



# حدائق القلق

سام عبد الكريم يوسف



# حدائق القلق

رواية

سام عبد الكريم يوسف



هنا، بين سطور هذه الصفحات، ما بين حبر الواقع وحبر  
الخيال، أسرد حكاية أعرف عنها الكثير، تارةً تلامس  
الحقيقة و تتوارى في غياهب الافتراض تارةً أخرى ...  
هي زبدة تجاربي، قطرات من روعي، وشيءٌ ممن عرفتهم  
في دروب الحياة.

أما عما يرد فيها من علوم ومعارف طبية فهي نتاج بحث  
وتعلم وتجربة .. لذا تحتمل الخطأ كما تحتمل الصواب.



إلى كل من يشبه شخصية في الرواية ...  
أرفع هذا العمل.



يجب أن أقول كلمة عن الخوف، إنه الخصم الحقيقي الوحيد للحياة.  
فقط الخوف يمكن أن يهزم الحياة، إنه خصم ذكي وخائن ...  
ليس لديه أي أدب، ولا يحترم أي قانون أو اتفاقية، ولا يظهر أي رحمة،  
إنه يذهب إلى أضعف نقطة لديك، التي يجدها بسهولة تثير الأعصاب .  
يبدأ الأمر في عقلك، دائماً ... لذا يجب أن تقاتل بشدة للتعبير عنه، يجب  
أن تقاتل بقوة لتلقي ضوء كلماتك عليه، لأنك إذا لم تفعل، إذا أصبح  
خوفك ظلاماً بلا كلمات تنجبه، فإنك تفتح نفسك لمزيد من هجمات  
الخوف، لأنك لم تقاتل حقاً الخصم الذي هزمك.

~يان مارتيل



## الفصل الأول

تذكر بأنّ كلّ شخص تقابله

يخاف من شيء ما ويحبّ شيئاً ما

وقد خسر شيئاً ما .

- جاكسون براون

١

كانت الشمس قد بدأت بالغروب حين خرجت ناي من نادي تعلّم الرقص في ذلك اليوم، واتجهت غرباً في الشوارع المؤدية نحو رصيف المرفأ، لتتناول صحناً من الذرة مع الجبنة قبل أن تأخذ باص النقل ليقلّها للمنزل.

كان المنظر الأشهى إلى قلبها هو منظر حاويات المرفأ عند الغروب حين تصبح الحمراء منها نارية اللون، موحية بحزن عجيب يعجز الإنسان عن تحديد مصدره.

راحت تشاهد مياه البحر التي صارت برتقالية هناك، ووقفت على الحافة تُرسل رسالة لصديقتها التي تسكن في الجوار، لتشاركها المشي قليلاً هنا ..

وفي تلك اللحظة أدركت أنها وحيدة أكثر من أي وقت مضى، كانت تكره أن تنفرد بنفسها، لأن ذلك هو الشيء الذي يجعلها تفكر بما لا تريد التفكير به : الموت.

كانت عقدة الموت في رأسها وتراً لا يتوقف عن عزف نفسه بنفسه، ولا يمكنك أن تتوقع ذلك إذا جلست معها، فهي من أولئك النساء اللواتي يتحدثن بثقة، ويعرفن كيف تُقاد المغامرات.

هي ابنة الخامسة والعشرين ولكنها تعرف حقاً أن آلامها النفسية وما عاشته من حياة عصامية تجعلها أكبر بقليل من ذلك العمر.

الموت ...

الموت ...

كم تريد أن تسافر ؟

كم تريد أن تستمر في رقص التانغو ؟

هل صارت حياتها فقط وقتاً يتسرّب ريثما يحلّ الموت ؟.

في تلك اللحظة أمام البحر لم يكن أمامها إلا أن تواجه "موجة الخوف" هكذا كما تسميها هي، راح قلبها يخفق بسرعة، وشعرت بأن كل ما تراه في عينيها ليس إلا أجسام بلا معنى، الحياة مجرد لوحة باهتة كانت في تلك اللحظة، وتبيّن فوراً أنها مواجهة فاشلة للخوف، لقد ربحتها الخوف بجدارة، فجلست على المقعد تحاول أن توقف دماغها أو قلبها عن العمل. كانت صديقتها قد عاودت الاتصال بها في تلك اللحظة، أجابت على الهاتف، وصارت تتنفس بصعوبة عند السماع، كانت صديقتها تعرف الكثير عن هذه الحالة، لذلك أخبرتها أنها ستكون بخير وأنها ستأتي إليها في دقائق.

هدأ قلبها لثانية، وحين أنهت المكالمة، ضبطت تنفسها، أمسكت الهاتف بحزم، وفتحت الفيسبوك، إلى العناصر المحفوظة، كانت تهز قدمها بتوتر شديد وهي تنتظر تحميل الصفحة ..

ها هو، آخر منشور محفوظ منشور الاستاذ عصام، مدرّس الرياضيات الشاب الذي علّمها هذه المادة، كُتب فيه :

اليوم عادت الروح إلى صدري بعودة أخي وصديق عمري الدكتور مهند صخر إلى البلد كمعالج متمرس في العلاج النفسي.

ورغم أنه يرفض أن أطلق عليه اسم دكتور لكني مُصرّ هههه ..

الحمد لله على سلامتك @mohanad sakhr

نقرتُ على اسمه لتفتح حسابه، كانت صورته الشخصية لشاب ثلاثينيّ أنيق بالرداء الأبيض، مع شهادة في يده، وربطة عنق حمراء. وفي صورة الغلاف لصفحته، كانت لقطة له مع مجموعة أطفال عند خيام في مكان ما، موحيةً بعمل إنساني تابع لمنظمة الصحة العالمية. وفي الخبرات، اتضح أنه درس علم النفس في إحدى جامعات البلد، وأنه حصل على شهادة الماجستير في علم النفس وإدارة السلوكيات من جامعة ألمانية، وأول منشور له كان عن مكان العيادة ورقم هاتف للحجز.

جديد في المدينة إذًا! اتصلت فوراً، وكانت تشعر بأنها تغرق بسبب ضيق التنفس وسرعته، مما زاد خوفها، وحجزت بأنفاسها المتعبة موعداً في ظهيرة اليوم التالي.

كانت والدَةُ ريم قلقَةً عليها كثيراً، إنَّه الأسبوع التاسع الذي تجلس فيه ابنتها في المنزل دون خروج، وذلك بعد أن تعرّضت لحادثة ظلمٍ حقيقيٍّ سبّبت حرمانها من الامتحان في الجامعة. وكان حزنها في البداية طبيعياً، لكنَّ استمرار هذا الحزن وتحوّله إلى خوفٍ لمدةٍ تزيد عن شهرين جعل الأمر متعباً لأهلها وأصدقائها الذين كانوا يحاولون إعادتها إلى الحياة.

كانت تجلس على شرفة المنزل، والتي لا يمكن أن نقول إنها تُطلّ على البحر، لأنَّ البحر يظهر كبحيرةٍ بين الأبنية المتقابلة، لكنّها لم تكن تشعر بالراحة والأمان إلّا هنا. ذلك لأنَّ هذه الشرفة مرتبطة ارتباطاً حقيقياً بأيام الطفولة الهانئة.

جلست والدتها في جوارها محاولةً فتح أحاديث عن أيّ شيء، كانت ريم تُرحّب بالحديث، فهي لم تكن مكتئبةً أو منعزلة، لكنَّ الخوف هو سيد المشهد، يفترسُ الخوف في عينيها قلبَ مَنْ يتحدّث معها، لدرجة أن أمّها قالت ذات يوم: "ليتني أستطيع أن أخاف عنكِ!".

ما حدث قد حدث، ولا يمكن تغييره، لكنَّ المشكلة الآن أنها صارت خائفة من الحياة، حتى أنها في آخر منشور لها على الفيسبوك، نشرت اقتباساً لكافكا:

"الخروج من المنزل مغامرة".

وفي تلك الجلسة المليئة بالقلق كانت أمها تحاول تعزيز الإيمان في قلبها، علّها تعود إلى الحياة، علّها تُشرق بابتسامة خالية من الشك. أثناء حديثهم كان جارهم الأستاذ عصام، الذي يسكن مع والدته في البناية المجاورة، يستضيف صديقه الذي أتى بسيارة متواضعة، وكانت العيون تطل عليهم من النوافذ. ثم دخلا إلى المنزل وجلسا على الشرفة المقابلة.

دار حديثاً بين ريم وأمها عن هذا الأستاذ عصام ودوره المهم في حياة ريم ومساعدتها في تحقيق حلمها في دراسة الهندسة المدنية. هذا الحلم الذي أصبح الآن بالنسبة لها كتلة مخاوف لا أكثر، هي في العام الرابع، لكنّها لن تجرؤ على العودة إلى الجامعة مرّة أخرى ولو بعد عشرة أعوام، كما تقول.

في صباح اليوم التالي، كانت والدتها قد عرفت كلّ شيء عن ضيف الأستاذ عصام من الجيران، وهو معالج نفسيّ ماهرٌ اسمه مهند، سيعمل هنا في المدينة، وقد بدأ العمل فعلاً.

هكذا قرّرت ريم زيارته وحجز موعدٍ دون أن يحاول أحدٌ إقناعها. لقد كانت فتاةً مُثَقِّفةً واعيةً، وبشكلٍ أو بآخر أدركت أنّ ما يحصل معها ليس طبيعياً تماماً.

كان حازم يذرع الغرفة ذهاباً وإياباً في ذلك الصباح، يشعر وكأنّ أحدهم يُهدّده من على بُعد مئات الكيلومترات. عدا عن شعوره الدائم في الآونة الأخيرة بالخوف من مُجرّد الخروج من منزله، ليس فقط لأنّه مريض ربو وكادت آخر نوبةٍ أن تودي بحياته، بل لأنّ أيّ شيء في الحياة بات يُثير قلقه، كان قد خسر ثقته بنفسه تماماً .. ما السبب المباشر ؟ ليس يدري .. هذا ما كان يزيد قلقه.

هو شابٌ خلوق، مُحبّ للحياة، فرغم مخاوفه ووساوسه التي لا يجد لها تفسيراً، إلّا أنّه دائماً ما يظهر بمظهر الشاب اللائق المهدّب. عدا عن ثقافته الواسعة التي تجعلك تتمنى لو يطول الحديث معه، لما يضيفه من متعةٍ وسعةٍ اطلاع.

لقد رسب حازم في جامعته العام الماضي، في كلية الرياضيات، بسبب وساوسٍ ومخاوف غير منطقية، أكبرها أنه كان يفكر ساعة كاملة قبل الامتحان بيوم أنه قد يتعرض لحادث سير في طريقه غداً، وأقلها أن ورقة الامتحان السابق لن تُصحح لأن هناك طية خفيفة في وسطها؟ وهو نفسه يُدرك تماماً أنّها ليست منطقية وأنها تأخذ وقتاً أكثر من المفترض، وهذا ما يجعله في هذه اللحظة يدور في غرفته حائراً. لقد أحبّ الرياضيات أكثر من أيّ شيء في هذه الحياة، وخاصّةً أنّه حظي ذات يومٍ بأستاذٍ اسمه عصام، ذلك الذي علّمه شغف العلم.

وبينما كان يسير في غرفته، يعبث في ذقنه، ويفكّر بكلّ شيء في لحظةٍ واحدة، سمع صوت إشعار الماسنجر. فتح هاتفه، كانت رسالةً من الأستاذ عصام، وكعادته يُرسل رسائله وكأنّها بريءٌ ورقّي:

"تحياتي، اشتقنا إليك أيها الزميل. هل تتذكر صديقي مهند الذي أخبرتك عنه عدة مرّات؟ هو مَنْ يستطيع مساعدتك في تدبير القلق المُرافق للربو، والقلق عموماً. لقد عاد إلى البلد، هذا حسابه، راسله واحجز موعداً."

٤

إنّ علاقة الأنثى بشعرها واحدةٌ من الأشياء التي ما زالت نافذةً لطيفةً في علم النفس، لكم من شابةٍ قرّرتُ بدءَ مرحلةٍ جديدةٍ من حياتها بخطوةٍ جريئةٍ: قصّ شعرها.

ولم تقرر ناي قصّه فحسب، بل صبغه أيضاً، وهكذا حضرت إلى عيادة الدكتور مهند بشعرٍ أخضر ..

ما الذي كانت تراه أو تقوله في الأخضر؟ ..

صبيّةٌ جميلةٌ هي، متوسطة الطول، عيناها واسعتان سوداوان، يُسحرك التباين بين السواد والبياض في تلك المساحة. تملك من الرّشاقة مشيةً تُشبه مشية الغزال، سيّما أنّها تُمارس الرّقص الذي تعتبره أسلوبَ حياةٍ قبل كلّ شيء.

لم يكن هناك أحدٌ في العيادة، وكانت غرفة الانتظار صغيرةً جدّاً، فيها مكتبٌ لسكرتيرةٍ غيرُ موجودةٍ بعد، وبابُ الغرفة مفتوحٌ يجلس في داخلها الدكتور مهند. نهض الدكتورُ عندما رآها داخلةً، واضعاً كتاباً من يديه.

طرقت الباب، ودخلتُ مُصافحةً بحرارةٍ كأنّها تعرفه منذ سنوات. الدكتور مهند بطبيعته خجولٌ، خاصّةً حين يتعلّق الأمر بالإناث الجميلات، مهما كنّ أصغرَ سنّاً.

طلب منها الجلوس على الكرسيّ الأبيض. كانت غرفةً هادئةً على صغرها، مليئةً بالكتب والصّور التذكارية الجميلة، والاقْتباسات التي تعكس الكثير من الحنان في قلب هذا الرّجل.

وهكذا بدأت الجلسة، كانت تتحدّث، تتحدّث عن الموت والخوف، عن الرقص، كانت في كلماتها لوحةً يرقص فيها الخوف معها هي .. ولم يكن الدكتور مهند مقاطعاً، ثمّ صارت تبكي، خاصّةً حين بدأت تذكر كم غضب منها والداها يومٍ أصرت على البدء بالرقص .. وكانت قد وصلت بالحديث إلى أهلها بتوجيهٍ من اسئلة الدكتور مهند، لم يكن من الذين يُكثرون طرح الاسئلة في الجلسات، لكنه كان يُركّز سؤاله ليقوده إلى واحد من اثنين : السبب، العلاج. بأقل الكلمات منه وبأكثر الكلمات من المريض.

إن سمعت حديث ناي كنت لتقول أن في ذلك مبالغةً، دراما زائدة، إلا أنّه في وجهة نظر الدكتور مهند، الدّراما الزائدة هي عرضٌ في بعض الأحيان. نعم، هناك ناسٌ بطبيعتهم يُبالغون، وهناك ما يُسمّى بتضخيم المشاعر المتعمّد، وهناك ما يُسمّى بالهستيريا، وجذب الانتباه... لكن عند شخصيّةٍ قوية مثل "ناي"، عند فتاةٍ من أولئك الذين يُحاربون ويكافحون، لا بدّ أن ننظر لهذه الدّراما المُبالغ بها كعرض ربما ناتج عن كبت طويل، ربما ناتج من نقص دعم المحيط، وهذه كانت نظريته الأولى في حالة ناي. ولا يقصد هنا أن "الدراما" عرضاً بمعنى الذهان أو الهلوسة، إنّما يقصد نافذةً للتوجّه نحو تعديل سلوكيات المريض وعلاقته بالمحيط .. هناك نوافذٌ كثيرةٌ تنتظر منها إلى داخل الإنسان، العيون أوّلها، واللسان ثانيها.

\_ قالت ناي: "لا أعلم إن كان من حقي أن أغضب من أهلي".

\_ قال الدكتور مهند: "حسناً، كان يبدو لي في بداية الجلسة أنّك أتيت إلى هنا بسبب الخوف من الموت على وجه الخصوص، هل تُلاحظين معي أنّك انتقلت للحديث عن أهلك فجأة؟".

\_ ابتسمت وقالت بخجلٍ: "نعم" .. لقد خدعتني باسئلتك ههه.

\_ ابتسم الدكتور وقال: "هل يعرفون بخصوص نوبات الهلع هذه؟ ذكرت أنها تتكرر، وفي بعض الأحيان، لم يكن الخوف من الموت هو السبب، إنّما الخوف من "العدم" كم ذكرت، سأستخدم مصطلحاتك الآن".

\_ "لا، لا يعرفون."

\_ "ما ردّ فعلهم حسب توقّعاتك؟"

\_ "المواعظ الدينية على ما أعتقد."

\_ "إذاً ما رأيك أن نُجرب إخبارهم عنها لتتأكد؟ إذا كنت تعرفين حقاً ردّ فعلهم، أم لا؟"

\_ ردت بسرعة: "دكتور، أرجو أن أتحدّث عن أمر الموت والخوف منه".

\_ "ما تُعانين منه اسمه نوبة الهلع، ونوبات الهلع هي حالة شائعة، نسبياً يمكن أن نقول إنّها شائعة أقصد، يدخل فيها الكثير من المُسببات، للوراثة دورٌ مهمٌ فيها، وكذلك للبيئة والتربية الاجتماعية دورٌ مهمٌ، وتختلف مُحرضات هذه النوبة من وقتٍ لآخر، وطبعاً لديك شيء يُسمّى رهاب الموت، والمهم أن الدعم من الوسط المحيط هو الأساس في هذه القصة وفي هذا المزيج، كبدائية".

\_أنا أريد أن أموت، أو أتوقف عن التفكير به. هذه حاجتي النفسية الأولى والأخيرة، لم أعتد على الحصول على دعم من أحد، فقط أريد حذف الموت، هذا أكبر دعم قد تقدمه لي بحكم مهنتك.

