

# تسعة أيام على قيد الحياة

إسم الكتاب : تسعة أيام على قيد الحياة  
إسم الكاتب : مروا مصطفى  
تصميم الغلاف : عبدالله عباس  
تدقيق لغوي : فاطمة هاشم  
رقم إيداع :  
ترقيم دولي :



شارك سطورك مع العالم

# تسعة أيام على قيد الحياة

مروا مصطفى

**The Writer Operation**

شارك سطورك مع العالم



إهداء إلى : نفسي

كم أنتِ شجاعة!

## مقدمة

قد تجد بعض من ذكريات طفولتك هنا ، وبعض من مخاوفك التي تخشى مواجهتها ، وربما قد تجد أحد كوابيسك التي تراودك ليلاً ..

قد تجد بعض من اضطراباتك النفسية التي لا تتحدث عنها وتتمنى أن تتعافى منها ..

قد تجد بعض من أفكارك اللاعقلانية ..

قد تجد نفسك التي تعبت من البحث عنها ..

ربما تجد ما تبحث عنه هنا ..

ربما تجد ضالتك هنا .

## مخاوف الطفولة لازالت تطاردني

مازلت في المهد طفلاً ~

في الحلم تقف فتاة في العشرينات من عمرها فوق قمة جبل موسى بسانت كاترين ، تشاهد جمال منظر شروق الشمس من أعلى .. كل شيء يبدو مثالي ، إلا أن شيء ما دفعها للسقوط !

على صوت المنبه تصحو الفتاة من كابوسها .. وبذلك قد أنقذها المنبه من تهشم رأسها ..

تحكي الفتاة : أتعجب من هؤلاء الأشخاص الذين حين يراودهم كابوساً يستيقظون مُفزعون منه .. ولكنني حين أرى كابوساً .. ك كابوسي المستمر ؛ كابوس السقوط العزيز هذا .. أرى نفسي أسقط من أعلى دون سابق إنذار ودون إرادة مني ..

وأشعر بالخوف والهلع ويحدث كل هذا لي ثم ينتهي الكابوس ويليه كابوس آخر دون أن اصحو .. أو استيقظ صارخة .. دون حتى أن أصدر صوت أنين أثناء نومي .. فأنا أرى الكابوس وأشعر به وينتهي دون أن أسبب جلبة أثناء نومي .. أو أتسبب في إيقاظ أحد ليناولني كوب من الماء إن وُجد .

المهم .. صباح الخير لا لا أقصد مساء الخير .. فأنا أنام في الصباح واستيقظ في المساء .. ليس لعدم نشاط للاستيقاظ صباحاً وليس السبب الوحيد هو الأرق ولكن لأنني من هؤلاء الأشخاص الذي يُطلق عليهم Night Owl .. ذلك المصطلح يُطلق على الأشخاص الذين ينشطون أكثر في فترات المساء ويجدون التركيز ويتحسن مزاجهم ليلاً.. ويتعكر نهاراً!

لم أعد أنزعج كثيراً من كابوس السقوط هذا .. لسبب بسيط لأنني تعودت عليه .. فلقد كان يراودني منذ الطفولة .. حينما كنت دوماً أسقط من الشرفة دون إرادة .. وكان المارين يحسبونني كيساً بلاستيكيّاً يسقط من أعلى فيتجاهلونني.. وبذلك أسقط دون أن ينقذني أحد .

آه نسيت أعرفكم بنفسي .. أنا سميرة فتاة.. مجرد فتاة في العشرين من عمرها ذات شعر غجري .. وعينان عميقتان بنظرات ثابتة .. نظرات معبرة تحمل معنى لكل موقف وكل شعور ورد فعل .. لربما أحيانا أرد بنظرة بعيني فقط .. لا حاجة لنطق كلمات بعدها .. فتاة تحب الليل والرعب والرومانسية وتطرب للشعر .. فتاة لم يلحظ أحد

وجودها وكذلك غيابها .. فتاة انطوائية لا اجتنابية .. فتاة لا تؤمن بالخرافات ولكنها تصدق في الأبراج الفلكية وقراءة الفنجان ! فتاة ولدت في التاسع عشر من سبتمبر .. هوايتها الاستماع للموسيقى وقراءة القصص البوليسية .. الرقة والجرأة



صفتان تميزني .. أما عن قدراتي المعرفية فإنني لدي ذاكرة جيدة وأتذكر جميع التفاصيل .. كثيراً ما أتذكر تفاصيل لأشخاص آخرين هم ذاتهم لا يذكرونها .. أتذكر تفاصيل كثيرة سواء لأشخاص مهمة أو غير ذلك .. لدرجة انه عندما يرى شخص ما أنني أتذكر تفاصيل دقيقة عنه يظن أنني مهتمة به والحقيقة انه لا .. كل ما في الأمر أنني لدي ذاكرة جيدة ..

لدي هواية أخرى \_ إن كانت هذه هواية \_ ربما تبدو غريبة للبعض ، هي أنني عندما أرى أحداً ما يشد انتباهي أتخيل في رأسي قصته ماذا تكون ، بمعنى عندما كنت في الثانوية كنت أتخيل مدرس اللغة العربية بهيئته الوقورة الرزينة كيف يبدو في البيت وكيف يتعامل مع أولاده وكيف يأكل دون أن ينظر إليه أحد ، وعندما دخلت الجامعة كان هناك زميلان لي فتى وفتاة يجلسان بجانب بعضهما في المدرج ، فكنت أتخيلهما في برواز عتيق ذهبي لصورة زفافهما ! وهكذا ..

علاقاتي سواء الاجتماعية / العاطفية غير مستقرة للغاية ، لم استطع الاحتفاظ بعلاقة واحدة آمنة حقيقية ، أتذكر عندما تقدم لي أحدهم وقال لي أنه يريدني في حياته وقال انه سيكون سعيد جداً ويشرفه أن أكمل معه حياته ! وقتها شعرت بشعور غريب جداً شعرت وكأنني أريد أن أقول له : هل تتحدث معي أنا ؟؟ هل تريدني أنا بالذات فعلاً في حياتك ؟؟ هل تراني الآن أجلس أمامك ؟؟ هل أنا مرئية أصلاً!؟ ، كيف تريدني أن أكون في حياتك وأنا لازلت بلا حياة! ، ولكنني لم أسأل كل

تلك الأسئلة واكتفيت بالصمت والابتسام ! ، وعندما يدخل أحدهم حياتي وأشعر أنه صادق فعلاً معي ، ينتابني الخوف من الهجر والرفض فأبدأ باختلاق المشكلات حتى أتركه أنا قبل أن يتركني هو ، وعندما يبادر أحدهم بتركي ، فإن ما يؤمني أكثر هو أنه تركني وأنا لست مستعدة لذلك ، أريد دومًا أن أنهي أنا العلاقات أولاً !

يُساء فهمي دائماً من الآخرين ، عندما أدخل في علاقة عاطفية وينتابني الشك أن الطرف الآخر متلاعبًا ، فلما لا أكون مثله متلاعب ، وكذلك في الخيانة ، عندما أشك فقط مجرد شك وظنون وإن كنت لا أملك دليل أن الطرف الآخر ربما يخونني ، أفعل ما خشيت أن يُفعل بي .. أخون!

أخذ ذلك كميكانيزم دفاعي ضد الألم الذي سأشعر به عندما أتأكد من ظني ، أقوم بالفعل الذي أخاف أن يُفعل بي ، أفعل ذلك محاشاة الشعور بألم الخيانة .. فأخون !

وعندما أشعر بإعجاب حقيقي لأحدهم .. أشعر بالخوف ، خوف التعلق به ومن ثم الهجر ، الخوف من الرفض مجددًا ... وفي اليوم الذي أعبر له عن إعجابي به ، أهرب وأختفي من حياته تمامًا وأبتعد .. لماذا ؟

لا تسأل الطير الشريد لأي أسباب رحل!

\*\*\*

تم تشخيصي مؤخراً باضطراب الشخصية الحدية

Borderline personality disorder

والآن معاد الجلسة .

- حلمت اليوم نفس الحلم ، أنني أسقط ! لا تصدق أنا أسقط من أعلى كل مكان أحببت زيارته ، رأيت نفسي أسقط من أعلى جبل في سانت كاترين بسيناء وحلم آخر سقطت من فوق أحد أهرامات الجيزة وحلم ثالث سقطت من فوق برج القاهرة !!! ما الذي يحدث معي؟؟ أنا أحب تلك الأماكن وسبق وزرتها دون أدنى تفكير ف الانتحار !

المعالج: انتحار ! ومن ذكر سيرة الانتحار هنا؟؟

- لا أعلم فقط زلة لسان

- تقولين أن كل شيء يكون مثالي في الحلم حتى تلك اللحظة التي فجأة شيء ما يدفعك للسقوط صحيح ؟

- أها

- وذكرت أيضًا كابوس الطفولة ، عند السقوط تتحولين فجأة لكيس شفاف ، الكيس الشفاف هنا يعبر عن طفولتك ، كنتِ طفلة مُهمشة ، مُهملة ، غير مرئية مثل الكيس الأبيض البلاستيك الشفاف ! ، ربما هذا أيضًا يعبر عن حبك للون الأسود وارتدائك له ، لأنك تعتقدين أنك غير مرئية ، فكيف لشخص غير مرئي يرتدي

ملابس فاتحة ، لأنه بذلك سيلفت إليه الانتباه الذي لم يعد يريده ، لطالما كان بحاجته في الطفولة أن ينتبه إليه أحد لكنه لم يجده .!

- فتنهدت سميرة وقالت: كنت أنتظر أمي كل ليلة عند النافذة حتى تأتي من العمل ولكنها كل مرة كانت تتأخر حتى أنام على نفسي وأنا طفلة وأسند رأسي على السور !

- نعم ومن هنا بدأت الكوابيس ، كوابيس السقوط من على حافة السور ، الذي لطالما انتظرتي عليه والدتك .. ومن هنا جاءت مخاوفك ، الخوف من الترك والهجر ، لذلك أنتِ غير مستقرة في علاقة عاطفية ، يقينًا لاوعيًا منك أن الجميع سيأتي عليه يوم ويرحل ويتركك مع شعور الخزي والهجر مرة أخرى ، لذلك لديك يقين لاواعي انكِ لا تستحقي علاقة عاطفية مستقرة ! وعندما كبرتِ لازالت مخاوف الطفولة بداخلك ، لازلتِ تخافين من شعور الرفض والهجر وعدم القبول !

- دمعت عيناها ..

لازال بداخلك اعتقاد انك ما زلت في المهد طفلة! لذلك لا تستطيعين خوض علاقة عاطفية ناضجة . كيف تمارسين حياة الكبار ولم تشفى طفلتك الداخلية بعد ، كيف ستشبعين حاجاتك كفتاة ناضجة ولازالت بداخلك طفلة تصرخ وتبكي من احتياجات للحب والاهتمام والقبول لم تشبع بعد ! كيف ستتزوجي وتنجبي أطفالاً تحكي لهم قصة قبل النوم ولازلت بحاجة لطبطة أم على طفلها كي تطمئننه في الظلام عند النوم !

هناك داخل أعماق نفسك ,تقبع طفلة صغيرة جالسة على الأرض في أحد أركان الغرفة بالظلام تبكي وتنادي ,فاستمعي إليها

**انتهت الجلسة .**

\*\*\*\*

## تقلبات مزاجية مع تقلبات الطقس

لدي تقلبات مزاجية حادة ، أنام أحب الشيء ، وفي الصباح أكرهه ! أتمسك بقوة بالشيء من ثم أتخلى عنه ، أبكي بشدة ليلاً وأضحك بسخرية على بكائي صباحاً ..  
بالحديث عن الأمزجة حدد هيبوقراط الشخصيات بالأَمْط المزاجية .. مثلاً :

النمط الدموي : يكون المنتمي لهذا النمط متفائلاً في أغلب الأحيان ومرح

النمط السوداوي : تتميز هذه الشخصية بالتشاؤم والانطواء وصعوبة في التعامل مع الناس

النمط الليمفاوي : أما صاحب هذه الشخصية فبدين وشره وخامل

النمط الصفراوي : في هذا النمط يتصف الشخص بقوة الجسم ، سريع الغضب ، حاد الطبع ، وواسع الطموح.

