ما لا نتَوقّعه

الطبعة الأولى
1440 هـ / 2019 م

اسم الكتـــاب: ما لا نتوقّعه
المـــؤلـــف: ا.د أحمد خيري حافظ، أسماء علاء الدين
موضوع الكتاب: علم نفس
المراجعة اللغوية: عبدالقادر أمين
عدد الصفحات: 128 صفحة
عدد المـــلازم: 8 ملازم
مقاس الكتـاب: 14 x 21
عدد الطبعـات: الطبعة الأولى
رقـم الإيـــداع: 2883 / 2019
الترقيم الدولي: 978 - 977 - 278 - 739 - 5 :ISBN

التوزيع والنشر:

دار البشير للثقافة والعلوم

القاهرة - جمهورية مصر العربية
هاتف: 01012355714 - 01152806533
E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com

©copyrights

جميع الحقوق محفوظة

جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة محفوظة لدار البشير للثقافة والعلوم، حسب قوانين الملكية الفكرية، ولا يجوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات أو صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

دار البشير للثقافة والعلوم

ما لا نتَوقّعه

ا.د أحمد خيري حافظ

أستاذ علم النفس الإكلينيكي- جامعة عين شمس

أسماء علاء الدين

معالجة نفسية

دار البشير للثقافة والعلوم

إهداء

إلى الحالمين للغاية والمتألّمين في النهاية

أنا.. وأسماء.. والتّوقّعات

على غير العادة، كتبت لي، ولعلّها المرّة الأولى، تقول:

– يعجبني شِعْرك، ويسعدني لو أساعدك في نشْرِه؛ فلديّ خبرة في هذا المجال.

شكرتُها، ومضتِ الأيام بمشاغلها، ولم تتحْ لها أن تجمعَ شِعْري، ونسيت ما اتّفقنا عليه.

إلى أنْ بدأت تتجمّع لديّ بعض التفاصيل، فأسماء لا تزال في العشرينيّات من عمرها، إختصاصيّة إكلينيكيّة متميّزة وطموحة علميًّا، طموحًا لا حدود له.

أما الجانب الذي أثار دهشتي وإعجابي؛ اكتشافي لأسماء الأديبة المبدعة، وكيف أنجزت في هذه المرحلة العمرية العديدَ من الكتب؛ في الرّواية والقصة والاجتماع وقضايا الثقافة والفكْر.. وهي عضوٌ

في اتّحاد كتاب مصر، وأصغر أعضائه عمرًا.

أمّا الاكتشاف الأهمّ، أنّ أسماء مُعالِجَة نفسية، وهي بهذه الرّؤية المتعمّقة للإنسان، النّاتجة عن غوصٍ في أعماق النّفس البشرية من خلال البشر الذين يفتحون قلوبهم لها، ويكشفون عن مكنون صدورهم من آلامهم وآمالهم، بيدٍ هي تغرق في بحرٍ مياهُه لا تنضب، وكنوزُه لا تنتهي.

في أوّل لقاءٍ لنا طرأت علينا معًا فكرةُ كتابٍ مشترك بيني وبينها، وقد كان قبولي لتشجيعِها عدّة أسباب:

1 – انعكاسُ حماسها على تواصلنا العلمي أثار اهْتمامي، خاصّة أنّني منذ سنوات طويلة توقّفت عن التّأليف، وخاصّة الكتب التي توجّه للقارئ العام غير المتخصّص.

وقد كانت لي تجربةٌ ناجحة في منتصف التسعينيّات في كتاب عن «أزمة منتصف العمر»، والذي نشرتْه دار أخبار اليوم في سلْسِلتها الشهيرة كتاب اليوم الطبي، ولا أنسى اتّصالَ الأستاذة نوال مصطفى الصحفيّة الشهيرة الأديبة المعروفة وهي تهنّئني بالكتاب وبالإقبال غير المحدود لشرائه، واستأذنتني أن تكتب عنه في أخبار اليوم موصِيَة بأهمّيته.

– ولقد كان عملي معالجًا نفسيًّا عبرَ أربعين عامًا متواصلة، ومازلت، خاصّة أنّني مارست العلاج النفسي في عدّة بلاد عربية، وقابلت مئات المرضى من مختلف الجنسيات؛ ذكورًا وإناثًا وأطفالًا ومراهقين وشبابًا وشيوخًا، وقد أتاح لي هذا كله رصيدًا ثريًّا من المعرفة بالآخر، في قوته وضعفه وإخلاصه وخيانته.. ومازالت إلى يومي هذا كلّما جلست وحيدًا لاحت بملامحها وتفصيلاتها.

3 – وخلال انشغالي بكثير من المهامّ العلمية، سواء محاضرات أو ورش عمل أو الماجستير والدكتوراه لأعدادٍ كبيرة من الطلاب المصريين والعرب، كان كلّ مَن يقترب يسأل: لماذا لا تكتبْ عن خبراتك كمعالِج نفسي، بل كشيخٍ من شيوخ المعالجين بحكم العمر والخبرة؟!

وكنت أجيب دائمًا:

– سيأتي يوم أبدأ فيه ذلك.

وجاء اليوم بمجيء أسماء.

4 – وعندما بدأت أسما وأنا نتحاور حول ما هو موضوع الكتاب المشترك الذي نتوقّع أن نبدأ به، وعندما أطلتُ التفكير؛ وجدت أنّ أزمة الإنسان المعاصر هي أزمة التوقّعات.

لقد لاحظت – عبر معظم الحالات التي قُمت بعلاجها – أنّ معاناتنا في معظمها تأتي من الآخر... الآخر؛ أب أو أم، أو زوج أو حبيب، أو أبناء بنوعيهما الذّكر والأنثى؛ وكثيرٌ من علاقاتنا بالآخرين تقوم على توقّعاتنا الإيجابية منهم. وهنا برزتْ فكرة الكتاب لكي يتناول:

أزمة سقف التوقّعات

5 – وعرضت الفكرةَ باختصار على أسماء، ولحُسن الحظّ لقيَت قبولًا وترحابًا شديدًا منها، وهي تتفق معي في خطورة أزمة التوقّعات.

وما تسبّبه من الآلام ومتاعب نفسية، وربّما دعم حماسها للفكرة بعضُ خبراتها العلاجية التي تلقّتها من مرضاها.

ولقد قمتُ بطرح مبدئيّ قابل للتغيير أو التعديل بعناوين متعدّدة تتناول متغيرات هذا الكتاب المتعلّقة بالتّوقعات من الآخر.

واختارت أسماء للكتابة عن بعضها، واتّفقنا أنّ هذه العناوين مبدئيّة، قابلة للتعديل والتّغيير.

7 – وكعادتي، عندما أكون متحمّسًا، فإنّ الأفكار تتوالى،

وساعتها أجد نفسي ممسكًا بالقلم وبالورق الخاصّ الذي اعتدت الكتابة عليه منذ سنوات، ولا أزال، وها أنا أنهيتُ هذه الفصول عرضتُ فيها الكثير من الوقائع، والكثير من الرؤى عبْر الخبرة والممارسة الطويلتيْن لعلّها ترضي القارئ العام، ولعلّ قدر الله كان طريق المشاركة بين شيخٍ جاوز السبعين وأديبة لا تزال في العشرينيّات، هي ابنة عزيزة وغالية، بل لا أبالغ الحدّ، العجوز وحفيدته بحكم عمرها، فهل ينجح الجدّ العجوز وحفيدتُه في أوّل اشتراكٍ علمي؟! لعلّ وعسى.

بعدما قرأتُ كلام معلّمي وأستاذي الذي أفتخرُ به دومًا؛ لم أستطعْ إضافة شيء أمام كلماته العظيمة.

أسأل الله أنْ ينفع بنا، ويرزق معلّمي الصّحة والعافية؛ فقدْ عهدتُه رحيمًا حانيًا أبًا فاضلًا ومعلّمًا حكيمًا.

في رحاب الآخر

من بين الكائنات الحيّة التي خلقها الله جميعًا، يتفرّد الإنسان بمرحلة طفولة تمتدّ لسنوات طويلة، وتختلف من مجتمعٍ إلى آخر طبقًا لطبيعة المجتمع وظروفه الاقتصادية والاجتماعية، وأساليب التنشئة الوالديّة المتّبعة في تربية الأطفال ورعايتهم.

لكنْ يظلّ جوهر التنشئة الاجتماعية هو الاعتماد على الآخر منذ التحام الحيوان الذكري المنوي بالبويضة الأنثى مرورًا بالحمل والميلاد والرّضاعة والفطام والحضانة، ثمّ خروجًا إلى المدرسة وبداية رحلة التّعليم التي تمتدّ – في الغالب – إلى أكثر من خمسة عشر عامًا، وإلى أن يتخطّى الفرد سنواتِه العشرين لا يزال في رعاية كاملةٍ من الأم والأب والأسرة، والمجتمع بمؤسّساته المختلفة.

لذا؛ فإنّنا أردنا أن لا نرد نحن في رحاب الآخر منذ الميلاد حتى الموت نتواصل معه اتفاقًا أو اختلافًا، ولكن لا نستطيع أن نتجاهله، فإنْ غاب عن أعيننا مكانًا أو زمانًا جسدنا حلمًا سواء في اليقظة أو

المنام نتحاور معه داخل نفوسنا، حوارًا لا ينقطع ولو للحظة واحدة.

الآخر هو دائرة الحياة، وسرّ الوجود، ففي رسالة للأديب المجري كافكا الحاصل على جائزة نوبل في الأدب يقول في رسالة لحبيبته ميلينا:

– حبيبتي، أنا لا أحبّك أنت، بل أحبّ ما هو أكثر من ذلك، أحبّ وجودي الذي لا يتحقّق إلّا من خلالك.

نعم.. الوجود لا يتحقّق إلّا من خلال الآخر.

وفي منولوج عبقريّ لنجيب محفوظ في ثلاثيّته بين القصرين وقصر الشوق والسّكرية، عندما توفّي السيد أحمد عبد الجواد، فإنّ زوجته أمينة التي كانت تعاني من تسلّطه ونزواته؛ تشعر بفقدانٍ شديد له، فتناجيه:

– كيف تغيب عنّا يا سيدي، وأنتَ الحياة والوجود، وكيف نعيش من بَعْدك وقد غابَ النور الذي يكشف لنا الحياة، والعمود الذي بسقوطه انْهارَ البيت بمَن فيه.

وإذا كان الآخرُ هو الوجودَ، وهو الحياة؛ فأيّ وجودٍ هو؟ وأيّ حياة؟

في التّحليل النفسي كما صاغه فرويد، المؤسّس الأوّل له،

هو أنّ الأنا يولَد من الأنت، أي من الآخر، ولذلك الأمّ هي أوّل مهمّ «آخر» في حياة الإنسان. ويرى فرويد أنّ الأمّ إذا كانت سويَّة نفسيًّا أتاحتْ لأبنائها النموّ بصحّة نفسية جيدة، أمّا إذا كانت مضطربة فإنّها تحكم على أبنائها بالمرض والاضطرابات النفسية.

ثمّ يأتي دورُ الأب في مرحلة لاحقة، لكي يكمل المثلّث الأوديبيّ، وتمضى مراحل النموّ النفسي الجنسي في طريقها، إمّا سلسةً وسويّة وإمّا معاناة وصراعًا وكبتًا ونكوصًا واضطرابًا.

ورغم تعدّد مدارس علم النفس واختلاف الفلسفة، إلّا أنها تتفق جميعًا على أهمية وجودهم إلى درجة وصل الأمرُ بالمثل الشعبي قائلًا:

«جنّة من غير ناس.. ما تنداس»

وعلى العكس، فإنّ سارتر الفليسوف الفرنسي الشّهير في مسرحيته يصرخُ قائلًا:

- الجحيمُ هُم الآخرون.

وبذلك، فليس الآخر قربُه جنّة، وربّما على العكس ما نتوقّع.. قربُه هو الجحيمُ بعينه.

وتختلفُ العلاقة بالآخر باختلاف الجنس، فأساليبُ التنشئة

الوالديّة تميل إلى تربية الذّكر مستقلًّا معتمدًا على نفسه بصورةٍ أكبر من الأنثى التي تربّى على الحياة في كنف الآخر؛ أب وزوج وابن.

فالأنثى - في معظم الثقافات المتباينة، وبدرجاتٍ مختلفة - صعبٌ أن تعيش دون ذَكَر:

«ضلّ راجل ولا ضلّ حيطة»

وإذا فاتها قطارُ الـزواج غالبًا ما تعاني من نظرة الآخرين وإشفاقهم عليها، وإنْ كانت هذه الصورة بدأت في التّغيير؛ نظرًا لزيادة أعداد مَن تعانينَ مِن العنوسة في كلّ المجتمعات.

وتمتلئ ذاكرتي - عبْرَ أربعين عامًا من ممارسة العلاج النفسي في مصر وبعض البلاد العربية - بالعديد من الحالات الإنسانية التي عاشت في معاناةٍ قاسية سبّبها الآخر؛ حبيبًا كان أو زوجًا.. أبًا كان أو أخًا.. ابنًا كان أو غريبًا.

وكان السؤالُ الذي يُطرح على معظم المعالجين النفسيّين:

- كيف أتخلّص من عذابي بسبب هذا الإنسان الذي لا يرحمني؟

وللأسف الشديد، معظمُ الشكاوى تأتي لنا من سيّدات فُضليات نتيجة القهرِ الذي تعانيه المرأة في الوطن العربي لرجلٍ آخر،

وفي الأغلب الأعمّ هو الأب ذو القسوة على أبنائه.

وما أشدّ ظلم الآخر القريب؛ دمًا ونسيبًا وارتباطًا..

وظلمُ ذوي القربى أشدّ مرارة على النّفس من دفع الحسام المهنّد

وتأتي المعاناةُ من الآخر لعدّة أسباب، نجملها فيما يلي:

1 – الحاجة الماسّة نفسيًّا واجتماعيًّا واقتصاديًّا لوجود الآخر في حياتنا، فالاعتماد النّفسي عليه أو الماديّ ضرورةٌ لا يمكن الاستغناء عنها.

2 – الصراع الذي لا ينقطع بين الطرفين، والذي تغذّيه الغيرة أو التنافس أو الرغبة في التسلل أو العجز عن تلبية حاجات كلّ طرف من الطرف الآخر.

3 – السّلطة ومشكلاتها، فسوف تظلّ قضيةُ مَن يقود مِن آفات مجتمعاتنا.

4 – غياب الحرية على المستوى الفردي والاجتماعي، فالحرية هي المناخ الصحيّ الذي يسمح بعلاقة سويّة مع الآخر، علاقة تخلو من الضغوط والقهر والقيود.

5 – ثلاثيّة الجهل والفقر والمرض، خاصّة في الطبقات الدنيا؛

حيث تكثر الجرائم، ويؤدّي الزّحام والتكدّس إلى خنق الآخر معنويًّا ونفسيًّا.

6 – استغلال الدّين لإرهاب الآخر، حيث طفت على سطح الثقافة العربيّة نماذجُ من رجال الدين، لا هَمّ لهُم إلّا تهديدُ الإنسان وتكدير حياته ليلَ نهار، وما نتج عن ذلك من ازدياد الجماعات المتطرّفة، والتي أثّرت في مستوى الشّعور بالأمان والطمأنينة لدى الجميع.

7 – العلاقة الشائكة والمكتسبة من الذّكر والأنثى في مجتمعاتنا العربية، فلا يستطيع أحد أن ينكر أنّه رغم القوانين التي تساوي بينهما في الحقوق والواجبات، إلّا أنّ المسكوت عنه أنّ الأنْثى وظيفتُها إمتاع الرّجل، والعلاقة بهما علاقة تشيّؤٍ واستهلاك، وإذا فقد الرجل المتعةَ مع المرأة ألقاها في عرض الطريق مطلقةً أو مهجورة.

8 – أساليب التنشئة الوالديّة التي تميّز بين الولد والبنت، وتحدّد الدور لكلّ منهما، فالبنت ضعيفة، مصدرُ قلق لأسرتها حتى ترحل لبيت زوجها، وهي وأمّها في خدمة ذكورِ العائلة؛ رضًا أو غصبًا.

9 – فلسفة التنشئة الاجتماعية التي تقوم على أنّ الآخر «عدوّ»، وليس صديقًا.

فنحنُ منذ طفولتنا نتلقّى آلاف التّحذيرات من الآخر،

بدءًا من لا تتحدّث مع الغرباء، ولا تستجبْ لمطالبهم إلى:

يا مآنة للرّجال.. يا مآنة للميّه في الغربال

ويرسخ في ذهن الجميع أنّ الآخر مصدرُ شرّ:

يا قاعدين يكفيكوا شرّ الجايّين

ومازالت فلسفةُ «الآخر عدوّ» هي السّائدة لدى الأسرةِ العربية حتى يومنا هذا.

10 – اجترار الأحداث السلبيّة، والنظرة إلى النصف الفارغ، ففي معظم جلساتنا وحواراتنا لا نتذكّر إلا أسوأ ما فعله الآخر بنا.. ومعنا من خيانة وخذلان وشرّ ونميمة وفضائح واتّهامات باطلة وإشاعات مغرضة، ونادرًا ما نتحدّث عن الآخر الحبيب السّند الداعم ذي الخلق والسلوك النّبيل.

في رحاب الآخر، أنت وقدرك الذي سوف تواجهه طيلة عمرك وعلى جميع مراحل حياتك.. إمّا علاقة تتّسم بالودّ والمساندة والدعم بدءًا من الطّفولة المبكرة حيث تسود الأسرة روح المحبة والتماسك والتعاون والترابط، تمتدّ بعد ذلك إلى محاولات حياتك الأخرى الدراسة والعمل والزواج والإنجاب والصداقة والحبّ.. أو علاقة يشوبُها الخوف والحذر

والمعاناة والقسوة والشك والحيرة والمخاطر والانتقام.

قالت لي مرّةً أحدُ الزوجات:

– عشت ثلاثين عامًا مع زوجي، راعيت فيه أن أكون زوجة وحبيبةً وجارية وصديقة.

وفجأة، تكشّف لي عن مخادع حقيرٍ، سلبني حريّتي وشبابي، وانتهك أنوثتي وإنسانيتي.

تمتمْتُ في صمت:

يا لَه مِن آخر.. أضعتِ عمرَك عاكفةً في رحابه!

تجاربُ غيّرتني

في السّادسة عشرة من عمري، كنت معجبةً بشابّ في العشرينيّات، كنت ألمحه دومًا يمرّ أمام منزلي في المساء، ويتطلّع إلى شرفة حجرتي، وبدأت أخرج لأقف أمامه في الشّرفة، وكنت أراه يتغزل فيّ بعينه الهائمة..

بعد عدّة شهور، قابلته في فرح أحدِ أقاربنا، وكانت القاعة مزدحمة، فقام من على الكرسي وأعْطاه لي لكي أقعدَ عليه، كلّ هذا كان يوحي لي أنّه يحبّني إلى أن تطوّرت الأمور، وبدأت أشعر أنّ نظراته تسألني متى سنتكلّم ونكمل قصّة حبّنا الجميلة هذه؟ ذات ليلة، وجدته واقفًا أمام بيتنا وكانت ليلة شتاء لا أنساها، تحجّجت لأمّي بأني سأشتري شيئًا من البقّال، ونزلت لأجده أمامي؛ شاب وسيم، عيونه عاشقة، ومظهره جذاب، يقف بثقة، ويمعن النظر فيّ، قلت:

– ما تدخل جوّه في المدخل بدل ما تتبهدل من الشتا.

قال:

– أنا مستني عمر بسّ وماشين على طول، تسلمي يا جميلة، ما تحرمش.

أخذت كلماته في قلبي، وصعدت السلم، أهرولُ إلى أن وصلت لحجرتي، وأغلقت الباب، ورحت أسرح في كلماته.. أخبَرَني بأني جميلة! إذًا.. أنا نلت إعجابه، نعمْ يحبّني.. لقد قال متحرمش.. يا االه، يحبّني ويريد أن نتزوّج.

تراني الآن ساذجة!؟ لك كلّ الحقّ؛ فهذا ما علمته بعدما عرض عليّ عمر أن أذهب معه لفرح صديقه، وذهبتُ لأجد العريس يقول لي:

إزيّك يا جميلة؟ أنا قلت لعمر يدعيكِ على فرحي لأنك بنت ذوق وجدعة شَبَه عمر.

