.

تجاهل أبي كلماتها ثم قال موجّهًا كلماته لـ أخي:

- أمامك طريقان، إما أن تأمر زوجتك بالإجهاض أو تخرج من هنا بلا عودة.

خرج أخي من البيت مترددًا لا يعرف ما القرار الذي ينبغي عليه اتخاذه.

أبي يصوّر نفسه كالإله، يريد منا السمع والطاعة، بدأ أولًا بالمقارنات بيننا حتى يزرع الضغينة والتنافس، يجعلنا نرفض بعضنا





البعض، ثم انفرّد بكل منا على حدة وبدأ في رسم حياته كما أراد بالضبط، ما قرأته في مذكرات أخي أنه لا يحب الطب، ولطالما أراد أن يصبح مهندسًا لكن حتى التعبير عن هذه الرغبة كانت يستحيل التحدث عنها حتى مع نفسه، بينما أختي وحين رآها تدندن الأغاني وترقص مثل أية فتاة في غرفتها.. منع عنها كل مظاهر الأنوثة، حتى أصبحت أختي تشبه الرجال كثيرًا، تقارن حياتها بحياة الرجال، تتشبه بهم، أظن أنني لم أرها يومًا تبكي، تتألم، تعبر عن مشاعرها.

مرت هذه الفترة بتوتر وقلق وخوف..

تُرى لم الخوف؟!

أجاب نفسه:

مجرد أن يحاول أحد اقتحام وحدتك وخصوصيتك في القوقعة التي اختبأت فيها لسنوات وسنوات.. ستشعر بالخوف والرهبة من هذا الدخيل.

مرت الأيام وبدأت علاقتنا تتخذ منحني آخر، دعني أعترف أنها كانت أذكى من تقتحم حياتي بالطريقة التي أرادتها، بل سلكت الطريق الأضمن أن تتحدث معي عن المذاكرة والنجاح، بدأت تتشارك معي، كنت أرى في طريققتها أنها تحاول إرضائي لمجرد التقرب مني.

قاطعته: هل كان هذا مُرضيًا بالنسبة لك؟

أجاب وهو يبتسم: بكل أنانية، نعم.

أردت أن أحتفظ بشعور أن ثمة من يحاول إرضائي، حين تعيش محاولاً كسب رضا الناس بالطبع ستحب أن تجد من يرضيك ويسعى لأجلك، كنت أحاول مبادلتها، لكنها مهوسة بالفن، كنت أحسدها لأنها استطاعت أن تجمع بين الأمرين.. كونها في كلية الطب وأنها تمارس هوايتها المفضلة، واستمررت علاقتنا عطاءً من طرف واحد، هي المضحية التي تحاول أن تفعل كل شيء في سبيل سعادتي وإرضائي وأنا ذاك الصلب الذي يأبى أن يعترف بينه وبين نفسه أنه





يشعر بالحب، لأكون صادقًا أكثر.. أنا لا أفهم من الأساس معنى الحب، أو ربما كنت أعرفه ولكن وكما تقول هي دائمًا.. الدنيا تشوّه كل شيء.

و ذات يوم قرّرت أن تحتفل معي بيوم ميلادي، لا أخجل أن أقول هذا، لكنني لا أعرف معنى الاحتفال بيوم الميلاد، فبالنسبة لمنزلنا العزيز يحتفل المرء يوم نجاحه.. يوم راتبه.. يوم تحقيق شيء ما، عدا ذلك فكل الاحتفالات تافهة.

التقينا عند الجامعة ثم انطلقنا إلى أحد الأستوديوهات، وهناك فاجأني بغرفة بها الكثير من اللوحات ثم نظرت إليّ وقالت:

- أخبرتني أنك لا تحب الفن، لكنني لم أصدقك أبدًا، أظن أن بداخلك فنانًا، وأظن أنني أستطيع أن أحيي هذا الفنان.

صدقًا لم أكن أعرف ماذا أفعل، لكنني شعرت أن الطفل الذي ظننت كل هذه السنوات أنه مات، لم يمته! بل ما زال حيًا، كان ينتظر فقط الفرصة المناسبة ليحيا من جديد.

إن تسألني عن نقطة ضعفي في الحياة أقول لك الرسم، وتسألني عن الخذلان الأكبر في الحياة أقول لك إنني لم أستطع أن أكون فنانًا، ربما استطاعت عائشة أن تُحيي ذلك الطفل الذي ظننت أنه انتهى بالفعل.

واختلفت حياتي، صباحًا كنت أذهب إلى الجامعة، ومع نهاية اليوم كنت أذهب إلى الأستوديو لأرسم. الرسم كان يجعلني أحيي، ظهر الشخص الذي أخفيته كل هذه السنوات!

طوال هذه السنوات كنت أخفي هذا الأمر عن عائلتي خوفًا من أن يفضح أمري.

مرت سنوات الجامعة أسرع مما ظننت.

أكثر ما كنت أخشاه أن تنتهي علاقتي بعائشة، الحقيقة أنني





طوال كل هذه السنوات لم أعترف لها بالحب، لكنها كانت تراه في كل شيء حولي، في كلماتي.. في نظراتي.. ألا يكفي أنها السيدة الوحيدة التي رأت سذاجتي وطفولتي وعفويتي! رأني كما أنا وكما أريد ليس كما أراد أبي.

توقف آدم عن الحكي ثم سألني:

- لماذا نحب لكننا لا نعتترف بالحب؟

- لأن الاعتراف بالحب ليس مجرد كلمة.. بل مخاطرة.

الرفض واحد من أهم الأسباب التي تجعلنا نرفض الاعتراف بالحب؛ لأنه يمس قيمتنا في أعيننا.

الخوف من الانكشاف أيضًا، فالاعتراف بالحب يخلع دروع القوة التي نرتديها ويظهر أضعف ما فينا.

الخوف من فقدان السيطرة كذلك، ف الحب هو الشيء الوحيد الذي يقدر على التأثير على عقل ورغبة الإنسان، فقد نفقد السيطرة تمامًا عليها.

قد نخشى الاعتراف بالحب؛ خوفًا من تحقُّل المسؤولية، خوفًا من فكرة أن يتكأ علينا شخص آخر..

وأحيانًا نخشى الاعتراف بالحب لأننا لن نستطيع التراجع.

الحب يعني الخوف.

فكلما أحب الإنسان بعمق كلما زاد خوفه، حتى يطمئنه المحبوب.

ردَّ آدم:

لكنك تعرف أنه منذ وقت طويل وأبي هو من يُقرّر ما الذي ينبغي أن أكونه وإلى أين أمضي، من أصحاب، ومن لا يحق له الاقتراب مني، لذلك حين يطرق الحب أبوابي، لا يعني أنه مجرد شعور نبيل يراود الإنسان، بل هو إعلان مواجهة وحرب.





لم أخش الاعتراف بالحب لـ عائشة، بل كنت أخشى ما يترتب عليه.
هي ستقول: «أحبك يا آدم».

بينما سأضطر أنا لأقول لأبي: «أريد الحب يا أبي».
سأعود من جديد لأخرج عن المسار المرسوم لي.
الصمت في حالتي ليس جُبْنًا، أنا لست جبأنا يا دكتور، أنت تعلم أنني
حاولت المواجهة ودفعت ضريبة هذه المحاولة..

الصمت في حالتي يعني البقاء.
حاولت عائشة فهم هذا الرفض، فقالت:
لا أريد منك أن تقع في غرامي، أريد منك أن تعترف بداخلك أنك
تحبني، أنت حتى لا تعترف بالأشياء بينك وبين نفسك.

مسكينة أرادت أن تفك تلك الطلاسم المرسومة في قلبي.
حين قالت هذا أدركت أن الخوف لم يكن منها، بل الخوف كان في
داخلي، كنت أريد أن أقولها: «أنا أحبك يا عائشة»..
لكن كان صوت أبي دائمًا يسبقني: هذا لا يليق، هذا ليس الوقت
المناسب للحب، هذا ليس اختيارك.

هي لم تطلب شيئًا أكثر من الحضور، بينما طلبها هذا جعلني أتأكد
أنني شخص يؤجل..

أوجل الحب.. أوجل حياتي..

كلما اقتربت.. أتراجع.

ليس لأن مشاعري مزيفة، بل لأنني لا أعرف كيف أعيشها دون إذن.
شعرت أن اعترافي لها ليس مجرد كلمة، بل إعلان استقلال لم
أتعلمه بعد.

قلت مبتسمًا له:





تشجيعها لم يخلق الخوف بداخلك يا آدم بل كشفه أكثر لك، حين تجد شخصًا يمنحك أمان الكلمات.. يظهر بوضوح كل ما منع داخلك من قبلك، أنت لم تهرب من الرسم بل كنت مهووسًا به، لم تهرب من الموسيقى بل كنت مهووسًا بها، لم تهرب من الحب بل كنت تبحث عنه، أنت فقط تهرب من الصراعات التي ستحدث بداخلك حين تواجه هذه الأشياء، بين ما تريده أنت وطاعتك وتعايشك مع الأوامر المفروضة عليك.

أظن كان عليك أن تبدأ في المواجهة؛ لأن الصمت في هذه المرحلة لا يعني الحماية، بل إلغاء ما تبقى من ذاتك، والمواجهة تعني اعتراف بأنك لم تعد قادرًا على العيش ك مفعول به.

ردّ آدم:

بالفعل أنهيت لقائي مع عائشة بأنني أنتظر الوقت المناسب للاعتراف بما أشعر به؛ لأن الحب عندي يعني المسؤولية، وما زلت أفتقد بعض العناصر التي تجعل المسؤولية ملموسة، ثم بدأتُ تدريجيًا في محاولة التعبير عن الحب أمام أبي.. ذاك الذي لا يعترف به..

في البداية لم أقل شيئًا، كنت أمشي على مهل كمن يتعلم المشي بعد خوف طويل، قلت فقط إنني لم أعد مرتاحًا للصمت وإنني أبحث عن فرصة للعيش بطريقة أفضل، كان أبي يلاحظ بعض التغييرات في حياتي، لكنه كعادته يصمت حتى اليقين، حتى واجهني وسألني:

- هل كل شيء على ما يرام؟

- نعم.

- حسنًا اسمع، إن كنت تنوي التحدث معي عن أي شيء فأنا مستعد للاستماع.

شعرتُ بالأمان المحفوف بالمخاطر، لكنني انتهزت الفرصة، ف قلت:



أبي، أنا لم أعد طفلاً، وفي حياتي أمر لا يحتمل التأجيل أكثر.

ابتسم أبي وقال:



- أحب هذا، ماذا حدث؟

- أنا أحب، وليس طيش شباب وليست مجرد نزوة، أنا أحب وأريد أن أتزوج.

- الحب لا يُبنى عليه قرار، أن تحب فهذا شيء قد لا يناسبني لكنني لن أمنعه عنك، لكن الزواج مسألة مختلفة تمامًا.

قلت وأنا أحاول الحفاظ على هدوئه:

- أنا أقول إنني أريد ومستعد للأميرين.

بدأ الغضب يسيطر على أبي:

- أنا من أحدد مصلحتك وأنا من أقيم هل يمكنك تحمّل مسؤولية قرارك أم لا.

- لكنني تعبت من محاولة عيش حياة لا تشبهني! حياة لم أريدها، حياة لم أخترها، حياة مقتبسة من حياتك أنت التي لم تحققها.

هنا أنتفض أبي غاضبًا:

- طالما أنت في بيتي، اختياراتك ليست لك وحدك.

شعرت بأن الكلمات تضيق، فقلت آخر ما عندي:

- أنا لا أطلب موافقة، أنا أطلب اعترافًا بحقي في الحياة.

ف قال ناهيًّا أي اتفاق:

- لا تفكر في الأمر مرة أخرى.

عدت لغرفتي وفجأة سمعت صوت خطوات تقترب من غرفتي..

أخي الأكبر يستأذن الدخول!





أظن أنني لم أتحدث مع أخي على انفراد لمدة ثلاثين دقيقة طوال حياتنا. دخل وجلس في هدوء تام ثم سألتني:

- ماذا تنوي أن تفعل؟

أجبت بحدة:

- اسمع، إن كنت تريد إقناعي بأن أبي على حق فوِّر وقتك، لن أراجع، سأزوجها رغماً عنه وعنكم.

قال وهو ينهض من مكانه:

هذا بالضبط ما أردت أن أسمع، لكن دعني أقول لك شيئاً:

لقد ضحيت بابني من أجل إرضاء أبيك، سقطت في عين زوجتي، أصبحت رجلاً منعدم الرجولة في عينيها، كل يوم أفكر في الطلاق لكن حتى هذا القرار ليس ملكاً لي، فحَسَب عرف عائلتنا لا طلاق عندنا، هل تتخيل أن تعيش مع امرأة لا تراك رجلاً، ترى هذه النظرة كل يوم، ولا تقدر على الهروب من هذه النظرات، لا تقدر على تغييرها، لا تستطيع إنهاء هذا الشعور، كل ما عليك أن تتعايش معه! التعايش..

أقول لك يا أخي الغريب جداً عني.. إياك أن تواصل حياتك وأنت تتعايش، إياك أن تكون أي نسخة منك إلا التي تريدها أنت.

ولا تسمح لأي شخص مهما كان أن يُخَطِّط لك مسارك، حتى لو كان مسارك هو الجلوس في غرفتك وممارسة اللاشيء.. إياك أن تتخلى عن حياتك!

فوجئت من كلماته، كانت هذه المرة الأولى والوحيدة التي أراه يتحدث معي فيها بهذا الصدق، شعرت أنها رسالة لتؤكد قراري.

وبالفعل بدأت في التمرد.

هي حياة سأعيشها مرة واحدة، إذن فليحدث ما يحدث، وخرجت من



المنزل عازماً ألا أعود إلا وزوجتي في يدي.

قلت له:

كان قرأاً جريئاً!

رد آدم:

قرار تأجل كثيراً، فكلما كنت أنظر لأختي وأخي كنت أراهما يحققان كل شيء في الحياة، نجاح، سلطة، سمعة طيبة، نفوذ، مكانة اجتماعية مرموقة، لكنهم ليسوا سعداء..

خرجت من الباب لا أعرف وجهة إلا الشارع..

خلعت الباطون، قناع الشاب الملتزم المهذب، الآن أنا حر، لا يهم اسمي، لا يهم وظيفتي، أنا حيث الناس الذي يريدون أن يعرفونني أنا، يقتربون مني أنا، لا لمحاولة كسب مودة أبي.

انتهى هذا اللقاء، ومعه استمرت فترة من التوتر والتردد، لم يتواصل معي من عائلتي إلا أخي، وكان تواصله سراً، وطبعاً يختم حديثه دائماً «لا تخبر أحد بما دار بيننا» ربما هذا هو الشيء الوحيد الجيد الذي شعرت به في هذه الفترة، فكثيراً ما كنت أفتقد أن يتحدث أحد معي، أن يوافقني في رأي، أن يتقبلني، ويكسر حاجز الصمت والرفض الذي شعرت به دائماً.

توقف آدم عن الحكي، ثم سألني:

- انتهت الجلسة صحيح؟

قلت آسفاً: نعم.

- حسناً سألتقي بك الأسبوع القادم، لكن قبل أن أغادر أريد منك أن تُجيبني على عدة أسئلة:

هل يحق لأهلنا أن يرسموا الحياة لنا؟ وإن كان لا فكيف يمكن أن نقاوم هذه الرغبة؟





هل يتحمل أهلنا ذنب أن نكبر ونصبح شخصيات مشوّشة مهزوزة لا تقوى على اتخاذ قرار؟

هل إصرارنا على الزواج من شخص ما لا يوافق الأهل عليه يعتبر عقوفاً؟

توقفتُ قليلاً قبل أن أرد عليه، أنا مستعد دائماً للإجابة عن أي سؤال، لكن ثمة أسئلة تستحق التوقف، في النهاية أجبت:

- الأهل لا يرسمون حياتنا لأنهم الأقسى، إنما يدفعهم الخوف، فيظنون أن السيطرة نجاة، والطاعة ضمان وأن الابن الذي يشبههم لن يضيع، هم خائفون من الحياة نفسها.

المقاومة في مثل هذه الظروف لا تعني الاندفاع بقوة، بل تكمن في التوقف، إعادة ترتيب أوراقك، أن تتقدم خطوة واحدة وأنت تعرف أنك وحدك ستتحمل توابع هذا القرار، وأن من المنطقي ألا تجد أحداً يصفق لك، أنت بطل قصتك وروايتك لأن الحياة التي تعاش بالنيابة تنهار عند أول اختبار حقيقي، الأهم أن تسعى وأنت تقاوم ألا تخسرهم للأبد.

أما العقوق:

فالعقوق ليس أن تختار..

البر طاعة في المعروف، لا فيما يكسر الإنسان من داخله، خصوصاً إن كان اختياره لا يغضب الله ورسوله. لم يُطلب من الابن أن يقتل قلبه ليُرضي والديه، ولا أن يعيش عمره نادماً باسم الطاعة..

وفلسفيًا: الإنسان لا يحاسب على ما يحب، بل على ما يفعله بهذا الحب.

هي حياتك أنت ارسماها كيفما تشاء، يمكنك أن تمشي طريقاً لا يشبه طريق أهلك، ويمكنك أن تسير على نفس الطريق. المهم ألا تلقي اللوم على أحد في اختياراتك.



ثم أضفت:

العقوق أن تختار حياة لا تشبهك، ثم تلتهم الله والناس لأنك تعيس.



ابتسم آدم لإجابتي وقبل أن يخرج سألته أنا:

هل تريد الزواج من عائشة لأنك تحبها فعلاً، أم لأنك تريد أخيراً أن تعصي أحداً دون أن تشعر بالذنب؟

سكت طويلاً ثم نظر للأرض وقال:

للحديث بقية يا دكتور.

ابتسمت له: سأنتظرك الأسبوع القادم.

أشعلت سيجارتي وبدأت في الكتابة:

آدم شاب نشأ في بيئة أسرية جافة جداً رغم مستواها العلمي المرموق، هنا حيث مقياس النجاح صارم لا يرحم، لا يقبل أبداً المناقشة والتفاوض، هنا حيث لا معنى للمشاعر، للتعبير عن رغباته، للتفكير في أحلامه، أُجبر على الانصياع لمطالب والده، الذي فَرَضَ عليه التخلي عن شغفه، تعرّض آدم لضغط نفسي شديد، وصل أحياناً إلى العنف الجسدي والنفسي، هذا العنف الذي أدى إلى «اضطراب قلق مزمن» وبوادر اضطراب ثقة بالنفس.

مع عائشة اكتشف آدم منفذاً صغيراً لإبداعه المكبوت، داعبت الطفل الذي ظنّ أنه انتهى، وظهر الصراع الجديد ما بين الانطلاق الفني والالتزام بقواعد الأسرة والمجتمع..

في الحقيقة لا يمكن اعتبار ما يشعر به آدم حباً لـ عائشة، بل أحياناً يتعلق الإنسان بما يفتقده، بالصورة التي أحبتها من جديد، هذا لا يعني أن آدم لا يحب عائشة، لكن ما أقصده أن مشاعر آدم لـ عائشة تشوبها شائبة..



من منظور طبي، هذه الفترة الحرجة تمثل فرصة لإعادة بناء الذات:
معالجة القلق المزمن والشك الذاتي.
تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات ناضجة.
وأخيرًا أن يثق أنه يستحق أن يحيا.

الحالة الثانية

«ملك»

أخبرتني السكرتيرة أن الحالة الثانية في انتظاري «ملك»
أذنت لها بالدخول ثم راجعتُ سريعًا بيانات الحالة القادمة:
ملك من التجمع الخامس.
خريجة الجامعة الكندية.

24 عامًا.

دخلت في خطوات واثقة من نفسها، لهذه الفتاة طلة جميلة
تشعر بالثراء فور قدومها نحوك، دخلت ملك وجلست في هدوء شديد
لكن بدا عليها الغضب.

- أنت مدين لي بالاعتذار يا دكتور.

ابتسمت ثم قلت:

- أنا أسف، لكن من حقي أن أعرف سبب الاعتذار.

- لأنني انتظرت طويلًا جدًا.

نظرتُ إلى الساعة، لم تتأخر أكثر من عشر دقائق، هذا الانطباع
الأول الذي تريد أن تتركه نحوها أنها دائمًا مشغولة ووقتها ثمين
جدًا، ربما تقصده أو لا تقصده، لكن بالنسبة لي مدخل جميل لبدأ
الجلسة دون مقدمات معتادة.



- لكنك في النهاية هنا.

- نعم لكن بعدما فقدتُ جزءًا من شغفي وطاقتي للتحدث معك.

- يؤلمك الانتظار؟

- يُزعجني أكثر مما يؤلمني.

- أنا أيضًا يزعجني، لكن هذا الإزعاج ينتهي فور حدوث الأمر الذي انتظرته طويلًا.

- ماذا لو كان قدوم الشيء متأخرًا، تكون نتيجته أنه لم يعد له قيمة في نظرك؟!

- أظن أنني ما دمت انتظرته يعني أنه ذو قيمة.

- ربما!

أحب مثل هذه الجلسات التي تبدأ مباشرة، استغللتُ الفرصة وبدأت في استدراجها أكثر:

- هل أتيت بمفردك أم معك أحد ينتظرك في الخارج؟

قالت مستنكرة:

- هل يجب عليّ القدوم مع أحد؟!

- لا، لكن حسبما قرأت أن هذه التجربة هي الأولى لك في الجلسات النفسية، وبعض الناس يشعرون بالخوف والتوتر؛ لذلك قد يصطحبون معهم شخص آخر. صديق.. حبيب.. أو شخص من العائلة، ربما الأب أو الأم.

ضحكت ساخرة:

- الأب أو الأم؟ هم لا يعرفون أنني تخرجت من الجامعة يا دكتور، لكن أنا لست هنا للحديث عنهم، هم لا يمثلون شيئًا في حياتي.



في العادة الحالة التي تتجنب الحديث عن العائلة تكون هي أكبر مشاكلها في الحياة.



فقلت محاولاً مسايرتها:

- حسناً أخبريني ما الذي جئت له إلى هنا؟

- لأنني تعبت من الخذلان..

- وماذا يعني الخذلان يا ملك؟

قالت وهي تضحك ضحكة باهتة:

الخدلان يا دكتور أن تركض بكل قوة تجاه شخص، ثم يدفعك هو بكل قسوة لتعود من حيث أتيت، تذهب لتشكو له من قسوة العالم فيخذلك هو أيضاً، فلا تجد من تشكو له عن قسوة وخذلان العالم، وصديقك المفضل لك! في كل مرة كنت أقنع نفسي أن هذه التجربة مختلفة، لكنها تنتهي بالطريقة ذات، بل أشد وجعاً.

قلت وأنا أدون ملاحظات سريعة:

- وهل الآخرون سبب الخذلان أم أنك تشعرين أنك خذلت نفسك أيضاً؟

تبدلت ملامحها على الفور وكأن السؤال باغتها:

- ربما أكثر ما يؤلمني أنني أرى النهاية منذ البداية، ومع ذلك أكمل الطريق. أدرك أن هذا الشخص لن يبقى معي، سيخذلني، لكنني أقول لنفسي لعل الخطأ هذه المرة في توقعاتي وظنوني.

- كأنك تمنحين الآخرين فرصة لنقض إحساسك. تضعين إحساسك على طاولة المراهنات.

نظرت إليّ نظرة باهتة ثم قالت:

- أنا مبدعة في اختلاق كل الأعذار لتجاهله.

دعني أقول لك بوضوح:



أنا لا أحتمل فكرة أن أترك.. أفضل أن أخذل على أن أكون مرفوضة.
ساد صمت لدقائق ثم سألتها:

- يعني الخذلان بالنسبة إليك أقل إيلاّمًا من الرفض؟

أجابت دون تردد:

- الخذلان على الأقل يخبرني أنني كنت مرغوبة يومًا ما، أما الرفض فيعني أنني لم أكن كافية منذ البداية.

- أظن أننا اقتربنا من السبب الحقيقي لقدمك إلى هنا.. ليس لأنهم خذلوك، بل لأنك تحاولين إثبات أنك تستحقين أن يختاروك.

ردت متسائلة:

- ومتى يتوقف الإنسان عن محاولة إثبات ذلك؟

- حين يصدق لأول مرة أنه لا يحتاج إلى إثبات نفسه من الأساس،
لكن دعيني أسألك: كيف بدأت محاولات إثبات نفسك؟

استراحت أكثر على الكرسي ثم قالت:

يمكنني أن ألخص كل ما أشعر به في ثلاثة مراحل..

دوّنت معها: «انتصارات صامتة»

- منذ اللحظة الأولى في الوعي وأنا أشعر بالتجاهل من عائلتي،
لم أكن أرى هذا بوضوح حتى فترة المدرسة، كنت أصل إلى المدرسة
مع السائق الخاص بينما كنت أرى زملائي يذهبون للمدرسة بصحبة
والدهم ووالداتهم، سألت أمي لماذا لا تأتيين معي إلى المدرسة؟
فكانت تقول إنها مشغولة والسائق يذهب معي وينتظرني حتى
الخروج، هذه رفاهية كبيرة جدًا لا يملكها زملائي، لم أفهم المعنى
من هذه الكلمات، كنت أشعر ببعض الألم في قلبي لكنني كنت أصغر
من فهمه أو استيعابه، مرّ كل شيء طبيعي وغير مفهوم بالنسبة
لي، حتى جاء اليوم التي حصلت فيه على الدرجة النهائية

في الامتحان، أثناء خروجي فوجئت بعدد من الآباء والأمهات ينتظرون أولادهم، يعانقوهم فخورين بما حققوه، أمسكت الورقة وطوال الطريق كنت أتأكد من درجات الامتحانات، اتذكر إمساكي بالورقة حتى الآن، كنت أطويها بعناية شديدة كأي المس شيئاً ثميناً قد ينكسر إذا لمستته بقسوة، كنت أعرف أن هذا إنجاز، ليس لأن المعلمة قالت ذلك، بل لأنني تعبته، سهرت، راجعت وحدي، أخطأت ثم صححت لنفسني، دون أن يسألني أحد إن كنت أفهم أو لا.

دخلت البيت مسرعة، الفرحة وقلبي يسبقاني، قلت بصوت عال جداً: «ماما.. بابا.. لقد حصلت على الدرجات النهائية».

كانت أمي تقف في الشرفة تشرب الشاي، والدي يتحدث في الهاتف، وقفت في المنتصف، والورقة في يدي ترتجف، كررت الجملة بصوت أعلى: «لقد حصلت على الدرجات النهائية بلا خطأ واحد».

