ELENA Book

د. أسماء علاء الدين

رسائل "ميم"
إلى الطّبيبة النفسيّة

أنت أفضل من أن تشعر بهذا السوء

الرواق للنشر والتوزيع

ELENA Book



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



رسائل ميم إلى الطبيبة النفسية

د. أسماء علاء الدين

تم إعداد هذه النسخة بواسطة:

إيلينا

رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

إلى صديقي العزيز، أشعر في وجودك أني أستطيع أن أدير ظهري للجميع ولن يفوتني شيء، لأنك أصبحت الجميع، إليك وحدك..

أنت تعرف من تكون..

إهداء

إلى كل شخص لم يجد من يرى أجمل ما فيه.

المقدمة



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أنا الطبيبة النفسية سيموندا أعمل في المجال النفسي منذ أكثر من خمسة وعشرين عامًا، خلال عملي في إحدى المستشفيات النفسية الكبرى بألمانيا، لاحظت أن المرضى لا يخبرونك الحقيقة كاملة حتى مع علمهم أنك تريد مساعدتهم، ربما لأن هناك ترسبات نفسية ما جعلت الأجيال الجديدة لا تثق في أي شخص بسهولة، أو ربما هم لا يعرفون حقيقة أنفسهم من الأساس.

أجريت العديد من التجارب المختلفة في العلاج النفسي لكي أطمئن الحالات ودومًا كان هدفي الأول أن أمنحهم الأمان، إلى أن قفزت في بالي فكرة أحببتها، وبدأت في تنفيذها منذ عام، وهي أني صممت موقعًا خاصًا بي يدعى الطبيبة النفسية المجهولة، وهذا الموقع موجه للشرق الأوسط خاصة، فما لا تعرفونه هو أنني مصرية المولد، قضيت طفولتي وسنوات مراهقتي في مصر، حيث كنت أدرس بالمدرسة الألمانية، وكم عانيت كفتاة صغيرة من الاضطرابات المحيطة بي حتى أن قرار أسرتي بالانتقال إلى ألمانيا جاء كطوق نجاة لي مما كنت أعاني وأواجه.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

وعندما قررت أن أتخصص في الطب النفسي لم أجد بداخلي سوى مشاعر الشفقة والرغبة في فهم المجتمعات الشرقية ومن ثم إنقاذ الكثيرين من أنفسهم، فاتخذت قراري بأن يكون الموقع موجهًا بالأساس للشرق الأوسط.

كانت فكرة الموقع أن يرسل الشخص رسالة بها مشكلته باسم مجهول إلى طبيبة نفسية مجهولة وينتظر الرد، أو حتى لا ينتظر وتكون مجرد فضفضة يومية، ولكن مجرد شعورك أن هناك من سيقرأ هو احتياج نفسي معروف؛ وهو أن ينتبه لك أحد.

في الواقع كنت أظن أنها ستكون تجربة غير ناجحة إلى حد ما؛ لأن هناك احتمالية أن يشك الآخر في حقيقة أني طبيبة فعلًا، وكذلك ممكن أن يخاف البعض من مصارحة أنفسهم بكتابة مشاعرهم الحقيقية في رسالة نصية حتى وإن لم يفصح عن بياناته الشخصية، لأنهم في خوف دائم من مواجهة ذاتهم، ولكن ما حدث كان العكس تمامًا، كنت استقبل مئات الرسائل كل يوم، لم أكن أعرف مدى حقيقتها ولكني أخذتها كلها على محمل الجد.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

وإليك عزيزي القارئ بعض الرسائل التي شعرت أنك في حاجة لقراءتها وقراءة تعقيبي عليها من منظور علمي وإنساني، لذلك أتمنى لك قراءة ممتعة عزيزي الواعي.

محظوظ أن تراسلني، وأنا أيضًا أبحث عن من أراسله.

الفصل الأول

أولياء اللَّه المرضى

«الرب قدمان»

نيتشه

ميم - 1

رضي الله عني

ابنتي الطبيبة النفسية المجهولة، أكتب لكِ وأنا في حالة لن تتخيليها من الرعب. أعيش منذ شهور حبيسة منزلي لأني «أم المؤمنين» المنتظرة ويجب على أن أختفي عن أنظار العوام لمدة سبعة أشهر قبل أن يعلنوا ولاءهم لزوجي كما جاءه الوحي. فهمت طبعًا الآن أن زوجي رجلٌ يُوحى إليه وأنه مهدي الزمان المنتظر، ولا تظني أني أهذي أو يُهيأ إلي!

الرعب الذي يأكلني الآن لا يعود لخوفي من الناس الذين لن يصدقوه ولكن إلى خوفي من رد فعله بعد أن يعود إلى المنزل، فهو يعرف الآن بالتأكيد أنني أرسلت لكِ مخالفة لتعليماته. هل هو ساحر؟ هل يقرأ الأفكار؟ هل ينومني مغناطيسيًا؟ صدقيني لا أعرف ولكني مرتبكة بشدة الآن. للمرة الأولى تراودني الشكوك فيما ينتظرني بعد إعلانه لرسالته، ولكني أشعر بحماس مشتعل ولا أستطيع الصبر لأرى إحاطة الناس بي طلبًا لبركتي كأم للمؤمنين.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

باقي من الزمن بضعة أشهر لتعرفي بنفسكِ مدى قوته وتأثيره وصدقه، أنا نفسي لم أملكْ سوى أن أصدقه. ما رأيته بعيني من كراماته وقدراته على جعل الأشياء تتحركُ وتحكمه في عقول من يريد لا يمكن أن يصدر من شخص عادي، لقد رأيته بنفسي يعيد كلبًا للحياة بعد أن صدمته سيارةٌ مسرعة!

يكفي أن أخبركِ إنه من فرط ثقته في قدرته وفي تأييد الله له لم يعزلني عن العالم تلكَ الشهور وإنما أمرني فقط ألا أتواصل مع البشر إلا بإذنه وأنا أخلص في تنفيذ أوامره. فقط عندما رأيت صفحتكِ أمامي شعرت أنها رسالة من السماء أن أخبر أحدًا بما أحمله من سر ثقيل أوشكَ قلبي أن ينهار من ثقل كتمانه، ومن أفضل من طبيبة نفسية مجهولة لن تعرفني ولن أعرفها بعد تلكَ الرسالة؟ لعله يغفر لي عصياني له عندما يعرف أن رسالتي كانت من مجهول إلى مجهول، وربما يشفع لكِ عند الله يوم الآزفة أنكِ كنت الملجأ النفسي لأم المؤمنين يومًا ما عندما أحاطتها الهموم.

زوجي عليه السلام سيفصل بين الحق والباطل ولا أطيق صبرًا لأراه يقود المؤمنين لتحرير بيت المقدس. الأرض ممهدة الآن لإعلان دعوته والناس سيؤمنون برسالته فور أن يواجهوا عينيه العميقتين، أنا متأكدة.

ترقبي تنزل الوحي بإعلان الرسالة وتذكري أنكِ نلت شرفًا لن يناله أحد من العالمين؛ فكنت أول من تخبره أم المؤمنين ببعثة المهدي المنتظر وسيجعلكِ هذا من المقربين عندما تعلنين إيمانكِ برسالته. حتى ذلك الحين استعدي وصلي كثيرًا وأضيفي بين نصفي التشهد شهادة «وأن المهدي منقذ العالمين» لتنالي شفاعته مع الأفواج الأولى في الفردوس الأعلى، ألا تصدقين ما أقول؟ أشكّ في كونكِ مؤمنة حقيقية، شككِ العامة في صدق جميع الرسل، والآن يرسلون لي من كاميرات المراقبة ما لم أستطع عده، التلفاز يراقبني، حتى أني سمعت أحدهم يقول إنه لن يؤمن بغير دين الإسلام، أما عن مصابيح الإضاءة فمكتظة بأجهزة التصنت، ولكن لا ضير فلهذا اخترت الكتابة لكِ كوسيلة للبوح والتخفيف عن نفسي من ثقل ما تتحمل، فهكذا لن تسمعني أجهزة التصنت كما أنني أخفيت شاشة اللابتوب عن الكاميرات. أنا أعرف أن زوجي في حاجة ماسة لي لأدعمه وأنا سأقف خلفه مثلما وقفت أم المومنين في ظهر زوجها. الفرصة أمامكِ أيتها الطبيبة لتكوني من المؤمنين الأوائل وهذا لو تعلمين حظ عظيم.

الرد

عزيزتي،

أقدر اختيارك لي لتخبريني بهذا السر الكبير، أشعر طبعًا بالتميز ولكني أريد أن أطرح عليك بعض التساؤلات.

مبدئيًا أود أن أسألك عن خلفيتك الدينية، فمن حديثك أجد أنك تضعين الدين في المرتبة الأولى، وفي ذات الوقت تتحدثين عن شيء لا أصل له في كل المذاهب وكل الأديان.

أريد أيضًا أن أعرف مدى علمك بكم المهديين المنتظرين الذين ظهروا عبر السنين ثم كان مصيرهم جميعًا إما السجون أو مستشفيات الأمراض العقلية؟

ألا تشعرين أن هناك شيئًا ما غير معقول فيما تسردينه؟

والسؤال الأهم: هل يوجد «زوجك» من الأساس؟

بالطبع أنا لا أنتظر منك ردودًا على هذه الأسئلة، وإنما أريدك أنت أن تتوجهي بها لأقرب طبيب نفسي يمكنك الوصول إليه، ويمكنك هناك أن تناقشي معه هذه الأسرار التي أخبرتني عنها، ولا تقلقي، فالأطباء جميعًا قد أقسموا على الحفاظ على أسرار من يرتادون عياداتهم.

تشريح الحالة:

تعاني هذه السيدة من ضلالات ذهانية واضحة رأي العين، فما أكثر من يتردد على العيادات من أمهات المؤمنين والمهديين والأنبياء والآلهة. يشتركون جميعًا في اضطراب ذهاني ربما يكون وراثي المنشأ، أو مكتسبًا من خبرات سيئة، أو ربما تسبب موقف صادم في إخراج هذا الاضطراب إلى السطح.

ما جعلني أعتقد أن زوج هذه السيدة غير موجود أساسًا أنها اختارت التحدث إلى طبيبة نفسية بالذات عبر الإنترنت وهو ما يشير إلى حاجتها لمن ينتشلها مما هي فيه، وربما كانت هي نفسها تدرك ذلك. وإن كانت متزوجة، فعلى الأغلب لن يتركها زوجها لتلك الحالة دون علاج؛ فمن يعانون مثل هذا الذهان لا يمكنهم إخفاء ضلالاتهم وهلاوسهم.

أما عن كونها حبيسة فهي للأسف سجينة اضطراب عقلي نفسي لا شفاء منه عن طريق المحادثات. ولذلك أشير دائمًا إلى أن الفصام مرض لا شفاء منه من خلال مناقشة المريض والجلسات الحوارية المفتوحة أو العلاج الجماعي؛ فهو يحتاج إلى تدخل دوائي، ناهيك عن احتمالية أن تزداد الحالة سوءًا، وهو ما يحتاج لتدخل جلسات الكهرباء.

الغريب أن الناس تعتقد أن بعض الاضطرابات العقلية يمكن التعافي منها بمجرد الجلوس مع الطبيب، وأيضًا من الخرافات المنتشرة حول الاضطرابات العقلية هي التعامل مع المريض كأنه شخص سوي يدرك ما يقول أو ما يمر به، فيبدأ الآخرون في لومه أو زجره أو مجادلته بالمنطق أو إقناعه عن طريق العقل المعطل بالأساس. وأنا دائمًا أقول لا مناقشة في هذاءات أو ضلالات أو هلاوس.

ميم - 2

زوجي وعاشقي

لا أستطيع النوم، لو نمت سأستيقظ على مصيبة هذا أكيد! اليوم الذي استيقظت فيه على الدخان يخنقني والنيران تمسك بمحتويات غرفة المكتب لا يفارق خيالي. يومها تسمرت مكاني ولم أتمكن حتى من الوصول لباب الشقة، ولولا أن استغثت وكسر الجيران الباب وأنقذوني بعد أن استطاعوا محاصرة النيران لما كنت أكتب لك الآن. ربما جاؤوا بعد اختناقي ووجدوني جثة هامدة ولكنني ما زلت حية ولكن ما حدث بعد ذلك هو الذي جعل حياتي جحيمًا لا يطاق.

أرتجف من الرعب كلما استيقظت من النوم فجأة وحيدة كالعادة، فزوجي لا يعود إلا صباحًا بعد أن يغلق الكافيه الخاص به في الرابعة أو الخامسة، وما يوقظني هو لمسات عنيفة بجسدي ليس زوجي بالطبع هو السبب فيها.

نسيت أن أخبرك أننا لم نعلم سبب الحريق الذي اشتعل وأنا نائمة ولم نجد أي مصدر للنار على الإطلاق! لم تحدث خسائر كبيرة سوى احتراق بعض الأثاث بغرفة مكتب زوجي، ولم يمتد الحريق لباقي الشقق فلم يكن هناك داعٍ لحضور الشرطة ولهذا تجاوزنا الحريق وحمدنا الله أنني حية.

لكن صدقيني أنا الآن على يقين أنه هو من أشعل الحريق. هو ذاته من يلعب بجسدي وأنا نائمة، من يرفع عني الغطاء وينزع أحيانًا بعض ملابسي لأستيقظ مفزوعة شبه عارية! هل أحدثكِ عن الخدوش المنتشرة على جسدي دون تفسير؟ فقط أستيقظ لأجدها. وليس الخدوش فقط هو ما أجده عندما أستيقظ، هل تصدقين أنه زين مكانًا حساسًا في جسدي بالحنة وأنا نائمة؟ هل جربتِ هذا الرعب من قبل؟ عدو لا ترينه يعبث بجسدكِ ويرسل لكِ رسائل غرامية وجنسية وأنت نائمة في صورة أحلام؟ يرسل لكِ أنه يعشقكِ ولن يتركك حتى تكوني ملكه وحده وهو ما لا يمكن أن يحدث، فلن أسلمه نفسي حتى لو اضطررت للانتحار! أنا واثقة أنه هو من أحرق مكتب زوجي ليوقع بيننا ويظن زوجي أني أنا من نسيت مصدرًا مشتعلاً للنار في مكتبه بالذات أو أحرقته عمدًا.

هو يسعى لطلاقي فهو يقول في رسائله أنه لا يستطيع امتلاكي وأنا متزوجة! أنا متأكدة أيضًا أنه يوسوس لزوجي بطريقة ما ليكرهني، تخيلي أن العلاقة الزوجية بيننا متوقفة منذ أكثر من ستة أشهر!

لم يعد زوجي يرغب في ويتحجج بالكافيه ليقضي اليوم كله منذ العصر حتى فجر اليوم التالي خارج المنزل ثم يعود لينام حتى موعد انصرافه. حتى الغداء صار يتناوله في الكافيه!

هل تصدقين أن صاحب العمل مضطر للتواجد طيلة الوقت منذ فتح المكان حتى إغلاقه؟ أين أنا من حياته؟ هل ستنتهي حياتي كامرأة مطلقة مجنونة يعبث جني ملعون بجسدها وعقلها؟ هل تصدقين أن زوجي بعد الحريق لم يهتم أن يطمئن على ويعرف مدى إصاباتي ولكن اندفع كالمجنون ليتأكد أن محتويات أدراج مكتبه وخزانته الشخصية سليمة ولم تحترق؟ أنا أكاد أجن ويبدو أن الجني الملعون سينجح فيما يريد.

حتى أمي التي يجب أن تكون الوحيدة التي تصدقني في العالم كله لا تصدق حرفًا مما أقول، وتتهمني بالجنون على الرغم من أني أنا نفسي لم أتهمها أنها السبب في دفعي للجنون. وأنا صغيرة كانت دائمًا ما تلقي على اللوم سواء كنت مخطئة أم لا، لم أسمع منها كلمة حبيبتي يومًا ولا أتذكر لها سوى سبابها لي وصراخها في وجهي «اخرسي». كنت دائمًا الطفلة المنبوذة، بل يا ليتني كنت منبوذة فلم يكن أحد يراني من الأساس.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

لم أمتلك يومًا مهارات أو مواهب خاصة تلفت نظر الآخرين، أشعر دائمًا أني قليلة ولست كافية لإرضاء أحد، الأضواء كانت دائمًا تحيط بأختي مني ولم يشعر أحد حتى بوجودي. فمني كانت تمتلك بشرة بيضاء صافية وشعرًا طويلًا ناعمًا بينما أنا فتاة عادية تتمنى أن تثير إعجاب أي شخص يراها لذاتها، لتثبت لأمها أنها تملك أنوثة وجاذبية كافية لا كما تقول تلك الأم القاسية أن من يتقرب منها سيكون حتما صاحب غرض خبيث لأنها لا تملك ما يكفي لأن يجذب الآخرين لحبها. وحتى المرة الوحيدة التي شاغلني فيها شاب كنت معجبة به وعشت أيامًا كالحلم اكتشفت أنه كان يتخذني وسيلة ويستغلني للوصول إلى أختي مني!

ستسألينني ماذا أريد منك. أنا أعرف أنك لست شيخة ستطردين الجن ولكنك طبيبة نفسية يمكنك التدخل، يمكنك مثلًا أن تزوري الكافيه الخاص بزوجي لتقضي بعض الوقت هناك وتخبريني بما يفعل، وهل يلازم الكافيه بالفعل أم أن هناك حياة أخرى يعيشها تحت ستار الحياة شبه الكاملة في الكافيه. ربما أمكنك الحديث معه وعلاجه من إيحاءات الجني ليعود شغفه بي مرة أخرى. تسألين لم أنت مضطرة لذلك؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أولًا ستساعدين امرأة مظلومة ومقهورة من عالمي الجن والإنس معًا وأظن أن هذا يناسب وضعكِ كطبيبة ويناسب القسم الذي أقسمتيه. ثانيًا أنا لا أعرف أحدًا يقوم بهذا الدور، هو يعرف صديقاتي المحدودات كما أنني لا أستطيع الظهور أمامهن بمظهر الزوجة المخدوعة المنبوذة. ثالثًا سأمنحكِ بالطبع مقابلًا لهذا وربما تعالجين زوجي فتكونين قد أديت عملكِ الأساسي كطبيبة.

ردي على أرجوكِ فأنا في عذاب وأتمنى أن توافقي ولكني لا أتخيل أن ترفض طبيبة دورًا نبيلًا كهذا.

الرد:

ما أثار استغرابي هو أنكِ ترسلين لي كل تلكِ التفاصيل حولكِ وحول الجني الذي يتحرش بكِ ويريد تفريقكِ عن زوجكِ، وعن الحريق الذي كاد أن يلتهم شقتكِ، ولكنه التهم فقط الأشياء التي تخص زوجكِ، ثم بعد ذلكِ لا تسعين لمعرفة رأيي في كل تلكِ الكوارث وتريدين مني أن أذهب لأراقب زوجكِ وأعرف ما إن كان متزوجًا عليكِ أو على علاقة بأخرى!

أليس هذا الرجل هو ذاته الذي لا تشعرين معه بالأمان ويظهر جنكَ العاشق -على حد قولكَ- لينجيكَ من الحياة معه؟ رسالتكَ قد تكون الإشارة التى ترسلها لكَ نفسكَ لتوجهكَ إلى احتياجاتكَ الحقيقية وإلى مشاعركَ المكبوتة، فعلى الأرجح هناكَ شخص ما يحولُ بينكَ وبين علاقتكَ السوية بزوجكَ.
إذا احتجت أن تراسليني مرة أخرى وتصارحيني أكثر بما لم تبوحي به هذه المرة فلا تترددي.

• تشريح الحالة:

يعتقد العامة أنّ المصابين باضطراب الهستيريا الانشقاقية ما هم إلا ممثلين بارعين أو مبتزين عاطفيين، ولكن الحقيقة أنهم يعانون بشدة من تدهور حالة الصحة العقلية ويفقدون الارتباط بين سلوكياتهم والبيئة المحيطة، وعلى الرغم من أن ما يحدث لهم هو نوع من أنواع الهروب من الواقع لطرق غير مرغوب فيها أو غير سوية إلا أن ذلكَ الهروب ينبع من داخلهم.

فتخيل نفسك تفزع من ذاتك الحقيقية كل يوم بل وكل دقيقة؛ فمنهم حالات تصل للذهول وتفقد التركيز والبصر والسمع وربما الحركة أيضًا. فربما تتجول شخصية ما بداخل المضطرب وتتعامل برغباتها الدفينة وتستخدم جسم المضطرب وليس عقله أو إرادته. ففي هذه الحالة لا أستبعد أن تكون الزوجة هي من أشعلت الحريق، وما يعزز هذا الاحتمال أن ما احترق هو فقط الأشياء الخاصة بزوجها في غرفة مكتبه، وأن الحرائق في مثل هذه الحالات لا تصيب الشخص ذاته بأذى، فالحريق قد أحدث فقط الأثر الذي أرادته الشخصية الداخلية التي توجه تصرفاتها، وهو هنا إيذاء زوجها، وليس علينا هنا لومها وإنما تقديم يد العون لها، وخاصة أن هناك جانب فيما يحدث لها قد يدفع المحيطين بها إلى اللجوء للدجالين وهو قصة الجني العاشق. يعشق عامة الناس إلقاء اللوم على قوى خفية بدلًا من التفكير المنطقي، فيميلون للتفكير السحري غير الواقعي الذي يلقي بالمسؤولية على عاتق العالم الآخر الخفي، فيتجنبون بذلك -المريض والمسؤولون عنه - مسؤولية البحث عن حل أو علاج.

ميم - 3

ساحرتي من العالم الآخر

مساء الخير،
أريد أن أقص عليكِ معاناتي ربما تفهمينني، ولا تحاولي التشكيك في كما يفعل الجميع. أنا أشعر بوحدة قاتلة، كل ما يريدونه مني هو طلبات لا تنتهي وكأني مارد من الجن أو ساحر يستطيع تحويل التراب إلى ذهب. ولكن ما يرفضون فهمه هو أنني أنا المسحور؛ لا أريد أن أفشل ولكني محكوم علي بالفشل دون إرادة مني.
أنا ماهرٌ جدًا في عملي ولكن -ومن دون مقدمات- أجد نفسي محاطًا بمشكلات لا أتسبب أنا فيها، ومشاجرات مع المديرين أجد نفسي مدفوعًا لها رغم احترامي لهم، فتتهمني زوجتي بافتعال المشكلات ليطردوني من العمل وأرتاح وأجد أخيرًا ما أشكو منه أو أمارس الولولة عليه كما تقول هي دائمًا. ولكن كل هذا غير حقيقي، فلا أحد يعلم أين هي إرادته عندما يتقيد من المؤذيين.
أحاول المقاومة والتحكم في نفسي ولكن السحر أقوى من قدرات البشر فمن أنا لأقاومه؟

حتى الشيخ الذي ظننت أنه سينقذني مما أنا فيه عجز عن إيجاد مكان العمل الخفي الذي يفسد حياتي منذ سنوات بعيدة وبالتالي يطلب مني أبنائي ما يطلبه الأبناء العاديون من آبائهم، ولكن الآباء الآخرين غير مسحورين. أنا لا أقصر في حقهم ولكن يدي قصيرة بفعل فاعل. لا أنسى اليوم الذي بدأ فيه كل شيء، اليوم الذي ينتظره كل شاب لإثبات رجولته وليستمتع ببداية حياة جديدة يودع فيها الوحدة، تأشيرة الدخول إلى تلك الحياة كانت أن يثبت أنه رجل أهل للزواج، وأنا لم أتمكن للمرة الأولى في حياتي من إثبات ذلك! كانت لي علاقات قبل الزواج لا أنكرها وكانت تلك العلاقات تطمئنني لما سأكونه كزوج ولكن ما حدث ليلتها كسرني بدلًا من أن يقوي شوكتي أمام زوجتي! لا أنكر أيضًا أنها حاولت مساعدتي لتخطي الأزمة فرغم ثقافتها البسيطة لم تظهر الجزع ولا القلق بل طمأنتني ببساطة وطلبت مني عدم التوتر والانتظار لمرات أخرى فهي تسمع كثيرًا عن توتر الليالي الأولى. لم تتخلَ عني رغم استمرار الكارثة لفترة طويلة بل أنها هي من كانت تدفعني لزيارة الطبيب.

بالطبع أخبرتها بزياراتي المتكررة للطبيب وأحضرت بمعرفة ممرضة مرتشية شهادة من طبيب ذكورة تثبت أنني لا عيب في، ولكني كنت وحدي من أعلم الحقيقة. الحقيقة كارثة، فمن كان يهمها ربطي بعمل سفلي لرفضي الزواج منها من قبل قد ماتت! بل ماتت منتحرة وقد يكون انتحارها بسبب رفضي لها. ربماكان هذا عقابي على ما فعلته بها في علاقة استمرت لسنوات ثم رفضي في النهاية الزواج بها، ولكني فعلت ماكان سيفعله أي رجل يملك النخوة ويرفض الزواج بمن سلمت نفسها له دون زواج. هل أتزوج من قبلت بالنوم معي وأنا رجل أجنبي عنها مهماكانت قوة المشاعر بيننا في تلك الفترة؟ كل ما حدث أنني علمت بانتحارها بتناول حبوب الغلة أثناء فترة خطبتي وربماكان انتحارها بسبب رفضي الزواج بها، بل إنه السبب الوحيد بالتأكيد. كانت تؤمن بأمور السحر وحكت لي مرات عن صديقات لها لجأن للسحر السفلي لا أعرف أسماءهن للأسف لأعرف مع من يتعاملن من السحرة!

أثار رعبي هو ما ذكره الشيخ الذي لجأت له من أن السحر الخاص بي قوي لدرجة لم يواجهها من قبل وأنه من المرجح أنها قدمت حياتها قربانًا لتضمن ألا يُفكّ سحري؛ أرأيت فداحة المصيبة التي أنا فيها؟

أعلم أنكِ تتساءلين كيف يكون لي أبناء ولم يفكّ سحري بالفشل ولا ربطي بالعجز الجنسي، ولكنها زوجتي هي من صحبتني يومًا إلى أحد مراكز أطفال الأنابيب الشهيرة بالقاهرة والذي يأتيه الناس من كل الأنحاء لبراعة أطبائه ورخص أسعاره. ساعدونا هناكَ بالفعل وأنجبنا أبناءنا الاثنين التوأم، ورضيت زوجتي بالحياة في ظل وجود أطفالنا وكأنها لا تملكُ غريزة جنسية. أحيانًا كنت أشعر أنها مرتاحة لتلكَ العلاقة الخالية من الجنس خصوصًا بعد إنجاب أطفالنا.

إقامتنا كذلكَ في مركز ريفي نوعًا ما سهل لنا استمرار الحياة مع عدم انتظام دخلي، فنحن نأكل تقريبًا من خير بيت أبي وأبيها، كما أن فكرة طلب الطلاق لم تراود أهلها نهائيًا كما تعلمين من عادات الريف.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أنا ألجأ لكَ ربما يوجد في الطب النفسي علاج ما للسحر أو طرق ما للتعايش معه، فأنا رغم استمرار الحياة أشعر بالمهانة والضعف وأفقد احترام أبنائي الذين اقترب عمرهم من مرحلة المراهقة. أفيديني بالله عليكَ ولا تكوني مثل العلمانين الذين ينكرون المعلوم من الدين بالضرورة ولا يؤمنون بالسحر مع أنه مذكور في القرآن، أنا أتوسم الخير فيكَ لأنكَ امرأة مسلمة تسعى لفعل الخير.

الرد:

هل تعلم أن الحياة عبارة عن قرارات؟ حتى قرارك في التخلي عن حياتكَ هو بحد ذاته قرار، وهذا ما قمت أنت بفعله. قررت أن تتركَ نفسكَ لتيار الحياة يدفعكَ كيف يشاء، ومن ثم تلقي كل المسؤولية على قصة قديمة تشعر بالذنب، وبدلًا من أن تصلح أخطاء الماضي وتقوم بنفسكَ باتخاذ القرارات التي تناسب حياتكَ الآن.

تبحث عن شماعة مناسبة لتبرر سلبيتك واعتماديتك، وهما بالمناسبة مشكلتك الأساسية، وليس السحر والأمور الخفية التي أرضت هواك وجعلتك تؤدي دور الكومبارس في قصة يجب أن تكون أنت بطلها.

أمثالك لا تكون له حياة سعيدة أبدًا، فالسعادة تبدأ عندما تكون مسؤولًا عن قراراتك وتتخذها بقوة، فهنا ترى ذاتك وتتعامل معها بدلال لأنها تقدرك. أنت شخص لا تقدر ذاتك وتشعر بالذنب تجاه السلبية التى تسوقك.

أتمنى أن تأخذ قرارًا واحدًا هامًا في حياتك وهو أن تتوجه لأقرب صديق حكيم تثق فيه ليناقشك في هذه الأفكار اللا منطقية، واسمح لنفسك أن تبدأ في عيش الحياة من دون شماعات.

تشريح الحالة:

من فيكم سأل نفسه من قبل لماذا يميل كثير من الأشخاص إلى عالم الخرافات والخزعبلات؟

والإجابة هي لأن فئة كبيرة من الأشخاص تتربى على نظرية الاعتمادية المطلقة. والغريب أن الشخصيات الاعتمادية تزداد سلبيتهم كلما ازداد عدد الأشخاص الذين يتحملون المسؤولية نيابة عنهم. فالآخرون بيئة خصبة لأن تترعرع فيهم اعتمادية تلك الشخصيات وسلبياتها.

الشخصيات الاعتمادية لا تلجأ إلى الحلول ولا تسعى لعلاج، لهذا لم أطلب منه التوجه إلى الطبيب فهو بالقطع لن يفعل، وإنما إن وجد صديقًا عاقلًا حكيمًا يثق في آرائه وصارحه بما أرسل لي فهناك على الأقل احتمال أن يضع ذلك الصديق الحكيم يده على أصل المشكلة ويبدأ في توجيهه لأن يمسك بنفسه زمام حياته.

ميم - 4

وأولهما الشيطان

أيتها السافلة الحقيرة التي تتاجر بأوجاع الآخرين وتستدرجهم ليفرغوا ما بداخلهم بلا فائدة، تدعين أنكِ طبيبة ولكنكِ لا تمارسين إلا الوهم والزيف، فأنا متأكد من أنكِ امرأة فارغة تلعب على مشاعر المراهقين. أخبريني ماذا تمنحين مرضاكِ؟

هل تمارسين عليهم الألعاب النفسية والخداع لتوهمينهم بأنكِ عالمة وطبيبة؟

أم أنكِ تكتبين لهم الأدوية التي تسلب إرادتهم وتجعلهم كالمدمنين لأقراص المهدئات والمسكنات؟ بل أني أعرف صديقًا لا ينام إلا بعد أن يتعاطى هذه الأقراص السامة!

ستتساءلين لماذا رجل مثلي بهذا الوقار وليس لديه وقت لأمثالكِ يجتزئ من وقته ليرسل لكِ أنت يا مجهولة، الحقيقة أني أرسلت لكِ لأؤدبكِ لأنني متيقن من أنكِ لم تقابلي رجلًا حقيقيًا في حياتكِ يعلمكِ الاستقرار في منزلكِ وألا تدخلي نفسكِ في حياة الآخرين.

أنا أعلم أيضًا أنه لا يوجد ما يسمى بـ «الطب النفسي»، وهذه الأقاويل التي يسعى لها المرتزقة من أمثالك، وإن كان هناك شخص يعاني من عدم الرضا فليصلِ ركعتين لله ويستغفر من ذنوبه ولا يبحث عن حل لمشكلاته عند البشر وخاصة أمثالك منهم!

تظنين أنك امرأة قوية يمكنها أن تفهم معاناة الآخرين من الرجال بل وأن تعالجها كذلك! ولا تعلمين أن رجلًا مثلي كان يدير محلات والده في سن السادسة عشرة وأنت تلهين بعرائسك التافهة، كنت أتحمل المسؤوليات وأدير عمل العشرات ثم تأتيني امرأة لعوب تركت خلفها في المنزل زوجًا ديوثًا أو أبًا ضعيفًا مخدوعًا لتراودني عن نفسي فلا تجد مني سوى الاحتقار!

هكذا أنت تمارسين الخداع وربما الإغراء على الرجال بحجة العلم! أي علم ذلك الذي تعالجين فيه ما لا ترينه؟ هل لديك أجهزة تكشف عن الروح أو سماعة تفضح لك الأفكار عندما تلصقينها بالرأس؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

حتى ولو راقت لي فكرة المعالج النفسي، لن تكون امرأة على الأقل، ماذا تعرفين أنت عما يشعر به الرجال القوامون الذين لا ينامون الليل سعيًا وراء الرزق ويشقون بالنهار لرعاية من يعولون وحماية نسائهم من أنفسهن الدنيئة، فالمرأة إن تركت نفسها لشيطانها ستهدم المجتمع كله، ارجعي إلى ربكِ وتوبي عما تفعلينه بحياة الناس.

وكيف لامرأة تدعي أنها تلقت التربية وأنها متعلمة أن تسمح لنفسها باستقبال رسائل من رجال مجهولين ناهيكِ عن خلوتها بالرجال في عيادتها.. إنا لله وإنا إليه راجعون!

الرد:

أتمنى أن تكون في راحة جزئية بعد إرسالكِ تلكَ الرسالة..

سلام وباقة ورود.

تشريح الحالة:

هذه الرسالة ذكرتني براهب كندي قابلته في إحدى المستشفيات التي بدأت فيها تدريبي في برلين، تناقشنا معًا حول شكوكه العقائدية، ولكن خلال حديثه صرخ في وقال : لماذا تعملين طبيبة وتلهثين وراء المال والعلم ولا تسلمين نفسك خالصة للرب؟ أليس الرب هو من افتدانا بابنه؟ ألا يستحق منا أن نتخلى طواعية عن شهواتنا الدنيوية والجنسية وأن نسعى فقط لخدمته اعترافًا بإنقاذه لنا من الجحيم بتضحيته العظمي بولدٍ؟ لماذا أصدق أنك ستستاعدينني وأنك ستشعرين بمعاناتي وأنت تحصلين على مقابل مادي باهظ وستغادرين بعد ذلك لتنامي في أحضان صديقك مستمتعة بالدنيا ومتجاهلة لفداء الرب؟

هذه العدوانية الصارخة لديهما هي انعكاس للرغبات الجنسية المكبوتة بداخلهما، فكل منهما يود لو وجد طريقًا لتفريغها تفريغًا صحيًا، أو ربما لا يعلمان الطريق لذلك. فهما سجينان لأفكارهما ومعتقداتهما الدينية التي تحرم الأفعال الجنسية إلا في إطار محدد مشروط، كما أن مفهوم الدين لديهما يتلخص -عن طريق الخطأ- في جسد المرأة، وماذا ترتدي وماذا تفعل.

بل أن أحدهما -الراهب- حرم على نفسه ممارسة الحب إرضاء للرب، أو هذا ما يدعيه، فأنا لن أنسى روفا، الطفلة التي لم تتعد الأربعة عشر عامًا والتي أخبرتني بولعها الشديد بأحد الكهنة الذي مارست معه الحب سرًا، ثم تركها فجأة بحجة التوبة. لذلك أنا لم أصدق يومًا أن هناك إنسان يستطيع أن يحجم ويكبت غرائزه باستمرار طوال حياته.

تفوح الرسالة برائحة الكبت الجنسي بوضوح تام. ذات يوم كان طفلًا انتزع من طفولته انتزاعًا فقط لأنه الذكر الذي يجب أن يرث تجارة والده، ويجب أن يعمل له العاملون حسابًا منذ مراهقته! لا بد أنهم كانوا يخاطبونه بلقب «المعلم» أو ربما «الحاج» بينما هو مجرد مراهق في السادسة عشرة كما يقول.

هل يمكن تخيل أن مراهقًا كهذا قد عاش حياة طبيعية أو جرب مغازلة الفتيات والوقوع في حب المراهقة البريء؟ هو يذكر أن النساء «اللعوبات» من وجهة نظره كن يراودنه عن نفسه خيانة لأزواجهن وآبائهن بينما كانت الحقيقة بالتأكيد أن النساء كن يرونه كأبنائهن.

مجرد مراهق صغير يثير مظهره المتشبه بالرجال عطفهن فيبتسمن له ويتلطفن معه في الحديث فيفسر هو سلوكهن بالسعي للإيقاع به كرجل!

عدوانيته المفرطة في سب المرأة، وسبي أنا شخصيًا لاعتقاده أني امرأة قوية، وتكراره المستمر للفظ «الرجال»، كلها عبارة عن تأكيدات متتالية على افتقاده للحنان في طفولته، بل افتقاده لطفولته ذاتها، بسبب الزج به سريعًا في خانة الرجال ليفخر به أبوه ويطمئن لقوة وهيبة وريثه القادم.

استعارته للألفاظ والعبارات الدينية المعلبة ولفكرة أن أي تعامل للمرأة مع الرجال يغلفه رغبات جنسية تأكيد آخر على أن حياته السرية حافلة بالمجون والممارسات الشاذة ربما.

الكبت ليس قنبلة موقوته، بل قنبلة لا تتوقف عن الانفجار. فالمكبوتون بفعل المجتمعات الخانقة أو التوقعات المحيطة بهم من الآخرين بسبب مكانتهم الاجتماعية أو الدينية أو الطبقية، هم قنابل متحركة تنفجر كل يوم في كل الأهداف المتاحة.