كان صديق ابن عمي، وينتظره كلّ يوم تحت البيت ليذهبا معًا للجيم، وعندما أجلسني على الكرسي كان إكرامًا لعمر...

لم يكن يقصد أي شيء..

التّلميحات كانت أوهامي..

ولذلك يقولون دومًا.. إنّ المرأة تفهم الأشياء العابرة على أنها تلميحات، وأنّ الرجال لا تفهم أبدًا الإيحاءات والتلميحات؛ فهي تفضّل الطلب الصريح.

وأدركت – حينها – أني لم أكن سوى مراهقة ساذجة.

قصّت قصتها، وبكت وهي تقول:

«ينبغي ألّا نصنع أوهامًا ونصدّقها على أنّها حقائق مسئول عنها الآخر»

❊ ❊ ❊

أمّا عن أستاذتي في الجامعة، فقد قصّت حبّها الأوّل وهي تضحك، وتقول:

بعد خَمْسة أعوام من الدراسة في الجامعة، اشتقت فيها لأن يلامس أحدهم قلب الأنثى بداخلي، وقد حدث، ولكنّه لم يكنْ مناسبًا على الإطلاق، كان يعمل إداريًّا بسيطًا، وأهله غاية البساطة، ولم يمتلك إلّا شقة بها حجرتان، أحبّني كثيرًا، ولا أنكرُ أنه جذب قلبي، ولكنْ فكّرت جيدًا، وحسبتها بالمنطق والعقل؛ ولذلك رفضت حبّه، وأبعدته عني، بل وهدّدته إن فكّر فيّ ثانية..

مرّت أعوام وتزوّجت في سنّ كبير رجلَ أعمالٍ غني، وانقضت حياتي باندماجه في أعماله وانشغالي في تدريسي، من عام واحد فقط قابلته صدفةً يفتح باب سيارته لزوجته التي تفوقني في الجَمال، وعندما أوقفته لأسلّم عليه أخبرني عن حياته بعد المشروع الذي كان

يقصّه علي في الماضي، وعن زوجته التي لا تحمل إلّا شهادة الثانوية، وقال جُملة لا أنساها:

«والله تجربتك غيّرتني كتير، وخلّتني أفكّر صحّ، دايمًا الواحد ياخد اللّي بيشوفه أعلى منّه، واللي شايفه حاجة كبيرة قوي، وحابب يعيش معاه وميأخدش اللّي نفسه فيه، وهيموت عليه، لأنه هيقدّمله كلّ حاجة ومع ذلك مش هيرضى ويحسّ إنّه قليل».

صدق.. وصدق.. وصدق.

الحياة تجارب، وما أجمل أن نتعلّم من تجاربنا، ونقف عند كلّ إشارة نسأل: لماذا حدث ذلك؟ وما الذي علينا فعله بعد ذلك؟

يا لَها مِن توقّعات

ما بين الواقع والتوقّعات مسافةٌ نفسيّة، تطول وتقصر، ترتفع وتنخفض، تظهر وتختفي، تسعد وتؤلم، تضيق وتتسع؛ لدى كلّ واحد طبقًا لـ:

- وعيه بذاته، مَن هو.
- نضجه العقلي والانفعالي.
- ثقافته وتفكيره وخلفيته العلميّة.
- نشأته وطفولته ومراهقته، وكيف عبرها.. وانتهاءً بالعالم كلّه.
- الأحداث والصدمات والخبرات المؤثرة في حياته.
- قيمه واتجاهاته الأساسية نحو المجتمع الذي يعيش فيه.
- مدى سويّته أو اضطرابه النفسي.
- مدى قدرته على تجاوز الأزمات والتعلم من الخبرات المؤلمة.

- طموحاته المستقبلية، وقدرته على تحقيق بعضها.

هذه الأسباب، وأخرى كثيرة سيأتي ذكرها في الفصول القادمة، هي التي تقف وراء توقّعات كلّ منّا، والمستوى الأدنى لها، والسقف الذي نتمنّى أن تصل إليه ارتفاعًا وتحقيقًا.

لكنْ هناك مجموعة من الحقائق تقف وراء هذه التوقّعات، وتحدّد مسارها:

الحقيقة الأولى: لا يوجد إنسان على سطح كوكبنا هذا يمتلك قدرًا من الذكاء والوعي والإدارة؛ إلّا ولديه مجموعة من التوقّعات تتّصل بذاته أو بالآخرين.

الحقيقة الثانية: تقاس هذه التوقّعات داخل كلّ منّا من خلال الحوار الذاتي الدّاخلي الذي يجري طول الوقت فينا، ولا يتوقف، وعلى قدر نضج هذا الحوار الداخلي يمكن أن تتجسّد هذه التوقّعات في الواقع.

الحقيقة الثالثة: أحيانًا تخرج هذه التوقّعات من مستوى الحوار الداخلي مع الذات إلى الحوار الخارجي مع الآخر؛ قريبًا كان أم غريبًا، صديقًا كان أم غير صديق.

أتذكّر وأنا مازلت في سنتي الأولى الجامعيّة أنْ تحدّثت مع أحد أساتذتي معلنًا رغبتي في أن أتفوّق، وأن أكون أستاذًا جامعيًّا مثله، وكانت ابتسامتُه المشجّعة وتمنّياته الطيبة في زاوا عشت عليه حتّى تخرجت حائزًا للمركز الأوّل، وعُينت معيدًا.

الحقيقة الرابعة: التوقّعات نادرًا ما تتحقّق جميعًا، وإنّما يتحقق بعضها ونخفق في تحقيق البعض الآخر.

وما يتحقّق من التوقّعات مرهونٌ بالظروف المحيطة وبالقدرة على انْتهازها في الوقت المناسب.. فعلى سبيل المثال في مرحلة المراهقة، تكون الطموحات لا حدود لها، ويحلم كلّ منّا أن يكون في الوظيفة التي يتمنّاها؛ طبيبًا.. مهندسًا.. عالمًا.. ضابطًا.. ممثّلًا؛ إلى آخر تلك الطّموحات المتاحة والظروف المناسبة فإنّنا نحقّق ما نتمناه أو نتخلى عنه.

الحقيقة الخامسة: أحيانًا ما تعتمد طموحاتنا وتوقّعاتنا على مدى صلتنا بالآخر، خاصّة عندما تكون العلاقة عميقة وحميمة، لكن العلاقات الإنسانية حالها كأحوال الطقس والمناخ؛ لا تثبتُ على حال، وإنّما تتبدل وتتغيّر طوالَ العمر، فكمْ مِن صديق تكشّف زيفَ صديقه، وكمْ مِن قريب لم ترَ منه سوى الخذلان، وكمْ مِن بعيد

صار الأقرب إلى القلب بالفعل.

وسبحانَ مقلّب القلوب (وما القلب إلّا أنّه يتقلب) فالآخرُ الذي استندنا إليه لتحقيق رغباتنا وأحلامنا وطموحاتنا كان (حيطة مايلة) سرعان ما انْهدمت!!

أتذكّر أنني أخذتُ درسًا لا أنساه من آنسةٍ في العشرين، من قريبٍ تقدّم لها طبيب مبعوثٌ إلى أمريكا للحصول على الدكتوراه، وكانت هي قد أنْهت دراستَها الجامعيّة بتفوّق، وحين قلت لها:

- إنّها فرصة يا ابنتي، فهو سوف يحقّق لك أحلامك في استكمال دراستك والحصول على الشهادات.

ردّت في إيجاز أخجلني:

- طموحاتي وأحلامي لن يحققها غيري.

لقد كانت من النّضج والوعي بحيث لم تضع توقّعاتها في سلة غيرها، وكنت أنا المتفائل، وربما المخطئ.

الحقيقة السادسة: وتتباين التوقّعات تباينًا شديدًا بعوامل وسمات الشّخصية، وتتّخذ في العادة شكليْن لا ثالث لهما:

- أحلام اليقظة: والتي يحلم بها الإنسان بتحقيق أحلامه

وطموحاته على الصّورة التي يتمنّاها وهو مستيقظٌ وبكامل وعيه، وهو فعل إيجابيّ إذا لم يهْدر وقتَ الحالم بأحلامه، ويفرق في تلك الأحلام، ويعجز غالبًا عن التّنفيذ، وهو ما نحذّر منه أبناءنا عن العمل، والإنجاز، وبذا يهدر من طاقاتِهم وأوقاتهم دون جدوى.

– التّخطيط النّظري للمستقبل: ويتحقّق لدى القادرين على رؤية المستقبل رؤية موضوعية.

ذلك أنّ المستقبل لديهم ليس ماذا سيأتي، وإنّما هو ما الذي سوف نصنعُه ونقوم به.. هو الرّبط العلمي بين القدرات الذاتية وظروف الواقع المُعاش، وغالبًا لا يقدر على التّخطيط النّظري للمستقبل إلّا ذوو القدرات العقلية والمهارية العالية، الذين يستشرفون المستقبل قبل وقوعه، ويستعدّون له مسبقًا بخُطَطهم وأحلامهم وطموحاتهم.

الحقيقة السابعة: القدرة على تجاوز الصّدمات، فالكلّ معرّض في حياته لأزمات وصدمات ومشكلاتٍ وهموم ومتاعبَ، هذه هي سنة الحياة، ولن تحيد السنّة إلى تبديل، ونجاح الإنسان في تخطّي العقبات والمحن ضروريّ لتحقيق طموحاته، بل أحيانًا ما تكون المصائب قوّةً دافعة للأمام..

فأحدُ الأصدقاء قد تعرّض لصدمةٍ عاطفية حادة، ولكن كانت

طموحاته عالية في أن يصبح رجلَ أعمالٍ كبير، وبالفعل بدأ يؤسّس أسرةً صغيرة جميلةً بزوجةٍ أحبّها، وكرّس لها حياته ومشاعره، كانت لا تفارقه ليلَ نهار خلال الزّواج.. أنجب ابنته فائقة الجَمال، وعشقها كما عشق أمّها من قبل، وفي حادثِ سيرٍ مفاجئ فقَدَ زوجته الحبيبة وابنته!!

مضيتُ إليه مواسيًا ومساندًا، وخشيت من سقوطه أو انْهياره العصبي فقد كانا لا يفارقانه ليلَ نهار، أسرةٌ تغمرها المحبة والسعادة والمساندة في تخطّي صدمة قديمة، فجأة يغيب عنه أحبّ الناس إليه، ويبقى وحيدًا، قلت له:

- ثقتي فيك كبيرة، وأتمنّى أن تعبُرَ أحزانك واقفًا على قدميك.

- لا تقلق، فقد أقسمتُ على أن أسعدهما في المماتِ كما أسعدتهما في الحياة، لن أتخلّى عن أحلامي وطموحاتي، وكما حكيت لك من قبل سأواصل طريقي.

لقد صدقَ صاحبي، وهو الآن من أكبر رجال الأعمال، يملك العديد من الصّيدليات؛ بل تجاوز إلى بناءِ مصنعٍ كبير للأدوية، وأطلق اسم زوجته وابنته على كلّ صيدليّاته، لقد زادته المحنة صلابة وقوة.

الحقيقة الثامنة: تجنّب المعارك الشائكة، وتجاوز الصراعات، يرى فرويد أنّ الصراع هو لبّ الحياة وأساسها القوي، وأسوأ أنواع

الصراع هو الصراع مع مَن لا يستحقّ الاهتمام.

ولقد اعتدنا أن نمضي في حياتنا قُدُمًا لتحقيق أهدافنا، فإذا بنا أمام جهات عدائيّة قد فتحت نيرانَها علينا دون أن نحسب لها، فزملاء ورؤساء العمل قد ينصبون لك - وأنت النّاضج - شراكًا لتقع فيها، وربما جيرانك مع آخر لا أهمية له، ولم تحسبْ له حسابًا من قبل.

أحدُ أساتذتي كان من العلماء المَعْدودين في مجال التخصّص، وكان مبدعًا وطموحًا، ومقبِلٌ به الأمر إلى مستوى قياديّ رفيع، وكان قائدًا ناجحًا بكلّ المقاييس، فجأة.. بدأت زميلةٌ له كانت تتمنّى المنصب لها في إطلاق إشاعات دنيئة عنه، وإذا سيلٌ من الإشاعات والتّهم تلاحقه كلّ يوم، بأنّه لصّ، وأنّه مزوّر، وأنّ له علاقاتٍ نسائية، وأنّه طلّق زوجتَه، إلى آخر تلك الإشاعات القذرة التي لا تتوقف.

وعلى غير المتوقّع، وجد نفسَه عاجزًا عن السّير للأمام، وتفرّغ تمامًا لكشف الأكاذيب ودحْض الشائعات.. لقد استغرق صراعه من الشائعات ما يقترب من خمْسِ سنوات، وربّما أكثر، وبعد فترةٍ كبيرة كان قد أصيبَ بالضّغط والسكّر، وزيارة عيادات الأطبّاء، وراحت الأحلامُ والطّموحات في الاكتئاب بعدما كان فارسًا موجودًا، ويجول.

صراعٌ لم يكن في حسبانه، وزميلته لم تكن لها أهمية في مجاله، ولكنها قضتْ على طموحاته العريضة وأحلامه الوضّاءة.

الحقيقة التاسعة: حين يسقط الجسدُ منهمكًا، نعم هناك علاقة ارْتباطية بين سلامة الجسد وسلامة المقصد وتحقيق التوقعات.

فإذا امتلك الإنسان إرادةً قويّة وقدرة عقلية مناسبة وصحّة جسمية كافية، هيّأ ذلك كلّه – به – القدرةَ على تحقيق طموحاته.

لكنّ الجسد أحيانًا لا يصمد نتاج أزمة صحية عابرة، أو إصابة في حادثٍ لم يتوقّعه، أو مرض، حيث اخترق جسده وعبث فيه.

كان زميلٌ لي بالجامعة رياضيًّا ممشوقَ القوام، عضلاته القوية تنبئ عن مقاتلٍ شرس، تخرّجنا معًا، ومضيت للعمل بالجامعة، ومضى هو لتحقيق مشروعه الخاص، وانقطعت الصّلة لسنواتٍ حيث سافر إلى إحدى دول الخليج، وحقّق إنجازات مادية هائلة، كنت أتابعها ممّن يعرفونه ويعرفونني.

وعندما تلقّيت مكالمة هاتفية من زوجته تخبرني أنه يطلبُ أن يراني، وذهبت ملبيّا سريعًا، لكن الفرصة لم تدُمْ؛ حيث كان على مقربة من الموت، وآثر أن أكون آخرَ مَن يراه.

يا لَها من توقّعات:

بعضُها يتحقّق، وكثيرٌ منها يمرّ مرّ الكرام مع مرور السنين والأيام.

لفتَ نظري أنّ التوقّعات تأتي من مصدرٍ ثلاثي هو «وقع»، ومن هذا المصدر يمكن اشتقاق؛ وقوع، وواقع، وتوقّعات.

فهل يغلب التوقّعات وقوع أي سقط سقوط الذي قد كتب على توقعاتنا ذلك؟

آمل ألّا يكون المصدر شؤمًا على التوقّعات.

على مائدةِ الحبّ، جميعُنا نتلصّص

شغلني سؤالٌ منذ الطفولة، ومازلت لا أجدُ له جوابًا ثابتًا، كلّ الإجابات نسبية، ففي الحبّ جميعُنا ضحايا مفترَسة، نشتاق.. ننتظر.. نتألم.. ونؤلم أيضًا، بل قد نغيبُ ونفارق، وربّما نأمل لقاء آخر قد يكون شبه مستحيل، في الحبّ تتبدل الأدْوار يومًا بعد يوم، أرى دومًا الحبّ شبيه الحياة؛ متناقض، أناني، يصارع عدّة دوافع، يعزز على البقاء، ينصر الوجود، بل ويحفّزه على الاستمرار، وأحيانًا يصبح الحبّ محاصرًا في منطقة أني لا أرى نفسي إلّا من خلالك، وقد تصبح العلاقة بالطرف الآخر رحلةً من العذاب المستمرّ، موقنةٌ أنا أنّ المعاناة هي الوجه المضطرب من الحبّ، انتشرتْ في هذا الزمن شتى أنواع العلاقات التي افتقدت مصداقيتها، وزعم أفرادها أنّها علاقة حبّ، ولكن الحبّ لا يوجد في العلاقات فقط، الحبّ موجود في كلّ شيء، يراه المحبّ في جميع المخلوقات والأشياء، أعلم جيدًا

أنّ جوهر الاضطراب النفسي هو فقدان الحبّ والعجز عنه، الحبّ بمثابة مناعة بل دعامة تقوّينا على ممارسة الحياة، فقلبُ المحبّ قويّ يستطيع، وقادر، ما أضعف القلوب التي تخلو من الحبّ، وما أهشّها برغم قسوتها، أشعر أنه النفس الثاني لي في الحياة، أستطيع أن أحبّ كلّ شيء، وأحاول أن أبادل الجميع الحبّ والسلام، بدون الحبّ لن تحيا سليمًا، ولن تجبر شروخًا تصيبنا في الحياة اليومية، فبغير الحبّ لا معنى للوجود، لا داعي للبقاء... وفرويد يرى أنّه محور النّمو النفسي السويّ، إذًا فالحبّ ضروري ولازم كالهواء، لكن السّؤال الذي تحدّثت عنه هو: لماذا قد نعذّب أنفسنا ونعذّب مَن نحبّهم؟!

أعتقد أنّ معظم مشاكل الحبّ، بل الأزمة الكبرى، هي اختلاف الدافع نحو الحبّ؛ فالدّافع لامتلاك الآخر يختلفُ عن الدافع في إشباع الغريزة الجنسيّة، يختلف عن الدافع في تعذيب الآخر.. وإيقاع الأذى عليه، يختلف عن الدّافع نحو مساعدة الآخر والحاجة لا حتوائه والحاجة لإسعاده... تختلف الدّوافعُ والمُسمّى واحد، وما أقسى الحبّ حينما يقوده دافعٌ غير سويّ، يجعل منّا ضحايا العشق ومجاريحه، وما أنقى الحبّ السّويّ الذي ليس فيه عذاب ولا مكابدة، لكنّي على يقين أن البشر يعشقون دوائرَ

البحث عن الأصعب والأكثر تعقيدًا، فتصير كلّ القلوب تسهرُ على حلم الوصول للمستحيل، وتتريّث؛ بل وتزداد دلالًا عندما تميل للأشخاص المناسبة في العلاقات المتكافئة.

وفي الختام، أترك لك سؤالًا يظلّ عالقًا بك لزمن طويل: هل تحبّ ذلك الشّخص، أم تحب نفسَك بداخله؟ هل تريد أن تحقّق ذاتك من خلاله؟ ولماذا هذا الشخص تحديدًا؟ هل لأنّه المتوفّر حاليًا؟ أم لأنّ بينكما توافق في شيء ما؟ أو ربما لأنك تبحث عن الشقاء والمكابدة داخلَ قلبه؟

هذا، ولم نخُضْ في أزمة التعلّق، والفارق الجوهري بين مفهوم الحبّ والتعلّق.

وصدقَ الله في قوله: «خلق الإنسان في كبد».

لماذا الآن تخذُلني؟

بعدما منحتُك كلّ شيء ستفارقني؟! لا أصدق ذلك، أنا مصدومة فيك، هل فعلتَ ذلك حقًّا؟ ليتني لم أعرِفْك! ليتني أقابلك لأسألك: هل حقًّا فعلتَها؟ إنّني أريدُ أنْ أفهمَ منك ما حدث، فهل سنتقابل ثانية؟

أفعالُك الأخيرة أكّدت لي أنّي لم أكنْ لك شيئًا.

أعطيتُك كثيرًا، وخذلتني أكثر، هل لأنّني انتظرتُ مقابلًا لهذا العطاء؟ أم لأنّني توقّعت منك أن تتمسّك بي أكثرَ ممّا فعلْت؟ أم لأنك حقًّا نذل!؟

الجميعُ أكّد لي أنك ستخذلني، ولم أقتنع إلّا بالتّجربة المريرة التي أرهقت روحي.

كسرَني مَن حاولت جبرَه كثيرًا.

