

زوافوبيا



شهر جنال

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٥	بداية تخزين أفكار واكتمال العقل
٨	كلمة المراهقة مقتبسة من كلمة (ارهاق)
١١	العائلة والحب ربما يكونوا الدواء ربما يكونوا الداء
١٨	عندما أحببتني أحببتني
٢٣	جاء الفرج كم لبثت
٢٦	القولون العصبي متعلق بالحب
٢٧	الحب أفضل من الأدوية
٤١	الحب أقوى من أدوية الفيتامينات
٤٥	الاعتراف بالذنب فضيلة
٤٨	جاء الفرج الحمد لله
٥٩	الحمد لله على نعمة النسيان
٦٦	سبحان مغير الأحوال

إهداء

لنفسى التى لم أقدم لها شىء من قبل

لنفسى التى لم أفرحها

لنفسى التى سأغيرها لحال أفضل

زوافوبيا

المقدمة

كل منا بعد إصابته بشيء سيء يشعر بالخوف كلما
رأى إشارات الحدث !

كما أنك تقود سيارة وتدهس قطة في الطريق
فتصيبك (ايلوروفوبيا)

أنك ترى من بعيد شخص سقط من طابق الرابع
ويبقى الموقف والأحداث في دماغك فتصيبك
(ايروكوفوبيا) كلما كنت في مكان عالي

بدأت الفوبيا منذ الصغر , لم أكن اعلم ما هذه الأشياء التي تحصل معي , منذ الصغر بدأت أوعى على مرض أحد من عائلتي و بعدها وفاته . لم أكن أفهم شيء و أرى كل من حولي يكون , اعلم أنكم الآن قائلين لأنفسكم ما هذه البداية مليئة بالكآبة , مشكلتنا أننا نهرب من واقعنا بأي شيء و ليكن بقراءة الكتب , لكن لا يمكننا التخلص منه لأننا بحاجة لنقوى . لنعرف معنى السعادة . لنشعر بقيمة الشيء الذي حصلنا عليه بعد التعب .

عندما توفيت أُمي أصابتنِي (نوزوفوبيا) أصبحت أشعر بالوهم بالمرض و أخاف منه كانت كل ليلة لي زيارة للمستشفى و إجراء تحاليل متعددة و نهاية الزيارة يكتفي الطبيب بقول : (حالة نفسية) .

عائلتي لم يعدوا يصدقوني بأنني أتألم بالفعل !

عائلتي لم يؤمنوا بي بشيء أفعله .. كانوا دائماً يعاملوني بالتجاهل و عدم إظهارهم بالدهشة بإنجازي . دائماً يرددون : (غيرك فعلها قبلك) .

ماذا أريد من غيري أنه فعلها قبلي ! أنا لم اعلم أنه فعلها قبلي فأنا أنجزت شيء حتى لو غيري فعلها قبلي طالما أنني لم أعلمها سابقاً .

بداية تخزين أفكار و اكتمال العقل

في دخولي للمدرسة و أول درس كل الأطفال يبكون يريدون أمهاتهم إلا أنا لم أبكي و أرى الأنسات سمعتهم يقولون عني :
إنها طفلة رائعة و ناضجة لم تبكي مثلهم
لا يعلمون الحقيقة !

أصبحت حياتي و دراستي مبعثرة , كل أحد من عائلتي يريد فرض شخصيته و تعليمه لي , و بما أن لا أحد يشبه الآخر في تفكيره او وجهة نظره شعرت بالضيق و أنا في سن التي لم تكتمل أفكاره

أفعل مثلما تقل لي خالتي تصرخ عمتي لتغيير تفكيرها
أفعل مثل ما قول أختي يصرخ أخي
النصف يريد الزيت و نصف الآخر يريد سمنا ..

لا باس بدأت آخذ دروس و التعرف على صديقات جميعنا روح طفولة إن وجدت غيرة بيننا فهي أن أحدهم محابتها زهري و الأخرى أبيض ...

لكن بمرور عامين أصبح جسمي يتغير يبدو أن
هرموناتي تتغير او اكتمال جسمي بدأت أشعر بزيادة الوزن
يوم بعد يوم و أتعرض للتنمر من عائلتي و صديقاتي حتى ان
صديقاتي لا يريدونني أن ألعب معهم لأنني سوف أسبب بخسارة
فريقهم لعدم قدرتي على الركض , حتى عندما أريد شراء
الملابس أتعرض لجمال متعددة من أصحاب المحلات: لا يوجد
من قياسك , يمكنك أخذ من محل مخصص لقياسات كبيرة (مع
ضحكة صفراء).

و هنا ! شعرت بأنني أصبت بـ(انثروفوبيا) أصبحت أتوهم
بالخوف من المجتمع و مواجهة الناس و بدأت الحالة نوعاً ما
تسمى (التوحد) .

لكن كان في شيء جميل محبة معلماتي لي و كلامهم اللطيف
كان ذلك الشيء الوحيد الذي يقويني و يشعرنني بالإصرار على
المحاولات رغم كل الإحباط الذي تعرضت له

ربما يوجد في الحياة شيء جميل ليبقىنا فيها

عندما بدأت أهتم بدراستي أشعر بغيرة بعض الأصدقاء مني حتى أن يوم كان يوجد امتحان مفاجئ لاختبار كتابتنا عند الانتهاء ركضت فتاة لجانبي و رمت ورقتها لأكتب لها , لكن من شدة توترتي أخطأت في ورقتي و في ورقتها كتبت العبارة صحيحة , هي أخذت العلامة التامة و أنا أنقص بدرجة أصبحت تفتخر بذاتها حتى أنها لم تعد تكلمني لأنها أفضل مني

(من الممكن أن هذه بداية للخراب الذاتي ... ربما خراب البلاد بدأت بهذه الطريقة عند الاستغلال و عند السكوت عن الحق , الغش , العقلانية عن غباء)

المعلمات لم يعدوا يهتموا بي مثل قبل لأن لا مظهري يعجبهم (بيضاء بعينتين زرقاء أو خضراء اللون) و لا مستوى الدراسي

ذلك الفتاة حطمت مظهري أمام الجميع بمناداتي (السمينة و شبه دب الباندا)

و حطمت معلوماتي و إظهار مستوى العلمي لسبب غشها (لا اعلم إن كنت أنا مشاركة في الجريمة لكن الذي اعلمه أنني كنت الضحية)

كلمة المراهقة مقتبسة من كلمة (ارهاق)

هل أنا في حياة طبيعية أم أنني بضاعة من المصنع و يقيموني حتى إن هذه الأشياء تحدث عندما تتقدم امرأة لخطبة فتاة لابنها

تجلس تنظر للفتاة بالتفاصيل المملة و كم رمش لديها إن كان عددهم ٣٠٠ بدل من ٣٥٠ رمش تنسحب على الفور و جملتها التقليدية ووجهها المغرور (إنني أبحث عن فتاة لابني فهل لديك)

ماذا أفعل أنا أمامك ؟ لما جئت لمقابلتنا ؟ علمت أنني لست من طلباتك لكن هذا يعني أنني لست قبيحة

هذه الكلمات تدور في العقل و نريد قولها لولا نظرات أهلنا لنا نلتزم بالصمت مع ابتسامة مزيفة و ننتظر انتهاء الزيارة بأحر الصبر حتى لا نرتكب جريمة. لكن مهلاً ! ذهبت أبحث على موقع الاجتماعي (الفيس بوك) باسم ابنها لكي أرى ذاك الجوهرة رأيته شاباً وسط المظهر و جميعنا خلق الله لكن لديه أموال كافية لما لا يرتدي ملابس بمظهر جيد, الترتيب و الأخلاق الحسنه يجمّلوا الوجه , (يبدو أنه ليس لديه الاثنين)

في بعض المواقف و هذا العالم و تفكيرهم نتحطم نحن و نتحطم ثققتنا بأنفسنا مهما كنا أقوياء ربما يتركوا أثر سيء بنا

الحياة ليست كلها خطبة وزواج , الحياة طموحات وأحلام و
تعليم و التقدم نحو الأمام و التطور من الذات , حب
في السنة الإعدادية و تحضيري لشهادة التاسع و بكل شغف و
حماس عندها بدأت تغيرات جسمي و ملامحي تظهر بجمالية
أحببت ذاتي رغم أنني أتعرض للتمتر بسبب زيادة وزني إلا
أنني كنت ذات يوم أتصفح على الانترنت و أرى بعض الفنانات
يخضعن عمليات التجميل لأجسامهم ليزيدوا من وزنهم حينها
بحثت أكثر عن هذا الموضوع و رأيت أنني تقريبًا مثلهم لكن
أريد بعض الرياضة ووقت قصير نظام غذائي لأصبح مثلهم
بدأت البرنامج يوم بعد يوم و بمرور أسابيع و لم يتغير شيء
سوى وجهي أصبح شاحب و أشعر بالدوخة بعض الأحيان
لكنني أتماسك لكي لا أشعر أحد

في يوم رجوعي إلى البيت من المركز التعليمي انتهت طاقتي و
سقطت بسبب الدوخة , ذهبت للطبيب لكي أعرف السبب كان
جوابه: (أصابك فقر دم و نقص الحديد في جسمك و بما أن
طبيعة جسمك لم تمتص غذاء فقط تأخذ البدانة عليك إجراء
الرياضة فقط)

حديث الناس إن كان مرض يجلب المرض

اتبعت دراستي مع المعلمين ولم أفعل أي نظام غذائي تركت الأمر يجري كما يريد

بعد أيام بدأوا المعلمين معاتبتي لرجوعي في مستوى الدراسي أصررت أن أدافع عن نفسي و أنني أجتهد في البيت و عند مجيئي للمركز أنسى كل شيء , أسهر كل الليل لأنهي دروسي و لم أفلح بشيء حينها بكيت كثيراً على تعبي الذي لا اعلم أين يذهب !