نظرت أمي سريعاً منزعة من صوتي العالي، وقالت: «جميل».

ثم عادت من حيث أتت! كلمة باردة جداً، بلا دهشة، بلا فخر، بلا ابتسامة! ثم نظرت لأبي فوجدته لم يُعِر لنا أي اهتمام من الأساس.

دخلت غرفتي، جلست على السرير، فردت الورقة أمامي وبدأت أهدق في الرقم الأحمر المكتوب أعلى الصفحة، النجاح قد يتحول للحظة إلى فشل وسقوط حين لا يراه أحد..

«كل ما كنت أريده كلمة واحدة، نظرة فخر، ابتسامة صادقة، إحساس أنني حققت شيئاً»

لست مرئية، لكن هذا مجرد شعور عابر.. لنحاول مرة أخرى.

مرّت الأيام وشاركت في أحد المسابقات الرياضية «السباحة».

كنت أستعد لها بعد الدراسة، وكان السائق يذهب معي إلى النادي كل يوم، لا يمكن أن أنكر أن عائلتي وقّرت لي كل أساليب الرفاهية، لكنني كنت حزينة لأنني أرى أهل زملائي ينتظرونهم

ويشجعونهم في التمرين، بينما أنا كنت وحدي لا أحد يتابعني، لا أحد يشجعني، لا أحد يحفزني، لطالما طلبت من أبي وأمي أن يصاحباني، لكنهما كانا يرفضان ذلك بحجة المشاغل اليومية، قضيت ستة أشهر أستعد للبطولة، وجاءت اللحظة المثالية، حين أعلن المدرب عن السباحين الذين سيشاركون في بطولة الجمهورية، كنت في قمة سعادتي، طفلة في الثانية عشرة من العمر أشعر أن العالم.. كل العالم لا يسعني، كنت أرى احتفالات زملائي مع أهلهم وأنا أثق أن عائلتي سيحتفلون بي، ربما لن يناموا من شدة السعادة، ابنتهم ستلتحق بكبار اللاعبين وتلعب في بطولة الجمهورية.

عدت إلى المنزل وأنا أصرخ:

«أمي لقد تم اختياري لأمثل النادي في بطولة الجمهورية»

لم أسمع إلا صدى صوتي! كررتُ ندائي ووقفت أمام أبي: «أبي لقد تم اختياري في بطولة الجمهورية!»

لم يفعل أكثر من أنه قبّل رأسي ثم قال لأمي: تأخرتُ على الاجتماع، سأذهب.

لم تَرُدّ أمي عليّ، بل ودعته ثم قالت لي أخيراً: مبارك حبيبتي، هيا استحمي وارتاحي.

وواصلت حديثها مع صديقتها في الهاتف كأن شيئاً لم يكن!

في تلك الليلة جلستُ في غرفتي أُحدّق في السقف، لا أفهم شيئاً مما يدور حولي، كلما تحدثتُ مع أمي كانت تقول إنهم يعملون طول الوقت من أجل توفير أفضل طريقة للعيش في أمان، لم أكن أفهم مثل هذه الكلمات، ظلتُ أنظر للسقف..

كنت سعيدة.. نعم.

لكنني كنت وحيدة، وحيدة جداً!

وفي ليلة البطولة كنت أتحدث مع زملائي في مكالمات جماعية،



نتشارك استعداداتنا للصباح، كنت أسمع صوت أمهاتهم وهن يُحْضرن معهن الملابس والمستلزمات، بينما كنت أتحدث أنا عن استعداداتي وحدي، تحدّثت معنا والدة إحدى صديقاتي لُحَقِّسنا وتشجّعنا على بطولة الغد، ثم سألتني إحدى صديقاتي: ألن تساعدك والدتك في تحضير حقيبتك؟

كنت أسمع صوت أمي تضحك في الهاتف مع صديقاتها، شعرت بوخزة في قلبي لكنني تظاهرت بعكس ذلك، وكاذبة قلت: لا لا بالطبع ستحضرها معي، هي تتفق مع صديقتها فقط على النزول الآن وشراء بعض المستلزمات للغد، أووووه المعذرة أنا مضطرة للخروج معهما، نلتقي غدًا. أغلقت الهاتف ثم انهرتُ في البكاء، كانت هذه المرة الأولى التي أبكي فيها بهذه القسوة، بينما كان عليّ الاستعداد للبطولة بالكلمات الحماسية وتجهيز الحقيبة، كان البكاء والوحدة رفيقَيَّ لهذه الليلة.

استيقظت باكراً، لم يوقظني أحد، ارتديت ملابسني، جهزتُ حقيبتني، ربطتُ شعري، وبداخلي صوت يقول سيأتيان معك، صدقًا كنت أومن أنهما سيأتيان معي..

خرجت لهما فسألني أبي: لماذا استيقظتُ مبكرًا؟

هنا كانت الضربة الأولى في قلبي:

أبي، لقد أخبرتك أن اليوم هو بطولة الجمهورية، ألن تأتي معي؟
قال: حسنًا سأحاول القدوم إليك.

أمي كانت نائمة، ولم تستيقظ حتى لتودعني.

وصلتُ إلى المسبح الكبير، الأعلام معلقة، الأصوات عالية، الوجوه كثيرة.. بحثت بعيني على المدرجات، لكنني لم أرَ أحدًا أعرفه.

رأيتُ أمهات يلوّحن، وآباء يصورون، وأصوات تنادي بأسماء السباحين.





وحين نادوا اسمي، صفق الجمهور، لكن لم يكن بينهم من يقول
«هذه ابنتي»

وقفتُ على منصة الانطلاق، قدماي ترتجفان قليلاً، لم أكن خائفة
من الماء، كنت خائفة من لحظة خروجي ولا أجد من ينتظرني.

أطلق الحكم الصافرة.. قفزت في الماء.. كنتُ خفيفة لكن في
قلبي كنتُ أشعر بثقل العالم، كنت أهرب لا أتنافس!

انتهى السباق، خرجتُ وأنا ألهث، كنت أول من يخرج من المسبح،
لقد فُزتُ بالميدالية الذهبية.. لم يصفق أحدا!

فُزتُ في البطولة، وهُزمتُ في كل شيء!!

بدأت هتافات الجماهير بعد وصول المتسابق الثاني والثالث تباغماً،
كان أهالي السباحين يحتفلون ويحتفون بهم، اتَّجَّهتُ إليّ المدربة
وسلمت عليّ وقالت بعض كلمات التشجيع، لكنني كنت أبحث عن
شيء آخر.

عن شخص يقول «أنا أعرفها»، هي ابنتي البطلة، كانت الاحتفالات
بالمركز الثاني والثالث حتى الرابع أشبه باحتفال الفوز بكأس العالم،
بينما أنا من حققت البطولة، لم أسمع أحد ينادي عليّ حتى!

عدتُ إلى البيت.. وضعت الميدالية على الطاولة.. نظرت إليها
طويلاً.. لم يسألني أحد عن أي شيء.

حتى أُمي التي استيقظت لم تهتم.. كأن شيئاً لم يكن.

دخلت غرفتي وعلقت الميدالية داخل الدولاب، ومنذ ذلك اليوم بدأتُ
أخفي انتصاراتي، تعلّمت أن الفوز لا يعني بالضرورة أن يحتفي بك
أحد، وأن النجاح قد يكون صامتاً.. ثقيلاً.. ووحيداً.

وأن الطفلة التي تُنجز دون شهود.. ستكبر وهي تعتقد أن الحب لا
يأتي إلا إذا بذلت أكثر مما ينبغي، وما زلتُ لم أصل بعد!

وهكذا دون أن أشعر انتهت طفولتي، ليس لأنني كبرت، بل لأنني





تعلمتُ مبكرًا كيف أفرح وأبكي وأحزن وحدي.

توقفتُ ملك عن الحكى وكأنها استعادت نفس المشاعر التي شعرتُ بها قديمًا، يمكننا أن نستريح قليلاً، خرجتُ من المكتب فدوّنتُ في ملاحظاتي:

توقُر الاحتياجات المادية والرفاهيات لا يُعوّض الغياب العاطفي، بل يزيد إحساس الفراغ العاطفي، في مرحلة الطفولة وقبل بدأ المراهقة ترسخ بعض الأفكار والقناعات الأساسية التي ينشأ ويعيش بها المرء، في هذا الوقت لن يهتم أبناؤك بمدى الرفاهيات التي توقُرها لهم، بل ستخلد في ذاكرتهم كل المواقف والأحداث التي شاركتم بها، الطفل لا يغفر الإهمال.. لا يغفر لحظات القسوة والجفاء.. ولا ينسى كم مرة احتاج إلى عائلته ولم يجدهم.

ولهذه الأسباب يبدأ الطفل في الانطواء ذاتيًا أو طلب الاحتياج الخاطئ من الآخرين، فيعتاد الاحتفال الذاتي ليحمي نفسه من الخذلان، يصقّق لنفسه طويلًا حتى ينسى حقه في الدعم.

البطولة التي لا يشاركك أحد فرحتها تتحول إلى انتكاسة عظيمة. والطفل الذي ينجز ويحقق بلا شهود وداعمين، يبحث عن شهود وداعمين بأي ثمن عندما يحكم.

ملك لم تكن تطلب الاهتمام، كانت تطلب الاعتراف.

ملك لم تتعلم أن تختار، بل أن تثبت أنها تستحق أن تختار.

الاحتياج لم يولد من الضعف، بل من تجاهل مُتكرّر، وهذا الاحتياج سيتحول إلى تعلق مرضي إن لم يُحتوى بشكل صحيح.

نظرتُ إلى مكانها ثم قلت لنفسي:

هي لم تتألم لأنهم لم يأتوا، بل تألمت لأنها كانت متأكدة أنهم سيأتون.

الطفل الذي يفرح وحده، يكبر وهو لا يعرف مع من يحزن.



وكل إنجاز يحققه الطفل ولم يُرى، يتحوّل إلى درس تأسيس في غاية القسوة.



التشخص الأوّلي:

بداية تشكّل نمط الإنجاز مقابل القبول.

الحساسية المفرطة تجاه التجاهل.

البحث عن التقدير من الخارج.

انتهت طفولتها دون جرح واضح، لكنها تركت شرخاً صامئاً.

المراهقة

التمسك بأي ثمن

عادت ملك إلى الغرفة، عادت في قمة الهدوء والثبات، وكأنها فتاة أخرى غير التي كانت على وشك البكاء منذ دقائق.

تنهّدت وصمتت، فبدأتُ أنا:

- وبعدها شعرتِ أنكِ مرفوضة في عائلتك، بالطبع بدأتِ في رحلة البحث عن شعور الاهتمام والحب، خاصةً في مرحلة المراهقة.

ردت مبتسمة وقد كان بالفعل، ثم بدأت تحكي عن مراهقتها:

- هذه المرحلة تبدأ فجأة، لم أهتم بالتغييرات التي حدثت في جسمي أو صوتي أو اهتماماتي، شعرتُ أن شيئاً ما يتغيّر بداخلي، بدأت الأسئلة تتصارع في رأسي، كنت أستيقظ كل صباح وأنا أشعر أن شيئاً ما مفقود، شيء ما ينبغي عليّ البحث عنه، شيء مع الآخرين ليس معي ولن يكون معي أبداً.

قضيتُ فترةً طويلةً أبحث عن المفقود، كنت أبحثُ باستمرار، ربما أبحث عن التمييز أو الوجود.. أن أمتلئ بالاهتمام.





كبر الفراغ الذي حملته من طفولتي، ولم يعد بمقدوري تحمله، لقد بدا وكأنه يبتلعني كل يوم، ومع الفراغ الكبير كبر خوفي أكثر وأكثر، كلما اقتربتُ من مجموعة لم أشعر فيها بالتمييز منذ الوهلة الأولى أبتعد عنهم على الفور، بلا سبب بالنسبة لهم، يكفي أن أقول بداخلي لا أشعر بالتمييز.

بدأتُ ألاحظ الناس بطريقة مرهقة، أحسب المسافات بيني وبينهم، أقيس نبرة الصوت، أراجع الضحكات.

كنتُ أعرف من سيبقى ومن سيغادر دون وداع، كنت أفهم وأعرف وأراهن على هذا جيدًا.

في الثانوية لم أكن من الفتيات اللواتي يلفتن الانتباه بسهولة رغم أنني جميلة، لكنني لم أكن مميزة إلا في شيء واحد: أنني موجودة دائمًا.

إذا احتاج أحدهم شرح درس، كنت أول من يشرح له..

إذا بكت فتاة في الحمام، كنتُ أول من يدخل خلفها..

كنتُ أكتسب أهميتي بمثل هذه التصرفات الغريبة.

وحين تنتهي كل هذه التصرفات أعود إلى الفصل وحدي.

حتى ظهرت «سلمى»

سلمى دخلت حياتي دون ضجيج، جلسّت بجواري في الفصل وكأن الأمر محسوم منذ البداية، لم تُعرّف أنفسنا، لم نبحث عن أسباب كأننا كنا نعرف أننا سنجلس معًا طويلًا، سلمى كانت أكثر جرأة مني، صريحة، سريعة الملل، وتطلب الاهتمام والحب، وتحب الظهور، وأنا كنتُ ثابتة أكثر مما ينبغي، بدت شخصيتها قوية جدًا وفوضوية، تتحدث كثيرًا فأسمع أنا أكثر، تحكي لي كل ما حدث معها وأسمع بلا ملل، أحببتُ قربها لأن يومها الطويل كان مليئًا بالأحداث فلا أشعر



بالفراغ، مع الوقت أصبحتُ أنا ذاكرتها التي لا تنسى، وبدأت أشعر بالفخر لأن فتاة قوية مثلها اقتربت مني وجعلتني أحد المقرين لها، كنت أحكي لها عن كل الأشياء التي تزعجني وتضايقني، بدأ الفراغ الذي شعرتُ به في طفولتي يمتلئ، نذهب للنادي معًا، للدروس معًا، للمدرسة معًا، للتسوق معًا، كانت سلمى هي حياتي التي كنت أبكي حين أتخيل أنها قد ترحل عني.

تنهَّدت ملك فاستغلَّت الفرصة ودوَّنتُ في ملاحظاتي:

ما تصفه ملك هنا ليس صداقة بالضبط، إنما هو تعويض نفسي مبكر، سلمى لم تملأ فراغ وقتها، بل ملأت فراغًا قديمًا حدث في قلبها من عائلتها، لم تحب سلمى لأنها تُشبهها، بل لأنها استطاعت أن تحتويها واستطاعت أن تُشعرها بقيمتها، فقد اعتمدت سلمى على ملك؛ مما عزز شعور القيمة والإفادة لملك، ثم اختيار شخصية قوية ومعروفة مثل سلمى لملك في حد ذاته يعني فخراً لها.

الصداقة نفسها لم تكن بمفهوم الصداقة بالنسبة لملك، بل كانت بالنسبة لها «حياة»

الخطر في هذه المرحلة لا يكفُّ في سلمى، بل في ملك التي ربطت حياتها بـ سلمى؛ مما يجعل حياتها تحت رحمتها.

هي ليست علاقة سامة حتى الآن، لكنها غير متكافئة نفسيًا منذ بدايتها.

واصلت ملك فتوقَّفتُ أنا عن التدوين:

استمرت علاقتنا قوية وبدأنا نبيت مع بعضنا، يومًا عندها ويومًا عندي، كانت ظروف بيتها تشبه كثيرًا ظروف بيتي، لذلك كان بإمكاننا البقاء معًا طويلًا دون اعتراض، في إحدى المرات خرجنا مع صديقها «سيف» كان زميلنا في المدرسة، لم أسترح يومًا لهذا الشاب ولم أسترح لهذه العلاقة، كان سيكوباتيًا عريبيًا، ولم أكن أحب هذا النوع من الرجال، الارتباط بالنسبة لي كان أمرًا مرفوضًا، خاصةً في هذه

المرحلة العمرية، لكنني لم أخبر سلمى بـ رفضي لهذه العلاقة.

سألتها: لماذا لم تخبريها؟



- لأنني كنت أخشى أن يزعجها رفضي فتبتعد عني، كنت أخشى أن تفهم أنني أنتقدتها فتكف عن إخباري بكل تفاصيلها، اغمضت عيني عمًا أرفضه خوفًا من الوحدة.

ثم تطوّرت هذه العلاقة وكنت أسمع أنهما يتحدثان عن أشياء في العلاقة الحميمة بينهما، الأمر لم يعد ارتباطًا بالضبط، بل تجاوز كل الخطوط الحمراء، ومع ذلك بقيت صامتة محتفظة بآرائي ومعتقداتي لنفسية.

وذات يوم كنت معها في النادي ومن ثم جاء «سيف» ومعه أحد أصدقائه «زياد» كان شابًا لا يختلف عنه كثيرًا، قضينا اليوم معًا، خلال اليوم حاول زياد التحدث معي في أمور شخصية، لكنني رفضت الأمر رفضًا قاطعًا، وبعد نهاية اليوم تحدّثت معي سلمى عن سخافات مع زياد، فأخبرتها أنني لست مهتمة بالتعرف على الرجال من الأساس، لكنها قابلت هذه الكلمات بسخرية واستهانة واتهامات بالتعقيد، لم أتأثر كثيرًا بكلماتها، ولأكون صادقة لم يكن رفضي للعلاقة من جانب ديني؛ فأنا أدخن بشراهة، وجربت في مرة الكحوليات. كل ما في الأمر أنني لا أرتاح لوجود رجل في حياتي.

استمرت محاولات زياد وبدأ يكون جريئًا معي، حتى طلب مني الارتباط، لكنني رفضت مرة، بعدها بدأت تتغير معاملة سيف مع سلمى بعدما رفضت صديقه، ثم تغيّرت معاملة سلمى معي، ابتعدت خطوات للوراء، وهنا بدأت مرحلة الرعب.

دوّنت ملاحظات أخرى:

في هذا الموقف هو صدام صريح بين الذات الحقيقية والخوف من الفقد.



اختبار في غاية القسوة، الرفض لم يكن ضعفاً، بل كان موقفاً واضحاً.

وعدم التصريح به يعكس نمطاً مبكراً:

التنازل عن الصوت مقابل البقاء.

الخوف لم يكن من العلاقة نفسها بل العاقبة النفسية للرفض:

الابتعاد، الانسحاب، انقطاع المشاركة.

صراع بين ما تشعر به وما تسمح لنفسها بإظهاره.

اللافت أن ملك تُفرّق بوضوح بين القيم الدينية والراحة النفسية.

ما ينفي فكرة «الرفض الأخلاقي» ويؤكّد أن الرفض نابع من حدود داخلية سليمة لم يسمح لها بالظهور، دخول زياد وضعها في موقف أشد ضراوة، وتغيّر سلمى معها بعد الرفض لا يُعدُّ مجرد خذلاً عابراً، بل رسالة غير مباشرة:

«القبول مشروط، والقرب له ثمن»

وهنا بدأت ملك في مرحلة الرعب: قبول علاقتها بزياد قد يكلفها كل شيء، والانسحاب يعني فقدان كل شيء، بالنسبة لها «سلمى».

واصلت ملك:

أحياناً الضغط وأنت في غاية الضعف يُظهر فيك قوة لا تعرفها، وهذا بالضبط ما حدث..

تقبّلتُ انسحاب سلمى بهدوء، رغم كل المرارة التي شعرت بها في قلبي، لكن لم يكن باستطاعتي أن أتنازل أكثر مما تنازلت.

توقّعتُ أن العلاقة بيننا انتهت، لكن فوجئتُ أن سلمى تقترب أكثر وأكثر، كنت أضعف من رفض القرب من جديد، فعدنا كأن شيئاً لم يكن، بعدما عاهدتني أن زياد سيتوقف عن مطاردتي.



مرت ثلاثة أشهر في هدوء تام، حتى فوجئت برسالة على الواتساب.

صور شخصية لي وأنا نائمة، فيديوهات وأنا أستحم، صورة شخصية بلا ملابس.

ومعها رسالة: قضاء ليلة واحدة قد يحذف كل هذه الصور والفيديوهات، والرفض يعني تريند على إكس وتيك توك وفيسبوك، ستكونين محتوى المواقع الإباحية، في انتظارك يا مثيرة.

صُعقتُ وتسقّرتُ في مكاني!

تجمد جسدي..

لم أتحرك..

لم أتنفس..

شعرتُ أن الغرفة ضاقت فجأة، أن الهواء أصبح أثقل من أن يُستنشق، وأن شيئاً ما يُنتزع من داخلي بالقوة، واستمر إرسال الصورة والفيديوهات، فأغلقت الهاتف بسرعة.

كأنني أستطيع أن أمنع ما حدث بمجرد الإغلاق، كأنني لو لم أنظر فلن يكون حقيقياً!

لكن الحقيقة كانت قد وصلت بالفعل.

جلست على طرف السرير..

لم أبك

لم أصرخ

لم أتحرك

الصدمة لا تفعل ذلك، الصدمة تسحبك للداخل.

شعرت بشيء يشبه العُري، لا لأن أحد رآني، بل لأن أماناً قديماً



انكشف فجأة.



تذكّرتُ كل مرة نمت فيها وأنا مطمئنة، كل ضحكة، كل سر، كل جملة قلتها وأنا أظن أن المكان آمن، أدركت في تلك اللحظة، أن الخيانة ليس فيما أُرسِلَ، بل كانت في تلك التي عزّتني إرضاءً لحبيبها، كلمات بسيطة جملة واحدة فقط.

لم يشرح، لم يساوم، لم يحتج إلى كلمات إضافية، فهمت المقصود، وهنا وضعت حياتي في كف وهذه الصور والتهديدات في كف.

دوّنتُ ملاحظاتي:

ما مرّت به ملك في هذه اللحظة صدمة، لكن ليس صدمة من الفعل بل من المعنى، دعنا من الصور والفيديوهات، قد أفاجئك وأقول لك إن هذا أقل الأضرار التي تشعر بها، بل كانت الصدمة الحقيقية في تصوّرها عن الأمان، ملك لم تُفكّر في المواجهة بدافع الغضب، فمثل هذه الشخصيات حتى في أشد لحظات انكسارها لن تغضب، بل كانت بدافع العتاب، أكاد أجزم أنها حتى لحظة ذهابها لسلمي لن تسألها لماذا فعلت هذا، بل ستسألها تُشكّين في شخص ما قد أرسل هذه الصور؟ وهنا مرحلة الإنكار، إنكار الخذلان نفسه.

الصراع الحقيقي الذي ينتظرها..

الاعتراف أنها تعرّضت للخذلان من أقرب المقربين لها.

الإنكار بأن صديقتها لها علاقة بالقصة رغماً عن الصور التي في سريرها، والفيديوهات التي صوّرت في حمامها الخاص.

يريد قلبها أن يصنع ويخلق أسباباً ومبررات واحتمالات بعيدة كل البعد عن الحقيقة؛ حتى لا يصدّمها الواقع.

نلاحظ هنا:

ملك تُنكر الشعور، تنكر الحقيقة، تؤجل الغضب؛ حتى لا تُترك.



وهذا ما تفعله الوحدة بنا.

أحياناً؟ لا. دائماً.

واصلت ملك وهي تحاول أن تستعيد توازنها من جديد:

أصلك بسلمى فلم ترد عليّ، خرجت وذهبت إليها وفي الطريق
كانت أقدامى ترتعش.

الأمر المضحك والمؤسف في آن واحد:

كان صوت بداخلي يقول: «سئقذني سلمى»

وصوت آخر يسخر ويقول: «سلمى هي من فعلت بك هذا!»

كنت أقول في نفسي أنني فور رؤيتها سأقول لها: سلمى
أنقذيني أنا أتعرض للابتزاز!

وصوت آخر يقول: سلمى لماذا فعلت بي هذا؟

وصلت إليها.. في شقتها الخاصة بعدما أخبرتني والدتها أنها في
بيتها:

- سلمى.. لماذا فعلت هذا؟

ابتسمت سلمى وكان العالم لم ينكسر منذ ساعات، وقالت:

- لأنك تستحقين كل هذا.

قلت وأنا لا أصدق ما أسمعه:

- أنا! أنا يا سلمى، لقد وهبت لك حياتي يا سلمى!

لترد هي بقسوة:

- أنت مريضة اهتمام وحب وامتلاك، تريدان أن يلتف العالم حولك،
استهلكتي واستهلكت مشاعري وطاقتي، وأنا لن أقبل أن أضحي بـ
حبيبي لأجلك.



- حبيبك؟! حبيبك يريد أن يعرضني هدية لصديقه.

هنا رفعت رأسها وبدأت في البكاء أكثر:

- لن أسمح له أن يتركني يا ملك، حتى ولو كانت روحك ثمن بقاء
علاقتنا.

صرختُ في وجهها:

- أتركه يا سلمى، أتركه وأهربي منه!

ردت وهي تواصل البكاء:

- ما بيننا ليس مجرد علاقة عابرة يا ملك، ليست مجرد علاقة عابرة.

أنا حامل، وليلة مع صديقه فداء للفضيحة التي ستنال مني،
سيفضحني ولن يتزوجني! هو معه أفلام كاملة لعلاقتنا.. أنا آسفة أنا
آسفة!

صُعقتُ وصدمتُ مما سمعته، هنا اقتحم سيف الشقة، ما إن
رأيته حتى انقضت عليّ، ضربة هنا وضربة هناك، كان يضرب بقسوة
وعدوانية، ارتميتُ على الأرض، في هذه اللحظة، أخزجت سلمى
مسدسًا من الدولاب وهي ترتعش:

- ابتعد عنها، ابتعد عنها. سأقتلك!

لم يبال بتهديدها واستمر الضرب، ثم انقض عليها.

وما إن أمسك المسدس حتى أُطِقت النيران علينا، لم تصب الأولى،
ولم تصب الثانية، وفي الثالثة، ارتمت سلمى في حضني لتصدّها
عني.. سقطت سلمى في حضني أمام عيني..

سقطت بدمائها التي كانت تُمثّل كل العالم، أكثر من أحببت وأكثر
من شعرت بالخذلان معها، كنت أصرخ وأنا أحتضن حبي وأوجاعي
ودمائي.

وأدركتُ أن بعض الخذلان لا يقتل، بل ينجو ويعيش بداخلنا إلى



الأبد.

واصّلت ملك:



لم أشعر بالحزن كما كنت أظن، لم أبك، لم أصرخ.