في النّهاية، لا بأس بخذلانك لي، أنا أيضًا خذلتُ نفسي حينما بنيتُ أوهامًا، وصدّقتها.

كلّ هذا - وأكثر - يدورُ في مخيّلتنا عندما يخذلنا أحدُهم ممّن وثقنا فيهم، وأحببناهم بكلّ ما فينا، بل وأهْديناه روحًا على طبقٍ مِن ورد، وسلّمنا لهم قلوبنا حتى ملؤها فتوحّشوا!!

ولكن علاج كلّ القضايا فكرة؛ أي أنّنا علينا أن نعيدَ تصحيح مفهومنا عن أنفسنا وعن الآخرين، وهل حقًّا كان الطرف الآخر نذلًا.. أم نحن مَن رفعنا سقف توقّعاتنا في هذه العلاقة؟!

الأهمّ من ذلك؛ الإجابة على سؤالٍ هامّ: هل لدينا فنّ إتقان المسافات؟ بالإجابة على هذا السؤال سوف نحدّد مِن أينَ يأتي الوجع..

ولذلك سنعرض قصّة «رشا» سريعًا..

فتاة في الخامسة والعشرين من عمرها، جاءتني تبكي تتوسّل لي أن أحاول إفاقتها من صدمةِ عمرها في حبيبها الذي تركها دون أيّ مبرّرات، وفارق عالَمها ورحل بعيدًا.

في البداية، أخبرتُها أنها كانت تخشى دومًا من هذه اللحظة، ومن ثمّ أضافت أنه كان يسيء الحضور دومًا، ولكنّها كانت على أملٍ أن

يتغيّر بمحاولتها في إصلاحه.

ختمتْ شكواها بأنّها مصدومة فيه، وكانت لا تتوقّع أن يخذلها بهذا الشّكل، وعندما سألتها: ما معنى الخذلان بالنسبة لك؟ أجابت «الخذلان هو الإحباط، أو النتيجة اللّي عكس توقّعاتي، أو أقلّ منها».. إذًا، هل ما حدث مشكلة توقّعاتها، أم تصرّفاتها، أم كليهما؟

تحليلي للموقف كان قائمًا على أربع زوايا هامّة:

أولًا: أنها تعاني من مشاعر الخوف من الفقدان أو الهجر، وهذا نتيجة لخبراتها في الطفولة، وفي الماضي.

ثانيًا: تقول إنها كانت على أمل أن يتغيّر، وهذا أكبر خطأ، أنها لم تكن على أمل؛ بل كان وهمًا، وكلّ مَن يرى أنه يستطيع تغيير الآخر، أو كما نسمع «هيتغيّر بعدين، بعد الجواز هتتغيّر»، كلّ هذا ربما لم يكن له أساسٌ من الصحّة؛ فالشخصية مكوّنٌ صعبُ التّغيير.

أمّا ثالثًا، والأهمّ: أصابتها بصدمةٍ مع أن تاريخ علاقتهما كان يعلن عن النّهاية من أوّل موقفٍ رفعت فيه طموحاتِها، وانتظرت منه ما لا يستطيع الوفاءَ به.

رابعًا، وأخيرًا: كلّ ما حدث كان ناتجًا عن مشاكلها وحدها،

حتّى إنْ تسبّب في حدوثها الطرف الآخر بنسبة صغيرة.

بعد عرض هذه الحالة، وتحليلها، علينا أن ندرك كيف تقودنا مشاعرنا، وماذا يستطيع الطرفُ الآخر تقديمه، وليس ما نتمنّى منه أنْ يفعل لأنّ لكلّ منّا طاقة معينة واحتياجات مختلفة.

وبالنّهاية، لا بدّ أن نكون على قناعةٍ أنّه ما دون احتقارك لذاتك لا يعدّ خذلانًا؛ فالخذلانُ الحقيقي هو أن ترفض ذاتك وتخسرها.

فلم يخذلك أحد، بل أنتَ تخذل نفسَك حينما تطمح بأكثرَ من المتوفّر في أحدهم؛ ولذلك اجبُرْ بنفسك، وأكملْ طريقك رافعًا رأسك لأنّك لم تخذل ذاتك وتهوى في قاع الألم.. انهضْ واستعِدْ قوّتك للدخول في علاقة أكثر نضجًا وأمانًا، وأعتقد أنّ هذا السّؤال لم يعدْ له قيمة «لماذا خذلتني؟».

قطعنا خيوطَ التّواصل

لماذا ننتهي بصدمةٍ دائمًا؟ لمَ لا نُتْقن آداب العلاقات؟ كيف ينفصل الأحبة أو الأصدقاء؟ لماذا نشرّد الآخرين بعد انفصالنا عنهم؟ لمَ لا نتعلّم كيفية إنهاء العلاقات بأدبٍ ورقيّ؟ سواء كانت علاقات مؤذية أو غير مُجْدية نفسيًّا أو ماديًّا على حسب أوْلويات كلّ شخص؟ هل تدخل العلاقات وتلقي بنفسك على عاتق الآخر؟ هل تعلّمت ألّا يهدد الطرف الآخرُ وجودَك؟

«عملّي بلوك».. «صيّحلي وفضحني على الفيسبوك».. «إزّاي أخلّي العيال يشوفوه بعد ما طلّقني».. «لازم أسيب المكان اللّي هو ساكن فيه عشان أنساه»...

كلّ ما قد يحدث بين الأعـداء قد يحدث - وأكثر - بين المُنْفصلين، تضيع وعودُ البدايات، ونصطدم بالأقاويل والأكاذيب وإفشاء الأسرار، وغيره من الحرب النفسيّة التي تحدث بمجرّد انتهاء العلاقة.

ولذلك؛ سنستعرض قصّة سامح، وهو يقول:

– بعدما تركتْني وتزوّجت، تمنّيت أن أنتقم، ولذلك هدّدتها بنشر جميع صورها على المواقع الإباحيّة، بالتّأكيد شعرتُ بالذنب بعدما قلت لها ذلك، لكنّها مَن بدأت في التخلّي!!

ثمّ يخبرني أنهما افترقا من أكثر من شهرين، ومازال يتّصل بها بأرقام مجهولة، أريد أن أستمع لصوتها، وفي الوقت ذاته أريد الانتقام.. كيف تركتني؟ وقد تحدّثنا في هذا الموضوع أكثر من مرّة، وأنها عليها أن تنتظرني لحين أجْهَز للتقدّم لخطبتها!!

ختمَ قولَه بأنّه لا يستطيع تصديقَ كوْنِها ستكون لشخصٍ غيره، ويريد أن ترجع له بأيّ طريقة كانت.

تحليلي للقصّة اتّخذ منحًى مختلفًا، وهو الأهمّ، سامح شخصٌ نرجسي أحبّ امتلاكها ولم يحبّها هي..

كان عليه أن يتركَها في سلام، وشأنها، بعدما علم أنّ أولويّاتها الزّواج.. لا الحبّ، كان عليه ألّا يطاردها كالشّبح عندما قرّرتْ هي قطعَ التّواصل معه.

لماذا نصرّ على أخطائنا؟ أو بمعني أدقّ.. لماذا لا نحترم رغباتِ الآخر؟

النّجاة من العلاقات تكمنُ في انقطاع التّواصل بشكلٍ يليقُ بنا، وبالآخرين.

نصرّ على التعلّق بأحبالِ وصالٍ دائبة، بل وهمية، وربما يرفضها الطرفُ الآخر تمامًا.

إما أن يحدث العكس، وندمّر الوصال الذي يرجوه كلانا..

حقًّا متعبةٌ هي الحياة لكلّ مَن لا يفهم لغْزَها..

إذًا، فماذا علينا أن نفعل عندما تنتهي العلاقة؟

أولًا: إنّ من آداب العلاقات أنّنا نقرّر معًا حينما نريد أن ننهي العلاقة، ويحدث ذلك بشكلٍ جيّد، ويليق بنا كبشر.

ثانيًا: إذا كان في العلاقة خيرٌ؛ علينا ألّا نسدّ الأبواب، بشرط أن يكون الطرفُ الآخر لديه نية للإصلاح والعودة مرّة أخرى.

أيضًا، هامّ أن نحترم رغباتِ الآخرين حينما يقرّرون البعد، حتّى وإن كان بشكلٍ مفاجئ أو بنذالة، ولكنْ إنْ كان الآخر لا يريد الوصالَ؛ فلماذا نسعى له؟

علينا أنْ نعلم ونتيقّن أنّ العلاقات التي لا ينقطع وصالُها لم يكن بها خيرٌ ولا فائدة من البداية..

وألّا نؤمّل وصالًا ممّن هجرونا دونَ سبب..

لا تبالِ كثيرًا بمَن قطع الوصال، ولا تقطع كلّ الخيوط مع مَن يتمنّى الرّجوعَ مرّة أخرى.

حينما تقرّر أن تنهي علاقةً تزعجك أو تؤذيك؛ كنْ قويًّا، وخذِ القرار مع الطرف الآخر.

عندما نبتلعُ الأكاذيبَ كالدّواء

هل كلّ ما يقوله الآخر هو ما نودّ سماعه؟ هل تقول ما يريد أن يسمعه منْك الطرف الآخر بعيدًا عن كوْنك تقول الصدق، أم لا؟ هل أجبرت الآخر على قول شيء غير الحقيقة؟ هل كلّ وعْدك بما استطاع تحقيقه أم بما تريد سماعه؟ هل هو الكاذب أم أنت مَن تريد تصديق الوهْم؟ هل كانت أكاذيبه مريحةً لبعض الوقت؟ قالت لي إحداهنّ: بعضُ الكذب لذيذ أحيانًا هل ذلك ما حدث معك؟ تمنّيت لو تعيش في هذه الأكاذيب؟ كانت كمخدّر؟ تداويك تلك الوعودُ التي تعلم أنّها لن تتحقّق يومًا؟

احترسْ؛ أنت في أكذوبة ستسبّب لك احتراقًا نفسيًّا ليس إلّا.

سنعرض قصّة «سهام» سريعًا، وسنكتشف كيف اعتقدتْ أنها ستتداوى بأكاذيبه.

قصّتْ «سهام» عليّ قصتَها، وقالت في حديثها:

كنتُ أعلمُ أنّه يخدعني، وأعلم عدمَ مقدرته على تحقيق كلّ هذه الوعود، لكنّها كانت تطمئنني وتريحني لبعض الوقت، كنت أصدّق ما يقول وأكذّب إحْساسي؛ بل وأكذّب الإشارات والدلائل.

وعندما سألتها: هل هي الأخرى كانت تبادله الأكاذيب؟ أنكرت، ولكنّها قالتْ في نهاية حديثها: وأنا الأخرى كنت أقنعُه أنّنا سنستطيع نحيي كلّ شيء، مع أنّي لم أقتنع داخليًّا أنّنا على استعدادٍ لهذا إطلاقًا.

تحليلي لما حدثَ لا يخرجُ عنْ كوْنها علاقةً مزيفة، وإنْ بدت لهما علاقة عظيمة مطمئنة ومشجّعة للطرفين.

لقد كذبتْ «سهام» على نفسها، وعليه، ومن ثمّ تستنكرُ النهاية الحتمية للعلاقات التي أساسُها الكذب والتأويل.

طمأنتْ نفسَها بالزّيف، ووعده بزيفٍ أكبر.. هذا بالنسبة للأكاذيب الصريحة والشعورية.

والسّؤال: هل هناك أكاذيب لاشعورية؟

نعم، إنّها التخيّلات والتّصورات الداخلية لكلّ منّا.

عندما نرتبط بآخرَ، ونتعلّق به نبدأ في التخيّلات لمسار حياتنا

سواء، وهذه التخيّلات لم يكنْ لها جذورٌ في الواقع، ولا أساس من الصحة، ولكنّها تصوّراتنا اللذيذة التي نتمنّى تحقيقَها، بل ونسعى لتحقيقها من خلال الطرف الآخر، الذي قد يفتقد – أصلًا – القدرةَ على ذلك.

كلّ هذه التصوّرات ما هي إلّا أكاذيبُ نريح بها أنفسنا لفترة ما.

وما سينتجُ عنها سيكون وخيمًا ومرهقًا للنفس؛ لأنّنا سرْنا بإرادتنا مع تيار الزّيف والخيال.

لقد وقعْت في الفَخّ

غالبًا ما نصدّق الآخرين في وعودهِم، خاصّة في أثناء العلاقات الحميمة التي نعيشها مع أحبّائنا، ونبني على هذه الوعود أحلامًا وطموحاتٍ وتطلّعات.

وأخطر ما يمكنُ الوقوع في الشّراك التي ينصبها الآخر لنا هو التسليم الكامل له والثقة العمياء به، والاحتماء بركْنِه الركين، والاعتماد عليه اعتمادًا مطلقًا.

بعضُ الناس يقدّمون لنا أنفسَهم على أنّهم المنقذون لنا، خاصّة إذا تصادف أنْ كنّا في أزمةٍ من الأزمات، وتقدّم لنا؛ قريبٌ كان أو غير قريبٍ ليساعدنا على الخروج من هذه الأزمة. نحن في حالة ضعف ونحتاجُ إلى سندٍ، وهو الصيّاد المُحْترف، عينُه على الفريسة لا تغفل ولا تنام.. يتابع وجودَها، وما يطرأ عليها من أحداث، إلى أن يشعر أنّ الفريسةَ على وشك السقوط، وهنا يفتح ذراعيه مبتسمًا.. وقد حانت لحظةُ القطاف ليفترس

فريستَه المستسلمة، الجاهزة للافتراس.

جاءتني مكالمةٌ منها على غير متوقّع.

– دكتور، عايزه أشوفك بسرعة.

حدّدت لها موعدًا بالعيادة، ولم تتأخّر.

جلست أمامي صامتة.. كان وجهها ينبئ بهَمّ عظيم؛ وجه يغطيه الحزن والكآبة.. رغم تقاطيع وجهها السّاحرة، عينان ذابلتان من كثرة البكاء.. ملابسها يغلبُ عليها الاحتشام كأنّها تريد أن تخفي أنوثتها المتفجّرة.. أخذت نفسًا عميقًا، ونظراتها المنكسرة إليّ كأنّها تصرّح طالبةً أن أخْرِجها من أزماتها.

قلت: أرجو أن تكوني بخير.

قالت: إن شاء الله.

قلت: إذًا، حدّثيني عن مشكلتك.

دقائق، ثمّ راحت عيناها تذرفُ الدّموع بغزارة.. وراحت تكفكفُ دموعَها المنسابة.. وبعدَ برهةٍ، هدأتْ قليلًا وراحت تحكي.. بدأ صوتها خافتًا، ثمّ راحتْ نبراتُه تزداد قوّة، وكانت قصّتها:

– في الجامعة، تعرّفت عليه زميلًا في الدراسة، مختلفًا عن باقي أعضاء شلّتنا، كنّا سبعة؛ أربعُ بناتٍ وثلاثة أولاد، التقينا في عامنا الأوّل وتصادقنا، وكانت علاقات أخوة، نجلس متجاورين في المدرجات ونتبادل المذكرات، وسارت الأمور طبيعيّة حتّى السنة الأخيرة.

وفوجئت به قبل تخرّجنا يُخبرني أنّه يتمنّى الزّواج بي.. ولم يكن يخطر لي على بالٍ من قبل أنْ أراه في صورةِ زوجٍ وأبٍ لأبنائي!!

نعم كان مختلفًا.. وسيمًا جادًّا ملتزمًا حاسمًا طموحًا متفوقًا، سلوكه يتّسم بالنّبل والترفّع، من أسرة متوسّطة؛ الأب موظف في إحدى الشركات، والأمّ ربّة بيت، وله أخت وحيدة دائمًا يتحدّث عن رعايته لها، ويفخر بكفاح أبويه، وإصرارهما على تعليمهما تعليمًا عاليًا، وأنّه لن يخيّب رجاءهما فيه، وسوف يحصل على أعلى الدرجات والشهادات.

بدأتُ ألتفت إليه، إلى أن بدأنا نتحاور كثيرًا...

راح يحدّثني عن أحلامه وطموحاته وتوقّعاته لمستقبلٍ زاهر يجمعنا.. روى لي كيف أحبّني مِن أوّل لقاءٍ يجمعنا في السنة

الأولى، وكلّما مرّت الأيام زادَ حبًّا وتعلقًا، ولكنه حفاظًا على الزمالة ورغبته الجادّة في الاقتران بي؛ آثر أن يكتمَ حبّه حتى يقترب من التخرج، ثمّ يبوح لي برغبته في الزّواج منّي، ويكون قد أشرفَ على نهاية المرحلة الجامعية وعلى أبواب العمل، خاصّة أنّ تفوّقه العلمي يضمن له أن يجد عملًا مناسبًا.

لقاءاتٌ متعدّدة جمعتنا، حتّى كدنا لا نفترق لحظة، وهو يقدّم لي قصائده الشّعرية التي كتبها لي، وأحتفظُ بها سرًّا، حتى يحين موعد إعلانها.

لقد تأكّدت فيه تصرّفه الرّجولي معي، وأنّه لم يكن مثل غيره؛ ممكن يدخل في علاقات حبّ عابرة لا تدوم أكثر من شهور، ثمّ تنطفئ المشاعر والعواطف ليبحث عن أخرى جديدة.

أمّا عن وعوده لي، فحدّث ولا حرج.. كان يسمّيني أميرة الأميرات.. وكان يذكرني في كلّ قصائده بالأميرات اللائي يعشن في رغد العيشة والرّفاهية التي سوف يوفّرها لي.

كان يحكي عن زواجنا وبيتنا وأوْلادنا الذين اختارَ لهم أجمل الأسماء.. كيف سيعاملني عندما أستيقظ من النوم، وكيف سيكرّس حياته لإسعادي.....

وصدّقتُ كلّ ما قاله دون أنْ أشكّ لحظةً في حبّه أو حماسه أو صدقه.

وبعد التخرّج، تقدّم لأبي طالبًا يدي، وكانت أسرتي تميل إلى رفضه لأنّه لم يكن يملك مقوّمات الزّواج من مسكنٍ ومهْر ودخلٍ مناسب، ويشاء الحظّ أنّ أحد أقربائه بالخليج سعى له في وظيفة، وأرسل له عقد عمل، فاعتقدت أنّ ذلك إشارة من الله ليسير هذا الزواج رغم ما نصحني به أبي وكلمات أمّي بالتريّث قبل اتخاذ القرار.

ولكنّ اندفاعي، وتدفّق مشاعري نحوه حالَا دون أن أستمع إلى نصحهما.

باختصار، تزوّجنا دون احتفال، وسافرت معه إلى الخليج وبدأت الأمور تتكشّف عن وجهٍ آخر له لم يكنْ يظهره طوال تلك السنوات التي قضيناها معًا.

في العمل، لم يكن أمينًا.. كان مخادعًا لصاحب الشركة حتى يحقّق مكاسبَ أكثر، وفي البيت.. الطّامة الكبرى التي كشفت لي أنّ العاشقَ الولهان الذي يفيض بقصائد كلّها عشق وهيام؛ تبيّن أنّها لزميلٍ له وأنّه لم يكتب بيتَ شعرٍ واحد في حياته!.

الأميرة التي أقام لها معبدَ الحبّ تحوّلت لديه إلى خادمة؛ وظيفتها إسعاده، ومهمّتها خدمتُه، ولم أسمع منه كلمة شكرٍ أو ثناءٍ خلال سنوات زواجنا الخمْس التي قضيتها معه.

حتّى أولاده، جفّت مشاعر الأبوة في قلبه، وأصبح يضيق بابنه وابنته أثناء وجوده بالبيت، ويصرخ في وجهيهما بعنف.

أمّا عن دخْلِه الذي تضخّم خلال سنوات، فلم يكن يُطْلعني على شيء منه، وإنّما أسمع من أهله أنّه اشترى كذا.. وكذا، وأنه أصبح مليونيرًا في سرعة البرق، سابقًا أقرانَه في هذا المجال.

وعندما أواجهه بوعوده لي، يضحكُ ساخرًا ويقول:

كنت بضْحَك عليكِ، هوّ الكلام بفلوس!!