أجريت البحث على موقع غوغل لأبحث عن السبب رأيت بعض الإجابات و لفت نظري فقر الدم (أصحاب مرضى فقر الدم يصاحبهما عدم القدرة على ممارسة الحياة بشكل طبيعي و دوخة و صعوبة في التركيز ... إلخ)

حينها علمت السبب و ذهبت للصيدلية و اشتريت بعض الفيتامينات و بدأت أتناولها بانتظام و شعرت ببداية القوة . في يوم في المركز الدراسي حدثت مشكلة و تسببي بهذا الشيء حينها شعرت أن كل الفيتامينات التي أخذتها احترقت حتى أن بعض الخيوط و الشرايين من قلبي احترقت!

قال لي أحدهم أن الشعور بالظلم سيء و يحطم , كان تفكيري أن المظلوم يشعر بالفرح لأنه بريء و بعد اكتشاف الحقيقة يكسب الجميع لم أكن اعلم أن هذه الدنيا غير عادلة و يصبح المظلوم هو المذنب

العائلة والحب ربما يكونوا الدواء ربما يكونوا الداء

بعد أشياء التي حدثت لي لم يكن لدي القدرة على المحاولة والإصرار فغادرت المركز الدراسي وقررت أن لن أكمل تعليمي بعد الآن أصابني (سكولينوفوبيا) كان كلما أحد يتحدث معي عن الدراسة و رجوعي لها يصيبني ارتعاش و خفقان بقلبي و عصبية حادة و شد أعصاب لدرجة أشعر بأن أسناني تتكسر من شدة الغضب و أريد تحطيم و تدمير الشخص الذي يحدثني و يقنعني بالرجوع إليها , عائلتي يرددون أنه من الممكن أن يكون حسد أو أحدهم كتب لي سحرًا لكنني أهز برأسي و أنا اعلم السبب ما هو .

الأمر يشبهه كما أسمع بعض القصص أن امرأة تريد الطلاق من زوجها و كلما حاولوا إقناعها بالرجوع إليه تصرخ (ربما أنها ملتبسة والعياذ بالله) هذه هي أقوالهم لم يعلموا المواقف و الأيام و المشاعر التي مررت بها و أصبح عندها نفور منه (زوافوبيا) .

بقيت على ما أنا عليه شعرت بالراحة شديدة لكن في الحقيقة أنه بداية الدمار النفسي و العقلي لكنه كان راحة لجسدي و عدم مواجهتي و استماعي للمعلمين , لكن لا أنكر أن أصواتهم في ذهني (لما لم تجتهدي ؟ إن بقيت ما أنت عليه ستصبحين فاشلة أنا أرى مستقبلك , سوف أفتح محل أبيع به سجائر و مشروبات و أترك التدريس لأتخلص من غباءك و من مثلك)

مرت ٤ سنوات على ذلك الحالة اكتئاب حاد , انطوائية , اضطراب في النوم و الشهية إما أن أنام و أكل كثيرًا أو لا أنا و ليس لدي شهية للأكل لكن الحمد لله لم يكن لي الرغبة في الانتحار كان دائما عقلي يردد أنه ليس حل فقط الجهنم تنتظرك إن فعلت كذلك و قلبي يردد إن الله لا يريدك ضعيفة الله يحبك و يريدك أقوى و أفضل , حاولت أنتظم بالعبادات لكن حتى في ذلك يصيبني اضطراب يوم انتظم يومين لا , صراع في عقلي الجزء يقول :نعم و الجزء الآخر يقول: لا

حتى جاء يوم و قررت الذهاب للطبيب النفسي حتى أتعالج
بدأ ببعض الأسئلة المكررة :

كم عمرك ؟

متزوجة ؟

هل فقدتي أحد عزيز على قلبك ؟

ماذا تفعلين في حياتك ؟

لأي مرحلة من الدراسة ؟

هل يوجد شخص في حياتك (هل تحبي ؟) ؟

تشتكي من مرض ؟

أحيانًا لا نريد أن نبوح ما بداخلنا بل نريد من يبوح لنا عن
أنفسنا و ما بداخلنا

_ لا أفعل شيء بحياتي سوى النوم و الأكل و التفكير بلا شيء
و البكاء دون سبب

لا يوجد شخص في حياتك ؟

_ تقصد أنني مرتبطة ؟ لا فأنا لا أعرف كيف أحب كنت دائماً
أسمع صديقاتي يتحدثون عن الأشخاص الذين يحبونهم

حينها لم تشعري بالغيرة منهم أنهم لديهم حبيب و أنتِ لا ؟

_ لا لأنني اعلم جيداً أن لم ألفت انتباه أي رجل

لماذا؟

_ لأنني لست محبوبة و مرغوبة الرجال يهتمهم المظهر و
الشكل

لما تتحدثين ذلك ؟ ألا يوجد لديكِ مرآة في البيت

_ شكرًا يا دكتور على المجاملة

إذن سأطلب منك شيء أنا لم أكتب لك وصفة طبية لتذهبي
للصيدلية سوف أكتب لك نوع منتج ملمع للبلور والمرآة ممتاز
لتذهبي إلى البيت و تنظيفها و قفي أمامها و انظري لجمالك

_ كم من المال أخذت من الشركة لتسوق هذا المنتج ؟

ملاحظة ! بعض الرجال يحبون المظهر و يحبون خفة الدم و
أنتِ لديكِ الاثنتين . غريب هل هم ضرائر ؟

_ لا اعلم

إذن لدينا جلسة أخرى لا لمعالجتك بل لرؤيتك لأن النظر إليك
يشفي

زوافوبيا

بدأت أفعل كما قال لي ألمع المرآة و انظر لنفسي حتى أنني
أرى بعض الجمال لكن يحجبه كمية الحزن و المرض عليه
بالمناسبة ! شعرت و كأنني خسرت من وزني ركضت إلى
الميزان و اطلعت على وزني أصابتنى الصدمة أنني خسرت
١٢ كيلوغرام خلال الفترة السابقة
لما شعرت هذا من قبل ؟

يبدو أن هذا الملمع بالفعل ممتاز
بل لأنني لم أحب المرآة لأنها تريني نفسي قبيحة المظهر
ربما كلمات الطبيب و مجاملته لي أشعلت جزء من النور في
قلبي

كلمات الجميلة ترينا جمالنا

أجريت الجلسات عند الطبيب و يوم بعد يوم أشعر بالارتياح
كان يعالجني بالدعم النفسي أكثر من الأدوية
و الآن ! هل أنت مستعدة للحب ؟
_ اعلم أن الحب يأتي فجأة دون استئذان لا نحن نبحث عنه

بالطبع لكن عليكِ محبة نفسك لتشعري أنك تستحقين الحب
(أصابتنى ضحكة مبعثرة بالحب و الخوف و السعادة)

_ شكراً لك على مدحك

أنا لم أمدح بكِ , أنا أتكلم الواقع

_ هل ستوصف لي بعض الأدوية ؟

بالتأكيد لكن ليست مهدئات و منوم بل شيء يخفف عنك
الاكتئاب , اعلم جيداً أنك لن تحتاجيه لكن ربما يساعدك بشيء
ما و لنا لقاء آخر

_ متى ؟

كما تفضلين أنا لن أقودك بشيء

_ ألا يوجد مراجعة ؟

لا تحتاجين , أنتِ من تعطي الطاقة الإيجابية و الروح الجميلة
لكن هناك أمر يخبئهم , لتتخلصي منه , احضري بعض
الدورات إن كنتِ لا تفضلين الدراسة

_ مثل ماذا ؟

دورات حاسوب , لغات , تنمية بشرية , أي شيء تحببته لكن
انهضي من هذا القوقع

_ سلمت يا دكتور شكراً على استماعك لي

عندما تضحى بأشياء طلبتها نفسك منك و لم تلبها من أجل الله
و أجل مشاعر الآخرين تتقدم روحك مئة خطوة و تشعر أنك
تتنفس هواء من الجنة فتجدد نفسك و قلبك .. حتى شغفك و
حبك للحياة تزداد

شعرت بالشهية تجاه الحلويات حتى نهضت لأجلب بعض
الحلويات و التقيت بـ سكر ...

__ أهلاً و سهلاً يا آنسة هل يمكنني مساعدتك؟

__ هل يوجد شوكولا بيضاء ؟

__ بالتأكيد كم الكمية ؟

__ ربع كيلو

__ حسناً

و هو يحضر الشوكولا قلبي يزداد خفقانه لا اعلم من حبي بها
أو بمن يعبئ لي الشوكولا

كان استقباله لي بابتسامه فانتبه لكن هذه قواعد العمل مظهر
لائق ابتسامه بوجه الزبائن و المعاملة الطيبة

لكن كان مظهره لائق و ابتسامته للزبائن الذين أنا منهم زائد
عن حده حتى مررت في ذهني أغنية وائل جزار مقطع (
شكلي وقعت بحبه)

يبدو أنني أعيش سن المراهقة , يبدو أنني أحب....

