

ظلال داضلية

رامز رجب

كل شئ يحدث لك في الحياة انت المسيطر عليه.

ولكن الانسان يحب التبريرات بالأسباب المحيطة به عوضا عن الاعتراف بأخطائه. الانسان لا يحب ان يتحمل نتيجة اخطائه بنفسه ، الشئ الأسهل والذي يتقبله

الانسان هو ان يعتقد ان كل من حوله يتآمر على فشله وسقوطه، و أن كل معاناته في الحياه هو لا يملك زمام الامور بها وانها تحدث رغما عنه.

وعندما تسوء الأمور يقول أن هذه هي مشيئة الله. نعم ان الله ينعم علينا. بالكثير في حياتنا وأشياء كثيرة تحدث

لا يعلم أحد بسببها إلا الخالق. بالتأكيد اننا

بعقلنا المحدود هذا لن ندرك مشئية خالق.
الاكوان. ولكن هناك اشياء كثيرة تحدث في
حياتنا وتكون بأختيارنا دون ان نشعر
ونلقي باللوم على الله وظروف البلاد وكل ما
حولنا إلا انفسنا.

ولكن هل اخبرك بشئ يا صديقي. هذا ليس
صحيحا دائما. لا نتمتع جميعا بذات المقدار
من خبرات الحياة والأشياء التي تركت طابع
جيد او سئ بداخلنا. طابع يرسخ بداخل
شخصيتك ويشكلها لتصبح شخصية جديدة
مختلفة.

إذا اجريت تجربة لتدرس العوامل المسؤولة
عن تصرفاتنا ، والعوامل المسؤولة عن شقاء
اشخاص وسعادة اشخاص اخرى . سيختلف
استنتاجك لهذه العوامل باختلاف زاوية النظر
إلى حياتهم . ومن اهم تلك الزوايا هي التي
تطل منها علي السلامة النفسية .

إليك بعض الملفات التي بها خبرات البعض .
سنرى كيف تسير حياتهم وكيف يتخذون
قراراتهم وبنائاً علي اي شئ تكون هذه
القرارات .

الملف الأول

جميعهم هنا يا صديقي

انهم حولي دائما، اراهم واشعر بوجودهم
واشعر بأن نهايتي قريبة جدا. لا اعلم كيف
سيفعلون هذا ولكن يبدو انني ارتكبت كارثة
حينما اقتربت اكثر.

مررت بأسوأ لحظات حياتي حينما ظهرت
نتيجة الثانوية العامة ولم تكن درجاتي تؤهني
بأن ألتحق بكلية تروق لأسرتي . ألتحقت بكلية
متوسطة في محافظة اخرى بعيدة بعض الشيء
عن محافظتي . وبدأت رحلتي في البحث عن
سكن قريب من الكلية . لاستطيع العمل
والدراسة معا. كان من الصعب ان اجد سكن
جيد في تلك المحافظة التي لا اعلم اي شئ
بها.

ولكن في النهاية وجدت مكان متوفر في عمارة
حديثة البناء في منطقة نائية .

رحب بي زميل غرفتي قائلاً: مرحبا بك يا
أسامه، سنكون على وفاق دائما يا صديقي
قلت له: اشكرك، لقد تشرفت بمعرفتك يا
خالد.

كنت اتفحص المكان واستكشفه لأول مره.
قال لي خالد: لا تقلق، فالمكان هنا هادئ ولن
يزعجك احدا.

الحقيقة ان المكان كان بعيدا عن اي ازدحام
سكاني، يوجد منزل فقط امام السكن.
فالمكان هادئ جدا لتتال الراحة. ولكنك لا
تشعر بالحياه هناك . منعزل عن كل شئ .
الطريق من السكن إلى الجامعة يستغرق ساعة
كاملة أسير بين شوارع كثيرة. لم يكن السكن
افضل شئ ولكن ثمنه كان يناسبني جدا.

الصباح اذهب لحضور محاضراتي . وبعدها
اقضي ساعات عملي في مطعم قريب من
الجامعة لأعود وانام قليلا واستيقظ وقت الفجر

وابداً مذاكرتي وبعد ذلك اذهب لأكرر ما فعلت سابقاً.

حياة روتينية مملة وشاقة ولكن ليس بيدي شئٍ آخر لفعله.

كنت جالسا ادرس وبعجوازي النافذة تطل على المنزل الوحيد الذي امامنا. وبينما أنا في حالة تركيز تام ، سمعت صوت آتٍ من ذلك المنزل. صوت بكاء وفرع لطفل صغير . نظرت ورأيت ظل خلف ستار ذلك المنزل ، ظل لرجل يمسك بعصا ويضرب احد لا أراه.

أيقظت خالد لأسأله عن ما يحدث، فهو يسكن في تلك المنطقة منذ سنة.

قال: لا اعلم ربما اب يربي ابنه، ما شأننا نحن !!! دعني أكمل نومي

قلت له بعدما انقطع صوت البكاء: ربنا تكون علي حق.

انهيت مذاكرتي وذهبت لاحضر محاضراتي
وبعدها اذهب لعملي. كما قلت سابقا حياة
روتينية قاسية. كل شئ متكرر بما فيه من
فتور.

كنت انظر من النافذة المظلة على ذلك المنزل ،
ولكن رأيت طفل صغير يقارب الخمس سنوات
ينظر إلي من نافذة المنزل والدموع تملأ
عينيه ولا يقوى على الحديث.

اكاد ان افهم ما يقوله من حركة شفاته.

كان يقول لي ساعدني . وبعدها رأيت يدا
امسكته من ظهره وسحبته وارتفع بعدها
صوت صراخه المستمر.

تعاطفت كثيرا مع هذا الطفل الذي يعذبه والده
بدون توقف. كان الخوف الذي يظهر علي
وجه الطفل يكاد ان يقتله.

أيقظت خالد وقلت له: قم. سأذهب لذلك
الرجل المجنون

قال لي بتعجب: ماذا ستفعل؟!!

قلت له: ساذهب لذلك الرجل الذي يعذب
الطفل.

حاول ايقافي ولكني ذهبت إليه وكنت اقرع
الباب بقوة. كنت اريده ان ينكسر.

ثم خرج رجل يقارب الأربعين وصاح بي: ماذا
تريد في ذلك التوقيت؟

قلت له بصوت عالٍ وحاد: ماذا تفعل لذلك
الطفل؟!!

قال لي خالد: دعنا نرحل يا أسامه. لا نريد
مشاكل.

كانت علامات الدهشة علي وجه ذلك الرجل
وقال: أي طفل يا معتوه انت؟! لا يوجد لدي
اطفال في المنزل. واغلق الباب وتركنا.

قلت لخالد: انه يعذب طفل بالداخل!!

اجابتي قائلا: ليس من شأنك، لا نريد مشاكل.
شعرت بأنه يعلم شئ وسألته: هل تخبئ شئ
يا خالد؟

قال لي: لا اعلم شئ، ولم اسمع صوت الطفل
الذي تتحدث عنه. يكفي هذا ولا نريد مشاكل،
سيطردنا مالك السكن اذا علم اننا نسبب ازعاج
للجيران.

عدنا إلى عرفتنا ولكني لم اقتنع بحديث خالد،
شعرت انه يعلم شئ. غرق خالد في النوم وانا
مازلت مستيقظ، لا استطيع التوقف عن
التفكير في ذلك الطفل المسكين.

وقطع تفكيري صوت بكاء، ولكنه لم يكن من
ذلك المنزل المجاور.

بل كان صادرا من خارج الباب. فتحت وكان
يقف أمامي مجردا من ملابسة وآثار الضرب

تترك ندوبا كثيرة فوق جسدة الصغير. لم
يتحمل كثيرا وسقط ارضا.

حملته ووضعته فوق السرير ونظفت جروحه
وتركتة يرتاح. ولكني لم أبرح مكاني، اراقب
حركاته العشوائية وهو نائم. ووجدته نهض
مفزوعا وقال: سيقتلني إن استيقظ ولم يجدني
في المنزل، سيقتلني.

قلت له: اهدأ. انت معي الآن، لا تقلق.

قال لي وهو يرقد ليعود لمنزلة: أبحث عن
الطبيب طه المحمدي هو فقط من يستطيع
انقاذي منه. وتركني وذهب.

أيقظت خالد وسألته عن ذلك الدكتور.

قال لي انه لا يعرف احدا بهذا الاسم.

ما علاقة هذا الطبيب بما يحدث للطفل؟ وكيف
يستطيع مساعدته؟ ولماذا تركني وذهب ليعود
مجددا إلي من يعذبه؟ لما لم يهرب منه؟

اسئلة كثيرة تدور بداخل عقلي ولا اجد لها
اجابات مقنعة . لا افهم ما يدور حولي ولكني
كنت اريد مساعدة ذلك الطفل بأي طريقة
ممكنة . وبدأت ابحت عن صاحب ذلك الاسم .

سألت الكثير من السكان في المناطق حولنا .
هناك من قال لي انه طبيب صالح ويجب
مساعدة الناس بدون مقابل . وسمعت الكثير
من الكلام الجميل ولكن بلا جدوى . فلا احد يعلم
اين هو الآن . يوم طويل شاق أبحث عن ذلك
الطبيب بلا نتيجة . عدت إلى غرفتي واستلقيت
فوق سريري وغرقت في النوم ، ولكن
ايقظني صوت صراخ ذلك الطفل، نظرت من
النافذة ووجدت الطفل يقف فوق حافة الشرفه
ونظر إليّ ودموعه تسيل كالامطار . وألقى
بنفسه من فوق . ألقى بنفسه بدون اكرثاث لأي
شئ . لم يجد وسيلة للهروب من ذلك الألم

سوى مفارقة الحياة. لم يكن لديه القوة ليهرب
او يحاول الابتعاد، طفل صغير ضحية أب
مجنون.

صرخت فزعا حين رأته ملقى على الارض
وحولة بقعة دماء ضخمة. لم استطع تحمل
المنظر وفقدت الوعي ولم اشعر بشيء، حتى
وجدت خالد يقول لي : لماذا انت نائم على
الارض؟! استيقظ

قلت له : الطفل ألقى بنفسه من النافذة!! لقد
انتحر!! لقد انتحر يا خالد!

ورقدت لأذهب لذلك الرجل الذي كان يعذبه.
كانت آثار الدماء قد اختفت، لقد اخفى كل
شيء. يحاول ان يخفي جريمته.