\_ الموت حقيقة مهمة، لا يمكن إلغائها في سبيل الحياة، الموت موجود في كل شيء، هل هناك شيء في هذه الحياة لا يخضع لقانون الظهور والغياب؟ انظري الشمس، الربيع، الحيوان؟ هل من شيء دائم؟.. الموت جزء من الحياة، هذه الحقيقة الأولى.

\_إذاً.. عذراً.. لكن كيف سأستفيد من هذه الجلسات.

\_لا تنتظري مني أن أنهي خوفك من الموت، هذه غريزة تطورية موجودة وضرورية. طبعاً هناك لديك شيء مبالغ فيه دفعك إلى القدوم إلى هنا، لكن لا تتوقعي أن أعالجه بأن أقول لك: كل شيء بخير، هذا لن يُغيّر الأمر. أنا سأعلمك كيف تسيطرين على أفكارك وكيف تحددين شعورك، وغيرها.

\_ "هل تعتقد بنظرية التطور؟" سألت، فأظهر الدكتور مهند ملامح انزعاج من تغييرها للحديث، ثم قال: "نعم".

\_ قالت مشاغبةً: "وهل تؤمن بالله؟"

\_ أجاب بحزمٍ: "نعم".

\_ عضت شفتها كمن أدرك مشاغبته وقالت: "أسفة على تغيير الحديث".

\_ابتسم وقال: "لا بأس، المهمّ يجب أن نتعامل بدقة عالية لنعرف سبب المشكلة والخوف".

ثمّ سحب ورقةً من الدرج المجاور وسلّمها لها قائلاً: "في هذه الورقة معلوماتٌ مُبسّطةٌ عن نوبات الهلع، أريد منك أن تقرئيها باهتمام، ولا تبحتي عن الأمر في مصادر عشوائية، نسبة المعلومات الطبية الخاطئة على الإنترنت كبيرةٌ جداً. والآن، إلى الموعد القادم، سوف نتناقش فيه عن حديثك مع أهلك بخصوص نوبات الهلع، وخوفك المُبالغ فيه من الموت، أريد أن أعرف ردّة فعلهم، وتذكّري: هناك طريقةٌ للتعامل مع كلّ شيءٍ في الحياة".

\_قالت له: "شكراً".

لم تقل أكثر من "شكراً"، إلا أنّها فعلاً كانت تشعر بالامتنان. وحين خرجت، لم تشعر بالراحة التي يتحدّثون عنها في المُسلسلات عن لحظة الخروج من العيادة النفسية، لكنّها شعرت باحترامٍ كبيرٍ لهذا المعالج، وكانت متأكّدةً من أنّها ستعود.

عندما كانت ناي تصعد درجَ المبنى المُظلم باتجاه الطابق الثاني حيث عيادةُ الدكتور مهند، صادفتُ على الدرج صبيةً عشرينيةً سمراء، نحيلة، ملامحُ وجهها مُدوّرة، ناعمة، وكانت تنزل و ابتسامتها عريضة، تلك هي "ريم" ..

ولو أنّها رأتها حين دخلتُ، لم تكن لتصدّق أنّها هي نفسها!.

تختلف استجابةُ الإنسان وسرعةُ استجابته للعلاج النفسي بشكل عام، بل ولجميع أنواع العلاج. لكن، برأي الدكتور مهند، إنّ الذين يستجيبون ببطءٍ، أو يأخذون وقتاً أطول في فهم مشاكلهم النفسية وتحليل جذورها، هم أقلّ عرضةً للانتكاس.

حين دخلتُ ريم، كانت خائفةً جداً، لكنّها استطاعت أن تتكلم، وانفجرت في البكاء، تحدّثت عن قصة الورقة التي وجدت في درج مقعدها في الامتحان، واتّهموها بالغشّ بسببها، تحدّثت عن المراقبة التي كانت قاسية القلب، تحدّثت عن الأبواب التي طرقتها لحلّ المشكلة، وعن الخوف الذي صار يلازمها، وعن كرهها للبشر، حتّى عن تعب أهلها منها، كانت مُدركةً لذلك.

إنّما يخطر لبالي أيّ أحدٍ في الطبّ النفسي، أمام هذه الحالة هو علاج "اضطراب ما بعد الصدمة" ...

إلا أنّ الدكتور مهند لا يُفضّل هذا العزل في تسمية الحالة، وهو يعتقد أنّ الاضطرابات المُتعلّقة بالقلق والوساوس لا تأتي فُرادى، فهو يُشبه القلق بعلاقة المفاتيح التي تشبك عدّة مفاتيح سويةً، وأحياناً يُشبهه بالحديقة التي

تضمّ أنواعاً مُختلفةً من الأعشاب المُفيدة، والأعشاب الضارّة. وقاعدته في العلاج أن يبدأ بعلاج الأكثر تأثيراً على نمط الحياة. وقد لاحظ في تجاربه السريرية في ألمانيا، أن علاج أحد اضطرابات القلق يُساهم في تخفيف آثار آخر.

كان يستمع لريم بجديّة مُفرطة، وينقل نظره بين الأرض وبين عينيها الحزينتين الجميلتين. وتذكّر في تلك اللحظة اقتباساً لميخائيل بولغاكوف في رواية ما :

"ونظرت إليّ نظرة كأنما تُوشي بوجعٍ دفين ، لم يهزني جمالها ، بقدر ما هزنتني الوحشة القاتلة ، التي لم يتسنّى لأحدٍ ان يراها في عينيها " ..

وقال لها مُبتسماً:

\_"طريقتك بالتعبير عن مشاعرك جميلة، هل أنتِ كاتبة؟".

\_"ابتسمت وقالت، وكأنها ليست متأكدة مما سمعته: "لستُ كذلك".

\_"الإنسان الذي يعرف كيف يُعبّر عن مشاعره، هو إنسانٌ يعرف كيف يُساعد نفسه.

\_"قالت: "شكراً، لستُ مُعتادةً على أن يفهمني أحد".

\_"ضحك وقال: "لم أتكلّم شيء بعد، كيف عرفتِ أنّي فهمتُك؟".

\_"ضحكتُ بخجلٍ شديدٍ وقالت: "شعرتُ بذلك".

\_أشار برأسه موافقاً ومبتسماً، وسريعاً ما أخذت ملامحه جديةً مُتوسطة وعاد للحديث :

"أحياناً، لكي تنسى المرأة ألمها، تُقحم نفسها في مشاكل الغير. وقد لاحظت ذلك في الممارسة العلاجية عند النساء أكثر من الرجال، لذلك حددت المرأة في قولي. وأثناء حديثك، كنتِ تذكرين في البداية مشاكل من حولك، مشاكل إخوتك وقلقك عليهم قبل أن تدخل في مشكلتك الأساسية .. وبعد أن دخلتِ بها، حين كنتِ أسألك عن نشاطاتك في فترة بعد المشكلة، تتطرقين لبعض مشاكل إخوتك.

أريدك في البداية أن تعرفي أن الناس الذين نحبهم يستطيعون أن يتصرّفوا عند حدوث مشاكل في حياتهم، وأنا إن قُمتُ دوماً بتقديم الحلول لمشاكلهم، لن يكون ذلك منهيّاً لمشاكلهم، بل إننا سنزيدها، و سنزيدهم ضعفاً، وسنعقد مشاكلهم."

\_ "تمام". ردت.

\_تمام. مشكلتك .. تُسمّى اضطراب ما بعد الصدمة. فلنسميها هكذا بشكلٍ مُبدئي، ولا أريد أن تُرهقي رأسك بفهم الكلام المُعقد عنه. سأقدم لك قبل أن تُغادري ورقة عن ما يجب أن تعرفيه عنه. لكن يجب أن تعلمي أن هناك استعداداً .. أقصد أنتِ من قبل مشكلة الجامعة، كان لديك هشاشة نفسية .. بعض الناس يحدث لديهم هذا بعد وفاة شخص عزيز مثلاً .. فما الذي فعل هذه الحالة عندك من شيء أقل من الوفاة ؟ هذا ما يجب أن نغوص بالعلم لنعرف إجابته.

صمت قليلاً ليسمح لها بالتفكير، وأكمل:

"الأمر فيه استعداد جيني وبيئي، والأمر له حل ..هذان عمودا جلستنا الأولى ... هذا هو ما أريد أن تعرفيه، لكن هل حبة سحرية تُنهي الأمر فجأة؟ لا... القلق حالة مهمّة لاستمرار الحياة، وأنتِ لديكِ شيء زائد منه، سنحاول الاقتراب من الحد الطبيعي. حينها سيُصبح القلق عاملاً إيجابياً في حياتك، أتفهميني؟"

قالت: "نعم." وكانت في هذه اللحظة قد أُسدلت كتفيتها بعد أن لاحظت أنها ترفعهما منذ زمنٍ طويل.

"حسناً." قال الدكتور مُهند مُعدّلاً جلسته. "يجب أن تُركّز الآن على شيئين. أولاً أريد منك أن تُحاولي عيش اللحظة الحالية فقط .. قوة الآن .. هذا المفهوم هو المؤسس للعلاج النفسي .. سنتحدث عن ذلك. وثانياً أريد منك الالتزام بالرياضة .. لقد لاحظت بتجاربي الخاصة أن 20% من المرضى يتحسنون على ممارسة الرياضة بنسبة كبيرة جداً .. هكذا بهذه البساطة أقول ذلك .. وأنا أكيد من الفائدة."

لم تجب.

قال: "يبدو الأمر كلاماً تحفيزياً فقط، أليس كذلك؟ اسمحي لي أن أخبرك أنه يوم تتعلمين عيش اللحظة سوف تنتهي ٩٠٪ من مشاكلك. لكن كيف نعيش اللحظة؟ هذا هو الأمر المهم، كيف نقدم لمرحلة عدم التفكير بالغد؟ هناك تمارين كثيرة بالفعل لذلك، وهناك كتب، لكن إلى حين جلستنا القادمة أريد منك أن تُحاولي استكشاف معنى كلمة "عيش اللحظة" بمفردك، وأريد منك في الجلسة القادمة تمريناً من تأليفك أنتِ، أقصد اخترعي تمريناً ذهنياً

جسدياً، كما تُريدين، يجعلك تعيشين اللحظة وتُخبريني عنه في الجلسة القادمة. وأريد أن أُوكّد لكِ أنني لا أعرف مريض قلق إلا وكان يظنّ أن مشكلته لن تنتهي، وكلهم انتهت مشاكلهم وضُبطت مخاوفهم."

نهضت هي مُعلنة انتهاء الجلسة، ليس لأنها لا تُريد، لكن لأنها شعرت بالاكْتفاء والحب الهائل لهذا الإنسان.

تفهم الدكتور وقوفها المُفاجئ، لكن عَرَفَ بينه وبين نفسه أنها لم تفهم حتى الآن أن مشوار العلاج طويل، وأن الراحة النفسية أمرٌ يحتاج تدريباً ولا يأتي فقط في جلسة أو في كلام مُريح، فسعادتها وهي تنهض مكتفيةً تدل على أنها ارتاحت بشكل أكثر من المتوقع ..

أكد لها على ضرورة ممارسة الرياضة وهي تخرج مبتسمةً، شاكراً.

\_مهند : لنكن صريحين، ليست مهمّة المعالج النفسي وضع التشخيص، إنّ التشخيص بعد الفحص هي مهمّة الطبيب النفسي. لكن الحقيقة أنه في بلدنا، لا بدّ من دمج الاثنين، وأنا لا أخفيك، هناك عدد هائل من المعالجين النفسيين يُسيئون للمهنة بل وللطبّ النفسي.

"نعم، لقد لاحظتُ ذلك." أجاب الشابّ الذي يجلس في جواره وأكمل : " بل و مُجتمعنا كأنه يشعر بقبول لزيارة المعالج النفسي أكثر من الطبيب النفسي. كما تعلم، كلمة طبيب مرّهونة بالجنون."

\_هزّ الدكتور مهند رأسه بأسف: "نعم، أحسنت لكن لِعِلْمِكَ، لا يوجد ما يُسمّى جنون في الطبّ النفسي."

\_ "نعم، توقّعتُ ذلك."

\_ صديقي حازم، يبدو لي أنك شخص مثقّف. والحقيقة أنني نادراً ما أدخل في نقاشات مع مراجع، خاصّة عن عملي، ههه.

\_حازم : "أنا ..أنا أحبّ الحياة يادكتور، أنا إنسان كثير المعارف، لكن هذه الوسواس والقلق الذي حدّثتك عنه، لا أعرف اسمه، هذا ما يزعجني، هذا التهديد الدائم هو ما يجعل منّي شخصاً خائفاً من كلّ شيء. على أنّ كلامك مُريحٌ كان، وأعتقد أنني الآن أملك أملاً بالتحسّن. لكن صدّقني ...ما أريد قوله: أنا لستُ جباناً".

\_نظر الدكتور مُهند إليه بجديّة مُفرطة وقال: "كلمة جبان كلمة مطّاطية جداً يا صديقي! قد تصف أنتَ الآن إنساناً بأنّه جبان، ثمّ تتفاجأ أنّه أشجع منك في موقف ما، أنا في نظري، أوّمن بمقولة قرأتها ذات يوم: "الشّجاعة هي تحمّل الخوف لِفترّة أطول". لا تنظر لنفسك على أنّك جبان، وأعرف أنّك لا تفعل، لكن حين تقول "أنا لستُ جباناً"، فصدّقني أنتَ تنظر لنفسك على أنّك جبان، تمام؟"

\_ "تمام." أجاب حازم باهتمام.

\_ثمّ أكمل الدكتور مُهند: "إنّ حالتك كما قلت لك طيف من "قلق معمم" لكن أيضاً يخيل لي أنها أقرب لما يُسمّى باضطراب التكيّف مع القلق، لا يمكن لجلسة أن تحسم الأمر، ومعنى التكيّف مع القلق أنّ ارتكاسك تجاه أيّ شيء جديد في الحياة يكون على شكل قلق، وكما ذكرت حتى لو كان الشيء جيّداً أحياناً تقلق من أنّه سوف يفسد بعد حين، إنّك تقلق حيال التجارب الجديدة، وكان ذلك واضحاً في قصصك التي رويتها.."

صمت مبتسماً .. ثم أكمل :

"وقبل كلّ شيء، أريد أن تعرف أنّها مسألة وقت كما أخبرتك، أريد أن أُكرّر ذلك، نعم أنا أحياناً أُكرّر الكلام المهمّ كثيراً، الوقت يشفي، لكن كيف نسرّعه؟ أكرر؛ نسرّعه فقط بطريقة واحدة، وهي القيام الأشياء التي تعتقد أنّها ستؤذيك ... إذا قال دماغك بلا منطق : لا تذهب إلى ذلك المشوار... اذهب .. هكذا تسرّع عملية الشفاء وتختصر وقت ."

\_قال حازم: "نعم." ونظر إلى الورقة التي كان يُدوّن عليها معلومات من الدكتور أثناء الجلسة.

\_ثمّ قال الدكتور : " هذه المرّة سمحتُ لك بالتدوين، لكنّ ذلك يجعلك مُشتتاً.  
في المرّة القادمة لن تُدوّن أثناء الحديث."

\_قال حازم: "نعم، شكراً لك يا دكتور. سأقوم بالمواظبة والتمرّن على كلّ  
ما أخبرتني بهم، وسأحاول التفكير بتلك الطريقة."  
كان يقول ذلك وهو كأنّه يُحدّث نفسه.

\_الدكتور مُهذّب: "أريد منك أن تتذكّر أن الانخراط في الحياة أحياناً هو  
الحلّ الوحيد لمواجهة خوفنا من الحياة، إنّها لياقة نفسيّة تماماً كما اللياقة  
البدنية."

\_ "حازم، الحقيقة أعتقد أنّ عدم مواظبتي على الصلاة سببٌ مُباشر..."

\_قال الدكتور مُهذّب: "لا، انظر، لقد سألتك إن كنتَ مُؤمناً، وبعدها طلبتُ  
منك المواظبة على الصلاة أثناء الجلسة منذ قليل، وذلك لأنّ في الصلاة،  
أياً كان دينك، تحسناً هائلاً للحالة النفسية، وقد أثبت ذلك في دراسات  
مقرونة بالتصوير بالرنين المغناطيسي. إنّهُ ليس من العبث أن نسبة  
الانتحار في المناطق والدول المُتديّنة أقلّ. وعلى فكرة، لاحظت التجارب  
أنّه حتى من ليس مُؤمناً حين يؤدي طقس ديني خاصّة في جماعة، يكون  
لديه استجابة عاطفية إلى حدّ ما... لكن ما أريد أن أصل إليه، أنّك لا يجب  
أن تعتقد إطلاقاً بأنّ ذلك التقصير هو السبب المُباشر لقلقك. شرحتُ لك في  
البداية عن الجينات، أليس كذلك؟"

\_أجاب حازم: "نعم."

\_ "أنا لستُ استاذاً في الدين لأُقيّم معرفتك ومعلوماتك أصلاً، ولكنك شابّ خلوق، وأقول سُررتُ بالتعرف إليك، وهذا هو المقياس الدينيّ - الاجتماعيّ- في نظري."

\_ قال حازم وهو يتنفس بملئ صدره : "هذا من لطفك."

\_ أكمل الدكتور مُهند: "الصلاة ستساعدك كثيراً، ولكن لا تتوقع منها أن تُنهي المُشكلة، وكذلك لا تفهم أن تقصيرك فيها هو السبب."

\_ قال حازم: "شكراً، شكراً يا دكتور."

