

## رحله مع الاكتئاب



قالت بنبره حزينه:

- مريت بتجربة عادية من منظور ناس كثير جداً، لكن وقعها على قلبي، ونفسي كان وحش أوي، باختصار التحولت من شخص مرح وطفولي ويحب الضحك والحياة إلى كتلة انطفاء وحزن، مابحش أضحك، ولا بعرف أذاكر، تدني في كل النواحي، بدأت أفقد الثقة في كل الناس، وبخاف أوي من كل الناس، متخيلة إن الكل هياذيني، مع إني عارفة إن مش كل الناس وحشة! معتش عندي شغف في أي حاجة، مستنية عمري بس يعدي وربنا راضي

عني، مش أكثر ولا أقل، قعدت سنتين بعيط وبس، أنا فاكرة إني  
 مرة بالليل كنت بعيط لدرجة إني كنت هموت من الزعل، قلبي كان  
 واجعني وقتها، لدرجة مش قادرة أتنفس، وحاسة إني هموت، مش  
 وبالغ، كان أول مرة أحس الإحساس دا، كنت بقعد أسأل نفسي،  
 هو أنا السبب صح؟ محدش عملك حاجة يا بنتي، إنتِ السبب،  
 كنت قاسية على نفسي عشان أبطل أزعل، وكلام كتير بيني وبين  
 نفسي، أنا حاسة إني كبرت عشر سنين مرة واحدة،

أنا سعيت كتير إني أحافظ على إنسانيتي وفطرتي، بس أنا جرحي لسه  
 بينبض كل ما بمر على موقف يشبه ما مضى

تفكرتي هرجع كويسة من تاني؟ هرجع أتعاش وأتعامل وأثق  
 وماخافش؟ أنا نفسي أرجع كويسة

دلوقت عدى كام سنة، وأنا لسه حاسة بمشاعر وحشة، حاسة أني  
 مستهلكة ومستنزفة، وخايفة، وفاقدة قدرتي إني أحس بالسعادة، وخايفة  
 خايفة أوي من أي حد، خايفة على قلبي جدًا، كنت مفكرة إني هنسى  
 بس محدش بينسى

– الماضي ما بيتنسيش عارفة ليه؟

عشان لو نسيناه هنبقى كائنات خالية من الخبرات، كائنات لا تنمو  
 بمرور المواقف،

عارفة لما تجيبي طفل وتأكله كويس، وتعلميه كل حاجة لها علاقة بالدين والدراسة، بس مينزلش الشارع، لو بقى عنده عشرين سنة، وبنيته الجسدية والعقلية اكتملت هيفضل طفل برضو، عشان متعاملش مع حد، وما تجرحش،

الماضي ماينتسيش، لكن ألمه بيسكن، وإن العبد ليتعلم في ساعات البلاء، ما لا يتعلمه في سنين العافية ندبة الجرح تُزهر! وأحياناً يكون الفقد هو التربة التي تنبت فيها بدايات الأمل العظيمة.

قالت:

مريت بالاكْتئاب مرة واحدة في حياتي، وكانت أكثر فترة وحشة وصعبة، بدعي ربنا أنها متكرررش تاني، الاكْتئاب فضل ملازمي سنة كاملة، من أول تالته ثانوي لحد يوم النتيجة تعبت جامد، وكنت حاسة إن من كتر التعب ده هيجلي شلل في وشي؛ لأن النص الشمال من كل جسمي كان بيوجعني، ووشي فعلاً من الجهة الشمال كان بيوقف، وكنت بدعكه بأيديا، عشان يفك، كانت فترة صعبة جداً جداً كان عليا ضغط كبير أوي،

ما بقاش عندي صحاب وخسرت أعز صديقتين ليا؛ بسبب آن واحده كانت بتغير مني، والثانية كانت كل شوية تزعل وهي اللي غلطانة، وآخر مرة قالتلي إنتي إنسانة مش كويسة كلك عيوب، بحاول أتعامل عادى معرفتش كل حاجة حوالِيّ، متلغبطة مش عارفة أقرر حاجة خالص، خائفة من كل حاجة تخص مستقبلي، خائفة أتظلم أو أتخدع أو أتخذل، أنا أستاهلش كده؛ لأني لما بحب حد بديله كل حاجة، باخد من وقت الضيق وأديله حب وحنان، وبلاقي العكس ديما.