كان بداخلي فراغ يتّسع للعالم ويبتلعني، فجأة عادت فجوة عظيمة بيني وبين الناس، وكأنني خلف زجاج سميك، أسمع أصواتهم متأخرة وأستوعب كلماتهم بعد أن تنتهي، أصبح الفراغ في قلبي، لم أصدق أنها قُتِلت أمام عيني ولم أنكر، كنت بين الأمرين وأتساءل هل لو كنتُ مكانها حقًا سأقوم بما قامت به؟ لا أؤكد هذا، لكنني لا أستبعده أيضًا.

في الليل لم تأتِ الكوابيس، بل كان هناك ما هو أصعب..

الهدوء.

هدوء وفراغ وكأنني في قلب المحيط، هذا الليل الذي كان ممتلئًا بالحكايات والقصص بيننا، أصبح في غاية الهدوء، بعد وفاتها أدركتُ معنى أن يبتلعك الصمت والهدوء والفراغ.

كلما ظهر إشعار على الهاتف أقول لها قد عادت سلمى من الخارج، والآن ستتحدث معي عما جرى في يومها، فأستفيق لنفسي وأتنهّد ثم أغمض عيني، فأرى نفس المشهد لكن بلا صوت!

يرتجف جسدي وأشعر مرة أخرى بثقل جسدها عليّ، لم أفتقد سلمى كشخص، بل افتقدت الفكرة.. فكرة أن شخصًا ما يعرفك، شخص يطمئن عليك، يبحث عنك وسط الزحام وينتظر نهاية اليوم حتي يُخبرك بما حدث في يومه، افتقدت الونس، الطمأنينة، الحب، وإحساس أن لي قيمة في عين شخص آخر، ربما المؤسف في هذه القصة أنني أشعر بالشعور وعكسه في آن واحد، ورغم كل هذا أشعر بالضيق والحزن مما فعلت.

في النهاية كانت سلمى هي أكثر من أحببت وأكثر من شعرت



معها بالخذلان..

أحببتها جدًا قدر خذلاني منها.



دَوْنْتُ ملاحظاتي، لكن هذه المرة لم أدوّنّها ك طيب، بل دَوْنْتُهَا ك رجل يعرف فعنى الحب قبل أن يدرسه:

أن تحب شخصًا أذاك هذا نوع آخر من الحب، صراع ما بين عقلك الذي يرفض الأذى ويحمي نفسه بالرفض والكراهية، وقلبك المسكين الذي يلتمس لمحبوبه كل الأعذار، حتى في أشد لحظات الأذى، تعرف خيانتته، قسوته، إهماله، تعترف بها وتنكرها في نفس اللحظة، بداخلك تتمنى أن تبتعد عنه، تهجره كما تهاجر الطيور أوطانها، ثم فجأة يسبقك قلبك للعودة، وتتمنى لو كان بمقدورك ألا يحدث كل هذا، وتعود الحياة كما كانت قبل أن ينكسر قلبك، تلك اللحظة التي تتصارع فيها مع نفسك، فتكرهه وترفضه وتبغضه ثم تدعو وتتمنى أن يكون في أفضل حالاته، لا لأنك شخص ضعيف، بل لأنك لا تستطيع أن تنكر وتُبدّل كل المشاعر الجميلة التي شعرت بها في وجوده بالرفض والكراهية، تشعر بالمهانة لأنك ما زلت تحبه رغم كل ما حدث، وفجأة تشعر بالحنين لكل تفاصيله، تفتقد كل شيء جمعك به وترفض كل ذكرى بينكما، تحبه لأنه كان يستحق الحب، ربما لأنك أحببتته، ربما لأنه قدّم لك كل شيء، ربما لأنك ضحيت بكل شيء لأجله، ربما وربما وربما، لكن السبب الأهم من كل هذه الأسباب:

أنا كنت صادقًا معه.

واصلت ملك:

فترة طويلة من الفراغ، انتهت الفوضى فجأة، اختفت الرسائل، اختفى الانتظار، اختفى الصوت الذي يخبرني أنني مهمة في حياته، فراغ هادئ لكنه قاسي، لم أعد أبكي على سلمى بل على نفسي، حين أعود إلى المنزل ولا أجد من أسرد له تفاصيل يومي، أفتح



ART_OF_BOOK

الهاتف بلا سبب وأغلقه بلا سبب، وكل شيء يحدث ويختفي بلا سبب.



مرّت الأيام ودخلت الجامعة.

قاطعتها:

- في مرحلة الفراغ بين الثانوية والجامعة ووفاة سلمى، ألم يحاول أهلك التقرب منك؟

صمتت ملك قليلاً، كنت أعرف أن نوعية هذه الأسئلة تثير العاطفة والتفكير في آن واحد، بعد لحظات أجابت:

ربما قد حاولا..

سألني أبي إن كنت بخير، وقالت أمي إن كل شيء سيمر، ثم عاد كل منهما إلى حياته، ولم يسألا مرة ثانية.

لم أكن أنتظر الكثير منهما، لكن على الأقل انتظرتُ أن يريّت أحدهما على كتفي أو يواسيني ولو بكلمة واحدة، لكن كل هذا لم يحدث.

لم يجلس أحدهما بجواري.

لم يقل أحدهما لي تحدثي أنا هنا.

لم يسمع أحد تفاصيل علاقتي بها.

كل ما كان يشغلها هو انتهاء التحقيقات حفاظاً على سمعتنا.

وانتهى الأمر.

كنت أحتاج إلى أن يبقىا معي، لا أن يسألا ومن ثم يمضيان! لكن هي أشياء بعيدة المنال.

دوّنت ملاحظاتي:





هذه هي القشة التي قُسمت ظهر البعير، كانت هذه هي الفرصة المناسبة للاقتراب مرة أخرى من ملك، كانت فرصة ذهبية لإصلاح علاقتهما بها، في تلك اللحظة كان يمكن لملك أن تنسى كل لحظات الإهمال والجفاء، كان لملك أن تتغافل عن كل ما حدث وكل المشاعر السلبية التي شعرت بها من عائلتها في سبيل أن يبقى معها، لكن كالعادة لم يقتنصا الفرصة، وزادت الفجوة أكثر وأكثر..

الاحتواء في مثل هذه اللحظات لا يُنسى..

والإهمال أيضًا.. وملك لن تُنسى أبدًا.

لحظة البحث عن شخص تبكي أمامه ولم تجد إلا مرآتها تواسيها عما حدث معها..

حين لا يجد الإنسان في بيته مكانًا للبكاء.. سيبحث عن الأمان في الخارج، حتى لو كان مؤذيًا مرة أخرى.

ملك

الكلية حيث التعافي

واصلت:

دخلت الكلية بنفس الانطفاء، لم أحمل معي حزنًا بل كان صمًا مهذبًا لا يلفت الانتباه، كنت أفتش بين الوجوه عن «سلمى»، حين أرى صديقتين تقفان مع بعضهما البعض أتذكر وقفتي مع سلمى، حين أسمع ضحكاتهما، أتذكر ضحكاتي مع سلمى وسخريتنا من الناس، وحين أسمع إحداهما تتصل بالأخرى تسألها عن مكانها، أفهم أن المتصلة تشعر بالوحدة الآن وتبحث عن رفيقتها، كنت أتابع العالم من بعيد، من خلف الزجاج السميك، أضحك حين ينبغي عليّ الضحك، وأصمت حين يكون الصمت آمنًا، وأشارك حتى لا ألفت انتباه الناس أنني وحيدة، لم أعد أريد أن أكون مركز حياة أحد، ولا أبغى أن يكون أحد مهمًا في حياتي، أردت أن أكون أكثر خفة في العلاقات؛ خوفًا من أن ينكسر قلبي مرة أخرى.





تعرفتُ على الكثير من الناس، لكنني لم أتعرف على أحد، كنت أظهر وأختفي دون أن يلاحظ أحد غيابي، لم أشعر بالحزن لكنني كنت أشعر بالفراغ وهو يتمدد بهدوء، فراغ لا يصرخ لا يبكي، بل يجلس إلى جوارك ويبتسم، في المساء كنت أعود ببطء وأجلس على السرير، أهدق في السقف، لم أعد أنتظر رسالة من أحد ولا صوت يسألني عن يومي، كنتُ أقنع نفسي أن هذا نضح، وأن الاعتماد على النفس فضيلة، وأن الهدوء شفاء.

لكن الحقيقة؟

كنت أتعلم كيف أعيش بلا احتياج، لا لأنني شُفيت، بل لأنني تعبتُ من الخذلان.

مرّت الأيام وأصبحتُ ملتزمة أكثر من اللازم، أدركتُ حقيقة أن الإنسان وحده بإمكانه أن يُحقّق الأشياء المستحيلة، وكان يومي عبارة عن محاضرات، مذاكرة، نوم مبكر، خروج محدود، كل شيء مُرتّب وفي مكانه الطبيعي، بالطبع إلا قلبي.

في هذا الوقت ظهر عامر.

كان يتابعني من بعيد، لاحظتُ متابعته لكنني لم أبال كثيرًا، وذات يوم وقف أمامي في حديقة الجامعة ثم قال: ملك هل يمكننا التحدث قليلًا؟

قلت متعجّبة: نعم!

رد: أنا عامر وأعرفك منذ زمن، أريد التحدث معك لدقائق.

كنت أشعر بالفراغ فقلت لا مانع من تناول القهوة معه، طلبنا القهوة وجلسنا فقال وقد بدأ بالتعرق والتلعثم:

- أنا أعرفك منذ زمن طويل.

- منذ متى؟





- الإعدادية والثانوية، وأعرف علاقتك بسلمى رحمة الله عليها.
لم أكن أعرف بماذا أرد..

أخفض صوته أكثر وبتردد واصل:

- لم أكن قريبًا ولم أكن شجاعًا بما يكفي لأتحدث معك، لكنني
كنت أراك دائمًا تجلسين وحدك، تقرئين وحدك، وتنسحبين بهدوء من
الضجيج.

- أحب الهدوء.

- انا كذلك، ربما لذلك انتبهت لك.

ساد صمت قصير بيننا لكنه كان مريح

قال بعدها وكأنها يختار كلماته بعناية:

- لم أكن أريد إزعاجك ولا اقتحام حياتك، لكنني شعرت أنك
تُشبهينني. أعرف معنى أن تكون محاطًا بالناس لكنك لا تنتمي
إليهم، أن تمر الأيام دون أن يسأل أحد عما يحدث بداخلك، أن تكون
وحدك لا أحد يتابع خطواتك أو يلاحظ غيابك، لا أحد يسمع أنفاسك
حين يثقل الليل عليك، وحدك كأنك نافذة بلا مطل، ونسيان لطيف يمر
بجانبك دون أن يترك أثرًا، كمن كتب قصيدة لشخص لا يقرأ أو رسم
لوحة لشخص لا يرى، وحدك حيث تُحقِّق كل الأشياء لكن لن يحتفي
بك أحد، وحيث تصل إلى كل الجهات لكن لا أحد ينتظرك...

قاطعته:

- أنت شاعر؟

- حين تنهال عليك الوحدة تصبح الكتابة هي ونسك الوحيد.

ابتسمت ابتسامة خفيفة لم تكن فرحة أو مجاملة، بل كانت شعورًا
بأنني وجدت من يلاحظ ويفهم، فقلت بهدوء:

ربما لهذا السبب لا أهرب من الصمت؛ لأنه يشبهني.





نظر إلي عامر ثم قال:

الصمت بين شخصين يشبهان بعضهما ليس فراغًا، بل مساحة آمنة.

شربت القهوة ثم سألته:

- لماذا بعد كل هذا الوقت؟

- لأنك لم تغيبني يومًا عن بالي، كنت أحسد سلمى على وجودها بجوارك، كنت أحسدها لمجرد أنها تستطيع أن تلمسك، تتحدث معك، تسمع صوتك، أنا لم يَكُن باستطاعتي حتى التقرب منك.

شعر عامر أنه تجرأ عليّ فاعتذر بينما في الحقيقة كنت أشعر بالسعادة من كلماته.

واصل وكأنه أدرك أنه تجرأ بالفعل فانطلق بكلماته:

- أسمعيني يا ملك.. أنا لا أريد منك أكثر من أن نتشارك الحياة معًا، نتشارك الصمت، الهدوء، الخيبات، الحزن والآلام، أنا لا أريد منك أكثر من الوجود.

«الوجود؟ هذا أكثر ما أفقده في حياتي!»

قلتها لنفسي لكنني لم أرد عليه، عاد الصمت مرة أخرى، لكن هذه المرة لم يكن مريبًا بل كان يشبه صمت بداية الحكاية، لا تعد بشيء، لا تطلب شيئًا، لكنني تركت الباب مواربًا لأول مرة منذ رحيل سلمى.

انتهى اليوم، غادرت الجامعة وعدت إلى البيت وبدأ بابّ مواربٍ لبدء شيء جديد لا أعلمه، لكنني لا أرفضه.

الفترة الأولى في علاقتنا كانت هادئة ومستقرة، متوترًا حاول أن يمنح لي الأمان من جديد، ومتوترة كنت أقترب وأبتعد، وفي نفسي صوت يقول: «لَمْ لا لنجرب مرة أخرى؟» فيظهر صوت أعلى، غاضب ومتحقر: «إياك أن تنسي ما حدث في الماضي». كانت مشاعر متضاربة بين الرغبة في البقاء وأخرى الهروب من كل شيء.



أنت لا تعرف معنى أن تخاف امرأة من الحب، كنت أريده، أبحث عنه، لكنني أخشى فقدانه، وهزائمه، الحب هو العسل المر الذي عليك أن تتحمل كل تقلباته، نيرانه، وجرحه الذي يلتصق بالروح مثل ظلال لا تفارقها، كنت أريد أن أندفع نحوه، شيء ما يدفعني لتصديقه ومحاولاته، وشيء آخر يبتعد عني ويدفعني بعيدًا جدًا عنه، يلوّح لي وألوّح له، أبتسم وأصدقه، ثم يكشّر عن أنيابه، فأهرب بعيدًا جدًا عنه كطفلة تبتعد عن شبح ظهر لها في الظلام، أمد يدي نحو الاحتمال ثم أراجع قبل أن تلمس الحقيقة، كلما اقتربت الفكرة يرتجف قلبي كما يرتجف طفل أمام باب لم يفتح من قبل، أراقب نفسي وهي تتأرجح، لا أملك شجاعة الاندفاع ولا أحتمل ثقل الانسحاب الكاملة، فأبقى مُعلّقة بين رغبة لا تقال وخوف لا يطمئن، ممزقة ما بين رغبتني في الحب والطمأنينة، والهروب والرحيل عن كل شيء.

لكن شيئًا ما كان في هذا الرجل مختلفًا، هو لم يحاول أن يطمئنني بالطريقة المعتادة، بل أظهر ضعفه ومخاوفه أمامي وكأنه يتعرّى ليظهر ندبة في جسده يخفيها عن الجميع وكأنه يحاول أن يقول حتى الندابات التي نخفيها عن الناس يمكننا أن نظهرها لمن نحب بلا خجل.

وبهدوء كما تنسب حبات الندى على أوراق الشجر، بدأت علاقتنا تدخل مسارًا آخر، رغم برود مشاعره التي تظهر أمام الناس إلا أنني اكتشفت أن داخله طفل، طفل يتعلّق، يحب، يعشق، يتألم ويخاف، أحببت غموضه وأحببت أنه يضعني في ركن خاص، استثناء عن الجميع، أنا حيث يتعرّى أمامي بكل أوجاعه، ربما هذه الطريقة هي التي منحنتني بعض الأمان.

دوّنت ملاحظاتي وهي تسترسل الحكى عن عامر:

ما تصفه ملك هنا ليس تناقضًا عاطفيًا عابرًا، بل هو نمط نفسي معروف بالصراع بين التعلق والخوف، لا أحد يولد بهذا النمط، لذا



فأغلب المصابين به لديهم تاريخ من الجرح العاطفي أو فقدان الأمان في علاقات قديمة.

لكن تُرى ما الذي جعل عامر بالنسبة لملك رجل مختلف رغم أنه لم يمنحها الرومانسية؟

في علم النفس الطمأنة اللفظية أحياناً لا تنجح ولا تخلق أماناً، بل الكشف المتبادل عن الضعف يخلق رباط وفاق بين الطرفين، عقلك يستقبل رسالة معناها: «أنت لست وحدك، ثمة من يعاني مثلك» هذا الربط يجعلك تشعر بالأمان والاستقرار، وهذا يمنع عند الحالة شعور الضعف أو الخوف من قوة الطرف الثاني.

لذلك ينشأ الأمان في العلاقة.

ومع ذلك ينبغي من ملك توخّي الحذر، فرغم كل المُقدّمات التي تبدو مثالية لبدأ علاقة سوية، لكن يبقى الحذر مهماً للتأكد من كل العلامات.

واصلت ملك:

بدأ كل شيء جميلاً ولافئاً في البداية، مع الأسف لقد خضعتُ بالفعل لمحاولات عامر للتقرب مني، وبدأ يستولي على يومي، كان حضوره ذكياً ودافئاً وكأنه يتسلّل إلى يومي بهدوء دون أن أشعر، كان يعرف جيداً متى يقترب ومتى يترك مسافة تجعلني أفتقده.

انبهرتُ بثقافته، طريقته في الحديث عن الحياة، شغفه بالتجربة والمغامرة، رأيت العالم في عينيه بلون مختلف، وكأن العالم بلا وجع، بلا حزن، بلا تعب، الذي بدا أمامي متوتراً ظهرت حقيقته.. أنه يعيش حياة في عالم موازي، حياة حقيقية وصادقة، كان يحلم بلا خجل، يتحدث عن طموحه بثقة رجل يرى نفسه في المستقبل، الواقعية والرغبة، العقل والحلم، الرمادية حيث الأبيض والأسود في كل شيء.





شعرت أنه الرجل المثالي، شخص يعرف كيف يتعامل مع امرأة، ويعرف كيف يحتويها، حنوناً، دافئاً في كلماته، يعرف كيف يفعل كل الأشياء الجميلة في هدوء، كعازف على الكمان.

تعَلَّقت به، تشاركنا كل شيء، لكن ورغم كل هذا لم يعترف أحدنا للآخر بالحب، لكننا فعلنا كل شيء في الحب إلا أن نعترف به.

في تلك المرحلة شعرت للمرة الأولى أنني لا أريد من الدنيا إلا هو «صالحت بيك أيامي.. سامحت بيك الزمن» كنتُ أدندنها كثيراً وكان يبتسم أكثر، أحببتُ هذا الرجل.. صدقاً أحببته، ونسيت أن البدايات لا تكشف دائماً ما تخفي النهايات.

ابتسَفت..

ثلاث سنوات كاملة نتشارك كل شيء، المذاكرة، الحفلات، السينما، الاهتمامات، والونس، ورغم كل هذا القرب لم يحدثني يوماً عن عائلته، كان شيئاً غامضاً بالنسبة لي! كلما حاولت التحدث أو التقرب منه في هذا الجزء، بدا وكأنني ألمس جزءاً قديماً لم يلتئم بعد، جزء في غاية القسوة على قلبه، احترمت هذه الفكرة وخصوصية مشاعره، لكن كان سؤال يراودني «كيف سنبقى للأبد وأنا لا أعرف شيئاً عن عائلته؟» تحدّثنا عن هذا الأمر كثيراً، لكن كانت الإجابات مُبهمة، تجاهلت الأمر؛ فالزواج لم يكن من ضمن أفكارني في هذه المرحلة، من عادات كليتنا أننا نقوم بحفل سنوي ختامي للعام الدراسي، وفي هذا العام تحديداً كانت الدعوة للأهالي أيضاً.

دعني أقول إن هذه الدعوة استعدتُ بها ذكرياتي الأليمة القديمة. منذ أن عرفت ذلك تسَلَّلَ إلى صدري شعور ثقيل، إحساس قديم بالوحدة، دخلتُ القاعة ورأيت أمهات يضحون بناتهن وآباء يلتقطون الصور معهم، أيادي تُمسك بأيادي وضحكات متبادلة، وأنا كالعادة وحيدة، لقد عِشْتُ هذه المشاعر من قبل.

حاولتُ تقبُّل الأمر، وأن أقنع نفسي بأن الأمر عادي، مجرد حفل عابر،





لكن كل تفصيله كانت تعيد المشاهد القديمة، لم ولن يوجد من ينتظرنني أبداً، من جاء خصيصاً لأجلي، أنت لا تعرف فسوة أن تستعيد مشاهد قديمة وكأنها حدثت معك حالاً، تشعر بنفس الألم، تنهيدات الحزن، رعشة جسدك، ارتجاف شفطيك، وضربات قلبك العالية تسمعها لتملاً رأسك بالضجيج، كالعادة حفل تكريم أخير وعائلتي ليسوا معي، فلا قيمة للنجاح والتكريمات، تذكّرتُ كل شيء وتمالكت نفسي بصعوبة.

لُفاجئني سؤال مبالغت: هل فكّروا بي؟

حملت الشهادة بين يدي وشعرت أنها أثقل مما يجب، ليس لوزنها، بل لأنها كانت دليلاً جديداً على أنني أصل دائماً وحدي، ابتسمت أمام الكاميرات، ثم نزلت عن المسرح وعدت للمقاعد الخلفية أتابع الوجوه، ونظرة تلو الأخرى إلى الباب عسى أن يُخطئ أحدهم ويأتي إليّ! ألا أستحق أن يأتي أحد خصيصاً لأجلي؟!

توقّفت ملك عن الحكى ف دَوْنَتْ ملاحظاتي:

يحدث أن يحدث موقف معك فتستعيد معه كل ذكرياتك القديمة الحزينة التي ظننت أنك نسيتها، ومن منظور علم النفس هذا يُسقى الارتباط غير الآمن، فرغم النجاح والتقدير في الحاضر، تعيد تلقائياً مشاعر الطفلة التي شعرت بأنها غير مرئية عند حصولها على إنجازاتها الأولى، ومع غياب مشاركة الأهل، فيبقى كل تكريم أو حدث ناجح في حياة ملك يُمثّل جنازة وحزن عميق ويثير ذكرياتها القديمة.

ملك ممزقة ما بين رغبتها في الاعتراف بالنجاح والفخر من محيط الجامعة، وإعادة تنشيط لوجع قديم تلخّصه كلمات: «لا يراني أحد» لا أحد يهتم بما أحقق!

كل نجاح يتحول إلى نكبة، كل مجد يتحول إلى نكسة، كل انتصار



يتحول إلى هزيمة.



هذا ليس ضعفًا في ملك، بل إشارة إلى وعيها العاطفي العميق، تحاول أن تتعلم معالجة الصدمة، لكن ليست كل المحاولات ناجحة، خصوصًا مع غياب بيئة موازية تمنح وتملأ الفراغات التي سببتها البيئة الأولى في طفولتها.

واصلت ملك بعدما جفت عينيها:

فوجئت بـ عامر مع عائلته، لم يخبرني بوصوله، اقتربت منه بلهفة وشغف، أخيرًا سأتعرف على هذه العائلة التي أحببتها مما رأيته من عامر، لكن كانت الصدمة الأولى، فقد بدا عامر متوترًا جدًّا، مددتُ يدي إلى والدته لكنها نظرت لعامر أولاً نظرات حادة، فأجاب متوترًا:

- ملك زميلتي.

«زميلتك؟!» قلتها مستغربة لنفسي لا أمام أحد.

كان الجو مشحونًا، لقاء غريب لم أنسه أبدًا، أختاه تقتحمانني بالنظرات، كل منهما تحمل استفسارًا صامتًا عن طبيعة علاقتي بأخيها الأكبر.

ثم والدته، قوية، صارمة، عيناها لا تُفوّت أيّة حركة، وكأنها تُقيّم كل شيء، كانت جامدة وعنيفة، صوت عامر انخفض أمامها، بدا مهزورًا كأنه طفل صغير أمامها، بينما هي تسيطر على كل المساحة ومن حولها، شعرتُ أن وجودي ثقيل عليهم وكأنني دخيلة، فاستأذنت، حتى هو لم يلقِ عليّ نظرة الوداع، بل كان مشغولًا بالتحدث مع أمه.

وفي هذه الليلة اجتاحتني كل الأسئلة.

فور انتهاء الحفل حاولت الاتصال به أكثر من مرة، لكنه لم يرد..

في اليوم الثاني.. لم يرد.



في اليوم الثالث.. لم يرد!



توصّلتُ إلى عنوانه من أحد زميلاتي في شؤون الطلبة، وصلت إلى المنزل ثم أرسلتُ رسالة على الواتساب أنني أنتظره أمام منزله، نزل على الفور وعلى ملامحه نظرات الصدمة والفجعة!

- هيا هيا من هنا!

وانطلقنا بالسيارة، كان شخصًا آخر غير الذي أعرفه، ثم حكى لي وأجاب عن كل الأسئلة التي كنت في حاجة لأعرفها طوال ثلاث سنوات.

واصلت وهي تبتسم ابتسامة خذلان:

من ضمن الأشياء التي كنت أرى فيها أننا متشابهان هي الوحدة، وحدة عامر وسط أهله، لكنه ليس بالمعنى الحرفي الذي عشته، بل كان الأمر مختلفًا، عامر هو الابن الأكبر على أختين، لقد مات والده وعامر لم يكمل عقده الأول، وهذا جعل على عاتقه المسؤولية، لكن أمه رفضت أن يتحمّل ابنها ورجلها الوحيد مسؤولية إدارة البيت، لذلك خرجت أمه إلى الشارع وبدأت هي في إدارة البيت؛ ليواصل عامر تعليمه في هدوء.

أخفضت ملك صوتها وكأنها تخشى أن تسمعه وواصلت:

كبر عامر وهو يحمل لقب «الرجل» دون أن يسمح له يومًا أن يكون فعليًا، كانت أمه حاضرة في كل تفصيلة من تفاصيل حياته، لا لأنها متسلطة، بل لأنها خائفة من أن تخسره كما خسرت أباه، فكبر وهو حريص أن يُطمئنهما مهما كلفه الأمر، كان شديد الارتباط بهما، لا يتخذ قرارًا إلا بعد موافقتهم، ولا يخطو خطوة واحدة إلا بعد أن ينظر خلفه ليتأكد أنهم يتبعونه، ولقد تعاهدوا ألا يقرر أحد قرارًا منفردًا، أي أمر شخصي يعني أمر يخص عائلة، موافقة شخص منهم يعني موافقة العائلة، ورفض شخص منهم يعني رفض العائلة.



حين قال هذا سألته:

- حتى في الزواج والحياة الشخصية؟



لم يجبني فوراً، نظر إلى النافذة ثم قال بهدوء مُنهك:

- نعم. حتى في الزواج.