\*\*\*

في الليل .. وضعت سميرة رأسها على الوسادة .. لتنام؟ لا طبعاً لتفكر .. تفكر في كل شيء .. إلى أن تصل في النهاية أن لا فائدة من كل هذا ... التفكير .. إن فكرة واحدة يمكن أن تقودك للجهنم وأنت جالس في مكانك .. فكرة واحدة قد تعكر مزاجك .. ولكن الآخرين مازالوا يجهلون مدى تأثير التفكير على المشاعر والسلوك .. ومدى ارتباط العقل بالجسم .. إنها دائرة مغلقة .. السلوك يؤثر على المشاعر ومن ثم الأفكار .. والعكس صحيح .. الأفكار تؤثر على المشاعر والمشاعر بدورها تؤثر على السلوك .. بل إنها تدفعك دفعاً لتسلك فعل معين .. والأصل مجرد فكرة .

في الليل .. تغلق الأبواب جيداً .. تطفأ أنوار الغرف في البيوت .. وتهدأ الأصوات .. وتقل الخطوات في الشوارع ..

الليل الجميل .. الليل المقدس .. لا أعرف كيف يترك الناس الليل وينامون ليستيقظوا على ضوء الشمس بعد أن رحل الليل بظلمته .. كيف وانا انتظر أن يأتي الليل لأشعر أن هذا هو وقتي ..

السماء مليئة بالنجوم ف ليلة صيف .. وملبدة بالغيوم في ليلة شتاء .. فهي ساحرة طوال السنة .. في أي فصل كان ..

الفصول .. بمناسبة الحديث عن فصول السنة .. لا أدري كيف أن هناك أشخاص نمطيون أغلب الأوقات .. بمعنى أن شخصيته لا تتغير مع الوقت وعامل الزمن وتطور الأحداث .. هناك أشخاص يولدون ويتعلمون ويدخلون الجامعة ويتخرجون ويسافروا خارج البلاد ويتزوجوا وينجبوا ويشيخوا وهم بنفس الأفكار النمطية ! كيف لا يتغيرون .. وكيف يصفون فلان بالرائق وفلان بالكثير أغلب الأوقات .. فأنا مثلا لا استقر على مزاج واحد طول السنة .. فمثلا في الخريف والشتاء ينتابني شعور كالوحدة ومزاج حاد .. والرغبة في مشاهدة أفلام الرعب أو قراءة قصص منها .. وفي الربيع أشعر بالسلام النفسي وأكون في مزاج رومانسي وشاعري وأرغب في مشاهدة أفلام الحب الملحمي .. أما في الصيف يزداد نشاطي واستثارتي العصبية والشعور بالملل واليأس من كل شيء والرغبة في الحركة الزائدة كممارسة الرياضة والجري والرقص ويتحول مزاجي إلى سوداوي .. وهكذا تتبدل حالتي كل فصل من فصول السنة .

التغيير .. يخاف الناس التغيير وكل ما هو جديد عليهم .. لذلك يعتبرون التغيير تهمة .. وعندما يقول أحدهم لغيره انه قد تغير .. يكون بذلك في عينه متهم .. الشخص الذي يتغير سواء في أفكاره أو معتقداته أو أسلوب حياته .. هو شخص



مذموم بالتأكيد وعليه أن يبرر سبب تغيره عن النمط المألوف ويقدم عذرا مقبول للمجتمع ! أين المرونة إذن ! .. إن التغيير علامة من علامات الصحة النفسية .. كيف ستعيش بنفس الأفكار التي كنت تتبناها في ال ١٨ حتى ال ٤٠ من عمرك ؟ هذا ليس صحيحاً على الإطلاق .

## الانفصال عن الذات (أنا لست هنا )

أنت تشعر بالوحدة ليس لأنه لا أحد معك ، بل لأنك لست معك .! شمس~

في الحلم ... وجدتني في غرفة مغلقة لا شيء بها سوى نافذة زجاجية .. ااه مؤك  
تلك النافذة التي أسقط منها كالمعتاد .. ولكن عندما اقتربت من النافذة رأيت  
أمامي منزل نافذته تقابل نافذتي ، ورأيت داخله هناك ثمة فتاة .. ظللت أراقبها  
عن بعد من خلال النافذة ، كانت واقفة أمام مرآتها ، ركزت قليلاً وتبينت وجدتها  
ترتدي شعر مستعار لونه رمادي ! مؤكد أنها حليقة الرأس أو ربما شعرها ليس  
جيد كفاية لتظهره لذلك غطته بشعر مستعار ، ولكنني تفاجئت حين أزاحت تلك  
الباروكة ، أن شعرها كان جميلاً جداً طويل وغزير وأسود منسدل .. لماذا تخبئه  
إذاً !

كانت ترتدي فستان قصير لونه قرمزي .. ثم لاحظتها تشغل الكاسيت بموسيقى صاخبة نوعاً ما وبدأت ترقص وترقص وترقص ، كانت ترقص بحركات عشوائية وتترك لشعرها العنان، بدت سعيدة ، واثقة من نفسها ، تحب نفسها والحياة ، بدت وكأنها تعرف ما

تريد من حياتها ، ترقص وكأنها تشعر بالونس برفقة نفسها ، ترقص وكأنها لا أحد مثلها ! لوهلة ! تمنيت أن أكون مكانها ، أن أعيش حياتها ، أن أكون مثلها ، أن أكون هي .

وفجأة توقفت عن الرقص واقتربت بهدوء من نافذتها ، ونظرت نحوي! تنظر وكأنها تخترق رأسي وكياني بتلك النظرة ..

سمعت دقات الخوف في قلبي من تلك النظرة الثاقبة ، كانت تنظر في عيني مباشرة ، أنا أعرف تلك العينان ، أعرف تلك النظرات ، دقت بصري من النافذة جيداً .. إنها تشبه فتاة أعرفها ... إنها أنا !

ثم استيقظت على صوت اتصال من الهاتف ، اتصال من ياسين المخرج ، مخرج مسرحي تحدث معي قبلاً أنه يريدني معه في الفريق وأنه يرى في موهبة واختلاف و و بلا بلا بلا

- ألو ( بصوت نائم)

- ألو سميرة أين أنتِ ، لماذا لا تردين على اتصالاتي ؟

- عذراً فقط لا أحب الكلام عبر الهاتف

- اه سميرة النموذجية ! ، المهم سميرة استمعي إليّ جيداً ، أنا أقدرك جداً وأعرف أن بداخلك موهبة تكفي أن تهز المسرح ، سميرة أليس لديك إرادة وطموح لتحقيق حلمك الذي أخبرتني عنه ، التمثيل والدراما والمسرح ، أنا هنا لأساعدك ، وأهبك فرصة ، فقط ساعدي نفسك وحاولي من أجلك وتعالني شرفيني مرة ، ونقوم بعمل بروفة ، تشجعي يا سميرة لا شيء يعيقك سوى نفسك ، لماذا تظلين حبيسة الباب أمامك مفتوح ..؟! ....

وظل يتحدث .. وعندها شعرت بتشويش يشبه الذي يأتي على شاشة التلفاز .. شعرت بكل شيء حولي يتلاشى وكأني خرجت من جسدي ، وأنظر على نفسي من بعيد .. تبدل المشهد .. وأشاهد نفسي تمسك بالهاتف تستمع ولا ترد ! ..

- ألوو .. ألو سميرة هل أنتِ معي ؟ هل لازلتِ هنا !!

وأغلقت الخط ! في الحقيقة أنا لست معك ولست معي أيضاً ، ولست هنا !

لم أستطع الرد ، لأنني شعرت ذات الشعور حينما يحدثني أحدهم في أمر هام ، شعرت وكأنني أتبدل وأنفصل عن ذاتي ، أشعر وكأنه يُحدث شخص آخر غيري ، شخص يعرف نفسه جيداً ، شخص ذا قيمة ، شخص أكثر أهمية مني ، على أي حال شعرت أنه مؤكد يتحدث مع شخص آخر بعيد كل البعد عني !

لم أستطع أخذ الخطوة الأولى للتمثيل في المسرح ، لأن بداخلي اعتقاد أنني لست جديرة بخشبة المسرح ! وأني لن أستطع أن أكون شيئاً ..

لطالما أحببت السيكودراما ، بأن يقوم الأشخاص الذين لديهم مخاوف بعمل بروقات ولعب الأدوار ومواجهة مخاوفهم بصوت عالي في سياق درامي ، ولكنني إن فعلت ذلك سأواجه نفسي ، وأنا غير مستعدة للمواجهة بعد .

\*\*\*

في الجلسة

- هلاً أخبرني تحليل الحلم

المعالج : أخبريني يا سميرة أتعرفين معنى الشجاعة ؟

- المخاطرة !؟

المعالج : الشجاعة أن تكون أنت ! .. أن تكون أنت ولا تتمنى أن تكون غيرك هو إنجاز عظيم ...

لو رآك أحد من خلف نافذتك لرأى أن حياتك مثالية ومني لو أن حياتك حياته .  
هي تتمنى لو كان شعرها كفلانة والأخرى تتمنى أن تكون بشرتها كفلانة .. الجميع يريد أن يكون الآخر ولا أحد يجرؤ أن يكون ذاته ! .

هذا هو تحليل حلم النافذة خاصتك .

- تنهدت بانبهار وقالت : وماذا عن الشعر المستعار

- تلك شخصيتك المزيفة ، القناع الذي ترتديه في الخارج وتقابلي به الناس ،  
وتعتقدين أنه أفضل وأجراً من شخصيتك الحقيقية النقية الصادقة ، فلقد تخيرت  
أن تظهرني

للآخرين بمظهر الجريئة لا بمظهر البريئة ، وعندما تعودين للمنزل وتصبحين وحدك  
حيث لا عيون للآخر تتحررين من تلك الشخصية المستعارة وتكونين على حقيقتك

أنتِ .. كما أنتِ دون تعديل ، دون تزييف ، دون تجميل .

«كارل يونج» عالم النفس يرى في نظريته عن تركيب الشخصية أن بها ما يسمى القناع ذلك الوجه الذي يتقدم به الإنسان للمجتمع، فنحن في حياتنا اليومية قد نجد ضرورة لأن نغلف الذات الحقيقية بغلاف خادع ونلبسها قناع لتبدو مع العالم في مظهر لائق .

- ربما هذا صحيح ! .. ولكن هناك أمر آخر .. سن العشرين .. ماذا يجب عليّ فعله في هذا العمر .. ما الذي يجب أن أبحث عنه وأجده ، أجد عمل ، أجد هدف ومعنى للحياة ، أجد الشخص المناسب لي أم ماذا ؟

رد المعالج : عليك أن تجدي نفسك أولاً .

وماذا لو لم أجد نفسي في شيء إلى الآن !

المعالج : إذن فعليك أن تجري كل شيء ، عليك أن تتحلي ببعض الشجاعة كي تجديها ، ربما تجدين نفسك هناك ، على الجانب الأخر من الخوف ، فتخلصي من خوفك حتى تستطيعي رؤيتها (أعني نفسك )

- أريد أن أشعر بنفسي ، أنا لا أشعر بها .. أحياناً كثيرة أتفقد جسدي وأضغط على جلدي وعظامي لأتأكد أنني هنا في تلك اللحظة ، لا أستطيع أن أحب شيء أو شخص بكامل القلب ، لم أستطع أن أعيش يومي بكامل الوعي ، أشعر دوماً بانفصال بين الزمان والمكان وبين نفسي وجسدي ، أنا متعبة حقاً !

المعالج: ربما عليك أن تنتهي لنفسك أولاً كي تشعري بها ، عملية الانتباه تأتي أولاً ثم عملية الإحساس ، اعتقادك اللاشعوري أنك لست شخص جدير بالانتباه إليه ، جعلك لا تنتبهين لنفسك أيضاً ، فالخطوة الأولى للشعور بها والآن هي الانتباه .

انتهت الجلسة .



.PMS

اضطراب ما قبل الطمث ~

أمسكت الدفتر والقلم وكتبت في مذكرتي :

أبحث عن نفسي في كل شيء .. في الطرقات ، وأعلم أنها ليست هنا ، وبينني وبينها  
أميال وأسهم ورماح

أكتب إليها في دفثري الكلام المباح

أسهر كل ليلة حتى ينسدل الظلام ، والناس نيام ، والكلاب نواح .

كيف أكتب عما أشعر به في تلك الفترة .. أشعر بالرغبة في البكاء على كل الأشخاص  
والأشياء الجميلة التي لم تعد موجودة ، أبكي على كل الأماكن التي هجرتها ولم  
تهجرني .. أبكي على مشاعري المنتهكة ، أبكي على قيمتي .. أبكي لأني مثيرة للشفقة ،  
وأصدق كل ما أفكر به وأعيش في خيالي أكثر من واقعي ، كم أنا مغفلة !

أبكي لأني وهمت نفسي بأشياء وأشياء

رأيت لطف ..