قالت:

عدى عليا فترة اكتتاب، كنت بمشي في الشارع مش شايقة قدامي، مش عارفة رايحة فين، وأرجع البيت آخر النهار، أنام وأصحي عشان أكل ف أبوظ الأكل، عشان معرفش أكل، كنت حابة انعزل عن الكل، ومتكلمش مع حد، كنت بصحى من النوم، أقعد دقيقتين كدا، وأنام تاني، كان بسبب الناس اللي حواليا، وهما اللي وصلوني لكده، عدي عليا أسبوع صعب جداً، كنت بمشي بقع من كتر الهم، أنا مش قادرة أشيل دا كله!

ببتبكي وبتقول:

مش بلاقي حد جانبي وقت ما أكون محتاجه أقرب ناس ليا في وقت  
ضعفي وتعبي، اكتشفت لما  
بتعب وبيجيلي اكتاب، أنا كدا بدمر نفسي بنفسي، محدش هيحس بيّ.  
مريت بيه فترة الثانوية كلها وبعد النتيجة، كانت أصعب فترة في حياتي  
كلها، لدرجة إني قررت أغير حياتي، وأخذت قرار صعب، وقصيت  
شعري، الكل بيفكر أن دا حاجة سهلة عليا، بس أنا بندم ، وللأسف  
وقتها مكتتش بحس بحاجة، ودا أصعب إحساس في العالم إنك تكوني  
عايشة وخلص.

قالت بنبره مهومه:

مريت باكتتاب وحش، مبقاش عندي شغف اتجاه أي حاجة، أسوأ  
اكتتاب عدى عليا، وتفكير طوال الوقت في أي حاجة، مزاجي وحش  
بشكل مستمر، كنت بمسك الكتاب بالعافية جداً، كنت حاسة أني في  
نص الطريق، التفكير بيجري بين قلبي وعقلي، فقدت القدرة أني أعبر  
عن أي حاجة بتحصيلي؛ لأن محدش هيحس بيّ، كنت بركز في أدق  
التفاصيل وبيجيلي إحباط،  
كنت بخاف من أي حاجة،  
شعور إن مفيش أي حاجة منسباني دا مُهلك.

قالت بصوت منخفض حزين:

كل يوم كنت بزيد سوء، بحس بوجع قلب جامد، مش بعمل حاجة غير  
أني بعيط، لو حد كلمني بعيط، مش جايلي نفس اعمل أي حاجة، غير  
انام، وياريت بعرف انام، الناس هي الدافع لأي حاجة وحشة بتحصل.

قالت:

كنت في فترة صعبة، كل شوية حد يطلع من حياتي، كنت بعيط، انا  
حاسة الدنيا سودة حاسه إني فاشلة

قالت:

اكتئاب بسبب أي حاجة، توديني لسكة، أنا مش عايزاها، مش عايزة  
أبقى هنا

مستنيه أي حاجه تاخدي من هنا أيًا كان الحاجة دي، ببقني كويسه وانا  
بعيده عن الناس

برجع كويسة لمجرد إنك بعيده

في ناس قربها منك يرد الروح، وناس مجرد ما تحس بنفسهم حواليك  
تتخفق (في مكان تترتاح له أوي، وتترتاح للهوا اللي بتتنفسه، ومكان يخفق  
روحك جوه قلبك)

بكتب بالأيام، وأنسى أني جعانة،

مبنا مش! مبعرفش أنا طالما بفكر في حاجة مضايقاني، بيروح الوضع دا، لما بتعب وأقرر أي لازم أفوق، لازم حد يخرجني من كل ده، حد يقولي أنا جنبك ويحبيني في كل حاجة، حتى شكلي التعبان وضحكتي الباهتة.