توقفت الكلمات في حلقي، شعرت وكأن الطريق امتدَّ فجأة بلا نهاية، وكأن المسافة بيننا لم تُعد تقاس بالأمتار، بل لم يقل من قبل، واصل حديثه، وكأن الاعتراف بعد الصمت صار أسهل:

قال إنه حاول أكثر من مرة أن يكون مستقلاً.. أن يتخذ قراراته وحده، لكن كل محاولة كانت تنتهي بإحساس ثقيل بالذنب، وكأنه يرتكب خطيئة لا تغتفر، كان يشعر أن اختياره لنفسه يعني خذلانهم، وأن سعادته الخاصة قد تُفسر على أنها أنانية.

كنت أستمع إليه وأدرك ببطء أن الرجل الذي أحببته لم يكذب، بل كان أضعف من أن يواجه الحياة بقلب شجاع، فهمت أنني مهما كنتُ قريبة من قلبه سأبقى بعيدة عن رضا أمه، وأن الحب وحده لا يكفي حين لا يملك صاحبه شجاعة أن يقف في صف اختياره.

ابتسمتُ ابتسامة خذلان، تلك الابتسامة التي حين تُولد لا يبقى في القلب ما يقال، وأدركت أن وحدتنا لم تكن متشابهة كما ظننت.

هنا أخرجتُ ملاحظاتي ودونتُ:

في هذه الفترة مرت ملك بإعادة تنشيط جرح قديم مرتبط بالإهمال العاطفي، ظهور عامر مع عائلته ثم إنكاره الضمني لم يكن مجرد موقف عابر، بل أعادها نفسياً إلى الطفلة التي كانت تنجز وتُكرّم دون أن تجد من يراها أو يعترف بها.

في هذا الموقف سمعت صوت بداخلها يهمس: «لن يختارك أحد» لذلك جاءت مُندفعة إليه لتنكر هذا الصوت، لكن رد فعله أگده.



ملك تظهر عليها سمات تعلُّق مُفرط، قادرة على الفهم والتحليل، لكنها تتأثر وتندفع حين تشعر بالإهمال أو الإقصاء، ما تشعر به ليس ضعفًا، بل استجابة نفسية متوقّعة لشخص سُلب منه الأمان والاهتمام في طفولته، ثم وضع في الكثير من المواقف التي تُهدّد قيمته العاطفية.

أما عامر فهو يعاني من تعلُّق اندماجي مع العائلة، قراراته مبنية عليهم، لذلك وفي كل خطواته يسأل نفسه: «هل سيشعرون بالأمان من هذه الخطوة؟» اختفاؤه المفاجئ كان ضعفًا وعجزًا عن اتخاذ قرار مباشر في حياته بمفرده.

العلاقة بينهما مستحيلة، فملك تبحث عن الاعتراف العلني والاختيار الواضح، وعامر يبحث عن السلام والأمان لعائلته هو..

ملك ترى أن الحب يجب أن يُدافع عنه، وعامر يرى أن الحب يجب أن يختفي حتى لا يهدد توازن العائلة.

سألتنى ملك وأنا أدوّن ملاحظاتي:

السؤال الذي كان يراودني: لماذا ظهر عامر مستقلًا، صاحب قراره، ويرسم حياته كيفما يشاء بينما هو في الحقيقة ليس كذلك؟!

دوّنتُ السؤال وأخبرتها وأنا أدوّن الإجابة:

الحقيقة أن عامر كان يمارس إنكارًا وظيفيًا لا إراديًا، هو لا يُنكر عجزه عن الاختيار، لكنه ينكر أنه لا يستطيع اتخاذ قرار نهائي.

لقد استخدم آلية نفسية تُدعى «الإسقاط النفسي».. أي إنه عاش مؤقتًا الدور الذي لم تسمح له الدنيا أن يعيشه فعليًا في حياته.. عاش واقعيًا افتراضيًا لحياة تمناها لكن لم يعيشها، وملك لم تكن الرقيب الدقيق على تصرفاته، لذلك أعطته الحرية والمساحة الآمنة ليكون كيفما يشاء، هو ليس الابن الأكبر أو رجل البيت، بل كان عامر

فقط الذي اراده وتمنى أن يعيش فيه.

انقسام داخلي في الهوية الشخصية:

صادق جدًا مع ملك.

لكن غير صادق سلوكيًا عند لحظة المواجهة.

استخدم العلاقات كتعويض نفسي عما يفتقده في حياته الواقعية.

ابتسمت ملك، لكن هذه المرة ليست ابتسامة عادية أو حتى ابتسامة خبيثة، بل كانت ابتسامة تُعبّر عن صوت سمعته في كل مرة يأتي شخص إلى هنا ويتحدث عن الحياة..

- الحياة لم ترحم أحدًا.

يعني باختصار يا دكتور، عامر هرب من مأساة واقعية من أجل علاقة خيالية معي، أراد أن يُحقّق معي ما افتقده في حياته، هو أيضًا كان يتعافى من جرح قديم من خلالي، أنا أيضًا مثله تمامًا لست بريئة في مشاعري، ربما لم أحب عامر من الأساس! كنت أهرب من إهمال عائلتي باهتمامه، ومن وحدتي بوجوده، ومن شعوري بالرفض والإقصاء باختياره لي، وهو كان يستمد قوته بوجودي، وشخصيته الضعيفة أمام الحياة بقوتها معي، كان يهرب من سلطة والدته ومحوها لشخصيته في طفولته..

كل منا يهرب من خيباته!

وواصلت ساخرة:

- لماذا لا تواسيني؟ تحاول أن تشفي غليلي وتُظهره في صورة شيطان؟

- لأن الهدف من رحلتنا ليس تشويه أحد، هو يحتاج إلى معالج



نفسي يُعدّل سلوكياته ومفاهيمه ويفك ارتباطه الفَرَضِي بعائلته، ويساعده على اتخاذ قراراته بمفرده ويفهم أن المسؤولية لا تعني الحرمان من الحياة، لكن هو ليس معنا الآن. والهدف الرئيسي من وجودك هنا هو التعافي، ما حدث لك ليس خطأك بشكل كامل، وما تشعرين به تجاهه هو جزء من رحلتك. المهم في هذه الرحلة ليس أن تضحي أو تهدمي أحداً، بل أن تكوني بخير، أن تفهمي نفسك وتعرفي أين ينتهي واجبك على الآخرين وأين يبدأ حقك على نفسك.

نظرت إليّ، وقد بدا عليها الارتياح وكأن شيئاً ما تحرر بداخلها.

فواصلتُ:

- الحب، العلاقات، كل الأشخاص الذين دخلوا حياتك ليسوا مجرد اختيارات عابرة ومحطات نرحل عنها سريعاً، إنما هي رسالة توضح كيف يُفكّر عقلنا وكيف نختار الناس، الهدف أن تفهمي نفسك، في قدرتك على الإصغاء لها، أن تفهمي ألمك، وتمنحي لنفسك الرحمة التي لم يمنحها لك أحد.

ابتسمت ابتسامة خافتة:

إذن، ما سيحدث أني سأتعلم كيف أحب نفسي أولاً؟

قلت في هدوء:

بالضبط، كل علاقاتك الماضية والحاضرة، الإحباطات والآلام، ستصبح قابلة للفهم والمعالجة، الرحلة التي خضيتها في طفولتك، ومع سلمى، وبعدها عامر، كلها دروس سنبدأ في اكتشافها وبدلاً من السخط عليها ستكون دروساً جيدة للتعلم، أو أن نبقى في مكاننا ونعيد نفس الأشياء بنفس الآلام وكأن شيء لم يكن!

جلست صامتة وأدركت أن كل الضجيج والآلام التي شعرت بها أصبح الآن جزءاً أصيلاً من قصتها، قصة تتعلم منها أن تكون قوية.

ردتُ:

إذن.. نحن هنا لا نتعافى من عامر أو سلمى، بل كيف نضع من ملك
نفسها شخصية تُجيد الاختيار، وتختار نفسها أولاً وأخيراً.



ثم واصلت بنبرة حزينة:

كنت أتمنى ألا ينكسر قلبي ضريبة لتعلم من الدنيا.

قلت:

ستكونين مُمتنة لتلك الأيام الصعبة يوماً ما.

نهضت ملك من مكانها وقالت:

حسناً سنبداً قريباً رحلة علاجنا.. أن تكون ملك بخير، ملك ومن بعدها
العالم.

رددتُ وأنا أبتسم لها: ستؤمن ملك أن العالم ينطوي فيها.

خرجت ملك لتتحدثني مع الكتابة.

دوّنتُ ملاحظات نهائية قبل البدء في رحلة التعافي:

ملك فتاة في مقتبل العمر، مرّت بتجارب مُركبة منذ طفولتها
انعكست بشكل مباشر على تصرفاتها ومشاعرها في علاقاتها
الاجتماعية، صراعات بين الرغبة في الحب والارتباط وبين الخوف من
الفقد والإقصاء.

مع عائلتها:

نشأت ملك في أسرة لم تُقدّر نجاحاتها ووجودها بشكل كاف،
فكانت الإنجازات تمر بلا اهتمام حقيقي؛ مما أدّى إلى شعور الخذلان
المتكرر، وهذا الإهمال أثر على مشاعرها؛ مما أصابها بالتعلّق القلق،
وهذا الذي جعلها تبحث عن الاعتراف والتقدير الخارجي.

في المدرسة:





لاحظت سلمى ضعف ملك؛ فاستطاعت أن تستغل هذا الضعف لتتمكك منها، استطاعت سلمى أن تملأ كل الفراغات التي كانت تشعر بها ملك، كانت هذه أسباب كافية لملك لتتعلق بسلمى، حتى بعد خذلان سلمى لها كانت تتمنى لو أن ما حدث كان كابوسًا تستيقظ منه، لا لأنها ضعيفة، بل لأنها تخشى أن تعود إلى وحدتها من جديد.

مع عامر:

انجذبت ملك لعامر لأنه يشبهها، كان هذا يمنحها الطمأنينة والأمان، وأنها لا تعاني وحدتها، حاولت أن تُسيطر على رغبتها في الاندفاع، لكن عامر كان أقوى منها وسيطر تمامًا عليها، وجد كلاهما في الآخر مساحة لتعويض نقص قديم.

مع مرور الوقت بدأت تنشط من جديد صدمات الطفولة..

عادت أمامها مشاهد الإقصاء والخذلان، وفي اللحظة نفسها وبعد أن رفضتها عائلة عامر اندفعت لتُخرس كل الأصوات التي علت في رأسها لتقول: لم يخترها أحد من جديد!

أثناء الجلسة بدأت ملك تعي أن مشاعرها لعامر لم تكن حبًا، بل محاولة لمعالجة جروح قديمة، ومحاولة كسب شعور الأمان والتقدير الذي افتقدته.

أدركت أن عامر لم يكن مجرد شريك، بل شخص يستخدم العلاقة لمعالجة جروحه القديمة، مثلها تمامًا.

اللحظة الحرجة كانت عندما فهمت أن الهدف الأساسي ليس تصحيح الآخرين، بل التعافي النفسي الذاتي..

هذا الوعي يُشكّل قاعدة قوية لنموها النفسي وتمهيدًا لشخصية قوية مستقلة متعافية..





الهدف الأساسي وُضِعَ بالفعل، وما سيحدث مستقبلاً في الجلسات هو أنها ستبدأ في حماية نفسها أولاً.. وللحديث بقية.

انتهى اليوم..

كان يوماً شاقاً ما بين قصة آدم الذي انتظر لقاءه في الأسبوع القادم، وملك التي لا أظن أنها ستعود إلا بعد ثلاثة أسابيع على الأقل حين تستوعب كل ما حدث وأخبرتني به.

ويحق لنفسي أن أقول إن مهنتنا في غاية الصعوبة.

في بعض الجلسات يفتح أحدهم جراحاً قديمة لم تغلق، لكن ليس عنده فقط، بل بداخلي أنا أيضاً، نجلس متقابلين، يظن أنني أملك المسافة الآمنة وأن الكلمات لا تصيبني، لكن في الحقيقة أنني مُصاب أيضاً، لكن لا أحد يرى النزيف.

الاستماع الجيد مهارة مهنية جيدة، لكن واقعياً يُمكن لأي شخص أن يُنصت بشكل جيد، لكن أن يسمع وينصت ويشعر بك، ثم يفصل أوجاعه وشعوره بك، ويساعدك بالمنطق والبرامج النفسية على التعافي.. هنا تكمن القوة والمهارة الحقيقية، فثمة من نحكي لهم، لكن نشعر أنهم لا يَنصتون لنا.. لا يشعرون بنا، وهنا تكمن الفكرة أن نُنصتَ وتشعرَ وتتملّصَ من كل هذا، لتردّ بطريقة وأفكار تساعد الطرف الآخر على التعافي.

لقد ذكّرني آدم بشيء ما قديم.

في تلك المرة التي أجبرتني الدنيا على اختيار طريق من بين عدّة طرق لا تشبهني، لكنني كنت مجبراً على المضي؛ لأنني لا أملك خيارات أخرى، تذكّرتُ أنني أيضاً كنت أملك الكثير من الأحلام والأمنيات، كنت مندفعاً تجاه الحياة، أكثر قوة وصلابة، لكنني أيضاً كدتُ أترك المعركة وأرحل، ثم عاد الأمل وعادت القوة، ومن ثم اختفى كل شيء، هذه هي الدنيا بكل تقلباتها ومراحلها.



ART_OF_BOOK



ملك أيضًا ذكّرتني بكل المرات التي شعرت أنني لا أنتمي لشيء،
وأنني ضحيت وقدمت الكثير والكثير من أجل القليل جدًا، ذكّرتني بكل
المرات التي كنت أبحث فيها عن شخص يبحث عني وسط الزحام،
شخص يخبرني أنه افتقدني، أو لن يوافق على الخروج والتنزه إلا
بعد أن يتأكد أنني سأذهب معه، ذكّرتني بمعنى أن تصل إلى نجوم
السماء لكن لا أحد يلاحظ وجودك أو حتى النجمة التي وصلت لها، أن
تعود لغرفتك بعدما حققت كل شيء، لكنك تشعر أنك لم ولن تُحقق
شيئًا.

اليأس في لحظات الأمل..

الهزيمة في لحظات الانتصار..

الحزن في أشد مظاهر السعادة..

والخوف وأنت في قلب الطمأنينة..

أنت حيث حققت كل شيء ولم تشعر أنك حققت شيئًا!

وأن هذا العالم الكبير لا يبالي بما تشعر به.

يقال إننا نُعلم الناس كيف يواجهون أنفسهم، ولا يقال كم مرة
نُجبر نحن على النظر في مرآة لم نكن مستعدين لها.

أن تكون معالجًا يعني أن تعرف متى تتكلم.

لكن الأصعب أن تعرف متى تصمت وكيف تستقبل الصمت في
هدوء وثبات وتحمي عقلك من آثار الأنين التي تصرخ في قلبك في
بعض اللحظات الحرجة.

قبل العودة إلى المنزل أفكر كثيرًا في ميرا، أنني أسعى دائمًا
لصنع علاقة نفسية صحيّة في عالم يُحطّنا كالأواني الفخّارية.

الحب والمشاركة أهم ما يُميّز العلاقات السوية، لكن في مهنتي
تعلمت أن الحب لا يعني أن نُشارك كل شيء وأن الصدق لا يكون





دائمًا في كشف المنا، بل حماية من نحب من هذه الآلام.
تختلف مفاهيم العلاقة الصحية، لكن تتفق جميع النظريات
والدراسات والأفكار، أن حماية من نحب من الآلام أمر حتمي وواجب.
لقد عاهدت نفسي أن أحقق وأنفذ كل ما تحلم به ميرا، إلا في
شيء واحد.

أن أعود إليها مثقلًا بالآلام، أن أخط ما ينبغي عليّ أن أكون.. بما
أنا فيه، صحيح أنني مرارًا أعود إليها والعالم يضيق بي، لكنني أمنح
نفسي شعور أن أثقال العالم ستسقط من كتفي حين تُعانقني عند
باب المنزل.

أحاول وأجاهد دائمًا أن أقدم لها نفسي.. الرجل الذي يعرف كيف
يترك عمله عند عتبة الباب ويمنح العلاقة حقها في الهدوء.

مرارًا حاولت أن أشاركها ألمي وأفكاري، لكنني حين أرى أن أكبر
همومها هي مواعيد الجيم المتغيرة باستمرار أو أن مسحوق
الغسيل يحطم أظافرها الجميلة، أخشى عليها من الدنيا، وأتمنى أن
تبقى هذه هي دنياها الصعبة التي تتخيلها.

أشاركها بعض الأفكار، لكنني لا أشاركها الهموم.

أشاركها الخطط، لكنني لا أشاركها قسوة اتخاذ القرار.

أشاركها بعض الحزن، لكنني لا أشاركها الانتكاسات.

لأنني أريد لها الدنيا التي لم أرها أبدًا.

تسألني غاضبة: لا تشاركني كل ما يدور في ذهنك، وتقول إنك
تحبني! لماذا تحبني؟

أقول لها وأنا أحاول امتصاص غضبها بمداعبة خصيلات شعرها:

أحبك لأنني كنت أنتظرك منذ زمن.

في كل لحظة صعبة كنت أنظر للسماء وأقول يا رب لطفك، وفي





كل مرحلة قاسية كنت أسأله اللين، في كل لحظة خوف كنت أسأله
الطمأنينة، وفي كل لحظة تردّد كنت أسأله الثبات، يوم تحطّمت
أحلامي كنت أقول إن غدًا سيتحقق أحد أحلامي، وحين ضلّك الطرق
كنت أثق أنني سأصل إلى وجهتي، حين مرّت أيامي الحلوة كنت أثق
أنها ستأتي لا محالة، وفي غيوم الفجر كنت أقف تحت السماء وأنتظر
شمس الأمل.

أحبك لأنك كنت لحظات اللطف التي تمنيتها، أحبك لأنك كنت اللين
في أشد لحظات القسوة، وكنتِ أنتِ الطمأنينة في الخوف، الثبات
الذي احتجت إليه حين اهتزّت الأرض من تحتي، وكنتِ أنتِ الحلم الذي
تمنيته، كنتِ وجهتي حين ضللت الطريق، أنتِ كل الأمنيات التي
دعوت بها ولم تستجب، وأنتِ كل الأحلام التي حلمتُ بها وتحطّمت
أمام عيني، أنتِ الونس الذي افتقدته طوال حياتي، أنتِ الحياة التي
انتظرتها طويلًا يا ميرا.. كل الحياة.

تضحك ساخرة وهي تعلم أنني أجيد الكتابة والخداع، لكنها فقدت
الأمل في معرفة إجابة صريحة مني، لذلك تعجبها مراوغتي لها.
كل ما في الأمر أنني أجاهد أن أكون أمامها.. إنسانًا سويًا إلى
جوارها، لا مريضًا يحتاج إلى إنقاذ.



الفصل الثاني

اليوم عودة آدم للجلسات..



في الجلسة الأخيرة، ما زلت متشوّفاً ماذا حدث بعد هروبه من البيت، وما الذي ينتظره مع عائشة بعدما ظهر عليها التردد حين أخبرها أنه ينوي الزواج منها رغماً عن عائلته.

دخل آدم بهدوئه المعتاد، جلس ثم بدأ متلهفاً للحكي:

- نسيْتُ أن أخبرك عن تساؤلات «فراغ ما بعد القرار».

اعتدلتُ في جلستي وبدأت أهتم بما سيخبرني به، فقال:

- هي مرحلة بعد أن تتخذ قراراً مصيرياً في حياتك، في لحظة اتخاذ القرار تكون متأكداً أن قرارك هو الصائب، وأنت لن تتراجع عنه مهما حدث، تكون متأكداً أنك في الطريق الصحيح، لكن في نفسك تشعر بالقلق من المجهول، ليس لأنك ضعيف، لكنك لا تدري إلى أي مدى سيكون المجهول قاسياً عليك.

سألته:

- هل شككت في قرارك؟

- ليس بالضبط لكن ماذا لو رفّضت عائشة الزواج مني؟ حينها سأخسر عائلتي، مكانتي، وحب حياتي.

توقعات وسيناريوهات طرأت على رأسي وكادت أن تفتك بي، لكن صوتاً واحداً كان يدفعني إلى المواصلة، ألا وهو أنني أستحق أن أحيأ بالطريقة التي أريدها.

مر أسبوع بالتمام والكمال، ابتعدت عائشة خطوات إلى الخلف، لم أفهم سر هذا الابتعاد، أو ربما أفهم لكنني لا أريد أن أحلّل ما تقوم به، خلال هذا الأسبوع لم ينقطع أخي عن التواصل معي، كان يُحقّزني





ويساعدني مادياً على تجاوز هذه الفترة، وكلما شعر أنني أتمايل في معركتي مع أبي كان يُصمّم على المواصلة، يُحدّثني من الخضوع والاستسلام، شعرت أن أخي أيضاً يريد أن يحقق ما لم يستطع هو تحقيقه.

وفي نهاية الأسبوع الثاني اختفت عائشة تماماً.

تواصلت معها بكل الطرق الممكنة، كل الأرقام مُغلقة، ذهبت إلى الأماكن المُفضلة عندها، المكتبة، المعرض، المقاهي، لم أجدها، اختفت اختفاءً تاماً، كما لو أنها لم تولد من الأساس!

أول من فكّرتُ فيه هو أبي، هو الوحيد الذي يملك قوة ونفوذاً يجعلانه يُخفي الناس من على الوجود، تواصلتُ معه لكنه لم يرد علي، بدأت الأفكار تهاجمني أكثر وأكثر، اكتشفت أنه رغم علاقتي الوطيدة معها، إلا أنني لا أعرف عنواناً لها، لا أعرف اسم والدها، لا أعرف اسم عائلتها، طوال هذه المدة لم تُحدّثني أبداً عن حياتها الخاصة، وأنا لم أحاول أن أعرف هذا.

ثم خطرت على بالي فكرة أن أذهب إلى الكلية وأعرف عنوانها من شؤون الطلبة، لم أتردّد في خطواتي وذهبت إلى هناك، وصلتُ إلى الإدارة، وبحكم اسمي واسم عائلتي سمحوا لي بالبحث عن ملفات الطلبة، ظللتُ قرابة ساعة أبحث في السيسستم، لكنني لم أجد اسم عائشة في سجلات الطلبة، بدأ الشكُّ يراودني أكثر، ذهبت لأمانة المكتبة وأخبرتها عن الفتاة التي كانت ترافقني دائماً، فأنكرت أنها رأني مع أحد! ذهبت إلى المطعم وسألته عنها لكن أنكر رؤيتنا، لم أجد أي أثر، وكأن الاسم الذي أحمله في ذهني لم يكن موجوداً يوماً ما!

عدت إلى غرفتي وجلست أستعيد كل تفاصيل علاقتنا، كل حديث، كل رسالة، كل نظرة، كل شيء كان صحيحاً وحقيقياً بالنسبة لي، لكن هل كان كذلك حقاً؟! بدأت الشكوك تنمو داخلي كجنين في الظلام، تلتف حول عقلي، تحاصرني من كل جانب.



في تلك الليلة تحوّلت غرفتي إلى ساحة معركة، عقلي دخل مرحلة الشك والقلق، وقلبي يؤكد أن كل شيء بخير، حاولتُ تذكّر اسم والدها، اسم والدتها، مكان سكنها، أيّة معلومات أخبرتني بها بين السطور، لكنني لم أجد! كل شيء غامض وضبابي.

بدأت أتذكّر تفاصيل أكثر عن حياتنا.

عدم الحديث عن حياتها الخاصة، لم تخبرني يوماً عن صديق أو شخص ما قريب منها، عن أيّة تفاصيل خاصة بها.

تحدّث أخي معي ليعرف ما حدث، بدا على صوتي القلق والتوتر، حاول أن يهدئ من روعي، لكنه لم يستطع أن يحل اللغز عني، سألته إن كان بإمكان أبي أن يمحو كل هذا؟! أجاب: نعم، لكنه يستبعد هذه الفكرة! لأنه لم يخبره عن هذه الخطوة.

ظلت كل يوم أتردّد على الأماكن نفسها لكنني لم أجدها!

بدأ شعور الغربة يُسيطر أكثر وأكثر عليّ، كأنني كنتُ أعيش مع شبح لا وجود له إلا في مخيلتي، كل الأماكن التي بحثت فيها لم تعد تحمل أي أثر، وكل الناس الذين سألتهم عنها ينفون معرفتهم بها.

جُنّ جنوني..

لم أترك مكاناً يجمعنا إلا وبحثتُ فيه، لم أترك شخصاً رأنا إلا وسألته عنها، لكن كأنني كنتُ أبحث عن دخان، لا أثر له.

ابتسم آدم ثم واصل:

أخبرت أخي بما حدث معي، لم يحب أن يتركني وحدي، فجاء معي إلى الجامعة وبدأنا في السؤال، حتى كانت الصدمة، طلب أحد الأشخاص في الإدارة لقاء أخي على انفراد، تحدثنا لدقائق معدودة ثم دخلا إلى غرفة الاجتماع.

- هل هناك أمر ما؟



قال وهو يواصل السير معه:

- لا تقلق كل شيء بخير، انتظرنى هنا.

مرّت أكثر من نصف ساعة في قلق وحيرة وترقّب.

هل ماتت عائشة؟ هل تزوجت؟ هل لأبي علاقة باختفائها.

بعد نصف ساعة جاء أخي، لم ينظر في عيني مباشرة، وقف أمامي

وقال بهدوء مفتعل:

- هيا بنا.

- ماذا حدث؟

- لا شيء، الأمور طيبة.

لكن لا شيء كان طيبًا! لا شيء كان بخير.

خرجنا من المبنى وخطواته كانت أسرع من المعتاد، كأنه يهرب من المكان لا مني، حاولت أن أستوقفه وأفهم ما حدث، لكنه اكتفى بالصمت، والصمت في مثل هذه اللحظات كانت أصعب عليّ من كل الكلمات.

جلسنا في السيارة ثم قال:

- عليك العودة إلى منزل.

- المنزل!

قال وكأنه عاد مهزومًا من معركة شرسة:

- نعم والاعتذار لأبيك عن تمرّدك.

التفت إليه، لم أصرخ ولم أجادل، فقط سألته:

- كيف؟

- العودة إلى المنزل والاعتذار لأبيك فقط.





- وكل ما حدث بيننا؟

- سأحاول أن أجعل أباك يغفر لك.

هنا زادت ثورتي:

- يغفر لي! هو يريد أن يحرمني من حبيبتي، يريد أن يحرمني من حياتي!

تنفس بعمق ثم قال بصوت خافت:

- أنت مريض يا آدم وتحتاج إلى الرعاية.