بيدو من بعيد وكأنه بئر يحسبه الظمان ماء

ولكن ماذا أفعل في حلم يزورني ليلاً في كل مساء

يخبرني أن كل ما أفعله سيذهب هباء

أشعر بداخلي بزلزلة الأرض وانطباق السماء

لقد كنتُ أشكو من ضعف نظر ..

الآن أحسبني عمياء!

أشعر بالاشمئزاز من كل شيء ، حتى نفسي وملابسي

أشعر وكأن كل القيم بلا قيمة

عاطفتي تكون متضاربة

مشاعر متضخمة في كل شيء

أتشاحن وأخسر الكثير من علاقاتي ..

كل شيء يفقد رونقه ، شعور بالسخط العام ...

أفكار مشوشة

صراع ، صراع ، صراع

تفكير ، تفكير ، تفكير

ثم أكتشف أن كل هذا يحدث معي بسبب اقتراب موعد العادة الشهرية!

أتذكر أول مرة جاءتني، جلست في الحمام خائفة

أبكي ، أخبروني أنني بذلك أصبحت فتاة كبيرة ، كان عمري وقتها ١٣ عامًا فقط ،  
بكيت كثيرًا لأني بذلك سأتوقف عن كل الأشياء التي كنت أفعلها قبلها ، اللعب  
والمرح وسباق الجري ... سأتوقف عن ارتداء ما أحب ..

سأتوقف عن كوني طفلة ! ، شعرت أن طفولتي قد سُلبت مني .

لذلك كلما اقترب موعدها .. يصيبني الاضطراب في كل كياني ، مشاعري وأفكاري ..  
يصيبني نفس شعور أول مرة الفزع من حقيقة أن طفولتي قد انتهت .

أحب آلام الدورة الشهرية , ليست مازوخية (التلذذ بالألم وتعذيب الذات ) لا , لكن أشعر حينها بأحقيتي في الألم , أتألم ليس بسبب الوجع فقط , بل على كل شيء لم أتألم عليه , لذلك أنتظر ذلك الألم عند كل شهر .

ألم شديد أسفل البطن , آلام في سائر جسدي لا أستطيع تحديد موقعها ولكني أشعر بها .. مفاصل ساقي مفككة , وكأني إن وقفت عليها ستنكسر..

جوع شديد , أذهب لأكل أي شيء .. ومن ثم شعور بالغثيان .. فأسرع للحمام لأستفرغ ما أكلته .. تشنجات في الرحم , صداع أسفل الظهر ..

تعرق .. يتبعه ارتفاع في درجة الحرارة ومن ثم انخفاض في درجة الحرارة ورعشة .. أشعر بالبرد , آخذ مسكن حتى أفقد الوعي قليلاً من شدة الألم .

وهكذا تمر أيامي .. أسبوعان ينخفض فيهما السيروتونين ( ناقل عصبي مسؤول عن التقلبات المزاجية) ومن ثم يعود للارتفاع مرة أخرى بعد مرور تلك الفترة .

وأول مرة انفصلت فيها .. بسبب المشاحنات والهواجس التي أختلقها بلا داعي .. اكتشفت بعدها أنني في فترة ما قبل الطمث ! .. أتذكر وقتها ماذا قلت له ..

- هذا ليس حب ، لا أشعر من جهتك بالالتزام نحوي يا سميرة !

- أنا لست مؤهلة للزواج

- لماذا

- لا أعرف ..أشعر بضغط في تلك العلاقة

- لكنني أبذل قصارى جهدي من أجلك ، من أجل أن نكون معا

- فقط أعطني مهلة ، أريد أن أكون مع نفسي بعض الوقت

- كم من الوقت تحتاجين

- ربما العمر ...

- ماذا!!!

- ربما حين أجد نفسي وأقبض عليها بتلك يداي .. أعدك أن أكون لك .. حين أجدني

ربما حينها أستطيع إيجاد الآخر ، حين تعود إليّ نفسي ، أستطيع وقتها أن أعود

إليك ..

- (بعدم فهم قال): هل تنفصلين عني !

- افهمني ، أنا منفصلة عن ذاتي لست فقط عنك ، كيف لي أن أرتبط بشخص آخر وأنا

غير متصلة بنفسي؟! أنا لا أستطيع أن أكون لأحد .. فقط دعني أذهب ..

\*\*\*

## لقد عادوا

لقد عادوا مرة أخرى!

من؟

تلك الأفكار المحملة بغبار الألم والتي ظننت أنني تغلبت عليها يوماً ، والليلة رأيت أن الحقيقة غير ذلك ..

شيء محزن حتى الضحك! أنني أحل مشكلتي الأساسية عن طريق انشغالي بمشاكل أخرى أظهار بأنها تهمني .

أنني أسلك ذلك الطريق .. ولكن هل هذا ما أريده حقاً! لا طبعاً .. ولكنني مع ذلك أسير ..

تتلخص مشكلتي في خوفي من عدم قبول الآخر لي ..

تصل لدرجة أنني لو أصبت بخدش صغير ، أقلق وأتساءل هل سيتقبلني الآخر  
بهذه الندبة الصغيرة !!

وحين أقدم على عمل شيء .. أتساءل ذات السؤال هل لو فعلت كذا سيتقبلني  
الآخر ! احتمال نعم واحتمال لا!

تَبًا للآخر .. تَبًا لقبوله.. تَبًا للاحتمالات.

أيمكن أن يكون كل هذا .. كل ما يصدر مني هروبًا من نفسي ! لأنني لا أقدر على  
تقبل ذاتي من الداخل فأبحث عن ذلك في الأشخاص من حولي في الخارج .. ولأنني  
لم أستطع أن أحقق ذلك بنفسه فألتمسه في غيري!

هل الحب بالنسبة لي أن يتقبلني أحدهم بكلي هكذا فقط! هل لا زلت في نفس  
النقطة القديمة ولم أتجاوزها؟ وإن كان كذلك .. فتلك وقفة يجب أن أتعامل معها  
وأظهرها للنور .

هل أسترق واختطف قبول الآخر لي .. لألصقه بي كي أتقبل بذلك ذاتي؟!

وحين سألت معالجي النفسي عن مسألة القبول قال:



«ليس عليك البحث على من سيتقبلك على ما أنت عليه ، ولكن على من سيحبك لأجل ما أنت عليه ..

أي أنه سيجدك ويبحث عنك لِمَا أَنْتَ عَلَيْهِ ، ليس برغم ما أَنْتَ عَلَيْهِ.»

سيحبني ليس على الرغم من ذلك بل من أجل ذلك.

## غريزة الموت & غريزة الحياة

فكرت كثيراً في فكرة أن يأخذ أحدهم حياتي بكاملها ويعيشها بطريقته هو ، شخص يستطيع أن يقدر الحياة ويعرف قيمة أن تكون موجوداً ، شخص غيري لديه روح الحيوية ، يشعر بالحياة تنبض بداخله حقاً ، يقدر كل لحظة وكأنها الأخيرة ، ويعرف كيف يعيشها .

ماذا لو كان هناك مركز تبرع بالحياة كما هناك تبرع بالكلى أو بالدم ؛ أن يُعطي أحدهم حياته لغيره بكامل عقله وإرادته الحرة ، خذ حياتي فأنا لا أستحقها كما تستحق أنت أن تحياها ، لا أعرف قيمة ما أملك من روح ، لذا فخذها .. هي لك !.

الانتحار ! هل فكرت يوماً بالانتحار ؟ .. اعتقد أنني لم أفكر في الانتحار ولكن فكرت في إنهاء حياتي .. اسمع أحدكم يقول باستهزاء وما الفرق .. طبعا هناك فرق .. «فرويد» مؤسس التحليل النفسي يفترض أن كما هناك غريزة البقاء والرغبة في حياة هناك غريزة الموت والرغبة في إنهاء الحياة .. انتحار يعني يأس أو ضعف المواجهة فالهروب بالانتحار وغالباً يكون ذلك قهرياً .. وان انتهت المشكلة فلن يفكر صاحبها بعدها بالانتحار .. ولكن الرغبة في إنهاء الحياة يكون قرار واختياري

ليس قهري .. وليس بسبب مشكلة معينة ولكنه قرار شخصي بعد تفكير عميق .. في رأيي كما أن الإنسان لم يختر بدء حياته .. فله الحق أن يختار كيف ومتى ينهيها وبالشكل الذي يريد .. دعنا من هذا كله وسأذهب لأشرب القهوة .

ولكن لو فكرنا بالكيفية التي ينهي بها الآخرون حياتهم .. يكون إما بجرعات زائدة من الحبوب .. أو السم وذلك الموت الهادئ .. أما الموت القاسي يكون بالرصاص أو الشنق أو أن يلقي أحدهم نفسه من فوق بناية .. أما بالنسبة للفتيات فهم يفضلون الموت الهادئ وذلك حفاظاً ع أنوثتهن حتى بعد الموت ! وكي لا يشوه جسدهن أو تهشم عظامهن.. وغالباً تكون حالات الانتحار عن طريق الحبوب المنومة أو المهدئة حركة هستيرية للفت

الانتباه واستجلاب العطف من الآخرين وإن كان عن طريق الانتحار ! ..

أما أنا فأفضل السقوط من فوق بناية عالية .. لماذا؟ .. لأنه حاسم لا رجعة فيه .

لماذا أريد إنهاء حياتي ؟ سؤال جيد .. لأنني ببساطة لا أرى معنى بها ولا هدف أصبو إليه وأعيش من أجله .. ولا أعرف سبباً يجعلني استيقظ من نومي سوى شرب القهوة .. لا أريد إنهاء حياتي بسبب مرض عضوي أو نفسي وليس بسبب أن حبيباً تركني وافعل كما تفعل الفتيات وأقوم بجرح معصمي بمشط واكتب على ورقة «بلغوا سلامي لمن كان للوصل يمنع»

ارتديت ثيابي وأخذت المفاتيح وخرجت .. إلى أين ؟ إلى الطريقة التي سأنهي بها حياتي طبعاً!

ذهبت إلى حانة لا للشرب بل لمقابلة قاتل ماجور !

- أريدك في عملية ( ودست في جيبه المال )

- من المطلوب

- قالت : أنا !

- ماذا !!! وبما أنك تريد الموت ، فلتنتحري أسهل

- لا ، لن أستطيع فعلها بنفسني لذلك استأجرتك

- فلتلقي بنفسك تحت سيارة ( قال باستهزاء )

- لا لأنها موتة بها احتمالات وأنا أريد موتة لا رجعة فيها ، تخيل معي لو صدمتني سيارة ولم أمت بعدها وأصبحت قعيدة ع كرسي مدى الحياة ! مأساة ، كما أنني أريد اختيار الطريقة التي سأموت بها ، لهذا دفعت لك المال ، أريد أن أموت بطلقة في الظهر ، كما لو سألتني عن السبب هو أنني أحب نفسي ولأني أحبها أريد أن أنهى هذه المهزلة ، ربما ترى أن هذا تناقض ولكنه ليس كذلك ، لماذا أنتظر لمصير مجهول لا أعرف كيف ستبدو فيه نهايتي ، لماذا أنتظر حتى أكبر في السن وأموت وحيدة ..

على أي حال أن لا أشعر بالحياة فلماذا الاستمرار إذن ! أنا لا أعلم هل تفهم كلامي  
أم لا ولا يهمني ذلك

ولا يهمني حتى ما تفكر به عني في تلك اللحظة ، المهم أن نعقد اتفاق .

- قال ويبدو انه غير منتبه لأسبابها : اتفقنا ، ولكني مشغول تلك الأيام ، أعطيني  
٩ أيام ، ربما خلالها أو نهايتها سأنهاي المهمة .

- آها وشيء آخر ، لو عدت لك وتراجعت عن قراري ، لا تصدقني وامضي فيما  
عليك فعله .

\*\*\*

٩ أيام .. سأقضيها على قيد الحياة ومن ثم سينتهي كل شيء .

\*\*\*

عدت للبيت ..

وضعت رأسي على الوسادة ... أبهق في جدران الغرفة وأمارس هوايتي المفضلة قبل النوم .. التفكير !

الحب ! هل هو دافع قوي للبقاء .. قرأت ذات مرة في كتاب عن سيكولوجية الحب أن « الحب فرار من الذات ، تزيق النفور منها ، تزيق حتى لكره الذات الذي يشعر به المرء . إيجاد ملاذ لهم في الغرام لأنهم تعبوا من أنفسهم » هممم الرومانسية شيء جميل ولكن الآن أريد أن أنام.....