- بتبكي وبتقول:

لما بكتب بفضل نايمة طول النهار، وبالليل باصة للسقف، مضلمة المكان، وعلي الوضع دا طول الليل، لو حد حاول يسأل عليا، أو يكلمني بيكون فيه رفض تام، تفكير طول الوقت، في الولا حاجة، وبقى مستمتعة بكده،

أسئلة كتير بتدور في دماغي،

أنا عايشة ليه؟!

أيه الهدف من أي أموت عندي ستين سنة، لما ممكن أموت دلوقت! مقتنعه أي هفضل لوحدي، أنا من الأول محدش معايا، ودا أمر واقع، لازم أستوعبه، انا أقوى بنفسي، عامله دايرة محدش بيدخل فيها أبدًا؛ لأن مفيش حد يقدر يطمني، مفيش حد حسيته بيحبني بالقدر الكافي، إني أسمح له يكون في دايرتي، بقيت لوحدي جدًا جدًا، رغم كل اللي حواليا، حالي اتشقلب جدًا، بقيت من اجتماعية لانطوائية، كلامي بقا

قليل جدًا مع أي حد، ولما بتكلم بتأتأ في الكلام زي الأطفال، صوتي  
بقي مهزوز، بقيت بكره الزحمة والنهار والصوت العالي، بقيت كائن  
ليلي هادي جدًا،

قلبي دايمًا حزين، لو حصلت حاجة نفرحني، ممكن وقتها أحس أني  
فرحت، بس دا بيكون لدقايق، دقايق بس،

زعل على عالم غير العالم اللي عايشه فيه

الوحده بتاكل في قلبي، دايمًا بقول إن الوحده أريح، بس بالعكس من  
أصعب الحاجات اللي تدمر الإنسان انه يكون وحيد، وبيواجه العالم  
لوحده، أنا حتى مش مستعدة للموت، ولا مستعدة أني أكمل بردو!  
أعمل أيه؟

دايرة وبلف فيها، على نفس الحال لوحدي، في أوضتي بعيدة عن أي  
نشاطات أو أي كائن بشري، أو أي وسيلة تواصل أيًا كانت.

قالت:

كثرة الخذلان اللي بتوصل للوحدة، حصل مواقف كتير صعبة جدًا،  
وصعب أني أواجه لوحدي، بس مفيش حد واقف

معايا، وفي ضهري، انا كنت متعشمة فيهم، انا دائماً معاهم، بس محدش كان معايا، بيعط مبلاقيش حد جمبي، أي مشكلة بتحصلي بكون فيها لوحدي، مفيش حد في ضهري أسند عليه، حتى أهلي،

انا بواجه العالم لوحدي، بيعط لوحدي، وباخذ قوتي من ضعفي، أوقات كتير بتعب جداً، محتاجة أني أتكلم مع حد، واقرب منه وأتكلم وأعيط وأخرج جزء من اللي جوايا، بس بكتشف في الآخر، إن أنا كدا بين ضعفي للشخص اللي اتكلمت معاه، فيه اللي استغل ضعفي، وبقا يأذيني، وفيه اللي حسيت إن قلبه مش عليا، وحاجات كتير حسيتها لما كنت بحكي، شكل عدم تقدير، انا كنت بعري ضعفي قدام أي حد، السكوت أحسن طريقه.

قالت:

أنا مریت بإكتتاب ولسه فيه! بس بتعالج، شعور دائماً بأنك عديم الطاقة والحيلة، الحياه رفضاك بكل السبل،

قالت:

لاكتتاب من تانية أعدادي، بسبب مشاكل عائلية ولسه مكمل، الإحساس وصلني للانتحار مرتين.