لقد بنيتُ حياتي وتطلّعاتي وتوقّعاتي وآمالي على وعوده لي.. وعندما اكتشفتُ زيْف وعوده وسوءَ أخلاقه؛ كان قد ترك البيت متزوّجًا من إحدى السّيدات الثريّات في هذا البلد دون أن يخبرني!!

وأصررتُ على الانفصال، حتى لا أسقط في انهيارٍ عصبي، وعدت إلى أبي وأمّي ومعي أولادي الذي لم يفكّر مرّة أن يسأل عنهم.

صمتتْ بعد سرْدِها لحياتها، وانتظرتْ تعليقي على ما قالته:

قلتُ مواسيًا:

أعلمُ مدى معاناتك يا سيدتي.. لكنّك حسمت المشكلة بالطّلاق بعد أن تخلّصتِ من حياة الزيف والأكاذيب.

قالت:

ليتني كما تقول.. لم أتخلّص من آثاره بعد.

لازلت أسأل نفسي.. كيف وأنا الجامعيّة المشهود لي بالرّزانة والحكمة صدّقتُ كلّ هذه الأكاذيب؟!! كيف لم أكتشفْ هفواتِه وهي كثيرة.. كيف غمضت عيني عن عيوبه وجوانبِ النّقص فيه.. كيف تحوّلت من أميرة إلى جاريةٍ تباع وتُشترى بأبخسِ الأسعار.. كيف واصلت الحياةَ معه خمْسَ سنوات كاملة.. كيف قبلتُ أن أنجبَ منه وقد بدا لي ما يُثير شكّي وخوفي؟!!!! لقد كنتُ بين زميلاتي أكثرهنّ تعقّلًا وفهمًا ونضجًا.. فكيف يحدثُ لي هذا؟!! أرجوك، أريد أن أخرجَ من مرحلة جلْدِ الذّات هذه وجئتك لتساعدني على الخروج منها.

قلتُ:

دعيني أشخّص لك المشكلة في صورةٍ ذهنية.. لقد أغلقتِ عينيك واكتفيتِ بفتح أذنيك.. وقد أحسَنَ الصيّاد استخدامَ مهاراته اللغوية والصوتيّة جدًّا.. أنت مثل كلّ النّساء يا سيدتي.. الأذن تُبْصر قبلَ كلّ العين أحيانًا.

دخلت أذنيك أكاذيبُ لا حصر لها.. واستطاع - بسلوكه المنضبط - أن يحصلَ على ثقتِك في سنواتِ الزّمالة الأربع.. وهو صيّاد ماهر. كان يتابعك باهتمام، ويرسم خطّته بصبرٍ بالغ.. كلّ يوم يجعلك بمهاراته تقتربين من الشّرك الذي أعدّه، الفريسة قد ابتلعتِ الطّعم، وعلى وشك أنْ تسقط؛ بساعتها.. تقدّم طالبًا يدك مطمئنًّا إلى أنّ الطريق إليك مفروشٌ بالأمنيات والتوقّعات.

وفي مرحلة الحبّ القصيرة التي بدأت بعد اعترافه لك بحبّه؛ عميت عيناك تمامًا عنْ جوانب القصور فيه، وقدراته على صياغة الأكاذيب والتّرهات، وكانت الفريسة في قمّة ضعفِها، وعندما أقْدم على صيدها كانت لا تستطيع الفرار.

ما أضعفَنا حين نقعُ في الفخّ الذي سوف يسعدنا ويحقّق لنا العافية والقوة، فإذا بالدّواء أشرّ من الدّاء، وأكثر خطرًا، وكما يقول أحمد شوقي:

وأخفّ من بعض الدواء الدّاءُ

إنّها تجربةٌ مريرة يا سيدتي، لكنّ الأسوأ منها أن تظلّي في مرحلة جلْدِ الذّات.. إنّها مرحلةُ تدمير الذّات.. عليكِ أن تستعيدي ثقتَك بنفسك، وأنْ تطلبي العونَ من الله في مستقبل أيّامِك، وأن تبدئي مرحلة جديدة في حياتك.. لا تقوم على تحقيق آمالك عبرَ شخصٍ آخر.. فما أقسى هذا الآخر إذا كان يلبس حلّة صيّاد.. ما أقسى الآخر، وما أقسى أن نبتلع أكاذيبه!!

ليس كلّ آخر حبيبًا.. فعلينا أن نتجنّب الحبّ المليء بالأكاذيب.

ما بين الوهْمِ والحقيقة

الرّؤية الموضوعيّة للآخر هي سبيلُ الخلاص من أزمة التوقّعات، لكنّنا نغرق في رؤيتنا الذّاتية له، فنشكّله كما نحبّ.. لا كما هو في الحقيقة.

إننا نضفي على الآخر من الصّفات والسّمات والخصال، بل أحيانًا نجعل أعيننا تراه مختلفة عمّا هو عليه (القرد في عين امّه غزال!).

وبرغم ما يحدث لنا من أذًى وألمٍ وعذاب من أحبّ النّاس إلينا، إلّا أنّنا نتسامح ونتغافل ونتجاوز، وأحيانًا لا نرى ولا نسمع عندما نحبّه، ولذلك جاءت الأمثالُ لتؤكّد ذاتيّة الرؤيا (حبيبك يبلع لك الزّلط) (ضرب الحبيب زيّ أكل الزّبيب)

أزمة التوقّعات في الفجوة الواسعة ما بين حقيقة الآخر وإدراكنا له، وليتنا لا نغفل عن الحقيقة ونتقبّلها كما هي، فلا يوجد آخرُ بلا عيوب أو جوانب نقص.. لا يوجد آخر لا تصدرُ عنْه طلقات قاتلةٌ أحيانًا أو عدوانيّة.. لا يوجد آخر له صفات الأنبياء من طهرٍ وصفاءٍ

وطيبةِ قلب؛ فقد انتهى عصرُ النبوّة بخاتم المرسلين محمّد، صلى الله عليه وسلم.. لا يوجدُ آخرُ يسعى لمصلحتك أولًا قبل مصلحتِه؛ فالأنانية لا يخلو منها إنسان، وتزيد وتنقصُ حسب نضجِه ومدى أخلاقه.. لا يوجد آخرُ يسبح طولَ عمره في الرومانسية، ويتغذّى على الحبّ، ولا ينطق إلّا شعرًا، ولا ينام إلّا على صوت فيروز وموسيقى الرحبانية.

وإذا ظهرَ لك هذا الآخر بهذه الصّورة؛ فهو يخدعك ويزيّف مشاعره، فنحن بشرٌ من لحمٍ ودم، ولنا احتياجات ومطالب لا تتحقّق إلّا بالنضال والصّلابة.

لا يوجد آخرُ إذا تناقضت مصلحتُه مع مصلحتك يفضّلك على نفسه إلّا نادرًا، وفي حالات شاذّة وقليلة.

نحنُ في عصر التشيّؤ.. عصر الاستهلاك لا عصر القيم والثوابت.. كلّ شيء أصبح يُباع ويشترى، وأصبحت قيمُ الإخلاص والتّفاني والإيثار لا تتجاوز الأسرةَ من الأبوين فقط، وحتى هذا لم يعدْ من الانتشار بحيث نقول – ونحن مطمئنون – أنّ الآباء جميعَهم يؤثرون على أنفسهم أبناءهم.

لا يوجد آخرُ يجلس بجوارك طولَ العمر، ولا يتركك، إلّا إذا

كان في حاجةٍ لوجودك معه.

وتصوّرك أنّ ما يقوله لك الآخر، وأنّ وعوده الكثيرة، وما يقسم عليه سوف يلتزم به حرفيًّا؛ هذا غيرُ صحيح، فما أسهلَ الكلام.. وما أكثرَ الوعود، ولكنّ القلوب تتقلّب، والأحوال تتغيّر، والظروف تختلف.. وغالبًا ما نكون صادقين، ولكن ما أبعدَ القولَ عن الفعل؛ قال تعالى (يا أيّها الذين آمنوا لمَ تقولون ما لا تفعلون).

الأزمةُ في صياغة صورةِ الآخر في داخلك، وليست في صورته الحقيقيّة التي غابت عنك وعنّي، أتوقّف أمام عددٍ من الحالات التي مرّت بي كمعالِجٍ نفسيّ عبْرَ الأعوام الماضية..

تحدّثت في كتابي «أزمة منتصف العمر» عن زميلةٍ لنا، كان لا يحلو لها الحديث إلّا عن زوجها.. كانت تتحدّث كعاشقةٍ لفارس لم يسبقْ له مثيلٌ من قبل؛ كم هو حنون.. كم هو رومانسي.. كم هو جميل وأنيق.. كم هو ناجح ومتألّق في عمله.. كم هو مُبدع فكرًا.. كم هو مثقف ثقافة رفيعة.. كم هي معجبةٌ بآرائه وحكمته ونضجه،...، ويشاء الحظّ أن نلتقي بزوجها في إحدى المناسبات... نجلس معه ونقترب منه، ونتحاور، فإذا به عكس ما كانت تقوله لنا؛ شخصٌ سطحيّ ضَحْل الثّقافة، غيرُ مهذّب، حديثه أقربُ إلى

السذاجة والجهل والغباء.. أمّا صفاتُه الجسدية فلم يكنْ لديه من الوسامة شيء لقّبته به، والخلاصةُ حقيقته على نقيض ما وصفته لنا.

زميلتُنا لم تكن تكذبُ ولا تزيّف ما قالته لنا وهي واعية، وإنّما كانت تصفُ زوجها كما تتمنّاه، لا كما هو. ويا لَها من مسافةٍ شاسعةٍ بين ما قالته وما رأينا.. بين الوهْم والحقيقة.

حكايةٌ أخرى

ولكنّها على النّقيض من حكايتنا السابقة، وإنْ عبّرت عن نفس الأزمة وذات القضية، بدأت علاقتهما على الفيس بوك، لم يرها.. وإنّما بعد عام كاملٍ سمحت له بلقائها، وليتها ما التقيا.

كان يبحث عن إنسانة من نوعٍ نادر؛ شاعرة تجيد صياغة الكلمة.. جميلة كالزهرة المتفتّحة النديّة.. رقيقة كنَسَمات الليل الهفهافة في يوم صيفٍ قائظ.. مبدعة.. وفنانة..

لديْها العديدُ من الهوايات التي تجعلها متميّزة عن غيرها؛ من أسرة تحترمُ الثقافة والتعليم، وتحثّ أولادها على الطموحات العلمية، أسرةٌ متماسكة؛ الأب حكيم وقويّ وحاسم، والأمّ نهرُ حنانٍ متدفّق، والحياة الأسريّة متعةٌ لَمن يعيشها معهم.

كانت طموحاتُه أنثى متميّزةً في أسرةٍ متميزة.

وبدأ الحوار بينهما بالتّعارف المبدئي دون أسماء حقيقية، حدثها عن طموحاته في الحياة، وكيف بدأ مشروعًا له في مدينة سياحية، رغم أنّه خرّيج إحدى كليات القمّة.. وكانت أمامه فرصُ عمل متنوعة، ولكنه - بقرارٍ شجاع منه، وبدعمٍ ماديّ من أسرته - خطّط لمشروع صغير قابل للاتّساع والكبر.. وبعد تخرّجه مباشرة ترك العاصمة التي ولد وتعلّم بها حاملًا شنطة سفره إلى تلك المدينة البعيدة.

وفي الغربة، عانى من الوحدة والمنافسة الشّرسة، ومن مافيا السياحة، ولكنّه واصل رحلةَ كفاحه حتّى استقرّ أخيرًا على أرضٍ صلبة بادئًا مشروعًا صغيرًا بجوار أحد الفنادق المشهورة، مشروع يهتمّ باحتياجات السائح، ويوفّرها بسهولة له من خدمات لوجستيّة، وخلافها.

وبدأت الدّنيا تبتسمُ له بعد تكشيرة قاسية، وخوفٍ من الفشل والإحباط، وخلال بعدِه عن أسرته افتقدَ الونيس والوناسة، ولم يكنْ أمامه سوى الفيس بوك.

وبدأت قصّته مع صاحبتنا، كانت صفحتُها على فيس بوك

تشعره بالبهجة والتفاؤل والأمل.. عباراتُها منمّقة، وصياغاتها مضيئة، وجُمَلها بهيجة. كانت كأنّها ملاك نزل من السماء يزرع الفرحة في القلوب، ووليه أولئك الذين يعانون من الوحدة والإحباط.

وفي محاولة منْه للتواصل معها علّق بأسلوب راق على بعض مقالاتها.. فردّت عليه شاكرة.. واستمرّ مواصلًا تعليقاته المميزة الرقيقة، وانتقل بعد مدّة من صفحتها العامّة إلى صفحتها الخاصّة، وبدأ الحوار الشّخصي والتفاهم الحميم.

كان يتخيّلها بيضاء، ذات عينيين واسعتين؛ فهو عاشق للعيون، ذات جسمٍ مخروط على يدِ نحّات مبدع وفنان، ذات صوتٍ شجيّ يسري في العروق، ونهر أوتار القلب. وراحت تخيّلاته لا تتوقف؛ مرّة زوجة وديعة، ومرّة حبيبة شقية ومشاغبة، ومرّة مثقفة تتحدّث عن قضية فلسفية، ومرّة شاعرة تعبّر عن عواطفها النقية.. صنع منها أسطورة لا تخطر على بال.

وبمرور الأيـام، نمتِ العلاقةُ، وتطوّرت من اهتمام إلى إعجاب، ومن إعجابٍ إلى حب، ومِن حبّ إلى عشق، ومن عشق إلى تقديس.

والخلاصة، في النهاية اتّفقا على الزّواج، وطلب منها إرسال صورة حديثة لها.. وجاءت الصورة بكلّ أحلامه وتخيّلاته، ثمّ بدأت المكالمات التليفونية، وكلّما تحدّث إليها فإنّ نبرات صوتها تسري في عروقه سريانّ الدّم في الوريد.. وأخيرًا لم يكن هناك مفرّ من التقدّم لها خاطبًا، وحتى واصلة اللقاء أسرتها، هو مشحون بجَمالها، وأسرته مشحونةٌ بتساؤلاتها: مَن تلك الأميرة التي يتعب في محرابها؟

وفي اللقاء مع أسرتها، خرجت أمّه مكتئبة من سوء اختياره، فلم تكن البنت في عين أمّه بالتي تليق بها، ولم تكن أسرتُها هي الأسرة التي تتمنّاها لابنها.

لكنّه غابت عن عينيه كلّ هذه الملاحظات، لم يرَ إلّا قمرًا في ليلة اكتماله.

وأخيرا، تمّ الزّواج في مدّة قصيرة، وفي مدينته الساحلية، وفي عشّ الزوجية تكشّفت له الحقائق.. انزاح الستار عن مشهدٍ مؤلم لم يكن يتوقّعه.

البنت الشّاعرة الرومانسية إنسانة بليدة كسولة، ليس لها همّ سوى متعة الشّراء وقضاء اليوم في مكالماتٍ مع أهْلها دون سبب أو حاجة.

لا تهتمّ ببيْتها كعروسةٍ أو ربّة بيت، ولا تهتمّ بأناقتها، طولَ اليوم ترقد في قميص نومٍ أو فستان طويل بيتي لا تغيّره حتى يتّسخ تمامًا.

منذ دخلت بيته لم تمدّ يدها إلى كتابٍ، ولم تقرأ حتى جريدة.

وعندما سألها: أين البنت التي عرفها على الفيس بوك؟ ضحكت وقالت له:

– همّا مش بيقولوا عالم افتراضي.

يعني وهمي.. يعنى خيالي..

كانت صدمته قويّة، جاءني يقول:

– عشت مدّة طويلة مع ملكةٍ على صفحات الفيس بوك، وعندما عاشرتها في الواقع وجدت أنثى لا همّ لها إلّا البحث عن أشياء لا علاقة لها بالفكر أو الثقافة، لقد وقعت في حفرة عميقة.

أزمة التوقّعات.. سقف التوقّعات.

كلمات يجب ألّا ننساها.. لقد عاش صديقنا في وهْم الأنثى التي تمنّاها، وفي قوانين الإدراك.. إنّ الإدراك انتقائي، أي تدرك ما تحتاجه وتتمنّاه.. ولا ندرك الواقع كما هو، فلو أنتَ مثلًا جائع سوف تقع عيناك على محلات الأكل والطعام.. ولن تلفت نظرَك

محلاتُ الزهور والورود.

وفي قصّة صاحبنا، كان احتياجه للياسمين والقرنفل، ووقعت عيناه على زهرة فوّاحة؛ فهامَ بها حبًّا.. وازداد هيامه كلّما زادت العلاقة قربًا وتواصلًا.. لكنّ الوهم لا يقف على أرض صلبة، الحقيقة هي الأقوى، ولو كانت طموحاته واقعيّته الساخرة.

ولمّا وقع في حفرةٍ عميقة يصعب أن يخرج منها بسهولة.

ما بين الوهْم والحقيقة نقع في أزمة الطموحات، ويسقط على رؤوسنا سقف التوقعات.

السّجنُ الاختياري

تأمّلت ملامحها قبل أن أدقّق النظر في بياناتها التي أمامي.

امرأةٌ أبرزُ ما في وجهها عيناها الزّرقاوين وجسدٌ قويّ يوحي برحلة كفاحٍ طويلة، أمّا بياناتها فكانت:

- العمر خمسة وأربعون عامًا.
- متزوّجة، ولديها أبناء.
- تحمل شهادة الدكتوراه في تخصّص هامّ.
- تعمل أستاذة جامعيّة.

ابتسمتُ كعادتي مشجّعًا، ثمّ تمتمت:

- خير إن شاء الله.
- ما اعْتقدش إنّه خير. (هكذا أجابت)

قلت: إذًا، وضّحي الأمر.

قالت: كنت كبرى أخواتي، وكان أبي موظفًا بسيطًا في إحدى الوزارات.. لي ثلاثُ أخوات وأخ ذكر واحد، كانت أمّي لا تكفّ عن ترديد: أنتِ الكبيرة، وأنتِ المسئولة عن أخواتك.

هكذا خرجتُ للدنيا لكي أسير في طريق لم أخرج عنه قيد أنملة.. التفوق والنجاح وتحمّل المسئولية بكلّ أنواعها.

وفي مسار التعليم، كنت الأولى بلا منافس في كلّ مراحله، حتى الجامعية، ولم أجد صعوبة في التّعيين معيدة، ولا في حصولي على الدكتوراه.

ولكنّ الأفواه الجائعة دفعتني للسفر إلى بلاد الخليج للعمل في إحدى الجامعات، ولا همّ لي سوى توفير حياة مريحة لأسرتي المكافحة.

وبعد سنة من سفري، تقدّم لي موظّف قريب لي لا يحمل سوى الدرجة الجامعية الأولى، ولم أتردد في قبوله زوجًا هربًا من الوحدة في ذاك البلد البعيد.

وبعد زواجنا تكشّفت لي شخصيته السلبية المناقضة تمامًا لشخصيتي؛ فهو كسول لا يحبّ شيئًا، يفضّل النوم عن العمل، والراحة عن التعب، وبذلت جهدًا خارقًا حتى حصلت له على

وظيفة إدارية بنفس الجامعة التي أعمل بها.

ورغم بعد المسافات بيني وبين أسرتي فقد كنت على تواصل معهم ليلَ نهار.. كانت البنات قد تخرّجن من الجامعة؛ اثنتان منهنّ عملن بالتّدريس، والثالثة فضّلت الزواج وأن تكون متفرغة لزوجها وأولادها.

أما أخي الذكر الوحيد فقد تخرج من إحدى كليات القمة، وسعيت له هو الآخر حتى يجد وظيفة مناسبة.

وعندما تزوّجتِ البنتان كنت المستقبلة لكلّ عريس متقدّم ولأهله وتحملت كلّ تكاليف الزواج.

كانت الصّورة لعلاقتي بأهلي كما يلي:

– في اتصال أكثر من مرّة يوميًّا لكلّ فرد فيها، ابتداء من الأم إلى الأخ وبقية الأخوات.

– تلبية طلبات أمي وأبي التي لا تتوقف من مأكل وملبس ورعاية صحية.

– تلبية طلبات أخي ذي الراتب المعقول في توفير شقّة مناسبة ليتزوج فيها من زميلته التي تعاملني باستعلاء وتكبّر؛ لأن والدها

يعمل في وظيفة مرموقة.