- مريض لأنني أبحث عن فتاة منحت لي الحياة؟!

أدار المحرك وانطلق ببطء، فواصلت:

- أجبني.. أنا مريض لأنني أبحث عن فتاة منحت لي الحياة؟!

- لا، أنت مريض لأنك تبحث عن فتاة لا تسكن إلا في مخيلتك.

ثورتي كانت تغطي على كلماته، فقلت:

- حسناً وماذا بعد؟

قال وهو يدرك أنني ما زلت لم أستوعب ما قاله:

- نذهب إلى طبيب نفسي لترتاح.. ليعالج ما تعاني منه.

قلت ساخرًا:

- ماذا قالوا لك في الجامعة؟!

- كما أخبرتك، أنك منذ أول يوم في الجامعة وأنت غريب الأطوار، تجلس وحدك دائمًا، تضع السماعرة وتتحدث إلى نفسك، تضحك وتندندن وتبدو مشغولاً مع شخص لا يرى غيرك، عائشة لا وجود لها إلا في مخيلتك.

كنت أسمعه لكن شيئاً داخلي ينسحب خطوة خطوة، فقلت متحفظاً:





- سأثبت لك أنني لست مريضاً.

- اعتذر لأبيك أولاً، ومن ثم أثبت لنا جميعاً كيف تشاء.

شعرتُ أن الأرض تهتز من تحتي، أسمع الكلمات ولا أفهمها، أرى الناس بصورة مشوّشة، والعالم يدور، أنظر له لكنني لا أستوعب ما يحدث، وكأنني ضيف عليهم.

لم أعد أسمع أخي بوضوح، كان صوته يتراجع وكأن بيننا مسافة تتسع فجأة، الكلمات تصلني متكسرة، بلا ترتيب أو معنى.

«مريض، مخيلتك أنت فقط، لا وجود لها!»

كنت أسمعها، نعم، لكنني لم أستطع الإمساك بها.

كانها تمر عبر رأسي ولا تستقر.

نظرتُ إلى يدي، كانتا ترتجفان.

سألت نفسي:

متى بدأ هذا الارتجاف؟! هل كان موجوداً من قبل؟

أم أنه وُلِدَ الآن في هذه اللحظة تحديداً حين قيل لي إن كل ما عشته لم يكن موجوداً؟

حاولت أن أستعيد صورتها، وجهها، صوتها، ملامحها، صمتها.

كانت حاضرة، وضوح لا يشبه الخيال..

الخيال لا يؤلم هكذا!

قلت في سري:

حسناً بيننا محادثات عبر الواتساب.

تصفّحتُ الهاتف، محادثتها مثبتة:

كان الاسم «أنا»!



فتحت المحادثة كلها ردود مني أنا فقط، هي محادثة لنفسي أنا فقط!



ربما تشهد الصور على وجودها!

لكن كل الصور فارغة، كلها لي أنا وحدي، ملامحي تبدو وكأن شخصاً آخر بجواري، لكن لا أثر له.

في تلك اللحظة لم أشعر أنني أتهم بالجنون، بل شعرت أنني أفقد حقي في تفسير نفسي،

شعرت أن الأرض ليست تحت قدمي، بل داخلي.

كان شيئاً يسحب جذوري، لم يكن خوفاً صريحاً، بل كان ارتباكاً كاملاً، فقداناً للبوصلية!

لم أعد أستطيع السيطرة على كل شيء..

الرعب لم يكن في كوني مريض، بل إنني لم أقنع نفسي يوماً أنني كنت كذلك، وأن كل ما أحببته لم يكن سوى عرض جانبي في الكواليس، في رأسي فقط.

بدأ آدم يستعيد ذكرياته في صمت تام، بينما دَوَّنْتُ أنا ملاحظاتي: بعد الاستماع إلى ما حدث لآدم، ومراجعة تاريخه الأسري والنفسي، يتبين أن ما يعانيه لا يندرج تحت اضطراب ذهان كما صُوِّرَ له، ولا توجد دلائل على فقدان اتصال كامل بالواقع..

الحالة تُصنَّف على أنها «اضطراب تفككي تفاعلي مصحوب بقلق حاد واضطراب في اختبار الواقع».

ويظهر ذلك في تشكك المريض المفاجئ في صحة تجاربه العاطفية، رغم تمسكه بها..

الإحساس بالاغتراب عن الذات والعالم.





تراجع الثقة في الذاكرة والمشاعر الشخصية.

الاعتماد القهري على تفسير الآخرين للواقع.

المريض لا يخلق التجربة ولا يعاني من هلاوس، بل يمر بحالة انهيار في الإطار النفسي الذي كان يحمي توازنه.

ما حدث ليس جنوناً، بل استجابة نفسية قصوى للتهديد بفقدان الحب والهوية والانتماء في آن واحد.

التعامل الخاطئ مع الحالة، خاصة عبر التخويف أو التشكيك قد يدفعها إلى:

اكتئاب تفاعلي شديد.

اضطراب تفككي أعمق.

فقدان ثقة دائمة مع ذاته.

آدم لا يحتاج لتأكيد أن عائشة لم تكن إلا في مخيلته.

بل إلى معرفة: لماذا سمح عقله بصنع هذا التوازن الموازي ليعزل به نفسه عن العالم لسنوات وسنوات.

واصل آدم:

لا أتذكر بعد هذه اللحظات إلا أنني استيقظت على بياض لا نهاية له.

لم أعرف في البداية أين أنا، فقط شعرت أنني موجود بلا سياق، بلا اسم، السقف أعلى مما اعتدت، والهدوء أقل من أن يكون طبيعياً، حين رأيت السوار في معصمي فهمت أنني في المستشفى.

فقدت الإحساس، فلم أعد أفكر أو أنتبه، تركت أخيراً الحياة تعصف بي كيفما تشاء، كنت أقول لنفسي: ربما هذا أفضل.





ربما حين يتوقف المرء عن المقاومة، يتوقف الألم.

ثم بدأت أستوعب تدريجيًا ما حدث، لم تكن صدمة، بل كانت جرعات صغيرة مسمومة، متي فقدت حقي في تفسير ما شعرت به، متي أصبح حبي دليلًا ضدي؟

كنت أحتفظ بأدق التفاصيل التي جمعتني بها، يؤلمني ذكرها لكن الآلام باردة، كأنك تذبح بسكين بارد، ضحكتها حين كانت تُفاجأ من نفسها، ارتباك أصابعها وهي تحاول أن تُخفي توترها، رققتها حين أداعبها، لمعة عينيها حين تفرح، وارتعاش جفنيها حين تحزن ومن ثم تبكي، حماسها وهي تتحدث عن الأشياء التي تحبها، وألمها حين تسمع مني قصة مؤسفة، واعتذارها حين تثير غضبي وعصبيتي، كل مرة انهزمت فيها من الدنيا وذهبتُ إليها، فعدتُ من عندها وكأنني فزت في كل معارك الدنيا، في كل مرة كانت تمد يد العون وتقول: «أنا أثق بك» وفي وحدتي كانت هي الونس، الوحيدة التي وثقتُ بها، والوحيدة التي لم أخش أن تسيء فهمي أو اضطر للتبرير معها، كانت مريحة في كل شيء، تفهم طلاسم كلماتي ومشاعري المرتبكة، وتعرف كيف خطوط أفكاري كما تغزل الكروشيه بيديها، كانت أطيب من الدنيا وكانت الدنيا تغار منها.

لكن كل هذا لم يكن إلا في مخيلتي!

في أحد الجلسات سمعتُ نفسي أقول أشياء لم أحضّر لها، قلت إنني لم أُجنّ لأنني أحببت، بل لأنني بحثت عن نفسي القديمة..

قلت إن أبي لم يكرهني هو فقط أراد ان أكون نسخة مُصغّرة من قيم مجتمع لا أعترف به، وأنني حين تمسكتُ بعائشة كنت أتمسك بالحياة التي عشتها معها..

كانت الاعترافات مؤلمة؛ لأنها جرّدتني من بطولة منحتها لنفسني، جعلتني أرى ضعفي بلا زينة.

مع مرور الوقت توقفتُ عن الهروب من وجهي، بدأتُ أستيقظ دون





أن أبحث عن صوت يُطمئنني، أجلس مع أفكاري دون أن أهتمها،
أتعلم أن بعض الخسارات لا تُعالج، بل تُفهم.

لم أعد أسأل إن كانت عائشة حقيقية أم لا، ذلك السؤال صار بلا
معنى..

ما عشته أعطاني بعض لحظات السعادة، حتى لو كان وهماً، وما
انكسر لم يكن إلا بسببي.

تعافيتُ، وإن دقَّ التعبير: أدركتُ وتعلمتُ فتعافيت.

خرجتُ من المستشفى في غاية الهدوء، لكنه لم يكن هدوءاً عادياً،
بل هدوء جندي عاد منهزماً من معركة في غاية القسوة، لم أعد
أحتاج إلى أن يُصدقني أحد، يكفي أنني لم أعد أكذب على نفسي.

وتلك لأول مرة في حياتي بدت لي بداية حقيقية.

سألته:

- ولماذا بعدما تعافيت قررت أن تعود إلى معالج نفسي؟

ضحك آدم ثم قال:

- لأنني أريد أن أقول لك إن عائشة معنا في الغرفة من بداية
الجلسات!

ونهض من مكانه وقال:

- في المرة القادمة سأشرح لك كيف حدث ذلك، وداغاً.

ابتسمت له ثم قلت:

- سأنتظرك.

بينما دوّنتُ ملاحظاتي:

جلسة اليوم لا يمكن التعامل معها بوصفها جلسة تشخيصية





تقليدية، بل تُمَثِّل نقطة تحول في مسار الحالة ككل.

الجلسات القادمة لن تُرَكِّز على إثبات ما إذا كانت «عائشة» موجودة أو غير موجودة، هذا السؤال في حد ذاته لم يُعَد ذا قيمة علاجية.

المحور الأساسي للعلاج سيكون فهم: لماذا احتاج آدم إلى هذا البناء؟

وما الثغرات العاطفية والوجودية التي جعلت هذا التوازن الموازي ضروريًا لاستمراره؟

كما أن العلاقة العلاجية مع آدم تتطلب حذرًا خاصًا.

فالمريض يمتلك وعيًا عاليًا بذاته، وقدرته لغوية وانعكاسية؛ مما يجعله عرضة لاستخدام الفهم كوسيلة دفاع، بدلًا من أن يكون أداة شفاء.

من هنا فإن الهدف في المراحل لن يكون الفهم فقط، بل إعادة ترميم الإحساس بالأمان الداخلي، دون الاعتماد القهري على الآخر.

تصريح آدم في نهاية الجلسة بغض النظر عن تفسيره، لا يمكن تجاهله أو التعامل معه باستخفاف، سواء كان إسقاطًا نفسيًا، أو اختبارات للعلاقة العلاجية، أو تعبيرًا عن طبقة لم تُكشَف بعد عن تجربته الداخلية، فهو يمثل رسالة واضحة:

أن الحالة لم تنتهِ، بل دخلت مرحلة أكثر دقة.

آدم لا يحتاج إلى من يعالجه بقدر ما يحتاج إلى من يصاحبه دون إنكار أو هلع.

وإذا أُدير هذا المسار العلاجي بحساسية وانضباط، فمن المُرجَّح أن يتحوَّل ما مر به من انهيار إلى نقطة إعادة بناء ناضجة، لا تقضي الألم، لكنها تضعه في مكانه الصحيح.

الجلسات القادمة ستكون حاسمة، ليس لأن الخطر وشيك، بل لأن الوعي حين يبدأ في التشكُّل من جديد، يكون هُشًا بقدر ما هو ثمين.



وبعيد عن التشخيصات، فانا أشعر ب آدم..



أعرف معنى أن تنهال الضغوطات عليك، تعيش مجبرًا على واقع لا يتقبله ولا تتقبله، لكنك لا تملك رفاهية تغييره، تصبح غريبًا في كل رقعة، وكأنه حكم عليك بالتيه الأبدى، لا تنتمي لأحد ولا شيء يشبهك، تحارب وأنت تتساءل علام تحارب، تنتظر لكنك لا تبالي بالغنائم وتنهزم وتحمل ما تبقى وتمضي وأنت من الأساس لا تعرف لماذا حاربت، يتكاثر عليك كل شيء ولا تملك مهربيًا، كأنك في عنق الزجاجة. أعرف معنى أن تكون وحيدًا للحد الذي يجعلك تخشى الشعور بالمواقف المؤذية حتى لا تبكي أو تتألم فتكتشف أنك لا تملك من يمكنه مواساتك، أعرف معنى أن تبتسم خوفًا من أن تبكي، وتتحرك خوفًا من أن تسقط، وتواصل خوفًا من أن يدهسك قطار الحياة، أعرف معنى أن يُسلَب منك حق الاعتراض، والهروب، والخوف نفسه، وإلا التهمت الدنيا بكل ضراوة.

وأعرف معنى أن تبتسم لك الدنيا، أن تجد من يلوّن عتمتك، وتبدأ الحياة تلوّح لك من بعيد، تُعيد ترميم كل الأحلام التي هدمتها، بعينيها تشعر بالطمأنينة والحب، وبضحكتها يلمسك الأمل والشغف، وكلماتها تمنحك القوة لمواجهة العالم، تعيد اكتشاف الكون وتعود كأنك مولود جديد بقلب سليم، تركض وتهرول ناحية الدنيا التي حُرمت منها، وتراقب عقارب الساعة ليس لأنك تنتظر نهاية يوم شاق، بل لأنك تنتظر تحقيق مرادك، كطفل ينام منتظرًا الصباح الأول في العيد، أعرف معنى أن تتنفس بعمق كأنك لم تتنفس طوال حياتك، وتضحك كما لو أنك تعوّض كل السنوات التي بليت فيها، وتغني كما لو أنك تتأكد أن بإمكانك الغناء، وترقص لتتأكد أن أطرافك ما زالت قادرة على الحركة، تلك التي تملك منها اليأس وفقدان الشغف، تحلم وتحب وترسم وتتخيل.

ثم تستيقظ فجأة على كابوس!

أن كل ما حدث وكل ما تشعر به كان وهمًا في خيالك أنت فقط، لا



أرض له في الواقع.



ترى أحلامك المنهدمة، نوبات الهلع والحزن، فقدان الشغف واليأس والضعف، وأيام تقضيها في العجز وقلة الحيلة. تعود لوحتك سوداء ضبابية لا فرح فيها، صحراء جرداء لا حياة في قلبها، وحزن دفين تملك من قلبك، تعود بكل خيبات الدنيا وكأن العالم يرفضك ويأبى أن تعيش فيه. أعرُف معنى أن يصدك الواقع ليقول لك ضاحكاً «كان هذا وهماً» لمجرد أنك أردت أن تكون إنساناً طبيعياً قادرًا على الحب والحياة، لمجرد أنك أردت أن تكون سعيدًا.

انتهت الجلسة وأنا أفهم وأشخص قصة آدم، لكن الأهم أنني أشعر به.

وللحديث بقية.





حان الآن دور الحالة الثالثة..

حبيبة 25 سنة.

الحالة الاجتماعية: متزوجة.

محافظة: القليوبية.

دخلت المكتب بخطوات مترددة، وكأنها سرقت شيئاً وتخشى أن يراها أحد، تابعتها وهي تتحرك بهذه الخطوات حتى جلست على الكرسي، بدا عليها غرابة الوضع من الوهلة الأولى، تُأكد أن هذه هي أول مرة تتقدم للعلاج النفسي.

- هل كان الطريق مرهقاً؟

- لا كل شيء بخير.

- هذه هي أول زيارة لك لطبيب نفسي؟

- نعم.

- وكيف تشعرين؟

ابتسمت:

- متوترة قليلاً، لست معتادة على الحكي مع أحد، ما بالك مع رجل غريب عني.

ثم بدأت الجلسة:

- يقولون إن في حياة الإنسان أربع أعمدة رئيسية، من خلالها تولد وتنشأ كل الاضطرابات النفسية..

العائلة | الأصدقاء | الحب | الماضي

قالت وهي تسخر:

- ماذا لو جميعهم مضطرب؟

- نبدأ بالأكثر إزعاجاً لك.





اعتدلت في جلساتها ثم قالت:

- تخيّل أن خمس دقائق قبل أن تُولد تضطرك أن تدفع ضريبتها طوال حياتك.

لم أفهم ماذا تقصد، فواصلتُ الصمت لتواصلَ هي الحكّي:

قبل خمسة وعشرين عامًا كانت أمي تحمل توأمًا في بطنها، أنا وأختي هاجر، سبقتني هاجر للدنيا بخمس دقائق فقط، وظلت الخمس دقائق الأخيرة قبل خروجي من رحم أمي هم الأهم بالنسبة لعائلة كاملة، تخيّل أن يُحكّم عليك بالإعدام لمجرد أنك تأخرت خمس دقائق!

أمي أنجبت أختنا الكبرى، وكادت هذه الولادة أن تُفرّق بينها وبين أبي وعائلته، لكنهم أعطوا مهلة لأمي في الولادة الثانية، ويشاء رب العالمين أن يكونا توأم، الأولى خرجت هاجر للدنيا لكن بخروجها بدأ نصب صوان، فلم يُهتئها أحد، بل انتظروا قدومي، خمس دقائق مصير علاقتها بأبي على المحك، وجئت أنا، وفجأة انفض المجلس، لم أجد من يقبّل رأس أمي، أو يُداعب ملامحي أو يحملني، كأنني ولدت بـ عاري، لم تسمع أمي كلمة:

«حمد لله على السلامة»

بل سمعت:

«خلفتك خلفه بنات.. أنتِ طالق»

ومنذ هذه اللحظة تحقّلتُ أنا مسؤولية تفكّك الأسرة وطلاق أمي، وحقّلتني المجتمع ذنب ولادتي بدلًا من اتّهام أبي بعدم المسؤولية والتخلي عن بناته وزوجته لمجرد أنه كان يريد ولدًا له، وفي مرحلة الطفولة قرّر الجميع إقصائي، كنت لا أعب مثل باقي الأطفال مع إخوتي بل كان عليّ مساعدة أمي في المنزل، كانت الملابس الجديدة لإخوتي، أما عني فيمكن أن أرتدي ملابسهن القديمة، في العيد



كانت العيدية لهاجر التي تسبقني بخمس دقائق، ودينا الأكبر مني بعام واحد، أما أنا فدائماً مُعَرَّضة للنسيان، في الأفراح تخرج البنات ويشترين الفساتين ويحضرن الحنة والاحتفالات، أما أنا فقد كان مصيري مساعدة أمي وخالتي في المطبخ وتنظيف غرف الاستقبال، كنت دائماً خارج الاحتفالات في كل شيء، حتى في مدرستي كانت أمي تهرول حين تعلم أن ثمة مشكلة مع إخوتي، لكن حين يتعلق الأمر بي لا تتحرك ساكناً، لقد حملتُ منذ طفولتي ذنب طلاقها.

كبرت وأنا أفهم دوري جيداً، أن أكون غير موجودة، نافعة وصامته فقط.

كان مطلوباً مني أن أخفف الحياة عن أمي وأساعدتها في تربية أخواتي وأضحى من أجلهم تكفيراً عن ذنب لم أرتكبه، كان الإقصاء صريحاً ومباشراً، وحين تشعر أمي بالتمرد مني تتحدث مع أخواتي عن تلك الليلة المشؤومة التي طلقها أبي في المستشفى، وكان هاجر لم تُولد قبلي بخمس دقائق، وكأنني اخترت أن أكون فتاة.

كبرت وتعلّمت أن الحب لا يُمنح للجميع، وأن بعض الأطفال يولدون ليعيشوا وآخرين ولدوا ليكونوا وقوداً لعيش الآخرين، دائماً في الكواليس، في الغرف المظلمة التي لا يراها أو يدخلها أحد.

في أحد ليالي العيد، كنت أراقب الأفراح من خلف الأبواب.

أعدُّ الصحون، أرتب الغرف، وأقنع نفسي أنني لا بد أن أدفع جزية ما قمت به وأنا في رحم أمي، كنت أواسي نفسي أيضاً وأقول إنهم يستحقون الفرحة، وأني خلقت لأمنح القوة للآخرين وكان القوة تُمنح دون ثمن.

مرّت مرحلة الطفولة ومعها بدأت مرحلة المراهقة..

بدأ جسدي يتغير، لكن ليس عليّ أن أنتبه لمثل هذه الأمور الأنثوية، كل حركة كانت محسوبة، كانت تغضب أمي حين يتحدث أحدهم عن جمالي أمامها، بل كانت تتعمّد أحياناً أن تناديني باسم



ولد حتى تثبت انطباع أنني رجل لا أنثى، كنت مضطهدة حتى في
أنوثتي، لم يُسمح لي أن أكون أنثى مراهقة، بل تعقدوا أن يقصوا
أجنحتي ويشوّهوا أنوثتي حتى أوصل التضحيات.

الغريب أنني لم أكن أرى كل هذا مزعجًا، بل كنت أرى أن هذا هو
قمة الحب والعطاء، كل يوم كانت الفجوة بيني وبين أمي تزداد، لم
تتحدث معي، كانت تُقرّر فقط وحين أعترض تخبرني أن لديّ ثواب كبير
عند ربي، لأنني أضّيتي وأجاهد من أجل أخواتي، كانت هذه الكلمات
تجعلني أعطي وأقدم أكثر.

لقد ارتبط في ذهني دائمًا أنني أقوم بعمل أسطوري، أضّيتي
بنفسي من أجل أخواتي، أختفي من أجل ظهورهم وأمدو من أجل أن
يرسموا حياتهم..

أتعرف يا دكتور أين تكمن المشكلة؟ أن كل هذا لم يزعجني
وقتها..

هل لديك تفسير لماذا لم يزعجني كل هذا؟

تنهّدت ثم قلت:

لأن الطفل الذي يتربى على أن التضحية ضريبة الحب، وأكبر ولاء
وإثبات له، فيبدأ العقل في ترجمة هذه التضحيات على أنها أقصى
مراحل الحب.

يبدأ في إعادة تعريف الحب بما يتناسب مع الآلام التي لا يستطيع
الهروب منها، وإن دق التعبير لا يفهمها، هو لا يرى الإقصاء ظلمًا،
بل مسؤولية، لقد حوّل عقلك الآلام إلى معنى، والتضحية إلى
فضيلة والصمت إلى حكمة، وفي علم النفس نسمي هذا «التكيف
القسري»..

حيث يتبنّى الطفل سردية الأسرة كي يحفظ شعور الانتماء، ينشأ
عليها ويتغذى بها وإلا لن ينتمي لهم.



سأقول لك على سبيل المثال:



الطفل الذي يولد في بيت مدخنين ولم ينّبّه أحد على أنها عادة سيئة ومضرة، ينشأ ويتساءل حين يرى شخص لا يدخن، شخص نادر وغريب الأطوار، ليس لأنه أحبّ التدخين، لكن لم ينّبّه أحد أن ما اعتاد عليه عادة سيئة، هكذا نحن في بدايتنا، حتى ندرك متأخرًا حقيقة وعينا.

ما لم يزعجك وقتها هو نفسه ما أرهقك اليوم؛ لأن الأدوار التي تنجو بها في الطفولة تتحول إلى قيود حين نحاول أن نعيش.

واصلت حبيبة:

استمر الوضع والحال دون تغيير، ربما كنتُ مغيبة أكثر من أني أتألم، وظلّت الحياة تحاول أن توضح لي شيئًا لم أفهمه إلا في مرحلة الثانوية العامة، في السنة الأولى تكأثرت المصاريف على أمي ولم تتحقّل السنة الثانية، لذلك تحدّثت معي بوضوح وأخبرتني أنها في حاجة لمن ليضحّي بتعليمه من أجل الآخر؛ لأنها ليس باستطاعتها أن تتحمل عبء المصاريف الدراسية مرتين، خصوصًا أن هاجر تُحقّلها دروسًا خصوصية في كل المواد.

وما إن نطقت اسمها حتى وقفت هاجر وقالت بوضوح:

لن أسمح أن يُضخّي بي وتتوقف مسيرتي العملية وأصبحُ نكرة بين صديقاتي لمثل هذه الأسباب التافهة، أنا سأواصل تعليمي يا أمي.

قالت أمي التي توقّعتُ أن تمنع فكرة أن يعترض أحد على قرارها، خاصة أنها لم تعلنه حتى الآن، لكن الحقيقة أنها ردت:

ومن قال إنني سأجعل مسيرتك العلمية تتوقف؟ حبيبة هي من ستتوقف عن التعليم وتساعدني في إدارة البيت.

هنا نظرتُ إليها وقلت:

أمي، أنا لا أحملك عبء الدراسة من الأساس، أنا لم أحملك عبء أي



شيء، ولا حتى الدروس الخصوصية فأنا أكتفي بشرح مدرسيني في المدرسة، وأعود إلى المنزل أوصل المذاكرة.



ردت أمي:

وأفضل منها في إدارة البيت، لذلك ستواصل هي تعليمها وتتوقفين أنت.

شعرت بالظلم البين من قرار أمي، كانت لديّ فرصة أفضل منها في الالتحاق بكلية مرموقة، كانت لديّ فرصة لأحقق الكثير من الأشياء العظيمة، التعليم بالنسبة لي ليس مجرد شهادة أو للتفاخر، أنا أريد تحقيق شيء ما في حياتي، والتعليم هو وسيلتي الوحيدة.

هنا نظرت أمي وقالت بحزم:

حبيبة، انتهى الأمر.

عدتُ إلى غرفتي وأنا أبكي، بعد ساعتين دخلت أمي على صوت بكائي.

- أمي لماذا دائماً أنا؟ لماذا دائماً أنا؟!

- لأن الحب يعني أن نُضحي من أجل من نحب، أن نُقدّم له أرواحنا سبيل أن يحيا..

قالت أمي جملتها تلك وكأنها تقدّم لي حقيقة لا تقبل الجدل، لم تكن تناقشني، بل كانت تعيد تعريف الحب داخل رأسي.

لم تقل إنني أضحي، بل إنني أحب، وكأن الفقدان هو الدليل الوحيد على صدق المشاعر.. لم أرد عليها لكن هذه المرة كنت أسمع صوت قلبي وهو يُنتزع مني، بينما كان في رأسي صوت آخر:

إن رفضتُ سأخسر أمي، وإن خسرت أمي فلقد خسرت العالم! يكفيها أنها تحمّلت بسبب وجودي طلاق وتفكك الأسرة.

- حسناً.