قالت:

أنا أكثر واحدة في العالم حظها وحش،  
لما حببت أول مرة اتخذت، ودي المرة الوحيدة اللي حببت فيها،  
دخلت في مود حزين، بعدها بشهرين نتيجة الثانوية العامة ظهرت،  
وتعبت بسببها جدًا، كانوا ضربتين ورا بعض، إتعميت حرفيًا، تالت مرة  
خطوبة فاشلة، خطوبة استعجال، كنت مفكرة أن بالخطوبة هنسى تعبى  
وتعب قلبي، وأقدر أنسى الحب الحقيقي، أنا عايشة في اكتئاب بقالي  
أربع سنين، أربع سنين محدش عاشهم زيي، مع أي أكثر واحدة في  
العالم بضحك، بس أقسم بالله قلبي ما شاف يوم راحة، دايماً مختفية  
ومحدش عارف عني حاجة، بقيت بحب أقعد لوحدي، لدرجة أني  
فاكرة كل مره بكيت وزعلت فيها، عيني بقت جاهزة للعياط في أي  
وقت، بنام بطريقة صعبة، محاولة هروب فاشلة من أي حاجة، نفسيتي  
مدمرة، حاولت كتير أخرج من اللي أنا فيه...مقدرتش بس قدرت  
أداري تعبى، ودا الإنجاز الوحيد اللي أنا عملته،  
الاكتئاب وصلني لحاجات كتيرة، كنت مبحش أعملها، منها العياط  
والسكوت وصلني لأفكار وحشة زي الانتحار، الاكتئاب زي الموت

البطيء، تعبت من كتر كتمتي، الكل شايفني بضحك ومحدث عارف حاجة.

- قالت:

أنا حياتي كلها كأبه، أصعب مرحلة مررت بيها وخلتني ضعيفة جداً، هي وفاة أعز الناس على قلبي، معنديش حيل أكمل حياتي من غيره فكرت في الانتحار كذا مرة بكذا طريقة، أنا حياتي من غيره فعلاً سراب وكتيبة.

- قالت:

أسوأ فترة عدت عليا كانت السنة دي، كانت آخر مرة دخلت في حالة اكتئاب، وكره للحياة والناس، لما بتدخل في المود ده بتشوف كل حاجة وحشة، أكن كل الناس ظلموك، والدنيا كلها جايه عليك، بتسمع كلام الناس اللي هو ممكن يكون كلام عادي جداً، بس بتاخده على قلبك وتزعل، كان جوايا طاقة مش عارفة أخرجها إزاي، وكنت بخرجها بالزعل

بعدها قومت وخرجت وعملت حاجة بحبها، كانت تجربة جديدة وحلوة، وجاتلي في وقتها، ظبطت مودي وخرجتني من اللي كنت فيه،

وبقيت شايقة كل حاجة حلوة، وكل حاجة بتعدي وسهلة،  
ياختصار السعادة والحزن قرار،

أنا أخذت قرار أني مش هسيب نفسي للزعل والعزلة دي تاني، أنا قررت  
أبقى مبسوطة وأفرح بأقل حاجة، بقيت أشوف أي حاجة أغير بيها الجو  
اللي ممكن يدخلني في اكتئاب،

بقيت أشوف كل حاجة سهلة، في النهاية هي شخصيات ومن أكثر  
الشخصيات اللي بتعيش مرتاحة هي الناس البسيطة، اللي أقل حاجة  
بتفرحها، ناس سهلة وقلبها أبيض، دايمًا محبوبة وحواليها ناس كثير  
بتحبها، ودا بشوفه من أعظم نعم ربنا على الناس اللي بترضى.

قالت:

مريت بفترة اكتئاب من كل حاجة حواليا، مش قادرة أستحمل أي حاجة  
بتحصل

بقيت شايقة الى بيحصل حواليا ده مش مناسبني حاسة أني عاوزة أسيب  
الدنيا وأمشي، مش قادرة أفكر في حاجة، ولا في أي حد، شايقة العالم  
كله تقيل على قلبي بطريقة بشعة جدًا، كل اللي بيتردد جوايا "أنا ماليش  
حد"

اكتشفت أن البرود هو العلاج الوحيد لكل حاجة بمر بيها، لحد ما بقيت أحسن وأقوى، والكل يتمنى أنه يفهمني، عقدت شخصيتي ليهم، مش هسمح لأي حد أنه يطبطب عليا،

أنا أقوى منكوا كلكوا، الوعي دايماً بيحى لينا متأخر .