أغمضت سميرة عينيها المرهقتان حين تسلل ضوء الصباح من الشرفة .. وبدأت تدخل في النوم تدريجياً .. وبعدها رأت نفسها تقف على سطح بناية عالية .. والهواء قوي جدا لدرجة انه كان يهزها يبدو أن هناك عاصفة .. ويبدو في الحلم أن الوقت مساءً .. العاصفة قوية تكاد أن تهوي بها لأسفل .. إن السطح بلا أسوار .. وهي لا تعرف كيف أتت إلى هنا .. ولكنها تعلم أن هذا حلما .. القليل من الناس الذين حين يحلمون يعرفون داخل الحلم انه مجرد حلم .. هي منهم .. بل و أحيانا تخبر شخصيات الحلم الخيالية بانها تحلم ويجب أن تغادر الآن لأن في هذا الوقت .. سيرن المنبه وتستيقظ ! .. نظرت لأسفل وكيف لا تنظر .. وهي تعرف أنها مؤكدة ستسقط .. حتماً ستسقط .. ولكن كيف ولماذا .. هي واقفة مكانها ومثبتة قدمها أرضاً .. ولكن بطريقة ما سيخلقها عقلها اللاوعي كي يجعلها تسقط أرضاً

.. فجأة سمعت صوت تعميرة مسدس .. ااه إنه القاتل المأجور يقف خلفي إذن  
وسينفذ الاتفاق ويطلق رصاصة بظهري .. ولكن انتظر .. أنا لا أريد أن أموت ومن  
ثم أسقط .. بعد الرصاصة سيختل توازني بالتأكيد وبعدها سأهوي من أعلى .. في  
النهاية سيكون السقوط هو قدرتي .. ولكنه لم ينتظر .. وانطلقت الرصاصة شعرت  
بها تخترق عمودي الفقري .. ومن ثم أواجه كابوسي

.. أنا أسقط .. أسقط .. أين هؤلاء الذين يدعون أنك مت في الحلم ستموت في  
الحقيقة .. هذا غير صحيح .. لقد أصبت برصاصة في مقتل ولكنني لم أمت بعدما  
استيقظت وما زلت حيه .. وما زال ألم اختراق الرصاصة يداعب فقراتي !.

## اليوم الأول / ١ / سبتمبر / اللاشعور

«المشاعر غير المعبر عنها لا تموت أبدا. إنها دفنت حية، و ستظهر لاحقا، بطرق أبشع.» سيغموند فرويد.

المعالج: أخبريني يا سميرة ما الذي تشعرين به في تلك اللحظة ؟

- أشعر ... لا شيء

- بالضبط هنا تكمن المشكلة ، الشعور باللاشيء .. الشعور بالخدر ، هل عبرت لأحد عن مشاعرك تجاهه من قبل سواء بالسلب أو الإيجاب ؟ هل تبكين عندما تشعرين بالألم ، هل تضحكين على نكتة سخيفة سمعتها؟

- لا ( تلعثمت) لا لم أبكي منذ فترة طويلة وكذلك لم أضحك ، في الواقع أنا أرى كل شيء سخيف بلا قيمة ، أرى كل شيء تافه لدرجة أنه لا يستحق أن أبدي ردة فعل له .



- هل سبق وشربتِ كحوليات ؟

- امم لا ، نعم ، نعم ، ليس كثيراً

- وهل سألتِ أحد الأصدقاء الذين كانوا برفقتك عن ماذا تفعلين حين تسكرين ؟

- الامم نعم ، قالوا أني .. أني أبكي بصوت عالٍ ، وأحضن كل من أقابله !

- ها هي .. وجدتتها .. الشعور بالحاجة إلى التعبير الحر عن المشاعر ، التعبير عن

احتياجاتك ، رغباتك الدفينة في اللاوعي .. البكاء أولهم ، لقد تعلمتِ منذ صغرك

بكبت مشاعرك ، فقممت بكبت كل احتياجاتك غير المشبعة وتحويلها للاشعور ..

ولكنها لم تشبع بعد ، لازالت هناك بداخلك تريد التعبير عن نفسها .. لازالت حية

تريد أن تتحرر .. وعندما تطلقين العنان لنفسك بشرب الكحوليات ، تظهر كل تلك

المشاعر والاحتياجات والانفعالات المكبوتة غير المعبر عنها ، تظهر من جديد ولكن

بقوة أكبر ، تظهر ولكن تلك المرة تكون أبشع ، ولا تستطيعين التحكم بها بعد الآن

..

- تنهدت ..

- وأول تلك المشاعر البكاء ، السماح بالشعور بالألم ، لقد قمعتِ الشعور بالألم لفترة

، رأيتِ انه مجرد سُخف أن تتألّمي ، أقنعك من حولك أن الألم دراما ، أن التألم مجرد

وسيلة للفت الانتباه والتعاطف ، وأنتِ تخشين الانتباه ، سواء الانتباه لنفسك

ومشاعرك ، أو انتباه الآخر لك ، لأنك كما قلت سابقاً ، تعتقدين لاشعورياً أنك لا تستحقين أن ينتبه لك أحد ، ومشاعرك واحتياجاتك أقل من أن تعيرها انتباهك واهتمامك ، لذا قمتِ بقمع

ودفن كل شعور ، حتى اعتقدتِ لاشعورياً أن لاشيء على وجه الأرض يستحق أن تشعر به ، أو تكني له شعور ما ، اعتقدتِ أن ليس من حقك الأمل ... ليس من حقك التعبير عنه بالعبارات حتى ، لذلك عندما تفقدين السيطرة على نفسك بالكحوليات ، أول شيء تفعله ، أن تبكي ، وتبكي ...

وأول احتياج لديك غير مشبع ، هو أن يحتضنك أحدهم ، هو أن يشعرك أحد ما بالأمان والطمأنينة والسكينة ، ولأنك اعتدت على كبت حاجاتك ، عندما تشعرين بالحاجة لحضن دافئ لا تستطيعين التعبير عن ذلك سوى بشرب الكحوليات ،

فتلجأين لها حتى تخلصك من سجن اللاشعور الذي تحبسين بداخله احتياجاتك منذ الطفولة .

- نعم ، صحيح ، ولكن كيف استرجع ما دفنته في اللاشعور أن يعود للسطح مجدداً للشعور ؟

- بالتركيز .. التركيز والانتباه لما يدور بالمينولوجيا الداخلية لك ، ما الذي تقوله لنفسك كل صباح وقبل النوم ، ما الذي شعرت به طوال اليوم ، ما الأفكار التي

دارت برأسك .. التركيز مع ذاتك وأفكارك ومشاعرك سيخلصك من معاناتك ،  
مواجهة الألم وليس الهروب منه .. اسمحي له بالشعور .. اسمحي للشعور الذي  
تخافين منه أن يخرج للسطح ..

اشعري به ، دعيه يمزقك ، دعيه يحتل كل ذرة من كيائك ، دعيه يظهر ، حتى لا  
يكون له عليك تأثير بعد ذلك ، لا تقمعيه ، تعاملي مع مشاعرك ولا تخجلي منها  
وتكبتها ، ستجدين ذاتك بمواجهتها لا بالهروب منها .

- أريد شيء عملي يساعدني على فعل ذلك

- بالطبع سأعطيك واجب عملي ، وهو كل ليلة قبل النوم تخصصي دفتر تكتبين  
فيه كل شعور راودك ، كل فكرة زارتك ، كل كلمة قلتها لنفسك دون أن تدريين  
، الواجب عبارة عن مراقبة ذاتك وما داخلها .. انتبهي يا سميرة ، انتبهي لذاتك  
، أفكارك ، مشاعرك ، وحديثك الداخلي الموجه لنفسك . فقط انصتِ واستمعي .

انتهت الجلسة .

\*\*\*\*

آه لو كل منا سنحت له الفرصة للغوص في دماغ الآخر في ما يكمن في اللاوعي تحديداً ، كم سيرى من بشاعة الآخر .. واختلاله ، اضطراباته، هواجسه ، قذارة ، ذكريات مركونة عفنة من طيلة السنوات ، رغبات محرمة ، انحرافات جنسية ، احتياجات غير مشبعة ، كل ما نشعر بالخزي والعار تجاهه ستجده هناك ، صراع بين رغبات الهو والأنا الأعلى ، صراعات تتمنى لو فُك أسرها لتنتلق ، صراعات يحكمها قواعد وقيم المجتمع ، تتمنى لو عبرت عن نفسها صراحةً ، تتضمن رغبات ودوافع جامحة لا يوقفها شيء لو أُطلق صراحها ..

لو دخل كل منا دماغ الآخر لاندesh حقاً من خباياه وكيف يبدو الشخص متزناً محترماً بينما بداخله شراسة مُقيدة تتمنى لو انطلقت!!

عدت للبيت ، أخذت حماماً ، تعطرت ، وأحضرت كوب من النعناع البارد ، هيأت الغرفة لجلسة صادقة مع ذاتي ، أمسكت بالقلم و الدفتر وكتبت ...

« مذكرتي العزيزة اليوم .. يوم مثالي لاستمرار العذاب ، كل شيء هنا يدعوك للاكتئاب ! هه

عندما أفكر في نفسي ، أجد أنها كأسطورة يراها الآخرون ملحمية .. ولا يشعر أحد بحقيقة معاناة من عايشها بالفعل.

لا أعلم ما الذي أشعر به في تلك اللحظة ، ولكنني أشعر بتنفسي ، وأستمع لصوت حبر القلم على الورق ، أشم رائحة العطر ...

أشعر بالخلاص ، لأن اليوم أول أيام من ال ٩ أيام المتبقين لي على قيد الحياة ، و باقي ثمانية أيام ،

أريد أن أستمع ! نعم أستمع بكل شيء أحبه أو ظننت أنني أحبه ، حتى تداعب الرصاصة ظهري ..

أما بالنسبة لما أقوله لنفسي اليوم وكل يوم .. أقول لها توقفي ! توقفي عن فعل أي شيء ، لأنه كل ما تفعله وتنوين أن تفعله لا فائدة منه ، أقول لها ، لا تحاولي حتى ، لا فائدة من كل هذا !

أما عن الفكرة التي دائماً برأسي ، تراودني قبل النوم وعند الاستيقاظ ، وأنا أشرب ، وأنا أحضر الطعام ، وأنا أقرأ ، وأنا أمشي ، وأنا أستحم ، وأنا أرتدي ملابس ، وأنا أتسوق .. إلخ .. فكرة واحدة تحتل رأسي ، تسبب لي صداع ، تشعرني بالغثيان ، تسبب لي آلام في المعدة والظهر ، فكرة واحدة تأتي أمامي عندما أمشط شعري أمام المرآة .. فكرة واحدة تأتيني وأنا أشرب النعناع ، فكرة تدفعني للقفز من النافذة ، وكسر المرآة ، فكرة واحدة تدفعني لإيذاء نفسي بخبط رأسي في الحائط مراراً

لأتخلص منها ، فكرة واحدة لم أستطع التخلص منها ، لذلك أريد التخلص من نفسي  
بأكملها لعلها تذهب من رأسي ، فكرة ! مجرد فكرة محوها « أنني لست جيدة  
كفاية .» لست جيدة كفاية لأي عمل ، لست جيدة كفاية لأي إنسان ، لست جيدة  
كفاية لأكون نفسي ، لست جيدة كفاية لأكون أنثى ، لست جيدة كفاية لأكون ابنة  
، لست جيدة كفاية لأكون زوجة ، لست جيدة كفاية لأكون صديقة ، لست جيدة  
كفاية لأكون شيء ، لست جيدة كفاية لأمنح الحياة ، لست جيدة كفاية

لأعيش .»

## اليوم الثاني ٢/ سبتمبر / كافيين

حواسنا هي طريقنا للحياة ~

خرجت أتجول في المدينة ..

وأثناء سيرى في الطرقات بلا وجهة ؛ لاحظت إعلان فيلم اسمه «السقوط في ليالي الصيف» ومكتوب تحت الاسم « سقطت مثل أوراق الخريف .. ولكن سقوطى كان مختلفاً ، لأنه كان في انتهاء ليالي الصيف.» لا أعرف لماذا شعرت بالذعر فقمتم بنزع الملصق ومزقته ، ومشيت في طريق آخر ..

رأيت مجموعة فتيات يتسكعون معاً ، يمرحون ، يتهامزون ، يضحكون بصوت عالٍ ..

وقفت لدقيقة أراقبهم كيف يستمتعون بوقتهم ، كيف يضحكون هكذا بخفة ويتمايلون بكل تباهى وظهور !

شعرت حينها بل وتأكدت أنني مهما فعلت لن أستطيع أن أكون مثلهم ..

لن أستطيع أن أستمتع وألعب وأضحك هكذا ..