وفي اللحظة التي خرج فيها حازم من الباب، كانت تدخل صبية سمراء يأكل الحزن وجهها، لكنها جذابة بمنتهى رقتها، والتقت عينها بعينه فذكرته بجمال الحياة، ذكرته بذلك الشباب الذي كان يُريد أن يعيشه .. وأدرك أن الأوان لم يفت ... وفي تلك اللحظة، تنفّس نفساً عميقاً وفي سره غنى:

"ذكرتينا بالزهور.. وبأشياء منسية .."

في هذه المدينة، هناك مكانين يقصدانهما عصام ومهند فقط. فبعد أن كانت فترة الجامعة مليئة بتجريب المقاهي والبارات والأصدقاء، وبعد أن تغيرت ملامح المدينة بفعل الكثير من الأشياء، استقرّا على مقهيين فقط، واحدٌ للصيف وآخر للشتاء.

كانت ليلة صيفية من شهر آب في أواخره، حين يختلط الخريف بالصيف، اجتمعوا عند المقهى الكائن بجوار مطعم الفلافل. أخذوا طعامهما وجلسا على كراسي تحت شجرة في المقهى ..

وأتى صاحب المقهى ليُهنئ مهند بالسلامة، وليُلفت انتباهه لبعض الشعيرات البيضاء:  
"لقد شبتَ يا أستاذ!"

\_أجاب عصام: "دكتور يا أخي، صار الدكتور!"

\_قال الرجل: "على عيني ... أستاذ عصام، نرجيلتك كالعادة؟"

\_نعم نعم ..

\_والدكتور؟" أجاب مهند بلطف: "متة فقط .. مشكور."

ناول عصام مهند "ساندويشه" وهو يضحك قائلاً: "سوف تنشد الآن لي موشح أنك لست طبيباً يا أخي أنا أريد أن أتباهى بصديقي أنه طبيب نفسي، إنَّها كلمة تُخيف، الله ! طبيب نفسي؟!!"

\_أجاب مهندس: "أعلم أعلم يا غبي، ليست المشكلة هنا.. "ضحك وأكمل:  
"حتى عندما أغضب، فذلك في سياق المزاح ... لكن الصراحة، أنا حزين  
فيما يخصّ واقع الطبّ النفسيّ في البلد. يا رجل، منذ يومين كنتُ في  
القرية، وحدثتني أمّي عن ابن جارنا الذي يتضح من كلامها بشكلٍ واضحٍ  
وصريحٍ أنّه مريض فصام. إلّا أنّهم حتى هذه اللحظة ينتقلون به من شيخٍ  
إلى شيخ، بل يا سيدي لا أريد أن أسمّيه شيخاً، إنّما ساحر ومشعوذ."

كان عصام يأكل بنهم، ويستمتع بشغف، ويهزّ رأسه موافقاً.

أكمل مهندس: "إنّ الفصام مرضٌ شائعٌ، نسبته تقريباً واحد بالمئة، ورغم ذلك  
لا يعرفه الجميع، أنا لم أرفع سقف توقّعاتي حين عدتُ، لكنّ الحقيقة لم أكن  
أتوقّع أنّه إلى هذه الدرجة.. الوضع يحتاج إلى عمل، لا أريد أن أقول  
وضع سيّء، أكره التحدّث بهذه الطريقة، لكنّ الحقيقة الوضع يحتاج إلى  
عمل. وأنا في النهاية مُعالج نفسيّ ليس من شأنى علاج كل شيء، هذا هو  
قصدي".

\_عصام: "معالجاً كنت أم طبيباً لن تستطيع إصلاح كل شيء. هل هذا  
الذي ذكرته، أقصد الفصام، من اختصاصك؟"

\_أجاب مهندس: "لا، مريض الفصام يحتاج إلى طبيب نفسيّ، وعلاج دوائيّ،  
ومتابعة لصيقة، دور العلاج السلوكيّ المعرفيّ فيه طفيف. أنا أختصّ في  
العلاج المعرفيّ السلوكيّ، وتحديدًا القلق. لكن أخبرك أن الفصام قابلٌ  
للسيطرة، إنّهم الآن يتعلّمون ويبدعون."

\_ هزّ عصام رأسه موافقاً، وقال: "تناول عشاءك هيا. أخبرني كيف حال والدك؟"

\_ ابتلع مُهند لقمته وقال: "بخير، الضيعة كلّها بخير. كلّ شيء كما تركته يا أخي منذ خمس سنوات قبل أن أسافر، كلّ شيء كما هو."

\_ أجاب عصام: "نعم، تتطوّر القرى ببطء، لأنّ تطوّرها مرهون بالأخلاق."

\_ أجاب مُهند: "نعم" .. نظر للبعيد وهو يمضغ طعامه ثم قال : "لكن يجب أن نفعل شيئاً حياً واقع الطبّ النفسي."

\_ قال عصام: "لأننا أبطال خارقون هههه !! ...سيدي وما شأنني افعل لوحديك، أنا أريد أن أخطب الآن يا أخي، أريبيد أن أخطب!"

قال مُهند: "غزل ... إذا؟"

\_ "غزل، نعم، ومواليدها ٢٠٠٤ إذا شئت اسخر."

\_ ضحك مُهند بصوت عالٍ، ثمّ قال: " بالمناسبة راجعني اليوم ثلاثة من طلابك، قالوا إنّك أنت من عرّفت كل منهم عليّ..بدأت أشك أنك أنت السبب في قلقهم ."

\_أجاب عصام: "نعم، تواصلوا معي، يشكرونني، وكأنني أنا من علّمتك العلاج النفسي! ههه."

\_ أنت الآن تُدرّس طلاب ثانوية فقط؟.

\_ عصام: "لا، أنا مُكّلف في تدريس الإعدادية كوظيفة، لكنني أُعطي دروساً خاصة لطلاب الثانوية والجامعات أيضاً. هؤلاء الذين راجعوك مثلاً، ناي علّمتها في الشهادة الثانوية، وحازم من الثانوية إلى الجامعة مازلنا نتواصل فهو يدرس الرياضيات، وتلك الصبية، ما كان اسمها.. ريم، ريم، نعم، كانت بحاجة لدورة ترميمية في عامها الجامعيّ الأوّل، إنّها فتاة شديدة التوترّ يارجل!"

\_ قال مُهند: "نعم، لاحظتُ ذلك..."

كانت قد وصلت الخدمة، وكؤوس المتّة صارت على الطاولة ..  
ابتسم حينها مُهند، وشعر بأنّه قد أزال صخرة عن صدره، مسح عصام فمه من بقايا الطعام، وأخذ نفساً طويلاً من النرجيلة ..  
ثمّ صدح صوت أمّ كلثوم في المقهى، فصرخ عصام: "الله!.." ..  
وزادت ابتسامة مُهند، هكذا فقط..  
شعر أنّه عاد إلى الوطن.

## الفصل الثاني

يشعر الأشخاص الذين جمعتهم مأساة مشتركة بنوع من الارتياح عندما يجتمعون معاً.

- أنطون تشيخوف

١

كانت من عادات الدكتور مُهند العِلاجية أنه في الجلسة الثانية يُحدّث المريض عن أهمية تحديد المشاعر. لقد كان، رغم حداثة سنّه المهني، من المُبدعين في مجال العلاج النفسي السلوكي، مثلاً إنّه يُعطي دوماً المريض ورقة تتحدّث عن حالته، ويُصيغ الكلام فيها بطريقة بسيطة جداً ضمن حدود ثقافة المريض، لأنّه مُقتنع حقّ الاقتناع بمقولة إدموند بيرك: "عندما تخاف من شيء، تعلّم عنه بقدر ما تستطيع، فالمعرفة تقهر الخوف" .. هذه نقطة هامة في العلاج المعرفي ..

وأحياناً، لا تكون مشكلتنا المرض أو الاضطراب بقدر الخوف منه.

أمّا عن فكرة تحديد المشاعر، فكان يقول لكلّ المراجعين في الجلسة الثانية حصراً مهما كان مجراها -وهو من ابتكر هذه القاعدة -: "إنّ دوري ليس تعليمك كيف تعيش، وليس كيف تُفكّر بشكلٍ حرفي، إنّما أنا أجعلك تفهم نفسك، وتفهم شعورك، وأن تُحسّن تواصلك مع ذاتك، وهكذا فقط تتخذ قرارات أفضل. إنّ السبيل الأوّل لتحسين تواصلك مع نفسك هو تحديد شعورك، كثيراً ما نقول إنّنا غاضبون، لكننا في الحقيقة حزينون، والعكس

صحيح... كثيراً ما نقول إنّنا مُشتاقون، لكننا في الحقيقة خائفون من الوحدة، والعكس صحيح."

\_ "كيف أحدّد مشاعري؟" سأل حازم.

\_ أجاب الدكتور مُهّند: "هناك طُرُق كثيرة، أوّلها أن تُحاول، ولو لثانية، النظر لمشاعرك كمُراقب خارجي. أقصد، حاول أن تسأل نفسك: ماذا سيشعر إنسان في موقف كذا وكذا؟ ثمّ ضَع اسماً للشعور، هل هذا حزن؟ هل هذا غضب؟ وبعدها أنت فقط تعرف كيف تتصرف مع هذا الشعور، كلّ منّا لديه طريقة لضبط غضبه، وكلّ منّا لديه طريقة لمعالجة حزنه. طبعاً أستطيع أن أعلمك بعض الأساليب، لكن أحبّ أن أعطيك في البداية الفكرة مُجرّدة، لتُصبح صديقاً لنفسك."

\_ أجاب حازم: "إنّ يبدو الأمر بسيطاً ومعقّداً في آنٍ واحد، ههه."

\_ قال الدكتور مُهّند: "أنتَ على حقّ، لكنّها فكرة بسيطة، فكّر بها لوحدهك لاحقاً."

\_ "كانت ساعة مُمتعة، ولا أخفيك أنّك تُساعدني في التفكير أفضل، لكن لديّ سؤالٌ واحدٌ أخير: يقولون إنّ أفضل مرحلة للولوج والتأثير باللاوعي هي مرحلة ما قبل النوم، ولذا يقولون إنّهم من الأفضل لو تحدّث الإنسان إلى نفسه إيجاباً قبل النوم، هل تُفتنّ بذلك؟ وما الذي يُمكن أن أقوله لنفسي؟"

\_ابتسم الدكتور مُهند، وأحنى ظهره سائداً مرفقَيَّ يديه على ركبتيه، وقال: "لا أستطيع أن أحدّد لك ما تقوله لنفسك، لكن ما أقوله أنا لنفسي هي جملة للشاعر هوراس:

أيّها الغد، كُن ما شئت، فقد عشتُ يومي كاملاً."

في نهاية الجلسة، كان الدكتور مُهند قد عرض على حازم فكرة العلاج الجماعيّ، وهي فكرة جديدة من نوعها في هذه المدينة، بل في هذه البلد. تدرب عليها كثيراً حين كان يُحضّر للماجستير في ألمانيا، وخاصة في مجال القلق. وهو يُؤمن بأنّ لديه من مراجعيه خمسة قد يستفيدون من ذلك، وحازم منهم، لذا ينوي البدء بها كمشروعه الخاص.

وافق حازم لعدّة أسباب، وكان أحد هذه الأسباب أنّه لا يعرف كيف يقول "لا"، والدكتور مُهند يُدرك هذه الحقيقة، ويُريد أن يعمل لإصلاحها لاحقاً.

\_ريم : كيف لشخص في حالتي أن يحدد مشاعره ؟

\_يمكن التدرّب على تحديد المشاعر في حالتك من خلال عدة طرق، بما فيها الاهتمام بالتفاصيل، يمكن للشخص أن يلاحظ مجموعة من التفاصيل البدنية والسلوكية التي تشير إلى مشاعره، مثل لغة الجسم، التعبيرات الوجهية، ونبرة الصوت ... إن كان جسدك غاضب سوف تلاحظين ذلك بالنظر إليه، ثم هناك الأهم وهو التواصل مع الآخرين، أكدت وأؤكد لك مرة أخرى أهمية التواصل مع الناس أكثر فأكثر، إن الأشخاص الحساسين مثلك يميلون للتماهي مع مشاعر جليسهم، ولقد أطلقت على هذه الحالة "حرباء الشعور" .. كما تغير الحرباء لونها .. يتقلّب مزاج وشعور الحساسين بسهولة ليشبه من يجالسهم... لذلك يجب أن تكوني يقظة لهذا التغير... ولا عيب في أن تقولي "لا" للجلوس مع شخص عسير المزاج ويتوقع الاسوأ، على الأقل هذه الفترة.

لم تكن ريم بأفضل حالٍ في هذه الجلسة، لكنّها كانت مُتحمّسة لتسحق طاقتها مرّة أخرى من الدكتور مُهند. وحدثته عن تمارين اليوغا. فهو طلب منها اكتشاف شيء يُساعدها على عيش اللحظة. كانت قد بحثت عن اليوغا، رغم أنّه قال لها: "اخترعي شيء"، إلا أنّها لم تُطبّق ما قاله بالضبط.

المهمّ أنّها تعلّمت عن اليوغا التي ساعدتها -حسب تعبيرها- في عيش اللحظة.

ثمّ عادت تسترسل في الحديث عن الظلم الذي تعيشه، والذي عاشته، وأنّ كلّ ما حصل معها كان استثنائياً.

كان الدكتور مهند يستمع باهتمام، ويُساعدها على تسمية الأمور بمُسَمَّياتها حين تتوقّف عن الكلام، وأدرك في هذه الجلسة أنّها من النوع الذي يتكلم أكثر ممّا يسمع، وفي تلك اللحظة، عرف أنّها من المرشّحين بشدّة لجلسات العلاج الجماعيّ.

قد يرى البعض أنّ في سماح الدكتور مهند لمرضاه بقيادة الجلسة، من خلال الإسهاب في الكلام في بعض الأحيان، ضعفاً منه، وعجزاً عن فرض موقفه، إلاّ أنّه يُحبّ -خاصّة في الجلسات الأولى- أن يترك المريض يقود الجلسة براحته، لأنّه ليس الطّبّ موقفاً يُفرض، إنّما الطّبّ موقف يُدرّس ..

وبعد أن أنهى الحديث معها عن تحديد المشاعر قال :  
\_ "ريم، ما رأيك أن تُجربى جلسات علاج قلق جماعيّ؟"

\_ سألت ريم: "ما هي هذه الجلسات؟".

\_ أجاب: "هي جلسات تضمّ مجموعة مُختارة من الناس المُتقنين، يعانون من القلق، تشعرون بالدعم، وفيها تتعلّمين بناء مهارات للتعامل مع القلق."

\_ قالت: "لديّ دافع للمشاركة."

\_ أجابها: "وهذا دافع التحسّن .. الآن، أعتقد أنك لم تعرفي بعد مبدأ عيش اللحظة، لقد استفدتِ من اليوغا، لكن نريد شيئاً عملياً أكثر .. حسناً .. ركزي معي .. ما المشاكل التي تواجهينها الآن في هذه اللحظة؟".

\_فكرت باستغراب ثم قالت ببطء غير متأكدة : اضطراب قلق بعد صدمة؟.

\_هل تعانين في هذه اللحظة منه؟ في هذا اللحظة اقصد حرفياً .. هل ينبض قلبك بسرعة؟.

\_لا .. لكن لا استطيع العودة للجامعة!!

\_هل من المفترض أن تعودي للجامعة في هذه اللحظة ؟ لتفكري بالأمر أساساً ؟

\_ابتسمت وكأنها بدأت تفهم : لكن .. على هذا النحو .. حين يأتي وقت التسجيل لن أكون قد حسمت قراري.

\_لكن سوف تكونين قد تعلمت كيف تقرأين معطيات اللحظة الراهنة فقط وتقررين على أساسها .. هذا بيت القصيد.

زاد عرض ابتسامتها ..

أكمل الدكتور وهو ينظر للوقت بسبب انتهاء الموعد و وجود مريض آخر في الخارج :

فيما يخصّ ألم معدتك، يجب أن تستشيرى طبيب هضميّة، ولكن يُمكنني أن أقول لكِ بنسبة كبيرة أنّ هذا الألم مُرتبط ارتباطاً مباشراً بدماعك، أقصد بالقلق.

### 3

كانت ناي بحالة جيّدة، فهي لم تختبر نوبة هلع خلال الأسبوع الفائت، لكنّها أتت في سبيل المُواظبة. وكان فستانها أخضر، وسترتها سوداء، ممّا أوحى لمهند أنّها أتت لتعرف عنه أكثر ممّا تُخبره عنها، كانت تضحّ بالأنوثة، رغم كلّ خوف حياتها.

كانت جلسة مُمتعة، تحدّثت فيها بطريقة جميلة عن نفسها، واستطاع الدكتور أن يوصل لها معلومات لا بدّ أن تعرفها، لكن فيما يخصّ تحديد المشاعر فلم يقل الكثير .. إنها فتاة تمارس الرقص .. وهذا يعني أن في كل حركة من جسدها .. من رأسها إلى أخصصها .. تقول شيء عن شعورها.

\_سألته: "لقد قرأت على الإنترنت عن نظرية فرويد، أنّ كلّ شيء يبدأ من الطفولة، وأنّه لا سبيل لتغيير ذلك، أقصد الوقت قد فات، يقول فرويد، وهذه فكرة غريبة، هل أنا، خوفي المُبالغ فيه من الموت، أو نوبات هَلْعي، هل هذا من العدل أن يكون كلّ من الطفولة، ويبقى معي للأبد؟ وأنا لستُ مُتأكد أساساً من إيماني بالأديان، ولكنني مُؤمنة بوجود قوّة منظمة في هذا الكوكب، أليس من المُفترض أن تسمح لي بتعديل نفسي حين أريد ذلك؟".