قالت:

في فترة من فترات ثانوي حصل شيء مخزي جداً بالنسبة ليّ، فضلت فترة طويلة، حاسة بحزن غريب جداً، كنت بعيط باستمرار، ربما كل يوم، وأحياناً مرات البكاء تتعدد في اليوم الواحد، وكان عندي أرق في النوم شديد جداً، وحياتي حرفياً كانت واقفة، وماكتتش بعرف أمارس أي شيء بطريقة طبيعية في حياتي كلها.

كنت أحبذ وقتها الوحدة والعزلة وماكتتش بحب أتعامل كثير، وكنت بحس الوقت بطيء جداً.

\*\*\* \*\*

في النهايه النبي آدم الذكي هو اللي يستخرج الحكمة من ماضيه، وما يخليش الألم والجرح يمر هباءً مثوراً،

الإنسان عبارة عن مجموعة من الانفعالات، تركيبة نفسية معقدة، لما شخص تلاقيه مكتئب و بينفعل بسرعة متقولش عليه أوفر ومذودها،

إنت مش عارف هو بيمر بأيه ممكن تشوف مشكلته تقول عليها تافه،  
بس إحنا مش قوة تحملنا واحدة! للأسف في مجتمعاتنا العربية بنربط  
بين المرض النفسي والجنون! ومبعترفش (بكلمة المرض النفسي)  
لأن (مريض نفسي) أول شيء بيتم تصديره للعقل أن الشخص دا  
مجنون! دا شيء لا يربطه صلة بالمرض العقلي نهائياً

المرض النفسي معناه أن روحك مُنهكه

دا كلنا بنتعرض له، بتكون مستنزف حاسس

إنك لوحذك، والعالم كله خذلك، مفيش حد سامع سامعك،

مفيش حد بيدعمك، كله ضدك!

الشعور دا ناتج عن تراكمات وصدمات مريت بيها باختلاف المواقف.

الإنسان مدني بطبعه، فلما حد يوصل لمنطقة الراحة وهو قاعد لوحده

فاهو كدا أتأذي بما يكفي،

"(والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات

بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً)" مفيش حد يستاهل أنه

يكون شخص تاني، شخص

كاره حياته بسبب كلامك السلبي، خليك مصدر دعم و أمان وثقة،  
كفاية عقد كفاية كراكيب، سهلوا الدنيا على بعض مفيش حاجة مستهله  
حقد، مفيش حاجه مستهله كلام سلبي

من فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم  
القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة

اعتزل ما يؤذيك، مفيش سبب في الدنيا يخلي شخص يتعب نفسياً  
ويجيله اكتتاب بسبب اللي حوالية

الاكتتاب درجات وشيء مش سهل التخلص منه، بيؤثر على النفس  
والجسم وعلى طريقة التفكير، والتصرف يعني ببسبب انعدام أي رغبة  
في الحياة، ممكن كلمة تغير حياة شخص للأسوأ

فيه ناس بتركز في التفاصيل، وبتتعب نفسياً وأكثر سبب وعامل  
للاكتتاب، هو (العامل البيئي) الحياة الاجتماعية من أهل لأصدقاء...

إلخ

لو ماخدتش بالك وإنك بتطلع الكلام هتأذي غيرك من غير ما تحس،  
وأغلب الأذي النفسي بيحي من الناس القريبة خليكوا دايمًا سبب ودافع  
ايجابي على الأقل، لو مش عارف تقول كلمة كويسة تجبر بيها خاطر  
اللي قدامك اسكت متكلمش،

ياريت نسيب كل حي في حاله، الناس اللي بتعلق غيرها في الفاضي

متقربش من البداية،

متوعدش إنك هتفضل موجود وبعدين تتبخر! متدخلش في حياة غيرك

تخربها وتمشي،

فيه ناس بتتعلق ومبتقدرش تنسي بسهولة

الحياة مش محتاجة كل الكلكعة دي!