لن أستطيع أن أظهر بين الناس ..

لن أستطيع لفت الأنظار إليّ ..

لن أستطيع ..

فقط يليق بي الاختباء ، الانزواء ، وأن آوي إلى ركن بعيد

أغلق عليّ جميع الأبواب وقفل من حديد

ربما بداخلي حريق ولكنني أبدو كرماد

فتاة ! تصل دومًا مبكرًا كي لا يفوتها أي معاد

يليق بي الجلوس في الشرفة ليلاً ، استمع لقصص صوتية يراها الآخريين مملة ولا

أكثر ذلك !

مررت في طريقي على مطعم لحوم .. تذكرت عندما عزمي خطيبي أول مرة على

الغداء وقدم لي وجبة دجاج ماندي .. وعندما رأيته وشممت رائحتها شعرت



بالغثيان وجريت سريعاً للحمام لأتقياً ، لأني نباتية ، كان يوجد بالحمام شامبو مكتوب عليه لشعر أقوى وأطول بزيت الخروع .. بينما كنت أكاد أتقياً معدتي من شعوري بالقرف!

\*\*\*

في المساء أحضرت من مكتبتي الصغيرة مجموعة قصصية لما وراء الطبيعة ، أحب ذلك النوع من الأدب ، لأنه يبعدني عن أرض الواقع قليلاً ، لأنه يبعدني عن نفسي ، يبعدني عن أفكارى السوداوية ، يخرجني من حالة البؤس ، فعندما أشعر باليأس من نفسي ومن الحياة وكل شيء ، ألقأ لملاذي الوحيد ، القراءة تنقذني من السقوط دوماً ، عندما يصيبني جرح عميق لا أجد له دواء سوى في الكتب والحروف والكلمات ، مهما كان الجرح فإنه يشفى بالقراءة .

الفانتازيا تقيني من الانهيار ، فما الفائدة أن يكون واقعي مليء بالمأساة وعندما ألقأ للقراءة ، أقرأ في لون الأدب المأساوي !!! فأنا أقرأ لكي أتخلص من معاناتي ، ليس لأضيف معاناة جديدة لحياتي ! ، لذلك أقرأ في الفانتازيا..

أرى أنها مازوخية من وجهة نظري ، أن يعيش المرء مأساة في الواقع ومن ثم يذهب ليعيشها في الخيال بين الكتب أيضًا !

أتذكر أول قصة قرأتها وأنا صغيرة كانت من نوع القصص البوليسية اسمها «الشياطين ال ١٣»

وكذلك أجد عزائي ومواساتي في الشعر والقصائد ..

ذات مرة قرأت :

« وغدًا أصحو من سكرة الحب وأعود لحزني واكتئابي

فالدمع يكحل عيوني .. وأنا ممتن جدًا لعذابي

وأعود لغرفتي ، دفرتي ، قهوتي وكتابي

غدًا سأنسى .. ولن يدوم طويلًا ابتهاجي

فأنا سقيم بينهم .. وفي العزلة وجدت علاجي

فتلك الأفكار التي تراودني ؛ تؤرقني ، تقلقني ، تتسبب في إزعاجي

نعم متعب لا أنكر .. ولكن سعادي في شقائي!

أرجوك لا تحاول أن تجعلني أضحك .. فلقد وجدت راحتي في البكاء

مكتفي أنا بعالمي ، كوكبي وفضائي

اتركوني وحدي من فضلكم ..

فلست بحاجة إلى أحدكم لمواساتي

أنا سعيد هكذا فاحترموا رغبتي .. ولا تعكروا وحدتي

مشغول أنا في خوض مغامراتي

لن تعجبكم مزاجيتي ، وأنا معجب جدًا بتقلباتي

فرجاءً يا سادة لا تفسدوا عليّ حياتي ..»

\*\*\*

أمسكت بالكتاب وأعددت كوب من النسكافيه الساخن اللذيذ ، وأدرت الموسيقى الهادئة ، وهيأت الأنوار لتلائم جو القراءة ، تلك أمسية ساحرة حقًا ..

أحتسي النسكافية ، يا له من مذاق .. عندما أشرب الكافيين أشعر وكأن كل شيء على ما يرام ، أشعر وكأنني قادرة على حل جميع المشكلات ، لا بل أشعر وكأن لا

وجود للمشاكل أصلاً ، عندما أخذ جرعتي من الكافيين أشعر وكأني في حالة حب مع الحياة ومع نفسي ، أعتقد أنني لو كنت جالسة مع أحدهم في مقهى وشربت معه القهوة لظننت أنني قد وقعت في غرامه ، ولكن الحقيقة أنه تأثير الكافيين ليس إلا !

أقرأ وأحتسي النسكافيه ، وأستمع للموسيقى ..

لا أعلم هل أكون ممتنة لوجود الكتب في الحياة أم لقدرتي على القراءة ، أم لحبي للقراءة؟

لا أعلم هل أكون ممتنة لاختراع الكافيين وإتاحته أم لقدرتي على حاسة التذوق ؟  
لا أعلم هل أكون ممتنة لوجود الموسيقى ، أم لقدرتي على حاسة السمع ، أم لقدرتي على تذوقها لا فقط الاستماع إليها، الموسيقى مذهلة ! مذهشة ! حتى تساءلت هل للموسيقى طعم أيضاً ؟  
« الذين شوهوا وهم يرقصون كانوا معتوهين في نظر أولئك الذين لم يستطيعوا سماع الموسيقى » نيتشه

## اليوم الثالث / ٣ سبتمبر / أمسية قمرية

في الحلم .. أو ما بين الحلم واليقظة ، شعرت بنفسي كما أنا نائمة على ظهري بالفراش ، ولكن كان هناك ثقل على صدري ، وشعرت كأن يداي مقيدتان بل وجسدي كله مشلول ، ورأيت أن هناك شيء ما يقف على صدري ، قدمان ، قدما هيكل عظمي ، نظرت بتركيز وجدت ثمة هيكل عظمي يقف فوق صدري ، ولكن كان هيكل فتاة لأني لاحظت أن له شعر طويل ، ثم انحنت بظهرها وقربت رأسها من رقبتني ، ولازالت تقف فوقي ، وأنا أكاد أموت ربعاً ، ولكن لساني معقود ، ولم أستطع الحركة ، تمنيت أن أستيقظ وقتها ولكن انتهى الكابوس وهي قريبة جداً مني ، ومن ثم دخلت في كابوس آخر ..

كنت في اللامكان ، بقعة سوداء لا أرى فيها شيء حتى يداي ، جريت ، صرخت ، لا أحد ، لا فائدة من صراخي ، ولا أعلم إلى أين أذهب ... فجأة ظهر من العدم ثمة باب ، هناك بعيد يوجد باب ، إنه المخرج من هنا ، توجهت نحوه ولكن حركتي كانت ثقيلة جداً ، حتى وصلت وفتحته بقوة ، لم أجد سوى ثقب أسود أيضاً ، ولكنني وضعت ملء حملي على الباب لهذا .. انزلت قدماي وسقطت في اللاشيء

..!

استيقظت أخيراً ...

قمت لأغسل وجهي بالماء لعلي أنثر بقايا الكابوس بعيداً عني ..

نظرت في المرآه ..

لطالما كنت أواجه مخاوفي منذ الطفولة ، ولكنني نسيت أن أواجه أكبر مخاوفي تلك التي أمامي في المرآه!

فتحت محرك البحث ، ومن ثم بدأت أبحث عما حدث لي في الكابوس الأول ، لم أطبق صبراً للجلسة القادمة لأسأل معالجي النفسي ، فقامت بالبحث حتى وجدت الإجابة ، إنها إحدى حالات اضطرابات النوم ، وتسمى بشلل النوم تأتي لمن يعانون من القلق ...

ولكن لماذا جاءني الهيكل على هيئة فتاة ؟ ربما هذه أنا بعد الموت ، ربما هذا تأكيد أنني فعلاً سأموت خلال الأيام القادمة أو ربما اليوم ، أو بعد ساعة أو أقل !

لا علم لأحد عن موضوع التسعة أيام التي ستنتهي حياتي خلالها ولا حتى معالجي ، لأنه سيحاول إيقافي بالتأكيد وسيظن أنني خطر على نفسي وربما يحجزني في مصحة ، ولكنني قد اتخذت قراري وهذا يكفي .

لماذا أستمر في زيارة المعالج ؟ لأني اعتبرته روتين ، وأنا لا أحب كسر الروتين الخاص بي ، اعتبره أحد عاداتي التي تعودت عليها ، كشرب القهوة ، فأنا سأشرب القهوة حتى لو علمت أن اليوم آخر أيامي في الحياة .

\*\*\*

دخلت المطبخ أحضر فطارًا ، ولم أجد سوى بعض المخبوزات اللذيذة ، ولكنها تفتي بالغرض ، وأحضرت آيس كافي بالكريمة .. وأثناء ذلك كنت أصفّر بفمي لحن موسيقى X files .. أشعر وكأن مزاجي جيد اليوم .

جاء المساء ..

جلست في الشرفة أشاهد القمر المكتمل ، وأفكر ...

ماذا لو ..؟

ماذا لو كنت شخص آخر غير نفسي ؟ لاااا

نعم هناك دوماً فجوة تفصلني بيني وبين نفسي ، ولكن مع ذلك لم أتمنى يوماً أن أكون شخص آخر غيري ، مجرد الفكرة تشعرني بالتقزز ، تشعرني برجفة في سائر جسدي ، أريد فقط أن أكون نفسي ، فقط ما أريد حقاً أن أتحدُّ بنفسي مرة أخرى ، ولكن مازالت ضائعة ..

ضوء القمر قادر على تهدئة أعصابي ...

هناك دراسة تقول أن الضوء يؤثر على نفسية الإنسان ، مثلاً لو كان ضوء الغرفة ليس قوياً كفاية قد يؤثر على القابلية للذاكرة ، والاكتئاب الموسمي الذي يصاب به بعض الناس في الخريف والشتاء ذلك لغياب الشمس وكثرة السحب ، لذلك هناك درجة ضوء لكل موقف من المواقف الحياتية مثلاً الجو الرومانسي يحتاج لضوء خافت ، ضوء شمعة يفي بالغرض ، ولذلك عندما تدخل مكان ما وتشعر بالاكتئاب ، لا تقلق ، ربما الإضاءة ليست جيدة !.

الليالي القمرية ... إنها علاج نفسي واسترخاء مجاني..

حتى تساءلت كيف يحزن الناس وفي السماء قمر ؟



## اليوم الرابع / ٤ سبتمبر / فوضى ذهنية

كل هذا في رأسك .

دومًا الآخرين مشغولون في شيء ما ، وأنا مهما كنت مشغولة ، مهما مارست نشاطات وأمور في حياتي يظل هناك فراغ ، يظل هناك وقت كافي جدًا للتفكير والتشوش الذهني .

إن ما يسمونه شغفًا .. فأنا سريعة الملل ؛ عندما أتحمس لشيء ما لم يلبث أن تخدم حماستي نحوه وأعود لأقول ما الجديد في ذلك؟ وما الذي جذب انتباهي لهذا الأمر أصلاً !

\*\*\*

المعالج : هل قمتِ بالواجب

- نعم ها هو ..

المعالج : ( أخذ منها الورق ونظر فيه مليًا )

- ولكن الآن المشكلة هنا في رأسي ، أشعر وكأنني كتلة تفكير تمشي على الأرض .. هنا ( وتشير لرأسها) أفكار مشوشة، مشوهة تتلاعب بعقلي ولا أستطيع مقاومتها ، لا أستطيع أن أجعلها تتوقف ، وككل مرة لا أملك سوى الاستسلام لها ..

- لا تقاومها ، دعها فقط أن تمر وتمضي كالسحابة ..

- ماذا !!!

- أخبريني يا سميرة ماذا تفعلين عندما تجدين غرفتك في فوضى وغير مرتبة ..

- أقوم بترتيبها ، أبدأ بالفراش أولاً ثم خزانة الملابس ثم المكتب وتنظيم الكتب والأوراق والدفاتر ، ثم أتخلص من النفايات بالسلة ، وهكذا ..

- بالضبط فلتعاملي رأسك كالغرفة تماماً ، قومي بإعادة ضبطها وترتيبها وتنظيفها من كل الأفكار السامة ..