سيصرخون في أي امرأة تقود سيارة وربما يضيقون عليها ثم يضرخون بقسوة «سواقة الستات» ويلعنون من منحها الرخصة «من الرجال بالطبع» ويزدرون الرجل الذي تركها تقود سيارة بينما يجلس هو في البيت كالنساء!

قس على ذلك مئات المواقف العدوانية الأخرى التي قد لا ننتبه إلى أن الكبت الجنسي الذي يبدأ بكبت الطفولة واحتقار مرحلة المراهقة والميل الطبيعي للجنس الآخر يكون سببًا مباشرًا فيها.

هؤلاء ينتقمون من كل النساء مما حرموا منه وهم صغار، فأنتن حقيرات ولست أنا من حُرمت منكن ومن الميل إليكن صغيرًا رغمًا عني!

ميم - 5

الرب قد مات ونحن من قتلناه

عندما قرأت تلك العبارة لنيتشه لمست شيئًا ما بداخلي. ليس هناك ما هو أكثر إرضاءً للنفس من لذة الانتقام، وهو السبب في كل ما أمر به من آلام نفسية ومصائب ألمت بحياتي.

أليس هو من أخذ أبي وأنا صغير فوجدت نفسي فجأة بلا عائل، بل ومسؤول عن أم وأخوات ضعيفات ليس لهن مورد رزق ولا حماية!

ما يزعجني أنني كنت تلميذًا متفوقًا وكنت أحفظ القرآن بشغف وأنا أحبه، وكان المدرسون يتوقعون لي أن أكون عالمًا في الدين عندما يستمعون لصوتي الجميل في تلاوة القرآن، فلم فعل بي هذا؟ إذن هو لا يريدني، وأنا كذلك بعد كل ما قاسيته في حياتي وفقدته من سنوات الطفولة والشباب لا أحبه! بل أزعم أنه غير موجود، من الغريب أنني الآن لم يعد يتردد في عقلي من القرآن إلا هذه الآيات: «ولو شئنا لآتينا كل نفس هداها ولكن حق القول مني لأملأن جهنم من الجنة والناس أجمعين. فذوقوا بما نسيتم لقاء يومكم هذا إنا نسيناكم. وذوقوا عذاب الخلد بما كنتم تعملون».

أناكنت أمامكَ وكنت أريد تلكَ الهداية ولكنكَ لمِ تشأ أن تؤتيني إياها. لماذا لمِ ترد لي أن أقترب منكَ؟ أكان لا بد أن أطرق الأبواب فتطردني؟ ولماذا يجب أن أسعى أنا إليكَ؟ لماذا لا تأتيني أنت؟ أنت من جاء بي إلى هذه الدنيا أنا لمِ أطلب المجيء فلماذا يجب على أي شيء؟ إذا كنت أنت في السماء فأنا على أعلى قمة في الأرض ولن أناجيكَ، ستلهث من أجل الوصول إلي.

هل كان مندوبكَ بهذا الفراغ ليأمر النساء ماذا يلبسن وماذا يخلعن؟ وهل كان الوصول إليكَ يستدعي كل هذه الحروب والمذابح؟ أعلم أن لا أحد أزهق روحًا إلا وكان يدعو إليكَ؛ أنت متعجرف ومضطهد، ودينكَ الأخير ما هو إلا رسالة واضحة لأبشع الطرق لاضطهاد الآخرين، فدينكَ يدعو لأن من يؤمن بكَ عن طريقه هو الأفضل في العالمِ، بينما الآخرون جميعًا أقل منه مهما فعلوا من حسنات؛ دينكَ يدعو إلى الاضطرابات وجنون العظمة. أما أنا فقررت أن أكون متفردًا وفوق الجميع. أنت تقول أنكَ إله الرحمة، ولكننا نرى جثث الأطفال ممزقة في كل مكان، فهل تلكَ هي رحمتكَ أم أنكَ وهم غير موجود؟

أنت تقول أنك إله العدل، فهل من العدل أن نأتي إلى العالم دون اختيار منا؟

علميًا كيف للعظام أن يكسوها اللحم وما درسته في الطب يؤكد جهلك؛ يا طبيبة النفسية أنا جراح قلب أجريت مئات العمليات وأعدت العشرات للحياة بعد وفاتهم، فكيف لي ألا يرحمني من عذابه لمجرد أنني أشكك في قدراته التي نرى بالفعل أنها ضعيفة. العقلية الجمعية للشعوب العربية تخشى التفكير النقدي ويرعبها أن يتساءل أحدهم أين الإله، مع أنه استفسار بدائي لشخص جاء للدنيا من ضحكة أنثى فاجرة ولهفة رجل ظمآن.

أيتها الطبيبة النفسية ماذا تعرفين أنت عن طفل لم يعرف إلا المسؤولية، والعناق الوحيد الذي أواه كان لرجل يكبره بأعوام، يعده كل ليلة بقطعة من الشوكولاتة وعدة جنيهات بعدما ينهي عمله كصبي في ورشة نجارة، ويذهب الصبي بكل براءة سعيًا لمتعة الشوكولاتة البريئة والجنيهات الزهيدة التي ستفرح قلب أمه، فيجد نفسه في الواقع بين يدي رجل خمسيني يحتك به ويضمه من الخلف ويحاول إقناعه أن يشب ليلتقط قطعة الشوكولاته من أعلى

فيفاجأ بوجع لا يعرف مصدره، ولكن كل ما يعرفه هو الشعور بعدم الراحة الذي سينتظره بالغد.

ثم قولي لي ماذا تعرفين عن مراهق يحب فتاة أخبرته يومًا أنها لن تتزوج من رجل يتحدث دائمًا باسم الدين، فمن يتحدث عن الشيء باستمرار هو فاقد؛ وهي تريد أن تتزوج رجلًا يؤمن بما يقول وليس مدعيًا، ودائمًا ما كنت أنا المدعي. تركتني في حيرة وأنا أتساءل، لماذا يذهب الجميع؟ وماذا تعرفين عن رجل يستيقظ كل يوم ورأسه تكاد تنفجر من الأسئلة والارتياب وعدم الشعور بالراحة. ماذا تعرفين أنت عن شخص أهلكته القيم والمبادىء الفارغة الكاذبة ليكتشف ذات يوم أنه لا قيمة في الحياة إلا لذاته.

كيف يا من تدعي أنها ستساعد البشر وتعالج النفوس ترضخين لأن تكوني مجرد شاة وسط قطيع من الماشية؟ إذا كان بإمكانك أن تساعديني فبربك الذي تؤمنين به أجيبيني عن سؤال لم أجد له إجابة طوال عمري؛ لماذا لا نراه؟ ولماذا اخترت أن تكوني طبيبة مجهولة؟ أيجب علينا طيلة حياتنا ألا نصدق سوى ما لا نراه ومن لا نراهم؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أريد أيضًا أن أسألك في النهاية ومن المفترض أنك تؤمنين، فالعلم يثبت كل ما هو موجود وليس هناك دليل واحد ملموس أو مرئي على وجوده. فبربك هل ما أقسمت به عندما صرت طبيبة اسمه قسم الرب أم قسم أبقراط؟ هل تعلمين أن قسم أبقراط الحقيقي موجه للآلهة الوثنية؟ ويقول أبقراط نفسه أنه يقسم بمن علمه فن الطب وليس بربك يا جاهلة!

الرد:

عزيزي التائه،

لا أعلم مدى تصديقك لي -وأنت الذي تشك في كل شيء- عندما أخبرك أنني أشعر بك وبما عانيته في حياتك.. ولكن يبقى هنالك عدة نقاط لا أستطيع أن أتجاوزها وأود أن أراجعك فيها.

ألا ترى معي أن انتقامك الذي تظن أنك وجهته للرب هو في الحقيقة انتقام من ذاتك؟ كان أستاذي يقول: الشخص الذي يفكر في الانتقام ستبقى جراحه مفتوحة مدى الحياة! وهذا ما فعلته بنفسك..

ممن تنتقم يا صديقي؟ وكيف تنتقم مما هو غير مرئي كما تقول؟ أنت كمن يضارع اللاشيء، بل أشعر أنكَ تصارع ذاتكَ.

أما عن ردي على الآية -مع أني لست مؤهلة لذلكَ- فمن غير المنطقي أن نجتزىء نصًا صغيرًا من سياق كامل يهدف إلى إيصال رسالة بعينها، وهذا بالطبع بغض النظر عن الإيمان بالرسالة من عدمه، فأنت كمن قال لا تقربوا الصلاة ولم يكمل الآية.

أريد كذلكَ أن أنبهكَ لشيء هام، هل تنكر وجوده أم تريد لفت انتباهه؟ وإن كانت هذه هي أفكاركَ الحقيقية فلم تشغل بالكَ بالمواجهة معه؟ أليس من الأفضل أن تكمل حياتكَ كطبيب ناجح لا يشغله ما يشغل العامة والقطيع؟

سألتني ماذا أعلم عن نفسية طفل تم الاعتداء عليه جنسيًا، ما أعرفه يا صديقي أن عليه أن يسعى للتعافي ويتخلص من مشاعر الذنب تجاه نفسه لأنه لم يكن سوى مجرد طفل لا يملكَ القدرة على المقاومة أو الرفض، بل لم يكن يفهم أساسًا ما يجري له.

أما عن مراهقتك التي كانت أفكارك فيها ما زالت تتأرجح بين الكفر والإيمان، وهذا طبيعي لشخص نشأ في ظروف مأساوية ويريد أن يتعرف على ذاته الحقيقية، ولكنه مع ذلك ما زال غارقًا ويتعلق بقشة اعتقاده الديني، ويسعى كأي مراهق لديه معتقد ديني أن يحارب من أجل إثبات صحته، حتى لا يأتي ذلك اليوم الذي يفيق فيه ويجد كومة كبيرة من الأسئلة بلا أي إجابة، ويكتشف أنه كان موهومًا، فيتحول من الإيمان إلى الشك، فخوف المراهقين مما يعري معتقداتهم ليفاجئوا كم هي هشة يجعلهم متحمسين للرد بقوة واندفاع، ولذلك تركتك فتاتك التي أعتقد أنه كان لديها خبرة حياتية أكبر منك.

أما تساؤلك عن الأفكار التي تعصف بك يوميًا، فطبيعي لرجل مثلك لم يسع للإجابة عن ماهية نفسه الحقيقية أن يقع فريسة للشكوك والضلالات وربما تلتهمه بارانويا العظمة المزعومة.

نت يا صديقي بحاجة لاكتشاف ذاتك الحقيقية، فمن يكتشف ذاته الحقيقية يكتشف إلهه.

وأنا أعلم كيف هو التيه الذي يغرق فيه الإنسان عندما يعصف به سؤال «أين الله»، ولكن يجب عليه أيضًا أن يعلم أن الله موجود بداخلنا، الله موجود بداخلنا، الله موجود في الجمال والحب ياصديقي، أجد الله في قلبي وأنا مشفقة على معاناتك الآن، أجد في صديقتي رام وهي تطعم القطط المشردة مع أنها لن تستفيد من ذلك شيئًا، أجد في قلب جدتي التي كانت تتقاسم العمل مع عاملات النظافة اللاتي تأتين لتنظيف بيتها.. أجد في أبسط التفاصيل، فما بالك بأعقدها؟

وأخيرًا كما قال جيمس آلان: «لا نحصل على الذهب والماس إلا بالكثير من البحث والتنقيب، ويمكن للإنسان أن يجد كل حقيقة متعلقة بكيانه إن قام بالتنقيب بعمق في منجم نفسه».

- **تشريح الحالة:**

نفسيًا من يرفض رب الأرض يرفض رب السماء، فالنظام الثلاثي بداخلنا يتكون من الطفل والأب والحكيم.

عندما يحدث خلل في هذا النظام يرفض الإنسان أن يكون له أب.

في هذه الحالة فقد عانى من طفولة مؤلمة جعلته يرفض الانصياع لنموذج الأب الذي يرى أنه قد تخلى عنه، بل يراه مسؤولًا عن معاناته. وبدلًا من التفكير المنطقي السليم في حكمة وجوده وسط هذه المعاناة لتتكون داخله ذاتٌ قوية، استخدم تلك الذات القوية في نكران وجود من أرسل له هذه الرسالة.

يظن الناس أن الاضطرابات الدينية ما هي إلا حجة ليحل الإنسان نفسه من الانصياع للأوامر والنواهي الدينية، وليستبيح إتيان كل مُحرّم، ولا يفهم أحدهم أبدًا أن الاضطرابات الدينية قد يكون وراءها دافع أو صراع نفسي قوي، ومن ثم إذا تم التعامل مع ذلك الصراع سيستقيم تفكير الإنسان.

وأنا هنا بالمناسبة لا يهمني أن يتبع دينًا معينًا أو أن يعتقد في وجود الإله أم لا، وإنما يهمني أن يستقيم تفكيره ليتخذ قراراته فيما يخص معتقداته دون ضغوط من الاضطرابات التي لم تُعالج..

الروشتة النفسية لـ «أولياء الله المرضى»

اعتدنا أن نرى دعاة الدين دائمًا يرتدون ثياب المثالية، ويلقون خطبًا نموذجية براقة، ودائمًا ما يشعرونك بالذنب. يتحدثون باستمرار عن العقاب والجحيم ولا يتحدثون عن المغفرة والجنة. يتحدثون عن مساوئك وعن ذنوبك وأخطائك فترى نفسك بشعًا، لا تحترم التناقض الإنساني الطبيعي بداخلك.

الخلل العقلي يحدث عندما تستلهم ذاتك من معتقدات يقرها الآخرون على أنها حقائق، فتتعامل معها أنت على أنها لا تقبل التفكير ولا الجدال. التفكير السحري جزء من تطور العقل البشري، لأنه يحمي الإنسان من الألم الواقع عليه من مسؤوليته عن نفسه وبالتالي مسؤوليته عن إيجاد علاج لهذا الألم.

وهذا التفكير يجعل الإنسان يعزو كل ما يحدث في حياته لقوة مزعومة أو متخيلة لا قبل له بمواجهتها. وتذكر دائمًا أن خلف كل إنسان غاضب يلقي اللعنات طيلة الوقت، صدمات طفولة مؤلمة، ووراء كل إنسان عنيف طفل داخلي لا يشعر بالأمان.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

عرضت لكم بعض الرسائل التي تحمل قصصًا مختلفة الأحداث ولكنها تتفق في حبكة واحدة، وهي أن العقل البشري الكسول يوفر طاقته في البحث عن حلول حقيقية ويسعى للحلول السريعة التي يتجنب من خلالها الألم أو تحمل المسؤوليات وبالتالي تسيطر الخرافات والروحانيات والماورائيات على حياته، وللأسف كان هذا يحدث في العصور القديمة على هيئة أساطير مقدسة، ولكن في العصر الحالي تحورت تلك الأساطير إلى علوم زائفة يمارسون من خلالها الإتجار بعقول البشر، وسر الحياة هو أن تستقل بتفكيرك بالعقل والمنطق لا بالوهم والتسليم للماورائيات.

والسؤال الأخير في هذا الفصل: إذا كان هناك أشخاص حقيقيون يؤمنون بالمعجزات والخوارق أو القوى السفلية ويملكون السيطرة عليها، فلماذا لا يستطيع أي شخص منهم أن يحل مشكلات الكون؟ دعنا من مشكلات الكون، لماذا لا يحل مشكلاته هو شخصيًا؟

الفصل الثاني

أنا الذي أكره!

«تستطيع أن تحتفظ بمشاعر الكراهية
والحب أو بأي مشاعر شئت لكن لا
تحتفظ ألدًا بمشاعر جلد الذات فهذا
الذي سوف يمزقك من الداخل »

كولين هوفر

ميم - 1

دعوني أُدمنُه

أعجبني كثيرًا اختيارك للقب الطبيبة المجهولة.. به شاعرية وغموض، فأنا معتادة على الألقاب التي يطلقها على المعجبون، ولكنهم أغبياء تقليديون لا يبدعون في اختيار الألقاب. في عالم السينما لدينا نعرف جيدًا وقع ألفاظ مثل «المجهول» و«الغامض» ينكشف لهم كأنهم -هؤلاء السذج- يكتشفون أسرار حقيقية لا مجرد سيناريوهات مطبوخة تكتبها الورش في غرف مغلقة وهم يتناولون سندوتشات الفول والطعمية.

لا بأس، ضيعت الكثير من عمري سعيًا لإرضاء العامة والتافهين طمعًا في إعجابهم لأضمن مكانتي على القمة محمولة فوق رؤوسهم، ولكني أفقت في لحظة لأجد نفسي بمفردي تمامًا. كل هؤلاء المتكالبين على لقائي والبقاء بجانبي كلاب مصلحة، فور أن تحدث لي أزمة أو أتعرض لانتقاد بسبب تصرف تلقائي أو تصريح غير محسوب يختفي الجميع من حولي ويختبئون خلف الستائر!

ظلمت نفسي كثيرًا بالأسر في سجن العوام وأصحاب المصالح ولكني وجدت الحب أخيرًا. كان حبيبي رجلًا بسيطًا، لا هو رجل أعمال شديد الثراء ولا نجم تسعى خلفه جميع النساء، بل رجل أحبني بصدق وصدقت أنا حبه.

عندما قررت الظهور معه وإعلان قصة حبي ثارت علىّ السوشيال ميديا ومن يدعون أنفسهم بالأصدقاء وكأني قررت الزواج بأحد بارونات المخدرات من كولومبيا! النجمة الأولى تقترن بذلك الشخص العادي؟

ليس عاديًا! وأنا سأدعمه بكل قوتي ليصبح الأعلى والأنجح في مجاله ليثبت لكم يا حمقى أنه يستحق أن يتربع معي على القمة لأنه يستحق لا لأنه معي. ترونه طامعًا في ثروتي وعلاقاتي ونجاحي؟ وماذا تساوي كل تلك التفاهات بجانب كلمة حب أفتقدها لا يملك أحدكم أن يقولها لي ولن أصدقها من أي منكم؟ فليكن طامعًا فيما أملك، أنا منحته قلبي نفسه فهل أبخل عليه بالأشياء؟

مستعدة أنا لأن أواجه العالم كله وهو معي ولن أستمع لكلامكم المسموم لأن كل ما تريدونه هو أن أعود وحيدة وأن تضمنوا الاستفادة مني ومما أملك ولا يشارككم فيه أحد.

يا لسواد قلوبكم. تكرهون سعادتي لتضمنوا بقائي دون شريك رهينة لأطماعكم. عندما تزوجته لم تمر أشهر معدودة حتى بدأ الثعابين والأفاعي ممن يسمون أنفسهم بالصحفيين في تأليف قصص خيالية عن خلافات بيننا وعن خيانات مزعومة يرتكبها من وراء ظهري؛ وصل الأمر بأحد هؤلاء السفلة لأن يرسل لي فيديو مفبرك بالذكاء الاصطناعي لحبيبي في جلسة خاصة مع أصدقائه في حالة سكر وهو يضفني بالبقرة الحلوب التي ستنقل حياته لأعلى ويعد أصدقاءه بالبذخ والعطايا عندما يتحكم في أموالي؛

هل تصل الدناءة بكم لهذا الحد؟ تزوير وتفريق بين حبيبين من أجل مصالحكم؟ ولماذا أيها الحقير لم ترسل لي الفيديو من حسابك الحقيقي؟ ولماذا لم تنشره لتكسب من ورائه الملايين؟ لأنك تعرف جيدًا أنه مزيف، ولم يزدني إلا حبًا لحبيبي الذي يحاول الجميع حرماني منه؛

حتى عندما طلب مني أن أخبره عن كل الأعمال الجديدة تعرض على ليختار لي الأنسب، لم أجد هذا سوى حرص منه على مصالحي وحماية لمستقبلي من إساءة الاختيار، وماذا يضرني أن أتبع إحساس حبيبي؟

حتى عندما طلب مني توكيلًا عاما لإدارة أعمالي وجدت طلبه منطقيًا، فهو غيور لا يريدني أن أكون عرضة للتعاملات المباشرة غير الضرورية، وأنا وهو واحد فلم لا يتولى هو شؤوني؟ ولأنه رجل حقيقي فقد شرع هو بعمل توكيل لي أنا أيضًا، ولم أسقط في فخ تشكيك الحاقدين أنه لا يملك شيئًا تقريبًا، فما وجه التضحية في أن يحرر لي توكيلًا عامًا؟ هو يملكني، ثم وما دخلكم أنتم جميعًا؟
لم أتأثر بانخفاض شعبيتي وعزوف المنتجين عن الاستعانة بي كبطلة لأعمالهم، فالأهم أني غارقة في العسل مع حبيبي. خضت معه مغامرات لم أتخيلها وكسرت معه قيودًا تكبلني منذ زمن لنشأتي المحافظة المتزمتة والتي لم تنجح حياة النجوم في كسرها ولكنه فعل! تصفون ما أفعل بالجريمة في حق نفسي وجمهوري؟ ماذا تعرفون أنتم عن نفسي واحتياجاتها؟ تبا لغبائكم وشركم. هل كنتم سعداء عندما ثارت مشاجرة كبرى بيني وبينه بعد أن ظبطته في غرفة بفندق مع فتاة أرسلها أحدكم بالتأكيد لإغوائه؟ هل تسمح الفنادق بتواجد رجل وامرأة غير متزوجين في غرفة بمفردهما؟

المؤامرة كانت منسوجة بعناية للتفريق بيني وبينه، ورغم أننا كدنا بالفعل أن ننفصل ونقع ضحية مؤامراتكم إلا أنني سامحته، لأن المجهول الذي أبلغني برسالة، وذاك الذي سهل دخول الفتاة لغرفته هم من يريدون بي شرًا لا حبيبي الذي تصرف كأي رجل عندما تغويه أفعي سامة حسناء.

تتناقص أرصدتي في البنوك؟ حسنًا، هو ينفق علينا معًا، وانعدام الأدوار الجديدة لم يمنعني عن حبه، فهذا هو الدليل على أن كل هؤلاء الأوغاد لم يعتقدوا أني نجمة لذاتي ولموهبتي وإنما كانوا طامعين يريدون السيطرة على حياتي وحرماني من المشاعر.

أصبح هو محور حياتي، أطارده في كل مكان، فقد نجح الأوغاد منذ واقعة الفندق في إثارة قلقي وشكوكي، فكيف أضمن ألا تحاول نساء أخريات إغواءه وماذا لو نجحت إحداهن في خطفه؟

أعترف أنه جميل ووسيم وأجمل مني شخصيًا! يتغامز الجميع بوسامته وأنه يمكنه الإيقاع بأجمل النساء ولهذا يتهمونه بالطمع لأنه رضي بجمالي المحدود، والأسوأ أنني أهملت نفسي في الفترة الأخيرة كثيرًا ولكنه يحبني أنا لذاتي ولا ينتظر مني الجمال ولا المال، أنا أعرف ذلك جيدًا.

المهم ألا تنصحيني يا مجهولة أن أبتعد عنه فهذا هو المستحيل بعينه، الحب يأتي مرة واحدة وإن فقدته لن يعود ولن يعوض مكانه أحد، انحسرت عني الأضواء؟

لا يهم فوجوده ينير حياتي.

كرهني الجمهور؟

لا يهم فهو يحبني.

حاربني أهلي بحجة الحفاظ على مصالحي؟ هو أصبح أهلي جميعًا.

أنا أريد نصيحتك في الحفاظ عليه، أخاف أن أفقده ولا يهمني كل ما فقدته من مال وشهرة وجمال وصحة. أنتم بارعون في الألعاب النفسية ويمكنك أن تعلميني كيف أشغل باله وأمنعه من الرحيل عني مرة أخرى، فأنا لم أخبرك أنه رحل مرة وغاب عني لشهور مرت على كالجحيم وكدت أفقد فيها حياتي بعد أن فقدت اتزاني.

أنا أنتظر ردك لأرتب معك الطريقة التي يمكننا بها التواصل دون أن يعرف أحد أني لجأت لك، فأنا لا أريد أن يعرف أني أستعين بطبيبة نفسية فيصدق كلام الأفاعي المحيطين به عني.

الرد:

أتساءل دومًا لماذا يسعى الناس لتعذيب أنفسهم بالعلاقات، فهناك طرق تعذيب آمنة أكثر!

مثل هذه الحالة تسعى لمعاقبة نفسها في إطار علاقة تدعي بأنها حب أو تعلق، ولكنها في الحقيقة ضرب من الإدمان للدوبامين المقطر.

والسؤال هنا: كيف يفر الشخص من دوائر الأذى حوله؟!

أتذكر دائمًا قصة فان جوخ عندما قطع إحدى أذنيه سعيًا للفت انتباه صديقه بول غوغان الذي كان على خلاف معه.

هل سألتِ نفسك لماذا تستمرين في هذه العلاقة؟ هل تصدقين أنها قصة حب أسطورية؟ وأنك مضحية استثنائية؟ هل تحبين ذاتك؟ هل تشعرين أنك لا تستحقين إلا الإهانة والمعاناة؟

ابحثي بداخلك عن إجابات حقيقية لتعلقك بأذية نفسك وتعذيب روحك!

بدلًا من سعيك لاستجداء المشاعر، أتمنى أن تسعي لتقبل ذاتك وتقديرها، فأنت تستحقين أن تكوني أفضل مما أنت عليه الآن.

تشريح الحالة:

أعتقد أن الناس الذين يملكون رغبة في تدمير الذات هم في الأساس يشعرون باحتقار تجاه أنفسهم، ويؤمنون أنهم لا يستحقون حتى أقل القليل، بل كذلك لديهم كره كبير تجاه أنفسهم.

قد تتولد مثل هذه الرغبة الملحة في تدمير الذات من علاقات سيئة متتالية، أو من الفشل في إنجاز تخطيط معين، والغريب أن من الممكن أن يسأل الإنسان نفسه في نفس الوقت «لماذا لا أهتم بنفسي أكثر» أو «لماذا أفعل بنفسي كل هذا؟!»

ببساطة فالسلوكيات المتكررة التي تؤذيك وتجعلك في حالة نفسية أو جسدية سيئة هي في الحقيقة رغبة في التشوه أو التدمير الذاتي، لأنك عدو نفسك ولا تحبها. دائمًا ما أذكر هذا المثال، وهو أنك عندما تحب ابنك وتحمل تقديرًا كبيرًا له، تحرص على ألا تدفع به إلى مواضع الأذى أو الخطر، وبالمثل نفسك، فإن كنت تحمل لنفسك حبًا وتقديرًا فسوف تُحجم عن إيذائها، ولن تعرضها للخطر.

ميم - 2

الخضوع في حضرتك كرامة

سيدتي الطبيبة المجهولة، ارتحت كثيرًا لكونك مجهولة ولبقائي مجهولًا، فهذا سوف يرفع معظم الحرج عن كلينا، فأنا لا أتميز بالجرأة على المواجهة لدرجة أن ألقي بأحمال قلبي وأثقال ما أخجل منه أمام امرأة تبدو جميلة من بين سطور منشوراتها مثلك. سأقص عليك باختصار ما يؤرق نومي طيلة السنوات الأخيرة، فأنا يا سيدتي ضحية لأرق شبه مستمر يجعل نومي لا يتجاوز الأربع ساعات يوميًا وبمجرد استيقاظي بدافع العطش أو لصوت ما في الشارع أو لانقطاع الكهرباء وتوقف التكييف عن العمل تنتهي علاقتي بالنوم لهذا اليوم، فعقلي يستلم الراية في تلك اللحظات ويمارس على جسدي أقسى درجات التعذيب بالحرمان من النوم الطويل.

ستسألينني فيم تفكر عندما تستيقظ؟ وما الذي يحرمك من النوم؟ سأجيبك بأنني لا أفكر في شيء تحديدًا.

مجرد مشاعر مضطربة من الخوف والقلق المزوجين بالشعور بالذنب والتقصير الشديد. فأنا لا أقوم بما يجب على القيام به تجاه الجميع بدءًا من مندوبي المبيعات اللحوحين الذين أشعر بالذنب حين أرد على اتصالاتهم بفتور وأصيبهم بالإحباط وصولًا إلى علاقتي بالله.

بالمناسبة يقولون أني ناجح في عملي، يثني على الجميع ويحبني معظم الزملاء، ولكني أشعر دائمًا أنهم مخدوعون وسيأتي يوم يكتشفون فيه أنني أسوأهم وأني أفسد عملهم بإهمالي..

لا أدري.. ولكني أشعر بأني مهمل ومقصر! أسرتي الصغيرة وعائلتي الكبيرة ينقصهم الكثير الذي يمكنني عمله من أجلهم، ولكني لا أفعل شيئًا سوى الولولة على تقصيري. سيأتي يوم ويفقدون ثقتهم في وسأجد نفسي منبوذًا منهم!

تخيلي يا سيدتي أنني أريد كتابة تلك الرسالة إليك منذ شهرين تقريبًا ولكن عندما وجدت في نفسي الشجاعة لأكتبها كنت أشعر بوخز ضمير تجاهك؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أحسست أني كان يجب أن أكتبها منذ وقت طويل ولكني قصرت في حقكٌ. نعم، أنت لا تعرفينني ولكن ربماكنت في انتظار رسالة ما وعندما تأخرت رسالتي تلكٌ شعرت بالخيبة.

لا أعرف كم الضعف الذي سأشعر به إن ذهبت إلى طبيبة نفسية وجلست معها، ولا أعرف كم المجهود الذي سأبذله لمحاولة إبعاد عيني عن جمال حذائها ويا لحظي لوكانت أصابع قدميها عارية. أنا المخطئ الذي يملكٌ ميولًا لن يتقبلها أحد وسيحتقرني الجميع إن علموا بها. ألم أقل لكٌ أن بقائي مجهولًا هو ما قد دفعني للتحدث عن نفسي؟ لا يمكنني المواجهة ولا طلب العلاج من ميولي الغريبة، ولا أستطيع في نفس الوقت التخلص من تلكٌ الميول التي تجعلني أسترق النظر لأقدام النساء دون مقاومة ثم أعاني بعد ذلكٌ من الشعور بالخجل وكراهية نفسي.

مولاتي المتفردة، أشعر تجاهكٌ بالعظمة خاصة وأنكٌ جعلت شخصيتكٌ مجهولة فلا أحد يستحق أن يعرف من هي الملكة إلا من تختار بنفسها، وأنت من تحاولين إنقاذ الناس من شرورهم وتحريرهم من أوجاعهم.

أنت مصدر الجمال والبهجة بل من الممكن أن تصيري أفروديت إلهة الجمال وأصير أنا عبدًا محظوظًا في بلاطك.

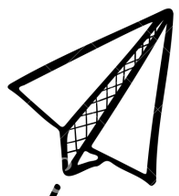
عندما أتحدث عن العظمة أتذكر الوحيدة التي لها كل العظمة في الأرض: أمي. كانت تأمرني بلهجتها الصارمة منذ طفولتي، وكنت بين اختيارين؛ إما أن أتذمر وأعترض على طريقتها وإما أن أتلذذ بمتعة تلقي أوامرها، والحقيقة أنني أختار الأسهل دائمًا. ألم أقل لك أنني شخص سيء لم يستطع يومًا أن يرد الظلم عن نفسه. لماذا لا تفهميني! أنا آسف وأعتذر عن هذه النبرة التي لا يجب أن أستخدمها في حضرتك. أنا جاهز للعقاب الذي تقررينه.

كان لدي أربع أخوات، وكانت إحداهن تكبرني بأعوام. كانت علاقتي بهن جميعًا جيدة، ولكني كنت قريبًا بصفة خاصة من تلك التي تسبقني في العمر، وكنت حقيرًا معها لدرجة أنني كنت أتلصص عليها عندما تذهب للاستحمام. أما أختي الصغيرة فكانت تستمتع بإصدار أحكام مهينة عندما أخسر أمامها في اللعب. الغريب أني كنت أستمتع بذلك.. ذكريات مخجلة حقًا ولكني لا أنكر متعتها كتلك التي كانت في لندن.

ألم أخبرك قبلًا أنني تزوجت من صديقة من مجال عملي وسافرنا معًا للعيش في لندن؟

كانت امرأة مسيطرة متسلطة استطاعت أن تجعلني عبدًا لها في صورة زوج وكان هذا ممتعًا جدًا، كانت تقول دائمًا أن مركز المتعة في المخ بجانب مركز الألم، وكان الألم منها ممتعًا حقًا. كانت صادقة في كل شيء حتى هذه المرة التي عدت فيها من عملي مبكرًا ونسيت أن أخبرها بمجيئي فوجدتها في الفراش مع صديق لها طالما تحدثت عنه أمامي؛ وعندما صحت فيها لأنني تربيت على أن الرجل لا بد أن يغضب في تلك المواقف صرخت بي بلهجة آمرة أن أصمت تمامًا فهي اختارته ليمتعها لأنني لا أملك الرجولة الكافية لذلك. دخلت فورًا إلى الحمام الملحق بالغرفة وقبل أن أبكي قهرًا شعرت باستمتاع شديد.

كم كان وصف أنني لست رجلًا لذيذًا في تلك اللحظة وهو يخرج من بين شفتيها. كم كانت صفعاتها جميلة. هي المرأة الوحيدة التي أشعرتني بصدق أنني لا شيء ولا أستحق سوى فتات ما تأمر هي به، باختصار عبدتها!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

هذا ناهيك عن شعوري بالتقصير الشديد مع ربي، لا بد أنك فهمت ما أعانيه وشعوري بغضبه مني، حتى أنني توقفت عن الصلاة، فكيف أسجد له بعد أن أسجد لكل قدم جميلة تقع عليها عيني.

لن أطيل عليك يا مولاتي التي شعرت بالراحة عندما تعريت أمامها ومن حقك الآن أن ترسلي لي الأوامر التي تجدينها مناسبة لحالتي.

الرد:

سيدي المحترم،

أتمنى عندما تصلك رسالتي أن تتعامل معها بجدية كمحاولة للخروج من الحالة التي وصفتها، ولا تبحث بين سطور الرسالة عما يشبع رغباتك في الخضوع كما فعلت بصورة تلقائية في رسالتك. مشكلتك يا عزيزي أنك حتى الآن لا تبحث عن حل لمشكلتك، ولكنك على العكس تحاول أن تبحث عن إشباع لرغباتك تلك في كل فرصة سانحة.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



حل أي مشكلة يبدأ أولًا بأن تلتزم بينك وبين نفسك بالبحث عن حل لا بتمثيل دور من يبحث عن حل. أنت اخترت طبيبة نفسية وليس طبيبًا رجلًا لتضعها في إطار بطلة لخيالاتك، كما أرسلت لي الآن لأنني «أنثى» لا لأني طبيبة.
أرجو ألا تظن ما سأقوله لك الآن أمرًا ولكن نصيحة صادقة ورأي علمي.

اذهب إلى أقرب طبيب نفسي «رجل» في نطاق سكنك.

تشريح الحالة:

المازوخية هي الوجه الآخر من السادية ولكن المازوخية من الاضطرابات الجنسية الشهيرة التي لا يتعامل معها العلماء حتى الآن على أنه اضطراب نفسي جسيم تعاني منه الحالة والمحيطون بها. حيث أنه يصعب عليه إيجاد شريك حياة يقبل التعايش مع حالته، لذلك دائمًا ما يشعر بالخزي والعار ويشعر بالخجل الاجتماعي.

كما أن المصابين بهذا الاضطراب يضعب عليهم مصارحة أحد به خوفًا من التعرض للنبذ، فلا توجد لديهم فرصة لسماع نصائح أو توجيه لمحاولة العلاج أوالتوجه للمتخصصين.

وأنا أرى أن من الأسباب الواضحة لهذا الاضطراب التعرض لاعتداء جنسي في الصغر، أو نشأة الطفل في بيئة تعرض فيها لاعتداء نفسي من المحيطين به، ويمكن أن يكون قد تعرض لصدمة نفسية جعلته يتلذذ بالألم من أجل كسب التعاطف من المحيطين به وهكذا استمرت النشوة ترتبط بالألم.

بالإضافة إلى أن محاولة الآباء لفرض سيطرتهم على الأبناء والحث على الامتثال لأوامرهم طيلة الوقت وإذلال الطفل كأنه خادم للأبوين يمكن أن تؤدي إلى نفس النتيجة، وكذلك نقد الطفل باستمرار يجعله يشب على مثل هذه التشوهات المعرفية مما يجعله شخص ينقد ذاته باستمرار مع عدم القدرة على التغيير للأفضل، بالإضافة إلى شعوره الدائم بأن الآخر يكرهه أو يقلل منه، ولا يستطيع الفرد عادة الرفض لشعوره الداخلي بالإهانة فيبدي الطاعة باستمرار.

ولكن ما أحب أن يفهمه الناس أن الشخصية المازوخية لا تتلذذ بالألم فقط في العلاقة الجنسية، ولكن تتلذذ بالألم والإهانة في شتى النواحي.

ميم - 3

يا الله ارزقني رؤية وجهك الكريم

ابنتي الحبيبة،

أعتذر لكِ على مناداتكِ ابنتي فأنا أرى أن كل البنات الأصغر مني سنًا بناتي. أثر ذلكِ كثيرًا على صحتي، فمن يراني يفترض أني تعديت السبعين عامًا في حين أني لا أتجاوز الخامسة والخمسين.

أحيانًا كثيرة أدعو صديقات بناتي بنفسي لتناول الغداء فتفاجأ بنتي بصديقاتها يبلغونها بالدعوة دون أن تعرف هي نفسها، نعم فأنا أحب أن أفاجيء بناتي دائمًا بما يسعدهن.