كسرت الباب ودخلت وأمسكت بذلك الرجل ولم
استطع ان اتمالك اعصابي ووجدت نفسي
انقض عليه بالضرب ودموعي تسيل واقول له
بحرقة شديدة: لماذا تفعل ذلك بطفل لا

يستطيع المدافعة عن نفسي؟! قم وأرني ان
كنت تستطيع ضربي مثلما كنت تضربه.

أبعدني خالد عنه بصعوبة. ونهض الرجل
والتقط انفاسه وصاح بي: أنت مجنون،
كيف تقتحم بيتي وتضربني؟! سأسجنك

قلت له: أنت من سيدخل السجن. أنت الذي
قتلته. أترى انك قوي لتضرب طفل صغير
وتجعله ينتحر!؟

قال خالد: يكفي هذا يا أسامة، سنجلب لنفسنا
الكثير من المعاناة.

قلت له: ومن كان يكثر بمعاناة ذلك الطفل
المسكين. أين دفنت جثمانه؟ كيف تخلصت
منه؟

قال الرجل لخالد: خذ صديقك المعتوه هذا
وارحل من هنا. قلت لكم انه لا يوجد اطفال في
ذلك المنزل، انا اعيش بمفردي. اخرجنا من
هنا قبل ان اتصل بالشرطة.

سحبني خالد خارجا وقال لي : ماذا اصابك يا
أسامة ؟

قلت له : اقسم لك ان الطفل أتى الى الغرفة
وطلب مني ان أبحث عن طبيب يدعي طه
المحمدي وبعد ذلك بيوم رأيت الطفل يصرخ
ويلقي بنفسه من فوق .

قال خالد : انا اسكن هنا قبلك، ولم أرى اطفال
في هذا المنزل، هذا الرجل يعيش بمفرده كما
يقول . وإن كان كلامك حقيقي كيف لهذا
الطفل ان يعود للمنزل مرة اخري بعد ان هرب
منه؟ يبدو انك متعب قليلا من العمل والدراسة
وقلة النوم يا أسامة.

كما قلت من قبل أشعر ان خالد يخفي سرا
كبيرا وانه يعلم بأشياء لا يريدني ان اعرفها.
مرت أيام كثيرة ابحت عن اي شئ يثبت حقيقة
ما رأيت ولكن بلا جدوى. يبدو انه أخفى

جريمته بالكامل ، لا استطيع التوقف عن تخيل
مشهد الطفل وهو يلقي بنفسه ويرتطم بالأرض
ليغرق في دمائه.

ذهبت لأستلقي فوق سريري واحاول ان اهدأ.
ولكنني قبل ان انام شعرت بأحد يجلس فوق
السرير. نهضت ورأيته ، لقد كان هو، يجلس
في الزاوية. ودماء كثيرة تسيل من رأسه.
كان الطفل أمامي ، ولكن لون جسده ازرق
وعينيه بها شقوق طويلة كالثعابين . وقال لي
بنبرة صوت مخيفة: أنت السبب في ذلك، طلبت
منك المساعدة ولم تلبها.

شعرت بالفرع وهربت من الغرفة مسرعا.
كيف لطفل ميت ان يعود مرة اخرى ويتحدث
معي.

اسمع صوته يتردد في أذني ويقول: أنت
السبب. انت من قتلني يا اسامة. صوته يتردد

بقوة ويزيد من فزعي. لا افهم ما هذا او كيف يحدث.

انتظرت قليلا وعدت للغرفة ولم اجد شئ. قلت لنفسي ربما كنت اتوهم لأنني افكر كثيرا فيما حدث. كان خوفي يمنعني من النوم ، افكر في كل الأشياء في آن واحد.

حتى حل الصباح ونهضت وخرجت من الغرفة. ولكنني حين خرجت سمعت صوت نحيب آتٍ من الحمام. صوت يصيب جسدي برعشة مستمرة.

اتقدم خطوتين وأعود للخلف خطوة واحدة. كان صوت حاد يصيب بالفرع ولكن الفضول يقتلني.

المسافة بين الغرفة وباب الحمام كانت عدة خطوات بسيطة. ولكن في وجود ذلك الصوت ووجود الرعب بداخلي شعرت ان المسافة تجاوزت عدة اميال.

وحيث نظرت للداخل تجرت في مكاني
وجسدي لا يستجيب لأي أمر لي بالتحرك.
وقلبي يدق بقوة . لوهلة شعرت به يكسر
ضلوعي ويخرج من مكانه . رأيت ذلك الرجل
الذي يدعي انه ليس لديه اطفال في المنزل.
رأيته يجلس ارضا وبيده سكين يمسكها بقوة
ويقوم بحفر احرف كثيرة في جسده . ويصرخ
بدون توقف والدماء تسيل منه وتملأ المكان.
وحيث انتهيت ترك السكين وارتفع صوت
صراخه اكثر .

كون جملة فوق صدره بواسطة جروحة .
مكتوب (الموت قادم ، فكن في انتظاري) وما
زاد من فزعي ، حين شعرت بشئ يلمس قدمي
من الخلف .

نظرت خلفي ورأيت ذلك الطفل ،

ممسك بالسكين. وعينه معتمة تماما كفجوة
تبتلع كل شئ حي. ويقول لي بعتاب وحرز
شديد : أنت السبب. انت من قتلني. سأقتلك
انت وذلك الطيب. واقترب مني اكثر بالسكين
ولكن قبل ان يطعنني ، اختل توازني و لم
استطع تحمل ما يحدث من حولي وفقدت
السيطرة علي جسدي وسقطت

على الارض كقطعة قماش بالية يدفعها
الهواء . استيقظت ووجدت نفسي فوق
سريري و بجواري خالد يقول لي : ألم يكفيك
كل هذا النوم ؟ أستيقظ يا فتى.

قلت له: هل أنت من حملتني وأخرجتني من
الحمام ؟

نظر لي بتعجب وضحك قائلا : ماذا تقول يا
أسامة ؟ أكنت تحلم بشئ ام ماذا؟
قلت له: صحيح. يبدو انه حلم.

تركني وقال انه سيذهب إلي محاضراته في
الجامعة.

جلست قليلا افكر فيما رأته البارحة، هل كان
حقيقة ام حلم. انا متأكد انني رأيت تلك
الأشياء.

وتأكدت شكوكي حينما وجدت بقعة دماء فوق
ملابسي .

بالتأكيد هذا جنون، ليس من الطبيعي ما يحدث
هذا.

ولكني أعلم من اين أبدأ بحثي. نعم هو يا
صديقي.

الحل لدى الطبيب طه المحمدي. يجب ان أجده
، فهو لديه تفسير لكل ما يحدث من حولي.

عدت لأبحث عنه وأسأل كل السكان في تلك المنطقة. تلك المرة لاحظت بأن خالد يتسلل خلفي ويراقب تحركاتي.

تجاهلت الموقف تماما لكي لا يعلم بأني رأيتهم. وواصلت بحثي عن الطبيب طه المحمدي. وصلت إلى بيت قديم متهاك يجلس أمامه رجل عجوز. اوقفني ذلك الرجل وقال لي: هل تبحث عن شيء يا بني؟

قلت له: نعم يا شيخ. أبحث عن طبيب يدعى طه المحمدي.

ضحك وقال لي: اجلس بجواري يا بني، يبدو انك تبحث منذ فترة كبيرة ومتعب. اجلس بجواري .

كنت اعلم انه لن يفيدني بشئ ولكن كنت متعب
للغاية. وانا ايضا احب الجلوس مع كبار السن.
احب حديثهم وطريقة سردهم للكلام. جلست
بجواره أملا بأن يبعث في روعي الطمأنينة.

نظر إلي متفحفا وجهي بعينيه التي تظهر
كفجوتين صغيرتين بين تجاعيد وجهه
وجفونه المتدلّية وقال: أنت لست من اهل هذا
المكان ، ماذا جاء بك إلى هنا ؟

قلت له: انا أدرس في الجامعة وأسكن هنا
لأنني من محافظة بعيدة.

قال لي: ولماذا تبحث عن ذلك الطبيب؟ هل
انت مريض يا بني؟

اخذت نفسا عميقا وقلت له: هذا الطبيب هو
حل لمشاكلي، يجب ان اجده، يجب ان اتحدث
معه.

قال لي : انت السبب يا أسامة، انت سبب تلك
اللعنة. ولن يتركوك وشأنك يا بني.

نهضت من موضعي مفزوعا: كيف علمت
بتلك الاشياء ؟ وكيف عرفت اسمي ؟ انت من
ضمنهم بالتأكيد. أتريد قتلي مثلهم؟ !!

ضحك بصوت عالٍ وقال: جميعنا سنموت يا
بني ، نحن ضيوف وستنتهي فترة اقامتنا هنا.
ثم تبذلت ملامح وجهه واصبح يتحدث بغضب
وقال:

أعلم بما يجول بخاطرك ولكن لا احد يستطيع
مساعدتك يا بني، انت هالك ولا مفر من
قدرك. ستهلك يا فتى، ستهلك.

كلامه يزيد من رعي ورقدت افر هروبا من
سماع حديثه.

وصوته يتردد في أذني قائلا انت هالك يا فتى،
هالك.

ابتعدت كثيرا عن منزله واوقفني صوت بكاء
طفل يخفي وجهه بين ركبتيه ويرتعد . وضعت
يدي فوق كتفه وازدادت رعدته اكثر.

قلت له : لا تخف يا صبي

كان صوت بكائه عالٍ وافهم حديثه بصعوبة
وقال: لا استطيع ان العب معهم.

قلت له: من هم؟

أشار بأصابعه الصغيرة إلى مجموعة اطفال
تلعب بالكرة وقال: أريد اللعب معهم.

شعرت ببراءة شديدة. في ظل مشاكلي

ومخاوفي مما يدور حولي ولكن شعرت بأن
هذا الطفل خوفه أعظم من خوفي. فهو يرى
ان اكبر مخاوفة في الحياة ان يبتعد عن اللعب.

في مثل هذا السن البرئ تمرح ويستمتع بالعالم
حوله ويتمنى ان يكبر، وبعدها يتقدم بالعمر
سيتمنى ان تظل المشاكل بنفس مقدارها.

قلت له: هيا، قم وسنذهب إليهم وسأجعلهم
يلعبون معك.

قال لي بصوت خافت: سيخافون من اللعب
معي .

نظرت له متعجبا: لماذا ؟

مسح دموعه وقال: لاني لم اعد مثلهم

قلت: لا افهمك يا فتي .