أحببت براءة وجهه يا إلهي من متى لم أرى هذه البراءة
كان من سوء الحظ أن كلانا خجولين الطبع
لكن دعمت ذاتي و قلت : أن بالحب لا يوجد خجل لأفرضه
شخص من العمل أتعامل معه بشكل طبيعي .
كل يوم أردد سؤالي لعائلتي : هل تريدون شوكولا او أي نوع
من الحلويات
كانت إجابتهم : لا

حتى قررت أن أزور بعض الأقارب و أحضر معي الحلوى
لكي ألتقي به و أروي قلبي برويته
" أشعر أنني منافقة ! أذهب للأقرباء لأنني لا اعلم أين أصرف
كل هذه الحلويات " لكن لا يعيب ! لنفرض أنها صلة رحم بعد
حالة اكتئابي ووحدي

حتى بعد زياراتي المتعددة للمحل أصبح يناديني زبونتي , و أنا
في قلبي أردد متى تقول حبيبتي أو زوجتي , تصيبي الضحكة
على ذاتي و تفكيري و استباقي للأحداث
_ معذرة هل يوجد مشكلة

_ لا لقد تذكرت موقف مضحك لا تشغل نفسك

_ أهلاً وسهلاً زبونتي

شعرت بـ احساسه أنه يعلم سري و يعلم أنني أحبه

أخذت دور فتاة التي لم يلفتها شيء بالعامية (مثل الأطرش بالزفة).

بدأ اهتمامه لي حتى عند عبوري أمام المحل كان يبتسم لي حينها كنت أشعر بجمالي و أنوثتي حتى أن أحببت ذاتي
عندما أحببتي أحببتي ...

لكن هنا بدأت المذهلة ! بدأت أشعر ببعض الأعراض و ألم , ذهبت للطبيب و توضح له أن لدي بعض الالتهابات في جسمي , بدأت المعالجة كما طلب و أخذ بعض الأدوية ولم أشعر بأي تحسن عند المراجعة و إخباري له أنني لم أتعافي طلب مني بعض التحاليل ليعرف السبب .

مضى يومين و ذهبت للطبيب لأريه التحليل كانت إجابته أنني مصابة بداء السكري و ارتفاعه يصعب معالجة الالتهاب

أصابني داء السكري من رؤية سكر

طلب مني الطبيب أن يجب علي الحمية من السكريات كيف أريد إخباره أنني لا أستطيع ! فهو حجتى الوحيد لأرى سكر

كانوا عائلتي متعاطفين مع وضعي إلا أنا لا يهمني إلا كيف أراه !

عند رؤية من نحب نتعافى أنا أثق بذلك

حتى جاءتني فكرة و على الفور أتممت تنفيذها

في الصباح التالي تعاركنا أنا و عائلتي لأنني أريد النزول إلى
المحل لأجلب شوكولا و يقولون لي : إنها ممنوعة عنك فهي
تحتوي على السكريات

_ لا تقلقوا سأشتريها داكنة

ذهبت للمحل و كأنني لم أشرب ماء منذ عام و المحل يوجد فيه
ماء

ألا أنه يوجد به من يروي قلبي ..

_ مرحبًا

_ أهلاً زبونتي , لقد أتاني منذ دقائق شوكولا البيضاء التي
تفضلينها هل تريدي منها ؟

_ لا شكراً أريد شوكولا داكنة

_ غريب !

_ ما الغريب بذلك ؟

_ أنتِ زبونتي منذ وقت طويل و لم تطلبي الشوكولا الداكنة !

_ ربما التغيير ببعض العادات تغير بعض الأشياء

_ لم أفهم لكن ! حسناً سأعبي لك طلبك

وهو يعبئ و أرى إشارات الاستفهام و التعجب حول رأسه ,
نظرات عيناه تغيرت حتى رأيت بؤبؤ العين يتضيق !

_ شكراً لك

_ معذرة هل أستطيع أن أطلب منك شيء؟

_ بالتأكيد .. تفضل !

_ يوجد لدينا صفحة باسم المحل على موقع الفيسبوك أريد منك
الدعم لها و بعض الدعوات عليها

_ حسناً

_ هل تستطيعين الآن ؟

_ طبعاً لكن مهلاً لأشغل بيانات هاتفي

_ هل اسمك على الفيسبوك كوثر قاسم ؟

_ نعم إنها أنا

_ تمام لقد وصلني اعجابك

_ معذرة؟؟؟

_ أقصد اعجابك للصفحة

_ حسناً هل تريد شيء آخر ؟

_ لا شكراً جزيلاً

كثرة التلميحات و النظرات تزيد ألم في الرأس من كثرة
التفكير (نعم, لا , من الممكن , مستحيل , لماذا ؟, لا بأس)

إزالة بعض الأشياء والعادات والأشخاص ترينا جمال الحياة
تمامًا مثل إزالة حرف الباء من جملة (الحياة متعبة).

كان يوم مليء بالقلق , و أكرر لنفسي (إنه يحتاج للدعم فقط لا
غير)

لكن في منتصف الليل جاءني إشعار طلب صداقة من " عمر
صالح "

بحثت عن الصفحة أكثر و رأيت الصورة الشخصية ! إنه هو ,
بالفعل هو , حتى أنني استعنت بأختي لترى صورته و تأكد لي
أنه صاحب المحل " الشوكولا الداكنة "

و بدأت أسئلة الأخت الكبيرة المسيطرة " كيف عثرتي على
صفحته الشخصية ؟ , لما تريدي التأكد من صورته ؟ لماذا
ملامح وجهك تغيرت ؟ صوت دقات قلبك أسمعها رغم البعد "
و أنا لا أفعل شيء سوى الكذب و التبرير لكي لا أخبرها الآن
لأنني أو من بأن (كل شيء في وقته جميل , " إلا هو! جميل
في كل الأوقات)

حينها تذكرت الموقف في المحل بسؤاله لي : (هل اسمك على
الفيسبوك كوثر قاسم)

تأكدت من ذلك أنه عثر عليّ بهذه الطريقة لا اعلم إن كانت
ذكية أو لعينة

و قبلت الطلب على الفور دون تفكير (قلبي هو من ضغط على
" تأكيد " لا اصبعي)

جمال القمر من بعيد يخفي عنك أنه مجرد كوكب , دقة الشيء
كلما اقتربت منه نقصت

كنت انتظر أي مبادرة منه , رسالة بالخطأ , أعجبنى , أي شيء
حتى أنني لم أسمع أي شيء سوى صوت رنة هاتفي عند
مجيء رسالة يبدو أنني أتوهم , إلا أن جميعهم لن آتي على
بالهم إلا الآن ! و يرسلوني " عندما تنتظر رسالة من أحد
تتلقى الرسائل من الجميع إلا هو "

مضى أسبوع وأنا استنزف انتظار و طاقة

كان بداية الشتاء و الغيوم تتجمع و الشمس تختبئ بينهم , لولا
هذا الطقس لهدمت روعي , هذا الطقس يشعرني بالراحة نوعاً
ما .

أكثر من شرب القهوة لأنها تمدني بالطاقة لكن لم أتناول
الشوكولا الداكنة لكي لا أتذكره

حتى أنني لم أعد أذهب للمحل أشعر أنني إذا التقينا بعد قبول
طلب الصداقة سوف يحمر وجهي و أتوتر في كلامي
لكن كنت أراقبه من شرفة بيتي حتى أنتظره في الصباح يفتح
المحل حتى أن يغلقه

" كل الذين يراقبون الناس يموتون همًا إلا أنت ! عند مراقبتي
لك مت حبا ٢٠٢٢/١٠/٢٣

جاء الفرج كم لبثت!

انتهت طاقتي من الانتظار و لم أعد أهتم لأنني مللت من انتظار شيء لم يحدث حتى جاء الفرج و تلقيت رسالة منه :

_ مرحبا زبونتي أعذر عن الازعاج لكن أريد أن أسألك . هل تعرفين أحد يحتاج للعمل ؟ لأن لدي امتحان في الجامعة و لن أستطيع فتح المحل

" لما أرسل لي ؟ ألا يوجد لديه أصدقاء ؟ حتى أنه يستطيع نشر إعلان على الفيسبوك

_ أهلا و سهلا , لا داعي للاعتذار , لا اعلم إن كان أحد من معارفي يريد العمل , سأبحث عن هذا الأمر , لكن ما هي دراستك ؟ أنا اعلم أنه لا يوجد بهذه الفترة امتحانات

_ شكراً لك , إنه امتحان لقبول لماجستير فأنا تخرجت من كلية الهندسة الزراعية

_ لديك شهادة هندسة زراعية و تعمل في محل ؟

_ نعم , إنه لوالدي لكن يريدني أن أتعلم المصلحة عدا عن ذلك كنت أريد ان أسافر حتى أكمل تعليمي خارج البلاد , انتِ أدري في وضع بلادنا نجتهد كثيراً و لن نفلح بشيء

_ الله يحفظ والدك و يعطيه طولة العمر , لكن لما أنت تتعلم المصلحة ؟ ألا يوجد لديك أخوة ؟

_ لدي أخت فقط و متزوجة خارج البلاد في (قطر)

"ما بي ؟ لماذا كل هذه الأسئلة و كأنه في تحقيق ؟ ألا يوجد
لدي كرامة ؟ لأتقمص شخصية الفتاة القوية الذكية التي
تتعامل بحدود .. لكن الحب أقوى مني ! لا بأس سأكون أقوى
, سوف أحاول .."