أجابها الدكتور مُهند:

"التحليل النفسيّ في المدرسة الفرويدية هو حلقة مهمّة في علم النفس، لكنّه وُضع وفق حدود العلم في وقته ..

عندما تقرأين تحليلاً عن مشكلة نفسية تُعاني منها، سوف تُلاحظين أنّ فرويد يقول لك إنّ الوقت مُتأخّر لإصلاحها، لأنّها بدأت من الطفولة، بل من الطفولة الباكرة...

هذا الكلام اليوم لم يعد دقيقاً بشكلٍ كامل، هناك ما يُسمّى بـ "اللدونة العصبية"، وهي من اكتشافات علم الدماغ الحديثة نسبياً، وتنص أنّه أبدأً لا يُصبح الوقت مُتأخراً لإصلاح نفسك، الدماغ قادر على التغيّر وفق البيئة التي تضعه فيها، والتمارين التي تُواظب عليها دوماً، مهما كان الماضي .. لن يُصبح الوقت مُتأخراً على هذه الأشياء.. لا تثقي بي...ثقي بالدماغ البشري .. خذي قرارك، وتذكّري أنّ العلم هنا للمساعدة."

\_ كانت تنصت بإعجاب وتهز رأسها : "نعم، يبدو الأمر أكثر منطقيّة على هذا النحو، هل تعلم يا دكتور؟ من الجميل أنّ لديك إجابة على كلّ شيء."

ابتسم، لأنّه لم يكن مُعتاداً على المُجاملة ..

ثمّ عرض عليها فكرة العلاج الجماعيّ، لأنّها كانت من المُرشّحين ..

و وافقت بسرعة ...

كان يتوقّعها.

"يا رجل، أنت تفتح لنفسك باباً غريباً! أقسم لك أنّ هذه الجلسات ستكون باباً للزواج والخطوبة أكثر ما هي علاج، ههههه." قال عصام لمُهند بعد أن حدّثه عن جلسات العلاج الجماعيّ.

\_أجاب مُهند: " هل قلتُ لك إنّني سأدعو المدينة بأكملها؟ إنّهم خمسة مُتفقون، واخترتهم بعناية."

\_أجاب عصام، وهو يهزّ كتفيه: "أعتقد أنّ هذه الأمور لا تنجح في بلدنا."

\_قال مُهند: "أعتقد أنّ الجيل الجديد أكثر وعياً بحُكم العولمة، وأنا مُدرب على هذا الأمر، فلنجرّب."

\_قال عصام: "سيدي، الله يُوفِّقك، المهمّ هل ستزور القرية في هذا الأسبوع، أم نخطّط لشيء آخر، كالسباحة مثلاً؟ لقد انتهى الصيف".

\_أجاب مُهند: "أعتقد أنّه يجب أن أزور القرية، أريد أن أساعد والدي في القليل من أعمال الأرض، لا أحبّ العمل في الأرض، لكنني أحبّ العمل معه فقط، وأعتقد أنّه كذلك."

كانا هذه المرّة يجلسان على شرفة منزل عصام، وكانت والدته مُستلقية في صالة المنزل على الأريكة، تُقلّب قنوات التلفاز، وتستمع لحديثهما. لقد

أحببت مُهند كما أحببت ابنها عصام. حين كان مُهند طالباً يقطن في السكن الجامعيّ، كانت تُصرّ على أن يزورهم كلّ أسبوع، ليس بحُكم صداقته بعصام فقط، التي بدأت من عشر سنوات، إنّما بحُكم ما رآته فيه من شابّ مُهدّب خلوق، وهو أيضاً كان يُحبّها كأنّها والدته.

عصام ومُهند تعرّفا على بعضهما في أوّل سنة في الجامعة، حين كانا طالبين مُتحمّسين، وسجّل كلّ منهما في معهد اللغة الإنجليزية الموجود في المدينة، ثمّ أدركا أنّ ذلك لا يُحسّنهما، فصارا يجتمعان سوياً للتحدّث بالانكليزية، مرّة في السكن في غرفة مُهند، ومرّة في غرفة عصام في منزله، ثمّ جنّت عليهما ظروف الحياة، وكانت أسوأ الأحداث التي حصلت في الجامعة تجمعهما وتصهرهما سوياً، كم كثيرة هي المُغامرات الرهيبة التي خاضها سوياً، والتي جعلت منهما أخوين، لا صديقين!.

صرخ مُهند من الشرفة لأمّ عصام: "هل جلستِ مع العروس يا خالتي؟ متى سنُخطّبها؟"

\_ نهضت، وسارت إليه ببطء متحمسة وقالت: "والله، كنتُ أودّ لو أفرح بك قبل هذا "العونطجي"، ولكن كلاكما أحمقان، لقد بلغتما الثالثة والثلاثين، ولم تتزوّجا بعد! وقد قلتُ لكما ألف مرّة: المرأة "تُربط" البني آدم، ولم تسمعا منّي!.

\_ مُهند: اهااا .. إذا كنتِ تُريدين أن أتزوج قبل عصام، لأنّي أحتاج "تربيط" يا خالتي؟

\_أجابت: "لا، لأنّه عنيد، ولا يسمع الكلمة، وقلتُ له مئة مرّة أن يتزوَّج ابنة خالته، لكنّه لم يسمع، و انظر انظر إلى هذا "الكرش" .. فليفعل فليفعل مايريد.." .. وصارت تضحك وهي تلوح بيدها ..  
ثمّ دخلت إلى سريرها في ذلك البيت الدافئ، وهما يضحكان.

توفي زوجها منذ عشرين عام تقريباً ، لم ترزق بولد غير عصام، فربّته ليحمل معنى اسمه وصفات والده، ذلك الرجل الذي لم تتزوج بعده، الذي تُحكي الحكايا عن رجولته وعزة نفسه إلى اليوم.

كان أسبوعاً متعباً لكل من عصام ومهند، وسهرا حتى الصباح، تحدّثا فيه عن كلّ شيء، كأنّها ليلة من ليالي الجامعة.

## الفصل الثالث

”ما أردته لنفسى ليس الذى حدث لى بالفعل ولكنى غيرتُ خطي ألف مرة لأفرح ،وألف مرةٍ لأتحمل ،وألف مرةٍ لأعيش“.  
—كافكا

١

كانت سيارة مُهند متواضعة حتى ذلك اليوم، ركنها أمام مدخل العيادة صباحاً، وفتح الباب الخلفي ليحمل أغراضاً تلزمه لجلسة العلاج الجماعي.

اليوم كان الخريف قد بدأ بالزحف نحو المدينة، ها قد بدأ أيلول، وراحت في تلك اللحظة السماء تُمطر مطراً خفيفاً. نظر نحو الأعلى وهو يقف عند الباب الخلفي، استشعر بالمياه الناعمة على وجهه، وقال في سرّه:

"أتعلمين أيّ حزن يبعث المطر؟"

مطر ..

مطر ..

مطر."

أتاح مساحةً دائريّةً في عيادته الصغيرة، ووضع عند كلّ كرسيّ زجاجة ماء، ومناديل ورقية -خمسة- وفي منتصف الطاولة وضع لافتةً كرتونيّةً طبع عليها من الجهتين: " أعطنا خبزنا كفاف يومنا." وعند كلّ طاولة، لاصقاً صغيراً كتّب عليه: "حديقة قلق".

صاروا يصلون تباعاً، وكانت ناي أوّل الواصلين، بل إنّها أتت قبل الموعد بقليل، وراحت تُساعده دون أن تسأله إن كان بحاجة لذلك في ترتيب العيادة. وكان ما يبعث الحيرة في نفسه -فيما يخصّ هذا الموقف- إلاّ أنّه يُعجب بشخصيّة الفتاة التي تُعبّر عن ثقّتها بنفسها بالحركة الحرة، هذا ما يفسر ميلها للرقص، وكان يعتبرها تحديّاً لخبرته.

ثمّ وصلت ريم، وكانت ترتدي ملابس رسميّة أكثر من اللازم، وكانت هادئة في الدخول والجلوس ..

دار حديث عامّ عن الجامعة بينها وبين ناي إلى أن وصل البقية .. لم يكن الدكتور مهند منصتاً للحديث، لكنه رأى في نهايته ناي تبتسم بود في وجه ريم وتقول: "سنكون بخير".

لمّا وصل البقية -كانوا ثلاثة: أمّ لثلاثة أولاد، وشابّ هو مدير لشركة، وحازم الذي كان الأكثر توتراً وخجلاً. كان حازم قد ارتدى من ملابسه أجملها، وسرّح شعره أكثر من المعتاد، ولم يعتقد الدكتور مهند أنّه سيواجه هذه النقطة، إنّ استعدادهم الشكليّ للجلسة -المبالغ فيه- وتوتّرهم عائق من عدّة نواحٍ، ولكن -على أيّة حال- مهند من أولئك الذين يُحبّون تسمية المشاكل بالتحديات.

رحب بهم جميعاً، ثم أنشأ يقول بصوت هادئ: "الجلسات الجماعية لها أنواع كثيرة، أولها: الدعم، وهي التي تقوم ببناء علاقات صحية-فيها منفعة نفسية- بين المرضى من جهة، وبين المرضى والمعالج من جهة أخرى. ثانيها: التعلم، وهي التي تُشبه الحصص الدراسية، وتركز على التعريف بالمهارات اللازمة للتغلب على القلق.. وآخرها: الممارسة، وهي جلسات يتم فيها ممارسة استراتيجيات وتقنيات علاج القلق. ونحن سنبدأ الأمر بجلسات الدعم. قبل أن نبدأ، أريد أن أخبركم بنظريتي الخاصة عن القلق: "نظرية الحدائق"، ولأكن صريحاً: ليست موجودة في الكتب، بل - ولأكن صريحاً أكثر- لم يضعها طبيب، لقد تعرّفتُ عليها يوماً من الأيام بطريقة ما، ثم طوّرتها، وصارت مُعبّرة بشكلٍ جيّد، وتُساعد المريض والمعالج في فهم القلق بشكل أفضل: "نظرية حدائق القلق".

قال الدكتور مُهند بنبرة هادئة: "القلق يُشبه حديقة خصبّة، مليئةً بالأشجار الكبيرة، والزهور المُتفتّحة، لكنّها مهملة، تُغطّيها الأعشاب الضارة التي تتغذى على حساب الأزهار، ومتشابكة فروع أشجارها فلا تُثمر كما يجب، ممّا يجعلها مُزعجةً، وغير مُفيدة بأبسط تعبير..

تتغذى هذه الأعشاب الضارة على عدّة أشياء: ظروف الحياة السيئة، والعادات السيئة، والتفكير بالمستقبل، وغيرها..

لكن (أشار بسبابة يده محذراً)..

إذا استطعنا أن نكون مثل البستاني الذي يتعهد على نفسه إصلاح حديقة، ألا يُمكن أن نفعل ذلك ونستفيد منها؟

هَبْ أنّك أصلحتَ هذه الحديقة، أولاً: سوف تُعطيك ثماراً يانعةً بشكلٍ دائم، ثانياً: سوف تُعلّمك تقدير الجمال الكائن بين يديك، بل وثالثاً: سوف تكون مشروعاً رابحاً يدرّ الأموال عليك.

لا يوجد إنسان ليس لديه قلق، وعلى قدر قلقك تكون مساحة حديقتك، لذلك أنتم جميعاً لديكم مشروعاً رابعاً يُميّزكم عن بقية الناس إذا عملتم لأجله جاهداً.

نحن نحتاج إلى رعاية للقلق، نحتاج لوقف غذاء الأعشاب الضارة، أنا كمعالجٍ أعدكم أن أكون نشطاً في جمع الأوراق المتساقطة منها، وأنا حريصٌ على تقليم الأشجار المتشابكة، وأنا مُهتمٌّ بتزويدها بالمياه، وبالأشعة الشمسيّة، وبالأسمدة حتى تُزهر بأفضل حالة.. لكن، إنّ البستانيّ الأساسيّ هو أنت.. أنت المالك.. أنت المُستثمر.

(صمت قليلاً)

ما أقصده..

نحن لا نتوقع أن نقتل القلق، لأنّ القلق حديقة تُزهر بكلّ ما هو جميل لأجل هذه الحياة، نحتاج إليه حتى نشعر بحياتنا، ونشعر بآمالنا، ونشعر بتطورنا."

ثم بدأت الجلسة ..

راحت الأمّ تُقصّ قصةً خوفها المُبالغ فيه على أولادها، وكيف أنّها في عدّة مرّات صارت عبئاً ثقيلاً عليهم، فهي من شدّة خوفها لم تسمح لهم باللعب مع الأطفال على درج البناية حتّى! وقالت إنّ الدكتور مُهند ساعدها في الفهم، وبدأت تفهم ما هو طبيعيّ من غير الطبيعيّ، وهي تعتقد أنّ هذه الخطوة الأولى، ثم راحت تتصح جميع الحاضرين بأن يفهموا هذه الفكرة. عبّرت عن أفكارها هذه بطريقة بسيطة متواضعة، شملت أشيع المُصطلحات العاميّة الشعبيّة في الحديث، لكن حديثها بمفرداتها كان إثباتاً واضحاً على نجاح الدكتور مُهند ..

كم جميل أن ترى المفهوم نفسه بعدة لغات وبعده ثقافات، لقد سمع كلاماً كهذا من أم ألمانية ذات يوم ..

الإنسان هو الإنسان أينما ذهبت.

أمّا الشابّ الذي حضر الجلسة بملابس رسميّة، وهو مدير لشركة، عرّف عن نفسه:

" أنا اسمي ويليم، أنا مدير لشركة أسّسها والدي، ولم يستطع أن يعمل عليها كثيراً قبل أن يوكلني إياها، فأنا تقريباً استلمتُها من الصفر، بل ولو أنّني بدأت من الصفر لكان الأمر أفضل، وقصّتي بدأت حين كُنْتُ أعاني من ضغوط العمل، ومن فُرحة في المعدة، كانت فُرحة المعدة نشيب لي ألماً حارقاً يمنعني من العمل، ومن النوم، ومن كلّ شيء، ولم أترك طبيبياً إلا وراجعتُه، وفي النهاية قال لي أحد المُتمرسين والقدماء إنّ مشكلتي نفسية بحت، وأنّ عليّ أن أراجع مُعالِجاً أو طبيبياً نفسياً، والطبيب النفسيّ الذي لدينا في الشركة وجّهني إلى المُعالِج مُهند، الذي ساعدني على تقبّل ضغوط العمل."

التفت إلى الدكتور مُهند، وشكره، ثمّ أخرج من حقيبته كتابين، وقال:  
"أريد أن أشكرك -على الخصوص- على كتابين، وأريد أن أنصحكم جميعاً بقراءتهما: الكتاب الأوّل: "كيف تقول لا دون أن تشعر بالذنب" لـ  
"برايتمان/ هانتش"، والكتاب الثاني: "دغ القلق، وابدأ الحياة" لدليل كارينجي، لقد ساعداني كثيراً في تغيير فكري، شكراً دكتور."

\_ابتسم الدكتور مهند وقال :

لكن فلنتذكر يبقى جزء كبير من كلام الكتاب هو رأي الكاتب، شكراً لمشاركتك نحن نقدر ذلك.

ثمّ تحدّث ناي وبعدها ريم، وكان كلامهما مُبشّراً بتحسّن فكري، حتّى إنّ ريم لم تُسهب كثيراً في الكلام، وناي كانت قد فهمت نفسها أكثر ..

ريم أكّدت أنّها ما زالت تُعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، إلا أنّها أوضحت فهمها الحقيقي لفكرة عيش اللحظة، ونأي كان حديثها عن الموت فلسفياً إلى حدّ ما، ثمّ تناولت الحديث عن لوحة "الصرخة"، وأوضحت قصّتها، أنّ "إدفارت مونك" رسمها بعد إصابته بنوبة هلع في وقت الغروب ..

\_ لا أتعبّ من قدرة منظر مثل الغروب على إثارة الخوف عند شخص يُعاني من هذه المشكلة. قالت، وأكملت :

لقد كتب عن لوحته، واسمحوا لي أن أقرأ لكم:

"كُنْتُ أسير في الطريق مع صديقين لي، ثمّ غربت الشمس، فشعرتُ بمسحةٍ من الكآبة، وفجأةً أصبحت السماء حمراء بلون الدم، فتوقّفتُ، وانحنيتُ على سياج بجانب الطريق، وقد غلبني إرهاقٌ لا يُوصف، ثمّ نظرتُ إلى السُحب المُلتَهبة المُعلّقة مثل دمّ وسيف فوق جرف البحر الأزرق المائل إلى السواد في المدينة، استمرّ صديقاوي في سيرهما، لكنني توقّفتُ هناك أرتعش من الخوف، ثمّ سمعتُ صرخةً تتردّد في الطبيعة بلا نهاية".

أمّا حازم، الذي تحدّث متأخراً، كان خجولاً أكثر من المُتوقّع، وراح يُعدّل أكمّام قميصه، واتّجاه ساعته وهو يُحاول إيصال أفكاره، ويُحرّك يديه كثيراً. لم يكن خجولاً في التحدّث أمام الناس، لكنّ فكرة اعترافه بالخوف من الحياة أمام صبيّتين -على التحديد- كانت مؤثّرةً حدّ الجنون على صعيد الوعي، واللاوعيّ لديه، فهو -على عكس البقيّة- لا يوجد سبب مُباشر لخوفه، بعيداً عن قصّة قلّقه من نوبات الرّبو، لأنّه صار يخاف من الحياة من أشياء تافهة، كيف يقول ذلك؟ .. فهو رجل شرقي شاء أم أبى، وليذهب العلم للجحيم أمام عزة النفس! لكنّه صاغ الفكرة بطريقة تعلّمها من الدكتور مُهند، حيث قال:

"أنا أتأقلم مع الحياة بالقلق، وهذه هي مشكلتي".