ماذا تعني بكلامك؟

نظر إلي بغضب شديد وقال: لم اعد مثلهم
وأنت السبب في ذلك. أنت من فعلت بي هذا.

كان هو ذلك الطفل الذي قفز من النافذة.

والذي رأيته فوق سريري.

لم استطع التحدث وكنت ألتقط أنفاسي بصعوبة
بالغة وواصلت الرقد حتي وصلت إلي سريري
وخبأت نفسي اسفل غطائي.

أشعر بأنني مطارذ من كل شئ ولا اعلم
السبب ، لا اعلم لماذا يحدث معي هذا . ولماذا
انا بالتحديد ؟

غرقت في النوم ولم اشعر بشئ تماما. نوم
عميق يفصلني عن العالم وضجيجة.
أستيقظت وقررت ان أذهب لذلك الرجل
العجوز. يجب ان يخبرني لماذا تحدث معي كل
تلك الاشياء الغريبة.

ذهبت إليه وكان جالسا امام منزله.
اقتربت منه وقلت له: يجب ان افهم ما يحدث.
ما سبب كل ذلك ؟

نظر إلي وقال: أنت السبب يا أسامة.

صرخت به قائلاً: ماذا فعلت؟ انا لم افعل
شئ بأحد.

نهض وقال: فكر يا بني. أبحث بداخلك
وستعلم السبب

كنت اتوسل إليه ليساعدني وقلت له : اخبرني
بأي شئ يساعدني. كيف اجد الطبيب طه ،
وهل يستطيع مساعدتي.

قال لي بصوت قوي : مكانك ليس هنا يا بني.
ولن تجد ما تبحث عنه هنا. لا يوجد حياة هنا
يا أسامة، ارحل.

ودخل بيته واغلق الباب فور دخوله.

ظلمت اطرق الباب واقول له: لم تنهي حديثنا
بعد، اخبرني ما الذي يجب علي

فعله؟!!

ظللت اكثر من نصف ساعة جالسا علي الارض
غارقا في افكاري و اطلب منه الخروج ولكنه
لا يجيب .

و حين وقفت لا طرقت الباب مرة اخرى . وجدت
نفسي اقف امام باب مقبرة قديمة .

نعم انا الان اقف بمفردي بين مقابر كثيرة ،
جميع البيوت التي كنت امشي بينها هي مقابر .
ما هذا ! ان الامور تزداد سوءا .

هل كنت اتحدث واعيش مع اموات كل هذه
الفترة . لا ، مستحيل ، بالتأكيد ان هناك شئ
خاطئ او انني في حلم .

انا لم افقد عقلي .

رقدت لاعود الي السكن ولكن الرعب بداخلي
كان يلتهمني حين رأيت حقيقة الامر .

المنزل الكبير الجميل الذي كنت اسكن بداخله.
هو بيت قديم تغطيه الاتربة ويخرج منه
اصوات لقطط كثيرة وكلاب. المنزل يكاد ان
يسقط من تهالك جدرانه .

لا افهم ما يحدث معي. هل كنت اعيش بداخل
ذلك المنزل المتهاك؟ كيف !!؟!

سمعت صوت اقدام خلفي. نظرت فوجدت خالد
يتقدم نحوي وقبل ان اتفوه بحرف واحد وجدته
يضربني بعصا قوية فوق رأسي وسقطت ارضا
فاقد الوعي.

استيقظت ووجدت نفسي في مستشفى وخالد
بجوارى . صحت به وقلت: أنت تتأمر معهم
وتريد قتلي مثلهم. ابتعد عني .

قال لي بصوت هادئ: اهدأ يا طه، اهدأ انا
هنا لأساعدك

ماذا يقول هذا المعتوه، انه يريد ان يصيبني
بالجنون انه وراء كل ما يحدث بالتأكيد.

صحت به قائلاً: انا اسمي أسامة وانت تعلم
هذا جيداً، محاولتك الكثيرة هذه لن تجدي
نفعاً معي، لن أفقد عقلي يا خالد

قال لي: إذن اهدأ، لا أريد منك اي شئ انا
هنا لأساعدك

قلت له: انت كاذب، كنت تقوم بدور صديقي
والآن تسوي نفسك طبيب لتقتلني . ابتعد عني
يا خالد ابتعد.

ووجدت الكثير من الناس تقيدني واقترب خالد
مني وحقنتني في ذراعي وشعرت بأثني أتهاوى
وانعزل عن العالم.

شعرت بهدوء تام وجلس خالد بجواري ومعه
اطباء كثيرة.

وقال لي: لا احد هنا يريد ان يصيبك بسوء،
جميعنا هنا نساعدك يا طه

قلت له : لقد اخبرتك ان اسمي اسامة .

نظر إلى من حوله ثم قال لي : حسنا يا أسامة .
هل تستطيع اخباري بما حدث معك .

قلت : لقد اخبرتك بذلك الطفل وانت لم تصدقني ،
ورأيتك تراقبني حين كنت ابحت عن الطبيب ،
طه المحمدي ، وانت من ضربني وافقدتني
الوعي . أتريد قتلي يا خالد ؟ هل انتم جميعا
هنا لقتلي ؟ !! ابتعدوا عني . ابتعدوا لا اريد
احد هنا . جميعكم كاذبون .

حقتوني مرة اخري وتركوني لا اعلم ان كان
هذا سماً ام ماذا ولكني اشعر براحة كبيرة .

خرج الدكتور خالد من الغرفة وهو يقول :
يبدو انه دخل في إنتكاسة مرة اخري . وهذه
المررة اقوي من ذي قبل .

تركوني في غرفه بمفردي . غرفه بها اشياء
كثيرة من الماضي الأليم الذي لم ارد تذكره .

الذكريات هي اسوأ سلاح يستخدمه العقل
لتدمير حياتي. وبالفعل نجح عقلي في النيل
مني بعد عدة ايام وتذكرت كل ما حدث. وبدأت
ابكي دون توقف.

حتي شعرت بلمسة يد مطمئنة فوق كتفي،
لمسة أشتقت لها كثيرا، نظرت إليها والدموع
تنهمر من عيني كالأمطار وقلت لها: أنا اسف
يا مي ، أنا أسف. لم اكن اريد ان يحد كل هذا.
قالت لي بصوتها الجميل المطمئن: اهدأ، لم
يكن خطأك.

قلت: إنه خطأي وحدي، قيادتي بسرعة
جنونية هي سبب الحادث الذي كان سبب في
فقدان ابننا.

لقد قتلت ابني بتهوري يا مي . انا السبب في
موته. لم اكن أب جيد يا مي .

حاولت تهدئتي وقالت: لا نملك ما نفعله يا طه ،
اصمد وكن قويا لتتهي مرحلة علاجك وتعود
لحياتك.

كنت اتعجب من حديثها: أي حياة هذه التي
تعنيها !! لقد دمرت حياتي بيدي يا مي. لقد
قتلت ابني .

قالت لي: هل أنت واثق من انك تذكرت كل
شيء ؟

قلت لها: ويا ليتني لم اتذكر، بعد ان تزوجنا
وانجبنا طفلنا الجميل تغيرت حياتي بالكامل
اصبحتوا انتم كل ما املك في هذه الحياه.
ولكني لم اكن اقدر ذلك.

كنت دائما بعيدا جدا. لم اكن الزوج المثالي ولا
الأب المثالي. لم اعطيكم السعادة يا مي ، لقد
كنت السبب في كل سوء يحدث لنا ، وكنت
السبب في هلاك ابنا يا مي. لقد قتلتته .

تركنتي وذهبت وانا غارقا في دموعي
واحزاني، اتمني فقط ان تنتهي حياتي
واتخلص من كل هذا العذاب.

ذهبت هي للدكتور خالد تتحدث معه .

قال لها الطبيب خالد: هل رأيتي الحالة
بنفسك .

قالت: نعم ، كان مثلما اخبرتني عنه.

قال لها : بعد فترة راحة كبيرة لأسامة بداخل
غرفته مع وجود اشياء تتعلق به لتذكره
بنفسه اكثر. والعديد من الجلسات النفسية
لتعيد تأهيله. اكتشف بالنهاية انه كان مخطئ
وتلك كانت مذكراته الاخيرة :

أنا الطبيب طه المحمدي. طبيب الامراض
النفسية والعصبية. اعرف انني مصاب بمرض
نفسي ولكني احاول ان اقاوم. فأنا اقوي من
تلك الأشياء.

تخرجت من الجامعة وتزوجت وكانت حياتي
روتينية للغاية. اقابل العديد من المرضى
النفسيين الذين يقصون علي العديد من
القصص المختلفة. بعضها حقيقية وبعدها من
صنع خيالهم. الحقيقة انني كنت احب سماع
تلك القصص والتعرف على حياتهم الغريبة.
حتى اصبحت واحدا منهم ولكن لم يكن هم
السبب. السبب أتى من حياتي الشخصية. قبل
دخولي عالم بعدة سنوات.

رزقني الله بطفل جميل غير حياتي تماما. هو
الهدف الأسمى في حياتي. اعطي مذاقا لحياتي
الروتينية المريرة.

يضيف السعادة لحياتي يوما بعد يوم وانا أراه
ينمو ويكبر.

حتى بلغ الست سنوات من عمره. كنا نذهب
سويا كل يوم إلى النادي ونستمتع بوقتنا معا.
حتى أتى يوم كنت حزينا بعض الشيء بسبب
مشاكل عملي والضغط الكبير الذي كان يهلكني
داخليا. وفي طريق عودتنا للمنزل بالسيارة.
كنت أقود بسرعة جنونية وانتهى بنا الأمر في
العناية المركزة.

انا نجوت ولكن هو لم ينجو من ذلك الحادث
وانا السبب في موته. لقد قتلت ابني .

أكمل الطبيب خالد حديثه معها: لدي جلسة مع
طه الآن. سأجعلك تشاهدين هذه الجلسة .
ولكن لا تتحدثين معه على الاطلاق

رحبت بفكرته جدا ، يبدو انها كانت تريد طلب
هذا.

بدأت الجلسة وكانت هي تقف بعيدا. والطبيب
خالد يتحدث مع طه وهو مستلقي تماما

قال له : هل تذكرت كل شئ يا طه ؟

اجاب طه في فتور: نعم ويا ليتني ظلت عالقا
في شخصية أسامة. افضل من تذكري بأني
قتلت ابني

قال الطبيب خالد: بدأت تتحسن يا طه. ولكنك
مازلت تحتاج إلي ان تبقي معنا هنا لبعض
الوقت. حتى تخرج.