- تلبية طلبات البنات من رعاية صحية في أثناء الحمل والولادة ومعظم الاحتياجات المادية.

وأثناء السفر أنا معهم على النتّ والتليفون..

وفي أجازاتي القصيرة نجتمع في شقتي التي اشتريتها، ولا يمضي يوم دون أن نلتفّ حول بعضنا البعض، وكأننا مازلنا كما كنا في بيت أبي.

ولم أشعر مرّة بأنني أضعت كلّ مدخراتي، ودخلي على أسرتي الكبيرة، وانشغلت بها عن أسرتي الصغيرة؛ أبنائي وزوجي السلبي.

كما لم أشعر بأن الأنثى الجميلة التي تتلقى نظرات الإعجاب في الشارع والعمل ممّن وقعت عيناه على جَمالي، ووقف مشدوهًا أمامي.. لم أنشغل برجل، ويكفيني زوجي الذي أحبطني في حياتي، وهزّ صورة الرّجال في داخلي.. كنت مكتفيةً بحبّ أهلي واحتياجهم الدائم لي.

كنت أسمع منهم كلّ مرّة أقدم شيئًا: يا أمنية، إنتِ بالنسبة لنا

الأب والأمّ، وكلّ شيء...

وربّما للفكاهة يضيفون: وكمان أنور وجدي تأثّرًا بالفيلم الشهير.

والآن، لتسألني وأين المشكلة؟!!

الكلّ يحبك، والكلّ متعلق بك، ومكانتك تعلو يومًا بعد يوم في قلوبهم.. أنثى حبيبة الكلّ؛ فماذا ينقصك أو ينغّص عليك حياتك؟

المشكلة بدأت منذ سنتين في عملي بالخليج لمدّة عشرين عامًا؛ استغنوا عنّي فجأة.. وعدتُ إلى مصر دونَ عمل، ودون مدّخرات تضمن لي مواصلة حياتي مع أخواتي.

لم أعد أقدّم لأهلي أية مساعدات مادية منتظمة كما كنت أفعل من قبل، كما لم أعد أتلقّى كلمات الحبّ والاهتمام.

أخي الذي اشتريت له شقة، وساعدته في الـزواج، وفي مسيرته المهنية عندما أعربت له عن رغبة ابني الأكبر في خطبة ابنته رفض بشدّة، وانقطعت اتصالاته لي، وبعد أن كان يزورني أسبوعيًّا لم يدخل بيتي منذ عام مدّعيًا انشغاله وعدم توفّر الوقت

المناسب للزيارة، وانقطعت مكالماته.. بل وحين أتّصل به ينهي المكالمة لانشغاله.

أخواتي البنات انقطعن عنّي بالتدريج، فلم يعد بيتي هو الملاذ الذي يجمعهن، ولم تعد جلستنا تصدح بالضحكات والمرح والفكاهة..

أمّا أبي وأمي فقد توفّيا قبل عودتي، فلم يشعرن ما أنا فيه من وحدة ونبذٍ وبُعْد.....

تسألني ألم تتوقّعي ما حدث؟

أقول لك: أبدًا، أبدًا أبدًا....

كيف أتوقّع ذلك وأنا المدلّلة من الجميع، أنا التي أحقق أحلام أهلي وأمنياتهم، ألست أنا أمينة التي حقّقت لهم كلّ أمانيهم..

أين كلماتهم الدائمة: محتاجينك يا أمينة.. عايزين يا أمينة ربّنا يسترك زي ما سترتينا.

كنت الملكة المتوجّة لديهم، وكانت توقّعاتي.. ويا ليتني ما توقّعت أنّني فيها لا يخرجون منها أو يهجرونها.

لقد هجروني.. لم يذكروا لي جميلًا واحدًا صنعتُه.. والأهمّ أنه

حتى صلة الرّحم...

صلة الرّحم الموصوفة بالرحمة من الرحمن.. انقطعت، أصبحت غريبة هل تعلم ماذا كنت أتخيل؟

كنت أتخيّل أنني سأظلّ لحظة في نبض قلوبهم جميعًا، ومع كلّ نبضة يتذكّرون أمينة التي كرّست حياتها لهم، ولم تنشغل بأسرتها الصغيرة، وظلّت تهتمّ بالكلّ أملًا في أن يهتمّوا بها.

الآن أنا في محنة.

زوجٌ فقدَ رجولته، مُجْمل دوره في حياتي يتجسّد في خادم يلبّي طلباتي ولا يعصي لي أمرًا، وإذا اقترب من جسدي شعرت بأنه عقرب يلدغني، وكرهت رائحة عرقه وصوت تنفّسه..

الأخطر أنّ النفس الأمارة بالسوء تدفعني لكي أستمتع ببعض أنوثتي الطّاغية وجَمالي المعتقل داخلي منذ سنوات، وكلّما فكرت في الإقدام على علاقةٍ تذكّرت صورتي أمام أولادي، وأبَتْ نفسي الانحراف.

كذلك أعيش في حالة تأنيبٍ ولومٍ وعقاب داخلي لا يتوقّف.

كيف تتحوّل توقّعاتي إلى وهمٍ كبير؟!! كيف يسقط الجميع

أمام نظري ولا ينجو من السقوط أحد!! كيف تخيب آمالي في الكلّ.. في الجميع؛ الصّغير والكبير، الذكر والأنثى، ربّة البيت والموظفة!!

هل عانيتَ مثلي من الهجران من قبْل؟

هل رميت كلّ حمولك على الآخرين فإذا بك تسقط دون أن تمتلك يدًا؟

هل خطر ببالك يومًا أن مَن كان يتغنى بجمالك عليه لم يعدْ يتذكرك حتى في مكالمة تليفونية؟

هل أنت تدرك مدى معاناتي، وتستوعب أزمتي الحالية؟

آثرنا الصمت عدّة دقائق، وأطلّت بنظرها متسائلة:

- ماذا أفعل، وكيف أخرج من هذه المحنة؟

بدأت حديثًا، وبدأت هي في انخراط في البكاء المكتوم..قلت:

- اتركي دموعك فالألم يخفّ بالبكاء، وأنت عانيت كثيرًا يا سيدتي.

بعد فترة كفّت عن البكاء، وجفّفت دموعها، وأنصتت باهتمام.

قلت: إنّها أزمة توقّعات، كان سقف توقعاتك عاليًا.. وكانت هناك إشارات مهمّة تأتيك من أهلك لم تلتفتِ إليها كثيرًا.

لقد قدّمت نفسَك على أنّك المخلّص لهم من كل الأزمات، وقد تعلق ذلك بتكريس حياتك كلّها لهم.. لعبت دورَ البطل المنقذ، وحقّقت لهم الأمنيات والأحلام، أدخلتِ الجميع في دائرتك المغْرية، وسقطوا جميعًا في سجن رعايتك، ولكنّ السجين لا بدّ أن يتحرّر من سجنه يومًا.

كنتِ الجانية وكنتِ الضحية في ذات الوقت، لكن.. أتدرين ما هو الخطأ الأكبر في حياتك؟

فتحَتْ عينها المتّسعة..

_ قلت الخطأ الأكبر أنك حوّلتِ العلاقة بينكم إلى علاقة ماديّة من طرفٍ واحد.. العلاقات الإنسانية تقوم على أساس «خذْ وهات».. «تراعيني قيراط أراعيك قيراطين».. «تهتمّ بي أهتمّ بك»..

وأنـتِ اكتفيت بالعطاء دونَ مقابل فأفسدت العلاقة وشوّهْتها، أما الألم الذي تعانينه فسببُه التوقّعات التي بُنْيت على غير أساس..

كان سقف توقّعاتك عاليًا لا حدود لها، تصوّرت أنك امتلكتِ الجميع... تصوّرت أنهم لن يستطيعوا العيشَ بدونك، وعندما توقفتِ عن العطاء فقدتِ - بالنسبة لهم - سبب تعليقهم بك.

إنها أزمة التوقّعات الخائبة، وعلينا الأن أن نعود إلى الواقع الذي تعيشين فيه.. الواقع بحلْوه ومُرّه. وأن تبدئي علاقاتٍ أخرى صحيحة... علاقات تقوم على تبادل المصالح والعواطف والاهتمامات، وتَخْرجي من دور الضحية الذي انتهى إلى الإنسانة التي تعلّمت من خبراتها المؤلمة.

ما بين الحلْمِ والكابوس

غريبةٌ هذه الحياة.. الأصل في الحلم هو تحقيقُ رغبات لك لم تنجزها بعد.

لكنّها تظلّ تلحّ عليك، لكنّها منوطة بك أنت لا بغيرك، الأصل هو أنت الفاعل الحقيقي لحلمك، لكنّ الصورة التي تتوقّف عندها الآن مختلفة.. الحلم هنا ليس حلمَ منام، ولكنّه حلم يقظة.. تؤلّفه بنفسك وتعيش فيه، وتغلق دائرته عليك.

ولكنّ البطل الرئيسَ ليس أنت؛ بل هو ابنك أو ابنتك. وتبدأ القصّة دائمًا عندما يرزقك الله بالأولاد؛ بنت أو ولد.. ماذا بطموحاتٍ تنتقل منك لغيرك، وتبدأ تبذل لأبنائك؛ مدارس مرموقة.. حياة مرهفة.. تنشئه على قصّةٍ تدعو للتفوق والنجاح والتميز حتى يصل ابنك لَمَا لمْ تصل إليه.. ويحقّق لك (نعم لك) ما لم نستطع تحقيقه عبر سنوات كفاحك الطويل.

ولا تختلف الأمّ عن الأب كثيرًا، بل بما يتضاعف في الأمل في نجاح الأبناء وتفوّقهم.

انظرْ إلى معركة امتحانات الثّانوية العامة، وتجوّل ببصرك لتجد أنّ المزدحمين أمام لجان الامتحانات غالبًا ينتابهنّ لحظة دون سندٍ أو تدعيم.

نحن نحصر أمانينا في أبنائنا، وإذا ضمّتنا مجالس عائلية مع الأهل والأصدقاء فمعظم الحديث يدور حول الأبناء، إمّا فخرًا بهم وبما حقّقوه، أو أسًى عليهم لسوء حظّهم في عدم تحقيق آمالهم وطموحاتهم.

لن تفيق مصرُ من غفوتها في تولّي الأبناء نفس المسار المهني للآباء.

ما الذي يدفع الآباء إلى تمنّي نجاح الأبناء وتفوّقهم وقدرتهم على الإنجاز ما يتجاوز تحقيق آبائهم لها؟

هناك مَثَلٌ مصريّ شائع:

مفيش إنسان يتمنّى يكون حدّ أحسن منّه غير ابنه.

وهو مثل يكشفُ عن الخصوصية الثقافية للمجتمع المصري، ولا أظنّه ينطبق من قريب أو بعيد على كلّ المجتمعات.

جاءتني وعلاماتُ الحزن جليّة على وجهها، وحينما اسْفسرت عن أسباب مجيئها؛ قالت:

بنتي سبب همّي.. ربّيتها في ظروف وإمكانيّات أفضل ألف مرّة من ظروفي وحياتي، حتّى مع أبيها.. عندما ولدت كنّا وصلنا إلى مستوى أفضل في حياتنا.. نحن وصلنا وترقّينا في وظائفنا، وكرّست – أنا وأبوها – عمرَنا كلّه لها، وجلسنا نخطّط لحياتها يومًا بعد يوم.

البنت لازم تطلع رياضيّة، واخترنا أفضل نوادي العاصمة.

البنت تعزف موسيقى، وعلّمناها العزف والغناء، واستوعبت الموسيقى الكلاسيكية من سيمفوني وعزها.

البنت لازم تتعلّم لغات، وكمْ حضرت من كورسات.

البنت لازم تعوم..

البنت لازم تتفوّق في دراستها...

كانت هي الحلم الأوحد لنا، وبعد كلّ هذه المهارات التي اكتسبتها والشهادات الجامعية العالية التي حصلت عليها، والعمل الذي فتح ذراعَه لها وهو لا يقبل إلّا الصّفوة.... تُرى ماذا فعلت لنا أو بنا؟

فاجأتنا بأنها أحبّت شابًّا راسبَ ثانوية عامة، من أسرة متواضعة، يعمل بائعًا بإحدى الشّركات، وتزوّجته رغمًا عن رفضنا له، وتركتنا في حسرةٍ وألم وذهول.

أبوها سقط في انهيارٍ عصبي، وأنا وقعت في أزمة قلبية.. لقد حوّلت أحلامنا إلى كابوسٍ مازلنا نعيش فيه.

قصّة أخرى لَمن تحوّل حلمه في ابنه من حلمٍ مشرق إلى كابوس مدمّر.. لخّص أزمته في كمْ كان غبيًّا حين اعتقدَ أنّ كلّ ما فاته في حياته وتمنّى أن يتحقّق سوف يتجسّد مرّة أخرى في ابنه الوحيد الذي لم ينجبْ غيره.. الأمّ ريفيه قريبة له اختارها من قرابته البعيدة.. واستمرّ زواجهما عشرين عامًا، ولم يحدث حَمْل رغم أنه لا توجد معوّقات تمنع ذلك.. إلى أن شاء الله وبفضل تكنولوجيا الأنابيب أن ينجبا ابنهما الوحيد، الذي جاء على شوقٍ، ولأنه الذي سوف يحمل اسمَه في المستقبل، كم كانت سعادته وتوقّعاته لمستقبل هذا الاسم.

وبعد رعاية مكثفة، واهتمامٍ لا حدود له، وأبوه قد تخطّى السّتين معلنًا تفاؤله بتخرّج ابنه من الجامعة بدرجةٍ علمية، وشهادة لها وزنُها؛ إذا به - في السرّ - يراسل بعض الجامعات الأجنبية، وبين ليلة وضحاها أعلن الابن أنه سوف يهاجر إلى كندا للدراسة والعمل بها، وأنّه لن يعود إلى بلده مرّة أخرى زائرًا أو مقيمًا، وأنه سوف يتزوّج أجنبية، خاصّة تلك التي يراسلها من فترةٍ ودعتْه للحياة معها في بلدها.

وتصوّر الأب أنّ ما فعله الابن كان مجرّد نزوةٍ سوف تنتهي ويعود إلى حضن أسرته، إلّا أنّ الابن نفّذ ما أعلنه حرفيًّا.. وانقطعت علاقته بأسرته تمامًا.

فلا تليفونات أو مكالمات عبر النتّ، أو الردّ على الخطابات التي ترسَل له.. كأن نبتَتَه قُلعت من جذورها!! وكان الأب كلّما جاءت سيرته ضربَ كفًّا بكفّ، ويتمتم:

- حسبنا الله ونعم الوكيل.

وتحوّل الحلم لديه إلى كابوس.

ولا أنسى تلك الأسرةَ التي جاءت إليّ بتوجيهٍ هامّ من زميل؛ أب وأمّ يبدو عليها الوقار، وقد تجاوز كلاهما السّتين، وبدءا يسردان معًا القصّة:

بادر الأب بأنه لم ينجبْ سوى بنتين؛ إحداهما تخرّجت طبيبة، والأخرى مهندسة، وأنت تعلمُ كم عانينا ماديًّا واجتماعيًّا ونفسيًّا حتى تخرّجا، وكان أملنا أنّ الطبيبة ترعانا صحيًّا، والمهندسة ترعانا ماليًّا، وكلاهما يرْعيانا اجتماعيًّا وإنسانيًّا. وبعد التخرّج مباشرة لا يفصل بينهما سوى سنةٍ واحدة ثمّ زواجهما معًا، وقدمنا لهما كلّ ما أمكننا من تيسيرات مادية، حتى أنّ فرحهما لا يزال يتحدّث

عنه الآخرون، كنت أقول لزوجتي، وكانت زوجتي إذا جلست مع أصدقاء، قالت: إننا محظوظون بالبنتين؛ طبيبة ومهندسة. لكنّ الأيام حيث آمالنا وقفت على طموحاتنا وتوقعاتنا، بمجرّد الزواج انقطعت صلةُ البنتين بنا، واتّسعت الصّلة بأهل الزوجين لدرجة أن إحدى بناتي تتابع مرضَ حماها يوميًّا، ولا ترفع سّماعة التليفون لكي تقول لي: كيف حالك في مرضك؟ أو سلامتك يا أبي!!.

بل الأدهى عندما نطلبها تغلقُ المكالمة في وجوهنا قبل أن تعلّق: معلشّ يا بابا؛ عندي شغل. أهذا هو الحلم، أم أنّه كابوس!؟

الشّخصية المصرية بصفة خاصّة، والعربية بصفه عامة، تضع آمالها في الحياة على أبنائها، نحن نرى صورة الابن أو الابنة على غير الواقع الذي هُم عليه، لا نرى عيوبهم ولا جوانب النّقص فيهم، ولا مدى قدرتهم على رعاية آبائهم.. ونتجاهل إشارات الأنانية والنرجسية التي تصدر منهم ولا نلتفت إليها.

وبدلًا من أن يحقق الأبناء آمالنا تتراكم علينا منهُم المصائبُ والأحداث، فكم ابن مدمن أو ابنة مدمنة أساءت إلى أبويها!

وكم من الأبناء ارتكب الجرائم، وحمّل أهله الفضيحة والألم!

وكم مِن ابنٍ فشل في دراسته، وراح يبتزّ أبويه ماديًّا ليصرف

على مزاجه المنحرف!

وكمْ من ابنة ربّتها أسرتها على الأخلاق والقيم الأصيلة، فإذا بها تضرب بكلّ القيم عرض الحائط، وتمضي في طريق الشذوذ والانحراف!

تُرى ماذا يقول علماءُ النفس عن هذه الأزمة؟ وكيف يفسرونها؟

يعيبُ علماءُ النفس على الشخصية المصرية أساليبَ التّنشئة والتربية غير الصّحيحة لأبنائنا، فإما حمايةٌ زائدة وإمّا إهمال ونبذ، وكلاهما ينتهي بالانحراف.

وإلى جانب وسائل التنشئة الاجتماعية، فثمّة قصورٌ واضح في البرامج التعليمية، فلم تعدِ المدارسُ بكثافة فصولها بأعدادٍ كبيرة من التلاميذ مصدرًا جيدًا للتربية، وأخطر ما يواجه أبناءنا هم رفاقُ السّوء، فقد وجد أنّ السبب الأوّل في الوقوع في براثن الإدمان هُم الأقران والأصدقاء.

فلم يعدِ البيتُ يتحكّم في الأبناء، ولا يصلح حالهم.

هل مازلت يا صديقي تضع آمالك كلّها على أبنائك لكي يحقّقونها؟

أخشى أنّ حلمك ربّما يتحوّل إلى كابوس.

الصّداقات كالعداواتِ تؤذي

علاقةُ الصّداقة – إذا خلصت النّوايا – هي مِن أنْبل وأصفى وأرقّ وأقوى وأجمل العلاقات الإنسانية.

ولا يوجد إنسانٌ في أيّ بقعةٍ من بقع الدنيا إلّا وقد مرّ بعلاقات صداقة في مراحل عمرِه المختلفة.

فنحن في مرحلة الطفولة نصادق أبناء الجيران والأقارب ورفاق الحضانة والمدرسة، ونسعد باللّعب معهم ولقائهم والتّواصل المستمرّ الذي لا ينقطع بهم.

وفي مرحلة المراهقة، نبحث عمّن يشبهنا في العادات والطموحات والأفكار والاهتمامات، ورغم صعوبة مرحلة المراهقة، فإما رفقة صالحة تدفع للإنجاز والتفوّق والصلاح، وإمّا رفقة سيئة ورفاق سوء لا يتورّعون عن دفعك إلى الانحدار الأخلاقي والسلوكي، ومعظم المخاطر تأتي غالبًا في هذه المرحلة. وقد بيّنت في كثيرٍ من الدراسات أنّ الوقوع في الإدمان والانحرافات

السلوكية السببُ الأوّل فيها هُم رفاق السوء في مرحلة المراهقة والشباب، وبذلك يصدق المثلُ القائل:

قل لي مَن تصادق أقول لك مَن أنت

وفي الحديث الشريف: «المرءُ على دين خليله، فلينظر أحدُكم مَن يخالل»

وتأتي المقولة الشهيرة لنابليون: «اللهم احمني من أصدقائي، أمّا أعدائي فأنا كفيل بهم».