وانتهت الجلسة بعد كلامه بشكر طويل ومليء بالحب من الدكتور مُهند، الذي كان ينوي أن يُضيف عدّة نقاط، إلا أنه قرّر فعل ذلك في الجلسة التالية، التي حدّد موعدها بعد أسبوع، وهو يشكرهم على شجاعتهم عند الخروج.

جلس على كرسي العلاج بعد أن خرجوا وراح يتأمل مشهد الكراسي الفارغة، شعر في تلك اللحظة بأنه قد بدأ في مسيرة مشروعه الخاص.. تناول من على الرف كتاب لنيثشه باللغة الألمانية: "هكذا تكلم زرادشت" وصار يقرأ حتى كاد يغط في النوم.

لقد استأجر غرفة في حي قريب، وهو يقطن فيها الآن، لكن كثيراً ما ينام في بيت عصام، حتى أنهم خصصوا له سرير حديدي، وفي فترة وصوله إلى المدينة كان ينام في العيادة، رغم أنه سافر فترة خمس سنوات إلا أنه لم يجني فيها ما يكفي لشراء منزل وعيادة وسيارة، اي ما تقوله عادات المسافرين... كان همه الأساسي يوم سافر إنقاذ أهله.. والحق يُقال لو لم يسافر لما استطاع أخوه وأخته دخول الجامعة..

هل كان في ذلك تضحية؟ أما كان تصرفاً طبيعياً و واجباً حقيقياً؟..

إن الحرب تطرح أسئلة كثيرة، وكان مهند يحب مناقشتها مع عصام، ومع صديق ألماني صار الآن في طي النسيان..

لقد رمى كل ما يخص السفر خلف ظهره...

لن يترك هذه الأرض بعد الآن.

أخيراً، بعد أسبوع حافل بأكثر من عشرين مُراجع، وجلسة جماعية في المدينة، عاد مُهند إلى القرية. عندما اقترب من مدخل القرية، صار يقود بِبُطء، كان يُحبّ قيادة السيارة في دروب القرية ليتذكّر ذكرياته في كلّ مترٍ منها، خاصّةً عند المدرسة، حنينٌ رهيبٌ يجتاحه حين يمرّ من هناك. وعندما وصل، هرعت أمّه إلى الباب، نزل من السيارة، وراح يتأمّل مشهد الخريف في القرية، كان الحنين مُرتبطاً بالخريف -بالنسبة له- ولأنّ الوقت كان غروباً، تذكّر كلام ناي عن الهلع، والغروب، ولوحة الصرخة، كم غريبة هي النفس البشريّة! وكم يتظاهر الإنسان بأنّه فهم نفسه، وأنّه فهم النفس البشريّة، وهو لم يفعل! كان صوت الغنم في خلفيّة المشهد، وهو يدخل إلى المنزل طاغياً، احتضن أمّه، ثمّ أخته، ثمّ أخاه، وكان والده - بمشهدٍ كلاسيكيّ- يُصلح شيئاً وهو في المنزل، صافحه بيده العريضة، وقاده من يده ليجلس على الكرسيّ.

التمدّن في نظر الدكتور مُهند ليس قصراً من زجاج، ولا ثوباً من حرير، منذ أن التحق مُهند بالجامعة، صار يعرف أكثر عن مفهوم التمدّن، فهو شعلةٌ صغيرة تُغذيها الأفعال النبيلة، وتُثير الطريق للأخلاق السامية، وكان دوماً يعرف التمدّن وفق ثلاثة محاور، إذا اجتمعت في الإنسان كان كذلك، فأولها: القدرة على تقبّل الآخر، وتقبّل الثقافات، وثانيها: الطموح في تطوير النفس، وثالثها: الكرم ضمن حدود المنطق، فلا بدخ، ولا بخل، وما كان يُدهشه دوماً أنّ والده ووالدته عرفهما كأنّهما مُتمدّنان طيلة حياتهما، رغم أنّهما لم يعيشا إلا في القرية، وكانت ثمار عقولهم المنفتحة واضحة، فمثلاً: أخته الصغيرة "يارا" درست في المعهد العالي للفنون المسرحية، وكانا هما من اكتشفا هذا المعهد البعيد عن المنزل، وأخبراها عنه، وطلبا منها الالتحاق به، على سبيل إيفاد طموحها خارج القرية، وأخوه الأوسط

يدرس الآن في الهندسة المعلوماتية، وهما داعمان لكلّ هذه الأنواع من العلوم.

عند المساء، اجتمعوا على سطح منزلهم، وكان هناك جار يزورهم، جلس قليلاً معهم، هذا الوضع موجوداً دائماً في الجلسات العائلية في القرية، إلا أنّهم -في هذه المناطق- يُحبّون هذه الحالة، ويحترمون فكرة الزيارات المرنة، التي تكون "زيارة عابر سبيل".

ثمّ دارت الأحاديث عن المدينة، وعن التمدّن، وكان من والد مُهند -الذي اعتاد على قيادة الأحاديث- أن يقول:

"يُمكن للإنسان أن يكون مُتمدناً وهو يعيش في الريف، ازرع أرضك، احترم الأرواح الكامنة خلف هذه المخلوقات" قال ذلك وهو يُشير إلى الدوابّ، "قدّر هذا الجمال" وقال ذلك وهو يُشير إلى دوالي العنب فوقه "ابتنس عندما تجلس مع الناس دون مُيوعة في الابتسام، هذا هو التمدّن..".

وغير ذلك فهو سجن !

ثمّ تنقّلت الأحاديث، ودارت عن حياة أصحاب الأموال الطائلة، وعن طبقات المجتمع المخملية، وعن طبيعة حياة الطبقة المُخملية التي لا يُحبّونها ..

لم يكن مهند يشارك كثيراً في الأحاديث، ولم يكن من محبي التحدّث أصلاً، إلا أنه قصّ عليهم قصصاً عن أوروبا، ولا يخلو الأمر من أنه كان يعدّل أحياناً في القصة لتصير كما يُحبّون.

في نهاية الليل، كان الجميع قد غادر الجلسة، وبقي مُهند، ووالدته على السطح، كانت والدته امرأة خمسينية عطوفةً إلى أبعد الحدود، تحدّث معها عن أخويه، وعن جامعتيهما، وعن الوضع الماديّ، وعن العمل، وعن الشهادات .. كانت تنظر إليه وتلمس شعره ووجهه وهي تحدّثه ..

نظرت والدته إليه، وقالت بخجل، وهي تُخفي خوفاً ما بِضَحْكَةٍ، كي تُقلَّ  
من جدية سؤالها :

"هل ما زلت تُعاني من ذلك.. أقصد ... القلق؟"

ابتسم!..

\_"أماه، لقد صرثُ أعالج الناس من القلق" .

وضحكا معاً!

دخل إلى غرفته، وتأمّل الصور التي علّقها على الحائط، التي تُعيده إلى  
زمنٍ بعيد، أو يبدو الآن بعيداً..

على الجدار كل الشهادات، صُورٌ شخصيّة، صورة لـ"فرويد"، صورة لـ  
"دوستويفسكي" صورة لـ"كريستيانو رونالدو".

جلست ناي على سريرها في ذلك المساء، بعد أن انتهت من جلسة العناية بالبشرة اليومية خاصتها، وراحت تتأمل هاتفها المحمول، وتُفكر بشيء ما في الغرفة المُضاءة بضوءٍ خافت، وتعلو الجدران صورة لها ولأصدقائها في جلسة رقص "تانغو"، وعلى الجدار الجانبي، كانت قد ألصقت مجموعةً كبيرةً من اللوحات الفنيّة لِـ "فان كوخ"، وإذا وصفنا ناي وسط هذه اللوحات، يمكن أن نقوم بذلك بجملَةٍ واحدة نقتبسها :

"لم تبدُ لطيفةً كثيراً، بدت مثل الفنّ، ولم يكن من المُفترض أن يبدو الفنّ لطيفاً، كان من المُفترض أن يجعلك تشعر بشيءٍ ما."

ولجت إلى تطبيق "فيسبوك"، حيث كان حساب حازم، الذي وافق للتوّ على طلب الصداقة، كتبت بعد ضغط زر المراسلة :

"مرحباً، كيف حالك؟".

وكان ردّه سريعاً أكثر من المُتوقع:

\_ "أهلاً ناي، أنا بخير، شكراً لكِ وأنتِ؟"

\_ كتبت: "أنا بخير، كُنْتُ أفكرُ بجلسة اليوم، كانت مثيرةً للاهتمام، أليس كذلك؟".

\_ أجاب: "أعتقد.. نعم" ثم برسالةٍ أُخرى: "الدكتور مُهند يُدرك ما يفعل تماماً".

\_ أجابت: "أوافقك، لكنّ اتّضح لي من حديثك اليوم، ربّما أنّه كان من الأفضل لو قام بجلّساتٍ فرديةٍ أخرى قبل الجماعة".

\_ شعر حازم بشيءٍ من الإهانة، فأرسل وجهاً ضاحكاً، لكنّه لا يعرف كيف يردّ بفظاظة، فقال: "لا الحقيقة المشكلة فيّ أنا، وليست فيه، أو في موعد جلسة، لم أعد نفسي لأن أتحدّث عن مشاعري أمام الناس".

\_ كتبت: "أفهم ذلك، تشعر أنّك لا تستطيع أن تكون نفسك أمام الآخرين".

\_ كتب لها: "أعتقد أنّك لا تفهمين، لأنك كنتِ الأفضل في الحديث اليوم".

\_ كتبت: "ربّما نشأتني كانت مختلفة، لقد اعتدتُ أن أعتمد على نفسي من الطفولة".

\_ ردّ بسرعة: "أمّا أنا، فاعتد أن أعتمد على أمّي في كلّ شيءٍ من الطفولة ههههه".

\_ أجابت: "حسناً، الآن عرفنا لماذا سأل الدكتور مُهند كثيراً عن الطفولة في أوّل جلسة، هههه، ألم يسألك؟"

\_ أجاب: "بلى".

\_ كتبت: "بُكِّلَ الأحوال، ليس بالضرورة أن تكون مثالياً أمام الناس،  
فالمثالية المفرطة أمرٌ غير واقعي، هل تعرف مسلسل "تيد لاسو"؟ لقد  
تناول الأمر."

\_ أجاب: "لا".

\_ "أنصحك بمتابعته".

\_ ردّ: "شكراً شكراً"

تظهر ثلاث نقاطٍ متحرّكة على الشاشة عندها، تُوحى بأنه يكتب، ويمسح،  
فأرسلت:

"ربّما نستطيع أن نتمشّي قليلاً في الغد؟"

أجاب حازم، أنّه وافق على أن يلقاها غداً على رصيف المرفأ، بعد جلسة  
"التانغو" خاصّتها، رغم أنّه كان مُستغرباً كثيراً من المحادثة، إلا أن  
جرأتها كان فيها شيءٌ جاذب له ... شيءٌ مكمل له.

٤

أنهت ناي جلسة الرقص، وكانت منهكة من التدريب حين لاقت حازم،  
راحت تعامله وتحدّثه عن كل شيءٍ وكأنها تعرفه من سنوات. على  
رصيف المرفأ، تناثر ضوء الشمس الذهبي على وجوههم المتهللة،  
وصارا يضحكان على كل شيءٍ بعد أن خفف المشي من حدة القلق المُخيم

على نفس حازم. يسيران جنباً إلى جنب، يتناولان آيس كريم الفانيليا اللذيذ ويتبادلان الحديث عن مخاوفهم وأحلامهم للحياة والجامعة والعلم والدكتور مهند والاستاذ عصام .. وكل القواسم المشتركة.

أخبرته ناي عن التانغو، عن شغفها الذي يتجدد مع كل حركة، عن شعورها بالحرية المطلقة حين تتراقص على أنغام الموسيقى.

أخبرته عن رفض أهلها لرقصها، وكيف حاولوا إقناعها بتركه. لم تخجل من مشاركة تفاصيلها معه، فكان حازم يستمع باهتمام، يطرح أسئلة تُثيرها وتدفعها لفضّ مشاعرها دون تردد.

\_ ناي: "تخيّل، حازم، أن تُطلق العنان لكل قيودك، وتعبّر عن أعمق مشاعرك بكل حركة... هذا هو التانغو بالنسبة لي!"

\_ حازم: "أرى الشغف في حديثك، ناي. لم أكن أتصوّر أنّ التانغو يُثير كلّ هذه المشاعر."

\_ ناي: "إنه أكثر من مجرد رقصة، إنّها حوار صامت بين روحين، وعندما أندمج مع الموسيقى، أشعر وكأنّني أخلّق في عالم آخر، عالم لا وجود فيه للقيود أو الضغوط."

\_ حازم: "وهل من السهل الاندماج مع أي شريك؟".

\_ ناي ابتسمت وقالت : "هذه هي مشكلتي الوحيدة، لم أوّدي إلى اليوم رقصة الشريك التي أودها".

\_ حازم : "بل وضغوط المجتمع لا بد أن تكون مشكلة".

\_ ناي: "عائلتي... يرفضون التانغو بشكل قاطع، يعتبرونه رقصة فاضحة لا تليق بي"

أوما حازم بفهم، دون أن يقاطعها.

\_ ناي: "حاولوا إقناعي بتركه عدّة مرّات، وعدّوه مجرد هواية عابرة. لكنني أعلم في أعماقي أنّه أكثر من ذلك بكثير. إنّ جزء منّي، من كياني."

\_ حازم: "أتفهم موقفهم، ناي. لكنني أعتقد أنّ من حقك أن تُمارسي ما تُحبيته ما دام لا يؤذي أحدًا. الشغف نعمة، ولا يجب أن ندع أحدًا يُطفئه بداخلنا."

أدهشته جرأة ناي، وطريقتها في التعبير عن مشاعرها، شعر بأنّه يُريد أن يصنّغ ليكلامها لفترة أطول. كان يُحبّ أن يراها تتحدث عن شغفها، يُحبّ أن يتفهم ما يُخفي داخله هذا القلب النابض بالشغف والرّفص.

أراد أن يصبح جزءاً من عالمها ..

وكانت ناي تشعر بارتياحٍ غريب لكلامها مع حازم، لأنها لأول مرة، شعرت بفهم حقيقي لمشاعرها من شخص يسمعها أكثر ما يحدثها، ويتقبّل حب الرقص دون أن يعقب هذا التقبّل نصائح ..

كان حازم خجولاً .. وضحكت في سرها ناي .. لأنها لم تعتقد أنها في كل حياتها قد تُعجب هذا الإعجاب المبني على ارتياح لشاب خجول

في نهاية جلسة الحوار لعلاج القلق الجماعي الثاني شعر الدكتور مهند  
بنقل غريب ..

نظرَ إلى وجوههم مُتتَبِعاً ملامحهم باهتمامٍ، وأدرك أنّ ما فعله بتكرار  
الجلسة بهذا القرب كان تسرّراً.

كانوا يتحدثون هذه المرة بسرية كبيرة، و أصرّ كل منهم على التحدث  
بالعموم، بالوقت الذي كان من المفترض أن يتناول كل شخص تفاصيل  
اسبوعه الفائت. هذا عدا عن التوتر الناجم عن حضورهم ذكوراً وإناثاً.

كانوا فرحين بأنهم يشاركون بهذه الفعالية، وكانوا مستعدّين لالتقاط الصور  
والنشر عن الأمر، لكنهم لم يفهموا بعد أن العلاج الجماعي لا ينطوي على  
الحضور والتحدّث بالعموميات ...

و أنك إن لم تسلط ضوء كلماتك على خوفك فلن تواجهه بشكل مباشر،  
الخوف ليس ذلك الخصم الذي يمكن مراوغته، إنه يعرف نقاط ضعفك، لذا  
.. افضحه بالعلن .. افضح ساحة معركته أمام الجميع.

قال مهند ذات مرة لمريض : "كل المرضى كانوا يعتقدون أن مشاكلهم لا  
يعرفها أحد ولا يختبرها غيرهم، وأن هذا الأفكار المخجلة التي تثير  
أعصابهم لا تخطر ببال أحد، جميعهم تقريباً بعد أن قالوها بصوت عالٍ ..  
شعروا بسخافتها أكثر من أي وقت مضى" ..

\_ " أعتقد أنني قد أبكرت قليلاً، هناك حاجة لجلسات فردية قبل الجلسة  
الثالثة.

تلاقت وجوههم بالحيرة ..

\_قال وهو يتحدث ببطء : \_

"عرفت ذات مرة مريضة، كان تريد أن تتحدث معي بسرية تامة، وكانت خائفة مني ، استحلقتني بكل الآلهة ألا أبلغ عنها، خفت وشعرت بشيء من المسؤولية إلى أن قالت : (أخاف أن أقتل ابني .. أعلم أنني لن أفعل ذلك .. إنه حياتي وقلبي وعصفوري .. لكن هذه الفكرة لا تنفك تكرر نفسها كشريط مسجل .. صدقني أنا أم مُحبة ، لكن هذه الفكرة لا أعلم من يقولها في رأسي.. إنه الشيطان .. نعم إنه الشيطان .. انصحي .. أين أضع ابني ؟" ... قلت لها :

(فالتضعيه في حضنك ...

إذا عرضتُ عليكِ عدد الناس الذين يشكون من أفكارٍ وسواسية طفيلية ستضحكين على سرّية الموقف هذا .. أقدرُ خوفك .. ونعم هناك نساء نقوم بإبعاد أولادهن عنهن بعد الولادة بسبب مرض نفسي مغاير تماماً لحالتك ... أنتِ لديكِ وساوس ... ) وشرحت لها عن الأمر ..