اجاب طه قائلا: لم يعد لدي سبب للخروج.
ليس لدي حياة خارجا. انا هنا افضل

ولكني لا استطيع ان اغفر لنفسي انني قتلت
ابني، انا السبب في موته. انا من قتلته

اعطاه الطبيب خالد القليل من الادوية المهدئة
ثم قال له: أنت لم تقتل احد يا طه . انت لست
سببا في موت احد .

لم يتقبل طه الحديث ورفض مواصلة الجلسة
وعاد إلي غرفته في المستشفى.

قال الطبيب خالد: ما تقييمك لهذه الحالة ايتها
الطبيبة.

نعم لم تكن زوجة طه المحمدي ولم تكن تدعى
مي.

تلك هي الطبيبة سمر، متدربة جديدة لدى
الطبيب خالد.

اجابت الطبيبة سمر : أظن انه بعد حادث ابنه
الأليم ، عقله لم يتحمل كل هذا الألم والإحساس
بالذنب والندم . وبدأ يخلق لنفسه عالم آخر
بشخصيات مختلفة ينسى بها شخصيته
الأساسية. وهو يعلم ذلك كما كتب في مذكراته،
وذلك دليل على تحسن حالته.

قال الطبيب خالد: دعينا نعود إلي المذكرات
التي كتبها طه. ولكن لا تنسى انها مذكرات
لمريض نفسي لا يمكن تصديق كل ما فيها.
ولكني سأخبرك بالحقيقة التي مازالت مغيبة.

طه المحمدي لم يقتل احدا . فهو لم يكن لدية
اطفال . ولم يكن متزوج . وهو ليس بطيبيا
ايضا .

طه المحمدي هو كاتب وروائي كبير وله الكثير
من الاعمال التي ابداع في كتابتها . واغلب
الشخصيات التي اختلقها . كانت شخصيات
جوهريه في رواياته الجميله ، لقد قرأت
اغلبها .

هناك تاريخ مرضي في عائلة طه المحمدي
بالفصام ولكن حالة طه المحمدي مختلفة بعض
الشيء .

طه المحمدي مصاب بالاضطراب المزدوج .
يعتبر هذا المرض حاله نادرة وتشير إلى
اصابة الشخص بأكثر من اضطراب في آن
واحد . فمريضنا هذا مصاب بالفصام
واضطراب الشخصية التفارقي .

فهو يعيش بداخل عالم من صنع خياله
بشخصيات كثيرة منفصلة .

وذلك ما يجعل الأمر أكثر تعقيدا في رحلة
علاجه .

طه المحمدي وأمثاله لا يمكن ان تحتجزهم في
مكان، فهم لا يحتاجون إلى عالم خارجي
يعيشون به . فهم بداخل عقولهم يوجد عوالم
كثيرة مختلفة يستطيع التنقل من عالم لآخر .

وأظن ان مرضه هذا كان سببا في نجاح
رواياته الكثيرة . لانها كانت حقيقة عاشها
بنفسه واستطاع كتابتها .

عقلك هو افضل صديق و اسوأ عدو يمكن ان
تواجهه يوما .

فأحذر من ان يأتي الحدث الذي يجعل ذلك
الصديق هو ألد الأعداء .

الملف الثاني

ترحل الاشياء وظلالها تبقي رافضة
الرحيل.

لم تكن مجرد شئ عابر في حياتي بل لم
اشعر بالحياة يوما مثلما شعرت حين اشرقت
بروحها لتتيرني.

حياتي لم تكن بأفضل حال. فأنا دوما
شديد الحرص بأن لا اختلط بين الزحام، لم
احب تلك الحياه الهمجية اللعينة.

دائرة معارف محدودة جدا لاقصي درجة
تتخيلها، لا احب ان أضل وأفقد نفسي بين

أكاذيب الحياة. حتى أنت هي واكتشفت معها
ان هناك حياة اخرى ، حياة سعيدة تستطيع ان
تكون سعيد حقا بها. وتصبح تلقائيا للغاية .
بعد ان كنت شديد الحرص في اسلوب حياتي
الممل والتفكير الكثير قبل النطق بكلمة واحدة.
اصبحت اقول ما بداخلي بدون ان اتردد خوفا
من احد او من نظرة الآخرين نحوي. شعرت
انها تقبلني بدون اسباب، تحبني لكوني انا
فقط.

ليس بسبب اشياء ملموسة تستطيع ان
تسجلها، ولكن شعرت ولأول مرة في حياتي
انني استطيع ان اعيش بحرية وبدون قيود لأي
شئ. شعرت بالحب الحقيقي ينير حياتي.

أصبحت انسان جديد تماما معها. اختفي
العبوس من وجهي واصبح تزينه ابتسامة
جميلة او اوجه بها اي شئ يعكس صفوة حياتي .
فعندما تحب بصدق ، ترى الحياة بمنظور
مختلف.

تكتشف ان هنالك الوان مختلفة للأشياء
التي كنت تراها دوما بلون ثابت. الوان تبعث
البهجة بداخلك وبداخل من حولك. قابلت كل
إساءة في حياتي بحب وتفائل. ستتعجب ان
قلت لك انني لم يكن لدي القدرة على الغضب.

كنت ارى ان مهما تعقدت المشاكل
فستأتي الحلول خلفها.

ما اجمل ان يكون قلبك نابضا بالحب !
ستمتلك العالم بين يديك. فالحب ليس شئ
مادي تستطيع ان تبتاعه او تحضره من مكان.
الحب هو سحر جميل يبعث الروح بداخلك.
روح تجدد حياتك وتمحي الاشياء السيئة .
الحب كالسجان الذي يمسك بكل التعاسة
بداخلك ويلقيها في سجن مظلم عميق .

ولكن أتدري يا صديقي ما هو اقوى من
الحب ؟

دعني اخبرك بموقف لم يتجاوز الخمس
دقايق ولكن ترحل الاشياء وظلالها تبقي
رافضة الرحيل.

كنت مستلقيا في غرفتي استعد للنوم
ووصلتني رسالة نصية منها تقول لي (اريد
ان اهاتفك الآن لموضوع هام)

اتصلت بها على الفور لأطمئن

- ما بك يا حلوتي!؟

قالت بصوت حزين : اريد أن اخبرك
بشيء ربما سيحزنك مني .

قلت : لا شيء سيحزنني منك، فأنا احبك

يا حلوتي

قالت بتردد: تلك هي المشكلة

- لم افهم حديثك

قالت: حاولت كثيرا ان لا اتحدث ولكن

يجب ان اخبرك.

بدأت اشعر بخوف وتوتر شديد وقلت لها : اخبريني بما لديك بدون تردد.

اخذت نفسا عميقا وقالت: اعلم انك سعيد معي وانا كذلك سعيدة ولكن ليست ما بيننا هو حب. انه اعجاب

نحن سعداء ولكن لا توجد بيننا حياة ، انت معجب بي وانا كنت كذلك . لكن ما بيننا ليس هو الحب . لن نستطيع ان نعيش معا هكذا . ليست الحياة حبا فقط. لن انجب اطفالا ليعيشوا حياة فقر دائم

هذه ليست حياتي وانا لا اريد العيش كذلك . انت لست مناسباً لي.

ازدادت ضربات قلبي ومعها اشعر ببرودة شديدة: اصبحت الآن لست مناسباً ، بعد كل شئ جميل حدث بيننا اصبحت لا الائمك . ماذا تقولي يا سارة !! لم يكن هذا كلامك منذ البداية . قلت انك ستظلي بجانبني ونواجه

الحياة معا. حياتنا ستتحسن وسنصبح افضل .
ألم يكن هذا رأيك. انا احبك بصدق وانت ...

اجابت مسرعة: أما انا فلا. ما بيننا
كان مجرد اعجاب وانتهى وقته. لم نكن نرى
الاشياء على حقيقتها، ولا نستطيع ان نبني
احلامنا على اشياء لا نعلم كيف نحققها. يجب
ان تفهم ذلك وتمضي قدما في الحياة.

قلت: اهذه خدعة صحيح؟ اخبريني انك

تمرحين

اجابت بتبليد تام: اسفه، ولكنني لا
امرح. لقد انتهى ما بيننا.

وقطعت الاتصال، وانا عقلي مازال لا
يستوعب ما يحدث.

ماذا حدث؟ ماذا اختلف لتقول مثل هذا

الكلام؟ انا لا افهم شيئا. كيف تقول ان ما
بيننا كان مجرد اعجاب فقط

لقد رأيت حبها لي في عينها. هل كانت
عينها تخدعني أم عيني انا التي خدعتني؟!
كيف استطاعت فعل هذا، كيف استطاعت ان
تتهي ما بيننا بتلك الطريقة؟

حاولت ان اتواصل معها ولكنها اغلقت
جميع الطرق للوصول إليها. طلبت من
صديقتها ان تتحدث معها . ولكن هيهات،
فالمات بلا رجعة يا صديقي. اخبرتني
بحديثها عني الذي فطر قلبي اكثر. مازلت لا
افهم لماذا هي فعلت ذلك؟ كنا عشاقا
كالاساطير الذين نتحاكى بهم.

ولكن يا صديقي يبدو ان جنة الارض
مختلطة بالحجيم.

لا تستطيع تذوق الجنة بدون ان تحترق
بالحجيم.

الآن اخبرك ما هو اقوى من الحب . ما
اقوى من الحب هي تلك الطاقة الشريرة

الناجة من كسر روابطة. طاقة تنطلق بداخلك
لتحرقك وتحرق كل شئ جميل من حولك.
وذلك السجن الذي كان يلقي بالتعاسة في
سجن عميق اصبح هو مصدر التعاسة والحزن
الشديد. حزن يمتلك المقدرة الكافية لقتلك.

لم امت قتيل حرب ولم تجمع اشلائي
بل مت قتيل عشق وانت من احرقتي رفاتي

لم اكن يوما لكي خصما ولم اعتاد المواجهه
بدونك

الامس كنت لي سندا والان لا يكسرني سوي
حضورك

امسياتي حصني

وغدوتي بيئي

واصبحتي كنزي

وفككتي قيودتي، ومن ثم امحيت
وجودي.

لم اكن يوما احلم بأن قلبي يرافق قلبك
دروبا.

كان يكفيني سرقة النظرات ومن بعدها
بقلبي افر هروبا.

كان القلب كفيفا وابصر لقاء عيونك.