هكذا بكلمة واحدة انتهت سنوات من الاجتهاد واختفى الحلم.
في اليوم التالي لم أذهب إلى المدرسة وبقيت في المنزل أرّتب
وأنظف وأغسل الصحون، بينما كانت هاجر ترتدي ملابسها وتخرج إلى
عالمها، كنت أراقبها من خلف النافذة وهي تتجه منتصرة بأحلامي
التي كادت أن تتحقق، لم أبكِ، وكان البكاء نفسه استقال!

ومنذ ذلك اليوم ترسّخ بداخلي يقين تام أن رغبتني في الحياة أنانية،
وأن بقائي في الظل هو شكلي الوحيد من الحب، ومع الوقت لم أعد
أشعر بأنني خسرت، بل اخترت، وهذا هو أخطر أنواع الخداع النفسي.

مر العام الأول في هدوء تام، عام واحد كفيل أن يمر من عمرك
ألف عام، أصبحت أماً لهم بدلاً من أن أكون أختاً، بدلاً من أن أكون أنا..
وفي العام الأخير من الثانوية العامة جاءت لحظة فارقة أخرى.

طلبت مني أمي العمل في أحد ورش النسيج حتى أساعدها على
توفير مصاريف هاجر، بالمناسبة أمي حقاً ليست فقيرة، على العكس
أمي تعيش حياة مرفّهة جداً، وأخواتي أيضاً، لكن عندي تصبح من
الكادحين.

وتحوّل سعيي من تحقيق أحلامي إلى تحقيق أحلام الآخرين،
وبعدما كنتُ قاب قوسين أو أدنى من تحقيق أحلامي أصبحتُ أجاهد
من أجل أحلام هاجر.

وافقتُ دون اعتراض، وذهبت للورشة كما يذهب المحكوم إلى
حكمه..

كانت رائحة القماش الخشن، وصوت الماكينات، والأيدي المُتعبّة
تُعلّمني درساً آخر في الحياة:

أن الجسد حين يُستنزف لا يُسأل عن أحلامه..

في الصباح كنتُ أخرج مع هاجر.. هي في طريقها إلى المدرسة
وأنا فيريقي إلى الورشة، وهناك تعلّمتُ الكثير من الأشياء،





تعلمتُ كيف ابتسم حين يحدق الرجال فيّ، كيف أصغر نفسي وأخفف صوتي حتى لا أُنهم بالغرور أو التمرد، كيف أوافق على كل شيء دون اعتراض، وكيف أظهار بالرضا التام عن كل شيء، وأقدم نفسي سلعة قابلة للاستهلاك؛ حتى أنال رضا الجميع.

لكن الحياة لم تكن رمادية بالطريقة التي تتخيّلها، بل ثمة أشياء عظيمة عرفتُها هناك، منها أن أصبحَ لديّ أصدقاء، صحيح أنهم يختلفون عني تمامًا، لكنني على الأقل وجدتُ مساحة يمكنني فيها التحدث دون نقد أو دون شعور بالذنب.

وذات يوم جلست معهم كانوا يتحدثون عن الحب، تحدّثت إحدى صديقاتي عما يفعله خطيبها، كانت تقول هو يسعى طوال الوقت لإرضائي، يوم عيد ميلادها يفاجئها بأثمن الهدايا، ثم قالت أبي كان يرفض في البداية، لكن إصرار الشاب أجبر أباهما على الموافقة، ظلّت تحكي قرابة ساعة عما يحدث بينهما، عن طريقة التعبير عن مشاعره ومحاولاته للفوز بها، تبادل صديقاتي الحديث وحين جاء دوري لم أعرف ماذا أقول، كل ما كنت أعرفه عن الحب كان في الروايات التي أقرأها، لكن لم أتحدث يومًا مع رجل غريب، لم أعش قصة حب كما عاشوها.

ظللتُ أفكر في كلامهن، ثم عدتُ إلى المنزل، وأثناء شرب الشاي أخبرتُ أمي بما حدث ثم سألتها:

- أمي ما هو الحب؟

ابتسمت أمي ثم قالت:

- الحب هو الحياة التي تجعلك قادرة على العيش، أن يُحبك شخص يعني أن يسعى ليُقدّم لك نجوم السماء، الحب بالنسبة للمرأة هو الحياة، يمكنها أن تتحمل كل مصاعب الدنيا، لكنها لا تقوى على أن العيش دون حب.

- وهل أنا أستحق الحب يا أمي؟



هنا تلعثفت أُمي ثم قالت:



اسمعي يا حبيبة، أنتِ مسؤولة عن أختيكِ، وعليك أن تكوني على قدر المسؤولية، بعد أن تتزوَّج أختكِ سيأتي دورك هذا طبيعي، لكن حتى هذه المرحلة لا أريد أن أسمع شيئاً عن هذه التفاهات، ما عليك إلا التركيز في عملك وإلا ضاعت عائلتك، حين نطمئن على أختيكِ حتفاً سيأتي دورك.

هزرتُ رأسي فقط مثلما اعتدت كلما طُلبَ مني أن أختفي، لكن شيئاً ما انكسر داخلي، لم أسأل عن الحب لأنني أردت أن أسبق أخواتي، سألت لأنني أردتُ أن أعرف إن كان لي مكان بين البشر، يحق لي الحياة مثلما أرى الناس يعيشون حياتهم لا أكثر، حين قالت لي إن المسؤولية أهم من الحب شعرت أنها انتزعت مني فطرتي في الحياة، كأن مجرد التفكير يعني خطيئة لا تغتفر، ومنذ تلك اللحظة دفنتُ في قلبي الأسئلة التي تتحدث عن الحب..

صمتت حبيبة لدقائق، فدوّنتُ ملاحظاتي:

يتَّضح من هذه المحادثة أن مفهوم الحب لدى حبيبة أصبح مشوّهاً بسبب فعل عائلتها.

سؤالها لأمها: «هل أستحق الحب؟» لا يُعبّر عن فضول عاطفي، بل أزمة هوية. المريضة لا تشك في الحب بل تشك في أحقيّتها به، وردُّ الأم لم يكن رفضاً مباشراً بل كان أخطر:

لقد واصلت ربط الحب بالمسؤولية وأداء الواجب، وعزز الاعتقاد المريض لدى حبيبة أن الحب يُكافأ به لا يُمنح، وهنا يظهر بوضوح ما نسميه:

الاستبدال القهري للاحتياج العاطفي بالواجب الأخلاقي.

حبيبة لم تُمنع من الحب، بل أُعيد تعريفه بداخلها، كشرها الداخلي





في تلك اللحظة لا يعود إلى الحرمان، بل لأنها أدركت أنها لا تستحق
أن تعيش مثل باقي زملائها؛ مما سيؤدي لاحقًا إلى:
تعلق مرضي.

خوف من الهجر.

وقد تتزوج لشعور الأمان فقط، لا الرغبة.

هي لا تعرف معنى أن تُحِبَّ وتُحَبَّ، بل عرفت معنى أن تُستخدم
باسم الحب.

واصلت حبيبة:

ومرت الأيام ولم يتغيّر شيء في حياتي، التغيير فقط كان في
قلبي، شيء ما تحطم، شيء ما لم يعد كمان كان، شيء ما ذهب
قبل أن يأتي، شعرتُ أن شيئًا ما قد فاتني.. ربما الحياة.

احتفظتُ ووثقتُ أكثر علاقتي مع صديقاتي، شعرت أنهم منطاري
للعالم.. للحياة الحقيقية.

طلبت حبيبة استراحة، وافقت عليها ومن ثم خرجت ببطء، تنهّدتُ
أنا، فلقد شعرت بثقل مما حكته لي، ثم أمسكت القلم وبدأت في
الكتابة:

حبيبة بدأت حياتها بـ نمط نفسي يسمى «نبذ الوجود» تمثّل في
طلاق الأب من أمها لحظة ولادتها لمجرد أنها أنثى، الطفلة وُلِدَت
بذنب أن وجودها كان سببًا لانهايار أسرة كاملة.

هذا النوع من الرفض لا يُخزّن كحدث عابر، بل هوية شخصية وشعور
دائم بالذنب والرفض وعدم الاستحقاق، منذ تلك اللحظة أُجبرت على
أن تكون بديلة داخل نظام الأسرة:

عليها أن تُضحي، تختفي، تفتني، من أجل أن تعوّض الأم والعائلة





على الخسارة التي تعرّضت لها، الإقصاء لم يكن عابراً، بل كان ممنهجاً.

حرمان من الاحتفال، تمييز بينها وبين أختيها، اختفاء من الظهور وتكريس فكرة أن الاختفاء يمنح أولوية لظهور أختيها.

وفي مرحلة المراهقة تحوّل هذا النمط إلى قمع أنوثتها، تعاملت مع تغيّراتها النفسية والجسدية على أنها خطر قد يصيب العائلة مرة أخرى مثلما كان ظهورها خطراً عليهم؛ مما أدّى إلى صراع داخلي بين الحاجة للظهور كأثى وخوف أن يكون الحب جريمة تطيح بما تبقى من العائلة.

وسؤالها «هل أستحقّ الحب؟» لم يكن فضولياً، بل كان محاولة للحصول على إذن بالوجود.

ورد الأم أنّها أن ظهورها يعني جريمة؛ مما عزّز شعورها بأنها لا تستحق الحب، وأن دورها أن تؤدي مهمتها التي ولدت بسببها، وتُكفّر عن ذنب تفكك عائلتها.

باختصار:

استبدال الاحتياج العاطفي بالوظيفة الأخلاقية.

هي لم تُربّ على أن تُحب، بل أن تكون نافعة؛ حتى يُسَمَح لها بالبقاء.

تضحياتها الكبيرة كانت إثبات أنها جديرة بالبقاء.

باختصار حبيبة ستعيش بهذه القناعات والتشوهات حتى يحدث حدث عظيم يكشف لها تشوهاتها الفكرية.

عادت حبيبة بعد نصف ساعة، وأكملت:

أصدقائي كانوا نافذتي الأولى على العالم، كانت الفتيات يتحدثن



عن أعلامهن في الخروج، الحب، الزواج.



وأنا كنت أستمع فقط، كنت أريد أن أقول لهم: كان لديّ أعلام أيضًا مثلكم، لكن المسؤولية كانت أهم! كنت أهرب من العالم بالروايات ومحادثات صديقاتي، كأنني كنتُ أكتشف أن هناك طريقة أخرى للعيش غير أن أكون ظلًا في حياة الآخرين..

مرت سنوات، وبدأت تنمو بداخلي فروع أخرى للحياة، لكنها كانت وكأنها حبيسة وعاء ضخم، وكلما حاولت الخروج منه عادت من جديد إلى باطنه..

لكن حدث شيء آخر لم أكن أتوقعه!

حفل تخرُّج أختي من الجامعة، خرجنا جميعًا لنشتري لها فستانًا يليق بالمناسبة، لقد تكفَّلتُ أنا بهاجر وأختي، بينما تكفلت أمي بنفسها، واشتريت لنفسي فستانًا حتى أكون في قمة أناقتي.

وحين عدنا إلى المنزل سمعت هاجر تتشاجر مع أمي في غرفتها، لم يكن التصنت من صفاتي لكنني سمعت اسمي حين قالت:

حبيبة لن تأتي معنا، هي معروفة في البلدة أنها تعمل في أحد المصانع، ولن يشرفني وجودها بين زملائي.

قالت أمي:

لن أستطع أن أخبرها بعدم رغبتك في حضورها، حتمًا لا بد أن تحضر معنا.

قالت هاجر:

إن أتت معكما سأتظاهر أنني لا أعرفكم، لا أريد أن يفضح أمري بين زميلاتني!

فتحت الباب عليهما ثم قلت لهاجر:

لا تقلقي يا هاجر غدًا لديّ الكثير من العمل في المصنع، ولن



أستطيع الذهاب معكم، ثم عدت لغرفتي!

حين عدت لغرفتي شعرت أنني في قبر، كان صوت هاجر يُرَدّد في أذني ك صفحة قوية بلا يد!



«لن يشرفني وجودها» الجملة لم تدخل رأسي، بل اخترقت صدري! شيء بداخلي انكسر بصوت لا يسمعه أحد إلا أنا، كزجاج تحت الماء تراه يتشقق، لكن لا تسمع له صدى..

لم أبكِ بل كنت أتفكّ!

رأيت نفسي القديمة، حبيبة الطفلة التي كانت تقف خلف أبواب الأفراح، خلف أصوات الضحك، خلف الفساتين البيضاء والحنة والتهاني، وها أنا الآن أقف خلف الباب مرة أخرى لكن هذه المرة.. كان الباب روي!

تذكّرت كل مرة قيل لي فيها بصيغة مباشرة:
وجودك عبء.

اختفاؤك يعني وجودنا.
عليك أن تُكفّرني عن ذنبك.
أنت السبب في كل ما حدث لنا.

والمخيف أنني لم أغضب من هاجر، بل غضبت من نفسي لأنني أعطيت لنفسي حق أن أفرح، أن أكون طبيعية، أختًا لهما بدلًا من أن أكون أمًا لهما.

نظرت إلي حبيبة ثم سألتني: ما رأيك فيما حدث؟
قلت بهدوء طيب يعرف أن أبسط الكلمات قد تكسرهما:
ما فعلتيه هنا يدعى الانسحاب الوقائي.

حين يسمع الإنسان رفضًا بهذه القسوة أمام مصدر انتمائه، يملك خيارين: إما أن يتألم أو أن يمحو نفسه قبل أن يمحوه الآخرون..





وأنتِ اخترتِ الخيارين معًا، شعرتِ بالألم واخترتِ الاختفاء، كأنك أردتِ أن تقولي لها:

سأختفي قبل أن تطرديني.

وهذا السلوك يتكوّن عند الطفل فقط؛ لأنه لا يعرف كيف يحارب من أجل إثبات نفسه.

توقفتُ لحظة ثم واصلت بصوت أكثر عمقًا:

منذ لحظاتك الأولى في الحياة وأنتِ تدفعين ثمنًا ليس لك، طلاق أمك لم يكن بسببك، لكن عقلك ربط الظهور بانهيار الأسرة، ومن يومها نشأت داخلكِ معادلة مُدقّرة:

إذا ظهرتُ ستنهدم العائلة..

إذا اختفيت سيبقون بخير.

لهذا لم تغضبي من هاجر ولم تصرخي ولم تتمرّدي؛ لأنك درّبتِ نفسك كثيرًا على عدم الدفاع عن وجودك والتضحية به.

ومرّت الأيام وحققتِ هاجر وأختي الكبرى كل شيء، تزوجتا واختفيتُ أنا عن الأنظار تمامًا، لا داعي لأقول لك ما حدث في أفراحهما، ولا داعي أن أقول لك أنهما كانا يُبعدان زوجيهما عني بلا سبب واضح، أو ربما بسبب واضح، وأنا من أتعمد أن أجهله حتى لا يصاب قلبي مرة أخرى.

ابتسمت حبيبة ثم قالت:

ومرت الحياة بهذه الوتيرة، حتى أخيرًا جاء دوري في الحياة بالزواج من «علي»، رجل في بداية الثلاثينات، منفصل ولديه طفلة لكنه ذو سمعة مرموقة في بلدتنا، أخبرتُ أمي أنني لا أريد الزواج من رجل تزوّج من قبل، وهذا حقي في الحياة، لكنها قالت:

سيتكفل بكل شيء في زواجك يا حبيبة أنتِ تعلمين أنني لا أملك





ما يكفي لتجهيزك، لذلك نحتاج إلى رجل جاهز من كل شيء حتى تتزوجي.

للمرة الأخيرة أخضع لأمي، لكن كان ثمة شيء إيجابي في هذه العلاقة، ألا وهو علي، كان رجلاً يعرف كيف يتعامل مع الأنثى.

وافقتُ أن أكون مربية مرة أخرى.. لابنته، وافقت أن أمي حتى اللحظة الأخيرة..

ومع علي تبدلت حياتي.

بدأت أفهم معنى الحب، معنى أن يحاول شخص لأجلي، معنى العائلة، وأنني لم أقصى لأول مرة في حياتي، أحببت هذا الرجل بكل صدق، وصدقاً لم يبخل عليّ بأي شيء.

ربما علي هو الشخص الوحيد الذي منحني الحياة وبدلها من حياة إلى حياة.

ابتسمتُ لها وأنا أشعر أن شيئاً ما في القصة ما زالت لم تخبرني به، فواصلت:

لكن هذا لم يستمر كثيراً، لقد اكتشفت خيانتَه لي!

ترددتُ كثيراً في مواجهته؛ خوفاً من تدمير منزلي وحياتي، لا أريد أن أكون منفصلة وأحطم بيتي، خصوصاً أنني في الشهر الرابع في الحمل ولا أريد أن يُدقّر ابني مثلما تدقّرتُ أنا، لذلك قررت التجاهل مرة واثنين وثلاث، لكن كل مدى كان الأمر أفظع، في البداية أنكر ثم قال إنها مجرد نزوة، ترددتُ كثيراً، فكّرتُ ماذا سيكون رد فعل أمي، تحدّثتُ معها على انفراد لكنها نصحتني بالحفاظ على العائلة، وذات يوم حدث خلاف بيني وبين علي، فانهال عليّ بالضرب المبرح وهددني بالإجهاض!

كنت في حالة صدمة، علي هو الرجل الذي أحببته، تحقّلتُ فكرة أن أتزوج من رجل منفصل، تحقّلتُ فكرة أن لديه ابنة، تحقّلتُ فرق العمر





بيننا، وتحملت خيانتته، تحملت كل هذا من أجله، حتى يبقى الحب.
اجتمع علي مع أمي وأخواتي، وفجأة انقلب الحال، بدأ علي في سرد كل عيوبي وأخطائي لأمي، وبدأت أمي وأخواتي في إلقاء اللوم عليّ أمامه، أجبروني على الاعتذار له رغم أنني لم أخطئ في حقه، لكن قبل أن أقدم على الاعتذار، سمعت صوت انفجار في رأسي وقلبي، قبل أن أقبل رأسه ويديه قلت لأمي:

هو اعتاد على خيانتتي، اعتاد دائماً على خيانتتي.

هنا ضحك ساخرًا:

هذه تداعيات الحمل، هي لا تملك دليلًا لاثهامها.

قلت غاضبة وكانت المرة الأولى التي أُعبر فيها عن غضبي:

هاتفك هو الدليل.

أعطى هاتفه لأمي الذي أخذته هاجر وهي تُبدي اعتراضها لأول مرة، لكن هذه المرة تضامنًا معي، لحظات من الصمت حتى أعلنت هاجر أن هاتفه نظيف!

هنا ضحك وقال:

في المرة القادمة، أعطي دليلًا ومن ثم سأعتذر لك عن كل شيء.

كانت المعركة الأولى والوحيدة التي خُضتها في حياتي، لكنها انضمت لعشرات الهزائم التي هُزمتُ فيها من الدنيا.

حين عُدتُ إلى المنزل معه قبّل يدي واعتذر ثم قال:

لن أنكر ما قمت به، لكنني لا أقوى على العيش بدونك.

مضت العلاقة كما هي وتقبّلتُ فكرة أنها مجرد نزوة، وأن الأهم هو العودة إلى المنزل بين أحضانني.

ليس هذا ما قرأته عن الحب، ليس هذا ما انتظرته طوال حياتي، لكنني واصلت حتى لا يتهدّم البيت. لكن ظل سؤالان يراودانني:



لماذا تزوجته من الأساس؟



ولماذا وافقت على استمرار العلاقة رغم تأكدي من خيانتها لي؟

قلتُ لها:

زواجك منه كان هدفه الهروب من هذه الحياة، ولقد استطاع علي أن يلوّح لك بحياة جديدة، فقد رأيتها فرصة مناسبة للهروب، واستمرارك بعد تأكّد الخيانة لأنك نشأت على نمط الرفض أو «ارتباطاً صدمياً قاهرياً»

الطفل الذي يربط الحب عنده بالألم، والقبول بالإقصاء، والدفء بالتضحية.. لا يبحث في الكبر عن الأمان، بل عن نسخة مؤلفة من وجعه القديم..

في طفولتك تعلّمت أن الحب يعني أن تختفي، القبول يعني أن تُضحي، الأمان يعني أن تتحملي، لذلك عندما جاء رجل أكبر منك، له سلطة وله ماضٍ وله ابن يحتاج إلى من يحتويه.. بدأ داخلك أقدم برنامج نفسي لديك «ها قد جاء شخص يحتاجني، إذن أنا موجودة».

هذا ليس إدماناً بل شعور بالاحتياج والمسؤولية تجاه الآخرين، وعدم هروبك حتى بعد الخيانة لأنك هذا ما اعتاد عقلك عليك..

أم تفضل أختك، مجتمع ينحك، عائلة تحقّق الذنب، حباً مشروطاً بكمية العطاء.

أما عن التشخيص فدعينا نواصل الجلسة حتى أتأكد من شيء ما.

ردّت حبيبة:

خطرت على بالي فكرة شيطانية، وفي الوقت نفسه تساعدني في التجلّ أمامه أكثر، ماذا لو اقتربت أكثر من كل النساء التي يحاوطونه!

من بين عشرات الرسائل منهم الجنسية، لاحظت أسلوب بنت مألوف



بالنسبة لي، هذا الأسلوب أعرفه جيدًا.



بدأت أتابع عن كثب محادثاتهم اليومية دون أن يلاحظ أنني أتابعهم، وذات يوم كنت متعبة جدًا فذهب بي عند أمي، وجلس معنا، لاحظت في هذا التعب أن ثمة حوارات جانبية بينه وبين أختي هاجر، بدأ الشيطان يوسوس لي! ثمة شيء مريب في العلاقة بينهما، خاصة أن علاقة هاجر بزوجها مضطربة، حاولت السيطرة على هذا الشك، لكنني فشلت، فبدأت لي خطة أخرى، تحدثت مع هاجر على انفراد أشتكى لها من تصرفات علي، وبين السطور أخبرتها:

لقد حدثني عن فتاة يريد الزواج منها.

قالت هاجر: من؟

قلت: لا أعلم لكنه عرض الأمر عليّ وأنا رفضت رفضًا قاطعًا، ومع ذلك هو يواصل التواصل معها بشكل يومي وطوال الوقت.

اختصرت هاجر مناقشتها معي.

وسرعان ما عادت لغرفتها، فتحتُ حسابه من هاتفي لأفاجأ برسالة من الفتاة التي قلت إن أسلوبها مألوف!

هاجر!!

علي يخونني مع أختي هاجر!!

حين تأكدت أنها هاجر التي يتواصل معها بشكل دائم.. لم أشعر بخيانة زوجي، كانت خيانة حياتي، شعرت وكأن الخمس دقائق التي ولدت فيها هي شهادة وفاتي، لم أبك! هذا ما كان مرعبًا، بل ما حدث في عقلي حين استدعى كل الأحداث القديمة.

العيد الذي خرجت فيه البنات وبقيت أنا في المطبخ.

الفساتين التي لم تكن لي.

المدرسة التي تركتها.





رفضها لذهابي معها حفل التخرج.

كل التضحيات التي ضحيت بها لأجلها.

تلك اللحظات لم تكن ذكريات، بل كانت مشاهدة معادة في ذهني.

قلت لنفسي:

حتى الرجل الوحيد الذي منحني الحياة اختارها هي!

حتى الحب الذي ظننته أخيرًا جاء لينقذني، كان هو الذي يؤكد

شعور الإقصاء والرفض!

شعرت أنني لا أملك جسدي، أن صدري مفتوح والهواء يمر خلاله بلا

مقاومة، أنني لم أعد امرأة، بل مساحة يستباح كل ما فيها.

عدتُ إلى المنزل في صمت غريب معلنة حالة التمرد، لم أريد

الفضيحة لأختي وبالطبع لعائلتي، لكنني أردت أن أقتله، أشرب

من دمائه، وحين واجهته بالحقيقة أخبرني أنها هي من استغلت

الخلافات الشخصية بيننا لمصلحتها، أنها تحقد عليّ. وها أنا الآن

أمامك يا دكتور لأنني في حيرة من أمري.

نظرتُ إليها متعجبًا:

- أي حيرة! بالطبع الطلاق هو الحل الوحيد، ومواجهة أختك بما

حدث أمر لا خلاف عليه.

- يبدو أنني أخطأت العنوان، أنا لا أريد منك أن تساعدني على

الطلاق وخراب بيتي.

- خراب بيتك!

- نعم.

رددت محاولًا التمسك بالمنطقية في الردود:

- وماذا تريدني مني؟





- تساعدني ألا أكره، لا أريد أن انفصل، أريد ألا أشعر بهذه الآلام التي أشعر بها الآن، أريد أن تجعلني أتقبل ما رأيته وما حدث.

صمتُ لدقائق، دقائق كنت أحاول أن أجمع الأفكار في رأسي، منذ فترة طويلة لم ألتق بشخصية بهذا الاضطراب، الأسئلة هنا تكشف بعض الحقائق:

- أنتِ لا تريدين الطلاق، بل لا تريدين الكراهية، صحيح؟

- نعم الكراهية تؤلمني أكثر من الخيانة؛ لأنها تجعلني أخسر كل شيء.

- وماذا يعني أن تخسري كل شيء؟

- أن أعود مرفوضة.. منبوذة في كل مكان.

- هل الوحدة أخطر من الخيانة؟

- نعم.. الوحدة تشبه طفولتي.

- إذن حين تأكدي من خيانتك لي، ماذا شعرت؟

- شعرت أنني غير كافية، لكن على الأقل ما زال لي مكان.

- وهل هذا كافٍ لتحمل الخيانة والإهانة؟

- نعم.

- أنتِ لا تتمسكين به لأنك تحبينه أو لأنه جيد، بل لأن تركه يعيدك إلى حبيبة المضحية، ما دامت تضحية بتضحية، فعلى الأقل هذه المرة من أجل نفسك وابنك. الحب المشروط بالتضحية والتحمل.

أغمضت عيناها لثواني ثم قالت: نعم.

مهنياً أنا لا أستطيع أن أساعد شخص على محو إنسانيته، لكنها تنتظر جاوبي، فقلت:

- مشكلتك أنك تعتقدين أن الحب مرتبط بالتنازل والتضحيات





والإهانة، أنتِ لا تخافين من فقدان علي، أنت تخافين من العودة إلى حبيبة التي لم يردّها أحد، رغبتك في البقاء ليست حبًا، بل هي استجابة صدمة نفسية قديمة.

على أيّة حال حسبما تقولين إن مسألة الطلاق من علي مرفوضة رفضًا تامًا، حسنًا لكن على الأقل دعيني أستعيد قدرتك على الإحساس والشعور، ربما حينها ستتغير فكرتك عن الحب والوفاء والتحمل، عن الحياة بشكل عام، سيأتي القرار النهائي منك من تلقاء نفسه.