قومي بترتيب أفكارك ، أتعلمين أن من الحقائق المذهلة الخاصة بالبيولوجيا العصبية للدماغ أن المشاعر التي تُترك لحالها (دون قمع أو تعزيز ) تستمر لوقت قصير جداً ٢٥ ث تقريباً ، فإذا استطعتِ تدريب عقلك على مجرد ملاحظة أفكارك والمشاعر الناجمة عنها ، لن تحتاجي إلا ٢٥ ث لكي تتحملي شعوراً مزعجاً أو فكرة كذلك ، والعكس صحيح ، عندما تتمسكين بالفكرة المزعجة في رأسك ، ربما تطول

معاناتك لفترة طويلة بسبب فكرة عابرة في رأسك ، لذلك فإن أصل المعاناة هو التشبث بالأفكار والمشاعر بدلاً من التحرر منها ..

- نعم بداخل رأسي فوضى ذهنية ..

- سمعتِ عن مصطلح « الفوضى العضوية » أيضًا؟

- اممم لا

- الفوضى العضوية : هي خلل في وظائف الأعضاء بسبب استمرار الضغوط النفسية لفترة طويلة ، هنا يضعف الجهاز المناعي ويكون عُرضة للإصابة بالأمراض النفس جسمية ( السيكوسوماتية) وهي الأمراض التي تظهر على الجسم ومنشأها نفسي .. كذلك هناك فوضى ذهنية .. فعليكِ تنظيف الفوضى الداخلية كما تفعلين مع الفوضى الخارجية

- تنهدت : هل يمكن أن تكون هناك حياة خالية من المشاكل والمتاعب ؟

- لن تُسمى حياة إذن ، إن المشكلات جزء من خصائص الحياة ، استمتعي بمشاكلك ، فالحياة مملة دون مشاكل

- ولكن هناك مشكلات بلا حلول

- فهي ليست مشكلة إذن ، إنما سميت المشكلة مشكلة لأن لها حلاً ، وما ليس له حل فإنه أمر لا يمكننا تغييره ، فقط علينا تقبله والتركيز في الأمور الأخرى التي لا يضيع فيها مجهودنا سدى ، فما الفائدة في تضييع كل طاقتك الذهنية بالتفكير في أمور خارجة عن سيطرتك !؟

- لا حياة مثالية إذن !

- الحياة المثالية ليست حياة بلا مشاكل ، بل الحياة التي تكونين فيها قادرة على مواجهة كل مشكلة على حدى ، ولا تؤجلي حلها ليوم آخر ، بمعنى اليوم لديك مشكلة في عدم مرونة جسدك ، فتبدئين فوراً في إيجاد تمارين يومية تساعد عظامك على الليونة ، وهكذا ، إنما تكمن المعضلة أننا نؤجل المواجهة والحل ، تقابلنا مشكلات يومية فنقوم بتخزينها ليوم آخر بمشكلات أخرى والذي بدورنا نؤجلها أيضاً ليوم آخر الذي يحمل مشكلات خاصة به أيضاً وهكذا ..

بعد سنة ، نرى أن حياتنا مليئة بالمشاكل ، وأنها حياة لا تطاق ، وأنا لا نريد العيش أكثر من ذلك ! ، كل هذا بسبب تأجيل المواجهة اليومية للحياة ، نعم معنى أن لديك مشاكلك الخاصة ، هذا يدل أن لديك حياة ، مشكلة = حياة والعكس .. وكذلك عندما تمرين بموقف صعب ، لا تضخمي الأمور ، فقط أعطه حجمه ، قولي في نفسك إن هذه الأمور تحدث ، ليس فقط معك بل مع الجميع ، الجميع قد مر من قبل بمواقف يخجلون منها ، مواقف تعرضوا بها للتمز أو للاستهزاء

، مواقف صعبة تعرضوا لها ، ولكن ليس كل موقف صعب نمر به نذهب لنهني حياتنا بسببه ، الأمور لا تسير هكذا .. بدلا من أن تقولي لماذا يحدث معي هذا ، بل تأكدي أنه لم يحدث معك فقط بل حدث للجميع مواقف مشابهة ولكن هناك ما يسمى التجاوز ، والمضي قدماً لا تدعي موقف واحد ، تحويله من كثرة تفكيرك به إلى مشكلة ، والمشكلة تعكر عليك حياتك، قومي بعمل Skip لأي موقف يزعجك وامضي دون التفات.

- ااا ، لم أفكر بالأمور بهذا الشكل .

- سأعطيك واجب عملي يساعدك على التركيز بكل مشكلة على حدى ، واجب ممتع ، مشاهدة التلفاز ، قومي بمشاهدة التلفاز فقط بمعنى ، شاهدي فيلماً ، دون تصفح وسائل التواصل على الهاتف ، دون أن تقومي بأي أنشطة أخرى، دون الإلهاء في شيء آخر يشتت انتباهك عن المشاهدة ، فقط شاهدي .

- أحببت ذلك

- آن الوقت لأن تنظفي رأسك من كل تلك الأفكار السامة التي تأكلك وتتغذى عليك كل ليلة وكل صباح .

وتذكري دائماً أن التفكير الزائد في الأمور أسوأ من الأمور ذاتها ، وتخيّل الأم أشدّ أماً منه .

## انتهت الجلسة .

\*\*\*

عندما تواجهني مشكلة أو أريد إنجاز عملاً ، أو تجاوز أمراً ما ، أستخدم تكتيك خاص بي ؛ أتخيّل الشخص المفضل لدي « شخص مُلهم » سواء شخصية من صنع خيالي أو شخصية سبق و قابلتها في حياتي وشعرت حينها بتواصل داخلي ، أو حتى شخصية بأحد الأفلام قد أحببتها.. أقوم باستحضار هذا الشخص وكأنه جاء لي خصيصاً ليساعدني في ذلك الأمر ..

والعجيب أنني أنجز تلك الأعمال فعلاً دون الشعور بتعب أو إرهاق ، وأنتهي منها سريعاً دون أن ألحظ وكذلك تأتيني حلول المشكلة كومضة!

## اليوم الخامس / ٥ سبتمبر / البيت

( رقائق البطاطس أم الموت؟ )

الإلهام الَّذِي تَبَحَّثَ عَنْهُ مَوْجُودٌ فِي دَاخِلِكَ مَسْبِقًا ، فَكَلَّمْتُ وَأَنْصِتُ . - جلال الدين الرومي

فكرت أين سأقوم بالواجب العملي الممتع ، هل بالخارج وأذهب لمشاهدة فيلم بالسينما ، أم أكتفي بالمشاهدة في البيت .. قررت بعد تفكير سريع أنني سأظل في البيت ، ذلك البيت الذي ورثته عن والدي بعد وفاتهما في حادث جوي ، أنا الابنة الوحيدة لهما ، وكذلك لا أعمل فلقد ورثت متجر الكتب خاصتنا ، وأعيش عليه ويكفيني ، فلماذا أعمل إذن ؟! ما الذي يدعوني للمشقة ، لست مضطرة لذلك ، فأنا لست من هواة العمل وتحقيق الذات بالخارج ، يكفي أن أحققها بالداخل.

سأملك في البيت..

البيت الذي أجد فيه الخوف والوحدة مرتبطان .. كمدينة مخيفة تهرب منها ثم تعود إليها بكامل إرادتك مذةوما مدحورا ، بعد أن وجدت أن بالخارج أكثر وحدة ورعبًا وأكثر خطر ، أما بسجنك الخاص هناك وحدة نعم ولكنها أكثر أماناً ودفئاً ، فتقرر وقتها أن

تعتبر السجن ملاذ ومأمن يحتويك ويحميك وتتظاهر بأن الأمر كذلك ، حتى تندمج وإن كنت لا تنتمي إلى تلك المدينة المهجورة .

على أي حال .. لا أجد نزهتي بالخارج ، وأجدها في كتاب جيد مع مشروبي المفضل ، أو مشاهدة فيلم أحبه مع شطيرة بيتزا ..

اكتشفت أن ما أبحث عنه بالخارج هو أصلاً بداخلي ، لطالما كنت متمركزة حول ذاتي ولا يعنيني كل ما يحدث خارجها ، دوماً كنت مشغولة بما يدور داخلها ..

لم أتخذ أحدًا يوماً مصدر إلهام ، لطالما كنت مُلهمتي الوحيدة!

\*\*\*



طلبت أوردر بيتزا مارجريتا وحمّلت سلسلة أفلامي المفضلة ، سلسلة أفلام المنشار (saw) تعجبني تلك الجملة التي تتردد كثيراً بالفيلم « مُت أو عِش ، الاختيار لك .  
« Live or die , make your choice ! ومن بعدها تبدأ ألعاب المنشار الدموية ..

جاءت البيتزا والتهمتتها كلها .. دون مشاهدة شيء ، فقط تذوقت الطعام

وبعدها بدأت بمشاهدة الفيلم ، وركزت بكل تفاصيله ، واكتفيت بالمشاهدة واستمتعتُ حقًا ، فأنا لا أحب مشاهدة أفلامي المفضلة مع أحد ، لأني لا أحب مشاركة ما أحب مع

الآخرين حتى لو كانت دُميتي ! ، أشعر كما لو أن الشيء الذي أحبه وتمت مشاركته مع الآخر وكأنه فقد جماله وجاذبيته في عيني ، ولا أرغب به بعد الآن ! ، فأنا من أولئك الذين يستمتعون بممارسة نشاطاتهم وهوايتهم مع أنفسهم دون مشاركة أحد .

\*\*\*

وعلى العشاء قمت بعمل بطاطس مقرمشة وكاتشب .. كان الطبق يبدو لذيذ  
وأثناء ما كنت أقوم بتحضيره .. خطر أمامي سؤال .. هل لو لي أن أختار بين الموت  
ورقائق البطاطس ما الذي سأختار؟؟ هل أحظى بمتعة أكل البطاطس أم أختار ألا  
أُكمل حياتي؟؟

الموت أم رقائق البطاطس .. القرار يعود إلي! يا ترى ما الاختيار الذي سأأخذه!؟

\*\*\*

أطفأت الأنوار .. وجلست في الظلام بالغرفة ، وضعت سماعة الأذن لأستمع لبعض  
الأغاني الصاخبة عسى أن يكون صوتها أعلى من صوت أفكاري ..

لم يكن الليل يومًا وقت للهدوء بل للصخب

لم يكن الفراش مكان أرتاح به بل مضجع للأفكار

لم يكن النوم هنيئًا بأحلام سعيدة بل بكوابيس ..

ولكي ينتهي الليل على خير .. فأتمنى لك يا أنا كوابيس سعيدة!

\*\*\*

في الحلم ... رأيتني أجري في بيتنا القديم ، بيت جدتي ، أجري وأدخل من غرفة لغرفة ، أبحث عن شيء ما أجهله ..

حتى أفقت من نومي على إشارة من المئانة أنها ممتلئة .. دخلت المرحاض ..

وفكرت في الحلم ما الذي كنت أبحث عنه !!

فأنا إما أحلم أني أهرب من شيء ما مجهول ، أو أطارد وأبحث عن شيء ما مجهول ، إما أسقط !

ربما أبحث عن ذاتي وأهرب منها في ذات الوقت ..

ربما دخولي من غرفة لغرفة دليل على عدم الاستقرار في حياتي ! .. وحالتي هي التجوال الدائم دون استقرار ! ربما ..

وهنا تذكرت مقولة لجلال الدين الرومي « تتجول من غرفة لغرفة مطارداً قلادة الماس وهي بالفعل حول عنقك.!

## اليوم السادس / ٦ سبتمبر / ترميم القلب

إن مهمتك ليست البحث عن الحب! بل، البحث بداخلك عن تلك الجدران  
والحواجز التي تبقيه بعيداً عن روحك. - جلال الدين الرومي

استيقظت على صوت رن جرس البيت .. فتحت الباب ، وجدت ساعي البريد ..  
أعطاني ظرفاً .. أغلقت الباب وفتحت الظرف وجدت مكتوب فيه :

« إليك أكتب ..

لطالما كنتِ تخافين من كلمة « للأبد» ولكن الحقيقة أن حبي لك سيظل رغباً عني  
وعن كل تلك السنين للأبد .

أبحث في الآخرين عن شيء منك ولكني لا أجد ..

لقد أخذتِ كل ما لديّ لكِ وحدك ، فلم يتبقى شيء مني لأحد .

إمضاء : أنتِ تعرفين من !»

أغلقت الجواب ، وجلست أفكر ! نعم دومًا ما كانت ترعيني فكرة أن لا شيء يدوم للأبد ، لذلك كنت أبادر بالابتعاد والتكز دون أن يعرف الطرف الآخر السبب ..

لقد واعدت الكثير لم أستطع التذكر ، أو التمييز من فيهم الذي أرسل الخطاب! ، حسن الشاعر ، أم أحمد المهندس، أم مصطفى المبرمج ، أم علي الضابط ، أم أشرف ، أم معتصم .. أيهم فُهم كثيرًا!