ومن فرط حب بناتي لي يمثلن الضيق بتصرفاتي وأنا أعرف أنهن يفعلن هذا ليجنبوني التعب والتكاليف، ولكني لا أنخدع بمثل هذه الألاعيب، سأظل أسعدهن بشتى الطرق، فأنا كلي لهن مهما تعبت وتألمت وعانيت.

قد أضطر أحيانًا إلى تناول الجبن أو الخبز بقليل من «الدُقَّة» لأوفر لبناتي وصديقاتهن طعام الغداء، وهذا طبعًا يضعف صحتي ويحد من طاقتي ولكني أكون سعيدة لأني شرفتهن أمام البنات. تعرفين؟ أخفي عنهن أنني لم أعد أشتري دواء هشاشة العظام، فهن أولى بكل قرش وأنا لا أشعر بالألم على أي حال، لن تتحلل عظامي ولن يضرني الامتناع عن الأدوية، المهم أن ألبي احتياجاتهن. الأسبوع الماضي حاولت ابنتي الكبرى، التي تخرجت منذ عامين وتعمل في بنك، أن تهديني جهاز موبايل سمارت حديث ولكني رفضت بشدة، فأختها الصغرى أولى مني بالموبايل الحديث، أنا أكتفي بهاتفي المتواضع مادامت إذاعة القرآن الكريم تعمل عليه.

حاولت أن أمنعها من شراء هذا الهاتف غالي الثمن، ما الفارق؟ فكل ما سنأخذه معنا إلى القبر هو أعمالنا الصالحة لا هواتفنا السمارت، لا توجد شبكة إنترنت ولا سيلفي هناك.

حتى أني لا أحب أن أركب سيارة زوجي الفارهة عندما نزور أقاربنا في البلد، لا أحب أن يظنوا أننا نتفاخر أمامهم بسيارتنا التي تساوي عدة ملايين، أصمم عند السفر أن يقود السيارة التويوتا موديل **2000** التي يعتز بها ولم يقم ببيعها. طوال الطريق أتحمل سخريته مني ومن زهدي المثير للضحك من وجهة نظره، بالطبع لا أرد سخريته بمثلها فهو في النهاية زوجي وأبو البنات حتى ولو كان قد هجرنا وتزوج من شابة في مثل عمر ابنته الكبرى.

لا أعرف من أورث بناتي كل هذه القسوة وكل هذا الجحود؟ فهو أبوهن الذي ينعمن بماله حتى ولو كان قد أصبح مقترًا علينا بعد زواجه من الشابة، أنا أعذره فبالتأكيد يحتاج، يا حبة عيني، لأن يشبع شرهها للمال لتعويض فارق السن الكبير بينهما.

أنا أعذره فالرجل لا يستغني عن النساء في حياته، وأنا لم أعد صالحة لإشباع رغباته القوية، ولا أعرف لماذا لا تعذره البنات رغم أني أنا صاحبة الشأن لم أمانع زواجه الذي حلله الشرع.

أنا متأكدة أن ارتفاع الضغط المزمن الذي أصابني بعد زواجه هو قدر من الله لا علاقة له بالقهر والكمد كما تقتنع البنات، ما أصابني كان ليصيبني سواء تزوج أم لا.
على الأقل لم يستمر في إتيان الحرام واتقى الله فتزوج، الأزمة النفسية التي مررت بها أيضًا كانت أمر وابتلاء من الله. لا أنكر أنني كتمت في نفسي قهرًا لا يتحمله بشر عندما شممت رائحة بارفان حريمي على وسادتي وفراشي، وعندما وجدته خارجًا برفقتها شبه عاري من الحمام الملحق بغرفتنا.
ما أصابني بالكمد ثورته العارمة في وجهي وهو يعنفني لعودتي من رحلة زيارة أمي في البلد دون أن أخبره. اتهمني بتعمد نصب فخ له وأنني من أسأت لنفسي بالتلصص عليه وأني أستحق رؤية ما لا أتمنى رؤيته بسبب لؤمي وخبثي! كتمت قهرتي وتصورت حالي إن بادلته الثورة، سيطلقني وسيلقي بي في الشارع، فهو قاسٍ كالصخر عندما يقرر الانتقام من أحد، سأعود لبيت أمي المتواضع دون سند ولا مال ولا عزوة، بقية أهلي سيشمتون في دون شك.

هم يحقدون على منذ زمن بعيد ويرونني لا أستحق رجلًا ثريًا مثله وأنا ابنة الفلاحين البسطاء، ماذا كنت أملكُ أن أفعل؟ حرمني حتى حق مراضاتي ومحاولته للتكفير عن جريمته بحقي، أو كما يقولون «أخذني بالصوت»!

القهر الذي أصابني أقعدني بالفراش، مسرح الخيانة، شهرين لا آكل ولا أتكلم ولا أنام. مدوا لجسدي المحاليل الطبية لتعويض ما أفقد وتناوب على المشايخ يتلون على المعوذات والرقيات. وأشاع هو عني أنني أتخيل أشياء لا تحدث حتى يؤمن نفسه إن قررت يومًا البوح بما حدث بعد أن يعود النطق للساني.

صحيح أنني لم أجد منه الحنو ولا الحب اللذين احتجتهما لأعبر الأزمة، ولكن الله كان حسبي ومرت على خير حتى وإن أصبح لساني أصبح ثقيلًا في الكلام بعض الأحيان.. بسيطة..

بعد تلكَ الواقعة بفترة تزوج من نفس المرأة، وكان هذا مفاجئًا بالنسبة لي. شعرت بالإهانة له ولانتقاص كرامته ورجولته بالزواج من فتاة قبلت أن تأتي معه لشقته وتنام في فراش زوجته. مسكين.. ربما فعلت المثل -كفى الله الشر- مع رجل آخر.

أنا الآن حائرة، بناتي تقريبًا يقاطعن أباهن، وهو قاسي القلب بالكاد يرسل نفقاتهن، لكني واثقة أنه سيعمل على حرمانهن من وراثته، ربما أنجبت له زوجته الثانية الولد أيضًا وهنا قد يكتب كل أملاكه باسمه وتصبح زوجته وصية على المال.

كيف أقنع بناتي بأن أباهن لم يخطىء بالزواج، ماذا كان سيكون موقفهن إذن لو علمن بخيانته الأولى؟ والخيانات التي بالتأكيد حدثت كل مرة كنا نسافر من دونه ونترك له البيت خاويًا؟

أنا أريد منك وصفة أو روشتة تجعل البنات يقتنعن أن الزواج من حق أبيهن وأن ما أمر به من أزمات صحية لا علاقة له به. أنا لست مهمة ولكن المهم أن تعود علاقتهن بأبيهن لمجاريها فلا يضبحن دون عزوة ولا مال إذا مت وتركتهن، وإن كانت حياتي أساسًا لا توفر لهن لا العزوة ولا المال.

وتحياتي لك يا ابنتي العزيزة وسامحيني على الإطالة.

الرد:

أمي الجميلة،

لم تسأليني عن حل لمشكلتك، ولكني حددت المشكلة. اخرجي من حياة الآخرين وادخلي حياتك، فأنت تستحقين أن تعطي لنفسك المزيد من اهتمامك وتركيزك. أعلم أن هناك من يعشقون دور الضحية، ولكن شكواك لها احتمالان: الأول أن تكون مجرد فضفضة إبرازًا لتضحيتك وتفانيك من أجل الآخرين، والثاني أنك تريدين حلاً حقيقيًا. وإذا كان هناك حل حقيقي فسيتلخص في أن تحبي ذاتك وتقدريها وتتعلمي أن الأخذ ليس أنانية بل هو مقابل طبيعي للعطاء.

أحيانًا نتستمر في صب الماء على الرغم أن الكوب قد امتلأ بالفعل، وبهذا يفيض الماء ويبدأ في إغراق الكوب نفسه وهكذا نصير مصدر إزعاج لمن نملأ من أجله الماء. وهذا بالضبط ما تفعلينه حين تقدمين تضحيات مجانية غير ضرورية ولا يحتاجها الآخرون، وتشعرين بالمسؤولية تجاه أشخاص هم بالأساس مستقلون ولا يحتاجون بالتالي إلى شعورك.

أنت جميلة وتستحقين الكثير، عاملي نفسكٌ كما تعاملين الآخرين، ونصيحتي الأولى لكٌ هي أن تبدأي في الاهتمام بنفسكٌ ومظهركٌ الخارجي، وسترين كيف ينعكس هذا على حالتكٌ النفسية وبالتالي ستكونين أمًا سعيدة تستطيع أن تمنح السعادة لأبنائها، لا التضحيات غير الضرورية التي تمثل عبئًا عليهم.

فأرجوكٌ دعي بناتكٌ وشأنهن، دعيهن يرين أباهن على صورته الحقيقية، ولا تدفعيهن ليبررن أخطاءه الفادحة حتى يتمكن من تكوين قناعة داخلية بالحياة معه، هذا يخصكٌ أنت، يناسب شخصيتكٌ أنت. إن أردت التدخل بوصف انطباعاتكٌ وما تريدين تسويقه لهن كأنه قناعاتكٌ فافعلي دون أن تسعي لإقناعهن بما تريدين تبنيه من قبول للخيانة وتعدد الزواج وتبرير لاستخدامه العنف والقسوة. ما تمارسينه مع بناتكٌ هو أشكال مختلفة من الابتزاز العاطفي يشكل عبئًا نفسيًا قاهرًا عليهن. هن لا يحتجن تضحياتكٌ غير الضرورية، ولم يغفرن لأبيهن ما أصابكٌ من جلطة وضرر نفسي وجسدي، ولا يتقبلن استسلام أبيهن لشهواته.

دعيهن يشاهدنه ويحكمن بأنفسهن عليه، ولا تكبلي أرواحهن بالقيود التي ارتضيتها لنفسك. دعيهن يفعلن ما عجزت أنت عن فعله واستمتعي بشخصياتهن القوية بدلًا من ابتزازهن المستمر ليصبحن خانعات كشخصيتك، ربما يناسبك هذا ويناسب ثقافتك ومكانتك العملية، لأنك لا تستطيعين الاستقلال بنفسك والعمل والإنفاق على حياتك فتفضلين الخنوع من أجل الاستقرار الاجتماعي والمادي، لكن هن فلا! هن متعلمات ويعشن عصرًا غير عصرك، ولهن نفوس غير نفسك وعقول أكثر نضجًا واتساعًا بكثير وينتمين لجيل لا تعلمين عنه شيئًا. ليساعدك الله على تحمل ما قررت تحمله، ولكن أرجوك مرة أخرى دعي بناتك وشأنهن!

تشريح الحالة:

دائمًا ما أرى أن الميول الاكتئابية تبدأ بميل إلى الالتهاء في أي شيء غير التركيز على حياة الشخص ذاته، وكذلك بنزعه داخلية إلى لوم النفس المتزايد الذي قد يضل بمرور الوقت إلى إحساس قوي بالذنب والتقليل من قيمة الذات لدرجة تصل إلى إنكارها!

والسؤال هنا؛ هل من يعاني من إنكار الذات شخص أقل ذكاء ويعجز عن فهم استغلال الآخرين له؟ أو مثلاً لا يفطن لمواقف الناس حوله؟

بالعكس هو يفهم جيدًا ولكنه يتغافل ويتحايل على عقله ليصدق ما يجعله يبقى مستمرًا في هذه العلاقات، لأنه ليس لديه قدرة نفسية أو مادية على الخروج منها، فهو مجبر على إنكار ذاته وإشعار الآخرين أنه المضحي من أجلهم.

ترفض الضحية هنا تقبل الواقع وفهم الموقف أو التجربة التي مرت بها على ما هي عليه، لذلك تبدأ في لوي الحقيقة و تقنع نفسها بالكذبة التي صنعتها ومن ثم تتعامل على أساسها، لأن من هم مثلها يكونون دائمًا في حاجة ماسة لأن يغضوا الطرف عن كل ما يسبب لهم شعورًا بالقلق أو الحيرة أو عدم الراحة أو الألم النفسي عمومًا، مع وعيهم التام للسلوكيات التي تحدث حولهم، ومن هنا بالضبط تبدأ الميول الاكتئابية بالتسرب إليهم، ومن ثم تكبر و تتفاقم و تصبح اكتئابًا.

ميم - 4

أحبه ، بل أعشقه.. لا هو يحبني، بل يعشقني أنا أكرهه..

لا أعرف لماذا أكتب لكَ في هذا الوقت المتأخر من الليل ولكني أعشق الليل، ففي تلكَ الساعات أستطيع أخيرًا أن أكون أنا؛ طوال اليوم أفعل كل شيء للآخرين ولا أنظر لنفسي، أنا من أنفذ كل شيء بيدي في العمل ومع ذلكَ ينسبون الفضل للآخرين، أتفانى لإسعاد كل من حولي من أهلي وأصدقائي فيتفننوا هم في إتعاسي بالغدر والخيانة وعدم التقدير. أنا غريبة عمن حولي ولا أريد أن أستمر في تلكَ الحياة المملة التي لا تشبهني. أحببت رجلًا لا بد أن جميع النساء تحسدنني لمجرد أنني أحببته، أحبني لدرجة أنه لم يعد يحتمل أن يمر يومه دون أن يراني. أنا متأكدة أنه يأتي في الأيام التي لا أقابله فيها لمكان عملي وينظر لي من بعيد وقت انصرافي. رأيت سيارته ذات يوم من نافذة المكتب ولكنها اختفت بعد ذلكَ، يبدو أنه انتبه لرؤيتي له فأبعد السيارة.

كنت أحبه لدرجة أن يومي لا يكتمل دون أن أفعل له شيئًا حتى لو ساعدته في عمله أو اشتريت له هدية. مرت الأيام بيننا ناعمة كالحلم تتخللها مشاجرات عنيفة، نقرر بعدها في كل مرة أن ننهي العلاقة ثم بعد يوم أو اثنين نعود أفضل مما كنا عليه سابقًا. مجنون مثلي وهو ما أحبه فيه.

وذات يوم عند دخولي الكافيه وجدته يتحدث في هاتفه أثناء انتظاره لي، رأيت سعادة على وجهه أعرفها جيدًا، لا تظهر عليه إلا وهو معي. ابتسامته كانت ملأى بسعادة تكفي عشرات البشر. توجهت له بهدوء حتى لا ينتبه واقتربت لأسمع كلمة «يا حبيبتي» وهو ما كفاني لأصرخ في وجهه: بتكلم مين؟ ارتبك وأغلق الخط فورًا وهو يحاول تهدئتي وتجاهل الرد على سؤالي، ولكني انطلقت كالقطار السريع أسرد عليه أخطاء الفترة الماضية وتقصيره في حقي وعدم استحقاقه لكل ما أمنحه من حب وأطلقت عليه رصاصات الاتهام بالخيانة؛ كل هذا كان يجري أمام أعين من في الكافيه حتى أن بعض المتطفلين تدخلوا، منهم شاب ضخم البنية يبدو أنه كان يحاول لفت انتباهي فبدأ التحرش به والصياح بأن «بنات الناس مش لعبة».

عند هذا الحد انسحبت مسرعة إلى الخارج ومشيت بخطوة سريعة لأطلب سيارة أوبر من مكان بعيد حتى لا يستطيع أن يلحق بي. حظرت رقمه وحساباته على الهاتف فورًا وانطلقت إلى سريري أبكي، أبكي بلا انقطاع لساعات متتالية وشريط الذكريات يمر بكل ما خضناه في الشهور السابقة. لم يحاول الاتصال بي! الحقير يمكنه أن يضل إلي من خط تليفون أرضي أو من رقم آخر أو من حساب جديد على ماسنجر ولكنه لم يفعل، كأنه كان ينتظر تلك اللحظة ليتخلص مني!

مرت أيام ولم يظهر عند مكان عملي ولم يتصل بي وكأنه لم يحبني يومًا. كم أبغضه الآن وأتمنى لو لم أكن قد قابلته قط! كيف يمكن أن يكون وغدًا إلى هذه الدرجة؟ هل نسي كل ما فعلته من أجله؟ بالتأكيد هو يعاني الآن ويخشى أن يفقدني ويخاف من رد فعلي إذا واجهني، ولكني لن أتواصل معه أبدًا. كرامتي لا تقبل أن أبادر بالعودة له رغم أني لا أستطيع الحياة من دونه. هو لا يستطيع الحياة من دوني لكنه ينتظر أن أبدأ أنا ولن أفعل.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



ماذا لو قمت بفكّ حظر رقمه لأختبره هل سيتصل بي فورًا أم لا. هو وغدلن يتصل وسينتظرني أنا أن أعود له ولن أفعل. هو تمامًا كأمي التي تتجاهل دومًا طلباتي وأسئلتي، تجيب فقط عما يحلو لها وقد تجيب عن سؤال آخر تريد هي إجابته دون النظر لما أسأل عنه أساسًا. لا تفعل أبدًا ما أتوقعه وأنتظره أنا منها بل تتصرف كما لو كانت تتعمد إحباطي وبث اليأس في نفسي؟ كان هو الملجأ لي من تلك الحياة الباردة مع أمي، وحدي معها كتابعة مملوكة لها لا تستطيع الفرار حتى لا تغضب الله ولكنها تخشى أن تغضبه بالانتحار يومًا. أريد أن تخبريني الآن فورًا بما أفعل. هل أخطأت في حقه عندما أهنته أمام الجميع في الكافيه؟ ولكن من يمكنها تحمل الخيانة أمام عينيها؟ هو لم يرد على حينها وأحسست باحترامه لي ورفضه أن يرد لي الإهانة أمام الناس وتقبل الأذى من أجلي. أجيبيني أرجوكِ. أنا أعرف أني قد سببت لكِ إزعاجًا وأرجو أن تسامحيني فنصائح من حولي تخنقني، كلهم لا يفهمونني! حتى لو تجاهلت رسالتي سيدتي الطبيبة فأنا ممتنة أنكِ اقتطعت من وقتكِ لقراءتها، وحتى لو لم تردي على سألتمس لكِ العذر. سأظل في انتظار نصيحتكِ لأعرف ماذا أفعل ولكني لن أبادر بالاتصال به. في انتظار ردكِ ولكِ مني التحية.

الرد:

حبيبتي،

أنت في حاجة لأن تنادي نفسك بذات النداء: عزيزتي. كل ما سردتيه في رسالتك يدور حول الآخرين. أين أنت من حياتك؟ حتى عندما تفكرين في نفسك تنتظرين التقدير من «الآخرين»، تنتظرين الرضا من أمك حتى لو لم تكوني مخطئة في حقها، تغضبين حبيبك بلا سبب تقريبًا لأنك تتوقين للحظة عودته لمصالحتك. أنت تقيسين قيمتك بما تتصورينه نظرة الآخرين لك لا بما تظنين أنك تستحقينه أو ما ترينه في نفسك، أنت لا تتوقعين أن يبذل أحدهم من أجلك مجهودًا، أحيانًا تدينين بالفضل فترات طويلة لشخص جلب لك كوبًا من الماء دون أن تطلبيه، وأحيانًا تفيض نفسك كراهية لشخص نظر إليك ووجهه عابس في حين أنه ربما لم يكن يراك أساسًا وكان شاردًا يفكر في مشكلة شخصية.

أنت في حاجة ماسة لأن تشغلي نفسك بنفسك لأطول فترة ممكنة.

مارسي رياضات مختلفة، طوري من مستقبلكِ المهني بدورات في مجالات تفيدكِ، املأي وقت فراغكِ ولا تتركي فجوات زمنية كبيرة تنفردين فيها بنفسكِ لتبدأ حلقات تحليل سلوكيات الآخرين تجاهكِ وتوقعاتكِ لمسلكهم نحوكِ. لا ضرر في انتظاركِ للتقدير من الآخرين ولكن لا تجعلي ذلكِ هدفًا لحياتكِ، ابحثي عن تقديركِ لذاتكِ أولًا.

تشريح الحالة :

عادة يوجه الآخرون بعض الاتهامات لمصابي الشخصية الحدية، وهذه الاتهامات ظالمة تمامًا. وبعيدًا عن أنهم يحتاجون إلى علاج جدلي سلوكي قوي ورحلة تعافٍ طويلة إلا أن معاناتهم تستدعي ألا نكون قساة في إصدار الأحكام عليهم وعلى سلوكياتهم المضطربة.

تبدأ معاناة مرضى الشخصية الحدية مع تاريخ من الإساءات والإهمال في طفولتهم، بالإضافة إلى تعرضهم للنقد واللوم والمقارنة وما يرافقهم من مشاعر الخزي والعار والقلق وعدم الأمان، فتبدأ مشاعر الخوف من الهجر في التكون داخلهم فيتقبلون أي وضع أيًا كان خوفًا من أن يتركهم الطرف الآخر.

يلي ذلك مشاعر الغضب بسبب ما هم عليه، ومن ثم بغض شديد للذات، ويسقطون ذلك على الآخر فيما بعد، ثم يلي ذلك مشاعر اندفاع قوية لتسكين آلامهم، فهم بين بين إلى أن يستقروا في القاع، ويرافقهم الاكتئاب لمدة ثم تليه فترة من الإشراق مع بداية الدخول في علاقة جديدة يأملون فيها الأمان، ما لا يعرفونه أن هذا الأمان مشوه لأنهم يحتاجون نفس نوع الأمان الذي تلقوه في الطفولة، وبناء عليه يستخدمون ألاعيب وأكاذيب لإبقاء الطرف الآخر في حالة «أوف أون، **off - on**» ليشعروا بالأمان من خلال مشاعر القلق، فإذا هدأت مشاعر القلق وأشعرهم الطرف الآخر بالسكينة فهذا يعني في اعتقادهم أنه لا يحبهم أو لن يبقى معهم، وهذه السلسة المتكررة لا تنتهي إلا عند شخص واحد وهو المعالج النفسي.

ميم - 5

من أجل مونا

بدايةً لا تفترضي أنني أكتب لكِ طلبًا لعونكِ أو اقتناعًا بما تفعلين. أنت ببساطة تمارسين النصب بصورة علمية مقننة، ولكنكِ لا تعرفين أننا الكتاب آباء علم النفس والطب النفسي، فمن كتاباتنا ورصدنا وتشريحنا للشخصيات في أعمالنا عرف كبيركم الذي علمكم النصب فرويد عقدة أوديب وعقدة إلكترا ثم توالت الاقتباسات ليتشكل علم يدعي أنه يشرح النفس البشرية. ما علينا، فلست في منافسة ولا مناقشة معكِ، أنا أكتب لكِ كنوع من التطهير والتفريغ النفسي لا أكثر ، أي أنكِ ستكونين أداة تسجيل لما أقول ليس إلا.

أنا فقط أشعر بوخز من ضميري لا يفارقني منذ سنوات، لم أرتكب جريمة ما ولا ذنبًا يؤرقني وإلا واستغفرت الله وانتهى الأمر، ولكني أعتقد أنني تقريبًا أفسدت حياة فتاة صغيرة أحبتني وأدمنتني ثم انسحبت من حياتها فجأة دون تدريج.

منذ اللحظة الأولى التي بادرتني فيها نونا - سأسميها نونا لسهولة الحكي- بالحديث من خلال الشات عرفت أنها لن تكون المرة الأخيرة وأنها لن تغادر هذا الشات ربما للأبد.

ذكاؤها الحاد كان ظاهرًا ولقفشاتها طعم يختلف، تضحكك بطعم الكريز أو التوت لا أدري كيف ولكنه كان شعوري حينها.

رغما عني تقمصتني روح الصياد وبدأت أنسج شباكي البالغة من العمر قرابة الأربعين حول روحها العشرينية الصبوح.

ثقتها بنفسها كانت مفيدة لي ولضميري، فعلى الرغم من فارق السن الهائل إلا أنها كانت تشعر أنها ناضجة بما يكفي لتتمادى معي في العلاقة وتظن أنها تقود الدفة لا أنا.

تركتها تظن ذلك تخديرًا لضميري وتفعيلًا لحجة «هي اللي عايزاني بإرادتها».

تطورت علاقتي بنونا حتى أدمنتها وأدمنتني، وتماديت فانتقلت علاقتنا من الشات إلى الحياة وازدادت مقابلاتنا السرية بعيدًا عن عيون الناس وعن علم زوجتي.

سيارتي كانت مسرحًا لأغلب اللقاءات لعدة أسباب، أولها الحفاظ على الخصوصية والسرية وثانيها تسهيل التجاوزات التي لن نستطيع ممارستها في الكافيهات والمطاعم وآخر تلك الأسباب توفيرًا للنفقات، فلقاءاتنا كانت تتقارب وارتيادنا للمطاعم «الكلاس» التي تليق بمكانتي سيستفز حاسة الحرص لدي والتي يصفها بعض المتخلفين بالبخل.

مع الوقت انتقلت نونا بالعلاقة إلى أفق أعلى فأصبحت تصرح بحبها لي في كل وقت، وأنها مستعدة لمحاربة أهلها الذين تعلم أنهم يجهزون لتزويجها بشاب مناسب من أقربائهم، شاب ثري وناجح ووسيم.

الأزمة بدأت عندما سألتني نونا مباشرة عما إذا كنت أنوي الزواج منها لنعيش معًا ونجوب العالم معًا كما نتخيل في أحلام اليقظة عندما أمسك بيدها الغضة في سيارتي ورأسها على كتفي، بصراحة لم أعلن موقفي الحقيقي في ذلك اليوم خوفًا من إفساد اللقاء وخسارة القبلات التى كنت أخطط لها وأترقبها.

جاءت إجابتي هلامية لا تستطيع الإمساك بها: «إنه أجمل أحلامي يا حبيبتي، أشعر أننا يومًا ما سنكون معًا، الزواج منك حلم لا يجرؤ الكثيرون على مجرد التفكير فيه..»

ومن أقدر مني على أسر القلوب بالكلمات؟!

لم يبدُ عليها يومها أنها تنبهت لملاوعتي، فجاءت قبلاتها حارة ملتهبة مليئة بالأمل والحب!

صدقيني أنني في ذلك الموقف كنت مهتزًا وكانت المرة الوحيدة التي يراودني فيها احتمال أن أهجر حياتي وزوجتي وأبنائي لأحلق معها بعيدًا، ولكنني أفقت بعد ساعات قليلة من انصرافنا على الحقيقة.

أنا لا أحب الحروب والصراعات، وألعب دائمًا على المواقف الرمادية والحفاظ على احترام ومحبة الجميع حتى لو كانوا فيما بينهم أعداء! فهل سأضحي بسمعتي ومكانتي المرموقة وشهرتي ككاتب محترم من الجميع وأهدم بيتي وحياتي وأكسر قلب زوجتي المحترمة وأطعن قلوب أبنائي بخنجر مسموم من أجل نونا؟

ولكني كذلك لا أريد خسارتها، فقبلاتها المسروقة وغرامها الشهي صاروا كإكسير الشباب الذي أتناوله فيعيدني شابًا في منتصف العشرينات وما أحوجني لمثل هذا الشعور.

نونا كانت تريد فعلًا أن تهرب معي وتهجر أهلها ولكنها كانت حمقاء ، فإن كانت هي طفلة لم تملك بعد ما تخسره فأنا أملك الكثير الذي بنيته عبر سنوات من الجهد والنحت في الصخر وليس لدي أدنى استعداد أن أخسره ولو كان ذلك من أجل نونا.

المهم أنني عندما أحسست باقتراب الخطر وبتمادي نونا في فكرة الزواج وإكمال حياتنا معًا قررت أن أضع حدًا ولو كان الثمن خسارة قبلاتها الشهية وأحضانها الشقية؛ عندما قابلتها المرة التالية سألتها عن الشاب المناسب الذي يستعد أهلها لخطبتها إليه، طلبت منها أن تريني صورته ففعلت.

فاجأتها بتشجيعي لها على الزواج به؛ ظنت في البداية أنني أمزح فمنحتني نظرة نارية وصاحت بي أن «هزاري سمج». زادت من صعوبة مهمتي بافتراض أني أمزح. رسمت الجدية على وجهي وكررت كلامي مؤكدًا على رؤيتي للموقف وأن زواجها بشاب مناسب حق لها ستندم أشد الندم إن فرطت فيه. احتلت الصدمة ملامح وجهها عندما اكتشفت أني لا أمزح وسألتني بحدة عما إذا كان معنى كلامي أني سأضحي بعلاقتي بها فعلًا فأجبتها ببساطة:

لا يا حبيبتي، ستستمر العلاقة كما هي، فجمال علاقتنا في خلوها من القيود ومسؤوليات الحياة اليومية، وإن غرقنا في تلك التفاصيل فستفقد العلاقة متعتها ونظلم أنفسنا ظلما لا داعي له.

ملامح وجهها الجامدة أصابتني بالحيرة، فقط قالت: «أوكيه زي ما انت شايف». كان ردًا مثاليًا أفضل مما أتمناه ولكن لغة نظراتها كانت تنذر بالسوء.

في الفترة التالية استمرت مقابلاتنا كما هي ولكنها أصبحت تخلو من القبلات التي أعشقها وكأنها كانت تمارس على نوع من أنواع الصمت العقابي ولكن في التواصل الجسدي، كانت بارعة في ذلك حتى أنني ضعفت ثانية وبدأت أوهمها بتفكيري الجدي في التخطيط للزواج منها، وبعد عدة محاولات تغلب حبها لي على ذكائها فعادت قبلاتنا لمسرح السيارة، وعاد معها شبابي.

استمرت لعبة القط والفأر بيني وبين نفسي يعذبني ضميري كلما طالعت وجهي في المرآة ورأيت ذئبًا حقيرًا يستغل طفولة نونا ذات الرداء الأحمر وعندما يقترب موعدها أعيد ضميري لصندوقه وأغلق عليه بالمفتاح.

إلى أن جاء ذلك اليوم الذي قررت فيه أن أنهي كل شيء، فعندما كنت أمسك بيدها في سيارتي فوجئت بنهى صديقة زوجتي تعبر الشارع من الجهة الأخرى فأصابتني صاعقة وفوجئت نونا بي ألقي يدها بعصبية وأدير مفتاح السيارة وأنطلق بها بسرعة دون أن ألتفت تجاه نهى، وحتى اليوم لا أدري إن كانت قد رأتني أم لا. حينها قررت أنني لا أستطيع المواجهة وأن أقصى ما يمكنني فعله من أجل نونا هو سرقة تلك الساعات التي أختلس فيها مشاهد ساحرة من شبابي الضائع ولكني غير مستعد على الإطلاق أن أخاطر بأي شيء من أجلها. في ذلك اليوم لم أقل شيئًا وظللت صامتًا حتى أنزلتها من السيارة في المكان المعتاد.

النظرة التي حملتها عيناها تعذبني حتى اليوم لأني لم أفهمها ولم أجرؤ على سؤالها أبدًا عما كانت تعنيه بها. ما أعرفه هو أن نونا ذات العشرين عامًا لم تعد أبدًا تلك الفتاة الحالمة الصغيرة بعد ذلك اليوم، القسوة التي صارت تتعامل بها مع الحياة ومع الآخرين تمزق ضميري، فأنا صاحب براءة اختراعها.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

نونا لم تقطع علاقتها بي ولكنها صارت تمعن في إيذائي نفسيًا وإرسال إشارات سامة تربكني وتهز ثقتي الراسخة بنفسي، وهو مالم تفعله امرأة سواها طوال حياتي.
لا أجرؤ كذلك على أن أتخذ قرار البلوك أو قطع علاقتي بها وكأنني أتعمد إهانة نفسي برؤيتها وقد أصبحت تعاملني كواحد من معارفها الكثيرين، مجرد واحد معرفة لا ماضي لها معه!

أنا أستحق تلك المعاملة وهذه المشاعر القاسية، فلولاي ربما كانت ستظل تلك الفتاة البريئة الحالمة التي تجلس هادئة في شرفتها تهدهد طفلتها الصغيرة وتزين لها العرائس القماشية، ولكني حولتها إلى امرأة قاسية صقلتها التجربة لتودع البراءة إلى الأبد.
يمكنك أيتها الطبيبة أن تستغلي قصتي تلك فيما تقصيه على المرضى في الجروب ثيرابي أو في أي جلسة علاجية عبثية مما ترتزقون منه، أنا أسمح لك بذلك ولن أتمسك بحقوق الملكية الفكرية! بالمناسبة لمحت نونا في بوست لها إلى مشاركتها في جلسات جروب ثيرابي، ربما تلعب الصدفة دورها وتكونين من يدير تلك الجلسات وتسمعي القصة من وجهة نظرها.

إن حدث ذلك اكتبي لي ما قالته فربما تفسر لك نظرتها يوم القبلة الأخيرة وهي تغادر سيارتي صامتة، وعندما أعرف قد أجد الراحة وتكونين قد فعلت شيئًا ذا قيمة بالفعل. سأبقي هذا الحساب المزيف نشطًا على أمل أن تتحقق الصدفة وأجد رسالتك يومًا ما.

الرد:

عزيزي النرجسي أتمنى أن تكون أداة التفريغ والتطهير قد أعجبتك وأتمنى أن تطهر نفسك بخير الأعمال لذاتك وللآخرين.

تحياتي.

تشريح الحالة:

يسعى مصابون اضطراب الشخصية النرجسية إلى الانتماء لذاتهم من خلال الآخرين ولكن بطريقة مشوهة، ما يغيب عن المعظم أن أصحاب الشخصية النرجسية يكنون كرهًا بالغًا للذات.

فهو شخص لا يحب ذاته بالمعنى الصحي بل يسعى لأن يجد ذاته من خلال الآخر، هم أيضًا لا يقتنعون بسهولة بفكرة العلاج النفسي، لأنهم يرون أنفسهم أهم من أن يحادثوا شخصًا يدعى أنه معالج نفسي وفي الأخير لن يفهمه «اعتقادته الخاطئة»، ولا يعرف أن العلاج النفسي قائم على إقامة علاقة إنسانية تبحث في عمق شخصيتك وتساعدك على مواجهة حقائق تعينك على التعافي، فالعلاج النفسي ليس مجرد إرشادات ونصائح وتعليمات دون فهم للذات التي تود التشافي.

ولا يفهمون كذلك أن السبب الظاهر لآلامهم ليس هو بالضرورة هو سبب معاناتهم، فمعاناة النرجسي تكمن في البحث عن ذاته، لا عن الآخرين كما يشتكون عادة أن شخصًا ما تركهم أو رفضهم أو خذلهم.

الروشتة النفسية لـ «أنا الذي أكره»

من المهم أن نعرف لماذا نعاني، ما الذي يدفع الإنسان لأن يكره نفسه؟

في الغالب نهرب من الإجابة عن هذه الأسئلة، بل نهرب من المسؤولية الناتجة عن الإجابة عن هذه الأسئلة، ونهرب من الحياة ونخاف الموت وننسحب من الضغوط.

والسؤال التالي: متى سنتعافى؟

ببساطة عندما نتقبل حياتنا الحقيقية كما هي والتي بالمناسبة ربما لا نعرف عنها الكثير، فأنت تعرف ما أملاه الآخرون عليك سواء الأهل أو التقاليد أو الثقافة المنتشرة أو غيره من تأثيرات البيئة المحيطة بك، ينقصك أن تعرف عن نفسك حقيقتها، ما تحبه وما تكره أنت، وليس ما تتوقع أنك تحبه، القبول والتسليم بأنك تحتاج إلى حب نفسك بطريقة صحية هو البداية!

وفي الأخير لا تنسى أنك ستتعرف على معاناتك اليومية عندما تتقبل الحقيقة وتسأل نفسك بصدق «من أنا؟» و «ما الذي أريد من هذه الحياة؟» أو بمعنى أدق «ما هي رحلة سعيي؟» و «أين أريد أن أصل؟».

وأحب أن أتركك الآن لمواجهة نفسك لا لخداعها بإجابات تبقي الوضع كما هو عليه.

الفصل الثالث

أرجوك لا أريدك

«هذا قدري معك ألاّ نعيش حكايتنا..

وأن أكتبها »

غادة السمان

ميم - 1

هويتها فُهويت

الحكاية بدأت عندما دخلت على المكتب فتاة عشرينية حسناء شعرت أنها ستعيد إلي شبابي الذي سلبته مني المناصب والأعباء. أحسست حين رأيتها أنها ستكون لي، ولم لا وأنا الذي يهتز أمام أوامري الجميع ويسعى الكل لنيل رضائي والتقرب مني. كانت هذه هي المرة الوحيدة التي أشعر فيها بالحاجة لمن تدللني كطفل وتخترق هالتي وهيبتي. كان حديثها العذب الضاحك في البداية لا يوحي بأنها قد تكون تلك الشخصية القوية التي لن تقع أسيرة الانبهار بقوة مركزي، بل بدت «بسكوتة» رقيقة هشة أخرى تسعى للحماية مثل غيرها، ولكن عشرين دقيقة معها كانت كافية لأن يهتز كياني كله وأتأكد من انطباعي الأول؛ لم أفوت فرصة لاستعراض إمكانياتي فعرضت عليها «دولاب البطولات» الحافل بالجوائز والشهادات التي حصلت عليها سواء لمجهوداتي العظيمة أو التي نلتها من أجل مركزي إما بالنفوذ الكاسح أو الأمر المباشر.

تلكَ المرة تركتني هي وأنا أشعر أن مرادي قريب بل قريب جدًا، امتدحت القميص الذهبي الذي كنت أرتديه وقالت أنه يمنحني سمة الملوك، وأعجبتها تصفيفة شعري -لا أعتقد أنها انتبهت لكونها باروكة باهظة الثمن صممت خصيصًا من أجلي- وقالت لي أنها أحبت كل دقيقة قضتها معي.