شعرتُ أن حبيبة لا تفهم كلماتي، وهذا ما أردته بالضبط، لكنها اطمأنت أنني لن أوجّهها ناحية الطلاق.

- سنلتقي قريبًا دكتور.

ابتسمتُ لها، ثم خرجت بينما دوّنتُ أنا ملاحظاتي:

بعد الاستماع إلى السرد الكامل لتاريخ حبيبة النفسي والأسري والعاطفي، يمكن اعتبار أن الزواج هو القشة التي قسمت وفضحت ظهر البعير، فقد أُزيل الغطاء حول كل الأشياء التي كانت تخفيها.

حبيبة مصابة بـ «التعلق الاعتمادي».

نشأت في بيئة ربطت بقاءها بمدى تضحياتها ونفعها، حُرمت من الحب غير المشروط منذ الولادة حين حُفّلت ذنب طلاق والدها بسبب جنسها.

وهذا نتج عنه اعتقاد أن «الحب يعني أن أقدم نفسي للآخرين».

لذلك ارتبطت حبيبة بمن يؤذيها أكثر ممن يحترمها؛ لأن الآلام بالنسبة لها هي لغة الحب الوحيدة التي تعرفها.

الاضطراب الثاني: هو ارتباط رضحي، وهذا الارتباط أشبه بشبكة عنكبوتية يتكون من مراحل الأذى.

الضرر ثم الاعتذار، ثم عنف، ثم توذد، ثم تكرار.





هذا النمط يُعيد تشغيل نفس ديناميكية الطفولة..

أذى | تهديد بالهجر | تمسُّك | شعور زائف بالأمان.

ولهذا تطلَّب ألا تكره؛ لأن الكره سيكسر الرابطة، وكسر هذه الرابطة يعني انهيارها النفسي.

ثالثًا: اضطراب هوية.

حبيبة لم تُمنح حق أن تكون هي، بل دُرِّت على أن تكون: الخادمة والأم والمنقذة والمضحية. هويتها مبنية على وظيفة، لا على وجود؛ ولهذا حين لا تظهر في هذا الدور تشعر أنها لا تستحق الحياة.

رابعًا: تشوهات معرفية ناحية الحياة.

الحب يعني تضحية.

الإخلاص يعني صمت.

الكرامة يعني أنانية.

الغضب يساوي خطر.

الرحيل يعني خيانة الأسرة.

وهذا يجعلها تختار البقاء في كل البيئات السامة المؤذية؛ إيمانًا بمعتقداتها.

خامسًا: قلق هجر مع اكتئاب تفاعلي.

تعيش خوفًا دائمًا من أن تُترك، وحين تهان أو تخون لا تغضب، بل تنكمش.

البكاء عندها لا يظهر في صورة بكاء أو حزن أو فقدان شغف وطاقته، بل يظهر في صورة استسلام، فقدان رغبة في التغيير، محو الذات، قبول الظلم بلا مقاومة.

حبيبة لا تعاني لأنها ضعيفة، بل لأنها علمت أن ضريبة الحب هي



المعاناة، وأن الألم جزء أصيل من الحب.

مشكلتها الأساسية ليست في زوجها، بل في اعتقادها العميق أن «من لا يتحمل لا يحب»، والعلاج لن يكون بتعليمها كيف تبقى، بل كيف تختار نفسها دون أن تشعر بالذنب.

خرجت حبيبة ومعها انتهت جلسات اليوم، لكن اليوم نفسه لم ينته، فينتظرنى لقاء تلفزيوني طويل أجيب فيه عن بعض الأسئلة والاستفسارات النفسية..



الفصل الأخير

سؤال وجواب



لا أحب الذهاب إلى هذه اللقاءات وأنا مُحَقَّل ومتأثر بجلسات اليوم نفسه، لكنني ملتزم بتعاقد، وأظن أنني أملك صلابة نفسية تجعلني أقوى على الفصل بين اللقاءات المنفردة ولقاء يشاهده الملايين.

بين الأضواء الكاشفة دخلتُ وجلستُ على الكرسي، بينما قَدَّم مُعدّ الحلقة الأسئلة للمذيع.

ابتسفت المذيع، وثبتت الكاميرات، لكن داخلي كانت الغرفة التي امتلأت لسنوات بأصوات الجلسة، بأصوات الماضي، وأصوات كل جلسة حضرتها، تضج ككنيسة مهجورة.

سألته بصوت محايد:

دكتور، هل كل من ينهار نفسيًا مريض؟ أم أن بعض الناس فقط لم تعد تحتل الكذب؟

بدأت الأسئلة سريعة ومباشرة، أنا لا أجيب المذيع، بل أجيب كل من يشاهد ويتابع.

أجبت:

الانهيار ليست الكارثة العظيمة التي تحدث في حياة الإنسان.. الكارثة دائمًا في لحظة ما بعد الانهيار، التوازن الذي يفقده حين يسقط..

الانهيار لا يعني أن الشخص ضعيف، على العكس، نحن ننهار لأننا بقينا أطول مما ينبغي..

الطفل الذي تجرّد من طفولته، المرأة التي أُجبرّت على تحمل مسؤوليات أكثر من طاقتها، الرجل الذي يقال له إن دموعه عيب، والشخص الذي لا يُجيد الدفاع عن نفسه، المتهم دائمًا بسوء الفهم





والظن، والذي يسعى ويحاول من أجل أن يرى، كل هؤلاء لا ينفارون في لحظة، إنما يظل الانهيار قرآزا مؤجلاً، حتى تأتي اللحظة التي يتساقط فيها كل شيء.

الجنون الحقيقي أن تحافظ على كل ما فيك وتنتظر أنك في أفضل حالاتك، بينما بداخلك كل شيء ينهار.
دعني أقول لك حقيقة صادمة..

أغلب الذين أقدموا على الانتحار لم يشكوا من الحزن، لم يشكوا من التعاسة، على العكس لقد ظهروا دائماً وهم يبتسمون، يعملون، ينجحون، يتزوجون، ثم فجأة في لحظة صغيرة، انهاروا كما لو أنهم بنوا جداراً من ورق!

لحظة الانهيار هي لحظة الصدق الوحيدة التي مروا بها وعاشوها. لذلك حين ترى شخصاً تحقّل أكثر مما ينبغي، صفت أكثر مما يجب، لا يُعبّر أبداً عن مشاعره، ففي هذه اللحظة تأكّد أن ثمة عظيم قد يحدث..

وإن حدث فصدّقني من ينهار فجأة لا يحتاج إلى علاج قدر حاجته لمن يسمعه ويحتويه ويصدقه.

صمت المذبة لثوان، أحبّ تلك الأسئلة التي تكشف ما وراء الناس، وأكرهها لأنها تُذكّرني بالكثير من الأشياء التي أحاول تناسيها، سرعان ما استعادت توازنها أمام الكاميرا وجّهزت السؤال الثاني:

هل الحب يعالج الجروح النفسية؟ أم إنه أكثر شيء يكشفها؟
تنفسُ بعمق.

الحب، هذه الكلمة التي حملت في عيادتي أكبر عدد من الانهيارات!
قلت وأنا أعرف أن إجاباتي لا تعجب بعض المحبين:



الحب لا يعالج الجروح، الحب يكشفها.



التشوهات النفسية لا تختفي، الحب فقط يزيئها ويُسَدِّها. أقصد أن الشخص المشوّه نفسيًا حين يحب يشعر بمشاعر مختلفة، ويقول الأشياء بطريقة مختلفة وشاعرية، فمثلًا يقول: إن شعور الوحدة يعود أقوى حين يكون بمفرده، تعود نوبات أشد قسوة لأن محبوبه ليس معه، لا أستطيع تقبُّل فكرة عدم وجودك الدائم، ولا أستطيع تقبُّل أو تحقُّل أي عذر، أن وجودك يمنحني القدرة على تحمل الألم..

التفكير لعنة لا تطلب مني التوقُّف عن التفكير، شاركني أفكاري مهما باتت مضطربة وسوداوية، واحذر أن أفكر قبل حديثي معك؛ لأنك ستصبح كالغريب عندي.

كل الأماكن ضيِّفة، فما عليك إلا أن تبقى أنت مُتَّسعي ومأمني الوحيد، شعور أنني شخص سيئ لا يختفي لمجرد أنني في الحب، بل يزداد إيماني بمساوئي فقط لأنك لم تعد، وبلا مناسبة تتجمل في شخصيتي، تحدِّثني عن مدى امتنانك لكل صدفه جمعيتي، عن الحب الذي تُكِّنه لي، عن كل الأشياء التي تجعلني أشعر أنني شخص أستحق الحب، وقبل أن تطلب مني أبتعد عن قوقعتي، اسأل نفسك عمَّ تستطيع تقديمه لي من أجل الخروج معك.

الحب لا يعالج الاكتئاب، لا يعالج الانتكاسات والاضطرابات النفسية.. هو فقط يؤجلها، يؤخر من انتكاستها، أقصد أن الاضطرابات النفسية تحتاج حقًا إلى العلاج لنصبح أسوياء، نصلح لأنفسنا ولشريك حياتنا.

الحب يساعد على التعافي، أن تحب شخصًا يعني أن تبقى معه في خطواته، تساعد على التعافي، تضيء عتمته، وتقويه في لحظات ضعفه، لكن هذا يعني أن تغرق تمامًا، خصوصًا إن كنت لست مؤهلًا للتعامل مع التشوهات والاضطرابات النفسية.

سألت وكأنها لا تفهم إجاباتي:



هذا يعني أن الحب لا يشفي الاكتئاب؟

قلت إجابة مختصرة ومباشرة:



إن أصابتك عدوى في معدتك، بالطبع أنت تحتاجين إلى الدعم والمواساة والاهتمام، لكن أولاً العلاج، معرفته وفهمه. هذا ما أقصده.

الحب يساعد المرء على رحلة علاج وتعافي أقصر، يساعد أسرع على التعافي، يُقصر مسافات طويلة، يساعدنا على تجاوز الكثير من العقبات، ويقوّينا في لحظات الضعف والانكسار، لكن هو عنصر مساعد مهم جداً، يبقى عنصرًا مساعدًا لا قيمة له إن لم يتوفر العنصر الرئيسي، ألا وهو «العلاج».

ثم جاء السؤال الثالث:

من خلال خبرتك، هل الناس يذهبون للمختصين النفسيين ليُشفوا أم ليشاركهم شخص آخر أعباءهم.

قلت وقد مرّ أمام عيني كل شخص جاء فقط لأسمعه:

الحقيقة أن الوهلة الأولى تشعر أن بعض المرضى قد أتوا بالفعل للتعافي، لكن مع استمرار العلاج تُولد بداخلهم مشاعر أخرى، ألا وهي المشاركة، وهنا يأتي دور الطبيب النفسي في صنع مساحة آمنة تامة للحالة، في الوقت نفسه استغلال هذه المساحة لمساعدته على التعافي.

العالم لا يرحم الضعف. في البيت عليك أن تكون مطيغًا، في العمل عليك أن تكون كفاءً، في العلاقات عليك أن تكون جذابًا ومرتزناً، في كل مكان عليك أن تكون شيئًا ما، ملزم على أن تعطي وتُقدّم وتجاهد وتحارب.

أما في غرفة العلاج فربما هذا المكان الوحيد في الدنيا الذي يسمح لك أن تقول:





أنا لست بخير. دون أن يعاقب.

أغلب الناس يأتون إلينا لأنهم مثقلون بأعباء واحمال سنوات وسنوات، يبحثون عن مساحة آمنة يقولون فيها: ها أنا كما أنا بلا تجميل.

الشقاء لا يبدأ حين نجد الحل، بل حين نفهم المشكلة ونعرف حيثياتها.

وأحياناً مجرد أن يصفى إليك شخص دون أن يُصلحك، يجعلك تقطع مسافات طويلة من التعافي.

أغلب الناس يأتون إلينا ليُسمح لهم أن يكونوا طبيعيين.. بكل ما فيهم.

رأيت في عينيها أنني لم أُجب الإجابة التي تريد أن تسمعها، وربما هذه هي أحد المشكلات التي تواجهني، أن البعض يأتي ليسألني وينتظر إجابة بعينها، لكن الواقع أن مثل هذه الإجابات مجرد مُسكّنات، صحيح أن الإجابات المباشرة صادمة، لكنها واحدة من أهم الخطوات التي يتعافى المرء بسببها، فسألتني:

وما الفرق بين التعلق المرضي والحب؟

هذا السؤال من أكثر الأسئلة التي أتعرض لها وتختلف الإجابة حسب الحالة، لكن تبقى أساسيات لا يمكن توظيفها أو محاولة التحايل عليها، فأجبت:

التعلق المرضي يولد من الخوف..

أنت تحبه لأنك خائف من الوحدة، تُقدّم له خوفاً من الإهمال، تضحي خوفاً من أن يمل منك، تعطي له الكثير لضمان البقاء، تراه قارب نجاة في بحر وجودك، وتخشى أن يغرق بك أو أن يفلت يدك.

أنت تحب لأنك خائف..

في الحب أنت ترى الآخر كما هو..





تقول أنا أحبك لأنني أحبك، لا خوفًا من وحدك.

تقول أنا أحبك، لكنني لن أقبل أن أهان.

تقول أنا أحبك، لكنني أملك خطوطًا حمراء لا يمكن تجاوزها.

تقول أنا أحبك، لكنني لن أتحمّل أكثر مما ينبغي.

التعلق يقول: «ابقِ معي مهما فعلت بي».

الحب يقول: «ابقِ معي لأنك تحترمني».

والفرق بينهما ليس في شدة المشاعر، بل في مقدار السلام الذي تشعر به وأنت داخل العلاقة.

إذا كان وجودك في العلاقة يجعلك تمشي على أطراف أصابعك، تتخسّس الكلمات، والمواقف، تتنازل وتضحى، ولا تستطيع أن تعترض أو ترفض، فهذا ليس حبًا!

هذا خوف متخفٍ في هيئة قلب.

فالحب أن تكون حرًا مُطمئنًا، أما التعلّق أن تحب وأنت تحت تأثير الخوف، بالأ يهجرك المحبوب.

قالت المذيعة:

يبدو أن الغالبية تتعلق لا تحب.

قلت:

ومع مرور الوقت والأزمات ينكشف كل شيء، ويبقى المرء معلقًا ما بين البقاء والرحيل.

تنهّدت المذيعة التي أكاد أقسم أنها تتابع مع أحد الزملاء، فتأثّرهما بالإجابات يبدو وكأنها مرت بقصة حب عنيفة.

السؤال الخامس:

ما رأيك في عبارة «أحبنى كما أنا» أقصد التقبّل الكامل في الحب؟





قلت:

هذه العبارة منتشرة على منصات التواصل الاجتماعي، لكنها عبارة سامة، فالتقبل دون شروط يعني أن يتقبلك شريك حياتك كما أنت دون أية رغبة في تغييرك.

حسنًا ماذا لو رغم الحب الكبير بينكما ظهرت صفات سيئة لا تُحتمل؟
على سبيل المثال:

الاعتمادية، غياب الطموح، العصبية، غياب التفاهم، الكسل، الإهمال الشخصي في نفسه، أو تفضيل الآخرين عليك، غياب المسؤولية، البخل في المشاعر والعطاء.

هل ستتقبل شريك حياتك بهذه الصفات؟ بالطبع لا.
هذا بالضبط ما أقصده.

التقبل دون شروط كلمة مطاوعة جدًا، لكن بلا أي أساس فعلي في العلاقات، على العكس هي سبب للكثير من حالات الانفصال، رغم أن الزواج تم بعد قصة حب عظيمة، لكن مع مرور الوقت يكتشف كل طرف أن شريك حياته لم يتعلم المسؤولية، لم يتعلم التضحية، لم يتعلم كيف يكون مناسبًا للطرف الثاني، اقتنع بشكل كامل أنه ليس مضطرًا للتغيير أو للمحاولة من أجل شريك حياتك.

هذا لا يعني أن العلاقات تُبنى تحت ضغط وشعور دائم بالمحاولة والسعي، لكن على الأقل تدرك أن ثمة مسؤوليات تجاه الطرف الثاني، وبعض المسؤوليات ستجبرك على التغيير والإصلاح لتستمر العلاقة بطريقة وشكل أفضل.

التقبل الصحي هو تقبل لحظات ضعفك.

تقبل لحظات تشتتك.

تقبل جروحك.



تقبل اختلافك.

تقبل أخطائك ومحاولة إصلاحها أو تنبيهك لها.

لكن لا أحد مجبر أن يتقبل إهمالك، أذيتك، عدم طموحك، استهتارك، هروبك من المسؤوليات.

إذن ما الذي يجعل شخص سوي نفسيًا يستمر ويتقبل كل هذا؟

«تقبلني كما أنا» جملة جميلة جدًا وعاطفية.

لكنها تتحول إلى جملة سامة عندما تُستخدم لحماية سلوكيات مُدمرة للعلاقة.

أن تحب يعني أن تسعى لتكون أفضل من أجل من نحب.

ردت المذيعة:

أنت مصمم على إثارة الجدل؟

قلت وأنا أبتسم:

أبدأ، لكن مؤخرًا بدأت الناس تأخذ تشخيصات وأدوية دون مصادر، مفاهيم تترسخ حسبما يُنشر على صفحات التواصل الاجتماعي دون البحث عن مصادر، وهذا ما جعل مجتمعتنا هَشًّا، يردد المعلومات والأفكار، ولا يهتم بالمصادر والدلائل، لا يسأل حتى عن هوية المتحدث، دراساته، أفكاره، مجرد أفكار منتشرة يُعتقد عليها لا أكثر ولا أقل.

قالت:

حسنًا حان دور سؤال شائك سُئل من الكثير من متابعينا. السؤال السادس:

هل الاضطرابات النفسية وراثية أم ذاكرة عاطفية نتعلمها؟

أجبت بثبات:





في علم النفس الإكلينيكي الحديث، لم نعد ننظر إلى الاضطرابات النفسية بوصفها إما نتاج جينات أو طفولة قاسية، بل هي مزيج ما بين الحالتين:

الوراثة تمنح الجهاز العصبي أساسياته في التعامل..

سرعة التأثير، شدة الانفعال، قدرة التنظيم الداخلي.

لكن التجربة هي التي تعطي لهذه الحساسية اتجاهها ومعناها.

يمكن أن يولد طفلين بنفس الاستعداد البيولوجي للقلق.

لكن أحدهما يمر بأحداث تعطي شعور الإهمال والجفاء والقسوة، بينما الآخر نشأ في بيئة قابلة على احتوائه ومواساته ودعمه.

فنجد الشخصين مختلفين تمامًا:

الأول يتعلم أن العالم مكان في غاية الخطورة.

الثاني يتعلم أن العالم مكان آمن.

وهذا ما نسميه الذاكرة العاطفية

سجل عصبي غير واع لتجارنا الأولى مع الحب والخوف والانفصال، هي ليست أحداثًا تتذكرها، بل نشعر بها دون ذاكرة، على سبيل المثال:

كيف أفسر الصمت؟

كيف أستقبل الغضب؟

كيف أتعامل مع الغضب؟

هذه الأنماط تولد في السنوات الأولى مع الحياة، وحين لا تُفكَّك يعيد الدماغ تشغيلها في كل علاقة لاحقة، حتى لو تغيَّر السياق وبقِيَ الشعور نفسه؛ لذلك الاضطرابات النفسية لا تُورَّث فقط عبر الحمض النووي، بل عبر الصمت والإهمال والحب المشروط.





الجينات هي قنبلة موقوتة في مكان ما في مخ الإنسان.
في حال تجنّبها، وبثُّ عكس هذه القنابل بشكل غير مباشر؛ تخدم
تمامًا حتى تبقى شبه معدومة، أما في حال توفير بيئة مناسبة
لاستيقاظها، فتنشأ بقوة أكثر شراسة، وهنا يكمن جوهر العلاج..
ليس في تغيير الجينات، بل في إعادة كتابة تلك الذاكرة العاطفية؛
حتى لا يظل الماضي يحكم الحاضر باسم «الطبيعة».

قالت المذيعة:

والآن مع فاصل سريع، ثم نعود إليكم.
طلبتُ القهوة وتنهدتُ، ثم بدأت في تذكُّر ما حدث في الجلسات
الأخيرة..

لا أحب الأضواء، لا أحب أن يكون رأيي هو الرأي الذي ينتظره
الناس، لا أميل لفكرة الإعلان عن أفكاري ورغباتي وحياتي، أشعر
بالمسؤولية الكبيرة، ورغم ثقتي الكبيرة في نفسي إلا أنني أتشكك
في كل شيء حولي، ما زلت أومن أنني لا أستحق أن أكون حكيماً
أو مرشداً، أجاهد وأذاكر وأسعى طوال الوقت لأكون ذاك الشخص،
وعلى عكس زملائي فأنا أنهك عقلي من أجل معلومة صغيرة؛ لأنني
لا أتعامل مع الحالات على أنهم مجرد حالات، بل أرى أنني أتعامل
مع روح على حافة الانهيار، شخص قاب قوسين أو أدنى من الموت
وتشبّث بي، مسؤولية في غاية الخطورة مهما حاولتُ تخفيف الأمر
على نفسي أشعر بقسوته على قلبي وعقلي، لا أحب أن أكون البطل
الذي أنقذ المسكين من الموت، لا أحب أن أكون القارب الذي أنقذ
الغارق، لا أحب هذه المسميات التي أراها في عيون الناس، أنا فقط
مجرد شخص تذهب إليه لتسأله عن رأيه وخبرته ودراسته، وليس
المنقذ ولن أكون أبداً، أنا آخذ أجراً مقابل ما أقوم به، فلا تظن أنني
ملاك أضحي بحياتي من أجلك، صحيح أن مشكلة واحدة كفيلة أن
تجعلني أعيد قراءة عشرات الكتب لأقول رأيي بأكثر إفادة ممكنة،





لكن هذه ليس مشكلتك، بل هي طريقتي أنا في العمل والبحث، أنا أجاهد حتى لا أشعر بالذنب أنني بخلت عليك بمعلومة، حتى لا أشعر أنني قصرت في إنقاذك، حتى لا أشعر أنه كان بإمكانني تقديم أكثر مما كان، لكنني لست بطلًا، أنا فقط أساعدك من أجل إنقاذ نفسك ومن أجل أن أنام بلا ألم، بلا تفكير، بلا ندم، بلا ذنب تجاهك، أقدم لأنني لا أريد أن أراك تتألم ولا أريد أن أتألم أنا أيضًا.

عادت المذيعة من الفاصل سريعًا وبدأت سؤالها مباشرة.

السؤال السابع:

هل كل من يبقى في علاقة مؤذية.. شخص ضعيف؟

ابتسمت ثم قلت:

لا، ولو قلت نعم لكنت كذبت نصف البشر.

الحقيقة أن أغلب الناس يبقون في علاقات مؤذية ليس ضعفًا منهم، بل لأنهم لا يعرفون وجهتهم بعد هذه العلاقة، لا يعرفون مصيرهم، الناس لا تظل في العلاقات المؤذية لأنها لا ترى الألم، بل لأنها لا ترى شيئًا بعد هذه العلاقة، ترى غيوم وضباب ونفق مظلم.. هنا يُخيّل له أن البقاء في علاقة مؤذية أضمن وأمن من البقاء وحيدًا.

العقل يحب الونس -حتى لو كان كاذبًا- على الوحدة الصادقة، وهناك من يبقى لأن الألم لا يشكل جزءًا من مشكلته، فقد اعتاد على هذه الآلام حتى ربط في ذهنه أن الألم هو القبول المؤقت، والأمان يُسحب في أيّة لحظة، وحين يدخل علاقة في غاية القسوة، يشعر أنها مألوفة؛ لأن العقل لا يبحث عن السعادة، بل يبحث عن المألوف.

ولهذا كثير من الناس لا يبقون لأنهم ضعفاء، بل لأن الجهاز العصبي ترجم الكثير من المواقف حسب احتياجاته الشخصية، فليس





شروطًا أن استمرار علاقة مؤذية تعني أن الشخص ضعيف، هو فقط يجهل نفسه أو يخشى من الوحدة، وربما اعتاد الأذى، ربما لا يملك قدرة على اتخاذ القرار.

اختلفت الأسباب لكن الأهم أن اختصار كل هذا في «الضعف» يعني غياب وعي بالنفس البشرية.

السؤال الثامن:

هل الرجل العنيف الخائن يمكن أن يتغير؟

قلت:

نظريًا.. نعم.

واقعيًا نادرًا.. نادرًا جدًا.

لأن السلوك نفسه ليس المشكلة رغم رفضنا له، إنما الفكرة في البنية النفسية للإنسان.

الرجل الذي يخون ويعنف لا يبحث عن امرأة أخرى بل يبحث فراغات يملأ بها نقصًا في رجولته وقوته، يغطي شعورًا داخليًا بالعجز أو بالفراغ.

هل يمكن أن يكون الخائن مُحبًا؟ نعم.

لكن حبه لنفسه أقوى وأكبر من حبه للطرف الثاني، هو عاجز عن الاكتفاء بصورته الحالية، فيبحث عن مكتسبات إضافية تملأ هذا الشعور، العنيف، يرى المرأة مباحة يمكن إهانتها وضربها لأنه قوام عليها، لأنه أقوى منها، لأن هذا من حقه، والخائن لا يشبع من النساء، من المداعبات النفسية، لا يشبع من إحساس أن هناك دائمًا من تحاول لفت انتباهه وإثارته وتنتظره، أو من تجذبه لعالم آخر بعيد عن ضغوطات والتزامات العلاقة، هي رغبة داخلية أيضًا البعض يفشل في السيطرة عليها.

إذن هل علاجهم صعب؟



نعم، لكنه ليس مستحيلًا، هو يحتاج ليفكك عقد الطفولة ويغير مفاهيمه الداخلية، وزرع قناعات وأفكار ونظرة مختلفة للحياة. وهنا تكمن المشكلة، خصوصًا إن كانت هذه الأفكار والانطباعات موجودة في عقله وشخصيته من قديم الأزل، صعوبة التعافي تكمن في القدرة على تغيير معتقدات طويلة آمن بها.

ضحكت المذيعة:

على أيّة حال كل الرجالة خونة.

قلت مبتسمًا:

التعميم مرفوض، فالرجال لا يخونون النساء مع رجال، بل مع نساء مثلهن، فالأمر نسبي جدًا، ويرجع كما قلت للنشأة والبنية النفسية للمرء، سواء أكان رجلًا أو أنثى.