أشعر بالأسف لراسل الجواب لأني حقًا لا أعرف من !

\*\*\*

لدي قدرة فائقة على التجاوز ، تجاوز الأشياء والأشخاص ، فعندما أنهى علاقتي بأحدهم لم ألبث سوى أسبوعًا بالكثير إلا ودخلت في علاقة مع شخص آخر ، حتى لو تقابلنا أنا والشخص الأول في طريق واستوقفني لقلت له من أنت ؟ أتعرفني ؟ هل سبق

وتقابلنا من قبل ؟! عذرًا أنا لا أتذكرك !.

لست من تلك الفتيات اللواتي حين ينتهين من علاقة عاطفية ، ينتحبن بكاءً ويتغنين « تركتني حيران صبا هائمًا .. أرى النجوم وأنت في عيشٍ هنيء! »

تأملت كثيراً في قصيدة ابن الفارض « قلبي يحدثني »

واستوقفني ذلك البيت الذي يقول فيه : « لا تحسبوني في الهوى متصنعا .. كلفني بكم خلق بغير تكلف »

فأنا في كل علاقاتي التي خضتها كنت متصنعة الحب دون أن أشعر ماهيته حقاً ، متكلفة على غير سجيّتي ! ، لم أعشق بل كنت أتصنع ذلك ، لقد قرأت الكثير من القصائد عن العشق ولكني لم أعرف ما هو حقاً وكيف يكون شعوره .

لم أتعلق بأحد طيلة حياتي ، كنت فقط أظن ذلك ، وإذا ما يلبث أن يرحل عني إلا ورميته وألقيت بكل ما يتعلق به خارج منطقة اهتماماتي وأمضي أبحث عن تسليّة أخرى \_ إن جاز التعبير \_

كيف لي أن أتعلق بأحد وأنا لم أتعلق بالأصل .. أصل وجودي (أي والداي) !

\*\*\*

ااه الحب المقدس ! قرأت عنه كثيراً في الأساطير ، ولكنني لم أجربه وأعيشه في الحقيقة ، لم أشعر به من قبل ، ومع ذلك لدي استعداد أن أفني ذاتي في ذلك

الحب ، من أجل الحب خلقت ومن أجله سأموت ، هه جملة أسطورية ولكنها ليست حقيقية !

ذاك الشعور المسمى بالحب ، فأنا طيلة حياتي لم أحب أحدًا \_ أقصد من الرجال \_ فلم يتعد الأمر كونه إعجابًا سطحي أيضًا وسرعان ما يزول ..

أذكر عندما جاءني أحدهم ليطلبني للزواج وسألني : ما الذي تحلمين به لأحققه لك ،

ماذا تريدين ؟

قلت في نفسي : تسألني حقًا ماذا أريد ، أريد ألا أراك ثانيةً ، في الحقيقة لا أريد أن أرى وجهك كل يوم ، لا أريد أن أستيقظ وأنت بجانبني في نفس الغرفة ، إن سألتني ماذا أريد حقًا ، أريد أن تنتهي هذه المقابلة فورًا .

\*\*\*

بداخل قلبي ثغرة ! كيف لي أن أرممها ؟ ثغرة صغيرة في قلبي يتسلل منها كل القلق عن الصورة الذاتية ، والخوف من عدم قبول الآخر لي ومن ثم الوحدة ،

يتسلل منها كل مخاوفي ، تلك الثغرة نقطة ضعف بي ، كيف لي أن أرممها؟!

تلك الثغرة هي بؤرة الصراع ، المشكلة الأساسية التي هي سبب جميع المشاكل الفرعية لدي ، لو حُلّت تلك البؤرة ، ستزول باقي الصراعات من تلقاء نفسها ...

\*\*\*

ليس لدي أصدقاء في هذا الوقت ، أو بالأحرى لا أريد أن يكون لدي أصدقاء ، فأنا لا أستطع خيانة وحدتي ، وأنا من هؤلاء الذين يستأنسون بصحبة أنفسهم \_ ناهيك أن نفسي تائهة مني في مكان ما \_ تخيل لو وجدتها كيف سيكون شعوري بالونس عظيمًا !

ومع ذلك فقد أحببت أصدقائي أكثر من أي رجل في حياتي ، ربما لأنهم أحبوني بلا شروط ، أحبوني في كل حالاتي ، ربما لأني في صحبتهم لا يطالبونني أن أكون فتاة ناضجة ، ربما لأني معهم أشعر أني ما زلت طفلة !

شاهدت من قبل في برنامج على التلفاز ، يقول أن اختيارك لحيوانك المفضل يعني تحليليًا ، اختيارك لشريك حياتك ، وأنا وقتها اخترت الكلب ، أحب الكلاب منذ صغري .. فالكلب عندما يكون برفقتي ، فإنه يحميني بكل ما أوتي من قوة ، لديه استعداد أن يموت ولا يمسنني ألم ، مخلص لي لأقصى درجة ، فقط يعطيني حب بلا شروط بلا مقابل ، أنا حقًا أحب الكلاب ، ولا أرى في وصف أحدهم بالكلب إهانة



بل إشادة ! ، نعم أريد شريك حياتي أن يكون شجاع ، قادر على حمايتي ، يشعرني أنني بأمان في رفقته ، مخلص لي حتى وإن أُتحت له فرصة عكس ذلك ، وكل تلك الصفات موجودة في الكلاب ، نعم يا ليت شريك حياتي يكون رائعًا هكذا كالكلب ! .

\*\*\*

في تلك الليلة حلمتُ ، بأني على فراشي وسمعت خلفي على الأرض صوت دق وخبط ، نظرت كانت الغرفة مظلمة إلا من ضوء القمر ، رأيتني على أرضية الغرفة أمسك بفأس وأضرب في الأرض حتى شقققتها ، ثم التفتت إليّ الفتاة \_ نفسي \_ ونظرت لي وبعدها ألقت نفسها في الحفرة التي صنعتها بيدها ، فقممت سريعًا من على السرير ونظرت في الحفرة وجدتها عميقة وحالكة ، لم أرى لنفسي بها أثر وكأن الأرض حرفيًا انشقت وابتلعتها .

## اليوم السابع / ٧ سبتمبر / زائر في التاسعة مساءً

أرض الملعب ، جرس الفسحة ، الإذاعة المدرسية ، حصة الموسيقى ..

لطالما كنت طفلة متفوقة في دراستي ، كان الوقت الممتع بالنسبة لي هو عندما أختلي بمكتبي وكتب ودفاتر الدراسة وأذاكر !

كنت أحب المدرسة أكثر من أي شيء آخر ، تعلقت بها أكثر من والداي ، أحببت المدرسة .. لدرجة أنه عندما تريد أمني معاقبتي بشيء لم تجد شيء أحب إلي من المدرسة لتحرمني منها ..

جملة «لن تذهبي للمدرسة غداً» كافية لأن تجعلني أفقد التنفس ، كافية لتجعل قلبي يتوقف ، كافية لتجعلني أنهار .

أحببت المدرسة لدرجة أنني كنت لست بحاجة لمنبه كي أستيقظ السادسة صباحاً ، كان عقلي مبرمجاً وحده على الاستيقاظ في معاد المدرسة .

واليوم الذي كنت أغيب فيه من المدرسة ، أظل مستيقظة في نفس معاد الذهاب إليها ، أبكي طوال اليوم .. أظل مستيقظة في معادها ولا أنام إحصاً لها \_ أعني المدرسة \_

\*\*\*

قالت لي أمي عندما كنت صغيرة « أنتِ لستِ جيدة في شيء..» وكبرت وأنا أعرف بداخلي أنني بذلك لست جيدة بشيء ، وأني لن أكون شيء ولن أستطع أن أكون ! كبرت وأنا طوال الوقت أحاول إثبات شيء لا أعرف ما هو ، كبرت وأنا بداخلي شعور بعدم الاستحقاق ..

كبرت وأنا أعتقد أنني مضطرة لإثبات ذاتي الغير معترف بها منذ الطفولة !

كبرت وأنا أعتقد أنني عليّ إثبات أنني جيدة ، جيدة لأن أعيش ، جيدة لأن أكون نفسي .

الشعور بالذنب .. تربيته عليه منذ صغري ، كنت أشعر بالذنب لو رأيت والداي يتشاحنا ، أشعر بالذنب لو رأيت أمي حزينة لسبب ما لست دخلاً فيه .

حتى تأصل بداخلي الخوف من الوقوع في الخطأ لأنه يتبعه شعور مؤلم في الصدر ،

يتبعه الشعور بالذنب .. شعور يجعلني أكره ذاتي ..

أخبرتني والدتي أن مجيئي للحياة لم يكن مخطط له ، وأني جئت بالخطأ ، عندما نسيت هي أن تأخذ وسيلة لمنع الحمل ! ، وأنهما لم يريدا أن ينجبا من الأساس!

شعرت حينها بالذنب!

ذنب وجودي غير المرحب به

وجودي غير المرغوب فيه

أردت أن أكون عدم .. كي لا يشعر والداي بندم!

عشت بذنب وجودي منذ كنت طفلة !

أردت أن أكون تراب !

بحثت كثيراً عن وسيلة للخروج من هذه الحياة

ولكنني لم أجد الباب!

شعرت حينها أنني لا أحد! ..

عشت بحاجتي للأمان

ولكن بلا مدد !

أدركت حينها أنني لا أقوى أن أكون فرداً سورياً

تمنيت لو لم أولد .. وكنت نسياً منسياً!

\*\*\*

لو كان لي حق الاختيار في شيء واحد فقط ، لاخترت أن أختار والداي ..

لأن ذلك الاختيار سيؤثر على باقي اختيارات حياتي

سيؤثر على اختياري لمن سيكمل معي حياتي

عليه سيحدد الشكل الذي ستكون عليه حياتي

عليه سيحدد ملامح وجهي ، وشخصيتي

عليه سأحدد هل أحيأ أم أموت؟!!

حتى كبرت ودخلت الجامعة .. وأثناء حضوري لمحاضرة قال بها دكتور المادة جملة لم ولن أنساها .. قال : « أعطِ نفسك مساحة للخطأ. » ومن ثم انتهت المحاضرة وغادر القاعة .. قال تلك الجملة وشعرت حينها بارتياح غريب ، شعرت انه قد حررني من شعور دائم يلازميني منذ طفولتي .. الشعور بذنب من خطأ ما لا أعرفه ، خطأ ما لم أترفه !.

## التاسعة مساءً ..

سمعت صوت خبط خفيف على الباب .. خبط يبدو أنه ليس صادرًا من بني آدم ..

اقتربت من الباب لأستمع أكثر .. قلت : من ؟؟

لم يجيب أحد .. ولم يكن في الباب عين سحرية ..

شعرت بخوف ما يتسلل بداخلي ..

وازداد الخبط الخفيف .. وخربشات على الباب .. ربما قطة ، فتحت الباب ...

اااه يا إلهي .. إنه كلب! كلب من نوع چيرمان ..

بدا عليه أنه يبحث عن طعام أو ملجأ ..

اقترب مني وتعرف عليّ بحاسة الشم ثم دخل المنزل دون أن أدعوه لذلك !

اقترب مني وكأنه وجد ملاذًا .. وكأنه وجد مأمن أخيرًا ..

أحضرت له طعام من المطبخ .. ووضعت أمامه ليأكل ..

وبعد انتهائه أخذته للحمام لأنظفه ..

وبعد ذلك جاء إليّ ونام مطمئناً على فخذي ..

شعرت حينها .. بشعور الرعاية .. أن أعتنى بكائن حي .. أن ألبى احتياجاته ، أجعله يشعر بالأمان .. شعرت أن هناك كائن واحد على وجه الأرض ، يريد بقائي معه !  
وينام مطمئناً بوجودي في الحياة !

## اليوم الثامن / ٨ سبتمبر / تساؤل ليس له إجابته

« ليست الحياة في مكان آخر ، كل الطرق تُعيدنا إلينا . »

### في الجلسة ~

- ليلة أمس حلمت ، حلم يبدو غريبًا عن نمط أحلامي المعتاد ، حلمت أن هناك صوت كلب ينبح وينادي من مكان عالٍ على سطح الجيران ، فوقفت في الشرفة أبحث عن مصدر الصوت ، فرأيت كلب أبيض كبير ، وبطريقة ما تحول هذا الكلب لفتاة جميلة .

- المعالج : ثم ...

- ثم ... لا شيء انتهى الحلم على ذلك .

المعالج : أوضح فرويد « أن الحلم بوجه عام إشباع رمزي لرغبات مكبوتة سواء بشكل مباشر أو مستتر » ثم تابع ..