بالطبع قالت لي الكثيرات مثل هذا وأكثر ولكن حديثها هي بالذات كان ذا طعم خاص وشعرت بالصدق في نبرتها. بعد عدة مكالمات ومحادثات دافئة حافلة بالكلمات اللطيفة والملحوظات الذكية كنت أزداد يقينًا أنها هي من جاءت لتحيل حياتي الصاخبة بالكاذبين إلى جنة صغيرة بين يديها، ولكن ظل هناكَ شيء ما يقلقني. فلم أقابل قط امرأة لم تحاول من المرات الأولى للقائنا أو حديثنا أن تكسب من وراء مكانتي شيئًا.

كن جميعًا يحاولن الفوز بوظيفة أو الظفر بعلاقة برجل أعمال من معارفي أو استخراج رخصة لشيء ما أو على الأقل استغلالي ماديًا، ولكنها لم تطلب شيئًا ولم تلمح حتى إلى حاجتها لي! لم أعتد ذلكَ وبدأت أقلق بشدة.

وفي المرات التالية حاولت إغراءها أنا بوعود غامضة لأني خفت من رد فعلها إن حاولت رشوتها عاطفيًا، فقد تعاقبني بالاختفاء. لمحت لها بأني أرى مستقبلها باهرًا وأنها تحتاج لمن يخطط معها ويساعدها على تنفيذ خطوات كبيرة، وبالطبع من يمكنه اختصار عشرات الخطوات بجرة قلم سواي؟ جاءني ردها مجاملاً شاكرًا ولكنها فاجئتني بقولها أنها تعرف جيدًا ما تسعى إليه ومقتنعة بما حققته، وأنها لا تحب استعجال النجاح وتحميل ذاتها بضغوط كبرى في غير وقتها.

وما أزعجني أكثر أنها شددت لي على رضاها عن حياتها بين زوجها وابنتها الصغيرة وأن توصيل ابنتها للحضانة كل صباح يفوق متعته لديها أي طموح متعجل قد يحرمها تلك المتعة! إنها امرأة لا تصدق! من أين جاءت بهذه القوة والامتناع؟ بدأت أزيد من ضغوطي عليها فبدأت أنتقد مكان سكنها وماركة سيارتها باعتبار أنها تستحق الأفضل، وعندما ظننت أنها ابتلعت الطعم وضحكت قائلة أنها تتمنى ذلك ولكن أمامها سنوات لتستطيع تغييرهما، فألقيت بالكارت الرابح وعرضت عليها أن أحل لها المشكلة وأختصر تلك السنوات وطلبت أن تلتقيني في مكتبي لأعرض عليها حلاً سيرضيها.

كدت أرقص على كرسي الفاخر الضخم عندما قالت لي سأمر عليك غدًا في السابعة مساء. بالطبع ألغيت كل مواعيدي لذلك اليوم واليوم الذي يليه لأحافظ على طاقتي الذهنية وحماسي لها دون منغصات. ارتديت القميص الذهبي الذي فتنها سابقًا مع رشات من أغلى عطر باريسي لدي، وجهزت البار الملحق بمكتبي بما لذ وطاب، وحرصت طبعًا على إخفاء الخمور حتى لا تظن بي سوءًا، فأنا أيتها الطبيبة -ولا تتعجبي- لم أكن أريد منها سوى الاحتضان! نعم، كانت رغبتي الجنسية في جمالها متوارية تمامًا خلف شبقي المجنون لحنانها واحتضانها. أعطيت الأمر لمديرة مكتبي بأن تدخلها فور وصولها ثم تنصرف وتبلغ الأمن بمنع دخول أي شخص علي.

اقتربت السابعة واضطربت دقات قلبي كأني مراهق مقبل على امتحان الثانوية العامة. سمعت صوتًا خافتًا خارج مكتبي فعلمت أنها قد وصلت وبدأ جسدي في الارتعاش.. جهزت ما أنوي قوله لها وعرضي بمشاركتي لها في متجر لنوع أنتيكات عرفت من حديثها أنها شغوفة به، وأني سأمنحها قرضًا حسنا تحت حساب الأرباح لتشتري سيارة جديدة وشقة تروق لنا. سرح خيالي في استقبالها لي في تلك الشقة يومًا ما واحتضانها لي على الأريكة كأم حنون!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

انفتح الباب وتهللت فرحًا ونهضت لاستقبالها ناويًا احتضانها ليصعقني دخولها بصحبة شاب وسيم!

بهت وجهي وماتت ابتسامتي وسمعتها بالكاد تقدمنا لبعضنا البعض قائلة:

محمود بيه.. ده تامر جوزي.. تامر، أقدم لكَ محمود بيه.. بابا حبيبي اللي حكيت لكَ عليه!

هل ستندهشي أيتها الطبيبة إن علمتِ أنني للمرة الأولى منذ عشرين عامًا أهجر مكتبي لإجازة طويلة تعدت الأسبوعين؟ أنظر في المرآة ليطالعني شيخ لا أعرفه شوهت وجهه السنين فجأة ولم أعد أنا القوي المهيب الذي يأمر فيطاع بل أشعر أنني غير قادر على مجرد الرد على هاتفي. هل لديكَ حل أيتها الطبيبة أم أنكَ مثلها متلاعبة حقيرة تريد إذلالي بعد أن بحت لها بأسراري واحتياجاتي؟

الرد:

مرحبًا بسيادتكَ أيها الشخصية الحيثية، أتمنى أن تستقبل رسالتي بصدر رحب لا على أنها تقليل من شأن سيادتكَ أو تجريح في شخصكَ المرموق.-

رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

الحقيقة التي يسعى لها شخصكم الكريم هي زيف، أما الحقيقة الكبري أن الطفل القابع بداخلك لم ينضج بعد، بعد هذه الرحلة الطويلة تستيقظ على صرخات طفل منزعج من أفكاره غير العقلانية في تعلقه بفتاة في عمر ابنته، بغض النظر أن طبيبة مثلي لا تعطي أهمية كبرى لفارق السن بالطبع، ولكن أعطي أهمية للاحتياجات النفسية والجنسية للطرفين في أي علاقة، عليك أن تتروى قليلًا وتتعرف على طفلك المكبوت بسبب السلطة والنهم للمناصب والتظاهر بالقوة، اسمح له أن يخرج وعامله برفق، لبِ له احتياجاته للاحتواء والحب والتقبل بطريقة صحية وآمنة، أنشئ معه علاقة صحية طيبة قائمة على القبول والتصالح لا على اللوم والتوبيخ، وقتها فقط ستوجه مشاعرك للشخص المناسب وتستقبل مثل هذه الأمور بلطف وابتسامة.

تحياتي لشخصكم.

تشريح الحالة :

عندما نتحدث عن تحرير الطفل الداخلي يظن العامة أنه محض رفاهية.

ولكن الحقيقة أن التحرير طريق هام للتعافي، ولذلك لا يستطيع من يعانون من المراهقة المتأخرة تحديد مشكلتهم الأساسية، وعندما نتحدث عن أزمة منتصف العمر لا نبتعد كثيرًا عن الطفل الداخلي الذي لم يُشبع احتياجاته بالطريقة المناسبة والصحيحة، الأزمة الحقيقية تحدث عندما يعتقد الشخص أنه في نهاية الرحلة ولا حاجة للعلاج أو التشافي.

ميم - 2

دعوني وأنا

المجهولة،

تحية طيبة وبعد، أرجو ألا أتسبب لكِ في إزعاج برسالتي التي سأحاول أن تكون قصيرة. مشكلتي تتلخص فيمن حولي فأنا أدير منشأة صغيرة يرى جميع من حولي أنها كبيرة! المنشأة بدأت صغيرة جدًا على يدي ولم أوفر جهدًا ولا سهرًا حتى بدأت تؤتي ثمارها وتكبر بمجهودات خارقة لا أعرف لم لا يقدرها هؤلاء الحمقى! كلهم يريدون أن يكونوا آباء لابني؛ النجاح كالفشل له أب واحد وكأي شيء آخر يقوم آخرون بأدوار متفاوتة ولكن من يتحمل المسؤولية كاملة هو الأب الواحد. هل سينفق أيهم قرشًا واحدًا إذا خسرت في صفقة أو قدرت مصلحة الضرائب أعباء فادحة على مؤسستي؟ هل سيدخل أحدهم السجن عني إذا ما واجهت عقوبة قانونية باعتباري رئيس مجلس الإدارة؟

لا أعرف لماذا يطالبونني كل حين بمكافآت وزيادات في الرواتب؟ لم أعد أثق في أحد منهم ولا بولائة للمنشأة ولا لي، كلهم عبيد للمال والمصالح ويمكنهم بيعي وبيع أسراري مقابل بضعة آلاف.

أناأعاني من طمعهم رغم زيادة أرباحي ورغم التكريم الذي ألقاه من جهات الدولة المختلفة. ألا يجب عليهم أداء عملهم على أكمل وجه مقابل رواتبهم ورغم أني أزيدها سنويًا بمقدار 10% كغيري من الشركات إلا أنهم لا يعرفون الرضا!

الأوغاد من حولي حرموني بهجة النجاح وأكثر من ذلك بدأت أستيقظ فجأة في ليال كثيرة على أحلام مزعجة ونوبات هلع. أحيانًا استيقظ قلقًا فأتوجه سريعًا بسيارتي لمقر الشركة لأطمئن أن خزانتي الخاصة لم تُسرق، وربما أمسك بأحدهم وهو يدس لي مصيبة أو يسرق شيئًا في ظلام الليل.

الشق الثاني في الرسالة يخص كل امرأة كذابة متلاعبة اقتحمت حياتي لتستفيد مني استفادة مباشرة، للأسف لم أجد واحدة تحبني بصدق، كانت آخرهن امرأة ثعبانية تسللت إلى مقر شركتي ومن ثم إلى قلبي ومن ثم إلى كرامتي، امرأة لعوب متحررة ليست جميلة ولكنها تعرف جيدًا كيف تجتذب الرجال. غدرت بي بعد أن أعطيتها الأمان وأنا الذي لا أسمح لأحد بأن يقترب من مساحتي الشخصية. أنا الذي تخر له الموظفات وتحترمه كل الشركات المنافسة.

صحيح أنهم يغارون مني ولكن رغمًا عنهم يكنون لي كل الاحترام، فتأتي مثل هذه المرأة الحقيرة لتتلاعب بي؟ لا أحد يعلم أني بدأت حياتي من السالب وليس فقط من الصفر كما يقولون. عانيت في رحلة كفاحي، فأنا لست كأي رجل مرفه تخرج من الجامعة ليعمل في شركة لثمان ساعات ويأخذ المقابل. لم أختر الأسهل بل صنعت هالتي بنفسي ونحت في الصخر بأظافري حتى وصلت لمكانتي المرموقة. وفي النهاية تأتي بعض النساء الحقيرات ويعتقدن أنهن يتلاعبن بي. لا أنكر أني أحببت نفسي في عينها، كانت دائمًا تراني جميلًا أو كانت تخدعني ولكني كنت أحب هذا الشعور وقررت أن أتمادى وأعيش في وهمها. كنت مهملًا وأنا طفل صغير بسبب الظروف المحيطة، فالسعي وراء لقمة العيش يجعل الناس تهرول دون أن يروا مشاعرهم أو مشاعر أبنائهم.

هذه الملعونة وضعت ملحًا على جراحي بعدما كنت آمل أنها الشافي، خدعتني ضحكتها، وأتقنت تمثيل عفويتها واستخدمت حيل نفسية تجيدها للوصول إلى ثقتي التي لا أعطيها لأحد لأن لا أحد يستحقها. أنا لست حزينًا لما فعلته معي، أنا حزين عليها لأنها خسرتني للأبد. وحزين من نفسي لأنني من سمحت لهذه المستغلة أن تخدعني.

ألم تلاحظ هي كم الفاتنات والشقراوات اللاتي يلهثن لمجرد أن يخضن علاقة معي؟ رأتني وأنا أتجاهل تلك الصاروخ التي اقتربت من مائدتنا في المطعم الراقي الذي دعوت فتاتي إليه وادعت أنها تعرفني جيدًا وأنها أجرت انترفيو للعمل بشركتي وأني رفضتها. أنا واثق انني لم أرَ هذه الفتاة من قبل وأنا أتذكر جيدًا كل من أجريت معه انترفيو فذاكرتي حديدية. أنا واثق أنها معجبة تريد أن تلفت انتباهي، ورغم أني انتشيت عندما شاهدت حبيبتي تهافت تلك الفاتنة على ولكني لم أسقط في الفخ رغم جمالها الصارخ ورغم مفاتنها المثيرة جدًا، فلم أمنحها أي اهتمام وأخبرتها أني لا أتذكرها وأنها من الممكن أن ترسل أوراقها للاتش آر في شركتي لعل وعسى ألتقي بها مرة أخرى ولكن في حدود العمل، فأنا رجل لا تغريه مثل تلك الأشياء ولا أنجذب للنساء بسهولة.

لا أنسى واحدة من النساء اللاتي عرفتهن يومًا والتي تأنقت من أجل لقائها وحجزت لاونج خاص لنا في مطعم يرتاده الأثرياء، ماكلفني ثروة بالفعل.

توقعت أي شيء إلا أن تبدأ سهرتنا بتعليق سخيف مهين على ثيابي؛ اللعينة رأت أن بدلتي تصلح لحضور عزاء بعمر مكرم مطلقة ضحكة ماجنة زادت نفوري منها، وقضيت سهرة محبطة وليلة تعيسة بعد كل ما قدمت لتلك العاهرة.

بعد رصاصتها الغادرة لم أظهر بالطبع الهدية التي أعددتها لها والتي كلفتني ثروة كذلك، وكلفتني شك زوجتي عندما قدمتها لها بدلًا من العاهرة، وبررت الهدية بأني شعرت بالندم لإهدائها سوار ذهبي عادي في عيد زواجنا العاشر، فقررت تعويضها بتلك الساعة باهظة الثمن؛ لم تصدق زوجتي وغزا عينيها الشك، فهي للأسف تعرفني مثل ظلي، وتعرف أني لا أخرج خاسرًا من أي موقف، وأنني لا أدفع قرشًا دون مقابل، وتلك الساعة تكلفة إضافية غير ضرورية بعد أن سددت خانة عيد الزواج بهدية معقولة؛ طبعًا كان عندها كل الحق، فقد اشتريت الساعة قبل شهر في عرض بنصف السعر ولم أتمكن من إعادتها، ولم توجد في حياتي في تلك المرحلة من كانت تستحق إهداءها لها، ففضلت كسب مساحة لدى زوجتي بها ولكنها للأسف كانت رصاصة في صدري!

ما زاد من كراهيتي لتلك المرأة التي أهانتني أن موقف الساعة كلفني شهورًا من شك زوجتي بي واعتقادها أنني تزوجت بأخرى وأني جلبت لها هدية باهظة الثمن شعورًا بالذنب وتعويضًا لها عما ارتكبته في حقها! أريد منك حلولًا لمشكلاتي مع الآخرين ومع النساء رغم أني أعلم أنك ستعطيني نصائح تقليدية ولكن شيئًا ما دفعني للكتابة لك. في دنيا التجارة لا توجد خطوات مجانية خاسرة وأنت لن تكلفيني سوى استهلاك الانترنت المدفوع مسبقًا، ومن يعرف ربما أرشدتني لشركة أمن متواضعة الأسعار أو لاختبارات نفسية مضمونة تكشف لي إن كان هناك خونة فيمن حولي. المهم أن تجدي لي حلًا لأستمتع بنجاحي دون إزعاج ولا أعباء إضافية.

الرد:

الحقيقة كلها أنك شخص غارق في ذاتك لا ترى أنك مخطيء وترى الجميع على مساحة واحدة من العدائية، إن لم يكونوا في سفينتك فهم ضدك.

إن لم يعظموا من شأنك فهم يحقرونك. ألا ترى أن في تعبيرك عن ذاتك حيلة دفاعية واحدة وهي تشويه صورة الآخرين مقابل تجميل صورتك؟

أنت لا ترى سوى أن الآخرين هم المخطئون بحقك بينما أنت لا تخطىء!

• تشريح الحالة:

من التشخيص المختلط في المجال النفسي هو اضطراب الشخصية النرجسية التقليدية واضطراب الشخصية البارونية، والفارق بينهما ليس بكبير ولكن النرجسي التقليدي يشعر بالعظمة مع إحساسه بأن الجميع بالفعل يستغلونه، أما البارانوي يشك في أن الآخر يريد أن يستغله مع أن إحساسه بالعظمة قد يكون ناتج من مناصب أو جمهور أو مواقف قد تؤهله للإحساس بذلك، وعلى كل، فالشخصيتان تحتاجان علاجًا سلوكيًا وتدخلات سيكولوجية.

يتكون لدى النرجسي التقليدي مفاهيم خاطئة نتاج تربية تجف فيها العاطفة والشعور الذي يحتاج إليه أي طفل لينمو نموًا سويًا وهو الشعور بأنه مرئي، أن يكون مرئيًا ومحط اهتمام الأب والأم أو أحدهما، وله الحق في التعبير عن مشاعره بحرية وأن يحس بالأمان بأن أحدًا لن يستغلها ضده. أن يشعر بالقبول وألا يلومه أحد أو يطالبه بتحريف ما يشعر به. أن يفهم أن الآخرين لن يستغلوه لمجرد أنه لن يكون مرغوبًا من الكل، وألا يشعر بأن من لا يتقبل شخصه أو سلوكه هو عدوه، وأن يفهم أنه ليس كل ما يريد فعله بالضرورة هو الأصح والأنسب.

إن لم يتلقَ الإنسان مثل هذه الأفكار والمشاعر في الطفولة، تنشأ بالتالي لدى المريض قناعات خاصة يضعها بنفسه ويريد أن يحققها له الجميع وبالصورة والطريقه التي يريدها هو ويتمناها، وإن حدث العكس فاللعنة على الجميع بدلًا من أن يتفهم أخطاءه، فهو لا يرى أنه يخطئ في الحقيقة، تفكيره يجعله يرى أن الآخر هو السبب في جعله يخطئ، يشب هذا النوع من الشخصيات على ذلك ويبحث عمن يحقق ما يريد، ويهرب ويصب اللعنات على من لا يدور في فلكه، إلا طبعًا إن قرر العلاج والتخلص من هذه المشكلة.

ميم - 3

أنا ملاك ينقصه خبرة البشر

طبيبتي..
اعذريني إن أخطأت أحيانًا في الكتابة فلا أجد نظارة القراءة إلى جواري كما أنني لا أقوى على النهوض من الفراش لأبحث عنها. لا داعي للتدقيق المبالغ فيه فأنا لا أكتب خطابًا رسميًا كما أنكّ ستستطيعين فهم رسالتي بسهولة. عرفت عنكّ من صديقة لي نتحادث يوميًا على الماسنجر وأستعين بها لتقص على ما فاتني من أحداث معارفنا وآخر تريندات يتداولها الناس فأنا كثيرًا ما أغيب أيامًا في نوبة مرضية تعزلني عن العالم حبيسة غرفة أنيقة في المستشفى الأشبه بفندق خمس نجوم التي يوفر عمل والدي لي العلاج فيها، فنحن ميسورو الحال، أبي يعمل مدير قطاع في بنكّ وأمي سيدة مجتمع أنيقة وأنا ابنتهما الوحيدة المريضة أكثر أوقات العام.

أعاني من عدة أمراض غير خطيرة في ذاتها ولكنها تنغص الحياة وتكسر روتيني اليومي الذي أعشقه بين قططي الرقيقة وكتبي الدافئة وماجات النسكافيه والهوت تشوكليت اللذيذة.

لا بد أنكِ خمنتي أني تجاوزت الأربعين من العمر، فذكاؤكِ سيترجم حاجتي لنظارة القراءة بهذا التفسير.

أنا جميلة جدًا بشهادة كل من يعرفني وأنيقة جدًا مثل أمي مع فارق بسيط أنها ترتدي حجاب يفرضه عليها الوسط الذي تنشط فيه، بينما أرتدي أنا تنانير قصيرة وبلوزات مكشوفة تظهر مفاتني التي لم ولن أسمح لأحد بالتمتع بها.

لم أعرف في حياتي سوى الأوغاد، تعرفين بالتأكيد البوستات المنتشرة عمن يُدعون «أحمد»، وسوف تتعرفين الآن على صاحبة توكيل اسم أحمد في الإسكندرية. حتى مازن وآدم وشريف كانوا جميعًا في داخلهم أحمد، ربما لم يظهر إلا معي.

الغريب أن علاقتي بهم جميعًا بدأت بتعاطفهم مع حالتي المرضية وهشاشة جسدي في مواقف محتلفة رأوني فيها في حالة ضعف ثم تطورت العلاقة إلى حب، لا يمكن أن يكون خادعًا ولكن كانوا جميعًا يتحولون إلى أوغاد عند نقطة ما، وكأنها لعنة صممت خصيصًا من أجلي!

كان لكل منهم نقطته التي تحول عندها؛ فأحدهم تحول بعد أن انتزع مني قبلة ساخنة ورغم أني لم أبدِ اعتراضي ولا أبديت قبولي في ذلك الموقف لأمسك العصا من المنتصف، إلا أنه أصبح عدوانيًا بعدها ولم أدرِ أكانت عدوانيته لأني لم أمنعه منها بالجدية الكافية، أم لأني لم أحتفل بعدها بأني قد نلت شرف تقبيله لي. كان وغدًا، اكتفى مني بقبلة ثم رحل.

الآخر هجرني بعد أن توسطت له عند والدي لتعيين شقيقته بالبنك ولم يخبرني أيضًا هل اكتفى بتلك الفائدة مني وكان يتقرب مني فقط لذلك الغرض أم أنه شعر بأني **out of his league** ولن يمكنه مجاراة ثراء ونفوذ أبي بحاله البسيط فرحل اعترافًا بالفارق بيننا.

آخرهم صدمني بفظاظة مدهشة عندما برر إنهاءه العلاقة بأنه يخشى ألا أرضيه جنسيًا إذا تزوجنا لكثرة أزماتي المرضية وتحولات مزاجي على الرغم من أن هذا بالذات كان يغرقني بمثالياته ووعوده بأنه سيكون سندي في الدنيا وأنه سيحملني على كتفيه مدى العمر حتى نبلغ التسعين معًا!

لن أنسى أيضًا أن أخبرك عن أحمد الكاتب، ذلك الرجل الذي يعطي نصف اهتمام ونصف حب ونصف علاقة ولكنني قبلت، ثم فجأة عرفت إلى أين ذهب النصف الآخر، عندما تعرفت على قارئة جميلة تتواجد دائمًا في حفلات توقيعه، وبعد عدة مقابلات قصت لي حكايتها المشابهة مع الرجل الذي لقبته بنصف رجل، يكتب لأنه لن يستطيع أن يكون حقيقيًا بالكامل، هو لن يعرف أن يفعل أي شيء سوى أن يزيف الواقع بالخيال وتحته إمضاءه.

أنا يا طبيبتي لم أسع لمعرفة أي منهم ولا أطيق سيرة الزواج أساسًا، لا أعرف كيف يمكنني التعايش مع رجل صاخب متطلب يأخذ الحياة بالعنف وأنا التي اخترت الحياة بين القطط الوديعة التي لا تتكلم ولا تتدخل في تفاصيل ولا ترهقني بتفسير ما أشعر وما أريد وما أفعل. هذه الحياة تناسب هشاشتي وصحتي الرقيقة وليست حياة الزوجة التي تتحمل مسؤولية شخص آخر وطلباته وصوت شخيره المزعج ليلًا! لا، لا يمكنني تخيل ذلك أساسًا.

أملك صديقًا واحدًا مستمرًا اطمئن أنه لن يرحل ولن يزعجني يومًا بمفاجاة أنه يحبني لأنه ببساطة **gay** يحب الرجال فقط!

لا تخبريني أنكّ كطبيبة نفسية لا تعرفين أن ال **gays** هم أرق الكائنات وأصحاب مشاعر مرهفة وأبعد الناس عن الـ **judgement**. مع كل «أحمد» عرفته في حياتي كان «جو» يخبرني بلطف أنه سيتركني أخوض التجربة ولكنه واثق من طعنة الغدر الآتية، وكان يتوقع توقيتها بالتقريب في كل مرة!

لابد أنكّ تنتظرين الآن المشكلة التي أريد مساعدتكّ فيها وأنا سأخبركّ احترامًا لذكائكّ. المشكلة أنني أحببت جو! بل عشقته، ولا أتصور حياتي من دونه بعد ذلكّ عندما تحدث الكارثة. جو ينهي الآن أوراق الهجرة إلى أستراليا حيث سيعيش أو يتزوج من صديقه الذي تعرف عليه **online** وسأفقده للأبد! كم تمنيت أن يكون جو **bisexual** لأعيش معه حتى ولو أصبحت له علاقات بعيدًا عن الزاوج فالمسميات لا تهمني والجنس كذلكّ لا يستهويني.

أحببت جو لأنه وديع كالقطط التي أعيش بينها ولأنه يهتم بي وبكل تفاصيل حياتي ومشاعري، وفي نفس الوقت رقيق كالنسمة لا يتدخل ولا يحكم على ولا يغرقني بالنصائح ويدعمني على طول الخط.

طبيبتي، أنا أريد حلاً لإقناع جو بالبقاء أو باصطحابي معه رغم خوفي من صديقه الذي يمثل عكس جو في كل شيء، بناء عضلي استعراضي سخيف ونظرة متحدية وقحة وتسلط غير عادي، لا أعرف كيف يحبه جو! أريدك أن تستقبلي جو في عيادتك وتشرحي له استحالة أن يعيش قط وديع مثله مع بغل أسترالي عنيف مثل تيموثي صديقه. أنا كفيلة بعد ذلك بإقناعه أننا يجب أن نعيش معًا ويمكنه حتى أن يتقدم للزواج مني صوريًا ثم نعيش حياتنا بحرية كما نريد بعد ذلك. أرجوك ساعديني لأتمكن من استكمال حياتي الوادعة بين فراشي المعتاد في المستشفى وبين رقة حبيبي جو، الوحيد في هذا العالم الذي سيستوعبني دائمًا.

الرد:

عزيزتي، أرجو أنك تضعين الآن نظارة القراءة حتى تفهمي كلامي جيدًا وألا يختلط عليك شيء. أنا أراك امرأة جميلة تسعد بوحدتها، تملأين فراغ تلك الوحدة بتفاصيل مختلفة وتهتمين بنفسك كثيرًا.

يسعدني أنكِ تملكين الفرصة لتستمتعي بالحياة فقط كقطة هانئة لا تحتاج إلى السعي والكفاح من أجل لقمة العيش. هل فكرت يومًا أن اللأمراض الجسدية التي تعاني منها ربما تكون نفسية المنشأ؟ أو هل فكرت يومًا في احتمال أنكِ أنت من لا تريد الارتباط برجل يقيد حريتها ويغير من روتينها المحبوب بين قططها الرقيقة وعرائسها الطفولية وغرفتها التي تتلون محتوياتها باللون البينكِ؟ هل تتخيلين رجلًا وسط كل هذا؟ لمَ تريدين أن تهدمي كل ما بنيته من أجل الحياة مع رجل لا يشتهي النساء ؟

أنت الآن تحيين معه بالفعل، تستطيعين الحديث إليه في كل وقت ومكالمته بالفيديو كول وبعد حين ستتمكنين من رؤيته وكأنه أمامكِ عن طريق الميتافيرس.

ما الداعي لتواجدكِ الفيزيائي بجسدكِ معه والثمن سيكون حياتكِ الهانئة كلها، ولا تنسي أنه سيحيا مع شريكه الرجل وصدقيني لن يكون لكِ مكان بينهما يا حبيبتي إلا إن كان شريكه ذا ميول مشتركة فسيحاول عندها أن يستغلكِ جنسيًا.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

ابقي كما أنت في حياتك الهانئة خوضي المغامرة تلو الأخرى، وأنا أرى أنك تعطين كل من تعرفين مفتاحًا ليغادرك بنفسه بعد فترة، تعرفين غرضه منك وتستمتعين بخوض التجربة حتى تملي فتبدأي بنفسك في إقناع نفسك أنه لا يحبك وإنما يريد الاستفادة منك. عزيزتي لا توجد علاقات بشرية سوية تخلو من الاستفادة المتبادلة، وأنت عندما تملكين مشاعر رجل ووقته فأنت تستفيدين منه، لا أفلاطونية ولا ملائكية في الأمر، ولكنك أنت لست مستعدة لمشاركة حياتك اليومية مع رجل. أتعرفين لماذا تعلقت بجو الذي لا يشتهي النساء؟ لأنك واثقة أنه لن يطلب منك أبدًا مشاركتك حياتك اليومية وفراشك! هو الخيار الآمن للشريك من مسافة، فاحتفظي بتلك المسافة ودعيه يسافر وتلاشي ابتزازه عاطفيًا، ولا تترددي في مراسلتي إن احتجتني مرة أخرى.

تشريح الحالة:

الابتزاز العاطفي هو الوجه الآخر من التلاعب بالمشاعر، فهي آلية يستخدمها الشخص في حالة وجود ضحية يسهل عليه ابتزازها، عن طريق إرهابه من شيء معين أو إشعاره بالذنب أو تخويفه من أنه سيهجره أو لن يتقبله أو أنه سيغضب منه إن لم يفعل ما يريد، هناك علامات تخبرك إن كان الشخص أمامك يبتزك عاطفيًا وتختصر في هز ثقتك في نفسك، حيث يحاول المبتز دائمًا إشعارك بالنقص وأن هناك خطأ فيك. الصمت العقابي أحد العلامات المميزة أيضًا، فإذا تساءلت بداخلك هل اقترفت ذنبًا أو خطأ في حق الطرف الآخر ولذلك ربما لا يرد عليك، إذن فهذا يشير لكونك تُبتز، فالمبتز يجيد دور الضعيف الذي يحتاج أحد إلى جانبه ويختلق حالة من الهشاشة النفسية، وهو ذكي جدًا في استخدام فن الانصات حتى يحدد نقط ضعفك، يشعرك بأمان زائف ومشوه. المشكلة الكبرى تكمن عندما يقدم المستغلون أنفسهم على أنهم ملائكة وضحايا الأفلاطونية، ولا يسعون إلى علاج مشكلاتهم النفسية لأنها بالفعل تأثر عليهم هم، فربما يحدث لأحدهم أمراض جسدية بسبب نفسي ليستمر دور الضحية الذي يعيشونه.

ميم - 4

الأبيض للجميع والأسود من حقي فقط

فتاتي الطبيبة المجهولة،

أنا على قناعة أنكِ شابة جميلة لا تريد أن يربط الرجال صورتها بصورة الطبيبة الرزينة الناضجة، فاختفيت خلف ستار المجهول لتؤدي أدوارك المهنية والعلمية وربما كانت صورتكِ واحدة من اللاتي أراهن على تطبيق تندر، تستعرضين مفاتنكِ لتجذبي الرجال من أمثالي، وتطمئني على قدراتكِ على المواعدة كفتاة جميلة.

ربما ألتقيكِ يومًا وأنا لا أعرف أنكِ من كتبت لها قصتي، وتدعين حينها أنكِ تعملين في شركة إنترناشونال، وتقصين لي قصصًا وهمية عن مغامراتكِ مع زملائكِ المفتونين بكِ من الأوروبيين، فماذا يميزكِ عن غيركِ من الفتيات؟ كلكن تدعين البراءة والطهر وعند أول اختبار لإغرائكن بالقبلات والمتعة الجسدية تلجأن لتبرير أنني أحبه وتسلمن ما لا يجب تسليمه إلا في فراش الزوجية.

ستتهميني بالازدواجية لأنني أستمتع بما أستدرجه من الفتيات من متعة عابرة وفي ذات الوقت أحكم عليهن أخلاقيًا، ولكنك لا تدركين الحقيقة لأنك لست رجلًا جرب الخيانة ورآها بعينيه ممن كان يراهن ملائكة.

طعم الخيانة في فم الرجل يختلف تمامًا عما تتذوقنه أنتن، بل إن الفتيات يتجمعن حولي كالفراشات عندما يعرفن أني رجل متعدد العلاقات؛ كل واحدة تظن أو تخدع نفسها بأنني سأتوقف عن الركض وراء العلاقات النسائية لمجرد أنها منحتني قلبها، سأكتفي بها وأمنحها كل ما جربته وتعلمته مع غيرها من متع، فلا ترى أنني خدعت بنات ناس مثلها ولكنها تراهن فئران تجارب اختبرت معهن أشكال المتعة المختلفة لأصل إلى التركيبة السحرية التي سأمتعها بها وحدها!

ما هذه السذاجة والاستغلالية والنفعية التي ولدتن بها؟

الرجل منا لا يطيق أن يعرف أن فتاته قد لمسها رجل غيره من قبل، نمارس الغيرة بدافع الحماية والنخوة ولكن غيرتكن أنانية ونفعية واستغلالية!

تلكَ الفتاة الأخيرة كانت أكثركن غباءً، ظلت تمنحني بكرم ساذج وتغرقني بالهدايا والتجاوزات ثم تؤكد لي أنني الوحيد الذي قبلت أن يلمسها! تظنني سأصدقها لا أدري بأي منطق؟ هل لو كان صديقي حازم الأكثر وسامة الذي يملكُ جسدًا رياضيًا وسيارة بي إم دابليو هو من سبقني لمراسلتها بعد أن رأينا حسابها معًا على تندر أكانت سترفض أن تقبله لأنه ليس أنا؟!

أمركن عجيب! تمارسن السرقة باستمتاع وعن عمد ثم عندما تصبحن زوجات بفضل تلكَ السرقة تصبون اللعنات على كل النساء اللاتي يردن «سرقة» أزواجكن! مشكلتي أن تلكَ الفتاة تطاردني الآن بضراوة، تحاصرني، تعاملني وكأنني صرت خطيبها والأدهى أنها كونت جماعة ضغط من صديقاتها اللاتي أحببت التعرف عليهن بحجة أني أريد معرفة من تصارحهن بأسرارها وتتأثر بأفكارهن، في حين أنني كنت أريد توسيع قاعدة احتياطي الفتيات فربما احتاج إحداهن في المستقبل لتملأ فراغًا. تلكَ الجماعة من الفتيات قمن بمصيبة، أقنعن أم فتاتي أنني أحبها وأنني سأتقدم لخطبتها فور أن يوافق أباها!

روت لي تلك الكارثة وكأنها مفاجأة سعيدة، لأني كنت أخبرها طيلة الوقت أنني لا أصلح للزواج حاليًا حتى أتمم زواج شقيقتي المسؤول عنها، وأن مرتبي لا يكفي لفتح بيت، ولكن قلب الكارثة هو أنني علمت منها أن أباها أعلن لأمها موافقته على زواجي بها لأنه يؤمن بأن الفتاة لا بد أن تختار بنفسها شريك حياتها وهي قد لامست سن الثلاثين فالوقت صار حرجًا ومناسبًا للاختيار، وأنه على استعداد لمعاونتنا في كل الأمور المادية فور أن يُعقد القران! لا تظني أنني مجنون يرفض فرصة كهذه للزواج شبه المجاني، بل أنا رجل حر لا يقبل أن يورطه أحد في زيجة مثل هذه! فتاة قبلت أن ألامسها جسديًا خلال شهور معدودة من علاقتنا، ويريد والداها الخلاص منها بتزويجها لأول ساذج «يشرب المقلب»! بالتأكيد هناك مصيبة وراء ذلك، علاقة غير شرعية لجأت بعدها لترقيع غشاء البكارة أو فضيحة عائلية يتكتمون عليها، وأنا ببساطة لست «مقطف» لأعيش مخدوعًا يراني من غرر بها فيسقط أرضًا من الضحك على «الأهطل» الذي اشترى فضلة علاقاته النجسة بحياته كلها!

لاتوجد من هي قادرة على انتزاع ثقتي، فما يدريني أن من ترفض التجاوز معي شريفة وليست ممثلة بارعة صبورة حبكت دورها لتقنعني بطهارتها؟

أنا الآن حائر ولا أرغب في إنهاء علاقتي بفتاتي التي أستمتع كما لم أستمتع من قبل وأنا معها، وهي بغبائها تستعجل حرق العلاقة وإنهائها بنقلها لخانة الخطبة والزواج السريع، أنا كذلك لست ذلك الرجل الذي يخطب الفتاة ليستمتع بها لفترة ثم يفسخ الخطبة، لا أقبل هذا لأختي فلا أقبله لبنات الناس!

أخبريني بالله عليك كيف أحتفظ بفتاتي وفي ذات الوقت لا أضطر لأن أدخل بقدمي قفصًا وفخًا ينصبونه لي بالزواج السهل؟ أجيبيني سريعًا لأنها تخطط لمقابلتي بأمها خلال أيام، كيف أقنعها بتأجيل كل شيء لنعرف بعضنا أفضل مثلاً؟

في انتظار ردك.

الرد:

أولًا أنا لست فتاتك، أنت في حاجة لأن تضع حاجزًا من الاحترام بينك وبين الأخريات حتى يمكنك الحكم بذكاء على طريقة التعامل المناسبة لكل منهن. الخطوة الأولى التي يجب أن تتخذها هي أن تتخلص من شعورك التام بالاستحقاق، فأنت ترى أن الفتيات جميعهن متاحات ومباحات لك ومن حقك أن تتنقل بينهن وتفرض طبيعة العلاقة التي تريدها من كل منهن للفترة التي تحددها أنت ثم تنتقل إلى غيرها.