كان القلب جريحا
وامسيتي مداويته، من ثم معذبتة، من ثم
قاتلته،

من بعد ان بات ذبيحا .

كم نجا رجلا من عذابات الحروب
ومات قتيلا لهجر القلوب .

يا من سكنتي قلبي وأنرتة عشقا .
ماذا حدث لكي تقتليه هجرا !؟

ألم اكن انا رفيق تلك الذكريات السعيدة؟؟
ألم اكن انا الذي بجوارك نحظى بالحياة
الجديدة؟؟

ام كان كل هذا وهم وكنت ضحية مرض نفسي
!؟

ام كنت ذاك الصديق القريب الذي بات
منسي !؟

طاقة غضب هائلة بداخلي. جعلتي افقد
كل شئ جميل في حياتي. صحيح لم اكن افضل
حال من قبلها. ولكني لم اكن بهذا السوء.
هجرت كافة الاماكن التي كنا نذهب إليها معا.
ظلت وحيدا اعاني من مشكلة في الثقة، فأنا
الآن أرى جميع من حولي يريدون أذيتي ولكن
توقيت ظهور شرهم لم يأتي بعد. أرى جميع
اصدقائي هم في الحقيقة اعدائي ولكن ما زال
الموقف الذي سيحول الاشياء إلى عكس
طبيعتها لم يأتي بعد. هجرت كل شئ يذكرني
بها. ولكن كيف اهجرت عقلي. كيف انزعها من
روحي بدون ان اموت. تطاردني ذكرياتي
معها دوما في كل مكان وفي اوقات تتطلب مني
تركيزا. بينما افعل اي شئ او افكر بأي شئ
مختلف فعقلي يحضر لي ذكرياتها ليزيد من
ألمي.

لا يوجد عدو أسوأ من عقلك.

يا سائلا محبا اين الحبيب واين السعادة
أجائك يوما علمت به ان المحبة
عبادة !!

قل لي اين ذهبت الروح من بعد قطع
وصاله !

هاجر الحبيب واذقتني فراقه
كم من ظلام اليالي يذكرني بلذة عناقه

ليت للقلب مأوي يهرب به من عقاب
الذكريات

ليس من المآسي مهرب سوي الممات

مات القلب نابضا بين الضلوع

فلم تكن للحياة قيمة بعد انطفاء تلك

الشموع

لم اجد ف البعد جدى ولا سعادة ف

القرب

كنت له مأوى ولم يكن لي سوي قبر

حاولت ان اقتنع عقلي بأنني كنت فقط
احب وجود شخص يهتم بي ويشبع الرغبة في
الحب بداخلي . لذلك انخرطت في الكثير من
العلاقات الغرامية بعدها . ولكني كنت ابحت
عنها فيما بينهم . ابحت عن تلك الابتسامة
التي تسحرني . ابحت عن تلك الروح التي
تطوف روحي معها محلقة بدون قيود . كنت
ابحت عن مثيل لها بكل التفاصيل .

ولكن انا احببتها هي لذاتها فقط. لم اجد
احدا في العالم يشبهها. وكافة تلك العلاقات
التي دخلتها ، كنت انا الطرف السيئ وانهيتها
بتلك الطريقة ذاتها التي سببت لي الألم من
قبل.

و بدوام الوقت اصبحت شخصا ثالثا يضع كافة
العقبات في حياة الناس. أتلذذ عندما اكون
السبب في ضرر احدهم. بتلك الطريقة كنت
اظن انني أصلح ما بداخلي وأشبع الرغبة في
الانتقام. تحول الامر معي إلى انتقام من اي
شيء حولي.

اعذب حيوانات ثم اقتلها. تعذيب كائنات
لا تستطيع ان تهرب من قبضتي. كنت اتلذذ
بسماع آلامهم.

كنت اشعر انني بتلك الطريقة افرغ تلك
الطاقة السلبية بداخلي . ولكني بذلك قاربت
من الجنون.

استيقظت من غفلي عندما رأيتها
تمارس حياتها الطبيعية بنمط جميل ولم تعاني
شيئاً بل تزداد نجاحاً في حياتها. بينما ان
حالي ترداد سوءاً واصبحت شخصاً مختلفاً .
فهذا ليس أنا. لست بهذا الشر والظلام
الداخلي.

ليتها لم تدخل حياتي او اعرفها يوماً،
كنت سأكون افضل.

لكن بتلك الطريقة انا اقف على حافة
الانهيار .

اتخذت قرار بأن امضي قدماً في حياتي
ولن التفت لأنظر خلفي. ولكن عقلي لم
يدعني وشأني .

في كل مكان اذهب إليه أرى طيفها
يحاصرني وعقلي يعيد الذكريات في مخيلتي .

فكرت في العلاج النفسي كثيرا وكان من الصعب ان اتقبل الذهاب إلى عيادة دكتور امراض نفسية. ولكني لم استطع تحمل حياتي بذلك النمط وذهبت إليه. لم اشعر بفارق كبير ، فقط اذهب لأروي له ما يحدث .

اتذكر اول حديث بيننا رحب بي قائلا.

- مرحبا كيف حالك اليوم؟

قلت له: جميع الايام متشابهه وما اسوأ حالي كلما تمر تلك الأيام. لقد أتيت إليك وانا اعلم ان الامر لن يتغير ولكني أريد المحاولة.

أبتسم وقال: ان كنت تريد المحاولة فهذا يعني انك بداخلك تحتاج للمساعدة وأنت هنا في المكان الصحيح.

قلت له: لا اعلم، ذهني مشتت عن كل شئ، لا استطيع مواصلة حياتي بنمط طبيعي. لقد انتهيت.

اعطاني قرص دوائي وقال لي: خذ هذا
لا تخف. سشعرك ببعض الراحة.

استلقيت وبدأت أروي له ما حدث معي
بكل التفاصيل.

بعدها انتهيت قال لي : أتستطيع ان
تخبرني حياال شعورك عندما تتذكرها الآن !!؟

قلت: مشاعر كثيرة متداخلة ولكني
اشعر بشدة أنني مرفوض . لن يتقبلني احد
ولن احظى بحياة طبيعية.

لم اعد اثق بأحد، جميعهم سيتغيرون
ولكن الوقت لم يأتي بعد. انا لا اعلم ما
أصابني لماذا اصبحت هكذا؟

قال لي : انت تعاني من شئ يدعى
اضطراب ما بعد الصدمة. عادة ذلك يحدث
اكثر مع الذين يخوضون الحروب او يمرون
بحوادث صعبة وايضا صراعتك الداخلي يمكن
ان يحدث هذا.

ترددت على العيادة كثيرا. كما قلت من قبل لم اشعر بفارق كبير في البداية وخصوصا مع تلك الاسئلة التي يسألها مثل

- تخيل ان صديق لك يمر بهذه التجربة فماذا ستقول له؟

- كيف كان سلوكك في الماضي عندما واجهت مشاكل كهذه؟

- ماذا تقول لنفسك في المواقف التي تشعر فيها بالترتر؟

- ما الافكار السلبية التي تسيطر عليك؟

- ما هي العواقب المحتملة لتبني تلك الافكار؟

وكثيرا من قبيل هذه الاسئلة.

بالإضافة إلى الأنشطة التي كان يطلب
مني فعلها.

مثل التعرف علي اشخاص جديدة ،
وقراءة كتب محددة.

وكتابة مذكراتي واشياء اخرى.

شعرت ان هذه الامور تافهة ومضيعة
للوقت. ولكن بعد عدة جلسات ليست بقليلة
شعرت بتحسن وفارق كبير جدا بداخلي.
جعلني انظر إلى اشياء كثيرة تكون شخصيتي
واحاول تعديلها. تعلمت ان استفيد من تجاربي
حتى ان كانت صعبة. تعلمت ان لا اخسر ابدا.
فمهما كان الأمر صعبا، فهناك دوما دروسا
مستفادة.

انا دوما لا اتقبل الرفض ، لا اتقبل ان
يقول لي احد كلمة لا.

كنت أناني بعض الشيء . فكان من السهل
ان ارفض احد ولكن لا اتقبل ان يقوم احد

برفضي . ولكن في الحقيقة جميعنا بشر ولنا
آراء مختلفة وكما انت تستطيع قول لا كذلك
غيرك يستطيع ان يقولها لك . كن شخصا
سويا .

وكذلك تغيرت بداخلي اشياء كثيرة لم
تكن في الحسبان .

مثل الثقة . فانا لم اعد أثق بأحد
بسهولة او اجعله يقتحم حياتي هبأنا . حدودي
لا يتخطاها احد مهما يكن .

وقبل ان تندفع بتأثير مشاعرك يجب ان
تفكر في عواقب تلك المشاعر جيدا قبل ان
تتقدم خطوة واحدة .

كنت اعاني من اضطراب ما بعد الصدمة

Post-Traumatic Stress)
(Disorder

وهي حالة نفسية تحدث بعد تجربة او
مشاهدة حدث صادم.

من اعراضه:

- ذكريات مزعجة مثل الكوابيس او

استرجاع الذكريات المؤلمة

- تجنب الاماكن او الاشخاص او

المواقف وكافة الاشياء البسيطة التي تذكر
بالحدث .

- زيادة في اليقظة مثل التعب والأرق

وقلة القدرة على النوم

- تغيرات سلبية في الحالة المزاجية

مثل الشعور باليأس والعزلة.

له طرق علاجية كثيرة من ضمنها بعض

الادوية ولكن الأمر نجح معي بطريقة العلاج

السلوكي المعرفي

Cognitive Behavior)

(Therapy

وهو نوع من العلاج النفسي يركز على
تغيير أنماط التفكير السلبية والسلوكيات الغير
مفيدة.

اخبرك بشئ اخير يا صديقي

الاستهلاك دائما يكون قدر المتاح امام
الفرد وليس قدر احتياجه.

الانسان سيستنزف كل ما امامه في تلبية
احتياجاته.

ان تحدث عن المال فانت يكفيك راتبك
الآن برغم انه قليل .

وان حصلت على عمل أفضل براتب
أعلى ستستنزف تلك الزيادة في اشياء اخرى
لم تكن ضرورية بالنسبة لك في الماضي
ولكنها اصبحت ضرورية الآن لأن ثمنها متوفر
لديك.

وهذا ايضا ينطبق على المشاعر.

الناس حولك ستستنزف مشاعرك
وعطائك قدر ما تستطيع ان تقدمه وليس قدر
ما يحتاجون .