_ بالتوفيق إن شاء الله و اعتذر على كثرة أسئلتى يبدو أنني
تماديت , سأبحث عن أحد ليعمل في المحل

_ لا إطلاقاً , عكس ذلك فقد كنت استجيب بكل رغب , و
أنت؟

_ ماذا أنا !

_ ما هي دراستك ؟

_ لا أنا لدي حالة خاصة

_ لم أفهم !

_ أنه حديث طويل

_ و أنا أريد أن أعرفه لكن ليس الآن لأنني أحضر للامتحان ,
ما رأيك أن نلتقي غدًا بعد انتهائي من الامتحان في مكانٍ ما
أرغب أن نشرب القهوة معًا , هل من مشكلة ؟

" ما هذه السرعة ؟ يبدو أنه سريع الذوبان "

_ لا اعلم ما لدي غدًا لن أعدك

_ لا سأنتظرك في جامعتي أمام الكافيتيريا , أنا أثق أنك

ستأتي

_ على خير إن شاء الله

_ هذا رقمي ٠٠٩٨٧..... حينما تبدأ وضع حمرة الخدود على وجهك و تلقي نظرة أخيرة على المرأة لتري مظهرك قبل الخروج إن كان جيد اتصلي بي

_ مظهري جيد كيف ما كان حالي

_ الثقة بالنفس جميلة , لكن أنتِ لديك جمال فوق اللازم

نصف الجمال كيف ما كان حالك و نصف الآخر اعتنائك به

_ شكرًا على المجاملة

_ ليست مجاملة إنها حقيقة

_ إذن سأخبرك غداً إن كنت سأتي

_ حسناً و الآن معذرة لكن سأذهب لأحضر للامتحان

_ بالتوفيق , مع السلامة

القولون العصبي متعلق بالحب

بدأت أعراض الحب

_ التعرق رغم برودة الطقس

_ ألم في البطن و الرغبة في الاستفراغ

_ برودة الأطراف

_ طقطقة الأصابع

_ الشرود و الضحك المفاجئ كأنما شربت نوع من المشروبات الكحولية

_ تخيلات اللقاء كيف سيكون

هل سأكون في مظهر جيد ؟ بالطبع أكيد لأنني أحب , في الفترة السابقة سمعت عن معلومة أن من يحب يحلى مظهره فقد تزهو خديه و تصفى بشرته و طوال الوقت مبتسم , و الابتسامة تجمل الوجه

الحب أفضل من الماسكات للوجه

بالطبع أنني في ليلتها لم أنم !
الحمد لله مثلما كنت سابقاً لم أنم من توتر الاكتئاب الآن لم أنم
من توتر الفرح

أصابني القلق و النشاط الشديد كأنني تناولت الكثير من
الفيتامينات

الحب أفضل من الأدوية

قرأت ذات يوم عن نشرة علمية تقول : عندما نقع في الحب
يحدث مرحلتين :

مرحلة الرغبة: هي المرحلة الأولى في الحب , حيث يقوم
الجسم بإفراز هرمونات الأستوجين لدى السيدات و
التستوستيرون لدى الرجال , و هذين الهرمونين يثيران الشعور
بالشهوة و الرغبة الجنسية في الدماغ .

مما يؤدي إلى تعزيز الغدة اللمفاوية و تعمل على مد الجسم
بالطاقة و التخلص من الإجهاد و التعب

مرحلة الانجذاب : و هي المرحلة الثانية من الحب . من خلالها
لا يشغل بال و تفكير الشخص إلا بمن يحب و عند مقابله
يفرز هرمون الدوبامين المسمى بهرمون السعادة , بمجرد
إطلاق هذا الهرمون يؤدي إلى أحداث مجموعة من التغييرات
الجسمانية : زيادة الطاقة . و التالي تقل حاجتك إلى النوم أو
تناول الطعام (هذا صحيح أشعر أنه يسكن في قلبي و معدتي)

و عندما أحدهم يتكلم عنه أمامك أو تمر رائحة عطره أو أي شيء يحصل متعلق به يفرز هرمون الأدرينالين و هو يعمل على رفع ضربات القلب (عندما أتناول الشوكولا الداكنة)
هذه هي بالفعل ليلة سعيدة عندما يرددونها كل ليلة قبل النوم

كانت كلما تمر ساعة و يزداد سواد الليل يزداد هرمون
الأدرينالين فقد تزداد دقات قلبي أشعر أن قرينه بجانبني جاء لي
لكي يشعرني بالأمان و يهيئني لـ لقاء غدًا
حتى أن جاءني إشعار رسالته :

_ ما الذي يجعلك تسهرين إلى الآن ؟

أصابتني ابتسامة عريضة و شعرت بسخونة وجهي

_ السؤال موجه لك !

_ أنا مثلما تعلمين لدي امتحان و أقوم ببعض المراجعة , ماذا
عناك ؟

_ أنا أسهر أنتظر قيام الليل لأدعو لك بالنجاح

_ لا تمزحين !

_ أمزح معك , سبب سهري للآن هو أنني شربت قهوة كثير

**القهوة هي الحجة الوحيدة للموعد وللتهرب من قول أفكر
بك**

في احدى جلساتي عند الطبيب النفسي قال لي : ابدأ حياة جديدة
كلما تستيقظين و انسي الماضي و ابدأ من جديد
**لا يعلم أن أثر الماضي يقلل من سعادة الحاضر و شغف
للمستقبل**

نعم أشعر بالسعادة لا أنكر هذا الشيء ! لكن لدي فوبيا منها لأن
كل لحظة سعادة أشعرها يأتي بعدها فترات من الحزن و
المشاكل حتى أنني في بعض الأحيان عندما تأتني السعادة
أهرب منها " لا أريد السعادة حتى لا تأتي التعاسة "

لكن سمعت كلام طبيبي و بدأت حياة جديدة لعل دخول هذا
الشخص يجعل حياتي أفضل

هنا بدأت الكارثة عندما ربطت سعادتي بشخص "

قبل الموعد أنظر إلى المرأة و أتأمل بلامحي و بدأ جلد الذات:
هل أنا جميلة !

أشعر أن وجهي مليء بالحبوب و الشعرانية مع أنني أعتني
بنفسي كثيراً لكنني أعاني من خربطة الهرمونات
أشعر أنني ممتلئة كثيراً و لا أعرف سوف أرتدي الضيق أم
العريض و ما هو اللون ؟

الأفضل أرتدي لون الأسود قد يظهر الجسم بجمالية

لكن ماذا سيقول لقد أنت إلى التعزية أم إلى موعد غرامي !

من الأفضل أن ألغي هذا الموعد لأن مظهري قبيح

هل هذا الرجل بهذا الجمال سيخرج مع فتاة مثلي !
حتى تعبت من التفكير و لم يبقى على الموعد إلا ساعة
اتصلت بطبيبي و قلت له : معذرة يا دكتور هل يمكنني الأخذ
بعض من وقتك ؟
بالطبع تفضلي !

هل استطيع استشارتك بموضوع كأننا أصدقاء ؟
يشرفني بأن يكون لي صديقة مثلك , أنا أسمعك ما الأمر ؟
الشاب الذي أخبرتك عنه أضع موعدًا اليوم لنلتقي و دعاني
لنشرب القهوة معًا

ممتاز ! إنها بداية رائعة

لكنني لا أعرف ماذا سوف أفعل

بماذا ؟

نظرت للمرأة لا أشعر أنني جميلة وأشعر بالتعب و قررت أن
ألغي الموعد

إنها فرصة جاءت لكِ لما ترفضينها ؟

مثلما قلت لك من قبل أخاف من السعادة

مظهرك جميل أنا أثق بذلك لكن جلد الذات هو من يتحكم بك
اذهبي للموعد و أنتِ بمظهر جيد و لا تضعي مكياج مبالغ فيه
يكفي أن ترطبي وجهك لأنك لا تحتاجي أنتِ جميلة

شكراً لك يا دكتور و اعتذر على الازعاج
لا ازعاج على شيء نحن أصدقاء اتفقنا على هذا أليس كذلك !
نعم شكراً لك
العفو, عندما تغادرين من الموعد أخبريني عن التفاصيل و
كيف كان اللقاء
بالتأكيد , اتفقنا.....

زوافوبيا

نهضت لأجهز نفسي و أكرر في قلبي : أنا جميلة أنا قادرة على كل شيء أنا لست متوترة أنا جميلة في كل حالاتي
كان الطقس على وشك أن يهطل الغيث كان الطقس مريح نفسيًا بالنسبة لي

ارتديت ملابس لي لأخرج للموعد و تفقدت نفسي على المرأة حينها تذكرت يجب علي أن أخبره كما قال لي أرسلت رسالة نصية لكن لم يستجب !