أنت ترى الفتيات والنساء وسائل للمتعة والتسلية لا مشاعر لهن ولا حقوق، وتزيح الأفكار السيئة التي بداخلك إليهن لتنتقدها في أشخاصهن! تتهم الفتيات بالنفعية وتصف نفسك بالنخوة وأنت من تستفيد منهن بما لا يجب أن تمنحنه إلا للزوج. هل تجد أن النخوة تقتصر على ضمانك لمنع من تنتمي إلى عائلتك من النساء من الاختلاط بالرجال؟ لا، هذا شعور مجرد من النخوة غارق في التملك والأنانية.

أنت في حاجة إلى أن ترى عيوبك قبل أن تسقطها على النساء وفي حاجة إلى لتعامل مع النساء وأنت تدرك أنهن بشر يملكن نفس الحقوق التي تملكها.

ثالثًا انظر لحياتك العملية، هل أنت ناجح؟ فأنت تعاني الخوف من الفشل، لا تقدم على الخطوة لأنك تخشى الوصم بالفشل، فتهرب من الالتزام بحياة اجتماعية مع امرأة واحدة لأنك لن تحتمل الفشل إن قررت يومًا ما أن تخلعك، أو إن لم تستطع أن تحقق حياة اجتماعية ناجحة تبهر بها الآخرين. أنت في حاجة لتخفيف خوفك من الفشل، ولكن بعد أن تكون قد تخلصت من احتقارك للنساء ورصدت عيوبك الحقيقية لتتعامل معها.

أنصحك بأن تبدأ بالبحث عن معالجة نفسية في نطاق معارفك أو سكنك لتجلس أمامها وتسرد أحاسيسك، صدقني سيساعدك هذا كثيرًا.

تشريح الحالة:

الخوف من الالتزام في العلاقات أو الارتباط نوع من المشكلات النفسية التي توجد بكثرة، ويعدها البعض تهربًا من المسؤولية أو تلاعبًا أو بحثًا عن التسلية، ولكن الحقيقة تكمن حول الخوف الذي يكون له أعراضه الواضحة.

فكل خطوة جديدة في العلاقة تشكل عبء وأي تقدم جدي يشعر الشخص بالتوتر والقلق، لذلك يبدأ التهرب من أي خطط مستقبلية للعلاقة العاطفية، ربما يشعر الشخص فور تعلقه بالآخر أن عليه أن يتجنبه أو يعامله معاملة قاسية أو ربما يختفي لفترة.

وأهم أسباب تجنب الالتزام هو الخوف من الفشل أو فقد الحرية أو المسؤولية عمومًا، ويرجع هذا لصدمات في فترة الطفولة أو التعرض للتهديد أو التدليل الزائد.

ميم - 5

السعادة كنز لا بد أن يفنى

سيدتي، أرجو أن تسمعيني جيدًا رغم أني في الحقيقة دائمًا لا أجد من يسمعني. كلما ظننت أنني وجدت من يشاركني أفكاري ومخاوفي ومشاعري، تبدأ الدائرة السوداء في ابتلاعي. لن أنكر أني أحببتها، ولكني لن أنكر أيضًا أنني في كل يوم كنت أستيقظ وأتساءل متى ستنتهي هذا السعادة التي أشعر بها معها، إلى أن جاء يوم قررت فيه أن أتخلص من توتري وشعوري بالترقب والانتظار القاتل، فرحلت.

بالتأكيد سمعت يا سيدتي المثل المتداول «وقوع البلاء ولا انتظاره»، وهذا تحديدًا ما فعلته عندما تركتها. في كل مرة كانت ضحكاتنا تعلو أكثر فأكثر وقلوبنا تمتلىء بالسعادة، كانت وخزة ما تؤلم قلبي وتخبرني أن الحزن قادم، كلما نتفق على ميعاد لحفل زفافنا كنت أتساءل من سيموت في ذلك اليوم أو أي كارثة طبيعية ستحل بالبلاد تجبرنا على إلغاء الفرح.

هكذا أنا، عندما أستقبل أي فرحة في حياتي أتساءل في نفس اللحظة عن ماهية الحزن الكامن وراءها.



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية



عندما تخرجت من كلية طب الأسنان بتقدير ممتاز كنت أرى في عيون أمي وأقاربي فرحة عارمة، ولكن كل ماكان يشغلني حينها هو أنني سأسقط ميتًا في نفس اللحظة التي أتسلم فيها الشهادة وبدلًا من أن تطلق أمي زغرودة فرح ستصرخ نواحًا على فجيعتها في ابنها.

يقولون أني لا أهتم بأحد، والحقيقة الكبرى أنني لا أهتم بسبب خوفي على الآخرين بعد أن يفقدوني، فما الداعي لأن أهتم من الأساس وأبني لهم جدارًا من الأمان ثم أهدمه في لحظة بموتي؟

كل مرة كنت أرتبط فيها بفتاة جميلة فاتنة كنت أقلق من فراقنا حتى وعلاقتنا لم تتعد أيامًا معدودة. أنا أنسحب من الجميع، أنسحب من المواقف السعيدة التي أشعر فيها بوخز في قلبي.

في ليلة من ليالي طفولتي كنت أشاهد فيلم أطفال على التلفزيون أنا وأخوتي، أما أمي فكانت جميلة كفتيات الروايات، ابتسامتها صافية ووجهها مستبشر دائمًا تزينه شامتان بجانب الفم، وعيناها تتحدثان عن الحب والحياة، رتبت أمي البيت ترتيبًا جميلًا وزينت نفسها، عطرت الجو وجلست وسطنا وانتظرنا جميعًا وصول أبي ليكمل دفء الأسرة الذي اعتدناه.



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية

أبي كان يعود من العمل في الثامنة مساء، صحيح أنه تأخر ساعتين ولكن أمي استغلتهم في خبز صينية كيك لنتناولها جميعًا في العاشرة مساءً، ولكن أتت العاشرة صباحًا ولم يأتِ أبي! يومها نمنا على الأريكة المقابلة للتلفزيون واستيقظنا على صوت أمي تصرخ وهي تتحدث في الهاتف: «طالق؟ يعني إيه أنا طالق؟».

هذه الجملة التي لم أجد لها تفسيرًا حتى بعد مرور ثلاثين عامًا. ماذا يعني أن يقرر شخص فجأة أن ينهي علاقته بشخص آخر في يوم وليلة دون أن يتفقا على ذلك؟ الغريب بالنسبة لنا كأطفال في العاشرة والتاسعة والثامنة أن أمي لم تخبرنا يومًا أن أبي كان رجلًا مضطربًا أو متعدد العلاقات، كان أبي في روايتها ملاكًا يبث الحب والسعادة في البيت ولكنه أخذ السعادة ورحل. لا أعلم هل كان الذنب ذنب أمي عندما أظهرت لنا جوانب مزيفة من بطل روايتها، أم الذنب ذنب أبي عندما خرج عن النص وقرر أن ينهي الحكاية؟ على كلٍ أنا الآن أشعر أني لا أنتمي لأحد، حتى السعادة التي كنت أمنحها لأمي هي سعادة منقوصة، فكثيرًا ما أخبرتني أن سعادتها الحقيقية تكمن في أن ترى ابنًا لي، ولكني لا أستطيع أن أفعلها.



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية



فاللحظات التي تضحك فيها أمي تكون غير مفهومة بالنسبة لي، كيف لامرأة مرت بموقف صادم، بل قاتل مثل هذا، أن تكون بكل هذا الرضا؟ فتخيلي طبيبتي أن تستيقظ امرأة فجأة على أن شريك حياتها الذي كانت تعد له صينية الكيك مساء أمس يخبرها في الصباح أنه أنهى العلاقة معها دون أي تمهيدات، وأن عليها أن تستعد لحياة جديدة قررها هو لها! الغريب أنها سلمت لإرادة الله مع أنها كانت إرادته هو!

الآن رحلت أمي وصرت بلا جذور، فأبي قد سقط من حساباتي منذ ذلك اليوم نهائيًا، وحتى محاولاته البائسة في الاقتراب مني بعد أن صرت طبيبًا ثريًا ناجحًا وأصبح هو يستجدي قوت يومه كعامل أجير كلها تحطمت على صخرة رفضي لما فعل بنا وبأمي ذلك اليوم؛ أحيا بلا جذور مفضلًا ذلك على الحياة مربوطًا بالجذر السام الذي أورثنا كل الأمور السيئة بإرادته واختياره.

أنا لا أعرف يا طبيبتي هل سأتمكن يومًا من الإمساك بالسعادة؟ أم سأظل إلى الأبد في تلك الحالة من اليقين بأن أي سعادة مآلها إلى حزن وجراح؟

في انتظار ردك.

الرد:

عزيزي، للأسف التروما والصدمة التي مرت بها أمك وأسرتك في طفولتك أخطأت أمك وأصابتك أنت؛ كلنا مستقبلون للرسائل وللأحداث، ولكل منا جهاز استقباله المختلف عن الآخر. أنت من تأثر جهاز استقبالك أكثر من أمك بما فعله أبوك، فأمك قد تلقت الصدمة بمشاعر الأنثى وخلطتها بمشاعر الأم فأعانها شعورها بالمسؤولية تجاهكم على تخطي التروما وأزاحت مشاعرها تجاه أبيك إلى أبنائها، فتفانت في خدمتكم وإسعادكم وتعويض دور الأب الغائب في حياتكم.

بينما أمعنت أنت في اجترار الصدمة، تحكمت في حياتك ومشاعرك ولم تتخطها حتى اليوم، بل أدمنتها وتحولت إلى بكائية داخلية تلجأ لها لترى النهاية الحزينة ذاتها بأشكال مختلفة في كل علاقة، بل إنك صرت تستمتع بترقب النهاية الحزينة وتجد ذروة متعتك المازوخية عندما تتحق النهاية بصورة صادمة، فتعزز من قناعتك أن علاقة الارتباط بين الرجل والمرأة لن تختلف باختلاف الأشخاص، وإنما جميعها ستنتهي نهاية مثل تلك التي وضعها أبوك لأسرتكم.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

بينما أبوك وأمك ذاتهما يعيشان حياة طبيعية وقد نسيا أو تناسيا ما حدث منذ زمن بعيد.

عزيزي، أنت مشوش ولا تدرك حقيقة ما تمر به، فالخوف من السعادة الذي تعانيه سيتركك عندما تقحم نفسك في العديد من الخبرات السعيدة، دعك الآن من العلاقات فسوف تأتي وحدها عندما تعتاد السعادة في حياتك اليومية. اشترك في صالة جيم مرموقة تمنحك الفرصة لتتعرف على أشخاص جدد من الجنسين تشاركهم لحظاتهم السعيدة عندما يتحررون من أعباء العمل والحياة الهستيرية بتنظيم طاقة الجسد وتفريغ الطاقات السيئة بالمجهود البدني، كون صداقات جديدة واذهب إلى السينما، ونظم رحلات اليوم الواحد معهم للمدن القريبة. باختصار، مارس التجارب السعيدة بكثرة كخطوة للعلاج، ولا تتردد في موافاتي بتطورات خطوات مصالحتك لذاتك.

تمنياتي لك بالشعور بالسعادة.

تشريح الحالة :

الشيروفوبيا، أو الخوف من السعادة هو نوع معروف من أنواع الرهاب، يشعر فيه الشخص بخوف ونفور عندما يكون سعيدًا، بل ويشكل الإحساس بالسعادة مصدر قلق وتهديد، مما يجعله يتوقف عما يسعده بل ويهرب حتى يطمئن،

يرفض فرصًا كثيره مع احتمالية سعادته من خلالها، ويرفض أحيانًا المشاركات الاجتماعية، فهو يفكر أنه عندما سيكون سعيدًا فبالضرورة ستحل كارثة أو تحدث عواقب وخيمة لسعادته ولذلك فهو يقرر أن يبعد عن كل مصادر الشعور بها.

وتختلف أسباب الشيروفوبيا فقد يعاني منها أناس انطوائيون أو من تعرضوا لصدمة وانقلبت سعادتهم إلى حزن، أو حتى الذين يسعون للكمال والمثالية ويهربون دائمًا من السعادة لخوفهم من الالتزام بما يشعرون به والمسؤولية نحو كل ما يضفي السعادة إلى حياتهم.

الروشتة النفسية لـ «أرجوك لا أريدك »

يتساءل كثيرٌ من الناس حول مفهوم العلاج النفسي، ولماذا نلجأ له؟ العلاج النفسي ليس أداة أو تقنية باكتسابها تتبدل حياتك! بل هو علاقة تساعدك على تخطي المعاناة، فلن تستطيع العيش بسعادة أو براحة من دونها، عندما كنت طفلًا تعرضت لصدمات وتجارب قاسية وتهت في معاناتك الداخلية. وكان يجب أن تقاوم وتتحمل وتنمو نموًا سويًا، حاولتَ ذلك لكنك لم تستطع ، يأتي هنا دور العلاج النفسي ليرتبك، أتذكر أنني سألت أحد المرضى يومًا لماذا لجأت إلي؟ فأجابني: «أنا تائه وغارق في فوضتي..»

ولكي نتعافى علينا أولًا أن نتقبل، نتقبل ما مر بنا وما كنا عليه وما أخطأناه في حق أنفسنا، بل ونعلم جيدًا أننا لسنا مسؤولين عن مشاعر الآخرين، أنت مسؤول فقط عن مشاعرك وعليك أن تتحكم فيها وفقًا لما تريد أنت لا الآخر.

كما علينا أن نتعلم ألا نصدر الأحكام على أنفسنا ومن ثم على الآخرين، فالإنسان الذي يضارع ذاته دائمًا سيصارع الآخرين، ونرى ذلك في العلاقات العاطفية واضحًا وضوح الشمس، عندما يقرر أن يدخل شخص حياة آخر لم يتعافَ من آلامه وصراعاته،

فيقرر أن يسقط كل ذلك عليه أو أن يهرب منه لخوفه من مواجهه حقيقته لا من مواجهة الآخر، فالرحلة دائمًا تبدأ من عندك والعلاقة الأهم ستظل علاقتك بذاتك.

الفصل الرابع

هي كانت أبي

«كثير من الناس يعيشون طويلاً في

الماضي،

والماضي منصة للقفز لا أريكة

للاسترخاء»

توفيق الحكيم

ميم - 1

كل امرأة تصادفني هي أمي

سيدتي الطبيبة،
هل جربت شعورأن تكوني مختلفة تمامًا عن كل من هم حولك؟ تشعلك الرغبة، لكن سيلعنك الجميع إن علموا برغبتك هذه؟ تصبحين مطالبة بقمع نفسك بقسوة فقط لترضي معايير دينية واجتماعية لم تشاركي في وضعها ولم يؤخذ رأيك فيها؟
تعيشين تهديدًا مستمرًا بالفضيحة أو بالجحيم، وكل ما تريدينه فقط أن تكوني نفسك؟
ما ذنبنا في أن نجد ميولنا فجأة تتجه إلى ذات الجنس؟ لا أحد يدفع نفسه للرغبة في شيء وإنما تظهر الرغبات لا إراديًا، حتى أن العالم المتقدم تنبه لتلك الحقيقة وحذف المثلية الجنسية من قائمة الأمراض والاضطرابات النفسية. هل هم أشرار يعبدون الشيطان؟
يا للسخرية، أيكون هؤلاء المجتهدون الأذكياء شديدو الجمال والوسامة والثراء هم الأشرار، ونكون نحن المكفهرون الكسالى الفاشلون أصحاب الكروش والشعر الخشن الأخيار؟!

لن أستوعب أبدًا أن تكون الأخلاق الحسنة قرينة لكل تلك الصفات القبيحة، ومن ثم فأنا لا أجد ميولي المثلية ذنبًا أخاف عقابه وإنما رغبة مختلفة، طبيعية يقمعها مجتمع جاهل.

مفهوم القمع ذاته هو أسوأ ما أصاب العلاقات بين البشر، الحروب ترجمة لرغبة جماعة من البشر في قمع جماعة أخرى، البلطجة قمع، القوانين الجائرة قمع، الامتحانات التي يضعها معلمون ساديون قمع، استئذان الزوجة من زوجها في كل نفس قمع، التربية القاسية قمع!

هل لاحظت أنه، عدا الحروب، يأتي القمع دائمًا من الذين يجب عليهم مساعدتنا واحتوائنا وحبنا؟

الحكومة التي وضعنا ثقتنا فيها، المعلمون الذين يؤتمنون لإعدادنا للمستقبل، الزوج الذي أقسم على حماية ورخاء زوجته، الأم التي.. صدقيني لا أجد ما أصف به واجبات الأم!

أتصدقين أنني كلما واجهتني مشكلة في حياتي قفزت صورة أمي المتجهمة الصارمة أمام عيني؟

عيناها القاسيتان الحادتان تقفان دائمًا بيني وبين يدي فأعجز عن أخذ حقي أو حتى المطالبة به!

دائما تطاردني كلماتها السامة، تصفني بالعيل التافه الذي يكرر مسيرة أبيه. المرحوم أبي الذي لا أتذكره سوى في صورة الرجل الضعيف المنكمش على نفسه في مقعد الصالون يرتدي بيجاما كستور أكبر من حجمه وكأنه طفل اشترتها له أمه من مقاس أكبر ليرتديها أكبر عدد من السنوات؛ لم يقف في صفي مرة واحدة ولم يحمني قط من صفعات أمي وركلاتها المؤلمة.

وقف طيلة حياته عاجزًا يتلقى الشتائم معي فيحاول تهدئتها بدلًا من أن يضفعها ردًا لكرامته وحماية لابنه الوحيد؛ حتى عندما مات قررت هي أن تدفنه في مقابر عائلتها قمعا لرغبة أعمامي!

لا أعلم رد فعلها إن عرفت بأني لا أميل للفتيات وإنما أميل لأن أكون أنا الفتاة. لأصدقك القول، أني أخافها أكثر مما أخاف المجتمع حتى بعد أن صارت الآن مجرد تراب في مقابر عائلتها!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



آخر ما قررته قبل أن أكتب لكَ رسالتي لأتحرر قليلاً مما يثقل صدري أنني سأقدم طلبًا للهجرة إلى أحد دول أوروبا للاضطهاد الجنسي وتهديد حياتي لو انكشفت ميولي.
أردت فقط أن أعرف هل جربت فعلاً قسوة موقفي أم أنكَ تدعين مساعدة أناس لم تمري قط بما يمرون به؟!

الرد:

صديقي،
لا حلول كثيرة أمامكَ، أنت ضحية لما مررت به في طفولتكَ من نموذج الأم المتسلطة والأب الضعيف الخانع، وهو ما أربكَ نشأتكَ بشدة، وبالذات في مجتمع يرى الرجل وحده هو القوي المسيطر. أنت تعاني من مشكلة حقيقية تتطلب منكَ أن تصارح نفسكَ بما تريده بالفعل؛ فإما أن تهاجر لمجتمع يتقبل ميولكَ وبالتالي تقطع تمامًا الصلة بينكَ وبين مجتمعكَ الحالي وتتخلص من جذوركَ التي تحمل أصل المشكلة، وإما أن تجرب التعايش شرط خضوعكَ للعلاج المتخصص آثار علاقة الوالدين غير السوية التي وصلت بكَ إلى تلكَ النقطة.

فإن تمكنا من علاج الجذور فقد تستقيم الثمار وتختلف الأمور بالنسبة لك، أنا على استعداد لمساعدتك إن أردت التواصل معي.

تحياتي.

تشريح الحالة:

لا نستطيع أن نجزم بأن كل المثليين جنسيًا مضطربون بيولوجيًا أو مضطربون نفسيًا، ولكن على الأرجح أن من تتغير ميوله الطبيعية هو إنسان عانى نفسيًا سواء في طفولته أو مراهقته، وكل من يحمل مشاعر سئية للنموذج الأنثوي عرضة لأن ينفر منه، والغريب كذلك أن كل من يحمل مشاعر طيبة جدًا للنموذج الأنثوي ربما يكون عرضة لنفس النفور، وعقدة مادونا خير دليل على ذلك، فالعجز النفسي وقتها ربما يلعب دورًا في الميل لنفس الجنس.

ميم - 2

أنتم ممتلكاتي الخاصة

فكرت بالأمس أن أقتلها أو أقتل نفسي. أي أم هذه التي تدفع ابنها أو «راجلها» كما تسميني إلى التفكير في قتلها؟ أنت طبيبة نفسية ويمكنك فهم الفرق بين «فكرت» وبين «مر بخاطري» مثلاً. أنا فكرت فعليًا في الأمر وتفكرت في عواقبه، وتحمست لبعض الوقت ثم في النهاية خفت من عقاب الله ومن الإعدام، بمعني أن رجوعي عن الفكرة لم يكن لأنها أمي وأني أشفقت عليها من مصير كهذا!

بالطبع عدلت عن الفكرة بعد أن هدأت وبعد أن جاءت لمصالحتي بنعومة كاذبة مثل كل مرة، وانتبهي لكلامي، فأنا عدلت عن الأمر ولكني لم أعد أستنكر تفكيري فيه.

هي مرادف لقسوة القلب، لا كما يجب أن تكون الأمهات حانيات عطوفات ولا تتحولن إلى وحوش إلا عندما يقترب أحدهم من أبنائها بأذى، هي على العكس تلعب دور الوحش في حياتنا طيلة الوقت حتى تشعر باقتراب تمردنا فتفلت الزمام قليلاً وترتدي ثوب الحمل لدقائق كافية لعودتنا إلى سيطرتها وإحكامها لقبضتها على الأطواق حول رقابنا.

تبرر قسوتها بأنها اضطرت في سن صغير جدًا أن تأخذ دور الأب إلى جانب دور الأم بعد أن لقي أبي الشاب مصرعه في حادث عمل، لتجد نفسها فتاة عشرينية وأمًا لطفل وطفلة وهي دون عمل. أبي كان عالمها، ولأنه أبي المحبوب الخدوم انهالت عليها المساعدات من أصحاب العمل ومن زملائه ما كفل لها فترة حداد محترمة وأعصاب هادئة لتفكر كيف ستدير حياتنا من دونه وليتها ما فكرت!

فقد هداها تفكيرها الشاذ إلى أنها سترتدي ثوب الرجل القاسي لتحكمنا ولا نستضعفها فنضيع، وحتى لا يعيّرها الناس بضعفها وبعجزها عن تربيتنا بعد وفاة أبي.

هل فكرت للحظة فينا كأطفال فقدوا الأب في لحظة دون تمهيد بمرض خطير أو توقع لرحيله؟ هل شغلت عقلها لثوان بالتفكير في تهيئتنا نفسيًا لما ينتظرنا في الحياة كيتامى الأب؟ الحقيقة أنها فكرت فقط في إنجاح مهمتها وإثبات بُعد نظرها في حكمنا أنا وأختي بالحديد والنار.

المنع والعقاب الجسدي والشتائم كانوا أسلحتها اليومية في معاملتنا، وعندما نصل إلى ذروة العذاب ترتدي قناع الابتسامة الناعمة والحنان الكريه وللأسف تنخدع أختي كل مرة وتضطرني لأن أرضخ أنا أيضًا للمصالحة، فأختي هي كل حياتي؛ هي من شاركتني كل اللحظات الحلوة ما بين عذاب وآخر، وهي من ظلت تحنو علي وتمنحني ما رفضت تلك القاسية منح ابنها الوحيد إياه من رعاية وحب.

الآن بعد أن تخطيت تقريبًا مرحلة المراهقة أصبح همي الوحيد أن أرد لأختي بعض الجميل.

القاسية تتفاخر بي أمام الجميع وتردد: «ربيت رجلًا، عوضني الله به فجيعتي في حبيبي أبيه الذي رحل شابًا وتركهما أمانة في عنقي رعيتها بكل عمري ونسيت نفسي، ضحيت وتعبت وواصلت الليل بالنهار وحرمت نفسي من الزاد من أجلهما..».

ما شاء الله! تحملنا ببراعة دينًا لا يستطيع أحد أداءه حتى لو أن أحدنا انتقدها للحظة أمام أحد أقاربنا أو معارفنا لأطلقوا عليه اللعنات واتهامات العقوق وقلة الأصل ونكران الجميل

والتضحيات فوق البشرية التي قدمتها لنصبح ذوي قيمة، وسيقولون أن امرأة أخرى كانت ستلقي بنا في بيت جدنا لأبينا لتتزوج فورًا وتستغل جمالها وشبابها قبل أن يأتي يوم أسود كهذا يتجرأ فيه الأنذال الذين نذرت حياتها لهم على انتقادها!

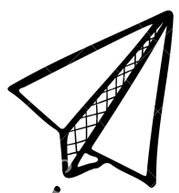
قيدتنا بالأغلال من كل جانب، من داخلنا بزرع الشعور بالذنب تجاهها منذ طفولتنا، وفي البيت بأحكامها الصارمة الجنونية والمنع من كل شيء، ومع أقاربنا بتحميلنا تضحيات زائفة ومسؤولية كاذبة عن تضييعنا لحياتها، وبين الناس بعد أن حولتنا تربيتها لمسوخ بشرية ضعيفة التقدير للذات وخاضعة لإرادة الآخرين!



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية

منذ أسبوع ترقد أختي في مصحة نفسية نقلها إليها عمي الطبيب الذي لجأت إليه بعد سنوات من القطيعة الإجبارية بأمرها، بعد أن حاولت أختي الانتحار أثناء وجود القاسية في مقر عملها اللعين، استيقظت على صرخاتها لأفكر فورًا في الاتصال بعمي الذي كنت حصلت على رقم هاتفه منذ فترة لنيتي استعادة علاقتي بأهلي من أبي رغمًا عنها!

عندما أنقذ عمي حياة أختي رويت له في طوارئ المستشفى كل ما مررنا به مع أمنا عبر السنين، وكنت أرى الدهشة العارمة على وجهه، وتحولت مشاعري أنا للكراهية العارمة تجاه تلك المرأة عندما علمت من عمي أنها شوهت صورتنا لديه ولدى عمتي لتضمن ابتعادنا عنهما وعدم مقارتنا لحياتنا البائسة بحياتهما الناعمة! علمت منه أنها هي من أفقرت أبي بتحديه لجدي وإصراره على الزواج بها، وأنه وعمتي حاولا معها بشدة أن يتوليا رعايتنا ماديًا ولكنها أهانتهما وفضلت الطريق الأصعب لتحقق ساديتها في السيطرة علينا ومنع أيًا كان من امتلاك فضل في تربيتنا سواها!



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية

أختي ترقد في المصحة النفسية ولا تعرف القاسية عنها شيئًا! تركتها تتعذب وتظن أن أختي هربت مع شاب أوهمتها بأنه أغواها للسفر معه لمكان لا أعلمه! أقسمت لها أنني سأقتل أختي لأغسل عاري عندما أجدها لأتركها تعيش في كابوس فقدنا وفشلها الكامل في تربيتنا، فتاة ساقطة هربت مع رجل ومجرم قاتل لأخته!

ترن صرخاتها الهستيرية القديمة عديمة المشاعر في أذني: «انتم زي الكلاب في البيت، انتم ملكي أنا»! مصالحتها لي تلك المرة كانت بخوف حقيقي، شعرت بسعادة للمرة الأولى منذ زمن بعيد وأنا أشعر بأمان لوجود أختي في مصحة نفسية أنيقة في رعاية عمي المحترم، ووجودي أنا في موقع القوة أعلم بالحقيقة كاملة وأتركها كالفأر المذعور وفي عقلها يتردد الآن: «ضاع كل شيء، أنا لم أعد أملك شيئًا وفشلت فيما نذرت حياتي من أجله!

لا أنتظر منك نصائح ولا كلامًا فارغًا عن بر الوالدين، فأنا ابن بار يكفيني أنني حتى الآن لم أقتل تلك المرأة التي دمرت حياتنا أنا وأختي التي كادت تفقد حياتها بالأمس وأفقد أنا عقلي ومعنى حياتي!

لا أريد منكَ شيئًا. أريد فقط أن توصلي رسالتي لكل الأمهات: لا تدفعوا أبناءكم للتفكير يومًا في قتلكم!

الرد:

صدقني أنا حزينة، أمكَ ترى نفسها ملاكًا من السماء، ومن أصعب المهام أن تقنع ملاكًا بأنه بشر خطاء. هي منبهرة بالنموذج الذي قدمته، وتعزو أي نجاح لكم إلى قسوتها وحرصها المرضي عليكم وتحكمها لحظة بلحظة في مقدرات حياتكم. مجرد أنكم لم تتحولوا إلى أطفال شوارع مشردين أو مجرد فشلة في أي مجال تعد هي نجاحًا فائقًا لها في أداء مهمة الأم والأب معًا.

لا أستطيع أن ألومكَ على ما فعلتماه بمساعدة عمكَ، فلا يمكنني لوم الضحية على محاولة يائسة لإحداث بعض الألم بجلادها. أنتم جميعًا ضحايا، ولكن ما يضعب الأمر عليكَ أنت وشقيقتكَ أنكما ضحية «مفعول بها»، ولا ضرر في أن تتحولا إلى «فاعل» هذه المرة. ليس أمامكما إلا محاولة الابتعاد المؤقت عنها بالانغماس في العمل وتكوين الصداقات وممارسة الأنشطة خارج المنزل، فتقللا بذلكَ من الاحتكاكَ بها لأقصى حد ممكن.

يمكنكما كذلك التعامل الداخلي مع النفس بعدم التفاعل مع أفعالها والتشاغل عن صياحها وتهديداتها بالتفكير في أمور أخرى، أو استخدام الردود الجوفاء مثل «حاضر» «تمام عندك حق»، بحيث تنزعان الفتيل من ردود فعلكما وتدعانها تمارس شهوتها في التسلط على صور لكما في عينيها بينما أنتما لا تتأثران بما تقول. هي حلول مؤقتة حتى تستقلا بحياتكما عنها وتبتعدا قدر الإمكان، فيتقلص وجودها اليومي في حياتكما إلى مكالمات تليفونية يسهل التعامل معها.

لا تحاولا الاصطدام أو استخدام سياسة الإقناع معها بإخلاص، هي تؤمن بما تفعل إيمان يقيني لن يتزعزع فلا تهدرا طاقتكما فيما لا طائل من وراءه.

تشريح الحالة:

من أصعب ما يمر على في العيادة هو شعور الآباء أنهم ملائكة، هنا لا هنا لا يفيد علاج أسري لأنه لن يستوعب مدى معاناة أولاده منه.

بل يشعر أنهم يبخسون حقه دائمًا، وأنه يفعل ما عليه ويفيض، يعيش حينها الأولاد في قمع رهيب، لأنهم تحت سلطتين، سلطة الأبوة وسلطة الشعور بالملائكية، فما أقسى أن يتحول من يفترض بهم أن يكونوا مصدر اطمئنانك وراحتك في الحياة إلى مصدر شقائك ومعاناتك.

أرجو الآباء دائمًا أن يستمعوا إلى أبنائهم، ويراجعوا أفعالهم، أرجوكم احموا أولادكم من شروركم غير المقصودة ولا تدفعوهم إلى إيذاء الذات.

ميم - 3

هاجرت وغرقت

الطسة الطسة،

أنا تقريبًا أغرق وفي حاجة لمن يمد يده لي. كل ما تربيت عليه ينهار الآن أمام عيني فأغرق معه في أعماق مجهولة. عمري عشرون عامًا طالبة في كلية الشريعة والقانون، أصرت أمي أن تلحقني بجامعة الأزهر وحاربت كثيرًا لكي تسمح لي بارتداء الخمار بدلًا من النقاب. أمي منتقبة منذ زواجها بأبي المتزمت، هو يعمل بالخليج في مهنة صدقيني لا أعرفها ولكني أعتقد أنها في خدمة أحد الشيوخ. ربما يخجل من طبيعة عمله فلا يخبرنا ولكن الأهم أنه يرسل ما يكفينا لنعيش حياة لينة.

تشك أمي شكًا يقترب من اليقين أنه متزوج في تلك الدولة، فقناعاته الدينية تقبل التعدد وتروج له، ودائمًا ما يرفض زيارة أمي له هناك بحجة أنه يقيم بسكن ملحق بقصر الشيخ ولا يسمح فيه باصطحاب الأسرة.

قد يكون متزوجًا فعلاً، لكن لا يهم، فأنا لا أشعر بارتباط يذكر به، لا أراه سوى في الإجازات التي يعاملنا فيها بصرامة وتحفظ وكأن عناقه لنا أو تقبيلنا ينتقص من هيبته ووقاره ولحيته الكثيفة. ولكن أمي لن يكون رأيها مثلي، فنادرًا ما مرت ليلة منذ سنوات بعيدة لا أسمع فيها نهنهاتها من بين دموعها أو مناجاتها العصبية لنفسها من خلف باب غرفتها. لكن كل هذا توقف منذ عدة أشهر..

لم أتحدث عن علاقتنا بأمي، لي أخوان ذكور يشبهان أبي في العبوس واصطناع الجدية وعلامة اللحية، ليس تأثرًا بأبي ولكن أمي هي من تريدهم نسختين منه لا أعلم لماذا وهو من تركها شابة وحيدة وسط ثلاثة أبناء ورفض اصطحابها بحجة لا أصدقها. ولكنها شغلت نفسها طيلة تلك السنوات بأدق تفاصيلنا، تتدخل في عدد الأنفاس التي نستنشقها وتتحكم في معدل تنفسنا -حقيقة لا خيال- فصدقيني أنها تراقب انتظام حركة تنفسنا كجزء من روتين الـ **OCD** اليومي الخاص بها، نعم هي أسيرة مدمنة للوسواس القهري ونحن أدوات إدمانها.

أعود لتلك الشهور الأخيرة التي لم أعد أسمع فيها بكاءها المكتوم ليلا؛ صارت تنام نومًا منتظمًا والأغرب أنها صارت تغادر المنزل بصفة شبه يومية لانشغالها بعمل خيري ما رفضت مصارحتي به خوفًا من الرياء؛ الأغرب أنها فقدت كثيرًا من شغفها بمراقبتنا والتحكم فينا كروبوتات بشرية، هناك حتمًا ما يشغلها عنا.

عشت ليال في رعب من احتمال انخراطها في جماعة دينية ما، فأمي سلفية مخلصة ومتعاطفة بشدة مع جماعة الإخوان منذ أحداث رابعة، حتى أنها قضت عدة ليال هناك؛ خفت من مصارحة إخوتي بمخاوفي، فلو أخبرتهما وصحت مخاوفي سينضمان معها لتلك الجماعة؛

اتخذت قراري المتهور بمراقبتها واتفقت مع صديقتي المقربة التي أئتمنها على حياتي لا أسراري فقط أن تأتي معي بسيارتها لنعرف أين تذهب أمي ونرى ما يمكنني فعله لحمايتها. أنا أعرف أن كثيرًا من الجمعيات الخيرية ستار لأعمال غير قانونية، إذًا فلا بد أن أنقذ أمي.

نجحت خطتي في استئذانها لمصاحبة صديقتي وحضور كتب كتاب صديقة لنا في مسجد بعيد ليتسع وقتي بما يكفي، وانتظرنا على ناصية الشارع، لم تخيب أمي ظني وظهرت لتقود سيارتها الصغيرة التي سمح لها أبي العام الماضي فقط بقيادتها عندما أقنعته أنها أخف الضررين مقارنة بركوب أوبر!

لم تلحظنا أمي وسرنا خلفها بحذر حتى فوجئت بها تركن سيارتها في شارع عمومي وتبقى فيها كأنها تنتظر شيئًا ما، ألم أقل لك أن سلوكها مريب؟ فجأة نزلت من السيارة وهي تتحدث في الهاتف ودخلت شارعًا جانبيًا، نزلت فورًا وانطلقت خلفها ولمحتها تدخل عمارة صغيرة، ازدادت شكوكي عندما لم أجد أي لافتة تشير لجمعية خيرية.

لم يكن أمامي سوى أن أنتظر رغم ما يثيره انتظار شابة مختمرة في الشارع دون هدف من الريبة. انتظرت نحو ساعة ونصف جالسة على سور منخفض أختبيء خلف سيارة حتى وقع الزلزال العنيف؛ أمي تخرج من باب العمارة بصحبة رجل!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



والمصيبة الكبرى أنها ترتدي ملابس قصيرة وتضع ماكياج صارخ؛ دق قلبي بعنف وانتابني دوار عنيف ورغمًا عني انطلقت مني صرخة مدوية لأسقط مغشيًا على!

أنا في مصيبة أختي الطبيبة، أمي تحولت إلى وحش شرس، هل يمكنك تصور أنها أخذتني إلى الشقة التي كانت فيها وأنا فاقدة الوعي ونزعت عني ملابسي والتقطت لي صورًا تهددني بتسريبها للإنترنت وفضحي واتهامي بأني أنا التي على علاقة بعشيقها إن أبلغت أبي وإخوتي بما حدث؟

لا أعلم هل سيحاسبني الله ككافرة إن انتحرت هربًا من مصيبتي التي حرمتني النوم وجعلتني أسيرة لكوابيس يومية دموية؟ هل هناك مهرب مما أعيشه؟ لم أعد أثق حتى في نفسي، أرجوك خذي بيدي قبل تمام الغرق..

الرد:

حبيبتي الصغيرة،

عمركِ عشرون عامًا ولكنكِ تفكرين بعقل أكثر نضجًا بكثير، وصدقيني عقلكِ هو من سينتشلكِ مما أنت فيه. ما أريدكِ أن تتخلصي منه فورًا هو أي ذرة من الشعور بالخزي، أنت غير مسؤولة ولا أي إنسان آخر مسؤول عما يفعله أهله وخاصة في الغرف المغلقة!