عندما رأيتها بعد شهر .. تصرّفت وكأنها لا تعرفني .. نظرتي في ذلك أنها خجلت مما قالته أمامي .. هذا يعني أنها أدركت الطبيعة الوسواسية لأفكارها .. وعرفت أن ذلك لا يعبر عن هويتها .. وصارت تعرف كيف توقّف ذلك الشريط؛ بكل بساطة : لا علاقة لي بهذا الشريط الذي يكرر نفسه في رأسي .. فليفعل ..

هكذا توقّف مرة واحدة .. وصارت خجولة مني إلى الأبد ...

ما أريد قوله؛ إن لم تتكلم معي عن مواقف ضعفك بشكل دقيق .. لن تتحسن بسرعة".

وأنهى الجلسة وسط تأثرهم بالقصة التي رواها، محددًا لكل واحد منهم موعد جلسة فردية ... قبل أن يغادروا قال لهم : انتظروا ...تذكّرت شيء

أريد قوله، كانوا يقفون في أرجاء الغرفة الصغيرة، وراح يتجول بينهم ويقول :

إنه حول لافتة " اعطنا خبزنا كفاف يومنا"...

لقد دعى السيد المسيح قومه لطلب خبز يومهم هذا ... هذه الكلمات تشير إلى أهمية عيش اللحظة فقط ونسيان الماضي والغد فإن كل شيء يكتمل في وقته .. إذا كنت مؤمناً فيجب أن تدرك أن الله سوف يرسل إليك كفاف يومك .. أنت والعصفور والنملة .. على حدٍ سواء .. وحقيقة الأمر؛ إن العصفور والنملة أكثر اطمئناناً حيال خبز الغد من الإنسان.

و صار يمشي وهو ينظر إلى الأرض واضعاً يده في جيبه ويشير بالأخرى منبهاً ويقول :

"كل ما عليك أن تفكر فيه هو كيف تختتم يومك بأفضل طريقة وليس كل أيامك... فكّر فقط بالأشياء التي ضمن حدود سيطرتك .. القلق هو خوف من أشياء خارج سيطرتنا في الغالب ... خوف من أشياء خارج سيطرتنا أهمها الغد .. لن تستطيع فعل شيء حياله! ...

نعم سوف يكون هناك أخطاء في نهاية كل يوم.. وما أريده منك هو أن تعبر فوقها لا من خلالها .. انظر إليها .. واقفز إلى اليوم التالي .. وثق أن دماغك إذا أدرك الخطأ لن يكرره إلا ما ندر .. قصدي ثق بدماغك كألة .. ولكن افهم؛ هذه الآلة أكثر ما تبعد عندما تعمل لأجل المعلوم .. لأجل ما تحيط به الحواس .. لأجل اليوم".

**«اعطنا خبزنا ...كفاف يومنا» .**

"أفهم مشاعرك، وأعلم مدى صعوبة نوبات الهلع التي تُعانيين منها. لا شك أنك تحاولين جاهداً السيطرة عليها، لكن من المهم أن تدركي أنّها كثيرة هي العوامل التي تلعب دوراً رئيسياً في ظهور هذه النوبات. وإن كان هذا التكرار يجعلك تشعرين بالضعف، فاعلمي أنّه لا يقلل من قوتك في مواجهتها والتغلب عليها".

قال الدكتور مهند لناي التي أنت متعبة بفعل نوبة هلع منذ يومين ... وكانت تعيد الكرة نفسها:

عدم دعم أهلها لها في قراراتها هو سبب كبير لما يحدث، سيما أن النوبة الأخيرة كانت بعد نقاش حاد معهم عن الزواج، وهذه المرة كانت أوضح في عرض تفاصيل نقاشاتهم العائلية.

\_أكمل الدكتور مهند: أرى أنّ علاقتك المتوترة مع عائلتك تُفاقم من مشاعرك التي تُثير نوبات الهلع. أنا أفهم أنّ الرقص هو شغفك و أنتِ تُريدين أن تُمارسيه بشكلٍ حرّ، ولكن حدود التواصل بينك وبين عائلتك يجب أن تصاغ من جديد ..

فكري "بالمساومة" ...

مبدأ المساومة في التعامل مع حالات كهذه مهم.

\_لماذا يصعب عليهم فهمي؟ هل أنا مختلفة لهذا الحد؟ لا أعتقد أنني قليلة الوعي .. ما كل هذا!.

\_أجابها بعد تفكير لثواني، يُقال :

اليوم الذي يفهم فيه الطفل أن كل البالغين ناقصين يصبح مُراهقاً، ويوم يغفر لهم يصبح بالغاً، ويوم يسامح نفسه يصبح حكيماً ...  
فكري بهذه الجملة .. عند هذه الجملة تنتهي مهمتي بهذا الخصوص...  
والآن ...

سأعلمك اليوم بعض تقنيات التنفس فيما يخص النوبات.

## ٧

كان حازم قد تحدث في هذه الجلسة عن لومه لأهله وطريقة تربيتهم له من تلقاء نفسه، مما أوحى للدكتور مهند بتواصل مكثّف بينه وبين ناي .. لم تكن تلك كلمات حازم ...

على أنه فرح بطرحه لهذه الفكرة، أجابه :

"صحيح، أن أخطاء الأهل في التربية تلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصيتنا وتأثيرها على صحتنا النفسية، لكن من المهم أيضاً أن ننظر إلى الصورة الكاملة. إن التأثيرات الوراثية والمجتمعية لا يمكن تجاهلها، بل هي عوامل مؤثرة منذ ولادتنا.

فكر مثلاً في مفهوم "الوراثة"، فبعض الصفات الشخصية، مثل الميل إلى القلق أو الانطواء، قد تُورث من الأهل. وذلك يعني أننا قد نكون معرضين لبعض المشاكل النفسية بشكل أكبر من غيرنا، حتى لو نشأنا في بيئة أكثر صحة..

وكذلك تأثير المجتمع، فهو يحدد قيمنا وأخلاقنا وحتى أفكارنا. قد نواجه ضغوطاً من المجتمعات أو الثقافات المحيطة بنا تُشكل شخصياتنا بطرقٍ لا نتوقّعها، وقد تتفق أو تتعارض مع تربية أهالينا...

وحتى لو لم يكن أهالينا مثاليين، فإنّ تركيزنا على لومهم فقط، سيضعفنا نفسياً. لا يُمكن لتمرير المسؤولية عن صعوباتنا نحوهم، أن يستغلّ الوضع و يُحسِنَ صِحَّتَنَا النَّفْسِيَّةَ...

إنّ لومهم يُشعِرُنَا بِالضَّعْفِ، ويفقدنا القدرة على التغير، عَلَيْنَا أَنْ نَتَذَكَّرَ أَنَّنَا نحن المسؤولون عَنْ صِحَّتِنَا النفسية، وأنّ لدينا القدرة على التغير ..

أشار إلى رأسه وقال :

\_التحدي الكبير هو أن نفهم أثر الماضي فينا.

\_لكن يا دكتور... أشعر بأن أخطاءهم معي كانت بديهية، وأرجوك لا تفهم من كلامي ما لا أقصده، أنا أحبهم حد العبادة، لكنني غاضب.

\_ابتسم الدكتور مهند وقال :

"ثق بي... لقد فعلوا كل ما بوسعهم، لا أتحدث عن كل الأهالي ، إنما أهلك خصوصاً".

٨

أفضل طريقة لتجعل من يسمعك بحالة قبول لنصيحتك هي أن توضح له أنك تفهم شعوره، بل وحاول أن تلخّص أفكاره ليتأكد أنك تفهمه .. هذه من القواعد التي تعلّمها الدكتور مهند من طبيبة نفسية يحبّها.

"أفهم شعورك بالتهديد المستمر، وأعلم أنّ هذه المشاعر قد تستحوذُ على تفكيرك وحياتك بشكلٍ مُستمر. لكن دعيني أوضح لك أنّ هذا الشعور ناتج عن خللٍ في النظام العصبيّ، ليس ضعفاً في شخصيتك"

كانت ريم تكرر في هذه الجلسة الكثير من الكلمات التي تدل على أنها تنظر إلى نفسها كشخص ضعيف، وحين أجابها الدكتور مهند هكذا، طلبت منه شرحاً لحالتها، وكأنها لم تكن حاضرة فيما سبق من جلسات.

\_أخبرني أرجوك كيف يعمل دماغي!.

شعر الدكتور بشيء من الغضب لأنها لم تكن تنصت إليه فيما مضى إلا أنه يعرف أهمية التكرار:

تخلي الدماغ كقائد عسكري، يحتاج لتوازن دقيق ليسير جيشه بشكل سليم، ولكن في حالتك، يعاني هذا القائد من خلل في نظام الإشارة، فيتلقى

إشارات خطأ تحددها كتهديد مستمر ،حتى في الأحوال المتعدلة .وإذا تخيلنا القلق كخلط من الهرمونات فهو يحدث تغيرات كيميائية في الجسم، مؤدياً لضربات قلبية سريعة ،وتعرق ،وتنفس سريع ،كأن الجسم يحتاج لتحضير نفسه للمواجهة ،حتى ولو كان التهديد مجرد خيال .ولكن في الواقع، هناك طرق علمية مثبتة لتعديل هذه الإشارات الخاطئة ولتقليل تأثير الهرمونات على جسمك ،ولتسترجعي توازنك ،وتحسني صحتك النفسية .سنعمل سويا على تعليم دماغك تجاوز هذه الإشارات الخاطئة ،وإدراك حقيقة أن هذا التهديد غير موجود.

كانت هذه الجلسة هي الأفضل والأكثر إفادة لريم، لأنها اليوم استمعت أكثر مما تكلمت .. لأنها اليوم كانت مستعدة لذلك.

## الفصل الرابع

"سنكون على ما يرام، حتى لو كنا حزاني. الحزن ليس نهاية العالم، وإن بدا كذلك أحياناً".

-فرانك هيربرت.

١

عاد مهند وعصام من خطبة عصام إلى منزله، ودخلت والدته لتعد كوؤوس المتة رغم أن الساعة كانت قد تجاوزت منتصف الليل، جلسا على الأريكة في صالة عصام، كل منهما يرسل رسائل استعجالية على هاتفه، ثم وضع مهند الهاتف جانباً وقال :

\_مهند : الله الله، كنت مُذهلاً، تحدثت باحتراف، وكانوا ينصتون إليك  
كمخلص لهم

\_أنت مَنْ شجعني، تعلم ذلك.

\_ لقد رأيت في وجوه هذه العائلة رغبة كبيرة في ضمك إليهم، إنهم يثقون بك، ماذا يريد الإنسان أكثر من هذا لعائلته؟؟؟، بعد كل ما حدث معهم في الحرب، يبدو أنك أعدت الحياة للمنزل، كل منزل يحتاج مخلص بعد الحرب، هي لم تنتهي لنقول بعد، لكن على الأقل الحياة "ماشية" أكثر من قبل.

\_ ضحك عصام متواضعاً : والله يا صاحب أنا لست متحدثاً محترفاً وأنت تعرف ذلك، لكني أحبهم، أحبهم جميعاً وليس فقط هي، وهذا ما يجعلني مهتماً بالتحدث وإبداء الرأي لأجلهم ...

لكني لا أنفك أقول لنفسي : "تتزوج يا عصام في زمن كهذا؟"

\_ هزّ مهند رأسه متعجباً : مادمت قادر على الزواج، وتحبها كما قلت، لم لا ؟

\_ ألا ترى أنها مخاطرة وعبءٌ إضافي في ظل كل هذه التغييرات ؟ لا أخفيك أشعر اني أعيش وحيداً، لكن أيضاً كل هذا التغيير .. الزواج ... كل هذا التغيير .. في سنة واحدة، لن يبقى شيء كما هو ..

\_ الحرب تقتل الروح، تجعلك أسيراً للخوف والترقب، لكن الزواج هو مقاومةٌ على طريقتك الخاصة، هو بناءٌ للحياة في وجه الموت، هو خلقٌ للأمل في زمن اليأس.

\_ هذا الكلام رومانسي أمام مسؤولية أسرةٍ بأكملها.

\_ أخذ مهند نفساً عميقاً، وقال: "الخطر موجودٌ في كلّ مكانٍ يا عصام، حتى لو اختبأنا في أقاصي الأرض. الزواج هو مشاركةٌ للحياة، بأفراحها وأحزانها، بأمانها ومخاطرها. ألا يستحقّ أن نعيش، أن نحب، أن نبني عائلةً حتى لو كانت الدنيا من حولنا تنهار؟".

صمت عصام، كان يعلم في قرارة نفسه أنّ مهند محق، وهو ليس نادماً على قراره .. لكنه أراد أن يتحدث عن ثقل أفكاره لمرة واحدة فقط.

\_ مهند: هل تريد أن تسمع نظريتي فيما يخص اختيارك لها؟

\_ عدم وجود أب، كلانا فقد والده، أعلم.

ضحك مهند ونهض يسير باتجاه مكتبة في الغرفة :  
لقد حفظتني.

\_ أتعلم يا مهند، احياناً أشعر كأن جزءاً منّي مفقود. جزءٌ لم أعرفه يوماً.

\_ التفت مهند إليه، واضعاً كتاباً على الطاولة ببطء، كان يعرف رغبة عصام بالحديث عن هذا حتى قبل أن ينطق به :  
غياب الوالد ليس مجرد فراغٍ يا عصام، إنّ غيابه لوحدة كاملة من لوحات حياتك.

\_ أفقده مع أنّي لم أعرفه، أفقده وجوده في ذكريات طفولتي، أفقده نصائحه التي لم أسمعها، هل تفهم ذلك؟

\_ إنّ الحنين إلى ماضٍ مُفترَض، يا صديقي، حنين إلى صورة رسمناها نحن بأنفسنا أو سمعنا عنها فأحببناها، كذلك هو الحنين لمعرفة الله مثلاً.

\_أخشى أن أنقل هذا الشعور إلى أبنائي. أخشى ألا أكون ذلك الأب الذي يجب أن أكون عليه.

\_كونك أباً حاضراً، وزوجاً داعماً هو أفضل ما يمكنك فعله. لا تحاول ملء فراغ شخصٍ آخر، بل اصنع ذكرياتك الخاصة معهم، ارسم ألوانك على لوحة حياتهم فقط.

\_صمت عصام برهةً، وكأنه لا يستمع إليه، ثم ابتسم قائلاً: دائماً ما تمتلك تلك الكلمات أنت، ثم عقب:  
مباراة الكلاسيكو بدأت أيها المدريدي اللعين .

\_ لن نصرخ هذه المرة ارجوك لا تستفزني والدتك متعبة.

ضحكت أم عصام وقالت :

\_ "كنت خائفة أن تتزوج أنت وهو الكرة في النهاية، المهم أن أحكم تقدم للخطوبة، خذوا راحتكم".

كان مهند ينظر إليها وهي تسير حانية ظهرها، متعبة من الحياة ككل، فيرى بها رواية خاصة ...

تود أحياناً لو تكتب عن كل شخص تراه عملاً أدبياً ضخماً.

كانت غرفة العيادة دافئة مضاءة بلطف، بدأ برد الخريف، والجلسات الجماعية اصبح موعدها بعد نهاية وقت المراجعين الفردي وبالتالي صارت قريبة من وقت الغروب، لذلك حرص الدكتور مهند على وضع إضاءة مناسبة، فهو حسب ما لاحظ في ألمانيا و في قريته وفي المدينة: كل الناس تتولد عندهم مشاعرهم طاقة سلبية إثر الإضاءة الغير مناسبة، لقد عرف شاباً يغرق في الاكتئاب إذا ما رأى ضوءاً في غرفة خلال فترة النهار!.

كانت الغرفة مُجهزة بدائرة من الكراسي المريحة، و وصلت ناي قبل الجميع كالعادة، مازالت هذه العادة مقلقة لمهند، بل تذكره بشيء ما ليس يدرى ما هو بالضبط.

\_ مهند : أهلاً بكم جميعاً في جلسة اليوم. يسعدني أن أراكم هنا، اليوم، فكّرت أن نتحدث عن شيء مختلف قليلاً، شيء قد يبدو بعيداً عن العلاج، لكن ، له تأثير سحريّ.

سنتحدث عن الروايات! عن تلك القصص التي تأخذنا لعوالم مختلفة، تعرفنا على شخصيات مُعقدة، وتُجبرنا على مواجهة مشاعرنا بطرق جديدة.

ابتسمت ناي التي كانت تبدو مُهتمة.

\_ ريم : فكرة جميلة! أنا أعشق القراءة، لكن لم أفكر فيها كوسيلة للتعامل مع القلق.

\_ الروايات كالمرايا، تعكس لنا أنفسنا بشكل مختلف. فعندما نقابل شخصية في رواية تُعاني من القلق مثلاً، نشعر بأننا لسنا وحدنا، ونبدأ فهم مشاعرنا بشكل أفضل.

\_ ويليم : صحيح! أتذكر عندما قرأت "الخيميائي" لباولو كويلو، شعرت أن البطل يعيش صراعاتي نفسها، ألهمتني الرواية لأتبع أحلامي ولا أستسلم للخوف.

\_ احسنت، رغم النقد المعاصر الواسع الذي يطال أعمال باولو كويلو فيما يخص مفهوم "التنمية البشرية" فيها، إلا أنك أصبت حقاً .

\_ واضاف مشترك جديد في الجلسة :

أنا شخصياً أجد الروايات البوليسية مفيدة للغاية! تركيزي مع حلّ الألغاز يُبعد تفكري عن مصادر القلق.

