

افتح صندوقك الأسود !

"المشاعر المكتومة لا تموت أبداً، إنها مدفونة وهي على قيد الحياة وستظهر لاحقاً بطرق بشعة "

سيجموند فرويد

أشعر أحياناً بأنني أريد أن أكبت شيئاً ... دوماً هناك رغبة في طي ما يحدث في داخلي واعتباره ليس موجوداً.

أكبت في كلمات وأحسبها ولا أريدها أن تنفلت مني، أكبت آراء كادت تصدمني بمن يحبوني وأبادلهم الحب ، أكبت مشاعر غير متناغمة وأحاول أن أنتزعها من داخلي ولكنها تأبى أن تخرج ، تتسرب في كياني مستميتة رافضة أن تتسلل خارجاً .. تريد أن تعيش ، أن تحيا ، أن تبقي بداخلي.

كم من كلمات و مشاعر وأفكار نريدها أن تخرج للملا ، نتفوه بل ونصرخ بها ليسمع الجميع أصداء شفاهنا ؛ نحاول ان نعبر عنها بحريه ونطلع الناس على صندوقنا الأسود المليء بالمشاعر الخفية والخبايا، وعندما نخاف من نظرات الناس حولنا نبتلع ما لم يخرج من جوفنا و نكبت في داخلنا كل احساس بالحريه والتعبير... نبحث عن بديل لنخرج ما يجيش بعواطفنا ووجدانا.

والكل يبحث عن بديل ... هناك من يتجه للعنف ليخرج كل مكبوت ومدفون في انقاض حياته... وهناك من يجيد فن الكبت على أصوله ، ويتصنع ما ليس بداخله أو عكس ما يحمله، وهناك من أصبح لا يبالي بما يحمل من مندثر تحت طيات الماضي ؛ فالحياة تستمتع بالضرب فيه من كل اتجاه ولا فرصة لديه ليحكى ألمه ، فهو بالكاد يلتقط أنفاسه استعداداً لجولة صراع جديدة في هذا العالم .

وأيضاً هناك من نسي الكلام و اعتاد روتينه اليومي بحثاً عن رزقه مثقلاً بما يحمل من أعباء تحني كاهله وتجعله لا يري ولا يسمع ولا يتكلم . لقد اعتاد مآسي الحياة . فقط يريد أن تنقضي الحياة ويذهب مثلما يذهب الجميع مسرعين إلى مثواهم الاخير . لقد نسي طعم الحياة ولم تذوق منه الا لذوعته !

ومن الناس ما يخرج ما يكبت على خلق الله - كما يقولون - ويخرج عقده ليبللي بها الآخرين ، ويرهقهم ويرهق نفسه ولسان حاله يقول أنا وممن بعدي الطوفان ! آخرون يعتقدون أن ما بداخلهم من كره وشر و مشاعر بغیضة ولا يقدرون على إظهارها لأحد هي كبت لحرياتهم ، و هدم لشكلهم الاجتماعي المنمق العظيم.. فهم يظهرون عكس تماماً ما يحملون، لا يعرفوا تبعات الكتمان الجسيمة ، للأسف ولكن يخافون من ظنون الناس التي يمكن أن تفتك بهم ؛ فوضعهم ومكانتهم بين الجميع هي أولى اهتمامتهم . ونجدهم في نهاية المطاف أشخاص تنهشهم الأمراض النفسية وينقض عليهم جلد الذات و جنون الازدواجية ! لذلك أوجد طريقة صحيحة دائماً للتعبير عن نفسك ، أفكارك ، غضبك أو حتى خوفك ، لا تفرح بما تختزنه في أعماق نفسك ، لا تسجن مشاعر خوفك ولا تكتم غضبك وإستياءك ، أخرج ذلك في رسم لوحة ، في استخدام موهبتك ، في التفكير في حلول لمشاكلك ، أو في أن تحكي لأقرب الناس لك ، حول الطاقات السلبية لقوة وطاقة تحركك وتجعل منك شخصاً أفضل ، عبر ؛ وعلم من حولك ثقافة التعبير عن المشاعر ونمي ذلك في أبنائك ، علمهم ألا يكتبوا غضبهم وبكاءهم ، دعهم يخرجون غضبهم وإعتراضهم حتى يكونوا أصحاء . فالكتمان أصعب عقاب للـ نفس . فمن المهم أن تنفس عن ما بداخلك ؛ لكن الأهم أن تكون على دراية متى وكيف تخرج أفكارك ومشاعرك .