أريدكِ أن تفكري بطريقة نفعية الآن، أنت من تملكين سرًا تتمنى أمكِ الموت دون انتشاره، أما عن سركِ الملفق فاضمني تمامًا أن أمكِ لن تستخدم الصور التافهة التي ورطتكِ فيها، تلكِ مجرد محاولة يائسة في لحظة جنون للسيطرة على الوضع وضمان بقاء خيانتها سرًا. ببساطة لن تغتال ابنتها ولن تفضحكما معًا.

ما يجب عليكِ أن تفعليه هو أن تستعيدي سلامكِ النفسي، لا تفكري في أمكِ ولا أبيكِ، كلاهما أخطأ في حساباته ويدفعان الآن ثمن تلكِ الأخطاء، هو زوج مخدوع يظن أنه يدير البيت بريموت كونترول الهيبة، وهي ظنت أن تربيتها الصارمة لأبنائها والتزامها الديني الشكليي.

وبالتالي أداء واجباتها الاجتماعية سيرضيها ويشبع حاجاتها ويغنيها عن احتياجاتها العاطفية والجنسية.

الغريب أنها لم تتعامل مع يقينها أنه متزوج عليها فتواجهه أو تصمم على السفر ولو لمرة واحدة لتفقد أحواله عن قرب، وكأنها توجد لنفسها المبرر للخيانة، فإن سافرت واكتشفت أنه بالفعل يعيش في قصر الشيخ دون زواج ستفقد المبرر لارتكاب الخيانة التي تحتاجها لإشباع احتياجاتها المكبوتة لعشرات السنين.

مبالغة أمكٌ في حمايتكم كانت تلتمس بها مزيدًا من القوة في مواجهة شعورها بالحرمان. تحتاج أن تقول لنفسها بهذا: أنت قوية، أنت تصونين الأمانة!

أنت لا تحتاجين إلى أن تظني أن أمكٌ شيطانة بل هي في الحقيقة مجرد امرأة ضعيفة تحملت الكثير حتى انهارت، هي في حاجة لتقبلكٌ وتفهمكٌ ودعمكٌ لتخرج مما هي فيه ثم تواجه أبيكٌ باحتياجها لوجوده كرجل في حياتها لا مجرد آلة لجلب النقود وإما الطلاق لتعيش حياتها كما تريد.

ما فعلته معكِ كان بالتأكيد اقتراح من رفيقها المفزوع، لا تهدمي حياتكِ أنت لمجرد اتباع الأفكار المعلبة المفروضة. هي ما زالت أمكِ المحبة التي انهارت واستعادت طبيعتها كامرأة ضعيفة تخرج من ثوبها لساعات تسرقها من الدنيا، ولا تنسي أنكِ لم تري سوى امرأة تخرج مع رجل من عمارة سكنية، أنت لم تري بعينيكِ ما يدور بينهما، ربما تستلقي في أحضانه بهدوء لتشكو همومها ثم يذهبان لقضاء سهرة بشخصيتها المكبوتة لتعود بعدها لحياتها البائسة بعد أن شحنت روحها.

نحي جانبًا مقاييس الحرام والحلال والصحيح والخاطئ، ضعي نفسكِ مكانها ثم فكري في كل ما مرت به من كبت وجفاف نفسي وجنسي لعشرات السنوات. ولا تنسي أن الله يغفر فعلى الناس على الأقل ألا تعاقب بظاهر الأمور!

دعي أمكِ ترتمي في حضنكِ المتفهم الحنون ولنر كيف ستسير الأمور ولا تترددي أن تكتبي لي ثانية.

تشريح الحالة :

يحزنني دائمًا أن تكون الأم هي الدافع للبغاء، أو الدافع للخوف والرهبة، تعاني الفتاة في المجتمعات العربية من كل شيء ولكن في النهاية تفر إلى أحضان أمها لتبوح وترتاح بداخله، ماذا إن وجدت أحضان أمها في هذه اللحظة ممتلئة بالغرباء ؟!

أظن أن هناك تلك النوعية من البشر، من الأفضل ألا ينجبوا وأن يعيشوا حياتهم وينعموا بها كما يريدون بدلًا أن يأتوا إلى الدنيا بأطفال ويدمروا نفسيتهم.

ميم - 4

أحرق قلبي فاندلع الحريق فينا

لا أعتقد أنك ستفهميني، لماذا أنتظر أن تكوني مختلفة عنهم؟ كلهم مدعون للفضيلة، لم تحترق قلوبهم مثلي.

عندما تزوجت حازم واجهت أهلي بضراوة وقبلت أن يقاطعوني من أجله، حاربت معه ولم أترك عملي رغم معاناتي في الحمل حتى لا نتعسر في دفع إيجار الشقة، وعندما أنجبنا سما كنت أعمل من المنزل أعمال إضافية لأغطي مصروفاتها، ولما رزقنا الله بمهند بعد سنتين طلبت العودة للعمل بعد أسبوعين من الولادة حتى لا أُحرم من عمولات البيع! لم يفكر هو يومًا في عمل إضافي أو حتى في محاولة السفر للعمل بالخارج، خاصة وأنه لم يعد لي بعد قطيعة أهلي ما يربطني بمصر.

ولكن لا، هو لم يستطع مجرد التفكير في مفارقة أمه على الرغم من أن له ثلاث أخوات يقمن بالعناية بها! أنا من يجب دائمًا أن تضحي وأن تبذل أضعاف طاقتها من أجل استمرار الحياة وأن تتخلى عن أحلامها في حياة مريحة يمكن أن تتحقق إن سعى للسفر خاصةً أن تخصصه يتيح له الحصول على عمل في إحدى دول الخليج بسهولة.

المهم أن تسير الحياة وفق رؤية حازم ومتطلباته الشخصية جدًا، نسيت أن أخبرك أنني حاربت أهلي من أجله ليس فقط لأنهم كانوا يرفضونه، ولكن لأنه لم يحاول من الأساس التقدم لخطبتي، فبمجرد علمه أن أهلي رفضوا الفكرة قرر أن يضعني وحدي في مواجهتهم متعللًا بأنهم أهلي أنا وعلى أنا أن أتعامل معهم، وأنه لن يتحمل أدنى إساءة معاملة منهم.

قولي لي يا طبيبة لماذا لم يقدّر لي حازم كل هذا الذي فعلته من أجله؟ ألم يرَ الهالات السوداء التي أحاطت بعيني وأنا لم أكمل الثلاثين؟ ألم يلحظ هزالي بعد أن كنت أملك جسدًا يسيّل لعاب الجميع؟ ألا يعلم أن كل هذا نتيجة للحياة القاسية التي عشتها معه، أسعى لتوفير المال والظروف الملائمة للاستمرار، بينما هو لا يبذل سوى الأقل من العادي؟

لم أفرح كالفتيات بحفل زفاف ولا شبكة ولا شهر عسل! كتبنا الكتاب في مكتب المأذون ثم انتقلنا لشقتنا المؤجرة نصف المفروشة لأقضي ليلة العمر في غرفة لا تحتوي إلا على سرير ولمبة متدلية من السقف!

أمه خجلت من إعلان زواجنا فبدلًا من أن تفكّ وديعة من ودائعها في البنك لتشرف ابنها وتحفظ ماء وجهه، تركتنا على هذه الحال، ولاحقتني يوم الصباحية بنظرات الازدراء والاحتقار وكأني أنا من دفعت ابنها لقطيعتها من أجلي!

وجدت نفسي بعد سنوات مطالبة أن أجمد أحلامي في السفر لإرضاء أفعى مثل هذه والسبب: حازم! السبب هو من بذلت روحي وعمري وشبابي من أجله، والآن يتزوج على! ابن الكلب تزوج على بعد أن أفنى شبابي وجعلني كالمرأة العجوز دون الثلاثين! المصيبة الأكبر أنه اشترى شقة بالتقسيط وكتبها باسم العاهرة التي تزوجها ليضمن ألا أطالبه بحقي فيها أنا وابنه وابنته! منذ ذلك اليوم والنار تشتعل في صدري ولا أنام تقريبًا! منعته تمامًا من دخول المنزل وجمعت ملابسه النجسة في حقيبة ثم أغرقتها من الداخل بماء مخلوط بالصبغة! تركت له متعلقاته القذرة خارج الباب ليأخذها ثم يتجرع الصدمة عندما يكتشف أن الملابس كلها غارقة في الصبغة واللابتوب الآبل مجرد هيكل منزوع القطع المهمة من الداخل!

الأهم والذي سيشفي بعضًا من غليلي أنه لن يرى سما ومهند بعد الآن. أتركه مطمئنًا أنني سألين يومًا ما وسيراهم كما يحب، ولكنه سيفاجأ عندما أختفي ويجد الشقة هنا خاوية أو يؤجرها سكان جدد. قررت الانتقال لمدينة ساحلية بعيدة وحصلت بالفعل على عمل واستأجرت شقة بمبلغ زهيد، وسأحرص على ألا يجدني!

الحمد لله أن أهلي يقاطعوني فلست مضطرة لإبلاغ أحد بمكاني، وحتى التشفي في نظرات الهلع على وجهه عندما يعرف أن السبيل بينه وبين أبنائه قد انقطع لم يعد يهمني.

ماأريد أن آخذ رأيك فيه أنني منذ ذلك اليوم وأنا أخصص وقتًا يوميًا للحديث مع مهند وسما عن أبيهما وكيف كان حقيرًا وطردنا من شقتنا وحياتنا، هو لا يستحقهما، أنا من أفنيت صحتي من أجلهما ولا نصيب له سوى في العاهرة التي فضلها علينا ومنحها ماله الذي ظهر فجأة! لا أستبعد أن تكون الحيزبون التي أنجبته قد فكت الودائع لتزوجه نكايةً في.

فما رأيك فيما أخبر أطفالي به؟ هل من الأفضل أن أخبرهما أنه مات لأحتفظ لهما بصورة طيبة عن الأب؟ أم الأفضل ما أفعله الآن من زرع الكراهية فيهما تحسبًا لأن يجدنا يومًا ما فعلى الأقل ينفر منه الأولاد ويرفضون وجوده في حياتهما على الجاهز؟

أفيديني.

الرد:

لا يمكنني أبدًا أن أوافقك على قرارك المنفرد بحرمان أبنائك من أبيهم، وليس من حقك على الإطلاق أن تقرري نشأة أبنائك دون أب سواء كان ذلك الأب جيدًا أم سيئًا. مشكلاتك مع زوجك وأمه تخصكم أنتم لا تخص أطفالك، وأنت قمت بما رأيته مرضٍ لك بانفصالك عن أبيهم كزوجة، ولكنك لا تملكين الحق في إلغاء دوره كأب. بما أنك الآن في مدينة بعيدة وقد استقرت حياتك في عمل جديد فواجبك نحو نفسك ونحو أبنائك أن تحققي لحياتكم أكبر قدر من الاستقرار.

أنت الآن هاربة وعندما يجدكٌ زوجكٌ سيكون رد فعله انتقاميًا لأقصى حد، وسيحاول انتزاع أبنائه منكٌ بكل ما يملكٌ، والضحايا أيضًا هم أطفالكما.

توصلي لحل يسمح لأبنائكٌ بالتواصل مع أبيهم ربما يستقيم داخل نفوسهم ما أفسدته ويزول ما زرعته بتشويه نموذج الأب في عقولهم وهو ما سينفجر في وجوههم مستقبلاً.

عندما يكبر أبناؤكٌ بما يكفي ليدركوا إدراكًا ناضجًا يمكنكٌ أن تقصي عليهم ما أردت عن أبيهم، أما الآن فواجبكٌ الأول والأخير أن تتوقفي عن التفكير في نفسكٌ والرغبة في الانتقام الشخصي باستخدام أبنائكما كسلاح، وأن تسعي بكل طاقتكٌ لإصلاح ما فسد داخل نفوسهم.

تشريح الحالة:

الخلافات الزوجية أحيانًا تكون الأداة الحادة التي تهدد الأبناء بالجرح أو القتل، ولكن الذي ينفذ هو الانتقام بعد الانفصال.

كم من طرف استخدم الأطفال سلاحًا ضد الآخر دون النظر أن الأسلحة تتدمر بعد الاستخدام، المشكلة تبدأ عندما يُفَعّل زر الانتقام وتغفل أعيننا وسيلة الانتقام، ولا نرى وقتها إلا أنانيتنا.

ميم - 5

لن تفلتا من أحضاني

سيدتي الطبيبة،

أراسلكِ الآن وأنا في قمة الحيرة والغيظ والغضب، فابنتي الكبرى هدى التي ضحيت من أجلها بكل شيء تتجنبني وترفض التعامل معي لأني أحبها وأخاف عليها. هي لا تعلم أني حميتها من مصير أسود كان ينتظرها مع الشاب التافه الذي جلبته ليطلب يدها مني بتبجح أحسد عليه. طفل كبير الجسد له ذقن نابتة وشارب لم يخدعاني، يعمل في صيدلية ويظن نفسه شيئًا كبيرًا لأن العامة يلقبونه بالدكتور وهو لا يتعدى مجرد بائع يرتدي بالطو أبيض.

عندما فاتحته في أحواله المادية وجدت إجابات مراهقة عن الطموح وشقة في عمارة أهله في مكان ما بشبرا وكورسات لتنمية مستقبله المهني. غضبت مني هدى الغبية لأني اهنته بقسوة على حد قولها عندما انتقدت ما يفعله الصيادلة من جرائم بغرض البيع والكسب السريع من إفتاء في الطب واستبدال الأدوية ببدائل أضعف تأثيرًا عن جهل حتى لا يطير الزبون.

فضلًا عن تسببهم في موت الأطفال عندما يقومون بحقنهم دون اختبارات حساسية، ومتاجرتهم في الأدوية المخدرة مثل الديلرز المحترفين ليضاعفوا مكاسبهم كالتجار على حساب حياة البشر ثم في النهاية يقارنون أنفسهم بالأطباء الذين ينقذون حياة البشر! وما الكاذب فيما قلت؟ المرحوم زوجي كان يقص لي ما هو أكثر عنهم.

ابنتي التي لم أحسن تربيتها تنسى أن المرحوم أباها كان طبيبًا مرموقًا يتهافت الناس على الحجز في عيادته، وهو من كان يحدد عدد الكشوفات حتى لا يرهق نفسه فوق طاقتها فلا يعطي المريض حقه من صفاء الذهن لتحديد التشخيص السليم والعلاج المناسب.

عندما عاتبتها لأنها تريد أن تساوي هذا الأب الطبيب العظيم بباعة الصيدليات في لقب دكتور، انفجرت في وجهي ودخلت في حالة هياج لم أرها عليها من قبل! عندما رأيتها على تلك الحالة قمت أنا أيضًا بالانهيار على مقعد وأمسكت بقلبي وتلاحقت أنفاسي كأني عاجزة عن التنفس، فترك ابني الأصغر أخته المنهارة وركع تحت قدمي يحتضنني بهلع ويضرخ في أخته:

«أنت السبب يا حيوانة أنت وهذا البرص الذي تريدينه». من بين دموعها تمالكت هدى نفسها وصرخت: «ماما حبيبتي أنا آسفة» وانطلقت تحتضنني وتبكي؛ كنت أعلم أنها تمثل الانهيار لتستعطفني ولكني لا أنخدع بهذه الحركات.

من فرط الانفعال حولي سالت دموعي الحقيقية وألقيت عليها محاضرة عن تضحياتي من أجلها وأنا ما زلت أتحدث بصوت لاهث كأن الأزمة القلبية في الطريق، وشاركني بالطبع في توبيخها أخوها الصغير بقسوة المرعوب من فقد أمه.

الحقيقة أن العريس لم يكن سيئًا إلى هذا الحد ولكني لا أريد تزويجها الآن، ما زلت أحتاجها إلى جواري، فلم أرفض الزواج بعد وفاة أبيها حتى أربيها هي وأخاها لتتزوج هي بمجرد تخرجها وتتركني دون رد الجميل. هي لم تتعد الاثنين والعشرين عامًا، لا أريدها أن تتزوج قبل بضع سنوات على الأقل، لا بد أن تساعدني في تربية أخيها حتى يتخرج، وتؤنسني في وحدتي المسائية عندما ينشغل سيف بحياة المراهقين.

سيف يحاول الابتعاد عن المنزل أكبر وقت ممكن منذ أن رفضت التحاقه بنادي لكرة القدم يلعب في الدوري، هو يلعب الكرة في مركز شباب قريب من المنزل وموهبته يتحاكى بها الجميع، ولكن تخيلي أن نادي مقره في الإسكندرية عرض التعاقد معه ليلعب في فرق الناشئين، وكما قال لي سيعدونه للفريق الأول العام القادم! رفضت طبعًا المبدأ نفسه، فابن الدكتور عادل لن يضبح لاعب كرة فاشل في التعليم، ناهيك عن استحالة موافقتي على انضمامه إلى نادي في مدينة أخرى وسفره ومبيته أحيانًا بعيدًا عني!

عندما اشتد به عِند المراهقين وأحسست بالخطر وبأني سأفقد، أو على الأقل سأفقد حبه لي إن حرمته من حلمه الموشك على التحقق لجأت لذكائي المعتاد، فاخترت موعد تدريبه في مركز الشباب واتفقت مع ابن عمي على حيلة استخدم فيها علاقاته المتشعبة بسبب عمله في إدارة التشهيلات بإحدى الجهات السيادية. أحضر سائقًا من معارفه وحبكنا تمثيلية أمام بوابة مركز الشباب، فسقطت أمام السيارة وصرخت بأعلى صوتي أن ساقي انكسرت! طبعًا أبلغت رجل الأمن أني أم سيف عادل وبعدها قام ابن عمي والسائق بنقلي سريعًا إلى المستشفى!

لم أرد على اتصالات سيف، وبعلاقات ابن عمي وضعت ساقي في جبس زائف في مستوصف صغير وعدت إلى المنزل لأجد سيف في حالة هلع شديد، لا أحتاج طبعًا أن أقص عليك ما قلته ومشاعر الذنب التي زرعتها داخله ببراعة لما أخبرته أنني كنت في طريقي له لأحاول إقناعه بعدم السفر وأني مستعدة لأن أكسر ساقي الأخرى حتى لا يتركني.

طبعًا نجحت الحيلة رغم التضحية الكبيرة التي اضطررت لها بالحركة داخل الجبس واستخدام عكاز طبي لعدة أسابيع، وإن كانت الحيلة اضطرت سيف للبقاء بجانبي وتفويت بداية الموسم الكروي وبالتالي صرف النادي النظر عن التعاقد معه.

حياتي كأم وأب معًا ليست سهلة، واحتفاظي بأبنائي جواري هو بالنسبة لي كالماء والهواء، لا يمكنني العيش من دونهم، أنا ألجأ لك الآن لأني أمر بكوابيس كل ليلة تقريبًا تدور حول تركهم لي وحيدة، القلق يأكلني طوال الوقت، يومًا ما ستتزوج هدى، ويومًا ما سيفارقني سيف، ماذا أفعل لأحتفظ بهما؟ هما كل حياتي وهما كل ما أملك.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



ليس من العدل أن أهدر حياتي وشبابي من أجلهما ثم يتركاني فجأة للحياة مع شخص آخر أو للسفر والعيش بين أغراب. انصحيني ماذا أفعل لأزيد تعلقهما بي فلا يفارقاني أبدًا.

الرد:

أريد أن أسألك، هل أولادك يستحقون منك كل هذه الدراما والحصار الخانق والتحكم في أحلامهم وحرمانهم منها؟ المفترض أن سعادة الأم تكمن أولًا في إسعاد أبنائها ورؤيتهم يحققون أحلامهم ويحيون بالطريقة التي تناسبهم وتريحهم. ما تفعلينه أنت هنا هو أنك تتفننين في سبل حرمانهم من كل ما تكتشفين أنه يسعدهم لأنهم يفعلونه من دونك!

فالفتى الذي تحبه ابنتك سيستأثر بها في منزله ولن تتمكني من التحكم فيها وتحقيق سعادتك بتقرير مصيرها كما تفعلين الآن، كذلك ابنك الذي يحلم بأن يصبح لاعب كرة مشهور، فإن سافر وتحرر من قبضتك سيفلت إلى الأبد ويشعر بتحقيق ذاته أيضًا بعيدًا عنكِ وليس من خلالك.

أنت تحبينهم، وتحبينهم بشدة لا خلاف على ذلك، ولكن الطريقة التي تعبرين بها عن حبك لهم تدمر شخصياتهم وتدفعهم لحياة بائسة خالية من تحقيق الأحلام وبالتالي منزوعة السعادة.

هل هذا حقًا هو ما تريدينه لأبنائك الذين تعشقين؟

صدقيني دعيهم يحيون كما يريدون، وعندما تشاهدين السعادة في عيونهم والامتنان للأم العظيمة التي فضلت سعادتهم على قناعاتها الشخصية وسعادتها الخاصة بفرض رؤيتها عليهم، فلن تندمي أبدًا على قرارك بموافقتهم على أحلامهم وإرادتهم. دعيهم يحلقون بأجنحتهم، ولا تقلقي، فأنت من صنع هذه الأجنحة.

تشريح الحالة:

حالة مرضية تجعل أحد الآباء يتشبث بأولاده وكأنه خالقهم الذي لا يستطيعون التنفس من غيره، وتجعل الأم خاصة تزرع بداخلهم فكرة أنهم لن يعيشوا من غيرها ولن يتنفسوا إلا من خلالها، حتى وأنها تضطر لأن تبنى شخصياتهم اعتمادية حتى لا يتحركوا إلا من خلالها.

حتى وأنها تضطر لأن تبنى شخصياتهم اعتمادية حتى لا يتحركوا إلا من خلالها، وذلك بسبب خوفها الشديد من الوحدة أو بفعل اضطرابات شخصية أو نفسية تعاني منها، بل وتورثها لهم، الغريب أن الطفل السليم الذي ينفد من هذه الحيل والضغوط، لا ترحمه الأم وتظل تحاوطه حتى لا يعيش حياة مستقلة.

والحل في مثل هذا، إما أن تخضع الأم للعلاج النفسي، أو يتعلم الأولاد الاستقلالية مع منح الأم كامل احترامها وتقديرها ومعاملتها بأفضل طريقة ممكنة.

الروشتة النفسية لـ «هي كانت أبي»

كل الإساءات التي تعصف بالإنسان في فترة الطفولة تزرع بداخله شعورًا بالعجز، لأن كل ما يحدث للطفل يحدث رغمًا عنه، فيولد هذا إحساسًا بأنه مقهور على ما هو عليه، ويترتب على ذلك وجود ارتباط شرطى بين العجز» وإساءات الطفولة».

يكبر الطفل ونجده يبدل دوره في نفس دائرة الإساءة، فبدلًا من دور المقهور يختار أن يكون هو المسيطر، سيطرة بلا عقل ولا منطق، تحكم بلا رجوع لأصل الرغبات.

وهكذا يعتقد الإنسان أن كل ما يفعله خاضع لإرادته ونابع من رغباته، دون أن ينتبه أن السبب في سلوكه أو رغباته هذه ما هو إلا الإساءات والتحكمات التي تعرض لها في طفولته، هي فقط خرجت إلى السطح في صورة جديدة.

لذلك فإن أغلب رغباته ليست رغباته الحقيقية بل توابع الماضي وأشباحه، كل ذلك يمكن أن يحدث بلا وعي ويصعب على الإنسان إدراكه إدراكًا كاملًا.

فإذا جلستُ مع مثلي الجنس وحاولت أن أشرح له أني لست ضده ولا ضد رغبة أي شخص لا يؤذي بها آخر، وبعدها أشير أن هذه الرغبة ربما ليست حقيقية بل هي رد على إساءات عاشها، يؤكد لي هو أنها نابعة من داخله وأني لا أفهمه، وهنا قد يأخذ الأمر وقتًا من المريض ليدرك ويفهم ما أقوله، وهذا طبعًا لا يعني بالضرورة أن كل المثليين جنسيًا لا بد وأنهم عانوا في طفولتهم أو أن الأسباب في ميولهم أسباب نفسية بحتة.

ما أريد قوله أن ما يحدث في حياتنا ربما يكون محض ارتداد للماضي وما عايشناه فيه، وربما رغباتنا التي نعبر عنها ليست رغباتنا الحقيقية التي تنبع من داخلنا.

والسؤال هنا هل تشعر أنك تستحق أن تُعامل بطريقة أفضل ويضغى الآخرون لك؟ كيف سيحدث هذا دون أن تتعامل أنت نفسك مع نفسك تعاملاً أفضل، وتنظر لذاتك الحقيقية وتصغي إليها وتلتزم تجاه نفسك بالمسؤولية والتفهم والإدراك؟

فلن تخرج منك النسخة الأفضل على الإطلاق إلا عندما تتعرف على النسخ القديمة تعرفًا أعمق وتتفهمهم وترفق بهم.

الفصل الخامس

اخترتك من بين الأقواس

«الأمر أشبه بمن يبحث عن بديل
للهواء لكي يستطيع أن يتنفس »

أسماء علاء الدين

ميم - 1

عاشقة الأضواء الملونة

جميلتي..
أنا أشعر أني لا أريد أن أتحدث إلى طبيبة، ولكن الشعور بالذنب يدفعني لأن آخذ رأيك في مشكلة حدثت بيني وبين صديقتي المقربة. صديقتي ترى في قرارة نفسها أنها أجمل مني وأكثر جاذبية للرجال وأكثر بريقًا اجتماعيًا، فهي مذيعة برنامج بإحدى القنوات متوسطة المشاهدة، مشهورة بما يكفي لتملك آلاف المتابعين وتجذب مئات الرجال بسطوة الذكاء لا غير.
المشكلة أنها تظن أنني أضع نفسي في مقارنة دائمة معها! أنا لا أشغل بالي بها ولا أريد اجتذاب من تملكهم من الرجال، ولكنها صديقتي المقربة، من الطبيعي أن أسألها عن تفاصيل حياتها وأتعرف على أصدقاءها ومعارفها المقربين، ولكنها ظنت أني أريد اختطاف هؤلاء الرجال من حياتها، أو أن اقترابي منها كان بغرض الاستفادة بعلاقاتها المتعددة وحصد علاقات جديدة لي باستخدام جاذبيتها إلى جواري!

أنا مندهشة من منطقها المعكوس، فلم يحدث مطلقًا أن رآنا أحدهم معًا إلا وكانت نظرات إعجابه بي وبجمالي الفائق وجاذبيتي تفضحه، وكم من مرة تقابلنا أنا وهي مع أحد أصدقائها هؤلاء لأفاجأ به وقد أرسل لي رسالة لأحاول أن أصرفها عنا بأي حجة لينفرد هو بي.

المشكلة الأخيرة حدثت بيننا عندما قررت أن أترك خطيبي الذي كان يعشقني ولا يفعل في حياته شيئًا سوى محاولات إرضائي، ولكنه وقع ذات يوم في فخ الشك بي، إذ رأيته من شرفة منزل صديقتي التي ذكرت له أنني سأبيت عندها الليلة وهو يتجسس ويبحث عن سيارتي ليتأكد أنني لا أخدعه! فُوجيء بي أمامه وأنا أصيح بوجهه ألا يعد نفسه خطيبي منذ تلك اللحظة، وأن شكه في سلوكي هو اعتقاد لن يفارق خياله حتى بعد زواجنا، وأنا غير مستعدة للحياة مع رجل مريض بالشك فاقد الثقة بنفسه وبالآخرين؛ لم أترك له فرصة للحاق بي ومحاولة استرضائي وقلب الطاولة ليكسب الموقف ويقنعني أنه يفعل ذلك بدافع الغيرة والحب.



رسائل "ميم" إلى الطبيبة النفسية

عندما قصصت على صديقتي ما حدث أيدتني بشدة وشجعتني على إنهاء علاقتي بخطيبي المريض الذي سيجعل بقية حياتي جحيمًا إذا مررت خطأه وسامحت. الحقيقة أن تشجيعها وافق هواي في تركّ خطيبي الذي كنت قد بدأت أشعر بالملل في وجوده، رغم أنه كان يتفنن في جلب الهدايا الثمينة ودعوتي إلى مطاعم وفنادق فاخرة ولا يبخل على بما أريد شراءه، ولكنه في الوقت نفسه أصبح مثيرًا للملل بالنسبة لي. عندما أجالس رجالًا آخرين أشعر بالحماس والوهج وأود أحيانًا ألا تنتهي السهرة، وهو ما كنت أتمنى أن أشعر به وأنا معه هو.

فقدت الشغف والرغبة في استكمال حياتي معه وكان الموقف الأخير بمثابة نهاية مناسبة جدًا أختم بها العلاقة دون أن أبدو بمظهر الفتاة غير الأصيلة. وكعادتي سعيت لأن أبقي صورتي جميلة فأخبرت خطيبي في رسالة مسجلة أن صديقتي التي كان دائمًا يكرهها ويظن أنها تشوه صورته في عيني، هي من شجعتني على هذه الخطوة.

كنت أريد حينها أن أن أبرز له أن القرار لم يكن مني فقط، ولكن حتى صديقتي الرزينة التي أرجع لها في كل أمور حياتي هي من اتخذته معي. الحقيقة أنني لا آخذ برأيها في كل شيء ولكني أوهم الآخرين بذلك وأوهمهم أنها تتحكم في حياتي حتى أتخلص من عبء مسؤولية قراراتي المتهورة. وأعترف أنني أشعر تجاهها بالذنب في بعض الأحيان لأنني تسببت لها في كثير من الفوضى في حياتها وعلاقاتها بالناس، ولكن هي من تريد استغلالي، فهي تعاملني كقطعة اكسسوار تتزين بها أمام الآخرين، وتستفيد من جمالي إلى جانبها لأنها تعلم أنها متواضعة الجمال.

أريد أن أعرف رأيك وآخذ نصيحتك في مثل هذه المشاعر، إنني أحبها ولكني أغار من علاقاتها ونجاحها، وأيضا لدي مشاعر ضيق تجاه استغلالها لي كقطعة من ممتلكاتها التي تبرزها وتظهرها للناس حينما تريد، وأيضًا يغضبني اتهامها لي بأنني أستغل أنوثتي للتأثير على أصدقائها واجتذابهم لي، وهنا أتساءل دومًا، لم إذن تعرفيني إليهم إن كنت تشكين في نيتي لاختطافهم منك؟

الرد:

عزيزتي التي تناقض نفسها ، أيمكن أن تجيبيني عن سؤال بسيط؟
إن كانت صديقتك دفعتك بقوة للبقاء مع خطيبك الذي شعرت بالملل منه وفقدت الشغف والرغبة فيه لصالح رجال آخرين، ألم تكوني سترسلين لي الرسالة تلقين عليها باللوم لأنها تكره راحتك ووسوست لك بالبقاء مع رجل لا يليق بك وحرمتك من فرصة علاقة أخرى أفضل مع غيره؟
من الواضح أنك تشغلين نفسك بصديقتك أكثر كثيرًا مما تشعر هي بوجودك، أنت من تقارنين بين نظرة الرجال لك ولها، وتقولين أنها تتهمك بمحاولة اختطاف أصدقائها ولكنك لم تتهميها بالمثل. ألا ينبهك هذا بأنك أنت من يحاول التدخل في كل دوائر حياتها؟ أنت تعترفين بأنك تستغلينها كستار لتبرير قراراتك المتهورة وإلصاقها بها، إلى حد أنك نفسك صدقت الكذبة وبدأت ترمين عليها بمسؤولية تركك لخطيبك!
صدقيني أنت لا تحتاجين إلا أن تركزي في حياتك الخاصة وتعيدي النظر في طبيعة علاقاتك بالرجال.

لماذا يكون في حياتكِ رجل واحد هو خطيبكِ، ومن المفترض أنكِ ستقضين حياتكِ معه ثم تبدأي في مقارنته برجال آخرين تجالسينهم ؟! قد تكون المشكلة فيكِ أنت ولا تريدين حقًا حياة مستقرة مع رجل واحد وتفضلين العلاقات السريعة المؤقتة!

إن كانت الحقيقة كذلكِ فتعايشي معها واتخذي ما يناسبكِ من قرارات دون البحث عن شماعة صديقتكِ لتبرير شيء ما للناس. افعلي ما يناسبكِ أنت، وتحملي مسؤولية قراراتكِ وإن كنت لا ترتاحين لعلاقتكِ مع تلكِ الصديقة فخففي من العلاقة أو تخلي عنها ببساطة كما تفعلين مع الرجال وتخلصي من الشماعة، على الأقل لتواجهي نفسكِ بقراراتكِ وتحكمي عليها بطريقة سليمة.

تشريح الحالة:

المشكلة التي يعاني منها بعض السيكوباثيين هي عدم رؤيتهم لنفسهم من خلال أذاهم أو حقدهم على الآخر، هم يرون أن الآخر هو سبب كل شيء، يرون أنفسهم مظلومين ومضطهدين.

يتحدثون دائمًا من خلال نظرتهم للأمور التي لا بد وأن تسير تبعًا لأهوائهم، والناس القريبة منهم ما هم إلا أدوات لتحقيق رغباتهم، ويتذمرن عندما يجدون حياة الآخرين أفضل من حياتهم، ولا يسعون إلى العلاج النفسي إلا عندما يقعون فريسة لاضطرابات نفسية أخرى.

ميم - 2

الأحمق لا يريد أن أستغله

زميلتي الطبيبة المجهولة،
أعمل في إحدى المستشفيات الخاصة طبيبة **Neuro**، والتي تعد بالنسبة لي وكرًا جيدًا لاصطياد بعض الرجال الذين يتعشمون في إثارتي، فأنا امرأة مثيرة جدًا أعرف ما الذي يحبه الرجل وكيف أثيره وكيف أشبعه. قرأت أكثر من مئة كتاب عن الجنس وهضمتهم جيدًا، والآن أطبق ما قرأته عمليًا بمقابل ليس بالبسيط.
درست الطب في سبع سنوات ولكن لم أجن ثمارهم كما أردت. قرأت الكتب الجنسية في عامين فقط والآن أجني ثمارها بأكثر من المتوقع.

لي طريقة خاصة في **how to manipulate others.** ولا يوجد من يستطيع مقاومتي، وإن استطاع فسوف يكون هو الخاسر بالتأكيد.

أشعر أن الدقيقة الواحدة معي تساوي ثروة من المال أنا التي أحددها، فلا أتفهم أبدًا كيف يطلب مني رجل أن نتواعد أو نتقابل أو أن يضحبنى لتناول العشاء دون أن يكون ذلك في أرقى الأماكن، ويحضر لي هدية باهظة الثمن لأني قبلت هذه الدعوة.
امرأة مثلي لديها نهدان ضخمان، لينان ومتماسكان في ذات الوقت، خصر نحيل كعارضات هوليود، وشخصية جذابة وعقل متفتح وثقافة واسعة. بمجرد أن يلمس أحدهم يدي للسلام تسري في جسدم كهرباء توازي ما ينتجه السد العالي لنعومة بشرتي النادرة. فأنا أنفق نصف مالي على عنايتي بجمالي وجسدي، لا يمر يوم دون أن أضيف شيئًا جديدًا لجمالي بتكاليف كبيرة، أفلا أستحق أن يبذل الرجال ثرواتهم تحت قدمي؟
كيف يتصور أحدهم أن يجالسني دون أن ينفق الكثير وأنا فقط أضع **extention** لشعري بأكثر من خمسين ألف جنيه؟ أظافري فقط تتكلف أسبوعيًا ما يزيد عن الخمسة آلاف جنيه، وملابسي لا أرتديها مرتين، فكيف لا آخذ مقابل هذا ثروات هؤلاء الكلاب الجائعين الطامعين في أنوثتي رجالًا ونساء؟

لي صديقة تتهمني دومًا أني مستغلة، ولكن الحقيقة أنني أفكر بمنطق النفعية، فإذا تسببت في سريان الدم في عروقكِ، فعليكِ أن تتسبب بالمقابل في زيادة أموالي. وإذا أنا تسببت في إفراز الدوبامين لديكِ، فيجب أن تتسبب في زيادة مجوهراتي. هذا ما يسعدكِ وذاكِ ما يسعدني، والحقيقة الكبرى التي نهرب منها أن جميع العلاقات قائمة على المصالح والمنافع، ولا وجود هناكِ في الحقيقة للعلاقات الأفلاطونية الساذجة، فأنا أعتقد أن أفلاطون فقط كان يعاني مشكلة جنسية.

أما فرويد صديقي العزيز الذي عرى النفس البشرية ببراعة فهو من فهم الحقيقة ونقلها لنا لنبني علم النفس الحديث على نظرياته، فمن لا يستشهد بفرويد ومن يمكنه دحض نظرياته؟

هل هناكِ مفهوم أدق للنفعية من أن استمتاع الطفل بملامسة أمه يحمل لذة جنسية؟ ستتساءلين لماذا تكتب واحدة مثلي لكِ، وأنا لن أطيل فضولكِ.

في إحدى المرات التي وقعت فيها في الحب مع رجل لبناني طلبت منه أن ينفق على كما أستحق لأقطع علاقتي بجميع من أعرفهم سواه من الرجال، وقد فعل، ودعاني يومًا إلى بيروت لأقضي معه عدة أيام. في إحدى الليالي اصطحبته إلى غرفتي ومعنا زجاجات السعادة والمرح، وقبل أن ندخل الغرفة أخبرته أنني عندما أثمل أفقد وعيي وأنا لا أحب أن أمارس الجنس وأنا فاقدة الوعي.