وإذا التفتنا إلى جوْهر هذا الفصل، وهو علاقة التوقّعات والطّموحات بالأصدقاء، فسوف نقف أمام عدّة قضايا نُجْملها فيما يلي:

القضيةُ الأولى:

الأصلُ في الصداقة أن تكون خالصةً لوجه الله تعالى، وليست بهدف تحقيق مصالح ذاتية أو منفعة من هذه العلاقة، لا بدّ ما يقوم على المصلحة ينتهي بانتهائها، وكم من الصداقات قامت على المصالح ولم تدم، بل كان عمرها قصيرًا.

يحكي لي أحد مرضاي، وهو عالم متفرّد في تخصّصه، وصل بعلمه إلى أرقى الدّرجات، وفي دراسته الجامعية ارتبط بصديقٍ له

أقلّ قدرات وأدنى طموحًا وتوقّعات، يقول لي:

- أخذت بين صديقي في دراسته الجامعية، وكنت ألقّنه المحاضرات وأفهمه ما صعُبَ عليه منها، حتى نجح معي سنةً بسنة، ثمّ سار معي بعد التخرّج في نفس الطريق الذي سرتُ فيه، فحصل كما حصلت على الماجستير والدكتوراه، وساعدته حتى عمل معي في الجامعة التي أعمل بها، ولم أكتف بذلك كلّه؛ بل ساعدته في أبحاث الترقية، حتى وصل إلى درجة أستاذ، ومعظم أبحاثه أنا الذي قدّمتها له على طبقٍ من فضّة.

كان لا يمرّ يومٌ إلّا ونلتقي أو نتحدث عبر الهاتف، اقتربتُ من أسرته المتواضعة، ولم ألتفت إلى صفة أصله.

كان يعرف عن حياتي كلّ صغيرة وكبيرة، ولم أخفِ عنه طوال أربعين عامًا - عمرُ صداقتنا - سرًّا واحدًا، كما كنت أعرف جميع أسراره، كان يتّجه لأسرته الفقيرة القاطنة في إحدى عشوائيات القاهرة بحوار حيّ الزمالك، ويدّعي أنّه من سكانه، وكنت ألتمس العذرَ له نتيجة لما مرّ به من ظروف قاسية كنت أستريح له كإنسان، وأحكي له عن كلّ ما يدور في ذهني من تطلّعات، وكان ينصتُ لي باهتمام.

كنت متفوقًا عنه بمراحل نتيجةَ قدراتي وطموحاتي العالية، وقبل ذلك توفيقٌ مِن عند الله، وهو بمساندتي حقّق كثيرًا من الإنجازات بفضل دعمي الدّائم ونصيحتي التي كان يعمل بها، لكنه بالمقارنة بي لم يكن هناك تقارب بيننا في الإنجازات، وكان الفرق في إنجازاتي وإنجازاته كبيرًا، سواء على المستوى المادي أو العلمي.

كنت أتوقّع أنْ تدوم صداقتنا إلى الأبد، خاصّة بعد كلّ ما قدّمته له من عونٍ ومساعدة. ومنذ عدّة سنوات، سافر صديقي للعمل في أحد بلاد الخليج، وإذا به يقطع خيوط التواصل بيننا؛ فلا تليفونات ولا لقاءات في الأجازات التي يعود فيها إلى الوطن، وكأنّه لم يعرفني قطّ.

واستغربتُ من تصرّفاته هذه، وانقطاع الصلة المفاجئ بعد أربعين سنة!!

وكانت الصّدفة القاتلة لي عندما التقيتُ ببعض أصدقائنا المشتركين، فإذا بهم يخبرونني بأنّ صديقي ينشر عنّي إشاعات قذرة عن سلوكي وعلاقاتي، ويكشف كلّ أسراري، ويحفّها بحيث يظهر في أمام الناس بأنني شخص مريض ومنحرف، وطلب منّي كثيرٌ من الأصدقاء أنْ أوجهه، فطلبته بالتليفون لكي نلتقي معًا؛ فرفض مدّعيًا أنه مشغول، وكان ردّه قاسيًا بأن ليس لديه وقت يضيّعه معي!!

يا للهول.. أنا الذي أخذتُ بيده في كلّ خطوة حتّى يصل إلى ما وصل، يردّ عليّ بهذه القسوة والعنف، ويتحدّث عنّي بهذا السوء!

حاولت أن أجد له عذرًا واحدًا، فلم أجد، أربعون عامًا من الصّداقة أخلصت له فيها، وهو لم يكن مخلصًا، ولم أشكّ مرّة واحدة في سوء مقصده.

القضية الثانية:

تشير الدّراسات إلى أنّ أفضل مراحل العمر لتكوين الصداقات هي مرحلة الطفولة والمراهقة من العلاقات التي تكون ذات القوة والمكانة والنقاء والتلقائية.

والسّبب الأغلبُ الأعمّ لقيام الصّداقات في هذه المرحلة هو ما تفجّره داخلنا من أحلامٍ وتوقّعات وطموحاتٍ لا بدّ بعد ذلك عندما نتخرّج ونمضي في طريق العمل والزّواج والإنجاب غالبًا ما يفرضُ الواقعُ بقسوته قوانينَه علينا..

لكنّ الأزمةَ في التوقّعات تحدث عندما تخرج من المستوى الفردي إلى الاعتماد على الأصدقاء.

قال لي أحد الآباء مرّة إنّ ابنه المراهق قال له: لو خيّرتني بينك وبين

صديقي؛ سأختار صديقي، وأقطع صلتي بك، ولمّا سأله مستفسرًا عن سبب ذلك؛ أجاب: لأنّ صديقي ومستقبلي شيء واحد.

القضية الثالثة:

يقول علماءُ النّفس أنّ الصديق يمكن أن يلعب في حياتنا دور الطبيب النّفسي حين نفضفض له عن متاعبنا، وبذلك لا نستطيع إغفال دوره الرّئيس في حياتنا.

وإذا صحّ ذلك؛ فإن الصديق الذي يلعب دور الطبيب النفسي يمكن بدلًا من أن يشفي؛ أن يكرس المرض ويدمّر نفسية صديقه.

إحدى مريضاتي في الخامسة والعشرين من عمرها، تزوّجت منذ عدّة سنوات إنسانًا بالنسبة لها، مثالًا للزوج النموذجي التي تتمنّاه، وبالنسبة لأي أنثى.. فكان أيّ منهما تمضي في سعادة وهناء، كانت تحكي لصديقتها عن كلّ ما يجري بينهما وبين زوجها، وتحرف حديثها حتى وصل الأمر بالزّوج إلى كراهية زوجته، ومحاولة التخلص منها بالطّلاق.

لقد استغلّت الصّديقة الفضْفَضة تدفعها الغيرةُ والكراهية حتى دمّرت حياة صديقتها.

القضيةُ الرابعة:

هناك مثلٌ شائع، له قدرٌ كبير من المصداقية، يقول:

ما عدوّك إلّا ابنُ كارك.

أي أنّ عدوّك الحقيقي هوَ مَن يمتهن نفسَ المهنة، أي العمل الذي تمارسه، لكنّ الغريب أنّ الزمالة في العمل أو الدراسة تسمح بقيام صداقاتٍ بحُكم القرب المكاني والزماني، ولكنْ ينسى الزّملاء أنّهم في سياق، ولأن أحيانًا قد يسبق أحدهم الآخر اعتمادًا على شخصيته ومهاراته وقدراته، والبيئة التي تقيس فيها.

وفي الصّداقة تبنى التوقّعات المشتركة والفردية، ويتبادل الزملاء أحلامهم وطموحاتهم، ولكن متاح التنافس وتقييم المكاسب والخسارة يخلق روحًا من العداء تقضي على هذه التوقّعات.

يقول أحد تلاميذي: كنّا معًا أنا وهو في نفس العمل جئنا من ظروف متشابهة، وتوطّدت بيننا الصّداقة، لكنّني خسرته بعد عدّة سنوات حقّقت فيها نجاحاتٍ أكثر منه، رغم ما بنيناه معًا من طموحات وتوقّعات.

القضية الخامسة:

بعضُ الشخصيات إذا دخل في صداقة مع أحدٍ فتح له الباب على مصراعيه، والباب المفتوح يغري بانتهاك الحرمات والخطر.

حكى لي أحد مرضاي أنّ صديق عمره وجارَه في نفس الوقت كان يعيش معه معيشة كاملة، إلى درجةٍ لم يفترقا منذ الطفولة حتّى الجامعة، يأكلان معًا ويناما معًا، وهو ضيفٌ مقيم دائم عند هذا الصديق، وكانوا يعتبرونه الابن الثاني لهم.

وقد تسلّل هذا الصديق إلى قلب وعقل الأخت الصغرى، التي كانت لاتزال في المرحلة الثانوية، وحصل الأمر بجرأته إلى حدّ إقامة علاقة جنسية كاملة معها، وكانت صدمة الجميع.

التوقّعات والطموحات تنمو مع الصّداقات التي تنشأ في مراحل العمر المختلفة، ولكن ليست كلّها خيرًا..

وكم من توقّعات، وقد حذّرنا الشاعر:

والصّداقات كالعداوات تؤذي فسواء مَن تصطفي أو تعادي

يا مَن وثقتُ بك.. أضعتني

في لقائنا الأوّل، بدتْ منهارةً لا تقوى حتّى على مجرّد الكلام.. في الخمسين من عمرها، وإن كان منظرُها الخارجي وملامحُ وجهها توحي بأنّها في السبعين، نظراتُها حزينة، ولا تتوقّف عن شيء، وإنّما زائغة في أركان المكان، بمجرّد أن قلت: خيرًا. إيه المشكلة؟

كانت دموعُها سبّاقة وراحتْ تمطر مطرًا غزيرًا في ليلة شتوية باردة. صمتّ احترامًا لدموعها، على أملٍ أن تتوقّف بعد فترة، وتبدأ في سرْد حكايتها، لكنّ توقّعاتي لم تتحقّق كما تمنيت.

اعتذرتْ في نهاية الجلسة عن عجْزها عن الإفصاح عمّا تعانيه، وطلبت مرحلة ثانية.. خرجتْ دون كلمة إلّا دموعها، التي لو ترجمتْ لكشفت عن حجْمِ الألم الهائل الذي لم تقوَ على احتماله.

في لقائنا الثاني، كانت الأمورُ أيسر، وقدرتها على مواصلة الحديث أسهل..

بدأت باعتذارٍ رقيق أنها، وهي أثناء سرْدها للأحداث سوف لا تملك حبسَ دموعها؛ فالمصيبةُ التي عاشتها لم تعرفْ لها مثيلًا من قبل...

ولدتُ في أسرة الوالد، مهندس حكومي، والأمّ ربّة بيت، ونحن ثلاثة أبناء، ويتلوني أخي الصّغير، وبيننا ما يقرب من عشر سنوات، وأختي عندما ولدت كنتُ قد تخرّجت من الجامعة، وعملت بوظيفة مرموقة، وتزوّجت زميلًا لي في العمل.

كانت أمي تعاني من أمراض مزمنة كثيرة، لكنّها - رغم أمراضها - سبقها أبي للموت بعامين، وعندما ماتت أمي لم يكن لدينا أحد يرعى إخوتي الولد والبنت، فأخذتهما إلى بيتي، رغم عدم ترحيب زوجي بهذه الاستضافة، لكنّني خيّرته بين بقائي مع إخوتي أو عيشهما معنا، فرضخ لطلبي مستسلمًا.. وفي وجودهما أنجبت ولدًا وبنتًا، وكانت حياتنا الأسرية تضمّنا في هدوء وسلام، أنا مشغولة بعملي، وأخي وأختي يمضيان في دراستهما بنجاحٍ ملحوظ، وكنت أشعر بسعادة بالغة عندما أخلو بنفسي، وأتذكّر أبي وأمي في قبرهما وهما مطمئنّان على إخوتي في رعاية ابنتهم الكبرى.

ومرّت السنوات، وما أسرعَ ما تمرّ السنون، تخرّج أخي وسافر إلى مدينةٍ بعيدة ليعمل بإحدى شركاتها الكبيرة، ونظرًا لبُعد المدينة

راحت اتّصالاته تتباعد يومًا بعد يوم حتّى انقطعت تمامًا، أمّا أختي التي كانت محورَ حياتي ومناطَ سعادتي؛ فقد مضت في دراستها الجامعية لكنها أصبحتْ متفجّرة الجَمال والأنوثة.

صدقًا لا أبالغ، كان جَمالها من السّحر، بحيث لا تستطيع أن تعبر عينيك عنها لحظةً في وجودها، وكانت خبيرة في تقديم نفسها للجميع في أجْمل صورة، دائمًا ضاحكة.. مبتسمة.. متفائلة.. رشيقة.. شعْرُها الحريري الهفهاف يروح ويجيء على كتفيْها.. ملابسها تكشف عن مفاتنِها بصورة لا تملك إزاءها إلّا أن تمتمَ قائلًا: سبحان مَن خلق هذا الجَمال فأبدع. وكنت أنا أسعدُ النّاس بجَمالها، ومساندة لها في شراء ما تشتهيه من ملابس، رغم ميزانيتي التي تضيق أحيانًا بأعباء مشترياتها، سعيدةً بها كأمّ أنجبتها، وليس لها غيرها، رغم وجود أبنائي ورعايتي لهم.

كان زوجي يلومني كثيرًا على تلبية كلّ طلباتها، والاستجابة المطلقة لرغباتها، وكنت أردّد أمامه: دي مش أختي؛ دي بنتي، أنا اللّي ربّتْها.

ومع مرور الأيام، زادت أعبائي الوظيفية ممّا جعلني أقضي معظمَ يومي في العمل، وأعودُ في نهايته منهكةً متعبة.

وتركتُ أختي تتولّى مهامّ البيت في غيابي، ولم يخطرْ ببالي أنني أترك أختي مع زوجي الذي يكبرها بثلاثين عامًا، ويمضي في حياته كزوج ملتزمٍ وقورٍ أنّ ثمّة ما يجمع بينهما!!

في غيابي، لم ألحَظ أي شيء يوشي بما يثير الشكوك منهما؛ فالحياة في البيت هادئة، هو يعود من عمله ليتناول غذاءه، ثمّ ينام، وعندما يستيقظ أكون قد عدتُ من عملي.

تخرّجت أختي من الجامعة، وبحثَ لها زوجي عن وظيفةٍ معه في شركته، فأكبرتُ اهتمامَه بها، وشكرتُه.

وبدءا يخرجان معًا كلّ يوم في سيارته، ويعودا معًا، وأنا أتصوّر كما أنّها بنتي الغالية؛ فسوف تكون ابنته أيضًا.

كانت لا تناديني إلّا بمامي.. نعم أمّها، ولن تختلف دائمًا مامي.. وكنت أجيب: نعمْ يا حبيبتي، يا روحي، نعم.. كانت هي الرّوح بالنسبة لي التي لا تفارقني.

وعلى غير توقّع، في يومٍ ما طلب زوجي منّي أن نجلس في مكانٍ بعيد عن البيت لنتحدّث في أمرٍ مهمّ، وتصوّرت أنّ اللقاء هدفه تغيير الرّوتين اليومي لنا، لكنّ الأمر كان وراءه قنبلةٌ انفجرت ودمّرت حياتنا جميعًا....

قال باختصار أنّ حياتنا معًا جعلته غيرَ سعيد، وأنّ رحلة زواجنا آنَ لها أنْ تنتهي، وعندما سألته: ماذا تعني؟! وأنا لا أصدّق ما يقول؛ قال: لقد طلّقتك، وسوف أرحلُ، وقد اشتريت شقّة جديدة أعيش فيها، وسوف أزورك أنت والأولاد، وأتحمّل مسئوليتي المادية كاملة.

قلت وأنا أهذي: طلّقتني!! طلّقتني!! مِن غير سبب؟

قال: هذا أمرُ الله وقضاؤه، فتقبّليه.

قمتُ مذهولة، غير قادرة على مواصلة الحوار، لأشكو لأختي؛ أقصد ابنتي، أقصد حبيبتي؛ فمَن لي غيرها لأفضفض له!!

عدتُ سريعًا إلى البيت لأحكي ما فعله زوجي بعد كلّ هذه السنوات من العِشرة الطيّبة..

هذا الخائنُ الذي طعنني على غرّة؛ ولم يخطرْ ببالي مرّة أنه يمكن أنْ يستغني عنّي، أو عنْ أبنائي!!

رجعتُ مهرولةً إلى البيت: نجوى... أين أنتِ يا نجوى؟!

وإذا بي أجدُ على سريرها رسالةً لم أفهم كلماتها:

«سامحيني يا أمّي، أعلم كم ستعانيه بعد معرفتك لَمَا تمّ بيني وبين أونكل محمود، لقد أحببنا بعضنا حبًّا، لم أقدر على الخلاص

منه، وليس أمامنا سوى الزّواج، وسوف نتزوّج غدًا، ولن أعود للبيت مرّة أخرى»..

رحتُ أضحك وأبكي دون توقّف، هي ومحمود يتزوجان!! نجوى التي منحتُها عمري وجهدي واهتمامي تخونني معَ زوجي!! وأين؟ في بيتي!! ومِن وراء ظهري!!

لقد سقطتُ مغشيًّا عليّ، ورحتُ في غيبوبة لمدّة ثلاثة شهور في إحدى المستشفيات الخاصّة؛ أعالَج من الصدمة، وقد فقدتُ بيتي وابنتي... أقصد أختي التي خانتني، وعندما استطعت الوقوفَ على قدمي جئت إليك؛ لعلّك تخرجني ممّا أنا فيه.

نحن أمام قصّة تجمعُ الكثير من أزمة سقف التوقّعات، وتنتهي بصدمات قاسية، التوقّعات تؤدي إلى الانهيار العصبي..

وأهمّ ما يمكن أن نخرج به من هذه القصّة من فهْمٍ وتفسير، ما يلي:

أولًا: حين تصنع ثقتك كلّها في إنسان، وتكون هذه الثقة عمياء؛ فأنتَ تخاطر بحياتك ومستقبلك. وعلينا دائمًا ألّا نقع في كمين الثقة العمياء في أيّ وجهٍ من البشر، سواء كان من ذوي صلة الدّم أو الأقارب؛ فالخيانةُ جزءٌ من طبع البشر، والطّبع يغلب التطبّع.

ثانيًا: أنّ مَن نتصوّر أنّنا أغرقنا عليهم حبّنا وحمايتنا ورعايتنا واهتمامنا سوف يردّون المعروف بمعروف مثله، وهذه ليست قاعدة ثابتة في العلاقات الإنسانية، وهناك حكمة آثرة... «اتقّ شرَّ مَن أحسنت إليه».

ثالثًا: والأخطرُ من ذلك كلّه أنْ تترك توقّعاتك تجعل من الآخر منبعَ الحياة لك، فبهذه السيرة كانت تقول كنت أدّخرها أمًّا لأبنائي إذا لا قدّر اللهُ وحدث لي حادثٌ، فمَن لي غيرها؟! ومهْما قدّمتْ – هي – لأبنائي لا يساوي شيئًا بجوار ما قدّمتُه لها.

لقد حملتها في خيالها مسئولية البديل الذي سوف لا يتخلّى عن أبنائها في حالة احتياجهم لها، ولكنّ التخلّي ظاهرةٌ موجودة في كلّ زمان ومكان.

رابعًا: أمّا عن علاقات الحبّ المحرّم أو المحارم، فهي ظاهرة إنسانية صقلت بها الدّراسات النفسية، فعندما تترك زوجة أختَها في رعاية زوجها، رغم فارق العمر، فالغواية أقوى منهما معًا. خاصّة إذا كانت البيئة المنزلية خالية للحبيبيْن لكي يعيشا قصّة حبٍّ خفية لا يشعرُ بها أحد في بيئة آمنة!

خامسًا: أمّا عن خيبة الأمل، فعلينا أن نستعدّ لها ببيئة نفسية

قوية؛ فالآمال والتوقّعات معظمُها يخيب، وقليلٌ منها يتحقّق، وإذا كانت الآمال تخيّب ظنّ أصحابها العاملين على تحقيقها؛ فما بالك بالآمال التي تضعها على غيرك، وتظنّ أنّك وضعتها في الشخص الصحيح؟!