من الممكن أنه في قاعة الامتحان

كنت أسير في الشوارع بقمة السعادة لا اعلم بسبب الطقس المفضل لدي أم أنني بقمة السعادة لرؤيته

حتى أن وصلت للجامعة و رأيته يقف أمام الكافيتريا

هنا! بدأ التوتر و التعرق رغم انخفاض حرارة الجو حتى أنني شعرت ليس لدي لسان لألقي التحية

لكنه رأي و تقدم لي خطوات ثم تقدمت له خطوات و كلانا مبتسمين

__ هل تأخرت عليك

__ لا يهم الأهم أن تأخيرك على خير

__ الحمد لله أنا جيدة

__ إذن لنجلس على طاولة ما

__ تفضل

__ اجلسي هنا أنا سأغيب قليلا لأطلب القهوة , كيف تفضلينها؟

__ بدون سكر (سادة)

__ حسنا

عندما ذهب لطلب القهوة حينها كنت أود الهروب من كثرة التوتر , لكن أكرر لنفسي " الأمر طبيعي , الأمر طبيعي , لا يوجد شيء , الأمر طبيعي " حتى أن أتى و معه القهوة , كنت أتأمل تفاصيل يديه كم هي خشنة و مشعرة إنها من علامات الرجولة رغم أن ملامحة ليست خشنة كانت ملامحه بريئة و بسيطة , كانت عينيه ك لون السماء عند الغروب لا أفرق إن كانت بني أو عسلي كان وجهه لا يوجد في خباثة كان مريح .

__ كيف قدمت الامتحان

__ جيد و الحمد لله لكن هناك بعض الأسئلة لم أتأكد من إجابتها

و أنتِ حدثيني عنك ! ما أحوالك ؟

__ الحمد لله بخير

__ أخبريني ما هو الحديث الطويل ؟

__ عن ماذا !

__ عن تعليمك و حالتك الخاصة

__ أها ! فهمت ليس لدي جواب سوى أنني مصابة ب

(سكولوفوبيا)

__ ماذا تعني ؟

_ يعني خوف من المدرسة و التعليم و بعض المعلمات و المعلمين و آرائهم المحبطة و أصدقاء السامين

_ أفهم ذلك أنك تعرضت لهذه الأشياء ؟

_ بالتأكيد و إلا كان لدي شهادات كثيرة الآن

_ كل أحد مننا لديه نجاح خاص فيه

_ أنا لا أظن ذلك

_ ربما تكوني زوجة و أم عظيمة , ربما يأتي يوم و تتخلصي من هذه الفوبيا

_ ربما

ما زال التوتر مستمر حتى أنني أتفقد الخطوط على الطاولة وظهر معي أنهم ١٨ خطأ

_ هل أعجبك مكان دراستي ؟ أراك تتفقد المكان

_ نعم بالطبع , مكان جميل

عم الصمت بيننا حتى أتت أغنية مروان خوري وضعوها في الكافتيريا " تطلع بعيني .. تطلع بعد شوي .. تأمل بعيني شو بتقول .. بحبك أو ما بحبك طيب دقة قلبك قلي هبي شو بتقول

.. إحساس جديد اخدني بعيد و ما بعرف قلبك شو مخبي يا فرحة عمري و احلى زمان لو حاسس متلي كمان و قلبك على قلبي "

كأن " مروان خوري " يعلم بما داخلي حتى كل كلمة قالها
مستني

_ هل أعجبتك الأغنية ؟

_ نعم أنا أحب بعض أغانيه لهذا الفنان

_ صوته جميل و أغانيه أيضًا

_ كثيرًا

_ ما الذي تعلمه في حياتك غير الدراسة و العمل ؟

_ لا شيء إلا أنني أبحث عن مركز لتعليم اللغات

_ جيد , الثقافة جميلة

ضحك ضحكة استهزاء و برود

_ لا ليس للثقافة بل أنني أرغب السفر و استقرار في بلد
أجنبي

_ لديك الحق , في بلادنا لم يعد شيء جميل و لا مستقبل ,
بالتوفيق إن شاء الله

كنت أقول الجملة و أنا في قلبي غصة و كأنه مسافر الآن

لم نلتقي لنفترق ابقى بجانبى أو خذني معك لكن لا أريد أن
تغادر حياتي

إن ظهورك في حياتي جعلني أستغني عن أخذ موعد من طبيب
النفسي و جعلني استغني عن أخذ بروزيك الذي يؤلم معدتي

كلما تناولته و أميتريبينيلين الذي يسبب لي التعب و الخمول
طوال اليوم

رغم أننا لم نعترف بمشاعرنا إلا أن ظهورك في حياتي جعلني
أفضل

_ الله يسلمك , و أنتِ ! ماذا تعملين في حياتك ؟

_ أخجل أن أقول لك أكل و مرعى و قلة صنعة

ضحك بقهقهة و انخطف قلبي مجدداً

_ لماذا تضحك ؟

_ إنني أحسدك

_ لماذا ؟

_ أريد أن تكون حياتي مثلك بلا شيء سوى الأكل و النوم

ضحكت ضحكة البرود لأنه لا يعلم أن الحياة دون عمل بشيء
مملة و من الممكن أن تسبب الاكتئاب مثلما أصابني

اليوم الذي ممتلئ بالعمل و مشاكل العمل خيرٌ من بلا عمل و
العيش بالوحدة و الصراع مع النفس

_ كان اللقاء ممتع و أنا سعيدة بمعرفتك و معرفة تفاصيلك لكن
يجب أن أذهب و شكرًا على القهوة
ضحك مجددًا و انخطف قلبي مجددًا

_ ماذا بك ؟

_ ألا تعلمين !

_ لا , أخبرني !

_ ذهبت لأطلب قهوة و لا يوجد للأسف فطلبت نسكافيه بدل
القهوة

_ " أصابتنى الصدمة يعني أنني شربت نسكافيه ؟

_ " أكمل ضحكته و عيناه كادت أن تدمع من كثرة الضحك "
نعم يبدو أن براعمك الذوقية ضعيفة أو هناك شيء تفكرين به

_ من الممكن " شردت في عينيك حتى لو وضعت أمامي كأس
من الكاز سأشربه و لم أشعر بشيء " شكرًا على النسكافيه

_ منزلك جانب المحل أليس كذلك ؟

_ نعم , لماذا

_ هل يمكنني الرجوع معك , إن لم يكن في هذا الأمر احراج !

_ بالتأكيد تفضل

زاد هرمون الدوبامين و أنا أسير بجانبه , كان يوضع يديه
بجيوبه رغم ملامحه الطفولية إلا أنه هيبه ووقار

كان في كل الصفات , كان كل الجمال
اعلم أنني فتاة و من المعيب أنني أبوح عن هذه الأشياء لكن في
الحب لا يوجد شيء يسمى العيب أو كرامة
كان طوال الطريق صامتتين و أنا أتأمله و هو ينتبه للشوارع
والسيارات حتى أن مررنا من السوق

_ ألقى نظرة

_ عن ماذا ؟

_ غريب ! أعرف الفتيات تحب الثياب و تقف أمام المحل فقط
لترى البضاعة

_ أنا لا أحب الثياب

_ لكن مظهرك جميل

_ شكراً لك , أنا أشتري ما يلزمني لا أبالغ في الشراء

_ بخيلة ؟

_ ههههه لا طبعاً لكن أحب الاكسسوارات و المكياج أكثر

_ غريب أمركم ما الذي يعجبكم بذلك

_ إنها غريزة فينا مثلما أنتم الرجال تحبون المباراة و لديكم
الفريق المفضل

_ أها ! فهمت قصدك

_ بالمناسبة , ما هو فريقك المفضل

هل تعرفين في المباراة _

لا _

إن أجبتك ما الفائدة؟ _

أنسحب من سؤالي , كنت فقط أريد حديث نتحدث عنه _

لا تتقمصي إنني أمازحك , فريقتي هو برشلونة _

أها , جميل _

ما هو الجميل إن كنت لا تعلمين شيء عن الرياضة؟ _

لماذا تحب أن توضعني في مواضع حرجة؟ _

لأن التوتر في عينيك و انقلاب لون وجهك للأحمر عندما _

أراهم تصيبي السعادة

لما؟ _

لأنك تفكريني بابنة أختي _

فقط لهذا الأمر _

نعم , إن ابنة أختي مثلك ممثلة الخدين و بريق عيناها ظاهر _

الله يحفظها _

" إنه مستفز ,, استفز مشاعري "

حتى أن جاء وقت الفراق و العودة للمنزل
حينها تمنيت أن لا نفترق .. تمنيت أن يضعني في جيبه و
يمشي ...

الحب أقوى من أدوية الفيتامينات

عند رجوعي إلى البيت أود أن أقبل عائلتي فردًا فردًا
حتى أنني رأيت أختي تغسل الصحون أخذت منها و قلت لها :
اذهبي لترتاحي , إنني أحبك
و بعثت لها قبلة على الهواء
كانت تنظر لي مستغربة و تردد بصوت منخفض " الله يثبت
علينا العقل و الدين "

حتى أنهيت أشغال البيت و أنا لا أشعر بأي تعب
جاءت أختي سائلة : هل أنتِ جائعة

_ لا اعلم إن كنت جائعة

_ هل أصابك الخرف ؟

_ أشعر بأنني أكلت بما يكفي و أيضًا أشعر أنني بخف الريشة

_ ماذا الآن هل ستتناولين الطعام معي ؟

_ نعم لكن أنا سأحضر الطعام

_ اللهم ارزقني ذات الشيء الذي أعطاك هذه القوة

حين بدأ الحوار بيننا و أصبح اللقاء بدأ التعلق

لكن عند مرور الأيام بعد هذا اللقاء لم نتحدث سوى القليل
كأنه جرعة مخدرات كلما بدأ الخمول في قلبي و الاستنفار في
مشاعري يرسل لي رسالة مفاجئة للاطمئنان أو مجرد ضحكة
على حالة الفيسبوك

كنت أقصد أن أوضع أشياء مضحكة حتى أخبئ اكتئابي عنه
كي لا يرحل و أيضاً لأرى رموز المضحكة ليعبر لي عن
ضحكته فأتخيلها و قلبي يزداد خفقانه

كنت كلما يصبح شجار بيني و بين عائلتي أذهب لغرفتي و
أفتح هاتفي لأرى صورته كان فعلاً مثل جرعة المخدرات.
مدمن المخدرات يأخذ جرعة منها يهدأ

أما أنا مدمنتك آخذ جرعة منك برؤية صورك ...