جاء السؤال التاسع:

هل التعايش مع شخص نرجسي لفترة طويلة كفيلة بإصابتك باضطرابات نفسية مختلفة؟

قلت:

نعم بكل تأكيد.

فالشخص النرجسي يملك قدرة رهيبة على هز ثقتك بنفسك؛ لأنه بارع جدًا في التقليل من شأنك، ويعرف كيف تسعى لكسب رضاه بحيل نفسية وعاطفية أشبه بالابتزاز العاطفي، حتى تتحول إلى شخص يعطي ويقدم بلا مقابل.

الشخص النرجسي بارع جدًا في قلب الطاولة، وتحويل أخطائه الكارثية إلى أخطاء عنك، بارع في جعلك تشعر بالذنب لمجرد أنك طالبت بحقوق أو اشتكيت من تصرفاته المزعجة، قادر على صنع مبررات لأخطاء وإلقاء اللوم عليك حتى يفقدك القدرة على عتابه، على العكس ستخضع للأذى لأنك ببساطة ستؤمن أنك تستحق الأذى.

الشخص النرجسي يملك قدرة رهيبه على تحويل متطلباته الشخصية إلى حقوق عليك، لا يمكن المساس أو الاقتراب منها، وإن رفضتها سيبتزك نفسياً حتى يُشعرك أنك شخص في غاية السوء، وقد يُقرر معاقبتك، سواء بالهجر أو الصمت العقابي أو حتى العنف.

الشخص النرجسي يجعلك تشعر أن من حقه أن يهجرك لأسباب تخصه، يقسى عليك لأنه مضغوط، يتجاهلك لأنه مشغول، يقلل من شأنك لأنه يحقّزك، وإن اعترضت على كل هذا فأنت لا تُقدّر حبه، لا تُقدّر محاولاته، لا تُقدّر رغبته في تغييرك للأفضل، لا تُقدّر ضغوطاته..

الشخص النرجسي يحب التفرد، يستطيع أن يُشوّه كل شخص تعرفه وتثق به، هو لا يريد إلا أن تكون ممتناً له طوال الوقت، تحتاج إليه طوال الوقت، تؤمن به هو فقط، وتصديق أنه طوق النجاة لك دائماً، يريد أن يكون محور حياتك، لكن أنت على الهامش بالنسبة لحياته.

التعايش مع شخص نرجسي سواء كان أب، أم، أخ، صديق، شريك حياتك.

كفيل بتحويلك لشخص مضطرب نفسياً من الدرجة الأولى، والأصعب أنك لن تشعر بالأضرار التي أصابتك، مثل: جُلْد الذات المستمر، فقدان الثقة بالنفس، فقدان القدرة على اتخاذ قرارات سليمة، الشك والقلق طوال الوقت، التفكير السلبي المستمر، الرغبة في البقاء في غرفتك طوال الوقت، عدم القدرة على طلب حقوقك، وغيرها.

إلا بعد إنهاء هذه العلاقة المؤذية.

البقاء لفترة طويلة مع شخص نرجسي أشبه بتناول سم خطير بإرادتك الحرة، لكن لن تشعر بقوة السم إلا بعد نهاية العلاقة، والخطر الحقيقي أن تكون نهاية العلاقة هي نفسها فقدان طاقتك وقدرتك على النهوض من جديد.

صمتت المذيعه أمام السؤال القادم، صمتت وفكرت طويلاً ثم تنهدت وقالت:



في مسلسل ما، عُرضت قضية التحرش الجنسي الذي يحدث للطفل،
وهنا تأتي بعض الأسئلة.

التحرش الجنسي قصة متكررة ومثارة مؤخرًا. ما رأيك فيها؟

تنهدت وأنا أعرف ثقل هذا السؤال، وأعرف ما يعاني منه أولئك
الذين تعرّضوا لمثل هذه الحادثة العنيفة، ثم قلت:

التحرش الجنسي في الطفولة لا يُدقّر الجسد فقط، الحقيقة أن
أضراره على المخ أشد قسوة وأذى من الضرر الجسدي؛ لأنه ببساطة
يُعيد تشكيل خريطة الدماغ والنفس لدى المتضرر..

لكن ثمة شخصيات ثابتة في كل قصة من تلك القصص.

الجاني:

في الغالب هو شخصية محبوبة ذو سمعة طيبة في أوساط
مجتمعه، سيرته طيبة، ومعروف عنه أنه شخص خدوم وقريب لكل
الناس، ومصدر ثقة لكل المحيطين به، سمعته الطيبة تجعله بعيدًا
كل البعد عن الشكوك.

الطفل:

الضحية الذي يتحمّل كل أخطاء الآخرين.

الأب أو الأم:

في الغالب طرف منهما يعرف القصة ويقرر أن يحتفظ بها لنفسه،
وفي الغالب الأم. واحتفاظ طرف منهما بالقصة نابعة من عدة
أسباب:

التشكيك في قصة ورواية الطفل، خصوصًا أن الشخص المتهم هو
بعيد كل البعد عن فعل مشين مثل هذا.

الخوف من صدمات مع الجاني، خصوصًا مع سمعة الجاني الطيبة،
فاتهام مثل هذا كفيّل أن يُنهي كل طرق التواصل بينهم وقد يصل





لقطيعة دائمة، خصوصًا مع غياب دليل حقيقي وقوي لإثبات هذه التهمة.

الخوف من الفضيحة، وهنا الأم تحديدًا تخاف على سمعة الطفل، وأنه سيعيش بوصمة عار إ حسب تصوراتها.

خصوصًا في المجتمعات الريفية، فهذه الوصمة تجعل المجني عليه لا يصلح للعمل، لا يصلح للزواج سواء كان رجلًا أو أنثى.

زَّرع فكرة الوهم داخل الطفل كحل، فتقنع طفلها أن الحدث غير حقيقي، وأن هذه التصورات من صنع الخيال، ومع تكرار الفعل المشين يبدأ الطفل في التشكيك فيما يشعر.

الجاني: يستغل صمت وعدم قدرة الطفل على الاعتراض، ويبدأ في نظرات عدوانية مستغلًا ضعف العائلة، وقد يتكرر الفعل كلما أتاحت الفرصة.

الطفل خلال هذه القصة الأليمة يبدأ جهازه العصبي في إرسال إشارات مختلفة للجسد ولنفسيته.

جلد الذات:

شعور دائم أنه السبب فيما حدث له، خصوصًا مع سلبية رد فعل الأهل، وأنه كان في يده أن يمنع الحدث، لكنه أضعف من اتخاذ رد فعل.

اضطرابات النوم:

يستمر المشهد في مخ الطفل طوال حياته، يطارده في منامه، كوابيس طوال الوقت، يخشى الظلام وأبسط الأصوات توقظه مفزوعًا من نومه.

رفض التلامس:

يرفض الطفل أي نوع من أنواع التلامس، أي تلامس أو عناق سواء من عائلته أو أصدقائه أو حتى شريك حياته فيما بعد، يعيد تكرار





المشهد من جديد، وعليه يتجنب التلامس حتى بالأيدي؛ لأنه يصيبه بالفزع والقلق والضيق.

فقدان الثقة:

يفقد الطفل الثقة بالنفس تمامًا، يكبر بهذا الشعور، حتى أقرب الشخصيات لا يثق بهم، ويحتفظ بأسراره لنفسه، حتى مخه يرفض تصديق المشاعر الإيجابية، يرفض ويشكك في كل شيء حوله..

ميول انتحارية:

مع الكتمان تتحول الاضطرابات إلى كابوس يعيشه كل يوم، الآلام والاضطرابات النفسية لا تُحتمل، فيبدأ بإيذاء نفسه ليشغل مخه عن الآلام التي يشعر بها.

مشاكل في الجهاز الهضمي «القولون | الغثيان | فقدان الشهية» اضطرابات في المخ، مثل: التعرض للزهايمر المبكر، صعوبة التعليم والتركيز، وفرط الحركة، وتأخر النمو العقلي.

طلبت المذيعة أن أوجه رسالة للأهالي، فواصلت:

قضية التحرش بالأطفال انتشرت مؤخرًا، الأحكام رادعة لا يجب التهاون فيها أبدًا، لكن الأهم هو التوعية بالحدود الجنسية للطفل.

ابنك أمانة، مسؤولية، حافظ عليه، صدّقه، أحبه ودافع عنه!

حين يحكي لك عن شيء مريب تعرّض له، إياك أن تسخر منه أو تكذّبه أو تشككه فيما حدث وشعر، أنت مصدر أمانه وثقته وسنده، واسع بكل طاقتك للنيل من المتهم.

وبعد كل هذا اسع لمتابعة مختص نفسي يساعده على التعافي من تلك الصدمة الكبيرة..

أولادك هم كل ما تملك، فلا تبخل عليهم بأي شيء.

والآن مع السؤال الأكثر شيوعًا:





هل العلاقات في العمل قد تكون مؤذية نفسيًا؟

نعم، بيئة العمل هي أخطر مصادر التآكل النفسي المُزمن في حياة الإنسان البالغ، فالعلاقات المهنية أحيانًا تكون انعكاسًا لدوائر التعلُّق والسلطة والقبول التي تكوَّنت في الطفولة.

المدير لا شعوريًا قد يتحول إلى أب، والزميل إلى منافس، والشركة إلى مؤسسة مبنية على الثواب والعقاب.

عندما تعيش في بيئة مليئة بالضغوطات، المقارنات، الخوف من الاستبدال..

يعيش الجهاز العصبي في حالة تهديد وخطر مستمر لا إراديًا، وهذا الضغط يؤثر بشكل كامل على باقي فروع حياتك، فتجد نفسك في حالة غضب، سخط، شعور أنهم ليسوا كافيين في حياتهم، وأن شيء ما قد فاتهم، أو شعور دائم بالعجز وال فشل.

ولهذا ترى كثيرًا من الناس ينهارون نفسيًا، ليس بسبب ضعفهم، بل لأنهم عاشوا لسنوات طويلة في بيئة تُشعرهم أنهم غير كافيين، غير مأمنين، وقابلين للاستبدال في أيّة لحظة.

ردت:

الحياة مرهقة جدًا، لا يمكنك أن تبحث عن سلامك النفسي في كل تفاصيلها، وإلا لن تغادر غرفتك.

قلت:

نعم، لكن ما دمت لا تستطيع إيجاد السلام النفسي حولك، فعلى الأقل يمكنك أن تصنع مساحة آمنة لك تسمح لك بمواصلة هذا الضغط بطريقة أفضل.

سألت المذيعة:

بمناسبة ارتفاع نسبة الطلاق، كيف يؤثر الطلاق على تشكيل البنية النفسية للطفل؟ وهل يمتد تأثير الطلاق إلى أنماط علاقاته



واختياراته في الرشد؟



دعيني أقول إن نسبة كبيرة من الذين تعرّضوا للإنهاك وسوء الاختيار في العلاقات الاجتماعية كان السبب فيها هو انفصال الزوجين.

في البداية الطفل لا يفهم معنى الانفصال، فيصل إليه الأمر أن الطرفين اللذين يُشكّلان روابطه الاجتماعية والأمنة، اختفيا. وهذه الصورة تترسخ في ذهن الطفل عن العلاقات بشكل عام.

من منظور علم النفس التطوري، العائلة ليست مجرد مكان، بل هي نظام يتعلم فيه الدماغ معنى الأمان، وعندما يتفكك هذا النظام لا يفقد الطفل «العائلة» فقط، بل يفقد النموذج الداخلي للعالم الآمن.

دعني أبسط لحضراتكم الأمر باختصار:

يتعرض الطفل بعد الانفصال لثلاث صدمات

الصدمة الأولى هي:

فقدان التنبؤ.

يعني أن المكان الذي توقّعه آمناً ومستمرّاً لم يعد كما توقع، وهذا يخلق عنده:

القلق | فرط اليقظة | خوف من المفاجآت العاطفية

الصدمة الثانية هي:

صدمة الانتماء.

فتجد أغلب الذين عانوا من هذه التجربة يقولون «أبي وأمي لم يبقيا معي، فهل يمكن لأحد أن يبقى معي؟!»

وهنا تنشأ بذرة الخوف من الهجر.

الصدمة الثالثة هي:



صدمة الهوية.

الطفل لا يعرف أيهما على الحق، لا يعرف بمن يقتدي وبمن يخضع ولمن يسمع تعليماته.



فيظل مشتتًا بينهما، خاصةً إن كان الطرفين في خلافات حادة، ويخبرون الطفل بكافة الخلافات بينهما.

ردت المذيعة: وكيف يصبحون في مرحلة المراهقة؟

أجبت:

تختلف الأعراض والسلوكيات.

بعضهم يصبحون شديدي التعلق، يبحثون عن القلب بأي ثمن «تأثير الاحتياج»، ويخافون الانفصال، ومستعدون للتضحية بكل شيء من أجل بقاء رفقاءهم.

هنا هم الأكثر عرضة للشخصيات السامة.

وآخرون يصبحون انطوائيين جدًا، لا يثقون في أي شخص، يخشون الاعتماد على أحد، مستقلين بشكل مفرط.

والفتاة في هذه الحالة هي الأكثر ضررًا؛ لأنها تصبح مستقلة بشكل مرعب، حتى في الحب لا تستطيع أن تعتمد على رجل في أي شيء، وبالطبع في العلاقات السوية لا يمكن لرجل أن يكون مع فتاة لا تعتمد عليه.

ومثل هذه الشخصيات هي عرضة أكثر للرجال الاعتماديين.

أما الشخصيات الأكثر خطورة، هي: السيكوباتية.

هي ترفض العائلة وأي نوع من الاستقرار، بل تسعى أحيانًا لتدمير كل مظاهر الاستقرار، وتنتقم من كل شخص بدا عليه احتواء عائلته أو استقرارها، تنحرف سلوكيًا انتقامًا من الوالدين والمجتمع، وتصبح شخصيات سامة جدًا في الحب رغما عنها.



أما الأكثر شيوعًا:



فهي الشخصيات الهشة، والهشاشة لا تعني الضعف، لكن هم شخصيات لا يثقون في الحب والبقاء، يتجنبون التعلق بالناس، لا يثقون في الناس ويرفضون تصديق الكلمات الجميلة عنهم، في رأسهم أسباب انفصال والديهم، لذلك يحدث إسقاط رغما عنهم في علاقاتهم بالناس فـ «حتما سيغادرني مثلما فعلت أمي، حتمًا سيخونني مثلما فعل أبي مع أمي، حتمًا لن يبقى معي طويلًا مثلما انفصل والدي».

هذه الأفكار والاستراتيجيات تتشكل نتيجة الانفصال..

- وكيف تؤثر هذه الانماط والأفكار على اختيار شريك الحياة؟

قلت:

الأمر ظاهريًا يختلف بين الفتى والفتاة، لكن واقعياً هما متشابهان تمامًا.

أن كان الأب هو الجاني في رواية الفتاة..

فتجد معايير اختيار الفتاة لشريك الحياة مبنية على الاختلاف التام بينه وبين والدها، حتى إنها لا تركز في المتطلبات والمواصفات الأساسية لشريك حياتها، بل فيما لا يشبه والدها، فإن كان شديدًا وعنيفًا تبحث الفتاة عن رجل هادئ وصبور، متجاهلة كافة الصفات الأخرى، والتي بالمناسبة قد تكون أشد خطورة من العصبية والعنف! لكن يحدث هذا رغما عنها! لأن استيعابها انحصر على أن كل الصفات السيئة في الرجل عبارة عن عصبية والدها فقط.

وإن حدث والتقت بشريك الحياة، فيبدأ المخ في أمرين:

الأمر الأول أنها ترفض الخضوع أو تكرار نفس فعل الأم، فرغم فظاعة أفعال الأب، إلا أنها ترى أن الأم سببًا رئيسيًا في هذه الفظاعة، وهي لا تريد تكرار تجربة والدتها.



الأمر الثاني وهو الأكثر شيوعًا، أنها تنتظر من شريك حياتها أن يعاملها مثلما يعامل الآباء بناتهم، وتعامله كوالدها، وهنا يحدث خلل عظيم في العلاقة؛ لأن شريك الحياة له متطلبات مختلفة تمامًا، يبدأ الأمر أولاً بفرط التعلق لتشبع رغبتها بوجود أب افتقدته في بداية حياتها، ثم ينتهي الأمر بخلافات حادة بينهما؛ لأن العلاقة لم تكن سوية من البداية.

- حسنًا ماذا عن الفتى؟

يخوض الفتى طريقين مختلفين:

الطريق الأول وهو الأكثر عنفًا في العلاقات، لا يؤمن بالحب والاستقرار، يهرب من المسؤوليات والمواجهة، ويتلذذ بالتلاعب بالضحايا، ويعرف كيف يُحطّم قلوبهن، هو شخص في غاية الخطورة؛ لأنه يملك مفاهيم مختلفة.

القوة تعني السيطرة.

والقرب يعني التهديد.

فيكبر وهو يخشى الحميمية، لكنه يحتاجها، فيحل هذا التناقض من خلال:

الإغواء | التعلق المؤقت | ثم الهروب

هو لا يترك النساء لأنه لا يحبهن، بل لأنه فجأة يشعر بالخوف والتهديد، ف يستيقظ بداخله الطفل الذي رأى كيف تحوّل الأمان إلى خوف والحب إلى إذلال؛ فيُدقّر العلاقة قبل أن تدمره.

أما النمط الثاني فهو مزيج من كونه أب وابن:

يميل للأكبر منه في العمر، لمن تسيطر عليه بطريقة غير مباشرة، ويعتبرها أمًا أكثر من كونها محبوبته، ينجذب لها لأنها تعوّض إحساس الأمومة الذي افتقده، وهذا ما يشكل عبئًا على الطرف الآخر؛ لأنها ليست أمًا، بل شريكته التي لديها أفكار ومتطلبات

مختلفة.

أو كونه أب:



فيميل للفتاة المطيعة، التي تخضع وتستجيب سريعًا لكلماته، يبدو ظاهريًا أكثر تضحية، أكثر عطاءً، أكثر مسؤولية عنها..

يختار شريك حياته طبقًا لأوجاعها القديمة، قد تكون مضطربة وقد تكون تفتقد لدور الأب في حياتها، وهذا لا يزعجه؛ لأن الحب تشغل في مخه بطريقة..

الحب يعني إنقاذًا، يعني تضحية، يعني صبرًا ومسؤولية، وهكذا يدخل الطرفان في علاقة مستنزفة، كل منهما يبحث عما يفتقده، ثم يشعر أحدهم بالخيانة لأنه أعطى كل شيء ولم يقابل بعطاء مثله.

ردت المذيعة:

- هذا يعني أن الطفل الذي تعرض لانفصال والديه هو شخص مضطرب الاختيارات؟

قلت قاطعًا الشك باليقين:

أبدًا، ما قصده هو إظهار الجانب المضطرب منهم فقط طبقًا لسؤالك، لكن في نفس السياق..

ثمة أطفال تعرضوا لانفصال الأهل، لكنهم كانوا على وعي كافٍ بهذه التجربة في مراهقتهم؛ لذلك بدأوا في البحث عن شريك حياتهم بنظرة أكثر وعيًا ونضجًا عن دونهم؛ لأنهم ببساطة أدركوا الأخطاء التي تسببت في انفصال والديهم..

ك الإهمال، القسوة، الخيانة، التمرد، الملل، الروتينية، الجفاء.

فيبدأ الشخص الناضج -الذي كان طفلًا- في البحث عن شريك حياة يبحث عن الأمان والألفة والسكينة..

يبحث عن الاستقرار ويتوافق مع أفكاره في الحياة، بل تجدهم أكثر





حرصًا في الاستقرار عن دونهم؛ لأنهم لا يريدون أن يتذوقوا نفس الكأس مرة أخرى في شبابهم، وقد تجدهم يضحون بكل شيء من أجل الحفاظ على هذه العلاقة.

ولذلك تجدهم أكثر هدوءًا، عمقًا، قدرة على الحوار، أقل تسامحًا مع الخلافات الشديدة..

الفارق الجوهرى هنا:

مدى استجابة الطفل لحادث الطلاق..

فإن وجد الطفل من يحتوي، أو يفصله ذهنيًا عن الخلافات، ف تتشكل بداخله قناعة:

أن الانفصال مؤلم، لكنه ليس نهاية الحب والحياة.

أما إن تُركَ الطفل وسط الصراعات والاتهامات، فتتشكل بداخله قناعة أن القرب يُشكّل خطرًا عليه؛ لذلك من المستحيل أن تكون آثار الطلاق واحدة عند الأطفال. ثمة من يتحول الانفصال عنده إلى جرح مفتوح وممتد يؤثر على كل شيء في حياته، وثمة من يحوِّله لحكمة مبكرة..

العامل المشترك هنا هي البيئة التي احتوت الوضع في لحظات الانفصال الأولى، والتي تربي ونشأ الطفل فيها.

- في ختام الحلقة نريد منك أن توجه رسالة لكل شخص يشعر بالمعاناة:

قلت موجهًا نظراتي للكاميرا:

الحقيقة أن الحياة صعبة، مرهقة، وفي غاية القسوة، تستيقظ كل يوم وأنت تحارب، تحارب رغبتك في عدم النهوض من على فراشك، تحارب رغبتك في الهروب والاختفاء، تحارب أفكارك وميولك في العزلة، تحارب هزائمك وخيباتك وانكساراتك، وتستيقظ حيث عالم لا يعرف الرحمة، فتبدأ السعي والركض ناحية أحلامك البعيدة، أهدافك





التي تأخر تحقيقها، وأمنياتك التي ما زالت بعيدة المنال، تسعى وتقاتل من أجل الحفاظ على ما تبقى من أحلامك وشغفك وطاقتك، من أجل أن تكون مثاليًا في علاقات اجتماعية مرهقة تستنزف كل ما فيك، ومن أجل ألا يجن جنونك من الأصوات المزعجة في رأسك، تحافظ على نفسك من كلمات سامة أفسدت قلبك، من سخرية قللت من شأن أوجاعك، من شعور أنك لست كافيًا، الحفاظ على نفسك من شعورك بالعجز والفشل، الحفاظ على نفسك من جلد الذات والندم اللذين يوقفان الحياة ويحولانها إلى سجن، ومن ألا ترد الأذى بأذى، من عالم يحطمك كل يوم بلا رحمة..

الحياة صعبة بكل ما فيها من تفاصيل مرهقة، لذلك أقول لك «أهدأ»..

ما فاتك ليس لك، ومن لم يقدر عطاءك لم يكن يستحقه، وكل من أفسد قلبك أعطى لك درسًا كيف تختار مكانه.

أتفهم قدرتك على التحمل، ولا أخشى عليك من متاعب الدنيا.

لكنني أخشى عليك من الثبات الطويل.

فالمرء لا ينهار تدريجيًا، بل ينهار فجأة.. دفعة واحدة.

إن شعرت بالضيق من الأماكن.. غادرها.

إن شعرت بعدم التقدير.. انسحب.

إن شعرت بالهانة.. أرحل.

الأحلام خلقت لتحقيق، لكن إياك أن تضيع أيامك من أجل أحلام بعيدة قد لا تنالها.

اسع واجتهد لكن لا تفني عمرك في حلم واحد قد لا يتحقق وقد يتحقق، بما يسلب منك كل شيء، فيصبح الحلم بلا قيمة لأنك لم تعد قادرًا على الاحتفال به.

سلامك النفسي أهم ما يمكن أن تفوز به في الحياة، إياك أن



تتخلى عنه.



كل الشخصيات عابرة.. كل الوظائف قابلة للتغيير.. كل الأهداف يمكن أن تختلف في ليلة وضحاها.

إياك أن تسمح لأي شيء في هذه الدنيا أن يحطم استقرارك النفسي وسلامه.

لا تكن مثاليًا، كن طبيعيًا. فالمثالية داء لن تتعافى بسهولة منه. ليس عليك أن تكون دائمًا بخير.. أسمح لنفسك بأن تتألم وتنهأ.. لتنهض وتلتئم.

واستمتع.. استمتع أكبر قدر ممكن بالحياة وصنع أحداث جميلة، فحينما تصل لمرحلة الشيخوخة لن تتذكر كم كان رصيدك في البنك، كما قضيت ساعات طويلة في عملك.

ستبقى ذكرياتك هي ونيس وحدتك وآخر ما يربطك بالدنيا. هذه قصتك وحياتك أنت، فأكتبها كيفما تشاء. الأهم أن تكون أنت حيثما أردت لا حيثما أراد الآخرون.

انتهت الحلقة وشعرتُ أنني أقول لنفسي.. هذه الحلقة في صيغة نصائح للمشاهد.

خرجت من الأستوديو عائداً الى البيت مرهقاً. وحين دخلت المنزل فوجئت أن ميرا تقول إن هناك فتاة تنتظرنى في مسألة حياة أو موت!

- ما اسمها؟

- نعم.. على ما أتذكر.. اسمها هاجر. تقول إنها أخت حالة عندك تدعى حبيبة!



الخاتمة



في نهاية هذا الكتاب أريد أن أقول لك إنني تعقدتُ إظهار المشكلات والاضطرابات النفسية مع ملاحظات بسيطة عن كل قصة، لكن لم أكتب الحل مباشرًا أو رحلة التعافي؛ لأنك لن تتعافى أبدًا بمجرد أنك قرأت كتابًا يتحدث عن الصحة النفسية، الأمر أشبه أن تقرأ كتاب كيف تصبح مليونيرًا في ثلاثة أشهر؟ هل قراءتك لمثل هذه الكتب ستجعلك مليونيرًا؟ بالطبع لا.

لذلك أقول لك عزيزي القارئ إن رحلتنا في التعافي مختلفة من شخص إلى شخص..

ظروفنا وأفكارنا ومعتقداتنا تختلف اختلافًا تامًا، وهنا تكمنُ معجزة النفس البشرية..

في اختلافها.

أقرأ لتفهم ما الذي يحدث في رأسك، وكيف تتغير نفسيتك طبقًا لماضيك أو حاضرك، لكن لا تقرأ للتعافي.

لا يوجد تشخيص نفسي من خلال قراءتك لبعض المنشورات أو الكتب، لا يوجد تعافي بمجرد أنك تقرأ بعض الكتب.

رحلة التعافي طويلة وتختلف من شخص ل شخص.

والأهم لا تبدأ في علاج نفسك ف هذا واحد من أكبر الأخطاء التي يقع فيها المرء.

حتى أكبر وأهم العلماء النفسيين يتابعون مع غيرهم ليُصلحوا بعض مشكلاتهم واضطراباتهم النفسية.

لا تغامر بصحتك النفسية.. ل نفسك عليك حق.

عسى أن نلتقي في ميعاد أقل قسوة.. ربما!