لقد كانت محنة سيّدتنا الكريمة أنّها أعطت لأختها ما تظنّ أنّها سوف تدينُ لها بحياتها، فقد أنقذتها بعد وفاة الأمّ من التشرّد أو الضياع، لكنّها غفلت عن أنّ وجودها مع زوجها مخاطرةٌ لم تعمل لها حسابًا، وقد حدث ما لم تتوقّعه.

سادسًا: أنّ الوجع الذي يأتي من الحبيب لا يعادله وجعٌ آخر، ولذلك علينا أن نحتاط من الآخر الحبيب أكثر ممّا نحتاط الآخر العدو؛ فضربةُ الحبيب قاتلة، وقد قال الشاعر:

وظلمُ ذوي القربى أشدّ مرارةً على النفس من وقع الحسام المهنّد

ما أكثرَ توقّعاتنا من الآخر الحبيب، وما أكثر جراحنا منه وقسوته علينا؛ لذلك يبقى البناءُ النفسيّ المستند على حماية الذات هو الدّرعَ الذي نعتمدُ عليه في مثل هذه الأزمات وخيبة التوقّعات.

طوبَى لمَن سقطَ ثمّ قام

إنّ أسهلَ ما يمكن أن يفعله المرء هو الانهيار والهدم، أمّا البناء فهو وظيفة النّاضجين، وليس بالأمر السّهل أبدًا، ولذلك نحن نصفق لَمن ينجح بعد معاناة، ومَن يصل بعد مكابدة، ومَن يعافر ويقف بعد وقوعه؛ لأنّهم قِلّة، فنحن مازلنا نعيشُ وسط مجتمع مليء بغير الناضجين ممّن يهوون سريعًا، ويغرقون في بحورِ دموعهم على ما ولّى وذهب.

المجدُ لَمن سقط، ثمّ قام وتعثّر، ثمّ أكمل، المجدُ لأولئك الأقوياء الذين جُرِحوا كثيرًا، وقست عليهم الحياة.

كتبتُ مقالًا - ذاتَ يوم - عن أبي، وكنت أكتبُه بمشاعري عوضًا عن الحروف والكلمات، فإليك قصّته:

⏮ لن أجد غيرَه بطلًا لقصتي:

شابّ في السابعة عشرة من عمره، بداخله كثيرٌ من الأحلام

التي يصدمه القدرُ بتحويلها لمخاوف وصراعات، فيصحو من نومه ذات يومٍ ليجد أنّه فقَدَ قدمَه إثر عملية بتْرٍ واجبة بعد حادثٍ ما، لم يستسلم لظروفه، ولم يعتمد على إعاقته؛ بل قرّر أن يكون محاربًا شجاعًا يغامر في الحياة، ولا يقنط من رحمة الله، أو يجزع من قدره، وبعد أعوام من التمرّد على عائق كادَ يجعله يعتمدُ على الآخر، أو شخصًا ينقاد بسهولة؛ بدأ اتّخاذ قراراته بنفسه، لا لأحدٍ سلطةٌ عليه، حتى عندما عارضه والدُه في اختيار شريكة حياته لم يقف عاجزًا؛ بل تزوّج بها دون أن يبالي، غامر في الحياة ليثبتَ للجميع أنّ العجز عجزُ الرّوح، والإعاقة إعاقةُ الإرادة، خاض معارك كثيرة في الحياة، منها ما أعرفه وأنبهرُ بنجاحه، ومنها ما لا يَعرفُ أحدٌ عنها شيئًا، فهو يأبى نظراتِ العطف أو الشفقة، لأنّها لن تكون في محلّها؛ فهو رجلٌ يرى نفسه قادرًا على صنع أشياء قد تبدو لك مستحيلة، تحمّل آلامًا قد لا يستوعبها شخصٌ عاقل، ولكنّه أكمل في مسيرته، واستمرّت قصة كفاحه في مصر حتّى أنجب أوّلَ طفلة، وها هو القدرُ يضعه في مأزق أصعب ليخبره الطبيب – ببرودٍ – أنها تعاني من صعوباتٍ ما، لم يصدم، بل كعادته رضي بقضاء الله، وابتسم للقدر رافعًا في وجهه معاهدةَ سلام كتبها مع الحياة، وسافر ليصارع الظّروف ويتخطّى الصعاب، سافر في كثيرٍ من البلدان، ولم تحوله ظروفه؛ بل كان يعاند

ويكابر، جمع أموالًا بجهده، وخبرةً بوجعه ونضجٍ بعمله، وبدأ يراقب أولاده يكبرون أمامه، رفيقًا عليهم برغم قسوة الحياة عليه، يلبّي لهم أكثر ما بإمكانه برغم أن الحياة حرمتْه من الكثير، تزوّج ابنُه الوحيد تحت رعايته، ثمّ تزوجت ابنتُه الصغرى، وقرّت عينه بسعادتها، ولكنّ القدر عاد يبارزُه مرّةً أخرى ليرى هل يستاء أو يقنط؟ أم أنّه كما شبّ راضيًا بقضاء الله، مؤمنًا لقدره؛ خيرِه وشرّه؛ يعلم أنّ الله أخذ منه شيئًا، ولكنْ عوض الله أكبر؟

واجتاز الاختبارَ للمرّة الثانية الأصعب على التوالي بعد أكثر من خمسة وثلاثين عامًا، وها هو يخرج من محنتِه راضيًا شاكرًا، لم يشكُ يومًا ولم يجْزع، لم أعهدْه يتألّم أو يطلب مواساته، كان أحقّ بالدّعم، ولكنّه لم يستجدِه مِن أحد، كان أحقّ بالكثير.. ولكنّه لم يتسوّل، قصة كفاح أبي تبْهرني منذ الطفولة، وأراه بطلًا لقصّة لم.. ولن تنتهي من الصعاب التي اجتازها بكلّ رضا دون جزعٍ أو سخط لأمر الله..

الأب والصديق والحبيب الأوّل، كلّ الشّكر لأنّك مُلهمي الأوّل في الحياة.

الشدّة حتمًا ستزول، ولقد خلقت الحياةُ للمكابدة، ولذلك ينبغي علينا فهمُ ماهية الحياة، وكذلك طبيعة البشر لندرك العلاقات

جيدًا، لا تصدقْ مَن يوهمك أنّ هناك حياة سعيدة طوالَ الوقت، أو حياة شقيّة للأبد!

الحياة متغيّرة ومتقلبة كتقلباتنا، ولذلك علينا تقبّل الأمرين واحترام مشاعرنا في الحالتين.

ومَن قستْ عليهم الحياة ثمّ أكملوا الطريق؛ فعليهم أن يرفعوا القبعة لأنفسهم قبل أن نرفعها من أجلهم.

وأتذكّر إحدى الحالات التي كانت تعاني من صدمةِ فقْدِ عزيز، قالت لي:

– بسّ انتِ متعرفيش ده كان بالنسبالي إيه!! ده كان الحياة، أنا متّ معاه.. خلاص انتهيت.

بعد عدّة جلسات، أعطتني دعوة لحضور حفلٍ لها في ساقية الصاوي، وذهبت إلى هناك لأجدها تضحكُ في جوّ من التصفيق والتحية التي ترتفع أصواتُ الحضور بها.

في الجلسة التالية، ذكّرتها بجُملتها بعد وفاةِ عزيزها، فقالت:

– فعلًا الحياة مبتقفش على حدّ، مُمكن نكون بنتْوَجع، بسّ الشّاطر اللي يقوم ويكمّل.

استخلصت حكمة سنين من خلال خبراتها وتجربتها.

فجرّب ولا تخشَ النتيجة طالما لم يعلُ سقف توقّعاتك الحدّ غيرَ المنطقي، وحارب للوصول إلى ما تتمنّى، ولا تخشَ الفشل، النجاح لا يأتي إلّا بعد التعلّم، والتعلّم يأتي بالأخطاء والتجارب.

انهياري في رحابك

إنّ أصعبَ ما يمرّ به المرء أن يجدَ نفسه تائهًا وهو في علاقةٍ ما إنْ يرتاح أو يرسو على برّ أن يكون في المنتصف، فهو لا يستطيع الفراق، وغيرُ قادر على الاستمرار.

الشّخص المتألم في علاقته مع الآخر، ولكنّه غير قادر على مواجهة ذلك لأسباب مختلفة، مثل إدمانه لذلك الشخص، والتعوّد عليه، أو للخوف من المواجهة، أو التّغيير أو لحيائه وخجله الشديد، أو لضعف ثقتِه بنفسه وتركيبِ شخصيّته الضّعيفة، أو لبنائه النفسي المفكّك، وكثيرٍ من الأسباب التي تجعلنا نقفُ في منتصف بحرِ قصّة حبّ نعافرُ لكي لا نغرق، والحقيقة أنّنا غرقنا بالفعل..

غرقْنا في الالتزام بعلاقاتٍ مدمّرة فرضناها على أنفسنا، ليس لها داعٍ ولا شفيع.

لو بدافع الحبّ، فهذه مغالطة عاطفية تستدعي أن نصحّحها بالمنطق؛ فالحبّ عادلٌ جدًّا، أي أنّ العلاقات السّليمة وغير المؤذية

ينبغي أن تتكوّن من طرفين يبادلان الرّاحة والأمان النفسي بكلّ الطّرق.. والمواجدة أهمّ ما يمكن حدوثه في جميع العلاقات، فإنِ اختلّ الأمانُ والرّاحة والمواجدة؛ انسحب.

نعمَ.. الحلُّ الذي يبدو أقربَ للصّواب هو الانسحابُ من العلاقات المؤذية، وكذلك العلاقات غير المتكافئة، أو العلاقات التي يشعر فيها طرفٌ أنه يستهْلَك ويُستنْزَف.

الكونُ مليء بالبشر، والقدر الذي وضع أمامك ذلك الشخصَ غير الناضج؛ سيجعلك تقابل الأنضج.

والعلاقات غير الناضجة تؤهّلنا للدخول في علاقاتٍ أكثرَ نضجًا؛ فلا داعي للتمسّك بها أكبر فترةٍ ممكنة، ونحن نعلم أنّ مصيرها نهاية أشدّ إيلامًا ممّا يجب.

فاسأل نفسك دائمًا: ماذا يعني تعلّقك بشخص يتعمّد جرحك، أو حتى لا يتعمّده!؟ ماذا يعني أنْ تكابد في علاقةٍ تعرف مصيرها الحزين؟ أو تعاني من شخصٍ تعلم أنك لستَ في حياته؟ ماذا يعني انهيارك على يدِ مَن تحبّ؟ لماذا نكمل العلاقات التي تُحبطنا، أو تؤذينا؟ أو العلاقات التي لا تُشبع رغباتنا؟ لماذا ونحنُ نعلم أنّ مَن يؤذينا قادرٌ على فعْل ذلك مرارًا؟ نعم مَن يبكيك مرّة قادرٌ أن يبكيك كثيرًا.

وأنتَ غارق في آمال لن تتحقّق لأنّها ليس لها أيّ إشارات منطقية، ولا دلائلَ واقعية..

الحقيقة أنّك إنْ لم تستطع إيقافَ الألم في العلاقات التي تنزف فأنتَ غير ناضجٍ، يعبث بذاته، ويهدّد كيانها، وقدرتك على إنهاء هذه العلاقات يعني أنك تقدّر ذاتك قبل أن تطلب أنْ يقدّرها غيرك.

فكنْ رحيمًا بنفسك أولًا، وقدّرها حقّ التّقدير، فأنتَ لست سهلًا ليحصل الآخرُ منْك على ما يريد دونَ مُقابل، ولست ضعيفًا لتستمر في علاقة غيرِ ناضجة، وتكمل مع أشخاصٍ لا يستحقون، ولست منعدمَ الثقة بنفسك لترضى باللاشيء، أو لتظلّ تقدّم ذاتك قربانًا للآخر للسعي في إرضائه ونيْل محبّته.. لأنّ الحقيقة المؤكدة أنه لن يرضى، ولن يحبّك.

المحبّة لا تُمنَح، المحبّة إمّا تكون موجودة أو غير موجودة، فلا توهم نفسَك أنّ لديك القدرة على جذْب فلان، أو ملء قلبه لأنّه إذا حدث سيكون مؤقتًا حتّى تستنفذ كلّ ما لديك، ويذهب البريقُ، ويبقى ما في القلوب.

قد تُفني عمرَك مِن أجلِ شخص، وتسعى طوالَ حياتك لإرضائه، وهو لا يقدّر ذلك، والحقيقة المؤلمة أنّه غير ملزومٍ بالتّقدير

الذي تريده، فهو خطؤك في النهاية.

امنحِ الآخرين بقدْرٍ معتدل، وراقبْ علاقاتك، ولا تقع في إدمانِ شخص تعلمُ أنّه سيؤذيك بقصدٍ أو بغير قصد.

هذه ليست نصائح ولا أوامر تلبّى؛ هذه قدرةٌ وثقةٌ وإرادة.

أنت قادر... أنت واثق... أنت تريد.

انْهِ ما يُزْعجك.

اتّخذْ قرارًا حاسمًا، ونفّذه.

أيّها الآخرُ.. ما أقساك!

في حضرة الكلامِ مع الحبيب، جميعُنا نتهيأ للحديث بشغف، بل ونصغي آذاننا جيدًا لسماع المزيد عنه، ومعرفة تفاصيله بدقّة أكثر، في الوقت الذي من المُحْتمل أن يكون حديثُه تافهًا بالنسبة للآخرين، ولكن بالنسبة لمحبوبه أو محبوبته فهو حديثٌ يكاد يكون مقدّسًا، حتّى صمت مَن نحبّ نحبُّه، ونفسّره بتأويلات عدّة منها السّلبي أو الإيجابي.

المشكلةُ ليست هنا إطلاقًا مشكلة تكْمُن في الأشياء التي قدْ لا يفْعلها الآخر، ولكنّنا ننسجُها في خيالنا، أو في الأشياء التي قد يفعلها دونَ قصدٍ، ونهوّلها لأمورٍ عظيمة، كذلك الكلام الذي قدْ يقوله بعفويّة، ونأخذه على أنّه رسالة ما، أو صمته الذي نفسّره على أنه غياب، أو أنّه عدمُ رغبة في الحديث معنا، مع أنّ ذلك قد يكون انشغالًا، أو عدم رغبة في المحادثة عمومًا، وكما نعلم أنّ الأشخاصَ الدّرامية تهول صغائر الأمور؛ فالكارثة تكون أكبرَ حينما يتّخذ الموضوع شكلًا وتفسيرًا دراميًّا؛ لنثبتَ لأنفسنا – أو للآخرين – أننا

ضحايا أمام الآخر القاسي الذي لا يهتمّ، أو يتعمّد عذابنا، فالوقت الذي ربّما يكون الآخرُ فيه جالسًا على سريرِه لا يحتملُ ضغطًا أو نقاشًا من أحد؛ إذًا.. فالرّفْق في تفسيراتنا، وعلينا أنْ نعي أنّ الاعتقادات أو الأفكار تخصّنا نحن، وليس الآخر.

مِن المحتمل أنْ تكون أفكارُنا لما يفعله الآخر، ولكنّ حديثي هنا عمّن يتعاملون مع الآخرين نتيجة لأفكارهم وهواجسهم ومخاوفهم ونتائج تجاربهم السابقة.

جاءتني عبير – 35 سنة – منهارةً تبكي قسوةَ عشيقها الذي أحبّته حبًّا جمًّا، وتعلّقت به تعلقًا شديدًا، ثمّ هجرها...

مع تناثر ريقِها في وجهي، وصوت بكائها الشديد، وطريقتها في الحكي، تأثّرت للحظةٍ قبل أن أسألها:

– سابكِ ازّاي، فهّميني!

– فِضِل يبعدْ ويتخلّى عنّي، وانا اللّي بعتِ الدّنيا كلّها عشانه!

– طيّب اهدي بسّ، أنا حابّه أعرف هوّ اتخلّى عنّك ازّاي؟

– كنّا بنتكلّم كلّ يوم تقريبًا، صبح وليل، لغاية ما فكّرت في يوم إنّي مسألش عليه، وأشوفه هيعمل إيه، وزيّ ما توقّعت.. مسألش،

سبتُه يوم.. اتنين.. تلاتة؛ معبّرنيش، قلت أكيد فيه واحدة تانية في حياته شغَلِت وقته.

- ثواني، عبير... مين اللّي أكّدلك إنّ فيه واحدة تانية؟

- أنا قُلت لنفسي؛ لأنّه انشغل، لا.. ومحسّش إنّي مسألتش.

- هو الإنسان مبينشغلش إلّا في علاقات جديدة؟ يعني مش جايز شغل؟ دراسة؟ هاوي قراية وبيقرى؟ اتمرض؟ حسّ بملل، قال يصحّي الشغف تاني؟ مش جايز زهقْ من الزّن، وشافها فرصة يرتاح شوية؟

نظرتْ لي في غضب، وتركت احتمالاتي كلّها، وقالت:

- يرتاح منّي!؟

- يا عبير، إحنا أحيانًا بنزهق من نفسنا، ما بالك من غيرنا! عادي مُحْتمل إنّنا نكون محْتاجين وقت نفكّر نرتاح نكون مع نفسنا.. مشكلتنا العظمي في العلاقات أننا نريد أنْ نجذب الطرفَ الآخر لنا طوال الوقت، وبقوّة مزعجة تجعلُه يفكّر في التحرّر.. في الفرار!

لربّما هذا نتاجٌ لتربيتنا الخاطئة في الاعتماديّة في المشاعر، أو نتاج لصدمة فراق تجعلنا نودّ الاستحواذ على مَن يملك قلوبَنا لكي لا

يذهب ويأخذ قلوبنا معه، فنظلّ نتمسّك به أكثر، ونربطه بنا طوالَ الوقت دون أنْ ندرك أنّ ذلك هو الطريقُ الأقصر الذي يشعرُه بالخنقة، ويستعدّ للرحيل.

اللّطيف في قصّة عبير أنّها – بعد جلستين – أخبرتني أنّ حبيبها كان يستعدّ لعملٍ جديد ومشغول فيه، وأنّها آسفة على الأيام التي مرّت من حياتها وهي حزينة لاعتقاداتٍ نسجتْها هي في خيالها دونَ وجْه حقّ.

هذا لا يعني أنّ الآخر دائمًا مظلوم، أو لديه أعْذار ومبرّرات للإهمال وعدم الاهتمام المطلق، ولكنْ علينا أنْ نراعي الآخر، ونضع احتمالات عقلانية لما يحدث، ولا نحكمُ عليه إلّا من مواقفَ متتالية، كلّها بنتائج متشابهة.

الصيّاد اللّعين

في بداية العلاقة، كان كلّ شيءٍ على ما يرام، رجلٌ يتمتّع بكلّ الصّفات (قوّة شخصيّة، وثقة بالنّفس، وكاريزما ساحرة، وقدرة على التّواصل والانفتاح على الآخر، بالإضافة إلى ابتسامةٍ حارّةٍ وحسّ فُكاهةٍ لافت)؛ أي بكلّ ما يجعل المرأة تنجذب بقوّةٍ إليه، وتقرّر أن تعيش معه قصّة حبٍّ لطالما حلمت بها. ولكن سرعان ما يتحوّل هذا الحلم الجميل تدريجيًّا إلى كابوسٍ مُرعبٍ لا نهاية له عندما يسقط قناعُ هذا الرّجل وتظهر شخصيّته الحقيقيّة التي يُطلَق عليها صفة «المنحرف النّرجسيّ» (Narcissistic personality disorder (NPD القادر على فعل أيّ شيءٍ من أجل تحطيم الشّريك وتحويل حياته إلى جحيم.