ولكن بعد عدة ساعات أفقت من النوم وأنا غارقة في دمي. هذا الحقير اغتصبني أثناء فقداني للوعي، وبرر هذا بأنه كان ثملًا هو الآخر. حتى أنه سبب لي **trauma** ما زالت تصاحبني حتى الآن وعندما أتذكر تلك اللحظات أشعر بالرخص، و هذه هي المرة الوحيدة التي شعرت فيها بهذا الشعور، لأني لم أكن مسيطرة على ما حدث.

هذه المرة تتشابه مع فريد الذي دعوته إلى منزلي لأنه أخبرني بأنه يجيد المساج وأثناء تدليكه لجسدي حاول إثارتي، فطردته من البيت ومن حياتي، وبعدها اتهمني أنني امرأة لعوب، كنت أريد إثارته وتشويقه فقط لأستغله على المدى البعيد.

الجميع لا يفهمني، لا أنكر أني أعاني كثيرًا من **depression mode** وبداخلي ظلام وقسوة. لن أخبرك عن طفولتي بل سأجعلك تتخيلينها، وبالمناسبة أعجبتني فكرة الطبيبة المجهولة، وأتمنى أن تبحثي لي عن عمل في ألمانيا عندك لأنني أريد أن أترك مصر، وإن لم تستطيعي فسيكون بيننا تواصل بالتأكيد للعمل معك. ستحولين لي حالات من الأجانب ولك مني **commission** سيرضيك.

الرد:

زميلتي المثيرة ذات النهدين الضخمين كما تصفين نفسك، لا أرى في رسالتك سوى محاولة لإقناع نفسك أنك على حق، خاصة وأنك تضفين على علاقاتك صفة «النفع المتبادل بالتراضي». وعلى الرغم من هذا تثورين بشدة على من يحدث لك في في غير وعيك حتى وإن كان المقابل قد دُفع.

أنت تفعلين كل شيء بمقابل وبالتأكيد هناك أضرار وآثار جانبية للإفراط في أي شيء في هذه الحياة، فببساطة تحمليها وتقبليها ما دمت على وفاق مع نفسك ولا ترين شيئًا سلبيًا أو مشينًا فيما تفعلين، وإن واجهت مشكلة حقيقية يومًا ما فأنا لن أذهب بعيدًا.. دمت بخير.

تشريح الحالة:

اضطراب الشخصية الحدية له أشكال كثيرة، لكن تتفق جميعها في أن من يعانون منه يفتقدون الأمان ويبحثون عنه بشتى الطرق التي يرونها مناسبة لهم وتشبع شيئًا ما بداخلهم.

ميم - 3

الله المحبة وأنا السلام

حبيبتي في الله،
كم كانت سعادتي عندما وقعت عيناي على صفحتك ولمست مدى نبلك في مساعدة أحباب الله التائهين دون مقابل ولا حتى انتظار شكر.
أبتغي السلام لروحي يا حبيبتي ولا أجده في كل من يحيطون بي، الجميع غارق حتى أذنيه في المادة والمصالح، حتى زوجي الذي كنت أعده وليًا من أولياء الله صار بعيدًا عني بعدما بدأ جمالي يذوي مع تقدم السن.
زهد في العلاقة الروحية بيننا صار لا يحتمل، ازدادت حججه للغياب وازداد يأسي من عودة ما بيننا لماكان.

لم أشعر بذرة من العتاب لنفسي عندما تعلقت بأحد الرجال الذين أتعامل معهم في محيط عملي، ولم أعاتب تلك النفس العطشى عندما يرويها بستاني وسيم بسقيا الكلام العذب واللفتات الرقيقة؟

همرتني صديقاتي بالغمز واللمز لمجرد ظهوري معه باستمرار والانسجام واضح بيننا، تلقي كل منهن بسمها الزعاف في طبقي ثم تنفرد بأطباقها الشهية في غرفتها وتتركني أتجرع سمومها! للأسف أنا يا حبيبتي مثل كعبة يطوفون حولها ليلثن بركتها ولكنهن يواصلن لعنها فيما بينهم؛ أنا من أجمعهن وأغرقهن بجودي وكرمي، ثم لا ألقى منهن إلا الجحود.

صدقيني حين أقول لكِ أنني أشعر بمغفرة مسبقة من الله، فأنا لا أمارس الحرام ولكني أمارس حقي في الائتناس بمن ينعش روحي الغارقة في هراء الحياة. كانت الفرصة أمام زوجي ليستمع إلى نداءاتي المتكررة ويعود لأحضاني ولكنه بالتأكيد التمس أحضان أخرى أكثر شبابًا وأزهى بريقًا. ليكن، ولكن لا يلمني أحد على التماسي حضنًا دافئًا أنا الأخرى. لن أطلب الطلاق ولا أريد، حياتنا البراقة من الخارج تستحق التحمل والتمثيل، أبناؤنا لا يستحقون منا الجرح بانفصالنا في تلكَ المرحلة من حياتنا وحياتهم، زفاف ابنتي الكبرى بعد شهور، فهل أكون أنانية إلى الحد الذي أقتلها فيه بطلاق أبويها الآن بالذات؟

مشكلتي تتلخص في حبيبي الذي بدأ يعلن احتياجاته التي تفوق احتياجاتي قليلًا، أنا أنثى تحتاج للاحتضان مثل الإناث كافة، ولكنه يريد ما هو أكثر من الاحتضان، وأنا كذلك أريد ولكني لا أجرؤ على التفكير فيه. أخشى فقدَه كخشيتي الموت وأخشى سقوطي في نظر نفسي إن استسلمت له، وأخشى كذلك أن يمر العمر بي دون أن أشعر مرة أخرى ذلك الشعور الساحر بين أحضان رجل يحبني بعنف.

الحقد الذي أراه في عيون «صديقاتي» الحيزبونات وبالذات الأصغر سنًا يؤكد لي أنهن لا يردن لي السعادة، واللا مبالاة التي لا أجد سواها من زوجي تدفعني لأن ألقي بنفسي في أحضان من يحبني بصدق لنترجم أحاسيسنا لاندماج جسدي، ولكن ما تربيت عليه من قيم روحية وحب للذات الإلهية يوجعني.

من داخلي لا أقتنع أني مخطئة وأشعر أن الله سيشملني برحمته لعلمه باحتياجي القاتل لرجل يحبني، ولكن هل سيحاسبني ويعاقبني لرفضي طلب الطلاق ومن ثم الزواج بحبيبي حفاظًا على حياة أولادي وبيت بنيناه في خمسة وعشرين عامًا؟

على فكرة حبيبي يؤيدني في موقفي ولا يضمم على طلاقي ليعيش معي للأبد، فهو يشعربي بداخله حتى في غيابي.

ألتمس منكّ النصح وهل يجوز لنا أن نقمع أرواحنا فقط لنرضي الآخرين؟

أتركك في معية الله، وسلامًا لروحكّ الطيبة.

الرد:

عزيزتي الحالمة، أنا أشعر بكّ وأقدر ما تمرين به، وكثيرًا ما نقع في مواقف في الحياة تضعنا داخل وضع حرج أمام مبادئنا وعقائدنا وقناعاتنا. لا يتعلق الأمر بقمع الأرواح، وإنما بالاتساق مع الذات. لا يكفي أبدًا أن نردد المبادئ والألفاظ المنمقة لنطمئن أننا بالفعل نعتنق هذه المباديء فنحن لسنا ما نقوله بل ما نحن عليه.

المحكّ هو المواقف التي تختبر صلابة قناعاتنا، يجب عليكّ أن تحسمي أمورك داخل روحكّ القلقة أولًا، وتعيدي ترتيب أولوياتكّ بروية وهدوء وتعقل، ولا تدعي مخزون الشعارات بداخلكّ يوجهكّ لما لا تحتملين، ولا تستسلمي لهوى أو نزوة عكس معتقداتكّ تمامًا.

ابتعدي عن التطرف في المبادىء سواء في تلك الجهة أو عكسها، بل فكري جيدًا في كل اعتبارات حياتك، هل تريدين البقاء مع زوجك أم لا بصرف النظر عن علاقتك الأخرى، هل يمكنك إقناع أبنائك بحاجتك للطلاق إن قررت أنه الخيار الصحيح، وهل يمكنك تحمل غضبهم منك إن كان جوابهم هو الرفض؟ الحلول بداخلك. احسبي جيدًا عواقب كل موقف واختاري الموقف الذي يمكنك بالفعل تحمل ومواجهة عواقبه.
لك تحياتي ولروحك السلام والاطمئنان.

تشريح الحالة:

أتفهم كل مبررات الزوجات في الخيانة، ما لا أتفهمه أبدًا هو حرصهم على أن يكونوا ملائكة أثناء عرضهم للمشكلة، أن تخطئ فهذا لا يعني أنك مجرم، ولكن أن تقنع نفسك بأن من حقك أن تتمادى في الخطأ فهذا إجرام في حق نفسك التي تنهكها.
عندما تحدثني بعض الحالات عن استمتاعها بالخيانة وتخبرني أنها لا تريد مني التدخل العلاجي في مثل هذا الأمر احترم ذلك تمامًا واحترم ذلك تمامًا واحترم قرارهن، ولكن المشكلة تكمن فيمن تشتكي أنها تعاني بسبب علاقاتها، فهنا لا بد أن ترى الصورة واضحة.

ميم - 4

اغتراب!

صديقتي الطبيبة،

كم نحن جميعًا غرباء، وأنا أعني كلمة جميعًا. ألا يقول قرآن المسلمين وكلهم آتيه يوم القيامة فردا؟ ويضف كيف يفر المرء من أحبابه جميعًا يوم القيامة ويود كل منهم أن يضحي بالآخر لينجو؟ لماذا إذن ننخدع بتلك العلاقات القريبة في الدنيا؟ ولماذا يعلموننا الإيثار كفضيلة؟ أليست القيامة كما يقولون هي اليوم الحق؟ فالحق إذن أننا وحدنا، لا تعلق لنا بآخر ولا مسؤولية عن آخر. نحن فرادى ولدنا فرادى ونموت فرادى ونحاسب بعد ذلك فرادى ودينا يومها الأنانية المطلقة.

عندما اخترت أن أهجر أهلي رغمًا عنهم وأتزوج رجلًا من غير ديني ولا بلدي كنت أخطو الخطوة الأولى في طريق الأنانية التي هي الفضيلة الكبرى والحقيقة الوحيدة للإنسان. تحللت من جذوري العائلية والعقائدية الموروثة والمجتمعية المفروضة ورحلت إلى بلد آخر لا يعرفني فيه أحد، والأجمل أن الجميع يظنوني فيه غريبة ووحيدة.

زوجي كان يحبني بشدة وكذلك كان يقتنع بأفكاري ويعتنق نظرياتي، فتوافقنا على أن نكون أزواجًا أصدقاء، لا كيانًا واحدًا جديدًا نتيجة اندماج شخصين.

كان لكل منا كيان مستقل وأصدقاء مستقلون، قليلون جدًا في حالتي، وبدأت مرحلة جديدة في حياتي. كنت أحيا كالفراشة أتنقل بين البساتين وبين العلاقات العابرة التي قد لا تستغرق سوى أيام، وكنت قد اتفقت مع زوجي على ألا ننجب، وللحماية كنت لا أقيم أي علاقة إلا باستخدام الطرف الثاني للكاندوم، كما كنت أنا نفسي أستخدم «كاندوم نفسي» ليعزل مشاعري عن التعلق بأحد، فقط عندما تجذبني الرغبة لأحدهم نقيم علاقة ليوم أو لأيام ثم أختفي تمامًا بعد أن أكون قد أخفيت عنه أي معلومات حقيقية عني، تعددت العلاقات مع كثيرين، وظلت علاقتي بزوجي الجميل على ما يرام حتى ظهرت كاثرين..

انجذبنا لبعضنا البعض كصديقتين تتحدثان وتستغرق مكالماتهما ساعات الليل، حتى جاء يوم كان زوجي يبيت في الخارج فعرضت عليها المبيت معي، وجاءت وحدث بيننا ما حدث على سبيل التجريب.

التجربة نقلتنا إلى عالم آخر كنت أسمع عنه دون رغبة في التجريب ولكنني فعلت فابتلعني.

صارت علاقتي بكاثرين شبه يومية وبدأ النفور ينتابني تجاه زوجي وتجاه الرجال كافة فانحصرت علاقاتي في كاثرين فاتنتي. لم تزعجني الميول المثلية فالحرية المطلقة هي أصل اللعبة التي وضعنا فيها دون قرار منا، ولكن ما أزعجني هو سقوط قناعاتي الواحدة تلو الأخرى. بدأت أغار على كاثرين بجنون، حتى أنني أصبحت أفتش في هاتفها عندما تأتي الفرصة لأبحث عن خيانة ما.

بدأ زوجي هو الآخر يكره علاقتي بها وثارت بيننا صدامات عنيفة للمرة الأولى بسببها، التعلق بها صار مرضيًّا ومحاولاتي لبقائها معي أصبحت مريضة كذلك، أغرقها بالهدايا وأبحث في المواقع عن ألعاب جنسية جديدة لأعزز تعلقها بي وشغفها بعلاقتنا، حتى أنني لمست ميلها للسيطرة فصرت عبدة جنسية لها تصفعني وتجلدني وألعق حذاءها.

من قناعاتي الساقطة كان اشتياقي لحياتي القديمة وأثناء تصفحي للمواقع والصفحات العربية وقعت على صفحتك.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

أنا الآن تائهة ويسيطر على الخوف من فقدان كاثرين لدرجة دخولي في البانيك أتاك عندما تكون معي وتقرر الرحيل بسرعة.

هل كنت مخطئة عندما هجرت حياتي القديمة؟ ماذا إذا تركتني كاثرين بعد أن فترت علاقتي بزوجي آدم لأقصى حد؟ الحقيقة أنني تائهة، لماذا أتعلق الآن بآدم وبكاثرين وبجذوري التي قطعتها منذ سنوات؟

أنا أخشى من الله الذي لن يغفر لي، أنا أعرف أنه هناك، ولكني لا أتبع ديننا الآن، ولم أعد أملك قناعات من أي نوع، لا القناعات القديمة تجذبني ولا القناعات الجديدة احتفظت بي! لا أعرف أين الحقيقة ولا أعرف أهناك حقيقة بالفعل أم أن كل ما نعيشه هو وهم سيفنى لحظة الموت!

هل تعرفين ما ينتابني وهل لي علاج لديك؟ أنا تائهة فانقذيني!

الرد:

حبيبتي، أنا أشعر بالصدق في كل ما قرأته منك. أنت تعانين اغترابًا حادًا ولا أرى أن الحل في علاقات اليوم الواحد ولا في الميول الشاذة لإرضاء من تتعلقين بها.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

لماذا لا تحاولين أن تعودي لجذورك وكأن سنوات التيه لم تحدث من الأساس؟ عندما تتعقد وتتشابك خيوط ما لدرجة لا تقبل الحل يكون الصواب أن نتخلص منها ونجلب خيوطًا جديدة نغزلها بهدوء لنصنع ثوبًا مناسبًا لنا. صدقيني لا أجد الآن حلًا أفضل من هذا، وأنا معك إن أردت أذنًا مخلصة تصغي إليك. راسليني وأخبريني بتطورات أفكارك وشطحاتك، فالانفتاح على أحدهم بكل ما تريدين البوح له يساعد كثيرًا صدقيني.

تشريح الحالة:

المشكلة لم تكمن في التشتت أو نقد الثوابت أو حتى غياب المباديء وخلخلة الجذور، لكنها تبدأ عندما يشرد الإنسان عن نفسه الحقيقية ويذهب بعيدًا حيث الخواء، هنا لا يستطيع الخروج من دائرة القلق المتمثلة في الظلام الدامس الذي يحلق فيه الإنسان، وسيقع في الخواء الذي يقف في منتصفه، والحل أن يتشبث الإنسان بأصوله وإلا سينفصل عن نفسه.

ميم - 5

لم أصل لحلمي لأني مختلفة !

إلى الطبيبة المجهولة،
بداية أعرفكِ بنفسي دون ذكر اسمي، أنا امرأة جميلة بشهادة كل من يعرفونني، راقية وبعيدة المنال بشهادة كل من يطمحون للتقرب مني وأصدهم، ذكية بشهادة كل من عملت معهم، باختصار، حلم لأي رجل بشهادة زوجي الطبيب الناجح الثري صاحب سلسلة المراكز الطبية.

ولكن، هل كان كل ذلكِ كافيًا لأنال ما أستحق من التقدير؟ للأسف الشديد نحن نعيش في مجتمع تحكمه التفاهة وتسوقه الغرائز، نفني سنوات في التعلم والتطوير الذاتي لتقفز كائنات طفيلية جاهلة على المشهد وتستولي على كل شيء، بعضهم يحترف التفاهة وإثارة الضحكِ على طريقة إسماعيل ياسين ليطلقوا على أنفسهم ستاند أب كوميدي، وبعضهم يتاجر بأطفاله وأسرته ليشتهر على طريقة المؤثرين ويجنى الملايين، وبعضهن يتاجرن بجسدهن ويكشفن منه أكثر مما يغطين ليلهث خلفهن الرجال ويغدقون عليهن الأموال والتقدير والمناصب أحيانًا.

أماالمجتهدون الناجحون من أمثالي فيراقبن المشهد بتعجب واحتقار.

لماذا يجب أن يتحول المرء إلى أراجوز أو مهرج أو فتاة ساقطة ليحصل على ما لا يستحق بينما من يجتهدون ويستحقون يقبعون في خلفية المشهد باهتين لا يراهم أحد؟

أكان يجب على أن أعري جسدي ليسقط الرجال تحت قدمي وأصبح نجمة يلهث خلفها الجميع ؟أنا في قمة العجب، لماذا يخاطر بعض الرجال بسمعتهم وأماكن عملهم التي بنوها بالجد والاجتهاد لإرضاء ساقطة؟ ولماذا يرفع الناس مهرجين تافهين إلى قمة هرم المجد والمال؟ أنا لا أسعى للمال فأنا ابنة أسرة ثرية وزوجي يؤمن لنا حياة شديدة الرفاهية ولكنني أتحدث عن التقدير، الاحترام الذي أستحق، والعرفان لما أقدمه للآخرين، حتى ولو كان مجرد وجودي في حياتهم.

قد تظنين أنني أغار ممن يمارسن البغاء الاجتماعي لجني الأرباح والمصالح، ولكني بالطبع لا أفعل! فهل تغار الشمس من أضواء الملاهي الليلية؟أنا أشفق على المخدوعين الذين يساهمون في هذه المسرحية الهزلية المخجلة وأدوارهم لا تتعدى الكومبارس الذين يمكن استبدالهم يوميًا بغيرهم، وهم يظنون أنهم أبطال ونجوم!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

لا أحب أن أكون جزءًا من مجتمع كهذا يبجل الحقير ويتجاهل الكريم، ولهذا أميل إلى اعتزال الناس وحصر دائرة علاقاتي في قلائل معدودين، ولكن حتى هؤلاء يخترقهم محترفو البغاء الاجتماعي أحيانًا. أنا واقعة في حيرة، فإن ألقيت باللوم على من أقربهم مني لاختلاطهم بمن لا يستحق فسيظنون أنني أحقد وأغار، وإن تجاهلت الأمر كأنه لا يخصني لن تهدأ نفسي. أريد صيغة سحرية تضع الصغار الجهلاء في المكانة التي يستحقونها وفي ذات الوقت لا تطالني اتهامات الغيرة والحقد عليهم؛ أفعل أم لا أفعل، أو كما قالوا قديمًا «أفتح الشباك أم أغلقه؟».

متى سيتمكن الناس من تلقاء نفسهم أن يحكموا على الأوباش بما يليق بهم دون أن يضطر الكرام أن يتدخلوا بالإشارة والتوجيه؟ هل صار الناس بهذا الغباء ليوجههم الجهلاء حيث يريدون؟ ماذا تقترحين على أن أفعل يا طبيبتي؟

الرد:

عزيزتي،

لماذا تلقين بالاتهامات وترمين الناس بما لا تعلمينه يقينًا؟!

ألا ترين أن مستوى وعيك وثقافتك وتميزك الذي تتحدثين عنهم لا يسمح لك بأن تعتقدي أن كل رجل وامرأة في علاقة ما هم إلا رجل لعوب وعاهرة؟ لديك أزمة في عدم الحصول على التقدير الذي تظنين أنك تستحقينه، وهذه الأزمة ليست مسؤولية من حصلوا على ما تتمنينه.

الأمر لا يتعلق بما تجيدين فعله كما أرى، فالأراجوزات الذين تذكرينهم لا يطمحون للحصول على شهادات دولية أو دراسات عليا ولكنهم قبلوا أن يجنوا المال بطرق تختلف عما تفعلينه أنت. يمكنك المقارنة فقط إن قررت أن تصيري مثلهم ففشلت، ولكنك في مسار مختلف من الحياة، ليس له معايير حسابية واضحة.

كثيرون ينجحون لأبعد مدى لأنهم بارعون فيما يفعلون وليس لأنهم يحملون شهادات ما. يدهشني التشتت الواضح الذي تعانينه بفعل انشغالك بما يملكه غيرك والذي امتلكوه كما تقولين بوسائل لا تقبلينها لنفسك. أنت ببساطة ناجحة بمقاييسك لأنك لا تمارسين البغاء الاجتماعي وهذا يكفيك.

دعي من يمارسون البغاء الاجتماعي يجنون أرباحهم الحرام واكتفي أنت بالوسائل المشروعة لتضمني دوام احترامك لنفسك وصراحتك معها.

تشريح الحالة:

عدم التصالح مع الذات ينتج صراعًا كبيرًا يسعى من خلاله الإنسان أن يسقط كل ما بداخله على الآخرين بل ويهاجمهم ويسعى لتشويههم، في اعتقاد منه أن ذلك يبرئه ويجمل من صورته ويرفع من شأنه، والحل الأمثل هو سعي الإنسان لمصارحة نفسه والتصالح مع ذاته ومعرفة ماذا يريد وما هي طرقه المناسبة للحصول عليه.

الروشتة النفسية لـ «اخترتك من بين الأقواس»

يعيش الجميع على أمل الهروب إلى إنسان آخر ينتشله من سجن قُمع فيه، ربما يكون سجن الأهل أو سجن الآخرين أو حتى سجن أفكاره التي لا يستطيع الهروب منها، وأيضا هناك من يبحث عن من يلبي احتياجاته ليلقي عليه أعباءه ويعيله.

القليلون فقط يبحثون عن شريكٌ حقيقي، فتكون الاختيارات المتاحة بين السيء والأسوأ ويختار كل منهم بحسب فرصته الحالية. متى سيكون هناكٌ حرية فكرية واجتماعية وثقافية وزمانية وعاطفية في اختيار شريكٌ الحياة؟ لماذا حرية اختيار الشريكٌ دائمًا مقيدة ومقصورة على اختيارات من بين قوسين؟

ماذا لو أُعطى الإنسان الفرصة لمعرفة نفسه ومن ثم البحث عن الآخر، ويكون آخر همنا هو الحصول على شريكٌ من أجل التباهي به أمام الآخرين!

وربما الأسوأ من الاختيارات الخاطئة هو المعافرة في استمرارها.

وأخيرًا: الحياة أكبر بكثير من أن نحصرها بين قوسين.

الفصل السادس

السكر المباح

«دع المساجد للعباد تسكنها

وطف بنا حول خمّار ليسقينا »

أبو نواس

ميم - 1

شبح الطفولة يحتضنني

سأدخل في الموضوع مباشرة دون مقدمات، أريدك أن تساعديني لأتخلص من أشباح طفولتي. أقصد شبح واحد أفسد حياتي وما زال يفسد نومي بزياراته الكئيبة في الأحلام. الشيء القاسي فيما أمر به هو أن ذلك الشبح هو من كان يجب أن يملأ حياتي بالحب والرعاية فتحول إلى شيطان بغيض للأسف لا يخلو منه يوم من حياتي! يمكنك الآن أن تخمني، نعم تخمينك صحيح، ذلك الشبح هو أمي.

ربما ظننت أنه أبي، ولكنه كان مجرد أب مغيب يكتفي بتناول الوجبات الشهية التي كانت تعدها ثم يقبل يدها مرددًا «ربنا ما يحرمني ولا يحرم الأولاد منك»، يذهب لنوم القيلولة وبعد ساعتين يستيقظ ليخرج إلى عمله المسائي، لهذا كان حاضرًا غائبًا.

لسوء حظي كنت طفلًا بيتوتيا أحب ملازمة البيت، وكانت أمي تدفعني دفعًا لمغادرة المنزل واللعب مع أبناء الجيران ولكني كنت أتراجع دائمًا لسبب لم أكن أدريه.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



كنت أفضل البقاء بالمنزل بينما أمي تحاول دفعي لمغادرته وهو ما كنت أعجب له، ما هذه الأم التي تطرد أبناءها بعيدًا عن البيت؟ شقيقتي كانت تريحها فهي تحب المبيت بمنزل خالتي واللعب مع بناتها وحتى عندما لا تبيت فقد كانت تنطلق فور استيقاظها أيام الإجازة لمنزلهم.

أمي كانت تتوتر دائمًا في شهور الإجازة الصيفية وتصر على إرسالي لممارسة أي نشاط خارج المنزل وأنا أقاوم، وبالفعل نجحت في إقناع أبي أنني يجب أن أمارس رياضة ما، فاشترك لنا في نادٍ بعيد عن المنزل اختارته أمي بحجة رخص اشتراكه لأمارس الكاراتيه والسباحة. لم يكن أبي يرفض لها طلبًا ولم تكن هي لتشاوره في أي شيء، كانت تقرر فقط!

رغم سني الصغير حينها لم أكن مطمئنًا لرغبة أمي الدائمة في إبعادي عن المنزل فترة الصباح، حتى أنها اختارت تدريباتي في أيام متفرقة لتضمن أن أكون بعيدًا لستة أيام أسبوعيًا ولم ولم تكن تصطحبني إلى هناك بل كانت ترسلني مع سائق يقيم قريبًا من منزلنا، وكنت -وأنا لم أبلغ الحادية عشرة- أتحرك وحدي في النادي كأني لقيط أو ليس لي أبوان!

لم تحسب أمي حسابًا لنضجي المبكر نتيجة استقلالي وتصرفي بمفردي في النادي، ولم تدرِ أن صداقتي بالأكبر سنًا ستكون هي المفتاح الذي يمكنني من حل اللغز. أدهم صديقي البالغ من العمر ستة عشر عامًا وجد في عقلًا ناضجًا وقرّبني منه فقصصت عليه أسراري ومشكلاتي، وعندما كنت أحدثه عن أمي وتصرفها العجيب معي كانت ملامحه تتجهم ويظهر عليه ضيق شديد. بعقله الناضج زرع في الشك المنطقي، ورسم لي خطة بسيطة لم تخطر على بالي من قبل.

في المساء السابق ليوم التنفيذ أبلغت عم صالح السائق أني مريض ولن أذهب للتمرين غدًا، وفي الصباح ارتديت ملابسي كالمعتاد وتناولت إفطارًا بسيطًا كانت قد أعدته لي، وعندما توجهت إلى الحمام ودعتها بصوت عالٍ وفتحت باب الشقة ثم أغلقته بصوت أعلى؛ سريعًا عدت إلى غرفتي واختبأت تحت السرير.

مرت ساعة تقريبًا قبل أن أسمع جرس الباب فقمت والتوتر يقتلني وفتحت باب حجرتي بحذر فتحة صغيرة أستطيع منها رؤية باب الشقة. دخلت امرأة منتقبة من الباب فاحتضنتها أمي ثم اختفتا من المشهد. منتقبة؟ لم تكن أمي تصلي فماذا جمعها بمنتقبة؟ هل تكون أمي قد انضمت لجماعة إرهابية؟! لا يمكن.

بدأت أتحرك بحذر على أطراف أصابعي والغريب أن أمي وضيفتها كانتا في غرفة النوم. اقتربت من الباب لأتسمع وأتنصت ربما أفهم ما يحدث، وما إن وضعت أذني بقرب الباب حتى فُتح! الصدمة التي أصابتني عندما وجدت أمي ترتدي قميص نوم أحمر يُظهر أكثر مما يُخفي وخلفها على فراش أبي رجل عارٍ تقريبًا.

ما زلت أنفر من اللون الأحمر، وما زلت أفزع من فتح الأبواب فجأة!

لم تجرؤ أمي على الإنكار أو اختلاق أي حجة، فالموقف كان أوضح من الكلام، والمحاولات التي بذلتها بعد ذلك على مدار سنوات لإقناعي أنها كانت خطيئة تابت منها لم تفلح في إعادتي لما كنت عليه قبل ذلك اليوم.

اعتزلت الحياة الأسرية تقريبًا منذ تلك الحادثة، وصرت أنا من يهرب من المنزل ليل نهار، لا فقط أيام التمرينات.

انغمست في التمارين وتنقلت بين الألعاب القتالية حتى أصبحت بطلًا في الكونج فو، ولكني للأسف اضطررت للاعتزال مبكرًا جدًا نتيجة عدوانيتي الشديدة لحد الخطورة في النزالات، فلم أستطع أن أتحكم في نفسي عندما أشتبك مع أحدهم.

المشكلة لم تتوقف عند هذا الحد، بل تعدت ذلك إلى علاقاتي الخاصة، حاولت كثيرًا إصلاح علاقتي بالجنس الناعم فلسن كلهن أمي الخائنة، وخضت علاقات عديدة، اشتركت جميعها في النهاية السريعة لعدوانيتي وسوء معاملتي.

تلك المعالجة النفسية الحقيرة التي تعاملت معها لتساعدني عمقت جراحي عندما كنت أقص عليها ما حدث في إحدى علاقاتي الأخيرة، عندما عجزت عن الوصول حد الإثارة مع الفتاة التي كانت بصحبتي، كانت الفتاة رقيقة وحكيمة إلى درجة كبيرة فلم تنزعج وأخذت تلاطفني كأنني طفل وتطمئنني بأنني بالتأكيد متوتر ومتعب ويمكن أن نعاود المحاولة في يوم آخر!

لم أشعر بنفسي سوى وأنا أصفعها بقسوة، لم يضلني من تصرفها إلا الاستهزاء برجولتي والتلميح لعجزي!



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

هي من عجزت عن إثارتي فلن أستمع لها كالطالب الراسب وهي تواسيني؛ عندما قصصت ما حدث على المعالجة سألتني بغتة: هل شاهدت أمك في موقف خيانة وأنت صغير؟؛ ما أدراها تلك اللعينة بطفولتي وكيف تجرؤ على ذكر هذا بوجهي؟

سؤالي لك أيتها الطبيبة، هل تسمح مهنتكن بإهانة الناس؟ هل من المقبول أن توجه معالجة نفسية خنجرًا إلى قلب مريضها بتلك القسوة والمباشرة؟؛ لم أندم يومًا رغم كل ما مررت به قدر ندمي على لجوئي لمعالجة فتحت جرحي بتلك القسوة.

الرد:

عزيزي البطل ، أفهم شعورك بالاشمئزاز من معالجتك وسؤالها غير اللائق، ربما أخطأت التوقيت وكذلك لم توفق في انتقاء طريقة مناسبة للسؤال، فأصابت قلبك بدلًا من معالجته، ولكن على أي حال، أنت ذكي جدًا وواع بما مررت به من خبرة قاسية جعلتك تشعر أن النساء مجرد كائنات لعوبة مثيرة للاشمئزاز ولا تستحق السعادة، وذكورتك هي سعادتهم على حسب اعتقادك فحرمتهم منها.

وأيضا هناك جزء آخر منك يعاقب نفسه على عدم اتخاذ موقف رجولي «كما في اعتقادك» وقتها، دون أن تميز أنك كنت طفلاً لا يستطيع فعل أي شيء غير ما أُجبرت عليه من أن ترضخ لكي تماشي الحياة و تتقبل الوضع بكل استياء، ستحل المشكلة الجنسية عندما يحل الصراع النفسي بداخلك تجاه الأنثى.

سلامي لشخصك الطيب.

تشريح الحالة:

معظم المشكلات الجنسية لدى الرجال أو النساء التي لا يوجد لها أي أساس عضوي أو جسدي، هي في الحقيقة نفسية المنشأ ولذلك عندما يحول لي زميل حالة تعاني مشكلة جنسية لا يجد لها أسبابًا عضوية، أبدأ مع قصصهم الطفولة وكيف كانت خبراتهم الجنسية الأولى، ودائمًا ما أجد السبب المنطقي جدًا لحدوث مثل هذه المشكلة، أنا لن أنسى الشاب الذي قص لي أن أباه كان يجعله يخلع بنطاله ثم يهدده أنه إن لم يفعل ما يريد منه فسيقطع جزء من عضوه ويعمل على إخصاءه.

هذه واحدة من أبشع القصص التي صادفتني، ولذلك رفقًا بمن يعاني من مشكلة جنسية لأنه يحمل من الوجع وجعين، ربما يكون قاسيًا أو عابثًا وغاضبًا ومتمردًا، كل هذه المشاعر ما هي إلا تعبير وصرخة عما يضطرم بداخله.

ميم - 2

الإعجاب يثيرني !

صباح الخير،

أكتب لكَ في الخامسة صباحًا بعد أن نام الجميع وقبل أن يستيقظ البعض. تلكَ الفترة السحرية التي أعشقها حين أختلي بنفسي ويتوقف أزيز رسائل وسائل التواصل عن الإلحاح، أرقد في فراشي ممددة ساقيّ أطالع في إعجاب طلاء أظافر قدمي الذي أغير لونه على نحو شبه يومي لأسيل لعاب الرجال حين يحدقون في الستوري على الوسائط المختلفة، وأتلقى عشرات الرسائل تتغزل في جمالي وفي قدمي الناعمتين البيضاوين، وحسن اختياري للون طلاء الأظافر الذي يبرز جمالهما.

أتحسس باقي جسدي باعتزاز وفخر، لم ينجح الزمن في أن يرسم آثاره المزعجة على هذا الجسد الذي شكّل أحلام آلاف الرجال، ولم ينجح أحدهم في امتلاكه، حتى زوجي.

الحقيقة أنني أشعر بنفسي وكأني تحفة فنية نادرة لا يملك أحدهم ثمنها، أمنح للرجال فقط ما يرضي غروري لا ما يشبع غريزتهم، أعشق تذللهم لي فقط لأرسل صورة لأصابع يدي أو قدمي، وهم يتغزلون في مفاتني بحذر خشية أن أطيح بهم إن تجاوزوا الحدود التي أسمح بها.

تعرفين النظرة السائدة للصياد الرجل والفريسة الأنثى؟ من تحدثك الآن هي الصائدة الأنثى التي تمارس دور القطة الشرسة مع فرائسها من الرجال الفئران!

الحقيقة أيضًا أني لا أسمح للرجال بالتمادي في إثارتي جنسيًا إلى حد استغلالهم لي، فأكتفي دائمًا في أحاديثي الإلكترونية معهم بالحد الذي يقربني من الإثارة الجنسية، ثم أختفي من الشات لأمارس العادة السرية بأدواتي المحببة. يرضيني أن أصل بنفسي إلى ذروة الإثارة دون أن أتذلل لرجل أو يعلوني أحدهم.

أنا بالمناسبة أتمنع دائمًا عن مقابلة الرجال وجها لوجه، فخلف الشاشة أشعر بقوتي، أتحكم بأصابعي في توجيههم كعرائس الماريونت، وأملك اليد العليا في العلاقة، لا أضطر لأن يمن على أحدهم بشيء.

أذكر أحد الأصدقاء من ذوي المكانة الاجتماعية المرموقة الذي قبلت العشاء معه يومًا بعد محاولاته المضنية. أردت خوض التجربة، وبالفعل اجتهد في إبهاري وفوجئت بفخامة المطعم الذي دعاني إليه على روف أحد الفنادق الكبرى؛ الاحتفاء مدفوع الأجر الذي أحاطنا من ستاف المطعم، والركن الخاص المحجوز لنا، وصورتي بحجم كبير المعلقة على الحائط المواجه لي. الطعام الفاخر الذي تناثر على المائدة ببذخ كذلك، أكد لي أنه تكلف مبلغًا حافلًا بالأصفار ليضمن انبهاري.

بعد ذلك اليوم تأكدت من حكمة قراري بأن تبقى العلاقات الرجالية في حياتي داخل إطار الشات، فصديقي اكتسب بعد ذلك العشاء جرأة جديدة لم أعهدها منه قبلًا. صار يتغزل في بألفاظ أكثر صراحة، وبدأ يلح في تكرار اللقاء وعندما تعللت بحذري من ظهوري مع رجل في لقاء يبدو رومانسيًا وأنا امرأة متزوجة اقترح على الفور أن نلتقي في الفيلا الخاصة به!

تلك هي مشكلتي مع الرجال، تفتحين الباب بحذر لتحدثيه من خلفه فيدفعه بصفاقة ليجبرك على أن تصحبيه لغرفة نومك! ولهذا لا أحب لقاءهم إلا من خلف شاشتي لأمنح وأمنع برغبتي فقط.

الحياة الافتراضية صنعت مجدي، ولكن أتدرين؟ هي أيضًا من وجهت لي الطعنات التي أعاني جراحها الآن في روحي. في الشهور الأخيرة وربما العام أو العامين الأخيرين لم يعد الإنبوكس لدي يمتلىء بالمتذللين كما اعتدت، الأعداد تقل والجودة تتدنى؛ من هذا الأحمق ذو الكرش والنظرة البلهاء في صورة البروفايل؟! لم يكن أمثال هذا يتجرأون من قبل على الإرسال لي. كانت لجمالي هيبة تجعلهم يقفون عاجزين خلف الباب، ترعبهم فكرة الظهور أمامي لتجنب إهانتي الأكيدة لهم.