كفاني رؤية صورك من بعيد , أريد رؤيتك أنت

إن الاكتئاب كاف عن أن يعذب جسدي و نفسي
أردت أن أحب لأهرب من اكتئابي و حزني ومن جلدي لذاتي
لا ليزيد!

إن الاكتئاب من الممكن المعالجة منه :

برحلة ترفيحية.

أكلة تفضلها..

أغنية مفضلة لديك تظهر فجأة ...

الاستحمام و الاسترخاء

أكل الشوكولا.....

رائحة العطور

هطول الغيث

أو حتى معالجة الهرمونات و الغدد (قد يكون سببه جسدي و
غير نفسي)

أما الحزن فبذكر الله قال تعالى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)
" سورة نوح "

أما جلد الذات ! فقد بحثت عن هذا الأمر كثيرًا و لم أجد له الحل
و سألت طبيبي كان جوابه : لا تشغلي نفسك بالسلبيات و الهموم
قدسي نفسك

كان فقط يدعمني لم يعطيني الحل !
فأردت أن أحب ليخفف عني الجلد لكنه ازداد :
_ كنت في الموعد السابق مظهرك غير جميل
_ أنت لست جميلة هو لا يحبك و لا ينظر إليك
_ صحيح أنك كنت معه عفوية لكن عفويتك أزعجته لأنك ثقيلة
كنت أود أن أضرب رأسي في أي شيء فقط ليصمت
لا أحد يفهم قصدي سوى الذي يعاني مثلي
هذا مرض نفسي و أنا لا اخجل بذلك لأنه ليس بيدي
لكنني حاولت و أحاول أن أتعالج منه
لعلك أنت العلاج و تأخذني مني...

الاعتراف بالذنب فضيلة

لن استطيع التحمل أكثر من ذلك , أشعر و كأن مشاعري مثل
البركان كاد أن ينفجر

صبرت , حاولت تهدئة قلبي , فكرت بعقل , لم استفيد بشيء
شغلت نفسي بالتصفح على الانترنت و إذ تظهر لي أغنية لعبير
نعمة " خوفي قلك شو بحسلك و نبطل أصحاب و تبرم فينا الدنيي
فجأة و نصفي أغراب , إحساس خايفة منو و سنين عم ببعد عنو
و اليوم قلبي حاسس بدو يقول بحبك بس ! معقول قلبي تأخر و
البيني و بينك نخسر و الصحبة يلي كانت حلوة تخلص بلا ما
نحس , بلا ما نحس "

إن القدر يريد أن يؤلمني حتمًا , حين سمعت الأغنية بكيت
كأن عبير تعلم ما أشعر به , حتى أنني بكيت لأن صوتها مس
قلبي و أثر بي

هذا اليوم لا احسبه من حياتي لأنني لم انهض من السرير و أسمع
الأغنية و أكررها و أفكر بخطة تجعل مشاعره تفيض و يعترف
أنا اعلم أنه يحبني لكنه ينتظر الوقت المناسب أو إنه خجول الطبع
اعلم أنه يحبني كان كل شيء فيه يخبرني إلا هو ..

بعد مرور ثلاث أيام قررت أنهض من ثباتي و أنا بكامل قواي
الجسدية و العقلية و العاطفية

كان الطقس متقلب و شديد البرودة ساعة يهطر الغيث و بعد
ساعة تشرق الشمس كان الطقس جميل بالنسبة لي لأنني كائن
شتوي

حتى أنني بحركة غير ارادية كأنني روبوت و أحد يتحكم بي "
إنه قلبي" حملت هاتفي و أرسلت له

_ صباح الخير .. كيف حالك ؟

_ جيد و الحمد لله و أنتِ ؟

_ بخير , ما هي مشاريعك اليوم ؟

_ لا شيء لماذا ؟

_ أريد أن أدعوك لنحتسي القهوة معًا

_ موافق لكن بشرط !

_ ما هو ؟

_ على حسابك

_ أقل لك أدعوك لا أريد أن تدعوني

_ أشعر أن هناك أمر مشوق ما الأمر ؟

_ لا شيء فقط أريد أن نلتقي

_ لكن الطقس بارد جداً و الآن يهطل الثلج

_ هل تمزح ؟

_ لا انظري من النافذة

كان منظر الثلج في غاية الجمال

_ هذا يجبرني أن نلتقي حقاً لأنني أحب الثلج

_ هل أنت في عقلك ؟ السير الآن يجعلنا نقع من جليد الأرض

_ دعينا أن نؤجل الموعد غداً , فقد رأيت الآن الأحوال الجوية
أن غداً أفضل

_ حسناً لا مشكلة

_ كوني بخير

_ و أنت أيضاً

كيف أصبر نفسي ليأتي يوم الغد ؟ أريد أن أراه و أسمع صوته
و هو يمازحني بقول " ياسمينه " لا أميز هو يقول ياسمينه يقصد
الزهور أو أنه يفصل الكلمة " ياسمينه "

إن مزاحه ثقيل و يكسر القلب لكن يجب أن أكون طبيعية و أتحمل
لأجل الحب

كنت أرغب أن أسير معه تحت الثلج

جاء الفرج الحمد لله

إن روتيني ممل أنهض أشرب القهوة أفطر أو لا أفطر و أشرد
في الحيط أمامي

لكن اليوم نهضت دون شرب القهوة فوراً على المرأة دون انتقاد
ذاتي و لا حتى مدح , كان هناك أمر يشغلني

أجهزت نفسي و ذهبت قبل الموعد بنصف ساعة كان الطقس
مشمس بالفعل

دخلت على محل اكسسوارات و سألته عن المحابس التقليدية
فسألني عن مقاس الاصبع , أنا لا اعلم كم هو المقاس لكنني اعلم
أن يده جميلة و خشنة

_ لا اعلم لكن تقريباً بمقاس اصبعك

_ حسناً تفضلي

وضعهم في علبة و أنا الفرحة و الخوف يغمرونني

أكاد أن أصفق و كأنها خطبتنا !

بدأ الطقس يبرد أيضاً أن الشمس أخفتها الغيوم و بقي على الموعد
خمس دقائق

كنت أراقب الوقت و كلما يقترب كلما قلبي يخفق أكثر
و فجأة بدأ هطول الثلج و هو لا يستطيع الانسحاب من الممكن
أن يكون في الطريق لأن بقي للوقت دقيقتان
و أنا فرحت لأن الله حقق لي رغبتني بأنني سوف أسير معه تحت
الثلج

كان الثلج يزداد و يخبئ الأشجار و السيارات و العالم نصف
منهم يركض و نصف الآخر يصور الثلج و يتصور معه
أراقبهم و أنا أضحك حتى أن ظهر أمامي !

كان مثل رجل الثلج مغطى بثلج و هو يعبس في وجهي لا اعلم
من الثلج أم من الموعد

أصابتنني هستيرية الضحك من الفرح و السعادة
" شعور السعادة جميل , أول مرة أجر به "

كان فقط يحاول أن يجعلني هادئة لأنني لم أنتهي من الضحك
حتى جعلته يضحك معي

لا اعلم لما نضحك لكنني اعلم أننا سعداء

_ هل انتهيتِ من الضحك

_ نعم لكن مظهرك و أنت ممتلئ بالثلج و عابس في وجهي
جبرني أضحك , تذكرت أمس أنك أجلت موعدنا فقط بسبب الثلج
و الآن يهطل

_ تضحكين على مظهري ؟ انظري للمرأة إن " الماسكارا " التي
تضعينها ليست ماركة لأنها ملئت جفونك بالسواد من تبلل
رموشك

_ لا بأس فقد أعطتني مظهر أجمل

_ الله يعطيني مثل ثقتك بذاتك

_ آمين , أخبرني ما هي أخبارك؟

_ دعينا نشرب شيء ساخن في الأول بعدها أخبرك ما هي
أخباري

_ حسناً سأقوم اطلب قهوة

_ لا أنا سأقوم أطلب

_ اتفقنا على حسابي !

_ نعم على حسابك لكن أنا سأدفع

" رجل شرقي بالفعل "

_تفضلي

_سلمت يداك

كنت انظر لإصبعه هل يدخل المحبس أو لا !

حتى أنه أبعد شرودي بـ بدأ الحديث:

_ أخباري الحمد لله أفكر بمشروع إن لم ينجح سأسافر ماذا عنك؟

_ الحمد لله , أنا أيضًا أفكر بمشروع

_ جيد , ما هو ؟

_ بما أنني لم أكمل تعليمي سأطور بشيء آخر

_ مثل ماذا ؟

_ يعني بأشياء أرغبها

_ و ماذا ترغبني ؟

_ أرغب العمل على الحاسوب و الأعمال الإدارية

_ ممتاز , إن أصبح لديك شركة لا تنسيني

_ هههه لا تستبعد في خيالك

_ لم أفهم !