فلا تكن الطرف الذي يعطي بدون توقف
ولا تكن الطرف الذي يستنزف الناس دون
اكتراث . كن سويا يا صديقي

الملف الثالث

كل ما تراه غير حقيقي يا صديقي

ينتاب النفس البشرية العديد من
المشاعر المختلفة . كل منها له تأثير يندرج

اسفل اختياريين اما الصمود والتحدي وايجاد
حل للمشكلة اما الاستسلام

والياس والموت البطئ.

ولم اجد اقوي من الخوف ليكون هو
المحرك الاكثر تاثيرا علي ارادة الانسان. فانت
لن تنجح في مخطئك الا خوفا من وقوع
الاعين عليك وتمتعهم بفشلك او كما يصور لك
عقلك انك محل اهتمام من كل الافراد حولك.
انت لن تحارب او تتقدم خطوة تجاه من تحب
إلا خوفا من ان تكمل حياتك بدونه. الخوف
من فقد الشئ هو اقوى وسيلة تجعلك تحارب
للحفاظ عليه. فكر في كل شئ قوي وله تاثير
في حياتك ستجد انك فعلته لانك كنت خائف من
فقدانه.

لم اعتاد ان اخاف من شئ طيلة حياتي
فبالنسبة لي الخوف هو ضعف ولا يوجد مكان
للضعفاء في هذا العالم. لا يوجد شئ يستحق
ان احافظ عليه. كل ما تراه غير حقيقي يا

صديقي . سئمت من هذا العالم ونفاقه، لا احد
يحب الآخر كل من حولك يحمل لك مشاعر
سيئة لن تراها إلا في وقتها المناسب .

ما اجمل تلك المواقف الصعبة التي نمر
بها، تسلط الضوء فوق كل الجوانب الخفية
حولنا لتعرف مقدار الحب او الشر الدفين لك .
عندما يغضب احد منك تتطاير منه بعض
الكلمات الهاربة من الصندوق الاسود الذي
بداخله التي لا يعلم بها احد . تلك الكلمات
البسيطة كافية لتوضح لك ما يكنه لك هذا
الشخص من مشاعر . والتي في الغالب ليست
مشاعر جيدة . هم يقولون ان صديقك سيهون
عليك مشقة الطريق الطويل ، فلا تتخلى عنه
بسهولة فالصديق كنز لا يفنى ، اما انا فأقول
لك إنه ليس صديقا، بل هو رفيق الطريق لانه
لم يجد رفيقا افضل منك ، ولن يكن بحاجة
إليك فور وصوله . صديقك الآن مازال صديقك
لان الموقف الذي سيهدم علاقتك به لم يأتي

بعد. نعم فالحياة اشبه بالتجارة. وصديقك لم يأتي إليه عرض مناسب ليتخلى عنك ويبيعك بعد. لهذا اكره البشر لا يوجد صدق في المشاعر كل من يفعل شئ يفعله لصالحه هو فقط. لا يوجد شئ حقيقي في هذه الحياة. تبأ لكم جميعا، جميعكم كاذبون. لا يوجد ما يسمى بالحب ، انها كذبة اخترعوها ليقوموا باستغلال الناس علنا.

صديقتك لا تحبك يا صديقي، انها تحب الشعور الذي يملكها حين تكون معك. هي لم تحدثك وتقول لك الكثير من الكلام الجميل الرقيق لانها تريد سعادتك، بل هي تريد سعادتها هي فقط . لأنها بهذه الطريقة تخلق عالم آخر تطوف به لتستمتع . والدليل على ذلك انها فور انفصالها عنك ستجد احمق آخر غيرك يقدم لها جرعة السعادة التي تريدها. لا تصدق من كلامها شيئا . لا تكن احمق يا صديقي. انظر للعالم من حولك، نحن نعيش

بداخل غابة ، إن لم تكن حريصا سيلتهمونك
بشراهة.

صراخ امي المتواصل وتذمرها من كل
شئ كان يهلكني داخليا مشاكل لا تنتهي في
منزلنا. الملجأ الوحيد لك الذي من المفترض
انه مصدر الأمان عندما يصبح هو ذاته مصدر
الآلام. ستكون في حالة اضطراب دائم. لم
احب ان اقوم بالشكوى كثيرا من كل شئ كما
تفعل امي. ولكني كنت اهرب من زحامي
الداخلي بين الناس. فالاختلاط بينهم يجعل
تفكيري يتوقف عن مشاكلي. رغم انني لا
اشعر بوجودي معهم. اشعر انهم لا يروني او
انهم يعبرون بواسطتي كطيف ليس له وجود.
جميعهم ايضا كاذبون، يرتدون اقنعة اشخاص
اخرى تخفي نواياهم الداخلية.

اصدقائي او الذين يقومون بتمثيل دور
اصدقائي ، اعرف ما يدور بداخلهم عني ،

واعلم ان مشاعرهم تجاهي ليست بأفضل شئ.
ولكني احببت الجلوس معهم. نجلس سويا
وكل شخص يتملق

الاخر بكذبة او يسخر منه وتتعالى
الضحكات ويمر الوقت وكل فرد منا يشبع
سعادته بطريقته الخاصة.

بدأت نور الحديث قائلة: اشتقت إليكم
كثيرا. واشتقت إلى تجمعا هذا.

ردت مي قائلة: وأنا ايضا اشتقت لكم
كثيرا، ليتنا نبقى سويا للأبد.

هاتان الكاذبتان حدثتهما قبل لقائنا ،
وكانت مي ترفض المجيء بسبب نور لوجود
مشاكل قديمة بينهم.

ومي رفض لقائها ايضا لهذا السبب.

اما انا فكنت اريد ان اهون على نفسي
ببعض المرح وايضا لا احب كذب البشر هذا .

اتفقت مع كل منهما ان نسوى مزحة مضحة
في الأخرى ستكسر غطرستها.

ولهذا السبب هم مع بعض الآن.

قلت لهم: حمدا لله انكم على وفاق الآن.

قالت مي متلهفة : كيف تقولين هذا ،

نحن دائما على وفاق. لن يفرق بيننا سوء
تفاهم بسيط.

وقالت نور: نعم، اننا اكثر من شقيقات.

يا لكما من شياطين متعددي الوجة .

قالت مي: سأذهب لاحضر لنا مشروبا

باردا.

وكانت نور تريد ان تحدثني منفردة

وكانت هذه فرصة مناسبة فقالت لها : شكرا

لك يا مي ، لا تتأخري

وحين ذهبت مي لتحضر المشروب قالت نور

متلهفة: متى سيأتي، لقد تأخر كثيرا

قلت لها: تمهلي، سيأتي الآن.

أنت مي وببيدها ثلاثة كئوس من العصير
ووضعت بكأس نور بعض الحبوب المهلوسة
لتضيف لليوم بعضاً من الإثارة.

تناولت نور العصير وبدأ تأثير الدواء
يظهر ولكن قبل ان تتفوه بكلمة.

جاء إلينا عمرو كان حبيب مي السابق،
كان بينهم الكثير من المشاكل ولكنه مازال
يحبها ونحن اخبرناه اننا نريد تهدئة الامور
بينه وبين مي لتعود الامور كسابق عهدها.

تركناهم بمفردهم وابتعدنا قليلاً.

تفاجئت مي بحضوره وقالت له : ما

الذي جاء بك إلى هنا ؟

قال لها: اعطني فرصة اخيرة، انا لم
اكن بذلك السوء يا مي.

قالت له : لم يعد الأمر يهمني.

وحدث ما كنت اريده جاء محمد خطيب
مي وراهم.

قبل دقائق من حضوره اخبرت نور ان
تهاتفه وتخبره ان خطيبته الآن مع حبيبها
السابق.

كانت مي تحب محمد كثيرا، تحبه
لدرجة الجنون .

وقف محمد بينهما مزهولا واقتربت انا
ونور منهم

وقالت نور بنبرة تثير الشكوك: لا تظن
سوءا يا محمد.

قالت مي تبرر الموقف : لقد كنت معهم وهو
جاء صدفة ليس اكثر.

ولكن بوجود مي وحديثها وهي تحت
تأثير تلك الحبوب . واصرار عمرو انه لازال
يحبها وان محمد اختطفها منه.

حدث ما كنت اتوقعه . شجار كبير بين
محمد وعمرو، ومي مصابه بأهيار عصبي
وانتهى بها الحال فاقدة الوعي.

ونور تهل وترقص بين الناس كمتشردة
فاقدة عقلها.

حدث كل شئ كما كنت اریده.

هذا ليس خطأي فكل انسان مسئول عن
تصرفاته.

مي وضعت حبوب مهلوسة لنور لتقوم
بالسخرية منها امام الناس وتسجل ما يحدث
لتقوم بالانقام.

وكما يقولون العين بالعين. وكان من حقوق نور ان تقوم بموقف مساوي لهذا.

نعم كل ما حدث كان ضمن خطتي. ولكن هما التان أرادتان هذا. الأمر ليس خطأي . ليس خطأي يا دكتور صالح.

هم يستحقون ما حدث لهم.

قال الدكتور صالح: هل أحببتي احدا من قبل يا مريم ، او شعرتي بمشاعر مختلفة تجاه احد !!?

قلت : الحب كذبة يا دكتور، لا يوجد ما يسمى بالحب.

حاولت كثيرا ان اقع في تلك الكذبة، وخضتُ علاقات كثيرة، ولكني لم اشعر بشئ. نعم كنت اقول الكثير من الكلام الغرامي الجميل ولكن كلام بدون مشاعر ، هدفي منها فقط بعض الهدايا او بعض الوقت الجميل.

ولكن لم تدم علاقتي بأحد كثيرا، لم
يعاملني احد بسوء ولكنني أشعر بكذبهم،
اشعر انهم مثلي تماما، نكرر الكذب لنحظى
ببعض اللحظات السعيدة.

سألني مرة اخرى : هل شعرت من قبل
بأن ما تفعله خطأ ويتسبب في اذى البعض؟
هل شعرتي بندم من قبل ؟

جوابي كان جاف المشاعر: هم
يستحقون ذلك، لم افعل شئ مختلف ،فقط اقوم
بمعاملتهم مثلما يتصرفون مع بعضهم البعض.
الكره بداخلهم جميعا ، ولا اعرف شيئا عن
شعور الندم فأنا لم افعل شئ خطأ لأندم عليه .