ماذا حدث؟ ألم تعد الفلاتر وبرامج تجميل الصور تفي بغرضها؟ أم أنها تلك الصورة المنتشرة لي مع المطرب الأسطورة وأنا أهم باحتضانه والتي لم يهتم مصوره الحقير باستخدام فلاتر مناسبة لي فيها فظهرت أكبر من سني الحقيقي بعشر سنوات!

تحديدًا بعد تلك الصورة اللعينة اختفى كثيرون من مريديني، وتغيرت لهجة البعض معي، والآن لا تأتيني محاولات تذلل رجالية جديدة وعندما تأتي أجد هذا التافه وكرشه المقزز؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

المصيبة الكبرى حدثت بالأمس عندما أرسل لي هذا الحيوان رسالة حافلة بالإهانات لتجاهلي إياه يضفني فيها بالعجوز الشمطاء التي أراد أن يأخذ بخاطرها فتكبرت عليه.

علق خنزير آخر على صورتي المفلترة بعناية: «الفلاتر تصنع المعجزات وتمدد فترة صلاحية النساء»!

أنا أبكي منذ الأمس ولا أصدق أنني أنا من قهرت مئات الرجال وأنا مكاني في غرفتي، يراني هؤلاء الحيوانات عجوز شمطاء صنيعة الفلاتر. اعتذرت عن لقاءات عمل هامة لألتزم غرفتي، لا أتناول العشاء مع زوجي وأولادي رغم أنها تقريبًا الساعة التي أراهم فيها ولكني لا أستطيع مواجهة أحد وأنا مهزوزة إلى هذه الدرجة، كيف تشرق الشمس والناس يخبرونها أن ضوءها صار خافتًا وأنهم الآن يستطيعون التحديق فيها بجرأة وتبجح؟

لكني لا أستسلم، سينسون الصورة بالتأكيد، سأتوقف عن التفاعل والتواجد لفترة حتى يعرف الجميع قيمتي وفراغ حياتهم من دوني. وعندما أعود سأحاسب الجميع، وأعاقب كل من ظن أنه يستطيع أن يبتعد عني! أنا من أقرر متى أصرف رجلًا من حياتي لا هم.

أنا الأسطورة التي لا تنتهي، جمالي لا يذبل وقوامي الرشيق لا يقاوم حتى ولو تصيدت الحاقدات خطأ في تعديلي لإحدى الصور!

الآن يتداول الصبية والمراهقون صورتي التي بدت أردأ في فيها أكبر بطريقة غير منطقية وأنا من كنت أجري «إنترفيو» للرجال لأنتقي منهم من أضعهم بجوار الحائط حتى أرتدي أيًا منهم كحذاء يناسبني.

ولكن لا.. أنا لست قوية هكذا. أنا أعترف أنني على وشك الانهيار، وأردت التواصل معك لأني بحاجة للقوة والمساندة، أنا أريد من يخبرني أنني أنا الشمس ولست بحاجة لإثبات ذلك لأحد. أريد من يتغزل في وجهًا لوجه ويشعرني بأن رمز الأنوثة ما زالت كما هي وأن نورها لن يخفت أبدًا. أريد أن أعود كما كنت وأن أبقى هكذا دائمًا..

الرد:

عزيزتي،
لماذا يهرب الكثيرون من التصالح مع الذات؟

نعم هي ميزة وللأسف يهرب منها الجميع رغم أنها الاختيار الأكثر راحة وسلامًا، فالذات المرغوبة التي نسعى لامتلاكها دائمًا عصية، لا نملك مقوماتها ولا نقوى على سداد ثمن امتلاكها، والذات التي نتمنى أن نعود لها قد فنت وانتهت ولن تعود أبدًا.
نحن إذن من نحن عليه اليوم، ويجب أن نتعايش مع ذلك، نصبح نحن سبب المشكلة عندما لا نقبل صورتنا الحقيقية الواقعية. أحلام اليقظة يا عزيزتي ملجأ لطيف لمن يعجزون عن تحقيق الأحلام أو تغيير الواقع، ولكن الإفراط فيها يخلق شخصًا مغيبًا منفصلًا عن الواقع. وأنت، ألا ترين تشابهًا بين ما تقصينه وبين أحلام اليقظة؟

حبيبتي، أنت تعيشين حبيسة غرفتك وذاتك الشابة التي ترغبين أن تعيديها إلى الحياة، تحاصرين نفسك بأحلام اليقظة التي استسلمتِ لها حتى تهربي هروبًا كاملًا من حقيقة أن جمالك الشاب قد ولى وحل محله جمال أنثوي هادئ راق من نوع مختلف.

لا أقول لكٌ أنكٌ من الأفضل ألا تلجأي لوسائل التجميل المختلفة وأن تتركي آثار الزمن على ملامحكٌ، بل بالعكس افعلي كل ما يبرز جمالكٌ الحالي وأنت متصالحة مع ذاتكٌ وقانعة أنكٌ الآن نسخة جديدة أكثر نضجًا وأنكٌ تضيفين لجمال تلكٌ النسخة ولست تحاولين إعادتها لنسختكٌ القديمة التي راح وقتها.

لا تنتظري التقدير من تافهين لا يبحثون سوى عن إثارة جنسية مبتذلة من وراء الشاشات، ولا يفرقون بينكٌ وبين أي أنثى تسمح لهم بدخول صندوق رسائلها فيتفننن كل منهم في محاولة الإيقاع بها كمندوب المبيعات اللحوح لا كرجل معجب بامرأة. أنت أكثر قيمة في نظر نفسكٌ من ذلكٌ.

تشريح الحالة:

الشخصيات الهيستيرية تعاني من توافه الأمور بعكس الطريقة التي يُنظر بها لهم على أنهم متلاعبون يظنون أنهم محور الكون وغيره، يمكن أن يضابوا بالإحباط من مجرد نظر أحدهم في الساعة وبالتالي شعورهم بعدم الاهتمام الذي يتمنونه في هذه اللحظة.

وممكن أن تثور الشخصيات الهيستيرية لأتفه الأسباب اللامنطقية، ولكن بداخلهم يتمنون أن يحتضنهم أحدهم أو يربت عليهم.

هم دائمًا في حاجة للفت الانتباه وقبول الآخر بعكس ما يصدرون أنهم لا يهمهم رأي الجميع بشأنهم، فهم يدققون في كل نظرة، صحيح أنهم يهتمون بالأشياء السطحية التي لا تسكن فراغهم الداخلي، ولكنهم أيضًا ينشلغون بعمق الاهتمام والمواجدة.

أحد مشكلاتهم الأساسية هي عواطفهم الجياشة التي تلقي بهم إلى علاقات غريبة وغير مناسبة، وربما يستخدمون الإغراء والجنس لنيل مشاعر معينة يفتقدونها، وعلاج هذا الاضطراب يبدأ من فكّ الصراعات الكامنة داخلهم وفهم أنفسهم فهمًا أفضل.

ميم - 3

كل ما هو غريب ممتع

لماذا تخفين هويتكِ ووجهكِ؟ مم تخافين؟ من المفترض أن المريض أو المضطرب هو من يخاف من كشف شخصيته للآخرين، ولكن لماذا تخفي طبيبة هويتها؟ ألا يحتمل أن تكوني مجرد هاكر يريد ابتزاز الآخرين بأسرارهم من خلال النفاذ للحسابات التي أرسلوا منها ثم استغلال ما أرسلوه؟ كان يمكنكِ ببساطة كشف نفسكِ واشتراط ألا يكشف المرسلون وحدهم هويتهم لا أنت!

على كل حال أنا سأتحدث دون خوف لأن ما سأرويه لا يعيبني في شيء، أنا لا أفعل شيئًا دون رضا الآخرين، وما أفعله لا يؤذي أحدًا بل يجلب المتعة والارتياح. لماذا أحكي إذن؟ المشكلة أنني كنت أتحكم سابقًا في رغباتي الخاصة ولا تسيطر هي علي، ولكنني الآن كلما وجدت فرصة لأن أمارسها، أتعطش للمزيد، والمزيد يعني المزيد من الآخرين، وارتفاع فرصة كشف أسراري وهو ما لا أريده على الأقل في هذه المرحلة.

بدأت القصة على الأرجح كما ستقولين في مرحلة ما من طفولتي، لا أتذكرها ولا أجد فائدة تذكر في معرفتها، فما حدث حدث وأنا لا أرغب في التخلص منه، فلماذا أتخلص مما يسبب لي السعادة في هذا العالم المليء بالتعاسة والكرب؟

المتعة التي أتحدث عنها اكتشفتها من صديقة لي كنت أتقرب منها لأنالها جنسيًا، وعندما انفردنا في شقتي وبدأت أداعبها فوجئت بها تمسك بكلتا يدي وتحكمهما حول عنقها وتقول بغنج: اضغط، اضغط أوي! لم أفهم في البداية هل تمزح أم ماذا تعني بالضبط، ولكن رغبتها ازدادت ضراوة وتشبثت بيديّ وصاحت: يلا اخنقني!

حاولت أن أجاريها فجاءت استجابتي ضعيفة لم ترضها ففوجئت بها تصفعني! وتصيح: انت مش راجل؟ مش قادر تخنقني؟

لا أنكر أن حيلتها كانت مجدية فأمسكت برقبتها بكل غل وبدأت أضغط وهي تغلق عينيها في استمتاع غريب حتى بدأ وجهها يحمر فارتعبت ونزعت يدي بسرعة، فهدأت قليلًا ولكن بدا عليها شيء من الإحباط!

الأغرب أني وجدت في نفسي رغبة في العودة لخنقها وهو ما فعلته لتعود ابتسامتها ونشوتها مرة أخرى إلى أن بدأت في الاختناق الفعلي؛ عند ذلك الحد توقفت فجأة ولكن ما لفت انتباهي كان أنني شعرت بالمتعة والانتصاب!

صديقتي الخبيرة كانت تعرف يبدو أن تلك المتعة العجيبة ستجد طريقها معي، ربما استنتجت ذلك من سلوكي العنيف نوعًا ما أو من عدوانيتي في التعامل مع الآخرين، لا أعرف، ولكنها صارحتني أنها كانت متأكدة من مشاركتي لها تلك المتعة.

اعتدت بعد ذلك على ممارسة الجنس مع صديقتي بعد أن نصل لنشوتنا بالخنق والاختناق، وبدأت أطلب المزيد، فغرقت في عالم المنتديات والبحث عن أخريات يشاركننا تلك المتعة، ولا تفهميني خطأ ولكن صديقتي شعرت بعدم اكتفائي بها فبدأت تجتذب صديقات لها ليشاركننا المتعة حتى لا تخسرني!

أنا لست من هواة الجنس الجماعي أو الثلاثي ولكن سطوة الرغبات المختلفة اتضح أنها ضارية!

بدأت في تجريب بعض الممارسات السادية الأخرى مع صديقتي أو بالأحرى صديقاتي، وفوجئت بكم السعادة التي منحتها إياهن بالضرب والجلد والخنق، وبكم السعادة التي كانت تنتابني وأنا أمارس تلك الأمور، وهو ما لم أكتشفه نهائيًا منذ زواجي المبكر منذ عشر سنوات. نعم أنا متزوج ولكن زوجتي مضيفة جوية لا أراها إلا منهكة أو تستعد للسفر، وفي إجازاتها القصيرة تتفرغ أكثر للاجتماعيات والأعمال الخيرية. حياتنا الجنسية ليست على ما يرام إطلاقًا سواء لانشغالها أو لميولي الجديدة التي لن تناسبها بالتأكيد، لهذا لا أرى مشكلة كبيرة أو خيانة ما في بحثي عن المتعة بعيدًا عنها.

لا أرغب في قراءة نصائح آلية من عينة إدمان المواقع الإباحية الغربية والعادات الدخيلة على مجتمعنا، فليسقط ذلك المجتمع الكاذب.

أريد فقط أن تضعيني على طريق ما -إن كنت حقا طبيبة- حتى أخفف من إدماني للخنق والجنس العنيف لأواصل استمتاعي بالحياة دون أن أسقط مدمنًا تستعبدني رغبة ما أو أصل لحد الفشل في حياتي العملية لانشغالي الزائد بتحصيل المتعة.

أنتظر ردكٌ إن كنت طبيبة حقًا وأنا أشكٌ في ذلكٌ.

الرد:

لا تعافي من الإدمان دون رغبة حقيقية في ذلكٌ. ما يصعب الأمر عليكٌ هو أنكٌ تحيا بشخصيتين، فتمارس إدمانكٌ في السر، ولم يعد الأمر يقتصر على علاقات محدودة بحثًا عما تفتقدهُ من مشاعر مع زوجتكٌ الغائبة وإنما تعديت لتمارس أشكالًا من الجنس غير التقليدي دون تمييز لتشبع إدمانًا دخيلًا على حياتكٌ، والبحث عن المتعة الجنسية دون تمييز يختلف تمام الاختلاف عن تعدد العلاقات وميل الرجل أحيانًا لأنثى غير زوجته تتحركٌ مشاعره نحوها، ما تمارسه لا يرقى ليندرج تحت بند العلاقات وإنما هو مجرد تحصيل متعة بمقابل أو ما يمكن وصفه بالعهر!

وعندما تلتقي بزوجتكٌ وتسعى للعودة للشخصية السوية أشكٌ أنكٌ تنجح في ذلكٌ، وأشكٌ أن علاقتكما الجنسية ظلت على ما يرام، فاختزالكٌ للمتعة في إدمانكٌ الجديد للعلاقات السادية سيمنعكٌ من الشعور بالمتعة أثناء ممارسة الجنس التقليدي، فلا تصبح قادرًا على النشوة ولا الإمتاع.

أما إذا جئنا لما تتوهمه من رغبتك في التخفيف من إدمان الرغبات الشاذة أو الخاصة جدًا فلا سبيل إليه إلا بأن تختزل كل العلاقات التي غرقت فيها كما نبهتك «دون تمييز» في علاقة عادية سوية لا تقوم على الممارسات الشاذة فقط.

وإن أردت الاستمتاع بميولك التي اكتشفتها مؤخرًا فابحث فيمن يشاركنك نفس الرغبة واختر من تتزوجها زواجًا ثانيًا أو تنفصل عن زوجتك كما تشاء فيمكنك إشباع رغباتك السادية معها وفي ذات الوقت تمتنع عن البحث عن أخريات ترضين إدمانك. هذا اقتراح عملي قد يناسبك خلاف الخيار الأمثل بالطبع وهو اللجوء للمعالج النفسي، ما تعانيه هو حالة صريحة من حالات الإدمان، ولن تتوقف عن السعي لمزيد من الدوبامين ما دمت تحاصر نفسك في تلك الدائرة التي لا تنتهي من البحث عن المتعة، اسع للعلاج كأي مدمن ولا تبحث عن إبرة في كوم من القش يعتقدها البعض موجودة عندما يتحدثون عن وهم التخفيف من الإدمان.

تشريح الحالة:

السادية هي الوجه الآخر من المازوخية كما اتفقنا، فبعض الأشخاص بدلًا من أن تعذب نفسها لشعورها بالوضاعة أو بعدم الاستحقاقية أو غيره، توجه هذه الممارسات للآخر، والسادي لا يعني الشخص العنيف أثناء ممارسة الجنس فقط، بل ربما أثناء مواقفه اليومية كذلك يكون أكثر قسوة وغلظة بل ويستمتع بإيلام الطرف الآخر.

السادية أيضًا لا تسير على وتيرة واحدة، بل هي نسبية، حسب أسبابها النفسية المختلفة، قد تكون نتاج لتجارب قاسية أو لتحرش أو تعنيف وقسوة في الطفولة، أو ربما تكون عرض لاضطراب نفسي ما، أو ربما تُكتسب من تجربة شخصية أو من رؤيتها في فيلم إباحي ومن ثم تجربتها لضعف ما في الشخصية.

ميم - 4

في السر تكمن التفاصيل

أناأكتب لكٌ من المكتب الآن خلسة وهو يجلس أمامي وعينيه تتجولان في هاتفه بنظرة أعرفها جيدًا. أنا على يقين أنه يشاهد الآن صورًا عارية أو فيديو إباحي. تعرفت عليه منذ عام ونصف في هذا المكتب المشؤوم، تبادلنا الإعجاب وكانت فترة علاقة طلاقي قد انتهت.

عندماعرض على الزواج العرفي استنكرت أن أفعل مثل هذا! ولكن المشكلات التي واجهتها في بيت أهلي، والضغوط التي مارسها على أخي وأبي لأني امرأة مطلقة جعلتني أبحث عن ملجأ لتفريغ غضبي.

لماذا يا دكتورة يخشى الجميع من وقوع المطلقة في الخطيئة على الرغم من أن المتزوجة والعزباء تستطيع أن تفعل الشيء نفسه؟ صحيح أنني أعاني من فترات احتياج كثيرة ولكن طبيعتي الشخصية وأنا عزباء لم تتغير وأنا زوجة ولن تتغير وأنا مطلقة، أنا لا أحب أن أقرب الحرام.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

بعد فترة من إلحاحه على وإقناعه لي أن أنسب حل لوضعنا الحالي هو الزواج العرفي، بدأت في التفكير بإيجابية. بالفعل قد يكون هذا أنسب وضع لحالتي، خاصة وأنا ثيب وأستطيع أن أزوج نفسي دون وكيل. كنا نتقابل يومًا واحدًا في الأسبوع في شقة استأجرها لنا، صحيح أنني كنت لا أحب هذه الحياة، وصحيح أنه يقضي بقية الأسبوع مع امرأة أخرى هي زوجته الأولى وأم أولاده، ولكن صدمتي فيه بدأت عندماكان يغيب فترات أطول من المعتاد في الحمام، حتى اكتشفت أنه مدمن أفلام إباحية وهناكان السؤال: لماذا تزوجني؟ أنا إلى الآن لا أفهم لماذا يتزوج مدمنو الإباحية والعادة السرية من النساء؟

استمتعت معه أول شهرين لأننا تقابلنا في الشقة مرتين فقط، فكان الشغف حاضرًا، أما عندما انتظمت لقاءاتنا أسبوعيًا كان يتركني وينام وكأنه يتهرب من العلاقة. ثم بدأ يلقي على اللوم بأنني غير مثيرة وغير مجدية وأنني السبب في طلاقي بالتأكيد!

والآن أنا أتساءل، هل حياتي تحت وطأة ضغوط أهلي أفضل من الحياة مع نصف رجل في نصف علاقة؟

بل أن الأمر أسوأ من ذلك فكنت أعتقد أن امرأة واحدة تشاركني فيه لأكتشف أن مئات ممثلات الأفلام الإباحية يشاركننا فيه!

دكتوره: هل تنصحينني أن أتركه في صمت، أم أنني سأكون بهذا قد فشلت في العلاقة الثانية مثل الأولى؟ وهل أنا لا أعجبه حقًا ويحب على بذل الجهد لإثارته؟ أم أنه مريض لا يرجى له علاج؟

في انتظار ردك.

الرد:

الخوف من الفشل يجعل الشخص يفشل كل دقيقة، زواجك بهذه الطريقة يعني حاجتك لشخص سوي إيجابي يخفف عنك أعباء الحياة وثقل أيامك، هل ترين أن هذا الشخص خفف أعباءك؟ للبدايات حلاوة زائفة لا ينبغي أن نقرر ما بقى من عمرنا بناءً عليها.

أما عن سؤالك عن مرضه وإدمانه فهو في حاجة إلى علاج ولكن ليس من خلالك، لم تُخلق المرأة يومًا كمستشفى يتعافى فيها الرجال، لومه وانتقاده لك لن يتغير إلا عندما يُشفى، ولذلك الحل المناسب لك ربما اقترحته أنت في آخر جملة، ابتعدي في صمت إن كان هذا مناسبًا لك.

تشريح الحالة :

قمع الأهل يزيد من أعباء الحياة، ويجعلنا نريد أن نهرب إلى مكان نستريح فيه من الضغوطات اليومية، المشكلة الحقيقية تأتي عندما نفر بلا عقل، وبلا حسبان لما نهرب إليه، ولذلك علينا أن نجنب ضغوطاتنا ونحن نتخذ أي قرار جدي ومحوري حتى لا نزيد من أعبائنا، فيصبح المهرب هو السجن الآخر.

أما عن كم الرسائل التي وصلتني عن إدمان العادة السرية، فالذي لا يعرفه الكثيرون أن ممارسة العادة السرية بطريقة صحية لا تسبب أي ضرر أما الإدمان عمومًا فهو مرض لا بد من علاجه ومعرفة سببه الأساسي.

خاصة لأنه ربما يكون عرض للوسواس القهري أو للاكتئاب أو التعرض لضغوط نفسية قوية، ولذلك أنصح دائمًا الطرف الآخر ألا يلوم المصاب ويتهمه أنه غير كفء، بل أن ينصح شريكه بالذهاب للمعالج المناسب، دون لومه وانتقاده أو ابتزازه واللعب على إشعاره بالذنب.

ميم - 5

الرجال بالنسبة لي حطب مستقبلي

صباح الفل،
أتمنى أن تكوني بخير، أنا أيضا أحاول أن أكون بخير. أعجبتني فكرة الطبيبة المجهولة وأثارت التجربة فضولي، والآن سأتحدث معكِ كما أتحدث مع نفسي. كم تمنيت منذ سنوات أن أتحدث مع غريب بصراحة وشفافية ثم أتركه وأرحل، وأتمنى ألا أقابله بقية العمر. في الحقيقة ستظنين أني أملكُ أسرارًا هائلة، أو ذكريات مشينة لا أريد أن أشاركها مع أحد، ولكن هذا ليس صحيحًا.
في البداية طفولتي كانت، أو لم تكن على الأرجح. قالت لي أمي قديمًا أنها حملت بي عن طريق الخطأ، ولكن عندما قدمت إلى الحياة فرحت لأنني سأكون عونًا لها في تربية أخي المصاب بالتوحد. هل تعلمين ماذا يعني دور السنيد في الفيلم؟ هم لا يرونه، هم يرون البطل فقط ووجوده مجرد خدمة لصناعة النجم. لا أتذكر أنني كنت محط أنظارهم يومًا أو حتى تفكيرهم.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

كان أبي رجلًا نرجسيًا بامتياز، وكانت أمي امرأة مغلوبة على أمرها معه، عندما تريد أن تثور أو تغضب كانت تصب في وجوهنا نحن كل مابداخلها.

كنت أذنًا جيدة جدًا لها، منذ الخامسة من عمري وهي تحكي لي عن آلامها ومعاناتها سواء مع أهلها قديمًا أو مع أبي. تحكي لي كم هي مقهورة وتشعر بالظلم، وكنت أرى ذلك بنفسي وأشهد عليه. ولكنها لم تتركني مجرد متفرجة، فكنت جزءًا من المعاناة، إلى الآن عندما يغضب أبي عليها تشعرني أنا بالذنب. كم حاولت أن أوصل لها أن غضبه منها وعليها لا علاقة له بي أو بأنها أنجبتني بل له علاقة باضطرابه هو وخنوعها هي. ولكن إلى من تتحدث؟!

في الخامسة عشرة من عمري كنت حالمة للغاية، دائمًا ما يدور في بالي فكرة الخروج من هذه البيئة. كان مستقبلي حاضرًا دومًا في خيالي، وكانت أمي تناديني بالتائهة لأني أسرح كثيرًا. هذا كان إدماني الوحيد في تلك الفترة: أحلام اليقظة. كنت أقضي يومي بين خيالات أتمنى تحقيقها وبين عنايتي بأخي المتوحد.

كنت أحبه كثيرًا، وكنت أشفق عليه، ولكني لا أنكر أني تمنيت أن أكون مصابة بالتوحد مثله لآخذ بعض اهتمامهم.

كانا يشعراني دائمًا بالمسؤولية لدرجة أنني لم أملك رفاهية للانهيار. دائمًا ما كنت الشماعة التي يعلقون عليها كوارثهم. أؤكد لك أن أبي كان يريد أن يفتعل مشكلة يومية مع أمي على أتفه الأسباب لكي يدخل غرفته ليغلق على نفسه ويمارس حياته السرية. ودائمًا ما كنت أنا شرارة هذه المشكلة دون أسباب واضحة. نعم نعم، أتذكر أيضًا في أول عام دراسي عندما أخبرتني أمي أنني يجب أن أذهب إلى المدرسة بمفردي، وأنا كنت أخشى الناس والشارع لأن أبي كان يمنعنا من الخروج وكان يمنع الناس من أن تأتي لزيارة أمي، منعها من الجميع لأنه كان يعتقد أنه يحافظ علينا وأن لا أحد يستحق أن يدخل منزلنا. أو هكذا أقنعنا.

كنت أتمنى أن ترافقني أمي أو أبي مثلما يفعلان مع أخي وهو ذاهب إلى الطبيب. في المدرسة كان كل تفكيري متى سينتهي اليوم وأذهب إلى البيت لأجلس بجوار أمي، لا أعلم لماذا تعلقت بها إلى هذا الحد. كثيرًا ما يلومها أبي وينتقدها وعندما يعلو صوته عليها كنت أنسحب في هدوء إلى غرفتي وأجلس بين الكتب وأحلامي الملونة. تمنيت أن ينتشلني أحد من هذا الضجيج.

تمنيت أن أعيش حياة هادئة بلا مشكلات ولا نزاعات ولا تحكم وسيطرة أبي على أمي. أتذكر وأنا صغيرة أن أبي طردها ليلًا بسبب أنها اكتشفت أنه يخونها، فكان عقابها أن تُطرد من جنته! فحملت أخي على ذراعها وأمسكت بيدي ويدها ترتعش في ظلام دامس وهي تبكي وتتساءل إلى أين أذهب!

هذا السؤال كان محور حياتي. أعتقد أن كل ما فعلته في حياتي يدور حول هذه الإجابة. عند دخولي الجامعة قررت أن أبحث عن مهرب مناسب ولكني حالمة مثل كل الفتيات. كنت في صراع بين أن أكون شخصية مستقلة تعتمد على ذاتها لتعرف جيدًا أين تذهب وتبني لها مساحة من الأمان المادي والمعنوي وبين حلمي كأنثى في العثور على شاب وسيم والارتباط به والعيش تحت مظلته.

تعرفت على شاب وسيم إلى حد كبير بمقاييس المراهقة، ويسهل الوصول له. بعد خطبتنا كان كل هدفي أن أرحل بعيدًا عن كل هذه الضوضاء. في السنة الأولى من زواجنا كنت سعيدة لخروجي من هذا السجن ولكن لم أكن أعلم أنه خروج من نفق إلى نفق آخر.

تحملت الكثير مع أسرته حتى لا أعود لماكنت عليه إلى أن تفاجأت أمي بزواج أبي من امرأة من قبيلة غجرية، وهناكانت الصدمة؛ صاحب المبادىء والقوانين الصارمة يتزوج بغجرية!

أريد أن أخبرك عن موقف لا يذهب من بالي. في يوم تأخرت في الجامعة لحضوري احتفالية بعد المحاضرات، وللحظ السيء نفد شحن هاتفي. فتأخرت ساعتين أو ثلاث عن موعدي المعتاد في البيت. عندما وصلت البيت وجدت أمي تبكي وتصرخ في وخرج أبي من غرفته يضيح وصفعني بالقلم وهو يسألني بعنف: أين كنت لقد قلقنا عليك أيتها الغبية، أنت محرومة من الذهاب إلى الجامعة حتى نهاية الترم!

وقتها لم يكن بي ألم جسدي، كان الألم يدور في عقلي وأنا أتساءل هل كان قلقًا على بالفعل أم أنه كان غاضبًا من أمور أخرى وكالعادة اتخذني شماعته لإفراغ غضبه.

حتى لا أطيل عليك كانت نقطة التحول بالنسبة لي يوم ولادتي. غارقة في الدماء والآلام النفسية والجسدية، وأنا التي لم أحب أن أكون سببًا في مجيء طفل إلى هذا العالم يعاني مثلما عانيت!

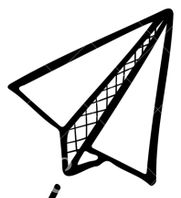
وسط كل هذا أفتح باب غرفة النوم بالصدفة لأجد زوجي في أحضان امرأة أخرى؛ هل تتخيلين أني لم أبدِ أي رد فعل؟

فقط أغلقت الباب وذهبت إلى الحمام. نظرت لنفسي كثيرا بالمرآة. هل سأكون نسخة مكررة من أمي؟ أم سأكون نسخة محدثة من أبي؟ والحقيقة كان أبي يعلم أين يذهب وكيف يذهب ومتى يذهب، فكان هو الإجابة.

أكملت دراستي وعملت بأماكن ذات حيثية وانفصلت عن زوجي وأصبح الرجال بالنسبة لي مجرد أكواب من القهوة أرتشفها عندما أريد وليس أكثر من ذلك.

لدي منزل كما تمنيت وسيارة حالتها جيدة إلى حد ما ومكانتي في عملي مرموقة ودائمًا أقول أنني من صنعت نفسي لا أحد ساعدني لأصل لما أنا عليه.

ولكن الحقيقة أني إلى الآن أعيش وأنا أتساءل مثلاً ماذا ستشعر أمي عندما تعرف برعشة يدي التي تصيبني بين الحين والآخر التي سببتها لي المواقف المؤلمة التي مررت بها، أو بالوخز في قلبي الذي يظهر فجأة عندما أجلس في اجتماع مهم مع كبار الشخصيات؟ماذا تعرف أيضًا عن الثلاثة أقراص التي أضيفت إلى يومي، والقرصين المهدئين آخر الليل؟



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية

ماذا ستشعر عندما تعلم أن ابنتها القوية التي تقف وسط الجموع لتلقي محاضرة أو تقف أمام الكاميرا لتتحدث عن موضوع مهم وشائك، تنتابها رعشة داخلية وتقفز في رأسها فكرة لماذا أنا على قيد الحياة حتى الآن، ثم تبتسم وتكمل كلامها كما لو لم يمر في حياتها إلا الفرح وهي التي لطالما عصف بها الزمان.

ماذا ستشعر عن الوحدة التي رافقت ابنتها وعن الشبح المظلم الذي يحتضنها في الليل لتسيل دموعها على خديها وتترجاه أن تنام. ولكن لم يكن، الاكتئاب، يومًا رحيمًا بها..

رسالتي لك من قبل الفضفضة لا أكثر كنت أود أن أطيل وأحكي لك الكثير من التفاصيل التي لا تفارقني ولكن ليس على أحد أن يتحمل المعاناة الداخليه لشخص آخر..

شكرا لك.

الرد:

صباح العنفوان ياجميلة،

الحقيقة أنني في عيادتي أحب أن أعمل على تحسين العلاقة العلاجية وتنظيمها من خلال سؤال الحالة؛



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



ما الذي أخفيته عني خلال رحلتنا العلاجية؟
ولذلك أتمنى أن تراسليني ثانية وتجاوبيني عما أخفيته أو ما لم تكمليه.. أما عن معاناتك الطفولية فلا تنسي أبدًا أن جميعنا أسرى لطفولة ظالمة، انتصرت لأمك المظلومة بداخلك ولكن هل تحولت إلى الظالم الذي لم تتصالحي معه يومًا؟
أما عن مشكلتك في الذكريات التي لا ترحل عنك، فمن أخبرك أن الذكريات ترحل عنا؟ هي فقط تختفي بخلق ذكريات أفضل والتركيز على الحاضر والأمل في المستقبل.

تشريح الحالة:

للأسف ضحايا الأب النرجسي لا يوجد لديهم سيناريوهات كثيرة، وفي الغالب تتجه ابنة هذا الأب إلى أن تكون شبيهة له بدلًا من الاستمرار في كونها ضحية، ولكنها تستغل آلامها ومعاناتها في استقلالها، وهذا هو المطلوب في رحلة الحياة، وأعتقد أن التعافي في هذه الحالات يطول وقته، ولكن إن بدأ أحدهم هذه الرحلة فهذا يعني أنه يريد السلام والهدوء ودائمًا ما أدعمه ليكمل طريق التعافي.

روشتة نفسية لـ «السكر المباح»

بداخل الجلسات أحيانًا أسأل الحالة، هل تود أن أخبرك بشيء معين يحسن من حالتك المزاجية؟ وقتها يحدث التداعي الحر بشكل موفق وتكون الإجابات أغلبها بين «أخبريني أنك لن تخذليني، أخبريني أنك ستكونين معي، أن كل شيء سيكون على مايرام، أني قوية وأستطيع، أنه مجرد حلم سأفيق منه».

إجابات كثيرة متوقعة وتليها رغبات لم تُشبع، إلا أن هناك بعض الإجابات التي لم أنسها على الإطلاق، قال لي أحدهم ذات يوم «أو أن تقولي لي «إن الجنس معك سيكون أشهى من المئتين امرأة السابقين».

طيلة دراستي وعملي لم أهاجم أي سلوك أراه بل أبحث فيما وراءه ويثيرني فضولي لمثل هذه الاجابات غير المناسبة. فمهم أن نلاحظ رغبات الناس الدافعة لسلوكياتهم، وفي مثل العلاقات الجنسية المتكررة كنت أبحث حول هذا النوع من الإدمان، كذلك العلاقات الجنسية الشاذة والغريبة، كنت منذ أعوام بعيدة أجزم بأنها اختيارات وليس علينا سوى تقبلها والتسليم بوجودها وعدم الحكم على من يمارسونها.

ودائمًا ما أقول إنه إذا رضي الطرفين عن أي سلوكٌ بينهما وشعرا بالراحة فيه، فلا يحق لأي شخص أن يضف علاقتهما أو تجاربهما بالمؤذية أو الشاذة، فالفيصل في مثل هذه الأمور هم الأطراف نفسها. ولكن بعد رحلة طويلة في العلاج النفسي اكتشفت أنه ينبغي علينا كعلماء أن نواصل البحث في مثل هذه الحالات، أن نبحث عما وراء استخدامهم للجنس كأداة لتفرغ شحنات الماضي وخبرات الطفولة السئية، ولذلك أشعر أن إحدى المهام الأساسية في العلاج النفسي، هي معرفة شبكة العلاقات في حياة الحالة والبحث في أدق تفاصيلها.

أذكر عندما سألني مذيع في إحدى اللقاءات التلفزيونية «ما هو اسوأ ما في مهنتك؟» حينها سرحت قليلًا في كل المواقف التي أشعرتني بوخز في قلبي والتي جعلتني أفقد الثقة في الجميع، أعادت هذه المواقف ترتيب أفكاري عن البشر خصوصًا والعالم عمومًا.

هذه المواقف كانت تتلخص في صديق جلس معي وحكى لي عن حبه وإخلاصه لصديقه المقرب، وعندما جلست مع صديقه المقرب أخبرني أنه لا يطيقه وأنه يغير منه ويحقد عليه، وهم على علاقة فقط بسبب العشرة القديمة، وهو بالنسبة ليس إلا مجرد شخص في قائمة معارفه الذين ربما يحتاجهم في المستقبل.

وتلك المرأة التي تجلس معي فتحكي لي عن زوجها الورع التقي الذي لا يرى غيرها هي وأولادها، ومشكلتها معه أنه لا يحب العلاقة الجنسية كثيرًا بسبب اهتمامه بالجانب الديني، ثم أجلس معه فأعرف أنه متزوج بأخرى ويعشقها ولا يحب زوجته الأولى فهي مجرد أم لأولاده.

والرجل الذي حدثني عن زوجته التي تربت تربية ملتزمة ولذلك فهي لا تتفاعل معه في الجنس لأنها على حد قوله «خجولة ومحترمة»، ثم تجلس زوجته معي لأعرف أنها على علاقة بعشيقها القديم منذ عشرات السنوات.

وهذه الصديقة التي تحكي بكل ثقة عن حب صديقها لها، بينما يعترف لي هو على انفراد أنها مجرد فتاة ليلته التي يهنأ فيها..كيف لي أن أثق في المسرح بعد مشاهدة الكواليس وما وراء الستار؟

عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب سألني صديق عن نوعه، فأجبته كتاب رعب، رعب لأنه يبحث بداخلنا ويؤكد أن ما نحن عليه ربما ما هو إلا وهم ولسنا حقًا عليه، أو أن ما فعلناه طوال حياتنا ما هو إلا زيف كنا نطمح ألا نفعله، أو أن ما صرناه هو شبح لطفل كان يود أن يكون بطلًا بشكل آخر.



رسائل" ميم" إلى الطبيبة النفسية



ما عايشناه في طفولتنا تحكم في مسار حياتنا بلا رحمة ولا شفقة، أصبحنا هذه النسخة التي كان من الممكن أن نكون أفضل منها، ولذلك نحن أفضل من أن نشعر بهذا السوء ونمر بتلك النسخ.

والأهم أن تعلم يا عزيزي أن نسختك الجديدة ليست مسؤولة عن نسختك القديمة في علاقات السابقة، فبالتالي لا تبرر لا تلم نفسك ولا تنتظر نفس النتائج، فقط اعلم أنك أنضج.. أكثر وعيًا.. أكثر حبًا لذاتك.. وأكثر قدرة على التخلي والتغيير.

إذا كنت في حاجة إلى إرسال رسالة طويلة أو قصيرة إلى أحدهم وتنتظر الرد، فبإمكانك أن تراسل الدكتورة على هذه المواقع، وستجدها في استقبال رسالتك ومنحك الأمان:

asmaaalaa2017 asmaalaa2017

@asmaa.alaadin +20 112 694 5154

تم بحمد الله

مكتبة إيلينا
Elena book
https://t.me/osn_osn