_ أقصد أننا يجب علينا أن نتخيل و نحلم على أرض الواقع لا

نزيد

_ لا تعلمين , ممكن في يوم ما و أنتِ تسيرين في الشوارع يظهر لك رجل بائع ورق اليانصيب و يعطيك ورقة و تربحي مبلغ كبير و يصبح لديك شركة

_ الله كريم

ما أسوء الصمت الذي يحدث بيننا و ننتظر أحد منا يبدأ في الحديث التالي

أصبحت أردد في قلبي " لا حول و لا قوة إلا بالله " حتى يمنحني الله القوة , مفعولها جيد أنصحكم بتجربتها كلما تقعوا في ضيق أو ضعف الشخصية أو التوتر و التلعثم , حتى أن الله منحني القوة و بدأت في الحديث :

_ ما رأيك في عادات و التقاليد المجتمع ؟

_ مثل ماذا ؟

_ بشكل عام

_ يعني , هذا المجتمع له عادات و تقاليد جميلة و عادات و تقاليد سيئة

_ مثل ماذا ؟

_ الجميلة أن بعض العائلات لا ترغب بالاختلاط , لديهم عقلية خاصة

_ هذه ليست عقلية خاصة إن ديننا يأمرنا بذلك

_ أريد أن أترف لك بشيء , في هذا المجتمع لم يعد يتبع الدين
اليوم يتبعون العادات و التقاليد , حتى أن ظاهرة الاختلاط بين
العائلات يكثر

_ أنت مع أم ضد ؟

_ لست مع و لست ضد أنا في نفسي فقط

_ و ماذا عن العادات السيئة ؟

_ أن هناك عائلات ما زالت تتزوج من الأقارب , يعني الشب
يأخذ ابنة خاله أو عمه حتى دون استشارته أغلب الأحيان

_ ما رأيك بالفتاة التي تطلب يد الشاب ؟

_ ماذا !!

مددت يدي على حقيبتني و أمسكت علبة المحابس و قدمتها له :

_ هل توافق أن أطلب يدك ؟

حتى عندما استغرب و جاءه التوتر و تبعثرت ملامح وجهه جميل

_ هل تمارحيني ؟

_ لا , إنني أتقدم لك من الباب , هل توافق ؟

بدأ يتكلم بسخرية

_ و متى سوف تكلمين مع عائلتي إن مهري غالي جدًا

_ لدي استعداد أن آتي لمنزلكم و أتكلم معهم بكل ود

_ لنحدث بعقل

_ تفضل !

_ انتِ امرأة جميلة , لديكِ كل الصفات التي يتمناها كل شاب
حتى إن تحدثت لأحد عن هذا الموقف ليحسدني بأن امرأة مثلك
تفعل ذلك لأجله , لكن أنا الآن لست مستعد لهذه الأمور

_ و أنا لم أطلب منك شيء سوى أن تلبس المحبس بإصبعك و
حتى يأتي الوقت المناسب و ترتزق نعلن الخطوبة رسمياً
ضحك و بريق عيناه يلمع , كلما كان يلمع أكثر أزداد حباً

_ لم أرى فتاة بقوتك و جرأتك , إن لم أوافق؟

_ كل شيء قسمة و نصيب و الحب ليس بيدك و لم أطلب منك
أن ترضى بالغضب , أنا فقط أردت أن ألفت انتباهك

_ أنا موافق عليكِ أنتِ , لكن لست موافق على ذلك الأمر لأنني
أخبرتك لست مستعد ما زلت أبني نفسي بنفسي و ليس لدي المال
الكافي لهذه الخطوة

أنا لا أصدقُه إنه لا يريدني

_ حسناً

أصابني البرود في قلبي لا أبكي و لا أضحك , و لم أفرح
حتى أنني لم أحزن لأنها ليست أول مرة رجل لم يرغبني
بالفعل إن الاعتراف بالذنب فضيلة , لأن عندما اعترفت بذنبي
بأنني أحبك ارتاح قلبي و ضميري , أنا حاولت لأجلك لكن أنت
الذي أضعت فرصتك

لكل مجتهد نصيب , اجتهدت في حبك و ليس لي نصيب

ما الذي يحدث ؟ أنا أتحدث بهذه القوة و الثقة بذاتي !

الحمد لله , رب ضارة نافعة , حبك الضار أنفعني .

كان كلانا صامتين بعد هذا الحديث حتى أنني قطعت الصمت

إن لم نكن أحباب لا أريد أن نكن أعداء

__ ماهي أكلتك المفضلة ؟

__ ماذا ؟

__ سألتك ما هي أكلتك المفضلة

__ من أين لك هذه القوة ؟

__ عن أي قوة تتحدث ؟

__ إنني رفضتك و لم تدمعي حتى , و لك القوة أن تكلمي الحديث

__ يبدو أن ليس لديك أكلة مفضلة , إنك تأكل الأخضر و اليابس

__ صحيح ليس لدي أكلة مفضلة , ماذا عنك ؟

__ أحب الجبنة و كل شيء يوضع فيه جبنة

__ لذيذة الجبنة بالفعل

__ جدًا

كان ينظر لي باستغراب عن قوتي كنت أود أن أقول هذا بفضل
" لا حول و لا قوة إلا بالله " و بفضل كسرك لي و هروبك مني
بطريقة مراهقة المعتادة

__ أنا تأخرت و من المفترض أن أذهب إلى المنزل , شكراً على
القهوة

__ حسناً , العفو صحة و هناء

ذهبت و أنا بكامل قواي و كان الأمر عادي جدًا بالنسبة لي لكن
قلبي كان يبكي و لا اعرف لماذا ؟

كانت فترة من الاكتئاب المكتوم " أنا بخير , لا بأس , ماذا حصل
؟ , ليست نهاية العالم , الله يأتيني بالعوذ إن شاء الله "

ذهبت لطبيبي لأنني لا أنام منذ يومين مع إنني لست حزينة

__ أهلا بك ما هي أخبار الشاب المحظوظ

نظرت له و أكاد أن أبكي

__ رفض الحظ

__ ماذا يعني ؟

__ تقدمت لخطبته و رفضني

__ طلبتي يده ؟؟؟؟

_ نعم

_ و ماذا كان رده ؟

_ قال لي إنه ليس مستعد لهذه الخطوة , إنه كاذب أنا اعلم إنه لم يحبني

_ إنه خائف منك

_ خائف مني ؟ لماذا ؟

_ لأنك امرأة قوية و هو رجل ضعيف لم يستطيع فعل ما فعلتبه
رأى أنك أقوى منك انسحب

_ لماذا؟ أنا كنت أريد أن تطور علاقتنا , كنت أريد أن أعبر عن مشاعري لأنني لا أستطيع التحمل أكثر من ذلك

_ يا ابنتي إن الرجل مننا لا يرغب أن يأخذ امرأة قوى منه لكي لا تهتمش رجوليته

_ أنا كنت سأحافظ عليه , لكنني تقدمت خطوة ليتجرأ

_ إنك تقدمتي أصعب خطوة , هذه الخطوة الرجل يفكر مليار مرة قبل أن يتقدم لها و أغلب الأحيان لم يتقدم

_ لا اعلم شيء , فقط اعلم أنني متعبة ولم أنام منذ يومين

_ لا تقلقي , سأكتب لك أدوية و بإذن الله تصبحين أقوى

_ شكراً لك

جئت لأحب لأخرج من الاكتئاب فإزداد اكتئابي اكتئاب
بدأت العلاج بالأدوية و أنا متأكدة أنني لم أشفى
يتعافى المرء بتحقيق حلمه لا بالأدوية المضادة للاكتئاب
كان شفائي الوحيد هو ذاك الشخص الذي سبب لي الداء
كنت حمقاء حين ربطت سعادتي به , كان حبي له يعمي على
قلبي من السلبيات و الأشياء السيئة تجاهه
الحب أعمى..

لا اعلم هل للحب عيون حتى نصفه بالعماء !
أم أننا نعلم الأشياء السلبية لكن نغض عنها لترضي غريزة قلبنا..
إحدى الكاتبات قالت :

كنت أرفض الوقوع بالحب , كنت استبدله بموسيقى و كنت أومن
بعدم وجوده إلى أن تعثرت بعينيك ..

" غادة جمال "

أما أنا فرفضت الحب و سوف استبدله بموسيقى و سأؤمن أن
لا وجود له بعد أن تعثرت بعينيه و تبعثرت حياتي و ذاتي

حياة جديدة بداية جديدة

بعد علاج دام خمسة عشر يوماً نهضت لحياتي من جديد
و استمعت لنصائح الطبيب .

أنا جميلة , أنا أقدر , أنا قوية , إن فعلت شيء أحبه سأنجز
كثيراً من الأشياء

بدأت حضور محاضرات المجانية عن تعامل مع الناس و بناء
الشخصية و تنمية بشرية وغيرها ..

اعلم أن البعض يقل أن لا فائدة لها لكن كحالي تفيد كثيراً
لأن مثل حالتي يحتاج النمط الجديد , عالم جديد, أماكن جديدة ,
مهارات و إشغال النفس بالتعاون مع الفريق

الحمد لله على نعمة النسيان

شكراً لإحباطك لقلبي جعلني أفضل بكثير مما سبق

فأنا الآن أقدر على تكوين الأصدقاء

أقدر على مواجهة الصعوبات

أقدر على كل شيء كن سابقاً لم أقدر عليه ...