سأعطيك ثلاث بطاقات بها صور وأريد منك أن تخبريني ماذا ترين في تلك الصور أو



ماذا فهمتي منها .. تلك البطاقات مأخوذة من اختبار T.A.T وهو أحد الاختبارات الاسقاطية التي من خلاله يمكن التعرف على ديناميات الشخصية وبنائها النفسي ..

- هزرت رأسي بالموافقة

أخرج بطاقة رقم (٩FG)

رأيت بها فتاتان إحداهن تمسك بكتاب وتقف خلف شجرة تنظر على فتاة أخرى في مثل عمرها تقريباً وتلك الثانية كانت تجري منطلقاً ويبدو أنها حرة ، والفتاة الأولى تنظر عليها ويبدو على وجهها الحسرة أو الشعور بالحسد والغيرة منها، أو ربما التمني أن تكون مكانها أو مثلها حرة منطلقاً ، وجامحة !

المعالج : ربما تفسير رؤيتك للصور بهذا الشكل ، يشير للصراع الداخلي بين رغبات الأنا وبين تمسك الأنا الأعلى ( الضمير) بالقيم . أنت بداخلك ترغبين في أن تتحرري من أي قيود ، وكأن ليس هناك قوانين أو قواعد ، ولكن في نفس الوقت تخشين التهكم من المجتمع أو الأحكام التي سيصدرها عليك الآخرين ، أو ربما تخشين ضميرك فقط ، الضمير بداخلك الذي يأمرك وينهاك .

- كنت أستمع فقط : أرني البطاقة الثانية ..

فأخرج بطاقة رقم (١٠) وسألني : ما الذي تريه في تلك الصورة امرأتان أم رجل وامرأه ؟

- اممم أرى انهما .. ربما .. امرأتان ! ، الصورة ليست واضحة كفاية !

كان بها امرأتان إحداهن تقبل الأخرى في كتفها والأخرى تقبل الأولى على رأسها ..

المعالج : في تفسير تلك البطاقة .. أنه من يرى أنها امرأتان ربما هذا يشير لأحد الاضطرابات الجنسية وهو الميول لنفس نوع الجنس ( الجنسية المثلية ) ، وأن من يراها رجل وامرأة فإن ميوله للجنسية الغيرية ..

- باستياء : انسى أمر هذه البطاقة ، أخرج الثالثة ..

البطاقة رقم ( ١٢F )

رأيت بها فتاة شابة يبدو عليها شرود الذهن ؛ تقف خلفها امرأة عجوز وتنظر نظرة مريبة بعض الشيء ، ربما تلك الفتاة الشابة تمثلني ، وتلك الأخرى ربما أنا عندما أكبر في السن ، أو ربما هي جدتي ، لأنهم دومًا ما كانوا يشبهوني بها ..

المعالج : تفسيرك للصورة يكشف عن خوفك من تقدم السن ، ربما أمراض الشيخوخة ، وأن تموتين وحيدة ، عاجزة .. ربما رأيتي أن تلك العجوز هي أنتِ ، لأنك لا تعيشين الآن حياة شابة في العشرين بل بداخلك شبح امرأة عجوز يجعلك ترتدين حياة سوداء فضفاضة عليكِ ليست مقاسك ، تجعلك تعيشين حياة شخص أيامه معدودة ، والموت قريب منه ، تلك المرأة العجوز التي تقف خلفك دائماً

ما تخبرك أن التعاسة هي مصيرك ، وأن البؤس هو ما تستحقين ، تخبرك أنها لن تدعك تعيشين حياة شابة رشيقة مازالت بصحتها وجمالها ، تخبرك أنها ستجعلك لا تشعرين بعمرِك حتى يمر ويضيع منك .

- أبعدت نظري بعيداً عنه .. وقلت: نعم أنا أخشى كثيراً من الشيخوخة والموت وحيدة ، مثل جارتنا ، كانت كبيرة في السن ، وكنت كل صباح وأنا ذاهبة للمدرسة أسمعها تنادي وتستغيث ولا أحد يستجيب ، ولا أحد كان يزورها ، حتى بعد عدة أيام ماتت ! وبعد موتها ، كنت أنظر على شبابها وأشعر بالذنب لا أعرف لماذا ..

نعم أخشى أن يكون موتي مثل جدتي ، اعتقدت أنني لطالما أشبهها فإن مصيري سيكون مثلها كذلك في الموت بسبب المرض ، نعم أخشى ذلك لأبعد حد لذلك ..

- لذلك ماذا؟

- قررت أن أموت!

- نظر إليّ وقال بكل هدوء وثبات : أتعرفي يا سميرة ما الذي يفسد القرار .. كثرة التفكير ، وكثرة التفكير تؤدي للتردد ، والتردد يؤدي لقرار عدم اتخاذ أي قرار !

- بعدم فهم : ما دخل ذلك في قراري للموت !

- أخبريني لماذا قررت ذلك

- لأن لدي تساؤلات كثيرة ، وكل الإجابات ناقصة ، والحياة نصف إجابة ، فلماذا أكتفي بإجابة ناقصة ، وفي الموت سأجد الإجابة الكاملة !

- ألا ترين أن المتعة الحقيقية في التساؤل .. الموت حتمي هو آت لكل منا لا محالة ، فلماذا العجلة إذن ، فالحياة كل ما نملك الآن !

ألا ترين أن المغامرة الكبرى في أن تعيشي دون معرفة كيف سيكون مصيرك ، فأنتي لا تشاهدين فيلمًا تعرفين نهايته جيدًا ، لا بل تريدين فيلم لا تعرفين كل تفاصيله حتى تشعرني بالإثارة والاستمتاع بالمشاهدة ،

كلنا سنذوق الموت عاجلا أم آجلا ، فلما نستبق إليه إذن ، فلما لا نذوق الحياة قبل الموت ! .

**انتهت الجلسة .**

\*\*\*

تلك الليلة نمت .. دون انتظار للصباح ، نمت نوم عميق بلا تفكير في الغد الذي ربما سيكون الأخير ، لا أعرف هل سأموت أم سأعيش ، نمت دون أحلام مطاردة وهروب ، دون كوابيس ، دون سقوط .

## اليوم التاسع / ٩ سبتمبر / killing me softly

الأشياء البسيطة لا تُفهم أبداً إلا في النهاية، بعد أن يكون المرء قد جرب جميع التعقيدات وجميع الحماقات. - فيودور دوستويفسكي

استيقظت بصداع خفيف في رأسي ، ربما لأني غيرت معاد نومي واستيقاظي .

طوال ذلك اليوم ، ظللت حبيسة في المنزل ، لم أبتاع شيء حتى من السوبر ماركت ..

لا أفعل شيء سوى الانتظار وبعض من الخوف أو كثيراً منه ..

حتى جاء المساء ، واشتد الصداع برأسي ، بحثت عن مسكن في كل البيت ولم أجد

، أحضرت ثلج ووضعته فوق رأسي ولكن لا فائدة ، امتد الصداع لعيني ، لدرجة

عدم قدرتي على فتحهما جيداً ، جلست على أرضية الغرفة وبجانبي الكلب ، أسمع

صوت أغنية فرانك سيناترا وهو يقول : , killing me softly with her song

. telling my whole life with her words

فقمتم وأغلقت مشغل الموسيقى الذي قد نسيت إغلاقه ليلة أمس ..

لا مفر لابد أن أخرج ، فإن لم يأتي القاتل لينهي حياتي ، سأموت حتماً بذلك الصداع

..

كان الوقت ليلاً .. خرجت من البيت ورافقني الكلب ..

لاحظت أن أعمدة الإنارة مطفأة ، والشوارع هادئة أكثر من المعتاد ، نظرت للساعة في يدي وجدتها الحادية عشرة وتسع دقائق ، كنت أمشي مترنحة قليلاً من شدة الصداع .. حتى وصلت لأقرب صيدلية وطلبت مسكن للألم برأسي .. ومن ثم أحضره لي ، طلبت منه أن يحضر لي أيضاً كوب من الماء لأتناول المسكن هنا ، لأنني لن أتحمل أكثر حتى أصل للبيت ، وبالفعل أحضر لي الماء وشربته مع الحبوب المسكنة .. فشكرته وخرجت ..

كانت الساعة ١١:٣٠ PM

مشيت ، ولم أكاد أستطيع حمل قدمي ، وبدأت خيالات بصرية تعتريني بفعل صداع العين ..

وأثناء سيرتي وبجانبي الكلب ، لاحظت خيال شخص ما خلفي ، خيال رجل على الأرجح ، طويل رفيع ، فشعرت بداخلي شيء من الخوف .. والرجفة بسائر جسدي

..

سرعت خطواتي .. فأسرع هو أيضًا ..

شعرت بالأدرينالين يزداد في جسدي ، فجريت ، جريت بسرعة شديدة ، شعرت فجأة أن الصداع بدأ يخف ، وأني أملك بداخلي قوة العالم بأسره ، جريت .. وسمعت خطواته أيضًا خلفي ...

لا مزيد من التخمينات ، أعرف جيدًا من هذا ، وأعرف ماذا يريد مني بالضبط .  
كنت أجري لا أعرف لماذا ..

لماذا أجري من شيء لطالما انتظرته وتمنيته ..

أهرب .. أهرب الآن ولكن ليس من الحياة بل أهرب إليها ..

أجري وأشعر بالإثارة ، أشعر بالمغامرة ، أشعر أنني منتشيه !

تلك التسعة أيام أعادتني للحياة ، أعادت الشعور بداخلي ..

أجري وأضحك ..

أجري وبداخلي شعور لم أعيشه منذ فترة كبيرة ، في تلك اللحظة ، أشعر بنبضات قلبي تتزايد ، أشعر بسرعة أنفاسي .. أشعر بجريان الدم في عروقي ، أشعر بهرولة قدماي التي لا تكاد تلمس الأرض .. في تلك اللحظة أنا أشعر ... أشعر بنفسي ..

أشعر بالحياة !



شعور جيد ومزعج في ذات الوقت ، الرغبة في الحفاظ على حياتي! الخوف على نفسي ، الحرص على بقاء ذاتي آمنة ، كنت قبل ذلك لا يفرق معي شيء ، ألقى نفسي بالخطر ولا أبالي..

جريت ودخلت أحد الأزقة ، وجدت بوابة لمبنى مهجور ، جربت فتحها ، وانفتحت معي ، جريت سريعًا على الدرج ، أصعد ، أصعد بكل ما بي من قوة ، وأسمع خطواته خلفي ، أصعد وتتوالى برأسي الأفكار أمام عيني ..

أرى الكلب ، بيتنا القديم ، المدرسة الابتدائية ، المسرح ، الجبل ، لحن ما ، ربما لحن أغنية in the end ، جدتي ، الكيس البلاستيكي ..

حتى وصلت لسطح البناية ، كان الدور التاسع .. شعرت بالدوار ، وصعوبة التنفس وكأن قلبي في حنجرتي ، كنت أنهج بشدة ، وقدماي تتألمان .. سمعته خلفي .. لم أستطع النظر إليه .. شعرت بالغثيان وبأني سأفقد الوعي .. سطح البناية بلا سور .. سمعت صوت نباح الكلب وثورانه .. سمعت صوت زناد .. ثم إطلاق رصاصة ..

\*\*\*

ولكن الرصاصة لم تصيبيني ! .. عندما نظرت خلفي أدركت ولكن متأخرًا جدًا ، أدركت أنه لا يوجد قاتل مأجور أصلاً ، أدركت \_ ربما للمرة الأخيرة\_ أني لم أقابله حتى وأن كل ذلك كان من صنع عقلي .. ليجعل لي مبررًا للسقوط ، أدركت بعد أن انزلت قدمي من شدة الفزع ، أن كل هذا من تخطيط عقلي ليخلق لي سببًا قويًا للسقوط من فوق بناية مهجورة قرب منتصف الليل ..

أدركت بعد أن سقطت .. أني تم خداعي و التلاعب بي بواسطة عقلي ! سقطت ولم يراني أحد ، سقطت ولم يلحظ سقوطي أحد ، مثل كيس بلاستيكي شفاف . !

I tried so hard and got so far

But in the end it doesn't even matter

I had to fall to lose it all

But in the end it doesn't even matter

لقد حاولت بشدة ، وهذا ما وصلت إليه ..

ولكن في النهاية ، كل هذا لا يهم ..

كان لابد أن أسقط ، لأفقد كل شيء !

ولكن في النهاية ، كل هذا لا يهم !

\*\*\*

لا تنتهي الرواية كيفما يشاء الكاتب ، ولكن بما تُملي عليه سير الأحداث.