كانت هذه نهاية جلسة مريم . من
المؤكد انك شعرت بأنك تبغضها او تشمئز من
افعالها ولكن هل فكرت من قبل ان من الممكن

ان يكون الجاني الذي يظهر شره امام الناس ،
هو في الحقيقة ضحية لشيء ما في حياته .
ربما أسير لطفولة ظالمة او علاقة سامة جعلته
هكذا .

هذا ليس تبرير لمثل هذه الافعال بالتأكيد
، ولكن دعني اخبرك بما تعاني منه مريم فهي
ضحية لمرض نفسي يتطلب الكثير من العلاج
والمساعدة وليس من السهل الشفاء منه .

هي تعاني من الاعتلال النفسي، أو
السايكوباتية، و هو اضطراب نفسي يتميز
بخصائص محددة تتعلق بالسلوك والشخصية .
الأشخاص الذين يعانون من الاعتلال النفسي
يظهرون عادةً بعضاً من الصفات التالية:

-نقص التعاطف وعدم القدرة على فهم
مشاعر الآخرين أو الاهتمام بها .

نقص الشعور بالذنب و عدم الشعور
بالندم أو الذنب عند ارتكاب أفعال ضارة.

التلاعب و استخدام الآخرين لتحقيق
الأهداف الشخصية بطرق خادعة أو استغلالية.

السلوكيات العدوانية: الانخراط في
تصرفات خطيرة أو إجرامية دون الاهتمام
بالعواقب.

والميل للكذب بانتظام وتقديم معلومات
مضللة.

الاعتلال النفسي يُعتبر ضمن مجموعة
من اضطرابات الشخصية، مثل اضطراب
الشخصية المعادية للمجتمع (Anti-Social

Personality Disorder) ، وقد يؤدي إلى مشاكل في التفاعل الاجتماعي والعلاقات الشخصية. ليس جميع الأفراد الذين يظهرون بعض هذه الصفات يكونون مرضى بالاعتلال النفسي، ولكن هذه الخصائص تكون أكثر بروزًا لدى الأفراد الذين يعانون من الاعتلال النفسي.

لا تكن سريع الحكم على الناس ، هناك دائما اسرار بداخلنا لا احد يعلمها.

المرض النفسي له تأثير كبير في حياتنا اليومية، سواء كان بطريقة مباشرة او غير مباشرة. ولا احد سيعذر تصرفات الناس الضارة ويقول انهم مرضى نفسيين.

ولكن يا صديقي كن حريصا انت بأن تكون سويا نفسيا. وحاول ان تفهم شخصية من امامك حتى لا تقع في متاعب كثيرة.

كن حذرا فتلك الامور مهما كانت بسيطة
فلها تأثير كبير على حياتنا.

الملف الرابع

اقرب أكثر

كان رجلا نحيفا يرتدي ثياب متهاكلة ،
له شعر ابيض مجعد

ولحية كثيفة تغزو وجهه . يجلس على
مكتبه لينهي ساعات عمله ويعود

لأسرته تُصلح ما تبقى منه بعد تدمير
الحياه له .

من يصدق ان هذا هو سمير رئيس اتحاد
الطلبة بالجامعة سابقا. لقد كان شابا نشيطا
مقبل على الحياه. يخوض معاركه بلا خوف
ولا قلق. كان يقاوم كل شئ سئ بأبتسامته
البشوشة. ماذا حدث له ليكون موظف إداري
عابس الوجه ونحيفا ذو منظر مزري للغاية.

دعنا نقرب عدسة الميكروسكوب اكثر
وندقق في حياته.
سنبدأ حيث بدأت قصة حبه هو ومريم
صديقتة بالكلية.

اقترب منها وقال: اشتقت إليك يا
صغيرتي.

نظرت إليه غاضبة: لماذا تاخرت؟

ألا تعلم انني هنا أنتظرك؟

قال لها: اعذريني يا صغيرتي ، لا شئ
يوخرني للوصول إليك بالتأكيد. لكنني كنت
احضر تذاكر العرض المسرحي لنذهب سويا.
ابتسمت قليلا ثم قالت: حسنا. ولكن لا
تعتاد الأمر

ضحك وقال: بالتأكيد لن يكن في كل
مرة تذاكر للمسرح لتتقذي منك. ولدي لك
مفاجأة اخرى.

ازدادت ابتسامتها وقالت: ما هي؟
اخبرني.

امسك بيدها واقترب اكثر ثم قال: يبدو
اننا سنتزوج قريبا يا صغيرتي.

فرحت كثيرا وازدادت وجنتيها احمرارا
وقالت : اذن ستشتري منزلنا الجديد الذي
سنعيش به.

قال لها: لقد اصلحت منزلي وغيرت كل
ما به ليصبح بمثابة منزلنا الجديد.

يبدو ان حديثه لم يروق لها وقالت: لن
اتزوج في ذلك المنزل بالتأكيد.

زالت الفرح من عينيه وقال: نحن
عاشقين يا مريم. لن يكن عائق لنا اي مكان
نعيش به . نحن من نعطي للمكان قيمة.
وليس العكس

نظرت إليه وبدلت طبقة صوتها

لأخرى مناسبة أكثر للموقف وقالت
بصوت ملائكي: بالتأكيد يا حبيبي. سنبقى
معا وسنظل سعداء للأبد. ولكنني لا أحب ذلك
المنزل وتلك المنطقة. لن أكن سعيدة بالعيش
هناك. سنبيع ذلك المنزل ونشتري منزل آخر
نعيش به معاً للأبد. كيف تقول أنك تحبني
وانت ترفض تحقيق ما أطلبه منك. إذن أنت لا
تبادلني مقدار الحب ذاته يا سمير. إن لم
تشتري لي منزلاً جديداً. لن نتزوج يا سمير.
ووقفت لتتركه وتذهب.

امسك بيدها وقال لها وهو واقع تحت
تأثير صوتها الرقيق الملائكي: لن تكون
لحياتي أهمية إن لم تبقي بها يا مريم.
واكمل حديثه مستائاً: ولكن ذلك المنزل الذي
تحدثين عنه تركاه لي والداي.

لدي الكثير من الذكريات الجميلة
بداخله . أنه اخر ما تبقى لي من ذكراهم يا
مريم.

نظرت بداخل عينيه وقالت بصوتها
الرقيق الجميل: دع الماضي ينتهي يا حبيبي،
نحن من نصنع الذكريات يا سمير. لن نبقي
تحت تأثير ذكريات قديمة. سنصنع الكثير من
الذكريات الجديدة معا .وستظل معنا دوما.
سنعيش سعادة معا في منزلنا الجديد. إلا ان
كنت لا تريد ان نظل معا.

قال لها: لن تكن للحياة طعم بدونك يا مريم.
سأفعل لكي ما تشائين. ما يهم هو ان نبقي
معا فانا لن استطيع المواصلة بدونك.
انتهينا من حديثنا ثم عدت لمنزلي استلقي فوق
فراشي وانظر للجدران اتأملها واتذكر كل
مراحل طفولتي في ذلك المنزل. حزينا لانني
سأتخلي عن كل تلك الاشياء. اشعر بالدفء
هنا. اشعر بأن والداي مازالا على قيد الحياة

هنا. ولكن بالتأكيد انهم يريدان سعادتي. وانا
سعادتي مع مريم. ظلت اتأمل ذكرياتي حتى
غرقت في النوم.

استيقظت اليوم التالي بسبب صوت طرق
الباب المتكرر. فتحت لأجد مريم امامي تقول
لي وهي تزين وجهها بضحكتها الجميلة:
صباح الخير يا حبيبي، لقد احضرت لك
مفاجأة. ثم نظرت خلفها وقالت: تفضل
بالدخول يا استاذ حسن.

كان رجل طويل القامة و أنيقا للغاية
تفوح منه رائحة عطر فاخر. صافحني وقال
لي : صباح الخير يا استاذ سمير ، أسف على
ازعاجك ولكنها اصرت ان نأتي الآن.

رحبت به وجلس. واقتربت من مريم
أسألها عن هويته.

قالت لي انه المشتري لذلك المنزل.

قاطع هو تفكيري وقال: أنا اعلم يا
استاذ سمير انكم تريدان الانتقال لمنزل آخر.
سأنتظر حتى تتسلمان منزلكم الجديد.

واعطاني شيكا بنكيا بمبلغ اكثر من ثلاثة
اضعاف ما يستحقه المنزل. نظرت للرقم
وتناسيت كل شئ حول المنزل وعن ذكرياتي
التي كنت اريد البقاء معها، وتخيلت وجودي
مع محبوبتي مريم في منزلنا الجميل نرقص
ونمرح ونعيش حياة رائعة. شعرت بالقوة حين
ظننت نفسي امتلكت ذلك المبلغ وانه غير
حياتي

بالكامل. فالمال هو مركز قوه دائما.

رحل ذلك الرجل وتوجهت انا ومريم
للمصرف لنتسلم ذلك المبلغ الكبير ونحن نرى
بأننا اقتربنا من حلمنا وسنتزوج في منزلنا
الجديد. وبعد ان اخذنا المال ذهبنا لشركة
عقارات كبيرة من اختيار مريم. لنرى منزل
يناسبنا.

رحب بنا رجل في نهاية الثلاثين من
عمره ، وجهه مبتسم ومتفائل وبدا يرينا
مجسمات مصغرة للمنازل. منازل جميلة
فاخرة تعطي الاحساس بالبهجة بمجرد تخيل
العيش بداخلها. حتى اختارت مريم منزلا من
بينهم.

وتفاجئت حين علمت ان ذلك المبلغ
الكبير الذي امتلكه والذي كان يعطيني احساس
بالقوه يساوي قسطا واحدا من عدة اقساط
لثمن المنزل.

قلت لها: لن اشترى ذلك المنزل. ثمنه
يفوق قدراتنا

اجابتنى قائله: لا تفكر في غدا يا حبيبي
، سنجمع ثمن القسط القادم ولن يقف امامنا
عائق. يكفي اننا سنصبح سويا.

شعرت بضيق شديد وقلت لها: نستطيع
ان نكون معا في منزل اخر يناسبنا ونستطيع
تحمل تكاليفه. يمكن ان نختار منزلا اخر اقل
منه في الثمن.

عبست بوجهها وامتلاً حزنا وقالت:
ولكنني اريد ذلك المنزل، ولن اتزوج في
منزل اخر.

غضبت من حديثها وقلت : لن نستطيع
التكفل بثمنه. لن نستطيع

وتركتها وذهبت لمنزلي وانا افكر في ان
اعيد المال واستعيد عقد البيت.