حتى أنني أصبح لدي صديقات من كافة الأنواع
من خلال الدراسة و الوضع الاجتماعي
حتى أنهم يخبرونني عن مشاكلهم مع أزواجهم و أحبائهم
لكن هناك ثلاث قصص تركوا أثر بي ..

أخبرتني أحدهم أنها وقعت في معصية مع شاب هي لا تريد
ذلك لكنها كانت أضعف من هذا الأمر , أخبرتني أيضاً أن
حينها لم تشعر بالسعادة رغم أنها كانت تحبه , كان كل تفكيرها
كيف سيكون الله معها بعد هذه المعصية , كيف سيكون العقاب!
هل سيقبل الرزق مثلما ذكر في الأحاديث ! حتى جاء يوم و
أرسلت للشاب ذاته للاطمئنان عليه بعد أن أهملها , كانت هنا
الصدمة ! أخبرها أنه لا يريد لها بعد الآن لأن صديقه توفي في
ليلة سابقة و هو استرجع أعماله و حساباته و اكتشف أن الحياة
فارغة و قصيرة و أن يوم الحساب قريب , فانسحب من حياتها
بطريقة خبيثة و تركها مع أسئلتها حتى جاءت لي و سألتني :

لما وضعني في المعصية رغماً عني ؟ حينها كنت لم أرغب
بهذا الشيء لما حصل ؟ نفسي ضعيفة كنت حينها أشعر
بالاشمئزاز كنت كلما أمانع هذا الشيء يعبس وجهه و يرفع
صوته و تشتد عروقه و أنا يزداد خوفي , كنت أريد أن يأخذ ما
يريده مني و أذهب و لن أعود, اعلم أنني بالغة راشدة لكن في
داخلي مازلت طفلة , لما وضعني في معصية التي للوقت هذا
لا أعرف كيف أتخلص منها و من ذكرها و هو تاب !

حتى أنه حينما بادرت في سؤالي عليه أشعرتني و كأنني أنا
المذنبه فقط لا هو

كثرت أسئلتها و أنا لا أعرف ما الأجوبة , لا أعرف سأقول لها
أن كل الأشخاص وضعوني في هذا الشيء لكن في مواقف
مختلفة و حينها ضمنت أرجلي و بكيت

لا أعرف أنه يوجد موقف أقبح من المواقف التي تعرضت لها
لكن كان جوابي لها : الجميع هكذا لكن بطرق مختلفة , الأمر
يشبه بعملية السرقة يأتي اللص يحاول إقناع شخص ما أن
يسرقوا حتى يحتاج الأمر أن يوضع السكين على عنقه لكي
يسرق معه و بعد أن تتم السرقة و اللص يرضي غريزته
القبیحة المحبة للمال و المجوهرات , يتهمه بالسارق و ينظر له
نظرات اشمزاز ..

الأمر يشبه بـ امرأة تريد أن تتحدث على أحد في غيابه و
تخبرها صديقتها لا يمكن هذا الشيء لأنه من الغيبة ف تحتج
أنها تفرغ طاقتها السلبية منها " فشة خلق " و بعد ذلك تقل عن
صديقتها أنها ليست صالحة لأنها تستغيب الناس بعد أن
استمعت لها

هكذا المجتمع قدر لا ياتمن لهم

لا اعلم أن هذا الشاب أنه بالفعل تأثر بوفاة صديقه لكن علي أن
أقول لك : الحياة و مصاعبها تكفي , كُفِ عن جلد ذاتك

هناك اختلاف كبير بين محاسبة النفس و جلد الذات
قال الله تعالى (و لا تهنوا و لا تحزنوا و أنتم الأعلون إن كنتم
مؤمنين) آل عمران ١٣٩

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: (إن الله
تجاوز عن أمتي الخطأ و النسيان و ما استكروها عليه)
إذن استغفر الله " إن الله غفور رحيم "

جميعنا نخطئ لكن الله يستر علينا

الحمد لله حينها أصبحت أقوى و نجاحاتها أكثر حتى أن جاء
يزم جالسين و إذ يخبرها ذاك الشاب قائل : اشتقت إليك , هل
يمكننا الرجوع ؟ أنا كنت في فترة السابقة مرهق أما الآن
أفضل و أشعر بالاشتياق لك , و بدأ بالكلام المعسول القبيح
حتى أنني بكل برود أخبرتها أن ترد برسالة كالتالي :
معلوماتي أنك تبت و شعرت بالذنب لما رجعت عن التوبة ؟ لا
بأس لكن لا يمكننا الرجوع لأنني الحمد لله أنا تبت أيضاً
نظرت إليها و هي ترد , أشعر أن قلبها ممتلئ بالانتصار و القوة
حتى عندما انتهت منه بالكامل أصبحت أفضل

كأننا نحن البشر لا نتعافى إلا لنتنقم

أما عن صديقتي الثانية فهي متزوجة و لديها طفلة لكن زوجها
ليس لديه مشاعر

كانت تعاني من قلة المال و قلة الحب

"عندما تتزوج يا ابن آدم تذكر أن حواء تحتاج لشيئين : المال
و المشاعر

إن وفرت أحد منهم فأكثر الله خيرك

و إن وفرت الاثنين معًا فجزاك الله خيرًا

و إن لم توفر أحد من الاثنين فالله يأخذك

لأن الرزق بيد الله لم نعترض !

لكن المشاعر بيدك أنت يا عديم المشاعر"

و كثرة الخيانات

الجميع ينصحها بالطلاق إلا أنا أبقى صامته لأنني لا أريد أن
أكون جزء من هذا الخراب

لكن في الآخر انفصلت عنه و أكملت تعليمها لكن طفلتها بقيت
مع أبيها و من المجر أن أبيها يتزوج بعد أمها لأن " أعزب
دهر و لا أرمل شهر "

مجتمع غريب !

يكرر هذا المثل و هو عندما كانت زوجته عنده كان يخونها !

الزوجة مجبرة على تحمل نزواته حتى يأتي أجلها لأن من المعيب أن تكون مطلقة , إن كانت مطلقة فهي لا تتعاشر , من المفترض أن تتحمل عقد نفسية التي يمتلكها زوجها حتى أن تنتقل إليها و يشتكي منها ...

أما الصديقة الثالثة فقد أخبرتني أن تقدم لها شاب للخطبة و هي ما زالت تحب حبيبها السابق , لكن تريد غيظه فتمت موافقتها على هذا الشاب لأنه كامل بالنسبة لها ..

وصلنا إلى زمن قدر !

حيث أن الفتاة تتزوج من رجل ذو مظهر جيد و مال و منصب لتسبب الغيظ لحبيبها السابق

و الرجل كذلك الأمر يتزوج من امرأة ذات مظهر لائق و كحل العين و أحمر الشفاه مبالغ بهم ليسبب الغيظ لحبيبته السابقة
جميعنا مجرمين و جميعنا ضحايا ..

أما أنا فما زلت أحب ذاك الشخص الذي له فضل على ما عليه
الآن

أحاول مراقبته من الشرفة أو النافذة أو حتى أنه متصل على
الانترنت

" كل الذين يراقبون الناس يموتون همًا إلا انت عند مراقبتي لك
بعد الفراق أموت شوقًا .. ٢٠٢٣/١١/٧ "

و كان اليوم متفق مع العام بأن فيه أحب و بها انكسر

" عد للصفحة ٢٢ آخر الصفحة تفهم ما أقصد "

حتى أتى يوم الانتهاء من الحب

خلال هذه الأيام التي أراقبه أصابتنى الصدمة !

رأيت على صفحته تمت خطبته !!

ما الذي يحدث !!

هل هذا حقيقي أم أنني أتخيل !

سبحان مغير الأحوال

على زمني كان البلاد مليء بالفقر و المجاعات

على زمني الوضع ليس مناسب

على زمني كان الهم ثقيل

على زمني البلاد مليئة بالحروب و السرقات و قلة العمل و الرواتب

أما الآن! بعد انتهاء قصتنا التي لم تبدأ

انتهت الحروب ..

كثرت الأعمال ..

السماء تمطر أموالاً ..

البلد عم بها السلام ..

الوضع مناسب للخطبة و الزواج لكن الاختيار لم يكن أنا

هنيئاً لك يا اختيار الصحيح لشبيه الرجال و حظ أوفر و أفضل لي . أو لا ! لم أرغب بشيء .

لقد جف الفؤاد فما عاد للأمنيات مكان للسير ..

بعد الذي حدث معي و استماعي لقصص العالم , بالفعل أصابني زوافوبيا , أصبحت أخاف من الزواج حتى لا يأتيني رجل خائن , بخيل , بخيل في مشاعره , أصبحت أخاف من الزواج أتخيل أنني تزوجت و أنجبت طفلة و مت بعدها , و تعيش طفلي بدون أم , أخاف أن أتزوج و أنا ما زلت أحب ذاك الشاب لكن لا اعلم فقط أنني أحتاج لأكون زوجة لأشعر بأمومتي أحتاج أن يكن لي أسرة ,

هناك جملة في فيلم A Most violent year تقول :

عندما تشعر بالخوف من القفز , تأكد أن هذا هو الوقت المناسب للقفز

لا اعلم إن كانت هذه المقولة تطبق على حياتي لكن سأتابعها عندما أرى الشيء المناسب لا فقط الوقت المناسب من الممكن أن يكون الوقت مناسب لكن الاختيار أو الطريقة خاطئة ..

زوافوبيا

كنت أتمنى أن تكون بطل حياتي
مثلما كنت بطل روايتي....