فمَن هُم أصحاب هذه الشّخصيّة؟ وما هي أبرز صفاتهم؟ وكيف يتحكّمون بالشّريك؟ وما هو العلاج، وما هي الحلول؟

يقول فادي الحلبي في كتابه «عندما تحبّ منحرفًا نرجسيًّا»:

الانحرافُ النّرجسي هو اضطرابٌ عقلي ونفسي , نسبة المصابين به حوالي ٪3 من البشر، وتشمل الجنسَين إلّا أنّ غالبيّتهم من الرّجال (٪75)، يعاني المصابون من الشعور بأهمّيتهم، والإعجاب الدائم بأنفسهم بسببٍ ودونَ سبب , وعدم التعاطف مع الآخرين، وعدم اعترافهم بأخطائهم , ففي نظرهم هُم دائمًا على صواب، يسبّب هذا الاضطرابُ لأصحابه الكثيرَ من المتاعب في الشئون الحياتية عامّة، والعلاقات العاطفية خاصّة.

هؤلاء الأشخاص لديهم قدرةٌ فائقةٌ على إخضاع الشّريك، والسّيطرة على شخصيّته وممارسة نوعٍ من الإرهاب النّفسيّ عليه. هذه الرّغبة الجامحة عند المُنحرف النّرجسيّ أو المتلاعب ناتجةٌ من طفولةٍ مضطربةٍ جعلته يظهر أهميته والإطراء الدّائم على نفسه وتصرفاته، ولكنّه في الحقيقة يكره ذاتَه، ويكوّن صورةً سلبيّةً جدًّا عن نفسه تدفعُه إلى تحويل هذا الكُرْه وتفريغه عند الشّريك، وجعله مسئولًا عن كلّ النّقص التي يشعر به في لاوعْيه، أيْ بمعنًى آخر، يصبّ كلّ جهده كي يدفع الشّريك ثمنَ الفراغ والشّعور بالعبث الذي يسيطر على كيانه. والمنحرفُ نرجسيًّا لا يعرف الحبّ في داخله، عالمه الدّاخليّ خالٍ من المشاعر والإحساس بالتّعاطف مع

الآخر، ولا يشعر بالذّنب نتيجة الأذى الذي يتسبّب به للشّريك، لا.. بل يشعر باللّذة نتيجة ما يقترفه من دون أن يعيَ - بدقّةٍ - مدى الألم الذي ينتاب الآخر.

أبرزُ التّصرّفات والمواقفِ التي تشير إلى أنّ الشّخص مصابٌ بالانحراف النّرجسيّ، هي:

- سعي المُنحرف نرجسيًّا، في أغلب الأحيان، إلى تعزيز الشّعور بالذّنب عند الشّريك، وجعله يقتنع أنّه مسئولٌ عن كلّ المشاكل والخلل الموجود في العلاقة.

- تقصّده إشعار الآخر دائمًا بالدّونيّة وعدم الكفاءة والاستخفاف بصفاته الإيجابيّة، وانتقاده وإهانته من دون سببٍ، والحكم عليه في سبيل إظهار تفوّقه عليه.

- قول شيءٍ وعكسه، وتغيير الرّأي باستمرار، والتّعبير بضبابيّة، وعدم السّعي إلى التّواصل؛ بل إلى فرض رأيه على الآخر.

- عدم تردّده في استعمال الكذب والتّهديد المُبطّن والابتزاز العاطفيّ كي يُحافظ على مصالحه.

- عدم تقبّله النّقد، وقدرته على نفي كلّ الحقائق التي لا تناسبه،

وتغاضيه عن حقوق الآخر وحاجاته ورغباته.

- قدرته على أن يمدح الآخر، وأن يُقدّم له الهدايا والوعود والاعتذارات فقط كي يُحكم سيطرتَه على الشريك في حال انتفض الأخير، أو طلب الانفصال.

- إشعار الآخر دائمًا بعدمِ الأمان، وتقييد حريّته ويجعله يفقد ثقتَه بذاته.

هنا، لا بدّ من التّمييز بين شخصٍ عاديٍّ يُمكن أن يكون لديه إحدى هذه الصّفات التي تظهر في بعض الحالات، وبين المُنحرف النّرجسيّ الذي يُمارس كلّ هذه التّصرّفات بمنْهَج.

سيطرةٌ تدريجيّةٌ كليّة

إنّ المنحرف النّرجسيّ يعرف - جيّدًا - كيف يسيطر تدريجيًّا على الشّريك، وكيف يجعله يتعلّق به حتّى الإدمان، وكيف يولّد عنده نوعًا من التّشويش الفكريّ والعاطفيّ نتيجة التّصرّفات المتناقضة التي يقوم بها، فهو من ناحيةٍ يتصرّف باحترامٍ كبيرٍ في المجتمع يجعل الآخرين ينظرون إليه كرجلٍ مثاليّ، ومن ناحيةٍ أخرى لا يتوانى عن تحجيم الشّريك وإذلاله واللّعب بمشاعره لإقناعه بأنّ كلّ ما يقوم

به هو لخيره، ممّا يجعل الشّريك يقتنع بأنّه على خطأٍ، ويجب أن يتقبّل كلّ ما يصدر من أحكامٍ بحقّه.

هذه التّبعيّة العاطفيّة الممتزجة مع الشّعور بالذّنب، تُعطي المُنحرف النّرجسيّ سلطةً كبيرةً على الشّريك من الصّعب التّخلّص منها.. فهو يعرف جيّدًا نقاط ضعف الآخر، وكيفيّة التّحكّم بها، ولديه القدرة على استعمال كلّ الوسائل من أقصى الحنان إلى أقصى القسوة كي يُخضع الشّريك بالكامل. ومن آثار هذا التّحكّم عزل الشّريك تدريجيًّا عن العالم الخارجيّ، وزرع الخوف المستمرّ في داخله كي يحكم السّيطرة عليه.

ومن النّاحية العلاجيّة، من الصّعب شفاء المُنحرف النّرجسيّ لأنّه في الأساس لا يعترف بوجود مشكلةٍ لديه، ويحسب نفسه دائمًا على حقّ، ويجدُ دائمًا أعذارًا كي يُلقي التّهم على الآخر، وإنْ صادف وقبِل الذّهاب إلى معالجٍ نفسيٍّ، فذلك كي يُمارس عليه التّلاعب نفسه، ويوهمه أنّه الضّحيّة؛ ولذلك من النّادر أن يتجاوب مع العلاج، وأن يُغيّر سلوكه.

من ناحية الأشخاص الذين يقعون ضحيّة المُنحرفين نرجسيًّا، ليس لديهم حلٌّ لإنقاذ حياتهم من هذا الكابوس سوى الانفصال

عن شريكهم، لأنّهم لن يستطيعوا إصلاح العلاقة أو تغيير الشّريك، بل إنّ أيّ محاولةٍ من هذا القبيل سوف تسمح لهم بأنْ يزيدوا السّيطرة على شركائهم أكثر. عليهم أن يعترفوا بأنّ علاقتهم غير مبنيّةٍ على حبٍّ؛ بل على هيمنةٍ وخضوعٍ، وقد ارتضوا أن يكونوا الضّحيّة.

إنّ انفصالهم يتطلّب شجاعةً كبيرةً، وتحضيرًا نفسيًّا وعمليًّا لهذه الخطوة لأنّ هؤلاء الأشخاص المرضى حاضرون بالمرصاد لمنع أيّ محاولةٍ للخروج من العلاقة.

إذا نجحتْ خطوةُ الانفصال، تبدأ بعدها رحلة الشّفاء الدّاخليّ من كلّ الآثار والجروح النّفسيّة التي تسبّبت بها هذه العلاقة. في هذه المرحلة لا بدّ من مرافقةٍ نفسيّةٍ من أجل استعادة الثّقة بالذّات وترميم الصّورة الدّاخليّة المحطّمة.

إنّ الوقوع في حبّ شخصٍ منحرفٍ نرجسيًّا يُعد من أقسى التّجارب العاطفيّة؛ لذا عند اكتشاف أنّ الشّريك مصابٌ بهذا الاضطراب يجب التّخلّص من العلاقة في أسرع وقتٍ قبل فوات الأوان.

أيضًا، علينا أن نكون موضوعيّين، ونركّز الحديث عمّن يقعنَ ضحايا للشّخص النرجسي هنّ نساء يشعرن بالدّونية، أو عندهن الاستعداد لذلك، كذلك يفتقدن الحبّ والأمان، ويبحثنَ عنه في

أيّ رجل، وهذا الرّجل المثالي خيرُ الرّجال بالنسبة لهنّ، أيضًا أحيانًا يكون لديهم رغبة وميول لهذا النّوع من الشخصيّات لأنّها تعذبهنّ، كما يحلو لهنّ التمسك بمعذّبِهن، هناك سيداتٌ كثيرة لديها حرمانٌ للاهتمام، وهي تريد أن تعوّضه من أيّ إنسان، وتقبل باستمرار هذه العلاقة المؤذية تحت مسمّى «آهو أيّ حدّ فـ حياتي وخلاص».. إنّ أفضل مقولة عن الشخص النّرجسي لـ شيرلين كلوو: «إنهم يقومون بدعوتك إلى لعبة لا يُمكنك الفوزُ فيها أبدًا».

والحقيقة، خلاصةُ الحديث عن هذا النّوع منَ الصيّادين الماهرين في اصطياد الغزلان غيرِ النّاضجين؛ هو الابتعاد عنهنّ حتّى لو كلفَهنّ ذلك ألم شديد، فكما يقولون في الأمثال.. «ألمُ ساعة.. ولا كلّ ساعة».

سقفُ التوقّعات.. والوصول الآمن

يظلّ الإنسانُ يعيش على أملٍ أن تتحقّق توقّعاته في مستقبل أيّامه باعتبار أنّ غدَه - بمشيئة الله - سيكون أفضلَ من ماضيه وحاضره، ولأنّ المستقبلَ ليس ما سوف يأتي إلينا ونحن ننتظره جالسين في أماكننا؛ إنّما المستقبلُ هو الذي سوف نقوم بصنْعِه غدًا.. ما هي خطّتنا للغد؟ كيف نستثمرُ ما لدينا من؛ إرادةٍ وفكرٍ وعزيمةٍ وقوةٍ وحكمةٍ وخبرةٍ؛ لنحْسِن توظيفَها في الأيام القادمة؟

إنّ كلّ إنسان يعرف - قبل الآخرين - إيجابيّاته وسلبيّاته، ويعرف جوانب القوّة والضعف، ويعرف أيضًا نجاحاته السابقة ومواقفَ فشله، يعرف ما ينقصه وما يتميّز به عن غيره، إنّه التّقييم الذاتي الموضوعي الذي لو أحسنّا القيامَ به؛ لما عانينا في حياتنا أبدًا.

وإذا كانت أزمةُ التوقّعات - كما ذكرنا في الفصول السابقة - هي أزمةُ الاعتماد على الآخر، والثقة العمياء فيه، وهي أزمةٌ تتعدّد

وتتحدّد وتتوالى بمرور السنين، دون أن نفطن أنّنا نكرّر نفس التوقّعات، ونحملها على ظهرِ نفسِ الأشخاص، ونحصد في كلّ مرّة نفسَ الخيبات، ثمّ نقول في استسلام: «إحنا مبنِتْعلّمش».

الآخرُ لم يخلَقْ ليلبّي لنا مطالبنا، ويحقّق طموحاتنا؛ فهو لديه طموحات وآمال، ومطالبُ أيضًا.

إنّ مَن ينخدع منّا بمعسول الكلام مِن الآخر.. أيًّا كان؛ فقد أوقع نفسَه في مصيدةٍ نصبَ شباكَها صيّادٌ ماهر.

وإذا كان الإنسانُ في تعريف علماء النفس شبكةً من العلاقات الاجتماعية تسير على قدميْن؛ فلتكن القدمان ثابتتيْن راسختيْن، وليكن هو مَن يعطي الرسائل لا مَن يتلقّى فقط، وهو الذي يقود أمورَه، لا مَن يطيع ويتّبع، ويفكّر بمنطقيّة، لا مَن يطلب مِن الآخرين حلولًا جاهزة، ويواجه المشاكلَ بحلول منطقية لا مَن يهرب إلى حصن الآخر ليحميه.

وإذا توقّفنا إلى مصادر الإحباط في حياتنا، وإلى مصادر الألم والمعاناة، فإنّنا يمكن أنْ نلخّصه في:

أولًا: التصوّر الذّهني، أنّ مَن يحبّك هو مَن سيحقّق آمالك وطموحاتك؛ تصوّرٌ غير منطقي لأنّ الذي يحبّك ليس متفرّغًا

لطلباتك؛ فلديه همومُه وقضاياه التي تشغله، ومِن هنا جاء المثلُ الشّعبي «إنْ كان حبيبك عسل ما تلحسوش كلّه».

ثانيًا: التوقّعات التي لا تُبنى على قدراتك الحقيقيّة ومدى كفاءتك لتحقيقها؛ هي مجرّد أوهام.

لذلك؛ عليك أن تفرّق بين الأحلام القادرُ أنتَ على تحقيقها، ويساعدك الآخر أو يدْعَمك فيها وبين أوْهام يصنعها خيالك نتيجة لعدم نضجك، ومقولة «ما حكّ جلدَك مثلُ ظِفرك؛ فتولّ أنتَ جميعَ أمْرك» تصدّق على البَشر جميعًا.

ثالثًا: تكثر التوقّعات في مرحلة الطفولةِ والمراهقة؛ حيث يعيش الفرد في حماية ورعاية أسرته، وغالبًا ما تخطئ كثيرٌ من الأسر في الحماية الزّائدة للأبناء، وذلك بتحقيق كلّ ما يطلبون، ومثل هذا النموذج مِن التّنشئة الاجتماعية شديد الخطورة؛ لأنّه يخرج لنا أبناءً ضعافًا لا يملكون إلّا العيش في ظروف مشابهةٍ من الحماية، وتلبية جميع المطالب.

إنّ الأسرَ الاجتماعية عليها أن تدفع بالأبناء إلى الخروج إلى الواقع ومواجهة الصّعاب، والاعتماد على أنفسهم حتّى تنضج شخصيّاتهم.

رابعًا: تعاني معظمُ النّساء بحُكم اعتمادها على الرّجل من خيبة التوقّعات، وفي ثقافة العلاقة بين الأنثى والذّكر.. غالبًا ما ترى المرأة أنّ من حقوقها الأساسية تلبية تطلعاتها، وفي مقدّمة أزمةِ التوقّعات نجدُ أنّ خيَر مثالٍ هو عند اختيار شريك الحياة الذي يقوم على أساس قدرته المادية على تلبية طلبات الزّوجة ابتداءً من الشبكة والمهر والشقة، وحديثًا السيارة وحفلات الخطبة والزفاف وتدخل الفتاة مسكن الزوجية محمّلة بآلاف التوقّعات لتفاجئ بأنّ الظروف تهدم توقّعاتها أرضًا!

خامسًا: إذا أرجعنا أسباب الانفصال إلى غياب الألفةِ والمودّة والرحمة وغياب التّواصل الحميمي والنّضج النفسي والاجتماعي؛ فلا نستطيع أن نتجاهلَ خيبة الأمل بين الطّرفين، خاصّة ممّن يتوقّع زوجًا صدّرتْه وسائلُ الإعلام من مسلسلات وأفلام يملك مِن الرومانسية ما يشبعها عاطفيًّا، ويفيض، ومن الماديّات ما يجعلها أميرةً في مملكةٍ تفوح فيها رائحة الفلّ والياسمين.

ويا لَها من مملكةٍ خياليّة!

سادسًا: تختلف التوقّعات من طبقةٍ إلى أخرى في المجتمع الواحد، فأبناء الطبقةِ الفقيرة توقّعاتُهم تختلف عن أبناء الطبقتيْن

الوسطي والغنية، والعكس... إلّا أنّ المدهش أنّ بعضَ الدّراسات تشير إلى أنّ أبناء الطبقة الفقيرة أعلى بكثيرٍ من الطبقات الأخرى، ويرجع ذلك إلى شدّة الحرمان؛ لذلك تكثر الحكايا والأساطير، مثل: علي بابا والأربعين حرامي، وسندريلّا، والأميرة والصيّاد؛ فهذه القصصُ كتبت لتخفيفِ المعاناةِ بالأحلام، وإنْ كان الواقع أشدّ قسوة.

سابعًا: يلعب المكوّن الدّيني في الشّخصية المصرية دورًا هامًّا في شكل ونوْع التوقّعات والطموحات؛ فبعضُ النّاس يحلُمون بالجنّة في الآخرة لتحقيق ما تمنّوه، وقد يكون الاتّجاه للتطرّف بأيّ شكلٍ نتيجة لأحلامٍ قدْ وأدَت، وتوقّعات قد خابتْ، وثمّة قانون في علم النّفس هو:

الإحباط يؤدّي إلى العدوان.

ثامنًا: الحراكُ الاجتماعي له صلةٌ وثيقةٌ بسقف التوقّعات، وقد قدّم لنا نجيب محفوظ هذا النموذج في ثلاثيّته.. ولكنّه بنبوءة فيلسوف، والأديب توقّع المعوّقات التي سيقابلها الشابّ في روايته الشهيرة «الحبّ تحت هضبة الأهرام» فعندما يفشل الشابّ في إتمام زواجه يعرّضُ نفسَه وحبيبتَه للمخاطر..

فلقد تغيّرت الاحتياجات في السّنوات الأخيرة، وبدأ سقف توقّعاتنا في التّحليق بعيدًا بعيدًا...

وأخيرًا،

إذا وصل بنا الأمر إلى خيبة التوقّعات الموجِعة، ووقعنا في فخّ القلق أو الاكتئاب أو الوسواس، والإحساس المفْرط بالذنب أو الإدمان، وشعرنا أنّنا لسْنا بخير على الإطلاق، فعلينا الذّهاب إلى المعالج النفسي ليمدّ لنا يدَ العوْن قبل أن يستفحلَ الأمرُ، ويزداد سوءًا.

إنّ الأمْراض النفسية شأنُها من شأن الأمراضِ العضويّة، تتفاقم بإهمالها، وأيضًا قابلة للعلاج والشفاء.

فنحنُ نستمع إلى مرضانا، ونأمل ونسعى لمساعدةِ الآخرين ليعودوا للحياة مرّة أخرى بشكلٍ أكثرَ واقعيّة، وأكثر إنجازًا، وأكثر صلابة نفسيّة.

هذا ما نتمنّاه.

إلى صديق روحي، والسند الحقيقي «محمّد»، لم أشعر يومًا أنّك زوجي.. أنت أبي، أبي الرحيم والحنون، لم أعهدْك قاسيًا، ولذلك أيقنتُ أنّ الرّجل الحقيقي حينما يحبّ بصدقٍ يجفّ القلم عن التأويل، فصدق العاشق.. وإنْ كان من الكاذبين، وأنا لم أعهدك إلّا صادقًا واضحًا عفويًّا بسيطًا، جميلة هي تفاصيلُك، لا أنْسى مواعدتك لي بالزّواج منذ 6 أعوامٍ مضت، قائلًا: «على فكرة بقى، أنا هتجوّزك، وهعيش معاكِ عشان تبقي فاهمة بسّ»، وأتذكّر شجاعتك عندما صارحتَ أبي، وبسالتك أمام أهلك، ويفور جسدي لك شوقًا حينما أتذكّر نظرتك الواثقة يومَ كتبِ الكتاب، لقد وعدتَ ووفّيتَ؛ فسلامًا للرجال الحقيقيّين، والجحيمُ لَمن يعبث يومًا بامرأة أمّنَتْه.

اختصر جميعَ مشاعري في «أحبّك».

أسماء علاء الدين

فهرس المحتويات

إهداء 5

أنا.. وأسماء.. والتّوقّعات 7

في رحاب الآخر 12

تجاربُ غيّرتني 20

يا لَها مِن توقّعات 24

على مائدةِ الحبّ، جميعُنا نتلصّص 33

لماذا الآن تخْذُلني؟ 36

قطعنا خيوطَ التّواصل 40

عندما نبتلعُ الأكاذيبَ كالدّواء 44

لقد وقعْت في الفَخّ 47

ما بين الوهْمِ والحقيقة 56

السّجنُ الاختياري 65
ما بين الحلْمِ والكابوس 75
الصّداقات كالعداواتِ تؤذي 82
يا مَن وثقتُ بك.. أضعتني 90
طوبَى لمَن سقطَ ثمّ قام 98
انْهياري في رحابك 103
أيّها الآخرُ.. ما أقساك! 107
الصيّاد اللّعين 111
سقفُ التوقّعات.. والوصول الآمن 118