مر يومين احاول الوصول إليها ولكنها ترفض.
لا تجيب علي اتصالاتي ولا تريد مقابلي.

فكرت بأنها ستعيد الأتصال بي بعدما
تهدأ. ظننت أنها لن تستطيع المواصلة بدوني

ولن تتحمل غيابنا لفترة كبيرة. ولكن مرت
ايام كثيرة ولم يتغير شئ معها. ولكن كل شئ
تغير معي. لم اعد أنا، لم اعد اشعر بشي
سوى الخوف. الخوف من كل شئ بدونها،
خوف من حياتي ومن المستقبل. أخاف أن
افقدها للابد. خوفا شديدا من العالم ، ورعب
حقيقي من الوحدة

كنت اختلط كثيرا بين الناس ولكن
احساس الوحدة يسيطر عليّ كليا. ليس لدي
قيمة بين هؤلاء الناس ، قيمتي وذاتي الحقيقية
معها. لن استطيع العيش بدونها، كيف لي ان
اكمل حياتي وانا بالفعل فاقدتها . لن استطيع
المواصلة هكذا. ان كنت في الحالتين هالكا .
فسأختار الهلاك وأنا بجوارها.

ذهبت لشركة العقارات ودفعت القسط
الاول من ثمن المنزل ووقعت عقد الشراء. لم
افكر في طريقة تسديد باقي المبلغ ولم افكر في
عواقب ما فعلت للتو. فقط افكر في حياتي

وسعادتي وهي معي. ليس لوجودي معنى ان
لم تكن هي الحياة التي اعيشها.

ارسلت لها رسالة بأنني اشتريت المنزل
الجديد وسنتزوج به قريبا.

اتصلت بي بعد الرسالة بساعات قليلة
وقالت بصوت ملئ بالدموع: لقد اشتقت إليك
كثيرا.

سعادة لا توصف نشأت بداخلي حين
سمعت صوتها، وقلت لها: سنتزوج قريبا يا
مريم. اشتريت المنزل الذي تريديه ولن يقف
عائق في طريقنا كما قلتي.

اكملت بصوتها الحزين: اشتريته بعد ان
تركنتي حزينه لأيام. لقد سلبتني الفرح يا سمير
قلت لها: سنسعد للأبد معا يا حبيبتي.
سأفعل اي شئ لسعادتنا. واقدم لك اعتذاري
بتذكريين للعرض المسرحي يا صغيرتي.

واكملنا مزاحنا وكلامنا الجميل الذي
يبعث السعادة بداخلي. ويعطيني أملا في تلك
الحياة.

سارت الحياة بنهج سريع مختلف . ولم
تتوقف المشاكل لدى ثمن المنزل ولكن ذلك
المنزل كان هو شعلة الحريق في حياتي.
كنت اعمل نهارا وليلا كي اوفر ثمن القسط
القادم. كانت اياما صعبة مرهقة ولكن
ابتسامتها ووجودها معي يهونان كل شئ
صعب وتجعل الحياة جميلة رائعة. وها هو
اقترب موعد الزفاف وتزداد طلباتها اكثر فأكثر
وكلما اقترب من توفير ثمن القسط، أنفقه على
طلباتها وابدأ من جديد

كل مرة اقول لنفسي لن ادع الأمر يتكرر
ولكني لا استطيع المواصلة بدونها لا استطيع
ان يمر يوم وهي ليست بقربي تقويني على
تلك الايام المرهقة . والدها ساعدنا كثيرا في

مصاريق الزفاف وها قد مر فترة كبيرة على زفافنا

نعيش في منزلنا الجميل الذي اعمل دون
توقف حتى اوفر ثمنه وعلاوة على ذلك نفقاتها
التي لا تنتهي ولا تتوقف. مرت سنوات كثيرة
و اصبحت لدي اسرة ارعاها واطفال يحبوني
كثيرا . ولكن الديون تتراكم و لا استطيع
المواصلة بكل هذا التعب ولا استطيع ان
اجبرها ان تعيش حياة اقوى على تحمل
تكاليفها. في كل مرة اتحدث معها تقول ان
كنت لا تريد التواجد فأذهب وأبي سوف يتحمل
تكاليفي انا واطفالي. أتدري فكرت كثيرا في
الابتعاد ولكن لم يكن هم بحاجة إلي قدر ما أنا
بحاجة إليهم.

كنت اعمل متواصل بكل ما لدي من قوة.
لم اضيع دقيقة واحدة بدون عمل لكي اجني
المال لأتحمل تكاليف الحياة الباهظة وطلباتها
التي لا تنتهي. وحين كنت ارفض كانت

تعاقبنى بصمتها وابتعادها عني . كنت افقد
صوابي في ذلك الوقت . فكل ما افعله فهو
لأجلها هي فقط ولأجل بقائنا معا . ودوما كان
عقابها يجعلني ألبى طلبها سريعا .

وتمن ذلك المنزل الذي لا ينتهي كان
يهلكني تماما .

اصبحت آله لجني المال فقط . بمقابل
بقائها معي .

ضريبة حبي لها هي شقائي طيلة حياتي .
حاولت كثيرا الابتعاد عنها ولكنني وجدت
نفسي الخاسر في جميع الاحوال . ولن استطيع
تحمل غيابها . عذاب حياتي وشقائي لسداد
احتياجها اقل بكثير من عذاب حزني في
هجرها .

بالإضافة انني اصبحت رب اسرة الآن ولدي
اطفال .

كل شئ مثاليا ولكنني على حافة الانهيار .

مرت سنوات قليلة ولكني كبرت كثيرا
واصبحت كهلا في شبابي.

فلنقرب عدسة الميكروسكوب اكثر ونتأمل
حياة سمير.

لقد كان شابا نشيطا محاربا استطاع ان
يعمل ويوفر ثمن اقساط المنزل بهيظ الثمن.
واستطاع ان يعول أسرته بكل بزخها ولكنه
اصبح عجوزا يحمل هموما واعباء تكاد ان
تقسم ظهره. كل تلك الحياة الصعبة بدأت
بدافع الحب.

الحب الذي جعل سمير لا يقوى على
مفارقة حبيبته.

ربنا البعض يتعاطف معه ويلقي باللوم على
حبيبته التي لا يعنيه ان ما تريده هي يسبب
المتاعب والألم لشريك حياتها. لا يهمها انه

يعمل كل هذا الوقت حتى يلبي احتياجاتها وأنها
امراه متسلطة لا احد يحتمل العيش معها.
كانت تتلاعب بمدوعها وصوتها الرقيق لتنفيذ
مطالبها. وربنا البعض يلقي باللوم على سمير
ويقول أنه عديم الشخصية وينفذ أوامر
حبيته . رجل تحركه امراه وبتعبير آخر هو
كالخاتم في اصبعها تحركه أينما تشاء. لا
يستطيع الابتعاد عنها وكلما اقترب منها
وحاول ارضائها تزداد الأمور سوءا . رجل
ليس له كرامه ولا الشجاعة الكافية
للابتعاد عنها.

وربنا البعض يقول انه عاشق محارب
ليحافظ على حبه ويريد ان يسعد اسرته حتى
وإن كان سيتحمل كل هذا الألم.

الآراء كثيرة ولا نستطيع ان نلقي باللوم علي
فرد بعينه .

هل سمير المخطئ لانه يتحمل كل هذا
دون ان يعبر عن الذي بداخلة او يقول لحبيته
ان تلك الحياة ليست لهم وانهم يجب ان يهبطوا
لطبقة اجتماعية ادنى مستوى.

أم هو مخطئ لأنه قرر ان يتزوج من
فتاة لا تناسبه كمستوى مادي و إن الامر كان
واضح قبل الزواج.

وإن غشاء الحب كان يعميه.

ام نلقي باللون على تلك الفتاة المدلل.
ولكن تذكر يا صديقي انه كان لديه القدرة ان
يتركها ويرحل ولكنه لم يستطع بدافع الحب.

اذن فلنقرب تلك العدسة اقرب لنرى
اشياء اخرى مخبأة.

ملف في عيادة دكتور امراض نفسية
مضمونه كالآتي .

الاسم: سمير طاهر ذكي

التشخيص: الإعتاد العاطفي .

دعني اخبرك اكثر يا صديقي حول

الاعتماد العاطفي .

الاعتماد العاطفي (emotional

dependency) هو اعتماد شخص على

شخص آخر لتلبية احتياجاته العاطفية بشكل

دائم. قد يتسبب ذلك في ضعف

الاستقلالية وقلق من فقدان العلاقة، وقد يؤثر

سلبًا على الصحة النفسية. وها هي بعض من

أعراضه.

+ القلق المفرط مثل الشعور بالقلق عند

الانفصال عن الشخص المقرب مثلما كان

يحدث معه حين يشعر انه فقدها.

+صعوبة اتخاذ القرارات و الاعتماد
على الآخرين في اتخاذ قرارات حياتية مهمة
مثلما كانت مريم هي المسيطرة على حياة
سمير

+التشبث العاطفي ومحاولة الحفاظ على
العلاقة بأي ثمن، حتى لو كانت ضارة.

+فقدان الهوية الذاتية والشعور بعدم
الوجود كفرد مستقل بعيداً عن
العلاقة ونوبات الاكتئاب التي يصاب بها
عندما يقرر الحبيب التخلي عنه

+الخوف من الوحدة و الشعور بالخوف أو
القلق من البقاء بمفردك وكان هذا اكثر
المشاعر المسيطرة على سمير.

+التضحية بالاحتياجات الشخصية

ووضع احتياجات الشخص الآخر فوق
احتياجاتك الخاصة والانخراط في المتاعب دون
اكتراث وذلك ما حدث بوضوح مع سمير
لتحويله إلي كهل في سن شبابه .

والآن يا صديقي حين علمت ان ما
يحدث لسمير يحدث رغما عنه نتيجة اصابته
بحاله نفسيه .

هل تلقي باللوم عليه ام تقول انه كان
قادرا على خوض معركة داخلية بينه وبين
نفسه ليتخلص من تلك الآلام.

المرض النفسي ليس من السهل شفائه
فأغلب المرضى لا يعلمون انهم بحاجة للعلاج.
شخصيتك وتصرفاتك هي نتيجة لمواقف
وتفاعلات مررت بها مسبقا .

وآمبعنا مرضى نفسيين بأختلاف الدرجات؁
فكن حريصا بأن تخوض حياتك وعلاقاتك
بطريقة سليمة كي لا ترتفع تلك الدرجة أكثر.