\_ ابتسم مهند بإعجاب وقال: كلُّ وُلّه ما يناسبه. المُهم أن نختار ما يُساعدنا على الاسترخاء والهدوء، هل منكم لديه تجربة مُشابهة يريد مُشاركتها؟ .

\_ رفع حازم يده بتهذيب .

\_ تفضل.

\_ حازم :

أنا لست من مُحبي القراءة بصراحة، لكن مؤخراً، بدأت دروساً في رقص التانغو، ولا أُصدق كم الفرق الذي أحدثه في حياتي ..

نظر الجميع إلى حازم بفضول، إلا مهند، لم يستطع إلا أن يلتفت إلى ناي في تلك اللحظة، التي كانت تحاول ألا تقاطع نظرها بنظر مهند ..

\_حازم : التانغو يتطلب تركيزاً كاملاً، انسجاماً مع الشريك، ونسيان كل شيء آخر. أثناء الرقص، لا مكان للقلق أو التفكير المفرط. هو نوع من التأمل الحركي بالنسبة لي، عدا عن أنني رأيت فيه حالة الاكتمال بين الذكر والأنثى التي يجب أن تكون في العلاقات.

\_مهند : رائع يا حازم! أنت تُسلط الضوء على نقطة مهمة، وهي أهمية إيجاد نشاطات تُخرجنا من دائرة التفكير السلبية وتُدخلنا في حالة من التركيز والاستمتاع باللحظة الحاضرة. سواء كانت القراءة، الرقص، الرسم، أو أي شيء نُحبه، المُهم هو إيجاد متنفس خاص بنا يُساعدنا على التعامل مع ضغوط الحياة.

كانت هذه الجلسة أفضل مما سبقها، ولمس مهند تحسناً واضحاً فيهم جميعاً.

أراد أن يطلب من ناي ان تبقى ليتحدث معها عن حازم، لكن بلحظة استوعب أن ليس لديه ما يقوله، وأن تدخله في حياتهما أمر خارج عمله، بل ربما هو أفضل شيء قد يحصل لحازم، ولا أحد يعرف ذلك بقدر مهند!.

خرجوا جميعاً شاكرين، وكانت هذه الجلسة مجانية، لأن مهند اعتبر الجلسات الجماعية ثقافة جديدة من مهمته أن يدخلها للمجتمع لذا لا يريد ان تكون عبئاً اضافياً.

كان هذا كله حلمًا، أليس كذلك؟ ما الذي كان حلمًا؟ ..

وقرأتُ في عينيها:

"كان يمكن أن نسعد معاً إلى الأبد"

فيودور دوستويفسكي

أغلق الباب خلف آخر مريض، ليعمّ صمت شبه مُقدّس أرجاء العيادة. صقّر مهندٌ لحنًا هائماً، فكره غارق في دوامة من التساؤلات التي لا تجد لها إجابات، كان يحب أن يقضى وقته مع نفسه في التساؤل أكثر من أي شيء آخر، رغم أنه كان يكره لحظات الوحدة حد الجنون، ويرجو أن يخلص منها بأسرع وقت. هو لا يحب الصخب، لكنه لا يحب الوحدة إطلاقاً، لطالما أحب : الهدوء الجماعي.

وفجأةً، وكانّ القدر قرر أن يُخرجه من شروده بأسلوب درامي، انفتح الباب بهدوء و انسلّت منه هيئة أشبه بالخيال. امرأة ثلاثينية، جمالها هادئ يُثير الحنين، ترتدي معطفًا أسود طويل يُذكر بالليالي الباردة، يوحي بأنه ارتده للاختفاء والتخبي أكثر ما هو لاتقاء البرد، و شعرها الكستنائي مسحوب للخلف بنفس الطريقة التي اعتاد مهند عليها قبل خمس سنوات، قبل أن تُغلق الأقدار أبوابها بينهما دون إنذار.

تجمدت أنامل مهند، توقف صوت الصفير، و كأنّ الزمن نفسه حبس أنفاسه رهبةً من المشهد ..

لم يكن بحاجة لكلمات ليتأكد من هويتها، فبعض الوجوه تُصبح نقشاً لا يمحوه مرور السنين.

\_"دن .. دنيا ...."

همس اسمها بصوت مُرتجف ..

نظرت دنيا نحوه، و على وجهها تلاحمت مشاعر متناقضة من دهشة و عتاب و ألم مكبوت ..

\_مرحبا.

كانت عيونها تحكي قصة بعيدة، كانت في عيونها امرأة قوية من اولئك اللواتي يسندن الرجال بنظرة وقت التعب .. وقد عرف مهند هذه النظرة..

\_ مهند: أهلاً، نهض مصافحاً بسرعة وقال : "تفضلي بالجلوس" رغم غرابة الموقف تصرّف بطبيعته المرحة.

عم الصمت في الغرفة، صمت يتكلم عن أشياء كانت بينهما ورحلت، صمت يتكلم عن ذاك الحب الرهيب، الذي تنقل معهم من الريف إلى المدينة، من المدرسة إلى الجامعة، ثم سقط، سقط عند أعتاب طائرة حملته إلى بعيد، هل كان ذلك السقوط محتماً ؟ كان في ذلك الصمت شيء يدفعك لهذا السؤال.

\_كرر مهند الترحيب وقال : "لقد عدتُ منذ عدة أشهر، افتتحتُ هذه العيادة" أكمل وهو يشعر بوخز إبري ناعم في قلبه : "وأنتِ ماذا تفعلين هنا؟".

ما كان قصده من السؤال ؟ هل كان يسألها ماذا تفعلين هنا في المدينة، أم ماذا تفعلين هنا في مكثبي عند هذا المساء الخريفي، أم ماذا تفعلين هنا ... في قلبي .. أمازلتِ تسكينه دون أن أدري ..!!!  
كانت كل هذه الكلمات نابضة خلف سؤاله :  
"ماذا تفعلين هنا؟" ..

وهل هذا سؤال يسأل .. لربما فكّر هكذا في سره ..!؟

نهضت دنيا من كرسيها واقتربت من كرسي العلاج، وراحت تلمسها برقة بأظافرها الحمراء، وقالت :

"و أنا أعمل في شركة هنا منذ ثلاث سنوات، وأعيش مع ابنة خالتي، من كان يظن أننا سنلتقي هكذا في هذه المدينة، في عيادتك التي كثيراً ما تحدثنا عنها؟ يبدو أنك لم تستطع تحقيق الشكل الذي كان في بالك".  
وعادت للجلوس على كرسيها.

كان في صوتها شيء من الحزن، وفي نبرتها شيء من الشماتة ..  
الأجل هذه الحياة المتواضعة التي تحياها تخليت عن كل شيء ؟ ..  
هكذا قرأ مهند السؤال ..

ملأ الصمت الغرفة لبضع لحظات، كان صمماً مُثقلاً بأشباح الماضي التي عادت لتطاردهم من جديد.

\_مهند : نعم نعم يا عزيزتي، كما تعلمين، أحياناً تكون الأحلام أعرض من الواقع.

لم تجب ، ابتسمت ابتسامة ملؤها الكلام الذي يجب أن يُقال ...  
أكمل مهند :

\_||| .. نشرب .. أقصد قهوة .. ألا نشرب القهوة؟ يمكن أن اصل إلى  
الأسفل وأحضر كأسين .. ليس وكأني لا املك قهوة هنا ... بلى... لكنها  
نفدت ..

لكن ليس من اللائق أن تبقيين هنا وحدك ههه .

\_كسرت حاجز توترهما بصوتها وهي تعدّل شعرها خلف أذنها :  
لماذا مهند؟ لماذا رحلت دون كلمة وداع؟.

ارتعشت يد مهند وهو يُمسك بأحد الأوراق على طاولته، ثم تمالك نفسه  
وقال :

\_ لا يمكن أن نقول أنني لم أقل كلمة الوداع، لقد تحدّثنا كثيراً يا دنيا ...  
لقد ناقشنا كل الاحتمالات آنذاك .. لكن إنك كنتِ تقصدين لماذا لم يكن  
وداعاً دراماتيكياً بكلمات الحب فلم أتمكن من أن أفعلها دنيا.

\_صارت تمسح الطاولة بيدها وقالت ببطء :

ذكرني بتلك الاحتمالات ؟ يبدو لي أنك غير ماهر في الحساب الآن .

\_غضب مهند وأجاب بصوت مبجوح :

لم يُمكنني أن أطلب منك أن تنتظريني دون أن أملك شيئاً أقدمه لك، كان  
علي أن أسافر بأسرع وقت، أتذكرين الفقر الذي كان ينهش جدران بيتنا  
آنذاك، ماذا كان بالإمكان أن أقول؟ وداعاً أحبك انتظريني لا أعلم متى  
أعود ؟ اسمعي هذه الجملة هل لها معنى أساساً؟..

ثم إن والدك أراد مني الكثير قبل أن ...

\_ أشارت له بالصمت : كنتُ على استعداد للانتظار مهما طال الأمد، وأنت تعرف أنه ليس هنالك في هذا الدنيا أحد يستطيع أن يثنييني عن قراري.

\_ اهااا .. ولذلك سمعت بخطوبتك بعد سفري بعام.

\_ أتحاسبني الآن؟

\_ أغمض مهندُ عينيه نادماً على ما قال: لم أكن أملك شيء حينها، ولا حتى الأمل، و لو كنت املك فقط الأمل لما تركتك ، ثم إني تركت نفسي حين تركتك.

\_ لقد وافقتُ على خطبة أحمد لأنني ظننتُك نسييتني، و لأنني أردتُ أن أنسى نفسي في شخص آخر. و لكنّ قلبي لم ينبض يوماً له، لهذا انتهى الأمر بطريقة غير لائقة، انتهت خطوبتي له بأقبح الكلمات.

كانت كلماتها كالسهم المُلتهبة تخترق قلبه، تُعيد فتح جراح الماضي التي ظنّ أنّها قد التّامت. نظر إليها مهند و عيناه تغرقان في بحر من الندم و الحب، متسائلاً في صمت عمّا إذا كان هناك متسع في حياتهم لفرصة أخرى.

\_ مهند : لماذا أتيت اليوم؟

\_ دنيا : لا شيء، لأبارك لك بعملك الجديد هنا.

ونهضت ببطء...وقف مهند واقترب منها مصافحاً وبعد أن مد يده سأل نفسه ما الذي أفعله؟ ..

ضربت يده بكفها ...

بسرعة جعلته لا يُدرك ما حدث إلا بعد أن ..

ضمّته ..

وضعت رأسها على كتفه، ويديها على ظهره، ولم يكن يعلم مهند إن كانت تبكي حينها، ذلك لأنها بكاءها نادر وغير متوقع كما عهدها ..ثم خرجت من العيادة راكضة ليبقى وحيداً.

٤

عندما خرجت دنيا بدأ قلبه يخفق بسرعة وشعر بضغط على صدره، وغباشة في الرؤية ..

صار يللمم أغراضه ليخرج بسرعة، وشعر بأن الكون من حوله يتبدد، شعر أنه غير موجود في تلك اللحظة ..

لم يكن مهند ضعيفاً، لم يكن مهند من اولئك الذين يهتزون عند أول مشكلة .. لكنه كان من الذين تعالجوا من نوبات الهلع وها هو يختبر نكسة.

وجلس على الكرسي يرتجف، ويحاول أن يتذكر عن حالته، وكأنه مريض من المرضى الذين يجب أن يتعامل معهم ..

وفي تلك اللحظة دخلت ناي تركض إليه ..

جثت على ركبتيها ومسكت يده وشدت عليها بقوة شديدة ..

نظر إليها مستغرباً، يحاول أن يعرف ما الحقيقة وما الخيال فيما يحدث هنا، هل كانت دنيا هنا؟ وهل أرى ناي أمامي الآن؟ هو يشعر بالشفقة على نفسه لأنه حين رأى ناي اطمأن ..

ذلك ما أثار في نفسه تساؤلات ..

لكنها تساؤلات جعلته يهدأ ...

دنيا التي أنقذته من نوبات الهلع في الجامعة خرجت الآن ..

وناي الصغيرة في جواره تنقذه في عيادته الآن ..

هدأ ..

هدأ بشكل لا يعرف هو نفسه كيف حدث ..

ونظر إليها وهو يوسع ياقة قميصه :

\_كيف ؟

\_أجابت بسرعة: لقد رأيتها في المرة الماضية على درج العيادة لكنها لم

تدخل ، واليوم وأنا اخرج رأيتها تصعد الدرج في هذا الوقت، لذا وقفت

على الرصيف خائفة عليك، وحين رأيتها تخرج جرياً خفت أكثر ...

المهم الآن ... أنت...!!!.

\_نعم أنا اختبر نوبة هلع لكن أنا بخير لا تقلقي ... شكراً يمكن أن تذهبي

.. قال وهو يسحب يده.

لكنها أغلقت الإحكام على أصابعه، و كان في ملامح ناي عاصفة من

التكهنات، لكن الأكيد أنها كانت تريد إنقاذه .. وتستطيع ذلك.

ضمّته إلى كتفها دون أن تنطق كلمة واحدة، لأنها لا تعرف ما الذي تقوله

لطبيب يعالجها من الهلع وهو في حالة يرثى لها.

عندما أغلقت باب العيادة ونزلوا على الدرج وسط العتمة الغربية، لم يتكلموا، وصلوا إلى الرصيف أشار لها أنه سيوصلها في السيارة، لكنها شكرته وابتسمت ابتسامة ملؤها الحزن والحيرة.

## الفصل الخامس

يوم واحد للقلق، هو أكثر إرهاقاً من أسبوع كامل من العمل.

- جون لوبوك.

١

دخل مهندُ غرفة العلاج بخطواتٍ ثقيلة، وكان هذا واحد من أغرب أيام حياته، فهو سينتهي بعد قليل من جلسة علاج عند طبيبة نفسية وهو مريضها ثم سيذهب ليكون معالِجاً لمريض على كرسي مشابهة. لم تكن غريبة عليه تلك الغرفة وهو يجلس ولا الكرسي المُخصص للمرضى.

أمام المكتب، كانت تجلس الدكتورة عبير التي تجاوزت الستين من عمرها الآن، هي ذاتها التي كانت تُقابله من خلف هذا المكتب قبل سنوات، حين كان طالباً مُرتبكاً يُصارع نوبات الهلع، وكانت د. عبير منارةً أرشدته نحو بر الأمان.

\_"أهلاً مهند، أنت تعتقد أن من الغريب أن أراك هنا على هذا الكرسي، لكن ذلك ليس غريب" قالتها عبير بابتسامةٍ دافئة، تحاول أن تُخفف من توتره الواضح.

\_"اشواق لك والله، قالها مهندُ وهو يُمرر يده على شعره، وأكمل: بعد كل هذه السنوات من العمل في هذا المجال، أدرك الآن أكثر من أي وقت مضى أننا لسنا بمعزل عن الحاجة إلى من يُصغي إلينا.

بدأت د. عبير جلسة العلاج كعادتها، تطرح الأسئلة بإتقان، تستمع بجدية وتُدون بعض الملاحظات بين الحين و الآخر. تحدث مهنّذ عن ضغوط العمل، وحاول أن يسرّب قصة دنيا التي أيقظت في نفسه مخاوف قديمة تسريباً سريعاً ..

لكنه عرف بضرورة عدم المراوغة .. فتحدث عن الشعور بالعجز الذي أصابه عند عودة نوبة الهلع .. وأنه لم يكن يتوقع ذلك.

\_ د. عبير : اممم .. إذاً هي نوبة واحدة؟.

استرسل في الوصف والتحدث عن النوبات وأنواعها وتصنيفها حسب عدد تكرارها، ذلك التصنيف الذي عدّ عليه هو في ألمانيا ..

و بينما كان يتحدث، لمحت عبير في عينيه شيئاً مألوفاً، نظرةً عرفتها جيداً من سنوات خبرتها الطويلة، نظرة الخوف من العودة إلى الورااء، من الوقوع في براثن الهلع من جديد.

\_ "مهنّذ،" قالتها د. عبير بصوتٍ هادئٍ مُطمئن، قاطعةً حديثه، "أعلم ما يدور في ذهنك الآن. أتيت إلى هنا لأنك تُريد أن تتأكد من أنك لا تحتاج إلى تناول الأدوية مُجدداً، أليس كذلك؟"

تجمدت ملامح مهنّذ دهشةً، ثم ضحك وقال " .. كيف عرفت؟"

ابتسمت د. عبير بهدوء، "لأنني كنتُ هنا معك من قبل، أتذكر جيداً تلك المرحلة التي مررتَ بها، الخوف من الاعتماد على الأدوية، الرغبة في التغلب على كل شيء بقوة الإرادة. لكن مهنّذ،" أردفت بصوتٍ أقرب

للصداقة منه للعلاج، "أحياناً نحتاج إلى بعض المساعدة لننهض، و هذا لا يعني أننا ضعفاء."

تنهد مهذباً بإرهاق، ثم قال بصوتٍ خافت: "لا أريد العودة إلى تلك الحالة يا دكتورة، لا أريد أن أكون سجيناً للأدوية مُجدداً."

\_ "و من قال لك أنك بحاجة إليها؟" قالتها عبير بثقة، "أنت اليوم أقوى بكثير من ذي قبل، لديك العلم و الخبرة و القدرة على تجاوز هذه المرحلة."

ثم أضافت بصوتٍ مُلؤه الحنان:

"و الأهم من ذلك كله، لديك أشخاصٌ يحبونك ويدعمونك، في سياق حالتك الراهنة أنت بحاجة أن تحيط نفسك بمن يحبك فقط..."

وأضافت بحزم :

\_ وأرجوك لا تكرر "سجن الأدوية"... لا تكون هذه الصورة في دماغك .. أنت تعرف جيداً الأدوية النفسية، مثل مضادات الاكتئاب ومضادات القلق، تلعب دوراً هاماً في علاج مجموعة واسعة من الأمراض النفسية، نعم إنها ليست الحل السحري أو الدائم لكل الحالات، لكن تذكر كم تستطيع تحسين جودة الحياة ... والآن أنت بخير ... النكس ليس دلالة على العودة لنقطة الصفر ...

تعال لنشرب القهوة على المكتب ونتحدث أكثر.

خرج مهند من عيادة الدكتورة عبير بشيء من الشجاعة، بعد أن شرب معها فنجان قهوة تناولوا به أجمل الطرف، بل واقترحوا عملاً مشتركاً بينهما يوماً ما، وكم أثنت على محاولاته في إدخال العلاج الجماعي، وذكرت أنها قد حاولت في شبابها أن تدخل جلسات العلاج الزوجية لكنها فشلت فشلاً ذريعاً، والآن زرع مهند فيها الأمل بإعادة المحاولة.

خرج و هو يحمل في قلبه أملاً جديداً، و يقيناً جديداً بأن العقل الهادئ يستطيع التعامل مع أي موقف.

\_عزيزتي ناى، فلنتحدث عند المكتب.

قال ذلك لناى فى جلستها الفردية بنظرة أبوية ..

\_شبك أصابع يديه على منضدة المكتب وقال :

"أريد أن اشكرك على موقفك معى، لقد كان موقفاً نبيلاً وجريئاً، وأنا أعرف أن البنات مثلك فى مجتمعنا قلة قليلة، وأنت تعانين من الضغط و الإجهاد، لكن أريد أن أخبرك أن لك مستقبل باهر".

ابتسمت وأغمضت عينيها معبرة عن شكر وقبول

"والآن اريد أن أحدثك بأمر مهم"

\_أشارت برأسها أنها تستمع.

\_ "أفهم تماماً شعورك بالارتباك حول صورتي فى ذهنك الآن، وحتى خيبة الأمل ربما، وإنه لمن الطبيعى أن تُثير رؤيتي فى موقف ضعف تساؤلاتك حول قدرتي على مساعدتك. صدقيني، أتمنى لو أن الأمور اختلفت، لكن فى بعض الأحيان، تتداخل الأدوار بشكلٍ يجعل الاستمرار صعب ..

أريدك أن تعلمي أن ثقتك بنفسك و بقدرتك على تخطي هذه المرحلة أهم بكثير من ثقتك بي كمعالج لك فى هذه اللحظة. و لأنّ هذه الثقة مُهدّدة الآن بسبب الموقف السابق، أرى من الأفضل أن تكلمي رحلتك مع معالج آخر تستطيعين أن تضعي فيه كل ثقتك دون تردد".

كانت ناى تشعر بأنها تستمع لمجيب آلى، وقد فاجأها كلامه وطرحه إلى حد بعيد، توقعت أي شيء إلا هذا ..

\_ دكتورى العزىز .. لا يمكن أن يهز شىء كهذا ثقتى بك.

\_ هذا ما تقولىنه لكن على صعيد اللاوعى الأمر لن يسىر نحو أفضل المناحى، لا أرى أن أكذب علىك.

\_ لكنك تقل من قىمة نفسك.

\_ ابترسم كمن ىتلقى إهانة متوقعة:

لا ىقلل هذا من إىمانى بقدراتى بل على العكس.

كانت تشعر أنه ىضربها بحجارة وهمىة، وهى امرأة تغضب قبل أن تحزن، الغضب هو التفاعل الشعورى الأول عندها ..

\_ هكذا إذاً تتعامل مع مشاكلك .. بالهرب.

\_ ابترسم بهدوء، وللحظة شعر بأنه ىتعامل معها بجفاف شدىد فعدل نبرته : أنا لا أتلى عنك، لكن صدقنىىا عزىرتى ذلك أفضل شىء لك ..

كان الحزن قد بدأ بامتطاء عىنىها بدلاً من الغضب فقال :

أنا مدىن لك بضمة فى وقت البكاء ههه.

\_ ضحكت ثم قالت : سنبقى أصدقاء؟.

\_ هذا ىعتمد على الكثرى من المتغىرات، لكن أعتقد .. نعم.

ما كان منها إلا أن تعبر عن تفهمها ..

خفف مهند من حدة الموقف بفتح احاديث ودار حديث بينهم عن أول جلسة لها وكيف تعرفت عليه، كانت جلسة صداقة عرفت فيها مهند أكثر من أي وقت مضى.

شكرته ونهضت لترحل فطلب منها أن تنتظر قليلاً.

اخرج هدية من درج مكتبه، مغلفة تماماً :

"أنتِ أكثر امرأة عرفتها في هذه الحياة تشبه .. تشبهها .. لذا أريد أن أهديك هدية".

\_امم ولو أنك في هذه الحالة لا تهديني أنا لشخصي، لكن سأقبل.

\_ابتسم وقال وهو يقدم لها صندوق مغلف : لا .. بكل بصراحة أهديك أنتِ.

وفتحت الهدية بسرعة مشاغبة على الطاولة كان فيها صندوق مخملي يضم سنسال فضة وفي قلب هذا السنسال، تتلأأ تعليقة على شكل شجرة، مرصعة بأحجار بلورية ناعمة، تعكس أشعة الضوء.

\_ارتديه في لحظاتك الخاصة، ودعيه يكون شاهداً على قصتك الخاصة.

تأملت تلك الشجرة التي تذكرها بكل ما تعرفه عن الشجر في لحظة واحدة .. من قصة آدم وحواء إلى حدائق القلق ..

اقتربت منه ببطء ..

وطبعت قبلة على خده ..

وخرجت.

٣

"ما زلتُ أشعر بالخوف أحياناً." اعترفت ريم بصوت هادئ، "لكنني أصبحتُ أعرف كيف أتعامل معه، كيف أمنعه من التحكم بي."

"وهذا هو الأهم يا ريم،" قال الدكتور مهند وهو يُغلق ملفها ببطء .. وأكمل :

أن تتعلمي كيف تُواجهي مخاوفك، كيف تتقبلي ما حدث وتستمري في العيش بكل ما أوتيت من قوة .. أريد ان اقول شيء واحد فقط لك : استمري، لا شيء يضمن تحسنك كالأستمرار ..

لقد فعلت كل هذا التحسن في ثلاثة أشهر أو أقل بقليل ..

لا ضمان كالأستمرار.

\_سأستمر بالجلسات الجماعية مادمت تقيمها، إني سعيدة بالأعضاء الجدد الدائمين، كثيرة هي الخبرات التي أحصل عليها.

ابتسم مهند مُرحباً ..

و ابتسمت ريم بامتنان، كانت تشعر لأول مرة منذ وقت طويل أن الندوب التي تركها الماضي بدأت تُزهر أملاً و حياة ..

هل تزول الندوب ؟ ..

لا ..

هل تفيد الندوب ؟ ..

نعم.

#### ٤

بعد آخر جلسة جماعية بيومين، بعد جلسة مليئة بالإفادة لم ينقصها إلا ناي بيومين، كان مهند يجلس في عيادته منتظراً مريضاً جديداً قد حجز موعداً منذ ساعة.

رنّ الهاتف على مكتب الدكتور مهند، ليجيب بصوته الهادئ المعتاد:  
"دكتور مهند يتحدث، تفضل."

أتاه صوت مألوف من الجهة الأخرى، صوت الشاب العزيز على قلبه، حازم: "دكتور مهند، أنا آسف جداً لإزعاجك، لكنني أردت أن أعتذر عن عدم تمكني من الحضور لجلسة اليوم."

تبدّل نبرة صوت الدكتور مهند قليلاً للقلق: "لا بأس ، المهم أنك بخير. هل هناك أي طارئ؟"

أجاب حازم بصوتٍ مُطعمٍ بنبرة جديدة من الثقة والسعادة:

"في الحقيقة، لا يوجد أي طارئ، بل على العكس تماماً. الأمور جيدة جداً، لدرجة أنني كنتُ أفكر في إيقاف جلسات العلاج لفترة."

رفع الدكتور مهند حاجبيه بدهشة: "اممم ... أعرف أنك قطعت شوطاً جيداً، لكنّ رحلة التعافي تتطلب وقتاً وجهداً .. هل توافقني الرأي ."

قال حازم : "أنا أعرف يا دكتور، صدقني لستُ أقل من أهمية العلاج أو من جهودك معي .. لكن.. هناك شخص دخل حياتي مؤخراً، شخص أعاد إليّ الثقة بنفسه وبالحياة، شخص علّمني كيف أرى الجمال في كل شيء. أشعر أنني بجانبها أشفى قليلاً كل يوم."

صمت الدكتور مهند لحظةً يستمع إلى كلمات حازم و وجه ناي يعبر الطريق بين الهاتفين برقة، تذكر ملامحها القوية التي فاضت عليه بالصدق والعرفان، ثمّ قال بصوتٍ أبويّ حنون:

"أنفهم ما تشعر به يا صديقي، ويسعدني أنك وجدت من يدعمك في رحلتك. تذكر دائماً أنّ هدفنا هنا هو مساعدتك على الوقوف على قدميك، و يبدو أنك بدأت تأخذ خطوات ثابتة في هذا الاتجاه."

ثم أضاف الدكتور مهند بنبرة جادة: "لكن تذكر يا حازم، بابي سيبقى مفتوحاً دائماً لك، في حال احتجت لأي شيء في أي وقت."

اختتم حازم المكالمة بامتنان: "شكراً لك دكتور مهند، شكراً لك على كل شيء."

## الفصل السادس والأخير

أحياناً أخاف من قلبي؛ من جوعه المستمر لما يريد.

-إدجار ألان بو

كان عصام يشرب بشراهة، هذا ما يفعله في وقت الغضب. في المقهى الشتوي الذي اعتاد عصام ومهند ارتياده لشرب النبيذ في ليالي الشتاء، كانا يجلسان وعصام غاضب بشكلٍ واضح. قال بنبرة حادة:

\_"لا أفهم كيف تفكر، أقسم أنني غاضبٌ منك! ما الذي ستفعله في القرية بعد كل هذه السنين، بعد هذه السمعة التي أسستها هنا في ستة أشهر فقط؟ ستذهب للعمل في القرية وفي هذا المجال الذي وصفته أنتَ بنفسك بأنه غير فعالٍ هناك؟"

\_أجاب مهند بهدوء: "حاول أن تفهم يا عصام، أرجوك! رسالتي الأساسية كانت محاولة إحداث فرق في القرية أصلاً، وعلى أية حال، لدي أسباب أخرى".

\_سأل عصام بانفعال: "على فرض أنني فهمت، ما الذي ستفعله بمن يتعالجون عندك هنا؟ ألا يعتبر ذلك إهمالاً لدورك وتقصيراً في أداء رسالتك؟".

\_الدكتورة عبير على استعداد للسماح لي بالعمل في عيادتها يومين أسبوعياً، وفي هذين اليومين يمكنني زيارتك.

\_ردّ عصام بذهول: "استغفر الله! لا أعرف ما أقول، أنت تثير غضبي!  
هل تستبدل كل هذه الحياة التي نعيشها هنا بحياة القرية البسيطة؟"

\_نظر مهند من النافذة وقال: "أحبّ القرية، ولكن ليس إلى هذا الحدّ".

\_ردّ عصام متعجباً: "إذاً، ما الذي يدفعك للتضحية بكلّ هذا؟"

\_أجاب مهند مُبتسماً: "هناك حياة أخرى، حياة كان لا بد أن أعيشها .. و  
أعرف أنّها تنتظرني هناك".

\_أتقصد ..

دنيا؟.

\_ابتسم مهند، وراح يقلّب كأسه الفارغ بيديه، وقال :

ذات مرة، كنا طلاب في تلك الجامعة ، كان نهراً شتوياً، في السماء غيوم  
سوداء وعلى الأرض الناس يركضون كمن يسابق الطقس .. كنت في  
وحيداً .. وشعرت بوحدة خانقة، شعرت أن قلبي، هذا الهستيرى اللعين  
يريد أحداً بجاوره، ذلك لأنني كنت بمرحلة سحب الأدوية، اتصلت  
ب"دنيا"، وطلبتُ منها أن تلاقيني فوراً، ركضتُ إليها كما يركض الطفل  
نحو أمه .. وصدّق أولاً تصدّق .. كانت في تلك المرة .. متعبة مني .. كان  
في وجهها صقيع مشاعر .. كيف لا وهي تضطر للخروج من غرفتها  
فجأة لأجل شخص لا تفهم ما الذي يحدث في رأسه .. أدركت ذلك ..  
فاختصرت الحديث وعدت أدراجي وأخذت عهداً على نفسي ألا أطلع

امرأة على وحشة قلبي مرة أخرى .. هه .. هل تعلم ماذا حدث في ذلك الشهر ؟ (هز رأسه كم ينفي ذكرياته) : لم أنم .. لم أنم بسبب الكوابيس .. كنت كمن ينام في حديقة المقبرة .. ولذا .. عدت وأخبرتها .. أخبرتها بكل شيء حدث معي في ذلك الشهر الطويل ...

ابتسم مهند وفي عينيه دمعة بعيدة : احزر ماذا فعلت؟.

كان عصام يستمع وهو يقطب حاجبيه بشدة، فهو كان يعرف كل شيء عن حالة مهند .. وعن علاقته بدنيا .. لكن للحظة شعر أنه يسمع قصة عن غرباء ..

أكمل مهند والدمعة تتدحرج على خده وزادت ابتسامته:

\_ لقد صفعنتني على وجهي ...

نعم ... صفعنتني ... قالت لي أشياء كثيرة في تلك الصفحة وبعدها .. قالت لي أن تعبها مني وتعبها منها وتعب الأم من ابنها وكل شيء كهذه اللوحات هو أمر حقيقي موجود .. وسيبقى موجود .. والحب .. وحده الحب .. يزيل هذا التعب .. قالت لي جملة لا أنساها :

"تاريخ التعب مليء بالحب والمحبين .. لأن فقط من كانوا يُحبون بعضهم وهم متعبون نجو .. افهم .. كل كتب التاريخ كتبها المنتصرون .. إلا تاريخ التعب كتبه المحبون" ..

ثم قالت وهي غاضبة :

أنت لا تعرف كم أشعر بالأمان معك .. لذلك تظن أنه لا يحق لك مشاركتي ثقل حملك .. فليكن بعلمك أن كل قوتي التي تعرفها .. أستمدّها منك أنت .. أنت أيها القلب النبيل .. أنت أنبل رجل عرفته في حياتي .. لذا سأحبك رغم أنف الأدوية.

## في القلق يكون المرء بلا وطن.

في القرية ...

تحت دالية العنب ... كان الهواء بارداً وقوياً ..

لكن مهند يجلس وحيداً بعد أن دخل الجميع إلى غرفهم، أمضى نهاراً شاقاً  
في تنظيف الغرفة التي ستكون عيادته على مستوى المنطقة بأكملها ..

كانت يده ترتجف قبل ان يفعل ما يريد ان يفعله ..

فتح الوتساب الى رقم دنيا وكتب لها :

/في يوم من الايام كان عندي شجره قلق ، وأنتِ جعلتني أتخيل شكلها و  
وصفتها لي، وكنتِ تعتنين بها لتعطني ثماراً طيباً، كنا قد اتفقنا على  
استثمارها سوياً ... وأنا طردت نفسي من ذلك النعيم ..

اليوم صار عندي حديقة من القلق حديقة فيها اجمل الأزاهير لكنني لوحدي  
... لا استطيع أن أعتني بها ..

أبحث عن بستاني ماهر ..

ما رأيك !...!

اتسمحين لي أن اكسبك على فنجان قهوة ونتحدث حول هذا الأمر ؟ ...

وأقتبس، على سبيل التذكير، لتعرفين من أنا، ما كنت أقوله لك كثيراً :

"أحب جذورك، و ليس الزهور التي يراها الجميع/

إرسال.

وفتح الفيسبوك ليقالب بين صفحات الأخبار ويشغل ذهنه ريثما ما ترد ...  
وعلى الفيسبوك كان أول منشور ..  
صورة نشرتها ناي ...

كانت قد نشرت صورة تظهر في وقت الغروب على رصيف المرفأ ...  
صار لون شعرها أحمر ...

يلتقط الصورة حازم وهي تضع رأسها على كتفه ... وعلى عنقها سنسال  
فضه معلقة به شجرة تلمع ...

و فوق الصورة قد كتبت :

" ونكمل هالعمرين ع المهل ع الهدا."

تمت

أنت لست أول شخص كان مرتبًا وخائفًا وحتى مريضًا في السلوك البشري.

أنت لست وحيدًا بأي حال من الأحوال، الكثير والكثير من الرجال كانوا مضطربين أخلاقياً وروحياً كما أنت الآن.

لحسن الحظ، احتفظ بعضهم بسجلات لمشاكلهم، ستتعلم منهم – إذا أردت ذلك. مثلما في يوم من الأيام، إذا كان لديك شيء لتقدمه، سيتعلم شخص ما شيئاً منك، إنه ترتيب جميل متبادل، وهو ليس تعليم، إنه تاريخ، إنه شعر.

~جيروم ساليانجر

اليوم كان الخريف قد بدأ بالزحف نحو المدينة، ها قد بدأ أيلول، وراحت في تلك اللحظة السماء تمطر مطراً خفيفاً ... نظر نحو الأعلى وهو يقف عند الباب الخلفي، استشعر بالمياه الناعمة على وجهه، وقال في سرّه:

أتعلمين أيّ حزن يبعث المطر؟"

مطر..

مطر..

مطر."